



CONDICIÓN FÍSICA

DEFINICIÓN: capacidad para realizar una tarea física. Estado o aptitud física.

COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

- Condición anatómica: talla, peso, perímetro torácico...



- Condición fisiológica: determinada por el correcto funcionamiento de los sistemas corporales, sobretodo: Cardiovascular, Respiratorio, Locomotor, Nervioso...



- Condición motora: Es la que puedo mejorar notablemente con el ejercicio adecuado. Determinada por

➤ Cualidades Físicas básicas:

- **Resistencia:** aguantar máximo tiempo o repeticiones realizando un ejercicio.



- **Velocidad:** rapidez; uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.



- **Flexibilidad:** permite el máximo recorrido de articulaciones.

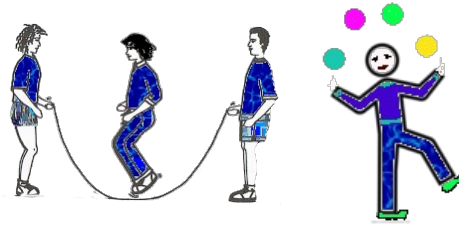


- **Fuerza:** capacidad de los músculos para contraerse ejerciendo una tensión contra una oposición o resistencia.



➤ Cualidades físicas **motrices:**

- **Coordinación:** control neuromuscular del acto motor (buen funcionamiento conjunto del Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética en el ejercicio o movimiento).

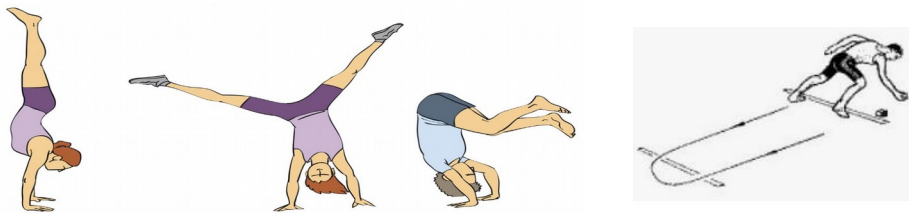


- **Equilibrio:** capacidad de mantener una postura frente a la fuerza de la gravedad.



➤ Cualidades físicas **derivadas:**

- **Agilidad:** Velocidad + Flexibilidad + Coordinación + Equilibrio.



- **Potencia o Fuerza explosiva:** Fuerza + Velocidad.



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.**



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.

TEST

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.

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.