

**ESCUELA: EPET Nº9 – DR. RENE FAVALORO**

**PROFESORES: FERNANDEZ EMILIO \_ ELIZONDO ALBERTO**

**CURSO: 1º1º; 1º2º; 1º3º; 1º4º; 1º5º CICLO BASICO**

**TURNO: MAÑANA**

**ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA**

**CONTENIDO: CAPACIDADES CONDICIONALES**

## **MARCO TEORICO**

### **CAPACIDADES CONDICIONALES**

El concepto de **capacidad condicional** está vinculado al **rendimiento físico** de un individuo. Las capacidades condicionales son **cualidades funcionales y energéticas** desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones.

La fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad física, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del **entrenamiento**.



La acción motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el organismo. Dicho proceso incide en las capacidades condicionales.

Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y están determinadas por la **genética**, más allá de lo mencionado respecto a la

posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad de velocidad, flexibilidad, **resistencia** y fuerza.

Un deportista profesional, por ejemplo, tendrá que entrenar para desarrollar al máximo estas capacidades condicionales. De acuerdo a su **disciplina**, deberá realizar ejercicios específicos: mientras que para un maratonista es esencial la resistencia, un atleta que busca destacarse en carreras de 100 metros tendrá que trabajar en su velocidad. La flexibilidad, por otra parte, es clave para un gimnasta, pero para un levantador de pesas resultará más importante el desarrollo de su fuerza.

Veamos una definición más técnica y abstracta de cada una de estas capacidades condicionales:

\* **fuerza**: si bien es un concepto que todos usamos en el habla cotidiana, en el ámbito del **deporte** adquiere un significado un tanto diferente. No sólo se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos sino de llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que varíe el nivel de ejecución;

\* **Resistencia**: otra de las capacidades condicionales que usamos a diario aunque sin darle el mismo sentido que en el mundo profesional. En este caso, la resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una determinada carga exhibiendo un grado ínfimo de fatiga. La resistencia se mide en base al tiempo que toma la **actividad** y a la serie de esfuerzos que se van acumulando a lo largo de la misma;



\* **Velocidad**: para los deportistas, la velocidad no es solamente la capacidad de moverse de un punto a otro en poco tiempo, sino también la que les permite dar respuestas motrices adecuadas y rápidas según los estímulos recibidos a lo largo de una práctica. Podríamos decir que es similar a lo que en el habla cotidiana

llamamos «buenos reflejos», aunque en este caso exige un gran trabajo de **desarrollo** y mantenimiento;

\* **Flexibilidad:** si bien por lo general asociamos la flexibilidad a los gimnastas que deben adoptar poses extremas, este concepto hace alusión a la capacidad del cuerpo de adoptar cualquier forma sin sufrir **lesiones**. En otras palabras, se puede decir que la flexibilidad es la suma de la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones. Para llevar a cabo todas acciones que exige un deporte en particular disminuyendo al mínimo el riesgo de lesión es necesario gozar de una gran amplitud de movimiento.

Además de estas capacidades físicas condicionales existen otros tipos de capacidades físicas, como las **coordinativas**, aquellas que para dar la oportunidad de llevar a cabo ciertos movimientos que exige el deporte vuelve necesario contar con un control adecuado de determinados segmentos del **cuerpo**.

En otras palabras, cuando un deportista tiene que realizar ciertos movimientos técnicos de forma medida y precisa, condicionado por un límite de tiempo y por determinadas características del espacio de juego, por ejemplo, es necesario controlar partes del cuerpo específicas para adaptarse a dichas limitaciones y coordinar las **acciones**.

#### Guía de Actividades

1. Lea las veces que sea necesaria, hasta haber comprendido la información que contiene esta guía.
2. Definición de las capacidades condicionales.
3. Nombre y defina cada una de ellas.
4. Nombre 3 ejercicios para cada capacidad.
5. Haga un esquema sobre la información más importante que contiene la guía.