

## CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” – Álvarez del Villar.

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la **resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad**, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas.

### LA RESISTENCIA

#### 1.- Concepto .

Es la capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible, sin que la fatiga que se va a producir, nos repercuta en el rendimiento físico. Con su entrenamiento conseguimos que la fatiga aparezca más tarde.

#### 2.- Tipos de Resistencia:

a) Resistencia aeróbica: (endurance) es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido. Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es mayor de 12 minutos y su intensidad es baja o media. Ejemplos de ejercicios: andar, ir en bicicleta a ritmo suave, correr de forma suave,...

b) Resistencia anaeróbica (resistente): es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio donde el aporte de oxígeno no satisface la demanda (sensación de faltarme el aire cuando realizo este tipo de ejercicios,..). Ejemplo: realizar 4 largos a tope sin parar.

### LA FLEXIBILIDAD.

#### 1.- Concepto.

Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él.

La flexibilidad es la única cualidad física básica que decrece con la edad.

El grado de flexibilidad que posee una persona depende de dos componentes básicas::

a) la elasticidad muscular, que es la capacidad que tienen los músculos de alargarse y acortarse sin

que se deforme y pueda volver a su forma original.

b) La movilidad articular, que es el grado de movimiento que posee una articulación y varía en función del tipo de articulación y de cada persona.

## LA FUEREZA.

### 1.- Concepto.

“Es la cualidad que nos permite mover, levantar y desplazar una resistencia (peso)”.

### 2.- Tipos de Fuezeza

a) **FUERZA Máxima**: Es la máxima capacidad que puede desarrollar un individuo contra una máxima resistencia. Por tanto es la aplicación de la fuerza en su máximo poder. Ejemplo, levantar la máxima carga que uno pueda.

b) **FUERZA Resistencia**: Es la capacidad de utilizar la acción muscular durante un tiempo prolongado, Ejemplo, Abdominales, flexiones de brazos, etc.

c) **FUERZA EXPLOSIVA**: Llamada “fuerza velocidad”. Es la capacidad de un músculo o grupo muscular de acelerar cierta masa muscular a la máxima velocidad. Sumatoria de fuerza y velocidad da como resultado potencia. Ejemplo: Saltos y Lanzamientos.

## LA VELOCIDAD

### 1.- Concepto

Es la capacidad que me permite realizar cualquier actividad motriz en el menor tiempo posible.

### 2.- Tipos de velocidad

a) **velocidad de reacción** permite poner el cuerpo en movimiento lo más rápido posible;

b) **velocidad de desplazamiento** permite recorrer una distancia en el menor tiempo,

c) **velocidad gestual** sirve para realizar movimientos de una parte del cuerpo con rapidez.