**CAPACIDADES CONDICIONALES**

**LUISA FERNANDA GAVIRIA CATAÑO**

**GRADO: 11**

**Profesora:  
DORA ELSY GÓMEZ**

**COLEGIO SANTA LEONI AVIAT**

**CULTURA FÍSICA**

**COPACABANA**

**2013**

**CAPACIDADES CONDICIONALES**

**¿Que son las capacidades condicionales?**

Las capacidades condicionales se descubren cuando al realizar una actividad física aparece una capacidad que se clasifica en habilidad innata del ser humano.  Es decir, esto se entiende como las aptitudes físicas que posee cada ser humano en su rendimiento físico. Es importante resaltar  que  para su mejoramiento es necesario un constante entrenamiento y adaptación física.

**¿Cuáles son las capacidades condicionales?**

Las capacidades condicionales se dividen en:

-FUERZA: Es la habilidad  de extensión  muscular atreves de los tendones, se ejerce  para vencer una resistencia  estática. Esta fuerza se ve desarrollada en tres campos; La fuerza máxima que es la mayor fuerza que el musculo desarrolla; La fuerza veloz la cuales tiene la capacidad de vencer una resistencia en el menor tiempo de contracción muscular posible; La fuerza de resistencia que actúa cuando uno es capaz de resistir el agotamiento; La fuerza explosiva. Cuando la fase excéntrica se ejecuta a alta velocidad.

-Velocidad: Es la capacidad que tenemos para ejercer un movimiento en corto tiempo y se puede ver reflejadas en actividades físicas como las de atletismo o ciclismo. En esta se encuentra la velocidad de reacción simple que es una respuesta a un estímulo preestablecido, y la velocidad de reacción compleja que es la respuesta instantánea a algo inesperado, no previsto.

-Resistencia: Es la capacidad que poseemos para extender la llegada de la fatiga durante una actividad o esfuerzo físico. Hay dos clases de resistencia la Aeróbica la cual se encarga de   sostener un esfuerzo cíclico, rítmico y relativamente fuerte más allá de seis minutos y la Anaeróbica y actúa cuando sostiene un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible sin presencia de oxígeno.

-Flexibilidad: Es la capacidad para estirar los músculos a un límite determinado esta se hace sin que el musculo sea dañado. Es importante realizar esta acción después de una actividad o esfuerzo físico.

**¿Cómo se mejoran las capacidades condicionales?**

La Flexibilidad se puede mejorar haciendo una serie intensiva de estiramiento antes y después de las prácticas deportivas. Otra forma más especializada es cuando se practica actividades como stretching, yoga o pilates.

La Fuerza se mejora realizando actividades contra resistencia, levantando pesas o haciendo fuerza con el peso corporal.

La Velocidad se mejora haciendo carreras con cambios de ritmo los cuales ayudan a la dominación de los movimientos a velocidad submáxima o media, los tipos de carreras pueden ser carreras en descenso, carreras con salida lanzada, entre otros.

La Resistencia se puede mejorar ejecutando actividades que estén directamente relacionadas con esta capacidad como caminar, hacer una carrera, practicar natación y el ciclismo.

**¿Cómo se valora o evalúan las capacidades condicionales?**

Las capacidades tienen diferentes formas de evaluase por ejemplo:

-La velocidad se evalúa cuando se mide el tiempo realizado en una carrera de 120 a 150m  
-La fuerza en las extremidades superiores evalúa es el número de lagartijas en 1min.  
-La fuerza en las extremidades inferiores evalúa es la distancia lograda en salto de longitud sin impulso  
-La fuerza abdominal evalúa es el número de abdominales en 30s  
-La resistencia evalúa el tiempo realizado en un recorrido de 2000m en forma de marcha (caminar lo más rápido posible, sin fase de vuelo).

-La flexibilidad se evalúa es cuando se mide la elasticidad de los músculos de la espalda baja, glúteos, etc.

**¿Para qué nos sirven unas capacidades condicionales bien desarrolladas, en nuestra vida?**

Estas nos servirán para estar aptos en el momento de desarrollar tareas que estén influenciadas con alguna capacidad física condicional bien desarrollada, también nos ayudan para tener un nivel óptimo de salud, impedir la pérdida de vitalidad juvenil, mejora los valores del sistema cardiaco y el sistema respiratorio.

Estas son de vital importancia en los adultos mayores los cuales gracias al desarrollo de estas capacidades pueden prevenir un leve porcentaje de enfermedades, se sentirán con mayor vitalidad y retrasaran su etapa de fatiga.

**CIBERGRAFÍA**

<http://jesusdavidgarcia081090.jimdo.com/capacidades-condicionales/>

<http://www.slideshare.net/johanher009/capacidades-condicionales>

<http://www.wikiteka.com/apuntes/capacidades-condicionales-1/>

<http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090128133153AAzTvbH>

<http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100315143630AALWvF3>