

CONDICIÓN FÍSICA

- Capacidad para realizar una tarea física. Estado físico.
- El entrenamiento de las Cualidades Físicas mejorará la condición física de la persona, nos ayudará a estar más “en forma” y repercutirá en nuestra salud y calidad de vida.



COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- Condición anatómica: talla, peso, perímetro torácico...
- Condición fisiológica: funcionamiento de los sistemas corporales: Cardiovascular, Respiratorio, Locomotor, Nervioso...
- Condición motora: determinada por **cualidades físicas básicas**: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza
motrices: coordinación y equilibrio
derivadas: potencia y agilidad

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Resistencia: aguantar máximo tiempo o repeticiones.
Retarda la fatiga

Velocidad: rapidez; movimiento en menor tiempo posible

Flexibilidad: máximo recorrido de articulaciones

Fuerza: capacidad de los músculos para contraerse ejerciendo una tensión contra una oposición o resistencia

CUALIDADES FÍSICAS MOTRICES

Coordinación: control neuromuscular del acto motor (buen funcionamiento conjunto del Sist. Nervioso C. y la musculatura esquelética en el movimiento)

Equilibrio: mantener postura frente a fuerza de la gravedad

CUALIDADES FÍSICAS DERIVADAS

Agilidad: Velocidad + Flexibilidad +
Coordinación + Equilibrio.

Potencia o fuerza explosiva : Fuerza +
Velocidad.

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

Prueba que implica una **tarea** a desarrollar

- **Idéntica** para todos los sujetos.
- Con las **mismas condiciones de aplicación.**
- Con las **mismas condiciones de medida** de resultados.
- **Fácil** de **realizar** y de **medir.**

Permite conocer el estado personal comparándose con otros o consigo mismo.

Es muy importante **que intente rendir al máximo** en la prueba por lo que debemos cuidar especialmente

- el calentamiento.
- las condiciones de realización. Ajustarme al máximo.

Carlos Coro Tapia

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

REQUISITOS DE LOS TEST

- **Validez:** Que mida lo que realmente quiere medir.
- **Fiabilidad:** Que sea exacto en la medida.
- **Objetividad:** Las pruebas se miden con instrumentos precisos, no se emiten juicios de valor subjetivos.
- **Facilidad de aplicación**

Antes de programar el entrenamiento me puede interesar saber cómo estoy, cuál es mi nivel en cada cualidad física. Para ello puedo utilizar una **batería de tests de condición física**. Esta primera valoración me puede guiar para ver a qué cualidades físicas deberé dedicar más tiempo. **Tras un periodo de entrenamiento, podría volver a aplicar los tests para comprobar si ha habido mejora con el ejercicio.**

Carlos Coro Tapia