



Reconocimiento Oficial Res.Ex. N°.3343/2011 del Instituto Nacional de Deportes de Chile
www.haptookimusool.cl

PREPARACIÓN FÍSICA Y CAPACIDADES CONDICIONALES

PREPARACIÓN FÍSICA

Acondicionar, mantener y mejorar las capacidades condicionales mediante el entrenamiento deportivo.

CAPACIDADES CONDICIONALES

Se denomina a lo entendido durante mucho tiempo e incluso en la actualidad, como Cualidades Físicas (Fuerza, Resistencia y Velocidad).

Se denominan así también, porque se desarrollan mediante el acondicionamiento físico y, por condicionar el rendimiento deportivo.

FUERZA: Es la capacidad de superar resistencias exteriores y resistirlas a través de esfuerzos musculares (Forteza, 2009).

La evolución y desarrollo de la fuerza en un individuo está condicionada por numerosos factores, entre otros, la constitución física, el sexo, la edad, la alimentación y el grado de entrenamiento

VELOCIDAD: Al igual que en el entrenamiento de la fuerza, existen diferentes definiciones para el entrenamiento de la velocidad, incluso algunos modelos teóricos la consideran parte de la fuerza, del mismo puede ser clasificada en diversas formas o manifestaciones.

Las capacidades de velocidad se muestran en la reacción más rápida posible a los estímulos o señales en relación con los rendimientos deportivos complejos y en la realización de movimientos con la menor resistencia posible y la alta velocidad.

El desarrollo de las capacidades de velocidad requiere de resistencias respectivamente mínimas.



Reconocimiento Oficial Res.Ex. N°.3343/2011 del Instituto Nacional de Deportes de Chile
www.haptookimusool.cl

RESISTENCIA:

Es la capacidad para realizar un ejercicio de manera eficaz, retrasando, tolerando y superando la fatiga que se produce.

Las posibilidades de "tolerar" un determinado grado de fatiga objetiva (que se pueda medir) dependen tanto de los factores neuromusculares y metabólicos como de la capacidad psíquica de la persona.

FLEXIBILIDAD:

Es la capacidad que tienen los deportistas para lograr un mayor desplazamiento de los huesos, éste término tiene estrecha relación con la elasticidad, que es la capacidad de estiramiento de los músculos.

La flexibilidad es una capacidad que vamos perdiendo desde que nacemos. Las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres, esto se debe a que sus articulaciones son más laxas y permiten mayor movimiento, sumado a que poseen menos tono muscular lo que contribuye aún más.

Para todos los deportistas, es de suma importancia entrenar la flexibilidad, no solo por lo anteriormente mencionado, sino que, además, el poseer flexibilidad ayuda a prevenir numerosas lesiones.

Las cualidades físicas básica evolucionan y aumentan sus valores desde el nacimiento hasta la tercera o cuarta década de vida, en cambio la flexibilidad es la única que involucre, es decir, sus valores mayores son en las edades tempranas y a medida que pasa el tiempo decrece sobre todo a partir de los 30 años. Por ello esta es una cualidad cuyo inicio en el trabajo es temprano, se puede realizar con niños pequeños.

DESARROLLO DE CAPACIDADES CONDICIONALES

En una planificación del entrenamiento a largo plazo, todos sus componentes (preparación física, técnica y táctica) se desarrollarán con unas características determinadas en base a una serie de fases o etapas.