TEORIA PRIMERA EVALUACIÓN

Actividad física: Cualquier acción que al cuerpo le comporte mayor esfuerzo, trabajo o movimiento corporal. La actividad física es beneficiosa para la salud, ya que supone un mayor consumo de energía, regula el peso corporal y previene enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis y la depresión. La actividad física puede ser moderada, como caminar rápido durante media hora, o intensa, como la práctica de un deporte (natación, tenis, pesas, etc.)

Las capacidades físicas básicas o cualidades físicas básicas: podemos definirlas como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora , que permiten el movimiento y el tono postural. son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Dentro de estas se encuentran: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad (aunque algunos autores consideran esta última como cualidad complementaria).

Factores determinantes para las cualidades físicas:

- Edad
- Condiciones genéticas
- Sistema nervioso
- Capacidades psíquicas
- Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio, etc...)
- Época de inicio del entrenamiento

Cualidades complementarias: son las que deben estar presentes en cualquier actividad física para un optimo desempeño pero no son indispensables. En este grupo se hallan: la coordinación, el equilibrio, la ubicación espacial etc.

Cualidades derivadas: son las que se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias; así suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva. Es el caso de la agilidad y la potencia.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). En la práctica deportiva la fuerza aparece siempre combinada ya sea con la velocidad o con la resistencia.

Tipos de Fuerza:

Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede general un músculo o un grupo de músculos.

Fuerza rápida: Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.

Fuerza de resistencia: Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución. Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto numero de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga.

Tipos de entrenamiento de la fuerza según la adaptación producida:

- **Entrenamiento estructural o de hipertrofia:** en el entrenamiento deportivo se busca un aumento del componente contráctil del músculo (los sarcómeros) que puede ser en serie para conseguir una mayor velocidad en la acción muscular o en paralelo a fin de obtener una mayor tensión en la acción muscular.
- **Entrenamiento funcional:** es enseñar a un músculo a activarse de modo optimo reclutando el número de fibras para desarrollar el trabajo eficientemente.
- **Entrenamiento cognitivo:** el músculo adquiere la capacidad de activarse y relajarse en los momentos precisos en los que la competición lo requiere.

Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.
Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Resistencia anaeróbica: Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100 metros en patines.

Resistencia aeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno. (El trabajo es de larga duración y poca intensidad), como por ejemplo la carrera de maratón, o escalar una montaña.

Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Tipos de Velocidad:

Velocidad de reacción: Este concepto se refiere al tiempo que transcurre entre la presentación de los estímulos y el acto motor. En este caso se hablará de rapidez de reacción, puesto que siempre se buscará que sea en el espacio de tiempo menor.

Velocidad de desplazamiento: Es la capacidad de realizar una trayectoria en el tiempo óptimo. Se pueden dar con acciones cíclicas o acíclicas. Esta velocidad es la que se encuentra más estudiada en la bibliografía, puesto que es la más entrenable de manera pura (con métodos de entrenamiento para la velocidad); aunque siempre se ha de tener en cuenta que la mejora del resto de las cualidades físicas influirá obviamente en la mejora de la velocidad.

Dentro de la velocidad de desplazamiento diferentes manifestaciones:

- velocidad máxima. Esta expresión se puede dar después de una aceleración dada en un desplazamiento de 40-50 m, por lo que se puede mantener en muy corto tiempo.
- velocidad frecuencial, o la velocidad media mantenida. Se da únicamente, al igual que la velocidad máxima, en movimientos cíclicos. Se define como la velocidad de repetición alternada.

Flexibilidad; La flexibilidad es la capacidad de desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos completa, sin restricciones ni dolor. Definida también como amplitud de movimiento de una articulación o de una serie de articulaciones, la flexibilidad refleja la capacidad de los músculos y los tendones de alargarse en el contexto de las restricciones físicas que toda articulación posee.

El grado de flexibilidad depende de factores diversos:

- La capacidad de estiramiento de la fibras del músculo, de los tendones que afectan a la articulación, de los ligamentos que rodean a la articulación.
- De la capacidad de movimiento que permite la constitución de las paredes articulares.
- De la fuerza de los músculos antagonistas que afectan al movimiento y el control del reflejo miotáctico.

Tipos de flexibilidad:

- **Flexibilidad estática**. Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda.

Ej- De pie con las piernas rectas intentar llegar al suelo sin doblarlas.

- Flexibilidad dinámica. Conseguida sin ayuda, es la implicada en la mayoría de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física.

Ej-Al intentar coger un rebote en baloncesto.

Coordinación: Coordinación es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

Tipos de coordinación:
- Oculo manual. Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores. Ej-Golpear con un bate de béisbol una pelota.
- Óculo-pie. Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores.
Ej-Realizar un control con el pie con un balón de fútbol.
- Dinámica general .Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Ej- Gatear o andar a cuatro patas.

Equilibrio.

Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

Tipos de equilibrio.
- Equilibrio estático. Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo.
Ej- Un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.
- Equilibrio dinámico. Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento.
Ej- El equilibrio que haces mientras corres.

AGILIDAD: Agilidad es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.