

CONCEPTOS Y CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Resumen:

Este artículo da a conocer algunos de los conceptos y clasificaciones relacionados con las capacidades físicas, y a la vez pretende generar la discusión y reflexión sobre la temática, pues es común en el lenguaje actual del campo profesional denominarlas de múltiples maneras. Además, es importante considerar que las capacidades físicas constituyen una base importante para la adquisición y desarrollo de la condición física y de otras habilidades más complejas, por lo tanto, es fundamental retomar algunos de sus términos y definiciones de tal manera que se pueda establecer un consenso y claridad sobre los conceptos utilizados.

Introducción:

En el campo de la cultura física, la educación física y el deporte se pueden encontrar fácilmente diversidad de definiciones y clasificaciones relacionadas con las capacidades físicas, se proponen y expresan palabras como capacidad, cualidad, habilidad, facultades motrices, aptitudes motrices, capacidades biomotoras, capacidades físicas, cualidades motrices, capacidades condicionales, cualidades físicas, entre otros, términos que suelen ser utilizados por autores diferentes. Sin embargo, se puede observar la tendencia a denominar con estos términos al mismo grupo de capacidades, provocando confusiones. Es fundamental utilizar conceptos y que posibiliten claridad en su interpretación y contengan menos ambigüedad en su significado.

Conceptos de Capacidad y Calidad

En la mayoría de los casos, los conceptos que indistintamente se utilizan de una misma manera son los de *capacidad* y *calidad*, términos que expresan sus significados según el autor, para el caso se pueden citar algunos ejemplos (tabla 1).

Tabla 1. Definición de capacidades y cualidades físicas por diferentes autores

Sebastiani M. y Cols (2000)	Define como <i>cualidades físicas</i> a la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad.
Luis Cortegaza Fernández, (2003)	Define como <i>capacidades motoras condicionales</i> a la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
Ruiz (1989), citado por H. González y Cols (2006)	Define como <i>capacidades físicas condicionales simples</i> a la rapidez, fuerza máxima y resistencia aeróbica y como <i>capacidades físicas condicionales complejas</i> a la fuerza rápida, resistencia de la fuerza y resistencia de la rapidez.
C. Huertas, Liliana y Javier Núñez C. (2005)	Definen como <i>cualidades físicas</i> a la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.
Santiago Ramos, (2001)	Define como <i>capacidades motrices condicionales</i> a la fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez.
J.Weineck (1995)	Define como <i>formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física</i> que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza
L. Generelo, C. Lapetra (1998)	Definen como <i>cualidades físicas básicas</i> aquellas “capacidades” que sin un proceso de elaboración sensorial complejo configuran la condición física y son: la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad.
A. Hohmann y Cols (2005)	Definen como <i>capacidades condicionales energéticas</i> a la resistencia, la fuerza y la velocidad y como <i>capacidades coordinativas informacionales</i> a la velocidad, la flexibilidad y otras capacidades coordinativas en un sentido más estricto.

Las definiciones señaladas en la tabla 1 corroboran la ambigüedad conceptual en la cual nos encontramos, pues algunos definen como *capacidades* al mismo grupo que otros denominan como *cualidades*. En este sentido, es importante establecer las diferencias entre estos términos, los cuales son frecuentes en los trabajos relacionados con la actividad física. En la tabla 2 se relacionan algunos de los conceptos básicos expresados por diferentes autores.

Tabla 2. Conceptos de capacidad y cualidad física

Capacidad física	Cualidad física
Expresa posibilidades cuantitativas de ejecución y medición.	Expresa características y atributos personales.
Grosser y Starischka (1988): características delimitables empíricamente del nivel individual de la condición.	Manifestación individual de facultades motrices, atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad, la motivación).
Blázquez (1990): capacidades que tiene el organismo para ser apto o no apto en una tarea determinada.	Aptitudes personales para la actividad física y el deporte.
(Gel, 1991) Define la capacidad como la posibilidad de éxito en la ejecución de una tarea o en el ejercicio de una profesión.	Descartes: la palabra cualidad significa propiedad. Cada uno de los caracteres que distinguen a las personas o cosas. Calidad de concepto, categoría que refiere a las propiedades inherentes a una cosa. Tradicionalmente el vocablo cualidad se identifica con el de propiedad.
Castañer y Camerino (1996): capacidad es la potencialidad de desarrollo.	Castañer y Camerino (1996): cualidad expresa valores más o menos elevados de rendimiento.
Garth y Col (1996): conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana.	
García Manso (1996): capacidad determina el aspecto cuantitativo del movimiento.	García Manso (1996): cualidad determina el aspecto cualitativo del movimiento.

Es evidente que los términos de *calidad* y *capacidad* expresan significados diferentes, en este sentido, Chávez (2006) presenta como *capacidad física*:

La potencialidad por ejemplo en fuerza, rapidez o resistencia, ritmo, equilibrio, acoplamiento, etc., con la que un deportista podría realizar, si fuera el caso, una determinada acción motora. Ejemplo: levantar una pesa de n kilogramos y mantenerla por encima de la cabeza durante x tiempo. Las capacidades físicas se miden, utilizando para ello métodos y unidades de medida. (Chávez, 2006, p. 148).

Igualmente define la *calidad física* como:

Las características de las acciones motoras en plena realización o ya ejecutadas. Ejemplo: un nadador que está cruzando o que ya ha cruzado la piscina nadando en estilo mariposa. La ejecución de su nado puede ser calificada como: fuerte, rítmica, veloz. Contrariamente a las capacidades, las cualidades físicas no se miden, se aprecian (Chávez, 2006, p. 148).

Según E.J. Martínez López (2003), al referirse sobre el concepto de calidad física como algo que puede medir o estimar un rendimiento, constituye un error ya que, en este caso, se debería hablar de capacidades físicas, pues estas son modificables, aprendidas o mejoradas con el entrenamiento o trabajo físico. Tal vez sería equivocado hablar de *medir* las cualidades físicas sin tener en cuenta el aspecto cualitativo. En este sentido y atendiendo a las expresiones anteriores se propone utilizar como conceptos básicos: capacidades físicas, capacidades perceptivas y cualidades socio motrices.

Las Capacidades Físicas

Se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden *medir*, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad, la siguiente estructura muestra una clasificación general.

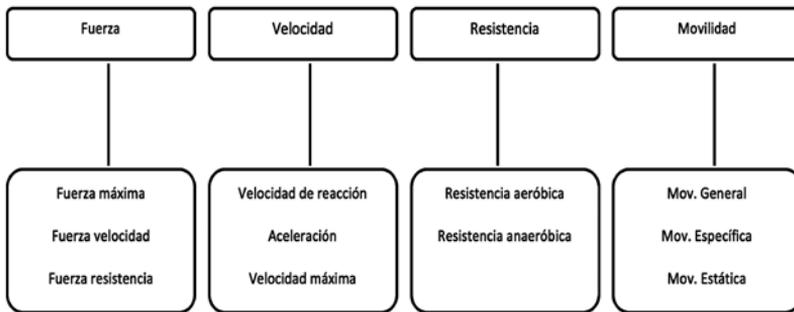


Figura 1. Capacidades físicas.

Las Capacidades Perceptivas

Implican todos los procesos sensoriales o perceptivos, es decir, las relaciones entre los movimientos voluntarios y la percepción de estímulos o información, por lo tanto, estas capacidades posibilitan movimientos ajustados y organizados en relación con el entorno (estereognosia) y con el propio cuerpo (somatognosia), Se definen como componentes fundamentales del desarrollo perceptivo motor: la corporalidad, espacialidad y la temporalidad, elementos sobre los cuales se edifican la *coordinación* y el *equilibrio*. Se pueden expresar

sar los componentes y elaboración de las capacidades perceptivo motrices en la estructura propuesta por Marta Castañar Balcells y Oleguer Camerino Foguet (1996):

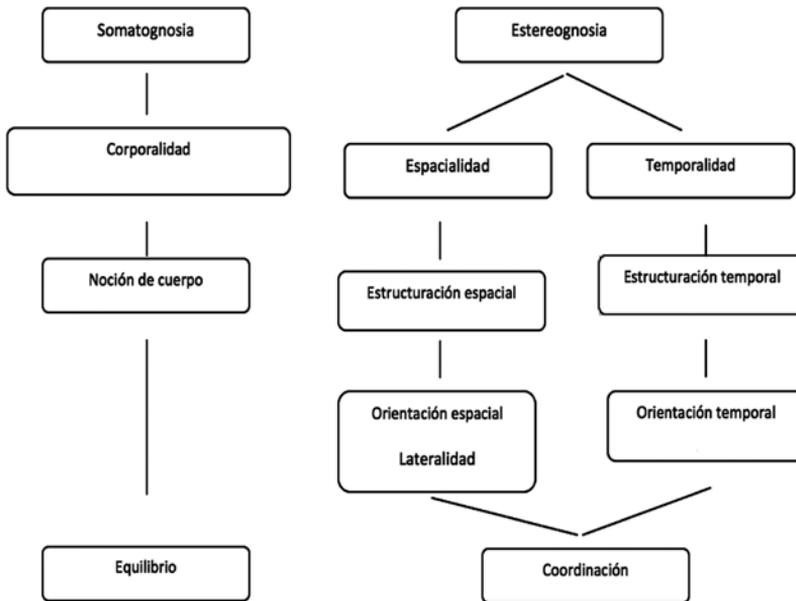


Figura 2. Clasificación de las capacidades perceptivas.

Las Cualidades Socio Motrices

Las cualidades socio-motrices o expresivo-motrices son aquellas que posibilitan la interacción de las personas a través de expresiones de movimiento, utilizando como recurso el lenguaje corporal dotado de un amplio potencial personal y creativo. Las cualidades socio-motrices básicas se expresan como las formas de *expresión*, *comunicación*, *interacción* e *introyección* que se manifiestan en las ac-

tividades físico-deportivas, pues las personas asumen de diferentes comportamientos en el ejercicio y en juego, hay quienes tienen cualidades de liderazgo, organización y dirección del juego, también están quienes son más introvertidos, pero igual cumplen una función importante y participan, se encuentran quienes tienen más disposición para los juegos colectivos y otros prefieren las competiciones individuales, de todas maneras estos aspectos constituyen atributos de la personalidad, los cuales pueden ser denominados como cualidades, las cuales se construyen y fundamentan principalmente sobre situaciones de juego colectivo, expresión, creatividad e imaginación. Parlebas (2007) presenta las *cualidades socio motrices* como acciones de oposición, cooperación y oposición/cooperación.

Oposición	Oposición Cooperación	Cooperación
-----------	--------------------------	-------------

Figura 3. Cualidades socio-motrices.

Las acciones de oposición se relacionan a las actividades físico-deportivas en las cuales hay una confrontación individual directa con un oponente, como el juego del tenis, la lucha, el ajedrez. Las acciones de cooperación, no incluyen prácticas de oposición, por ejemplo, en la escalada y el buceo no se pretende derrotar a un oponente, sino más bien lograr un objetivo de equipo, mientras que en las acciones de oposición-cooperación con el trabajo en equipo se pretende vencer al equipo contrario, lo cual es la característica fundamental de los deportes de conjunto.

