

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

1. CONCEPTO.

Las capacidades físicas básicas son un componente fundamental de la condición física. Según **Zatziorskij (1974)** pueden ser definidas como: *“La base sobre la que el ser humano y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas, son **la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad**”*.

Según **Porta (1993)** las capacidades físicas básicas son las predisposiciones anatómico-fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Por capacidades físicas básicas se puede entender también, “a los factores determinantes de la condición física. La suma de las mismas permite el nivel de condición física de un individuo determinado, son por tanto, el conjunto de factores, capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto como energía potencial, de cuyo desarrollo puede obtenerse un buen nivel de aptitud física. Para la O.M.S. esto supone el nivel de bienestar integral corporal, mental y social.

Su desarrollo influye de modo determinante en las habilidades técnicas, ya que existe una estrecha interdependencia. También influye en las posibilidades de aprendizaje motor así como en la formación táctica.

Las distintas capacidades físicas están tan interrelacionadas entre sí, que no existe ningún ejercicio o acto motor en la que sólo se requiera una sola cualidad o capacidad. Esto es debido a que toda actividad física incorpora elementos de fuerza, velocidad, duración, complejidad y amplitud de movimientos, dentro de ciertos niveles.

Considerando que cada ejercicio presenta una capacidad dominante, en aquellos donde la sobrecarga es el factor principal, nos referiremos a ejercicios de fuerza. Cuando el ejercicio es ejecutado rápidamente, señalamos que se trate de un ejercicio de velocidad. Y cuando la distancia, el tiempo, o el número de repeticiones se aumenta en gran medida, hablamos de ejercicio de resistencia.

2. CARACTERÍSTICAS

Las principales características de las capacidades físicas, a excepción de la flexibilidad, son:

- Requieren procesos metabólicos;
- Su nivel de coordinación es simple y fuertemente automatizado;
- Hacen intervenir grupos musculares importantes;

Se diferencian entre sí, en que cada una posee mecanismos bioquímicos y fisiológicos determinados y requieren de propiedades psíquicas semejantes.

3. EVOLUCIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

El ser humano, desde su nacimiento, es una entidad dinámica que sufre transformaciones cuantitativas y cualitativas en sentido evolutivo (creciente) primero, e involutivo (decreciente) después, pero a diferentes ritmos e intensidades.

Así las capacidades físicas evolucionan en sentido creciente en los primeros años de la vida del sujeto, menos la flexibilidad que siempre involuciona. A partir de la pubertad las diferencias hormonales que se producen entre ambos sexos determinan un desarrollo diferente que se aprecia en las características físicas externas pero también en las capacidades físicas, sobre todo en la fuerza por el aumento de la masa muscular en los chicos (debida al incremento de testosterona). En términos deportivos se ha demostrado que a similar entrenamiento los resultados masculinos y femeninos se igualan encontrándose diferencias por debajo del 10%.

BIBLIOGRAFÍA

Prácticamente la totalidad de esta bibliografía puede ser consultada en la biblioteca del Instituto. A estos libros pueden añadirse los de fisiología del ejercicio de los cuales tenemos una importante representación.

ALTER, Los estiramientos, Paidotribo, Barcelona.

ALVAREZ, C. La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Ed. Gymnos, Madrid.

ANDERSON, B. Stretching: aprende a estirarte. Integral,

ASTRAND,P.O., RODAHL K. (1985) "Fisiología del trabajo físico". Panamericana. Madrid.

BLÁZQUEZ (1999): Evaluar en Educación Física

CRAIG, NEIL *Preparación Física con pulsómetro*.

DIETRICH Y COLS. Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo, Barcelona

FRIAS Y COLS. La condición física en la Educación Secundaria, Ed. INDE, Barcelona.

GARCÍA MANSO (1999): La Fuerza.

GARCÍA MANSO (2000): La Velocidad.

GENERELO, E. y TIERZ, P.: Cualidades físicas II. (Velocidad, fuerza, agilidad y calentamiento). 1992.

GONZÁLEZ BADILLO y GOROSTIAGA (1997): Fundamentos del entrenamiento de fuerza

GROSSER, M. (1992): Entrenamiento de la velocidad..

HARRE, D. (1983) "*Teoría del entrenamiento deportivo*".

LÓPEZ CHICHARRO Y ALMUDENA FERNÁNDEZ: Fisiología del ejercicio

MANNO (1999): El entrenamiento de la Fuerza

MANNO, R. (1991) " Fundamentos del entrenamiento deportivo" Ed. Paidotribo. Barcelona

MATVEYEV, L.P. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Ráduga. Moscú.

MORA J. (1989): Condición Física..

MORA, J. y OTROS (1995): Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico..

NAVARRO VALDIVIELSO (1996). La Resistencia. Madrid. Gymnos.

NAVARRO, RUIZ y GARCÍA MANSO (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo.

PLATONOV, V. (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Ed Paidotribo. Barcelona.

PLATONOV, V. . *La Preparación Física*.

RUIZ GERANDO, A. *Fuerza y Musculación*.

RUIZ PEREZ, Desarrollo motor y actividades físicas, Ed Gymnos, Madrid.

SOLVERBORN, S. Stretching. Ed Martínez Roca. Barcelona.

UREÑA, F. (1999) " La educación física en secundaria: fundamentación teórica". Ed. INDE. Barcelona

VV.AA. : *Educación Física para 1º, 2º y 3º de BUP*. Ed.: Paidotribo.

VV.AA. *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva*. Ed. Colección Educación

VV.AA.: *La educación Física en las enseñanzas medias*. Ed Paidotribo.

ZATZORSKIJ. Las cualidades físicas en el deporte.

ZINTL, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Ed. Martínez Roca. Barcelona.