

## 1. LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

### 1.1. CONCEPTO DE LAS CAPACIDADES

**CONCEPTO:** El término cap. o cual. físicas presenta varias acepciones, x lo q debido a la ambigüedad y contradicciones q generan, parece adecuado clarificar, al -, términos como cualidad y capacidad. (Delgado y Tercedor,2002)

- **Capacidad:** Aptitud, talento, cual. q dispone alguien para e buen ejerc. d algo.
- **Cualidad:** Afinamiento de las cap. mencionadas, unida al rendimiento y la eficacia d las respuestas.

**DEFINICIÓN:** Tras una revisión bibliográfica (Delgado, 1996; Villar,1992...), destacar las siguientes definiciones:

- **García Manso y cols. (2014):** Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de ser medidas y analizadas.
- **Bazuelo y cols (2015):** Capacidades que permiten de forma elemental cualquier tipo de Act. Fis.

## 1.2. CLASIFICACIONES DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

**ESCALENTE (2011)**, es difícil clasificar y cuantificar todos los factores q intervienen en el deporte, ya q difícilmente los podemos aislar y estudiar de forma independiente, ya q actúan de forma simultánea.

**MAYORÍA AUTORES.** La mayoría de los autores revisados coinciden a la hora de clasificar las cualidades físicas básicas en las siguientes (Fernández, 2011; Párraga, 2002) : Fuerza ,Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.

**CLASIFICACIONES:** Para ejemplificar tal afirmación y tras una amplia revisión bibliográfica (Villar, 1992; Dick, 1992; Padiál, 2002; Weineck, 2016) PROPONEMOS la siguiente clasificación:

- Capacidades físicas o cualidades físicas básicas o condicionales:** resistencia, Fuerza, Flexibilidad o ADM y velocidad.
- Cualidades motrices o coordinativas:** Equilibrio, Coordinación y percepción (espacio – tiempo, kinestésica).
- Cualidades derivadas:** Surgen de la combinación de algunas de las cualidades condicionales y coordinativas entre sí. Son: *Potencia, Agilidad.*

## 2. CONCEPTO, CLASIFICACIONES Y EVOLUCIÓN DE LAS MISMAS

### 2.1 CONCEPTO

#### 2.1.1. Resistencia

**DEFINICIÓN:** Pareja (2010) y Weineck (2016): La capacidad psicobiológica de realizar un esfuerzo de > o < intensidad durante el > tiempo posible, oponiéndose a la fatiga, y/o a la cap. de rec. rápida después de los esfuerzos”.

**CONCLUSIÓN.** La mayoría de las definiciones tienen tres puntos en común (Artero, 2012; Delgado y cols, 2016):

- Tiempo prolongado de trabajo
- La intensidad debe ser más o menos importante
- Afecta al aspecto psicológico
- Resistir a la fatiga

#### 2.1.2 Fuerza

**DEFINICIÓN:** Delgado (1997) capacidad de ejercer tensión a través de la contracción muscular, permitiendo vencer, aguantar o hacer presión contra una resistencia. Según Bumpa (1983) “La capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica.

### 2.1.3 Velocidad

**DEFINICIÓN:** Delgado (1997) y Grosser (1992) Capacidad de realizar una acción en el < tiempo posible. Esta acción puede ser un gesto o un desplazamiento, lo que originó # tipos de V. Harre (1987) “ Desde el pto de vista de la física, es el tiempo que se emplea en recorrer una distancia determinada.

### 2.1.4. Flexibilidad

**DEFINICIÓN:** A la hora de definir esta cualidad no debemos confundirla con términos como :

- **Movilidad articular.** Es la posibilidad de mov. de las art. (González, 2015)
- **Elasticidad muscular.** Una de las propiedades del músculo es la de recuperar su forma después de haber sido deformado.
- **Flexibilidad.** procede de la palabra latina “bilix” que significa capacidad y de “flectere” que significa curvar. Martín Acero (2014) La define como la cap. de extensión máx. de un mov. en una articulación determinada.

**ADM:** García Manso (2014) entiende que este vocablo indica, únicamente, la capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse, mientras que con el término movilidad se trata de abarcar un concepto más amplio. Por todo ello, algunos autores la denominan **AMPLITUD DE MOVIMIENTO**

### 2.2. CLASIFICACIONES

#### 2.2.1. Resistencia

NAVARRO VALDIVIESO (2010), las clasifica según el criterio de observación:

**A) EN RELACIÓN A LA FORMA DE OBTENER ENERGÍA MUSCULAR:**

- **Aeróbica:** Con suficiente O<sub>2</sub>
- **Anaeróbica:** Sin O<sub>2</sub> Subdividida a su vez en aláctica y láctica

**B) EN RELACIÓN A LA MASA MUSCULAR IMPLICADA:**

- **Local:** Implicación menor a 1/6 o 1/7 de la musculatura total del cuerpo
- **General:** Mayor de 1/6 o 1/7 de la musculatura total del cuerpo

**C) EN RELACIÓN A LA ESPECIFICIDAD DE LA MODALIDAD DXTIVA.**

- **R. de base I:** Independiente de la modalidad dxtiva (ejercicios Grales)
- **R. de base II:** Relacionada con la modalidad dxtiva (ejercicios específicos)
- **R. de base aciclica:** Resistencia en dxtes colectivos/combate con cambios aciclicos de carga
- **R. específica:** adaptación a la estructura de R de una mod. Dxtiva.

**D) EN REL. A LA FORMA DE W DE LA MUSCULATURA ESQUELÉTICA**

- **R. Dinámica:** Con movimiento
- **R. Estática:** Sin movimiento

**E) EN REL. A LA FORMA DE INTERVENCIÓN CON OTRAS CAP. COND.**

El concepto de R sufre una nueva alteración a través de la rel. con otras cap. cond. como la fuerza o la velocidad

#### 2.2.2.Fuerza

**DELGADO (2015):** Dada la variabilidad en la forma de manifestarse, se la ha clasificado de la siguiente forma:

- **F. Máxima:** (absoluta o pura). tensión máx. q puede desarrollar una persona.
- **F. Explosiva:** (rápida, potencia, F-Vel). Cap. d ejercer tensión n el < t’ posible.
- **F-Resistencia:** Cap. de mantener tensión durante un tiempo prolongado
- **F. Construcción:** Importante en niños. El ritmo de ejecución no es alto, con amplios descansos y cargas bajas.

**PASQUALE (2001):** Clasificación más clásica:

- **F. Isométrica:** existe tensión muscular, pero no movimiento
- **F. Isotónica:** Existe Mov. y se vence la resistencia existente pudiendo ser:
  - **Isotónica concéntrica:** Se produce acortamiento del músculo
  - **Isotónica excéntrica:** Se produce con alargamiento del músculo.
  - **Pliométrica:** Doble ciclo acortamiento-estiramiento.
- **F. Auxotónica:** Observable en lab. Se produce simultáneamente W isométrico e isotónico. En toda actividad motriz es necesario que ocurra durante un instante la fuerza isotónica para iniciar el movimiento.

### 2.2.3. Velocidad

**HARRE (1976):** Diferencia entre:

- **V. Cíclica:** Sucesión de acciones motrices (Andar, Correr)
- **V. Aciclica:** Sucesión aislada de acciones motrices (Lanzar, saltar)

**DELGADO(1999); GROSSER(1992); WEINECK(1994); VILLAR(1992):**

- **T. de reacción:** T desde la presentación del estímulo hasta el inicio de la resp.
- **V. de desplazamiento:** Cap. de recorrer un espacio dtminado en el < tiempo.
- **V. Gestual:** Cap. de efectuar un gesto o mov global en el < T posible.

**VILLAR (1992):** Incluye la V. Mental, que es el T en dar una resp. motriz ante un problema planteado.

### 2.2.4. Flexibilidad

**FLEISCHMAN (1983):** En f(x) del dinamismo del movimiento

- **Flex Estática o pasiva:** mov lentos y con ayuda.
- **Flex Dinámica o activa:** implicada en la mayoría de mov y elem técnicos y tácticos de cualquier dxt o avt física.

**MATVEIEV (1980):**

- **Flex. Absoluta:** Cap máx de elongación de las estruc. músculo-ligamentosas.
- **Flex. de Trabajo:** ° de elongación alcanzado en la ejec. real de un mov.
- **Flex. Residual:** Nivel de elongación, superior a la que el dxtista debe desarrollar, para evitar rigideces y lesiones.

**WEINECK (2016):** En f(x) de los sist articulares implicados:

- **Flex. General:** Afecta conjuntamente a los principales sistemas articulares.
- **Flex. especial:** Cuando afecta a alguno de ellos.

# MATERIAL DE MUESTRA



**¡ESTE MATERIAL ES UNA  
MUESTRA! SI TA HA  
GUSTADO...**

**¡MATRICÚLATE EN LA  
MODALIDAD “ON LINE” O  
PRESENCIAL!**

FORMACIÓN

