

Cuáles son las capacidades físicas condicionales

En el mundo del entrenamiento físico existen una serie de **cualidades básicas** que determinan la condición física del deportista. Estas cualidades pueden dividirse en dos grandes grupos: las **capacidades físicas condicionales**, que hacen referencia a la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia y las capacidades coordinativas, grupo relacionado con la orientación, el equilibrio, la agilidad, etc.

Qué son las capacidades físicas condicionales

Las capacidades físicas condicionales son aquellas cualidades funcionales del ser humano que se ejecutan mediante la actividad física. Hay cuatro: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Antes de continuar, hay que dejar clara **la diferencia entre capacidades condicionales y coordinativas**.

- Las **capacidades coordinativas** (equilibrio, ritmo, reacción, orientación, etc.) se llevan desde nacimiento, así que entendemos que los genes juegan un papel importante en su transmisión. Esto significa que las capacidades coordinativas no se obtienen, sino que solo podemos mejorarlas.
- Las **capacidades condicionales**, en cambio, sí se hacen de manera autónoma, es decir, que sí podemos obtenerlas o no dependiendo del entrenamiento que hagamos.

Cuáles son las capacidades físicas condicionales

Como ya hemos visto, las capacidades físicas condicionales son cuatro: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Cada una de estas actividades está ligada al rendimiento físico y al entrenamiento de cada persona, por lo que entendemos que estas capacidades son cualidades funcionales y energéticas que se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente.

Velocidad

La velocidad hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible. Esta cualidad determina en gran parte el rendimiento deportivo de un individuo y exige un gran nivel de desarrollo y preparación. Cuando hablamos de esta capacidad física condicional debemos tener en cuenta tres tipos de cualidades:

Velocidad de traslación: es la que se refiere a la capacidad de una persona de desplazarse de un punto a otro del espacio en el menor tiempo posible.

Velocidad de reacción: es la capacidad que tiene el individuo de reaccionar ante un estímulo determinado en el menor tiempo posible. Ejemplo: la persona hace un recorrido y al oír la señal realiza una flexión y continúa corriendo.

Resistencia de la velocidad: esta cualidad responde a todas aquellas acciones motrices que realiza el sujeto en un tiempo prolongado a una velocidad alta.



Fuerza

La fuerza es la capacidad de mover el organismo tensando los músculos y, a través de los mismos, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada. Esta cualidad puede ser entrenada periódicamente para el desarrollo y preparación de nuestros músculos ante cualquier ejercicio físico. El ser humano puede ejercitar **tres tipos de fuerza** en su actividad física:

- **Fuerza-resistencia:** es la capacidad de una persona para realizar un ejercicio de fuerza prolongada resistiendo al agotamiento. Esto se ve claramente, por ejemplo, a lo largo de los ejercicios de flexiones.
- **Fuerza máxima:** esto se refiere al esfuerzo máximo de los músculos para contrarrestar una gran resistencia externa. Un ejemplo de ello es el levantamiento de pesas, ya que responde a una actividad de sobrecarga en la que el individuo intenta llegar a su estado máximo de fuerza.
- **Fuerza rápida:** es la fuerza que se ejecuta para vencer a una resistencia externa derivada de una contracción muscular en un tiempo breve. Un ejemplo de esto se ve en los ejercicios en los que realizamos una sentadilla antes un salto.



Resistencia

Esta capacidad física permite **realizar y soportar un determinado ejercicio** a lo largo del mayor tiempo posible. Al desarrollar la resistencia somos capaces de frenar o atenuar la fatiga, así como de mantenerla lo más baja posible. Así pues, hablamos de una de las cualidades más esenciales en el mundo del deporte. Hay dos tipos de resistencia:

- **Resistencia aeróbica:** se refiere a la resistencia que empleamos en actividades de intensidad moderada que permiten al organismo mantenerse oxigenado durante el transcurso del ejercicio. Hablamos de resistencia aeróbica cuando hacemos bicicleta o footing.
- **Resistencia anaeróbica:** este tipo de resistencia, en cambio, implica que el individuo realiza una actividad física intensa en un breve periodo de tiempo. Junto a la resistencia, el individuo tiene que emplear un gran esfuerzo en el ejercicio así que, tomando los ejemplos anteriores, hablaríamos de pedalear con más rapidez en bicicleta o correr más rápido si hacemos footing.



Flexibilidad

La última de las capacidades físicas condicionales es la flexibilidad, una cualidad que aunque tenemos todos cuando nacemos, **se va perdiendo poco a poco** con el paso del tiempo si no se entrena. Esta cualidad consiste en realizar movimientos articulares de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio. Un ejemplo del entrenamiento de la flexibilidad es el que se lleva a cabo en el yoga. Existen dos tipos de flexibilidad:

- **Flexibilidad dinámica:** se deriva de la realización de ejercicios en movimientos significativos durante un tiempo determinado.
- **Flexibilidad estática:** consiste en mantener una postura corporal de estiramiento durante un tiempo determinado sin que se produzca movimiento alguno.



Entrenar las capacidades físicas condicionales implica mejorar la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad a través de un programa de ejercicios estructurado y variado. A continuación, se describen estrategias y métodos para entrenar cada una de estas capacidades:

1. Fuerza

La fuerza es la capacidad de un músculo o grupo muscular para generar tensión y superar una resistencia. Para entrenar la fuerza:

Métodos de Entrenamiento:

- **Entrenamiento de Resistencia (Pesas):** Utiliza pesas libres, máquinas de pesas o bandas de resistencia.
- **Entrenamiento de Circuito:** Realiza una serie de ejercicios consecutivos con poco descanso entre ellos para mejorar la fuerza y la resistencia muscular.
- **Entrenamiento de Fuerza Máxima:** Utiliza cargas altas (70-90% del máximo) con pocas repeticiones (1-6 repeticiones) y descansos largos (2-5 minutos).

Ejercicios Comunes:

- Sentadillas
- Peso muerto
- Prensa de banca
- Remo con barra
- Dominadas



2. Resistencia

La resistencia es la capacidad de mantener una actividad física durante un período prolongado. Para entrenar la resistencia:

Métodos de Entrenamiento:

- **Entrenamiento Aeróbico:** Actividades como correr, nadar, andar en bicicleta o remar a un ritmo constante y moderado durante períodos prolongados.
- **Entrenamiento de Intervalos:** Alterna períodos de alta intensidad con períodos de recuperación. Esto mejora tanto la resistencia aeróbica como anaeróbica.
- **Entrenamiento Fartlek:** Combina entrenamiento aeróbico continuo con intervalos de esfuerzo variable.

Ejercicios Comunes:

- Carrera de larga distancia
- Natación
- Ciclismo
- Remo
- Entrenamiento en cinta de correr o elíptica



3. Velocidad

La velocidad es la capacidad de desplazarse rápidamente de un punto a otro. Para entrenar la velocidad:

Métodos de Entrenamiento:

- **Sprints:** Realiza carreras cortas a máxima velocidad.
- **Entrenamiento de Pliometría:** Ejercicios explosivos que mejoran la potencia y la velocidad.
- **Entrenamiento de Resistencia con Pesas:** Mejora la fuerza muscular, lo que puede traducirse en mayor velocidad.

Ejercicios Comunes:

- Sprints de 100 metros
- Saltos pliométricos
- Arranques y frenadas rápidas
- Drills de agilidad con conos o escaleras de agilidad



4. Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones a través de su rango completo de movimiento. Para entrenar la flexibilidad:

Métodos de Entrenamiento:

- **Estiramientos Estáticos:** Mantén una posición de estiramiento durante 20-30 segundos.
- **Estiramientos Dinámicos:** Movimientos controlados que mejoran el rango de movimiento y preparan los músculos para la actividad física.
- **Yoga o Pilates:** Actividades que incorporan estiramientos y fortalecimiento de los músculos.

Ejercicios Comunes:

- Estiramientos de isquiotibiales
- Estiramientos de cuádriceps
- Estiramientos de la espalda baja y alta
- Estiramientos de los músculos del pecho y hombros
- Movimientos de yoga como la postura del perro boca abajo o la postura del guerrero



Consideraciones Generales

- **Progresión:** Aumenta gradualmente la intensidad, la duración y la frecuencia de los ejercicios para evitar lesiones y mejorar continuamente.
- **Variedad:** Incorpora diferentes tipos de ejercicios y métodos de entrenamiento para trabajar todas las capacidades físicas condicionales de manera equilibrada.

- **Recuperación:** Permite tiempo suficiente para la recuperación y el descanso entre sesiones de entrenamiento intensas para prevenir el sobreentrenamiento.
- **Técnica:** Asegúrate de realizar los ejercicios con la técnica correcta para maximizar los beneficios y minimizar el riesgo de lesiones.
- **Personalización:** Adapta los programas de entrenamiento a tus objetivos personales, nivel de condición física y posibles limitaciones físicas.