

## **CAPACIDADES FISICA BASICAS**

### **¿Qué son las Capacidades Físicas?**

Según Álvarez del Villar, son los factores que determinan la condición física del individuo, que orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante el entrenamiento. También se llaman condicionales porque se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico y porque condicionan el rendimiento deportivo. Estas capacidades físicas son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

**La condición física:** Llamamos condición física al conjunto de capacidades y cualidades que tiene nuestro cuerpo para reaccionar y adaptarse al ejercicio. La condición física y la salud están muy relacionadas, a medida que desarrolles la condición física notarás que disfrutas de mejor salud. De tal forma que si tienes buena condición física:

- Te cansas menos
- Tienes menos enfermedades
- Descansas mejor
- Tienes menos lesiones
- Te recuperas mejor después de un esfuerzo
- Te concentras mejor en tus actividades cotidianas

### **Fuerza**

Puede definirse como la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular. La fuerza es una cualidad muy importante en el ser humano tanto desde el punto de vista de la salud como desde el punto de vista del rendimiento físico.

#### **Beneficios de la fuerza**

- Protege los huesos y músculos.
- Ayuda a mantener la composición corporal
- Mejora la mecánica del cuerpo.
- Previene enfermedades.
- Aumenta los niveles de energía y el estado de ánimo.
- Aumenta el metabolismo.

### **Velocidad**

Es la capacidad de realizar un gesto o desplazamiento en el menor tiempo posible. Hay que decir que es la CFB más relacionada con el sistema nervioso y con la carga genética, de ahí que la capacidad de mejora sea menor. La velocidad es una cualidad física determinante para el rendimiento deportivo. Estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr, levantar... Es la CFB menos relacionada con la salud pero aun así es muy importante desarrollarla.

### Beneficios del desarrollo de la velocidad:

- Mejora el tono muscular.
- Disminuye el tiempo de reacción ante un estímulo.
- Mejora la velocidad de ejecución de un gesto en concreto.
- Indirectamente desarrolla otros aspectos como la coordinación o la fuerza.

## **Flexibilidad**

Carlos Álvarez del Villar define la flexibilidad como la cualidad que, con base en la movilidad articular y elasticidad y extensibilidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas.

### Beneficios del desarrollo de la flexibilidad.

- Reducción en las molestias musculares y la mejora postural.
- Reducción del riesgo de dolor en la parte baja de la espalda.
- Mejor coordinación muscular.
- Mejora la recuperación muscular.

## **Resistencia**

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo física y psicológicamente durante el mayor tiempo posible a pesar de la aparición de la fatiga. Una de las principales causas por la que surge la fatiga es por la necesidad de oxígeno, esto es, una demanda oxígeno superior a la que nuestro organismo nos puede proporcionar.

Para conocer bien esta capacidad física básica, es fundamental conocer los sistemas utilizados por el organismo para generar energía. Donde diferenciaremos entre capacidad aeróbica y capacidad anaeróbica.

- La capacidad aeróbica se define como la capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, con una recuperación rápida y manteniendo el equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno.
- La capacidad anaeróbica se define como la capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración, retrasando el mayor tiempo posible la aparición de la fatiga, pese a la progresiva disminución de las reservas orgánicas. Debido a las exigencias del ejercicio se crea una deuda de oxígeno.

### Beneficios del desarrollo de la resistencia

- Aumento del volumen cardíaco, permitiendo al corazón recibir más sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada contracción. Mediante el desarrollo de la resistencia anaeróbica aumentamos el grosor de la pared del corazón y mediante la aeróbica aumentamos el tamaño del corazón: aumento del tamaño de las aurículas y ventrículos.

- Fortalecer las paredes del corazón.

- Disminuye la frecuencia cardiaca, el corazón es más eficiente.
- Mejora e incrementa la capilarización (los capilares son el lugar destinado a realizar el intercambio de oxígeno y CO<sub>2</sub>) con un mejor y más completo intercambio de oxígeno.
- Incide positivamente en el sistema respiratorio, mejorando la capacidad pulmonar.

## La condición física relacionada con la salud

Es sabido por todos, que para conseguir una buena condición física es necesario centrarse en las cualidades físicas que acabamos de ver, pero en la línea de trabajo que nos ocupa, es decir, la condición física relacionada con la salud, dichas cualidades o componentes de la condición física sufren un reajuste y una reorientación hacia una visión de salud. Siguiendo este objetivo de actividad física y salud, hay cuatro componentes que debemos tener en cuenta:

I. La resistencia cardiorespiratoria o aeróbica: las actividades aeróbicas están consideradas como prioritarias en cuanto a la promoción de salud por su carácter moderado y continuo. Son actividades en las que intervienen grandes grupos musculares y se activan los sistemas cardiovascular y respiratorio. Los profesionales de la actividad física aconsejan un mínimo de 3 sesiones semanales de ejercicio de resistencia cardiovascular de marcha rápida durante 45' o 20-30' de carrera continua.

II. La resistencia y fuerza muscular: desde el punto de vista de salud, es importante desarrollar la fuerza y la resistencia muscular para conseguir una postura adecuada. En este sentido es fundamental el fortalecer ciertos grupos musculares y tener especial cuidado en la realización de los ejercicios que se apliquen al respecto. Sería positivo realizar ejercicios para fortalecer el tronco (abdomen y zona lumbar) por ser el soporte de nuestro cuerpo.

III. La flexibilidad: el principal propósito de este componente físico de salud es mantener los músculos elásticos en su longitud normal evitando el acortamiento, y por ello debemos estirarlo regularmente.

Todas las personas necesitan un nivel razonable de flexibilidad, para evitar problemas posturales y dolores en la zona lumbar. Además, debemos tener en cuenta que una falta de flexibilidad aumenta el riesgo de lesiones al realizar cualquier ejercicio físico. Nuestra vida sedentaria, especialmente en la actualidad, donde pasamos muchas horas sentados, estudiando o frente al ordenador, nos obliga a estirar bien los músculos de la espalda y de la parte posterior del muslo (isquiotibiales) para prevenir lumbalgias y hernias.

IV. Alimentación equilibrada: en este sentido es importante que aprendamos a mantener un equilibrio entre la energía que se ingiere y la que se utiliza, y como el ejercicio físico juega un papel esencial en el control del peso. En lugar de hacer 3 comidas fuertes (desayuno, comida y cena) deberíamos hacer 5 comidas menos copiosas, es decir, incluir algo a mediodía y una merienda y lo más importante es hacer un buen desayuno con lácteos e hidratos de carbono.

En definitiva, el "movimiento" de la condición física relacionada con la salud trata de alejarse de la visión dominante de las habilidades deportivas y el rendimiento motor, es decir, para hacer ejercicio no hace falta sufrir ni competir. Un enfoque de salud en la condición física está en consonancia con una actividad moderada, continua y frecuente. De hecho, los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física.

## **Deportes alternativos:**

Para poder afrontar mejor el concepto de deportes alternativos, primero trataremos las definiciones de juego y deporte.

**Juego:** la mayoría o no tienen ningún tipo de reglas o éstas son escasas y muy flexibles; su finalidad es puramente de divertimento (ocio o recreación) en lugar de la competición; no tienen una preparación específica; y se pueden realizar en cualquier lugar, momento y con cuántas personas se quiera.

**Deporte:** tienen reglas específicas marcadas por reglamentos oficiales, las cuales no son muy flexibles; se suelen practicar con una finalidad competitiva, ya sea de forma federada o por pura recreación; la preparación de cada deporte es específica del mismo, gestos técnicos, tácticos, preparación física y mental.

### **¿Qué son los deportes alternativos?**

Los deportes alternativos son deportes que son poco conocidos y practicados pero su riqueza psicomotriz hace que sean muy interesantes. Son aquellos deportes que no se hallan sujetos a los círculos tradicionales de fabricación para el campo de las actividades físicas deportivas o recreativas, o, en el caso de que si lo estuviera, este deporte recibe un uso distinto al que tenía cuando se diseñó, siendo adaptado para hacerlo más accesible o más atractivo para la mayoría de participantes o para aquellas personas con ciertas discapacidades.

El término deporte alternativo recibe dicho sobrenombre para ser diferenciado del deporte tradicional y convencional, adquiriendo un toque de vanguardismo y modernidad y dependiendo del ámbito desde el que se defina, puede abarcar una amplia gama de actividades.

**¿Para qué sirven los deportes alternativos?** Los deportes alternativos son actividades que podemos utilizar como un medio para alcanzar un correcto desarrollo motor, a través de la adquisición y perfeccionamiento de destrezas y habilidades instrumentales dentro de un contexto significativo de comportamiento humano.

**Un poco de HISTORIA.** Los deportes alternativos se inician en nuestro país aproximadamente a comienzos de la década de los 90 a través de los seminarios del INEF de Madrid. En principio se les llamó “Deportes alternativos para el año 2000”, quedando años después con el nombre de Juegos y deportes alternativos.

La intención del seminario era la de buscar una renovación en los programas de Educación Física escolar y a través de ellos dar a conocer a los jóvenes, nuevos hábitos deportivos que hicieran realmente posible en un futuro, el concepto de Deporte para Todos entendido como el deporte participativo que puede practicar cualquiera y que sirve para gozar del tiempo libre.