

# LAS CUALIDADES FÍSICAS EN EL ALTO RENDIMIENTO

Presentado por:

LUISA KARINA

AGUILAR BARRIOS

Catedrática:

Licda. ALMA BARRIENTOS

# LAS CUALIDADES FÍSICAS EN EL ALTO RENDIMIENTO

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIA PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL  
DEPORTE –ECTAFIDE-  
GUATEMALA  
2014

## Overview

On the basis of the criterion, that the concept of high performance in sport is to make a difference between participatory sport and the high competition in this article was concepts of the basic physical qualities.

Its development is of vital importance for each of the sports. Example: in gymnastics the flexibility, releases such as Javelin, hammer and bullet force, 100 meters. Flat rate and the long distance runner's resistance.

Understand physical qualities to those feasible, innate in the individual physiological predispositions of measurement and improvement, allowing the movement and muscle tone.

These are: strength, flexibility, resistance and speed.

Strength:

It is the ability to produce tension in the muscles activated or shrinking.

The flexibility

It is a basic physical quality that can be improved with training is good to prevent injuries, work of rhythmic gymnastics, therapy of recovery, parallel work force and as a determining factor is range of motion.

Resistance

The performance ability is before fatigue.

Speed

You can define as the ability of the athlete to perform motor actions in the minimum time and under certain conditions.

## Development

Training of high-performance, his compositions, functions, foundations and other concepts is essential to be aware of for whom or for which this for training is the object of the cognitive training, their success is related to the selection, organization, planning and control of the contents of the process of the preparation of the athlete.

High performance sport is fundamental. The increase of competitive level in the athlete, this means at the same time the increase of all the indicators of the preparation, physical, technical, tactical, theoretical and psychological factor, they should form a close relationship during a process that will culminate with the achievement of the goal.

The main tasks to be developed: conditioning exercises joint and muscular elongation, exercises for improving the mobility of joint and muscle activation, include circular movements, push-ups, extensions and tensions.

## **Resumen**

Partiendo del criterio, que el concepto del alto rendimiento en el deporte surge para marcar una diferencia entre el deporte participativo y el de alta competición en este artículo se encontraran conceptos de las cualidades físicas básicas.

Su desarrollo es de vital importancia para cada uno de los deportes. Ejemplo: en gimnasia la flexibilidad, en lanzamientos como jabalina, martillo y bala la fuerza, 100 mts. Planos velocidad y en los fondistas la resistencia.

Comprendemos como cualidades física a aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular.

Estas son: la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.

La fuerza:

Es la capacidad de producir tensión en la musculatura al activarse o contraerse.

La flexibilidad

Es una cualidad física básica que puede mejorarse con el entrenamiento es buena para prevenir lesiones, trabajo de gimnasia rítmica, terapia de recuperación, trabajo paralelo de la fuerza y como factor determinante es la amplitud de movimiento.

La resistencia

Es la capacidad del rendimiento antes el cansancio.

La Velocidad

Se puede definir como la capacidad del atleta para realizar acciones motoras en el mínimo tiempo y en determinadas condiciones.

## Desarrollo

El entrenamiento de alto rendimiento, de su composiciones, funciones, fundamentos y otros conceptos es imprescindible estar consciente de para quien o para que esta destinado el entrenamiento es el objeto del estímulo del entrenamiento, su éxito va estar relacionado con la selección, la organización, planificación y control de los contenidos del proceso de la preparación del deportista.

El deporte de alto rendimiento tiene como objeto fundamental. El aumento de nivel competitivo en el deportista, esto conlleva a su vez el incremento de todos los indicadores de la preparación, el factor físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, deben formar una estrecha relación durante un proceso que va a culminar con el logro de la meta propuesta.

Las principales tareas a desarrollar: ejercicios de acondicionamiento articular y de elongación muscular, ejercicios para el mejoramiento de la movilidad articular y activación muscular, se incluyen movimientos circulares, flexiones, extensiones y tensiones.

## **Cualidades Físicas Básicas**

Son aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje va a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial.

Las cualidades físicas básicas son: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

### **Flexibilidad**

Es una cualidad física básica que puede mejorarse con el entrenamiento es buena para prevenir lesiones, trabajo de gimnasia rítmica, terapia de recuperación, trabajo paralelo de la fuerza y como factor determinante es la amplitud de movimiento. Hace referencia al poder de los músculos implicados.

La flexibilidad no se refiere a los factores motivados de los movimientos si no a las propiedades morfológicas-funcionales del aparato locomotor las que condicionan el grado de su movilidad de sus eslabones en relación unos con otros, esta se manifiesta en forma externa, flexión enderezamiento y otros movimientos admitidos por la estructura de las articulaciones.

### **Fuerza**

González-Badillo (1995) define la fuerza como la capacidad de producir tensión en la musculatura al activarse o contraerse.

Verkhoshansky( 1999) producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos del sistema nervioso. Capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas.

La fuerza muscular desempeña un papel en el rendimiento deportivo de las especialidades individuales. La practica muestra una diversidad de tipos de fuerza que son definidos como fuerza máxima-fuerza explosiva y fuerza-resistencia.

Al definir la carga de entrenamiento, debemos considerar estas dos fases aplicando las intensidades correspondientes, su distribución temporal y la frecuencia semanal.

Fuerza explosiva: es la capacidad del sistema neuromuscular para vencer resistencias con una elevada velocidad de contracción.

Fuerza máxima: por fuerza máxima podemos considerar la mayor tensión que el sistema neuromuscular puede producir en una contracción voluntaria máxima. Su desarrollo se produce en dos fases:

La primera, por el desarrollo de la hipertrofia muscular.

La segunda, por la coordinación intramuscular.

Para un desarrollo de la fuerza explosiva y según Navarro (1991) es conveniente hacer una combinación en una primera fase en la que se eleva la fuerza máxima y una segunda fase en la que la fuerza explosiva sirve para recuperar o elevar la velocidad de contracción.

Fuerza- resistencia: es la capacidad del organismo para resistir la aparición de la fatiga en pruebas que soliciten una prestación de fuerza durante el período de tiempo prolongado. Esta se caracteriza por un nivel de fuerza elevada asociada a una capacidad de resistencia orgánica.

La fuerza puede desarrollarse de forma general o de forma especial. Entendemos por entrenamiento general de la fuerza a aquella que desarrollamos de manera multilateral y multifacética de los grupos musculares más importantes del cuerpo independientemente de la disciplina deportiva. Por fuerza especial se entiende aquella fuerza que se basa en la especificidad de la disciplina deportiva practicada.

El desarrollo de la fuerza para cualquier disciplina deportiva se basa en mayor o menor medida del desarrollo de la fuerza máxima, de la fuerza velocidad y de la fuerza resistencia.

### **Resistencia**

Es la capacidad del rendimiento antes el cansancio. En este sentido hace posible que:

1. **Se** mantenga una intensidad elegida durante el máximo tiempo posible.
2. Perder el mínimo de intensidad.
3. Poder estabilizar durante el máximo tiempo posible la técnica deportiva y el comportamiento táctico.

La resistencia tiene un significado directo o indirecto en el rendimiento, limitando simultáneamente el rendimiento y el entrenamiento. Un entrenamiento global e intensivo solo es posible gracias a una buena resistencia como capacidad de regeneración. La resistencia aeróbica tiene por lo tanto también el efecto.

4. Recuperarse lo más rápido que le sea posible, después de un esfuerzo.

La fatiga se percibe como una disminución pasajera (reversible) de la capacidad de rendimiento.

### **Velocidad**

Se puede definir como la capacidad del atleta para realizar acciones motoras en el mínimo tiempo y en determinadas condiciones (deportes cíclicos o acíclicos).

Tipos de velocidad:

- Velocidad de reacción

Se caracteriza por la capacidad del atleta para reaccionar ante un estímulo en el espacio mas corto de tiempo posible.



- Velocidad de ejecución

Se caracteriza por la velocidad de contracción máxima de un musculo o de una cadena de músculos, durante un único gesto técnico.

- Velocidad de aceleración

Por velocidad de aceleración se entiende la capacidad del atleta para acelerar rápidamente a partir de la posición de reposo y alargar el periodo de aceleración.

- Velocidad máxima (esprint)

Se caracteriza por ser una capacidad del atleta para desarrollar un máximo de fuerza y velocidad tan grande como le sea posible.

- Velocidad de resistencia

Es la capacidad del atleta para resistir la aparición de la fatiga una con carga de intensidad submáxima o máxima.

## **Desarrollo**

El entrenamiento de alto rendimiento, de su composiciones, funciones, fundamentos y otros conceptos es imprescindible estar consciente de para quien o para que esta destinado el entrenamiento es el objeto del estímulo del entrenamiento, su éxito va estar relacionado con la selección, la organización, planificación y control de los contenidos del proceso de la preparación del deportista.

El deporte de alto rendimiento tiene como objeto fundamental. El aumento de nivel competitivo en el deportista, esto conlleva a su vez el incremento de todos los indicadores de la preparación, el factor físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, deben formar una estrecha relación durante un proceso que va a culminar con el logro de la meta propuesta.

Las principales tareas a desarrollar: ejercicios de acondicionamiento articular y de elongación muscular, ejercicios para el mejoramiento de la movilidad articular y activación muscular, se incluyen movimientos circulares, flexiones, extensiones y tensiones.

**Recomendaciones**

Hacer un buen calentamiento o estiramiento antes de iniciar la preparación física.

Medir frecuencia cardíaca en la parte inicial, principal y final.

Tener una recuperación adecuada.

En alto rendimiento es de 60 a 70 minutos de preparación física.

Preparación psicológica.

Medir el desarrollo de sus cualidades por medio del control y evaluación.

Su preparación física es en relación al deporte que practica.

## Referencias Bibliográficas

Caballero, C. Pérez. Metodología y valoración del Entrenamiento de la fuerza, entrenamiento del Servicio de Actividades Deportivas Master en Alto Rendimiento Deportivo (Universidad de Murcia), pág. 1-2

Acosta, Cuba O. Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento, pág. 1-3

Einführung in die Training swissenschaft, Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim, Editorial Paidotribo, Impreso en España por Sagrafic, primera edición.

Vasconcelos A. Raposo., planificación y organización del entrenamiento deportivo, editorial paidotribo. Pág. 62-70

## E-grafías

<http://es.slideshare.net/freeman9/capacidades-condicionales-32691526?related=2>

<http://es.slideshare.net/wilmerzinho/capacidades-fsicas-12027839?related=1>

[http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_40/CRISTINA\\_REDONDO\\_1.pdf](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/CRISTINA_REDONDO_1.pdf)

<http://www.efdeportes.com/efd74/sesion.htm>