# CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

#### ¿CUALES SON LAS CFB?

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

Orden de importancia desde el punto de vista de la salud

- Resistencia
- Fuerza
- Flexibilidad
- Velocidad

## DEFINICIÓN

Capacidad física básica: predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento





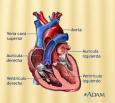




# LA RESISTENCIA

#### LA RESISTENCIA

- Se define como: La capacidad física que nos permite mantener un determinado esfuerzo el mayor tiempo posible
- Los órganos que intervienen fundamentalmente son:
  - Corazón
  - Pulmones
  - Músculos







## LA RESISTENCIA

- × Tipos de Resistencia (Obtención de energía)
  - Resistencia Anaeróbica :

Resistencia Aeróbica

#### ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

- \* Sistemas continuos:
  - × Ritmo Uniforme:
  - × Ritmo Variable:
- × Sistemas fraccionados:
  - × Fraccionados aeróbicos:
  - × Fraccionados anaeróbicos:

#### RESISTENCIA CONTROL DE LA INTENSIDAD

- Control de la intensidad de carrera
  - \* Frecuencia Cardiaca
  - Velocidad (tiempo y distancia)

## FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA

Teórica: Es un valor irreal que nos indica las máximas pulsaciones que podemos tener por minuto

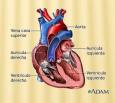
220-Edad = FCM teórica

Real: Son las máximas pulsaciones que podemos llegar a tener

# LA VELOCIDAR

#### LA VELOCIDAD

- Se define como: La capacidad física que nos permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible
- Los órganos que intervienen fundamentalmente son:
  - Corazón
  - Pulmones
  - Músculos
  - Sistema nervioso









#### LA VELOCIDAD

- Tipos de velocidad:
  - × Velocidad acíclica
  - Velocidad cíclica
  - Velocidad gestual o reacción



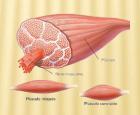
#### ¿DONDE PUEDO MIRAR MI FC?

- × En el cuello, en la arteria yugular
- \* En la muñeca con el segundo y tercer dedo
- En la cama cuando apoyo la oreja en la almohada
- Sintiéndolas cuando estoy muy relajado o muy activado
- Bajo el bíceps o en la arteria femoral
- Con un pulsómetro o un pulsioxímetro

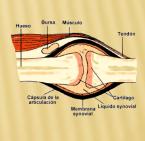
## LA FLEXIBILIDAD

#### LA FLEXIBILIDAD

- Se define como: La capacidad física que nos permite realizar movimientos generales o específicos en su máxima amplitud
- Los órganos que intervienen fundamentalmente son:
  - Músculos
  - Huesos







Articulaciones

#### LA FLEXIBILIDAD

#### La componen:

- Elasticidad muscular
- Movilidad articular

#### ¿Flexibilidad vs fuerza?



#### Factores que influyen:

- Biológicos o intrínsecos: Edad, sexo, entrenamiento...
- **Extrínsecos:** Hora del día, temperatura, modalidad deportiva...

# SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

#### \* Activos:

Es el propio individuo el que genera la fuerza necesaria para realizar el estiramiento

#### Pasivos:

Es una fuerza exterior al individuo la que genera la fuerza necesaria para realizar el estiramiento (compañero, gravedad, pesos...)

# LA FUERZA

## LA FUERZA

- Se define como: Tensión que un músculo o grupo muscular puede generar
- Los órganos que intervienen fundamentalmente son:

- Corazón
- Pulmones
- Músculos
- Sistema nervioso









#### DE QUE DEPENDE LA FUERZA DESARROLLADA



Eficiencia neuromuscular



Biomecánica de la articulación



Fatiga



Músculo: calidad, estado, penacion...



Factores psicológicos y motivacionales

## TIPOS DE CONTRACCIÓN

- × Isométrica
- \* Concéntrica
- \* Excéntrica