



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

LAS CAPACIDADES Y SU INFLUENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO ¿PORQUE LOS ATLETAS QUE COMPITEN EN LA OLIMPIADAS Y ALGUNOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO SON TAN JÓVENES? Y SEGURAMENTE TAMBIÉN TE HAS PREGUNTADO ¿PORQUE SE RETIRAN TAN JOVENES DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO?

El rendimiento deportivo no solo se caracteriza por ser un proceso pedagógico, sino también por el grado de desarrollo de las capacidades motoras.

En el año 1967 el científico alemán H. Gundlach las dividió en Condicionales y Coordinativas, más adelante otros especialistas acertaron que el nivel de desarrollo dependía del conocimiento y la capacidad de resolver los problemas técnicos mediante el empleo correcto del pensamiento y la acción, las llamaron capacidades Cognoscitivas.

Las Capacidades Condicionales:

Son las que se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético en el organismo, el cual está influido de una manera determinante, por los procesos de alimentación, herencia y medio ambiente.

Tienen su base en el proceso docente educativo y se desarrollan por edades según las características de los deportes.

Condicionales:

Rapidez
Fuerza
Flexibilidad
Resistencia

Comienzo del desarrollo de las capacidades por edades:

Rapidez 8-12 años
Fuerza 14 – en adelante
Resistencia 10-12 años adelante
Flexibilidad 6 - en adelante

Las oscilaciones de las edades vienen dadas por el deporte y por las diferencias de sexo.

LA RAPIDEZ:

La capacidad depende de determinados procesos físicos, bioquímicos y psicológicos del organismo.

La velocidad es la resultante mecánica que sirve para determinar el tiempo que se necesita para el desplazamiento de cualquier objeto en el espacio. Por ejemplo: Tiempo que tarda el corredor para desplazarse de un punto a otro.

Es decir la velocidad será resultante del desarrollo de la rapidez; la rapidez estará dada por el desarrollo de los procesos bioquímicos, físicos y psicológicos del móvil o atleta.



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



LA FUERZA:

Se manejan varias definiciones:

Fuerza es la tensión que se produce al reducirse las fibras musculares.
Fuerza de tensión que pueden desarrollar los músculos durante su concentración.
Fuerza es la capacidad de superar la resistencia exterior

Tipos de fuerza:

Fuerza Estática
Fuerza Dinámica
Fuerza Rápida
Fuerza Absoluta
Fuerza Relativa
Fuerza Máxima

Definición de los tipos de Fuerza:

Fuerza Estática: Los músculos desarrollan una fuerza sin movimiento.
Fuerza Dinámica: Capacidad de demostrar una gran fuerza en un movimiento, puede ser lento o rápido.
Fuerza Rápida: Capacidad de demostrar una gran fuerza en un periodo de tiempo cortó.
Fuerza Absoluta: Total de fuerza que puede desarrollarse en relación del peso corporal.
Fuerza Relativa: Fuerza que se observa en relación al peso corporal.
Fuerza Máxima: Es la fuerza más elevada que puede ejecutar el sistema neuromuscular durante una contracción máxima.

LA RESISTENCIA:

La resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo físico prolongado, sin que disminuya la efectividad. Esta será básica, cuando sirve de forma general y será especial cuando determine el rendimiento en las diferentes etapas y deportes.

LA FLEXIBILIDAD.

Es la capacidad de realizar los movimientos con gran amplitud. La flexibilidad nos sirve para medir la amplitud del movimiento. La Flexibilidad se determina por la forma de las articulaciones, por el roce interarticular e intramuscular y por otros factores antagónicos, como el grado de coordinación de las funciones de los distintos grupos musculares.

CAPACIDADES COORDINATIVAS:

Gundlach, Thiese, son los primeros investigadores que a principios de los años 70s dan el concepto de Capacidades Coordinativas, eliminando el amplio significado de las palabras destreza, agilidad entre otras muchas que intentaban definir el Grupo de las Capacidades Coordinativas. Dividiéndolas en Básicas y Especiales. Estas predominan en los deportes de Arte Competitivo o de Coordinación.



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Capacidades Coordinativas Especiales:

Acoplamiento
Equilibrio
Adaptación
Ritmo
Orientación
Reacción
Diferenciación

Capacidad de acoplamiento:

Es la Capacidad de coordinar las diferentes partes del cuerpo en movimiento, en forma encadenada unas con otras. Se expresa en conjunto a través de la dinámica de los diferentes parámetros en el tiempo y en el espacio

Capacidad de equilibrio:

Es la capacidad que tiene el cuerpo de mantenerse en equilibrio (estático) o durante un movimiento (equilibrio dinámico).

Capacidad de adaptación:

Es la capacidad de adaptación que tiene el organismo durante una acción dada, contra una situación existente, que puede ser esperada o inesperado.

Capacidad de ritmo:

Es la Capacidad que caracteriza los cambios dinámicos de los movimientos.

Capacidad de orientación:

Es la capacidad en la que la percepción posibilita la orientación y la realización de movimientos en tiempo y en el espacio.

Capacidad de reacción:

Es la Capacidad de llevar a cabo con rapidez y economía, acciones motoras, a una señal determinada. Las señales pueden ser ópticas ó/y auditivas; simples o/y complejas.

Capacidad de diferenciación:

Es la capacidad de llevar a cabo con rapidez y economía los diferentes movimientos

CAPACIDADES COGNOSCITIVAS:

El comportamiento humano y también el comportamiento de las acciones motoras tienen una dimensión cognoscitiva.

“Las Capacidades Cognoscitivas son el resultado de las relaciones entre los conocimientos de las técnicas deportivas y la propiedad de resolver los problemas técnicos mediante el empleo correcto del conocimiento táctico del pensamiento y de la acción en un momento dado” (Lanier).

En estas relaciones se asocian diferentes factores, como son: las propiedades de pensar, de conocer, de resolver los problemas.

Emperadores Aztecas 215 B3 Col San Pedro Iztacalco C.P. 8220 TEL 0445540307413

www.affdf.com.mx

fisicovic@hotmail.com

fisicovic@yahoo.com.mx



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Principios que rigen el aprendizaje de las Capacidades Cognoscitivas

- El atleta debe ser capaz de llevar por sí mismo el entrenamiento en un momento determinado.
- El atleta debe conocer y participar en la elaboración de su plan de entrenamiento.
- El atleta debe ser capaz de auto controlarse en el entrenamiento
- El atleta debe poder juzgar los factores externos que influyen negativamente en la realización del entrenamiento.
- El atleta debe ser capaz de mantener en óptimo sus equipos de trabajo.
- El atleta debe ser capaz de organizar su competencia y llevarla a cabo con éxito.
- El atleta debe estar en disposición de establecer relaciones sociales que le permitan llevar sus posibilidades de triunfo.

EN CONCLUSIÓN: LES PONDRÉ EL EJEMPLO DE DESARROLLO DE LA VELOCIDAD EN UN INDIVIDUO QUE ENTRENA PARA ATLETISMO...

DE LOS 9 A LOS 13 AÑOS se considera la mejor edad para la realización de tareas específicas, pues es en esta edad, cuando con mayor fluidez de movimiento nos encontramos.

DE LOS 13 A LOS 14 AÑOS puede ser una etapa negativa en el aprendizaje y desarrollo de las tareas motrices, debido al gran crecimiento somático.

DE LOS 14 A LOS 19 AÑOS hay un aumento paralelo de la velocidad con la relación a la fuerza, y a partir de los 17, ya casi se logra el máximo de velocidad, un 95%. Es en esta edad, dónde hay que seguir ejercitando la velocidad si no se quiere perder ese elevado porcentaje, que no todas las personas o corredores tienen en un principio de su carrera.

DE LOS 19 A LOS 23 AÑOS Se mantiene en los límites máximos, a partir de esta edad disminuye, no por el factor de la fuerza, que se mantiene, sino por el factor coordinación, que va disminuyendo casi proporcionalmente con los años.

Amigos lectores de la AFFDF les mando un cordial saludo y espero estos temas sean de su ayuda y de su total agrado, si estas interesado en saber de algún tema en específico, mándanos tus comentarios por correo y a la brevedad estaremos publicando la respuesta a tus dudas.

Víctor Rodríguez
N-FORMA PROFESIONAL TEAM