El empleo es de todos

Mintrabajo

BASES EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

SENA

GC-F-004v.04

El empleo es de todos

Mintrabajo

CAPACIDADES CONDICIONALES

SENA

GC-F-004v.04

CAPACIDADES CONDICIONALES

Que son capacidades

Las capacidades físicas son los componentes básicos del condición física y por lo tanto los elementos esenciales para la prestación motriz, por ello para mejorar el rendimiento físico

Son factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilidad el desarrolló de su potencial físico mediante su entrenamiento

FUERZA

VELOCIDAD

RESISTENCIA

FLEXIBILIDAD

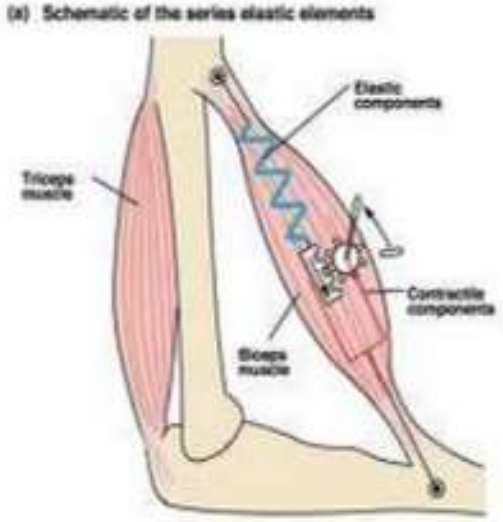
FUERZA

FUERZA

Se considera como la capacidad de vencer una resistencia exterior o de oponerse a ella con el esfuerzo muscular.

El cual podemos señalar como resistencias externas la fuerza de gravedad o el propio peso del cuerpo

Contracción isométrica (estática): La magnitud de la tensión del músculo es igual a al resistencia externa y la longitud del músculo no varia (se modifica la tensión muscular pero no la longitud de la fibra muscular).





FUERZA MAXIMA: Es la fuerza más elevada que el sistema neuromuscular puede ejercitar en una contracción motora voluntaria o contracción muscular voluntaria con elevadas resistencias externas.





FUERZA EXPLOSIVA: Determina el mínimo de peso que somos capaces de desplazar, inervando fisiológicamente el máximo de fibras de un correspondiente paquete muscular.





VELOCIDAD

- Capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga

- La relación entre espacio recorrido y el tiempo empelado en el desplazamiento del cuerpo humano

- La rapidez se refiere a la contracción veloz de un solo musculo o de un grupo muscular al realizar un determinado movimiento

Velocidad de reacción: Es la que permite acortar el tiempo el tiempo que transcurre entre la presentación del estimulo y el inicio de la respuesta motora que a éste se asocia.



Velocidad acíclica o de desplazamiento: Es la capacidad que tiene el cuerpo en desplazarse o recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También se considera como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos individuales





Velocidad cíclica o gestual: Es la capacidad que tiene el cuerpo en realizar un gesto corporal, esta velocidad también es conocida como velocidad de ejecución.



RESISTENCIA

Es la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio = perdida de rendimiento insuperable, debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos, Zintl 1991

- Es la capacidad que nos permite llevar a cabo un trabajo o un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible

- Es la capacidad que tienen todos los individuos de resistir a la fatiga

FATIGA

La fatiga muscular es la **pérdida total o parcial de nuestra capacidad** física para seguir realizando una acción determinada. Aparece cuando nuestros músculos son incapaces de llevar a cabo un movimiento por no tener la fuerza necesaria para continuar funcionando.

De repente, nos faltan las fuerzas, nos fallan las piernas y sentimos literalmente como se nos agota la energía (como cuando se acaba la batería de un aparato electrónico)

Cuando la fatiga aparece nos sentimos obligados a disminuir notablemente la velocidad e incluso, en ocasiones más extremas, a parar de forma repentina.

Resistencia aeróbica: Es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxigeno y el oxígeno consumido.





Resistencia anaeróbica: Es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio donde el aporte de oxígeno no satisface la demanda.





FLEXIBILIDAD

Es aquella cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permiten el máximo recorrido en la articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de agilidad y destreza.

Alverez Villar 1985, citado por Manso 1996

Es la capacidad que con base a la movilidad articular y la elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas

COMPONENTES:

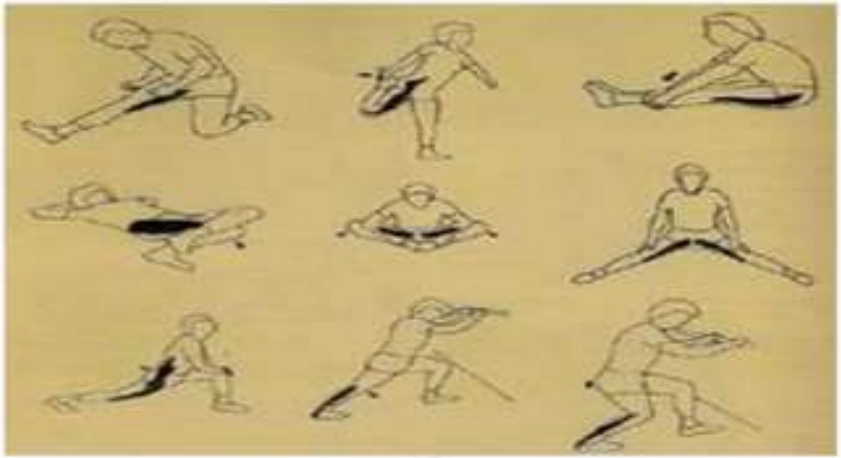
- **LA MOVILIDAD ARTICULAR:** Es el grado de movimiento que posee una articulación y varía en función del tipo de articulación y de cada persona.



• **LA ELASTICIDAD MUSCULAR:** Es la capacidad que tienen los músculos de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original.



ESTATICA: No hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar el grado de estiramiento que no llegue a producir dolor y que debe mantenerse durante unos segundos.



DINAMICA: Se realiza cuando un movimiento busca la máxima amplitud de una articulación y a su vez el máximo estiramiento muscular. Puede haber desplazamiento de una o varas partes del cuerpo.



GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Licenciado en educación fisica.
Instructor. SENA
Centro de Formación en Actividad Física y Cultura

GRACIAS

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682

@SENAcomunica

www.sena.edu.co