

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

FUERZA

Capacidad de los músculos para generar tensión contra una resistencia. Se puede dividir en:

Fuerza máxima:
Capacidad para ejercer la máxima cantidad de fuerza en un solo esfuerzo.

Fuerza resistencia:
Capacidad para mantener una fuerza submáxima durante un período prolongado.

VELOCIDAD

Capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible. Se relaciona con:

Velocidad de reacción: Tiempo que tarda el cuerpo en responder a un estímulo.

Velocidad gestual: Capacidad de realizar movimientos técnicos a alta velocidad.

RESISTENCIA

Capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un período prolongado. Se clasifica en:

Resistencia aeróbica: Capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno a los músculos durante actividades prolongadas.

Resistencia anaeróbica: Capacidad de los músculos para realizar esfuerzos intensos durante un corto período de tiempo.

FLEXIBILIDAD

Capacidad de los músculos y articulaciones para moverse con amplitud. Se relaciona con la:

Elasticidad muscular: Capacidad de los músculos para estirarse y contraerse.

Movilidad articular: Amplitud de movimiento de una articulación.

APTITUDES FÍSICAS:

COORDINACIÓN

Habilidad para realizar movimientos complejos de manera precisa y eficiente.

EQUILIBRIO

Capacidad para mantener el cuerpo en posición estable durante el movimiento o la inmovilidad.

POTENCIA

Capacidad de realizar movimientos explosivos con rapidez, combinando fuerza y velocidad.

AGILIDAD

Capacidad para cambiar de dirección rápidamente y controlar el cuerpo en diferentes situaciones.

PRECISIÓN

Habilidad para realizar movimientos con exactitud y control.