

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTRD SAAVEDRA
ÁREA DE EDUCACION FÍSICA Y DEPORTES

DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ

GRADO: NOVENO

OBJETIVO

Mejorar las cualidades físicas para aplicarlas en las prácticas deportivas, recreativas y para la vida.

CONCEPTO

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y, por lo tanto, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Las cualidades físicas básicas se pueden definir como los factores que determinan la condición física de un individuo y que lo orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física. Mediante el entrenamiento, posibilitan que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

CLASIFICACIÓN DE LAS CUALIDADES O CAPACIDADES FÍSICAS O MOTRICES

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones de las cualidades o capacidades físicas o motrices, las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: básicas o condicionales, complementarias o coordinativas y derivadas.

a.- Cualidades físicas básicas o condicionales:

- Son la fuerza, la resistencia y la velocidad (muchos autores incluyen la flexibilidad).

- Son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico de los músculos y de las estructuras anexas (huesos,

tendones, ligamentos, sistema energético, etc.). De entre estas cualidades la más importante es la fuerza.

- De hecho, muchos técnicos del deporte creen que todo es fuerza, y que la velocidad no es más que una manifestación de la anterior. Tradicionalmente la fuerza se ha dividido en 3 tipos: fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza resistencia. Pero en realidad fuerza sólo hay una, pero se manifiesta de diferentes maneras. Por eso, hablaremos de manifestaciones estáticas, activas y reactivas, más la capacidad de resistencia a cada una de ellas.

b.- Cualidades físicas complementarias o coordinativas:

- Son la amplitud de movimiento (flexibilidad, elasticidad y movilidad articular), la coordinación y el equilibrio. Algunos autores también incluyen el ritmo.

- Han de estar presentes en cualquier actividad física pero no de manera tan indispensable.

- Dependen de la capacidad de regulación y control neuromuscular y están basadas en las habilidades perceptivo motrices (percepción temporal, espacial y temporal) y el desarrollo de la coordinación. Popularmente se confunden flexibilidad y elasticidad, pero podemos encontrar deportistas elásticos y poco flexibles y viceversa.

c.- Cualidades físicas derivadas:

- Son la potencia, la agilidad, la habilidad y la destreza.

- Se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias, que es como en realidad suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICA

En algunas disciplinas y con miras a obtener el máximo rendimiento en el mínimo tiempo posible se ha pasado a entrenar

de 2 a 4 ó 5 sesiones por semana con lo que es imposible que el deportista pueda asimilar la carga de trabajo y por ello sufre procesos de sobreentrenamiento, lesiones físicas como roturas musculares o cambios fisiológicos como pérdida de peso y masa muscular, que limitarán de manera importante sus posibilidades de desarrollo.

Nunca debemos dejar lugar a la improvisación y por ello, en el desarrollo físico y fisiológico de los futbolistas se debe:

a.- En el entrenamiento de la fuerza:

- Hay un tipo de trabajo de fuerza indicado para cada edad y no se puede aplicar la norma de reducir los pesos o tratar de adecuar de manera aleatoria las cargas con respecto a las edades.

- El trabajo de musculación (pesas), no debe comenzarse nunca antes de los 14 o 15 años y sin haber tenido una base de trabajo suficiente de autocargas, trabajos por parejas, balones medicinales, etc.

- Nunca se debe iniciar un trabajo con cargas muy pesadas sin un minucioso calentamiento, en el cuál preparemos los músculos, articulaciones y órganos que van a participar en dicho trabajo.

- Nunca se debe permitir a futbolistas jóvenes la realización de trabajo de fuerza (con cargas medias o altas) sin la supervisión del técnico o preparador que vigile la correcta postura corporal y ejecución de los ejercicios.

b.- En el entrenamiento de la velocidad:

- Nunca se debe comenzar un entrenamiento o ejercicio de velocidad sin haber realizado previamente un calentamiento pormenorizado.

- Nunca se deben realizar trabajos para la mejora de velocidad pura, al finalizar una sesión o trabajo intenso, para conseguir una mejora en dicho aspecto será necesario trabajar al inicio de la sesión (después de un buen calentamiento) y utilizando la recuperación suficiente (total) entre serie y serie.

c.- En el entrenamiento de la flexibilidad:

- No realizar la sesión de flexibilidad antes de trabajar ninguna otra capacidad motora. Mucho menos, inclusive, si esa valencia física a desarrollarse es la velocidad, la reacción o la fuerza explosiva.

- No realizar tampoco la sesión especial a posteriori inmediatamente de trabajos de alto volumen e intensidad para el desarrollo de la resistencia anaeróbica, velocidad, velocidad máxima, etc., puesto que el fuerte cansancio local constituye un factor de riesgo extremo al momento de estirar máximamente la musculatura exigida anteriormente.

- Tampoco ubicar la sesión especial al terminar el día completo de entrenamiento, puesto que la fatiga general impide lograr el índice mínimo de relajación necesaria para trabajar la flexibilidad en un marco de seguridad elemental.

PRINCIPALES CUALIDADES FISICAS

1. **RESISTENCIA:** es la capacidad de mantener un determinado trabajo muscular por medio de una actividad deportiva o ejercicio a través de repeticiones sin disminuir el rendimiento y en un periodo o tiempo prolongado. Por ejemplo: Realizar 10 piques a toda velocidad de 100 metros con un descanso de 60 segundos.

LA RESISTENCIA SE CLASIFICA EN:

- A. RESISTENCIA AEROBICA:** Es la capacidad de realizar un trabajo físico de larga duración con presencia de oxígeno, buscando mejorar la función cardio – respiratoria. P.E correr cierta distancia, 10 cuerdas.
- B. RESISTENCIA ANAEROBICA:** Es la capacidad para realizar un trabajo físico de corta duración sin presencia de oxígeno, con intensidad mayor. P.E. correr distancias cortas 50 metros, 100 metros.

2. **FUERZA:** (1) Incremento de la capacidad de presión ejecutada por el organismo a objetos para cambiar su forma, trasladarlo o para trasladarse a si mismo.

(2) Incremento de la capacidad para realizar un trabajo venciendo una oposición. P.E: Mantenerse suspendido en una barra fija; se trabaja fuerza de brazos. Transportar objetos, levantar objetos.

LA FUERZA SE CLASIFICA EN:

- A. RESISTENCIA A LA FUERZA:** Capacidad de ejecutar ejercicios venciendo o oponiéndose a la fuerza. P.E: detener un puño, no dejarse derivar.
- B. FUERZA EXPLOSIVA:** Capacidad de presión ejercida por el organismo en el mínimo tiempo, produciendo velocidad. P.E. en el atletismo: salida baja, salto alto, salto largo, salto triple.

VELOCIDAD: capacidad para realizar una actividad en un mínimo tiempo.

SE CLASIFICA EN:

- A. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:** Capacidad de trasladar todo el cuerpo a cierta distancia.
- B. VELOCIDAD CONTRACTIL:** Velocidad de acortamiento muscular en un tiempo mínimo. Produce fuerza explosiva y velocidad instantánea. Por ejemplo: Reacción a un pitazo, reacción visual, táctil, etc.
- C. VELOCIDAD DE REACCIÓN:** Capacidad para responder a un estímulo con movimiento en el mínimo tiempo. Por ejemplo: reacción a un pitazo, reacción visual, táctil, etc.

FLEXIBILIDAD: Capacidad de elongación (estiramiento) muscular y movilidad. Articular los segmentos corporales (brazos, piernas, abdomen, etc.)

LAS ARTICULACIONES: Son la unión de dos huesos. Por ejemplo: la unión del humero y el cubito – radial se articulan con el codo.

Esta movilidad puede ser:

- 1. **FLEXION:** Unión de dos segmentos corporales
- 2. **EXTENSION:** Es la separación de dos segmentos corporales.
- 3. **GIRAR O ROTAR:** Ext., int.
- 4. **ABDUCCION:** Separación de un segmento corporal del centro de gravedad.

- 5. **ADUCCION:** Acercamiento de un segmento corporal del centro de gravedad.
- 6. **INVERSIÓN:** Acercamiento del pie al centro de gravedad.
- 7. **EVERSION:** Alejamiento del pie al centro de gravedad.
- 8. **DESVIACION RADIAL**
- 9. **DESVIACION COBITAL**

ACTIVIDAD

- 1. REALIZAR UN ESQUEMA CONCEPTUAL EN SU CUADERNO ACTIVIDAD EL 18 AL 22 DE MAYO
- 2. ELABORA DIAPOSITIVAS DE LAS PRINCIPALES CUALIDADES FISICAS ACTIVIDAD