

# CAPACIDAD FÍSICA

Mg. Omar Salazar Enciso

# CAPACIDAD FÍSICA

Son 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.



# CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

---

• Son:



• FUERZA

---



• RESISTENCIA

---



• VELOCIDAD

---



• FLEXIBILIDAD

---



# RESISTENCIA

- ✓ La resistencia es la capacidad de luchar durante largo tiempo contra el cansancio generado por esfuerzos de intensidad baja, media o alta.
- ✓ La resistencia es la capacidad de mantener ritmos óptimos de trabajo por un tiempo relativamente largo.
- ✓ La resistencia es la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante largo tiempo, produciéndose finalmente el cansancio.



# RESISTENCIA

- *CLASIFICACIÓN*



- Resistencia Aeróbica

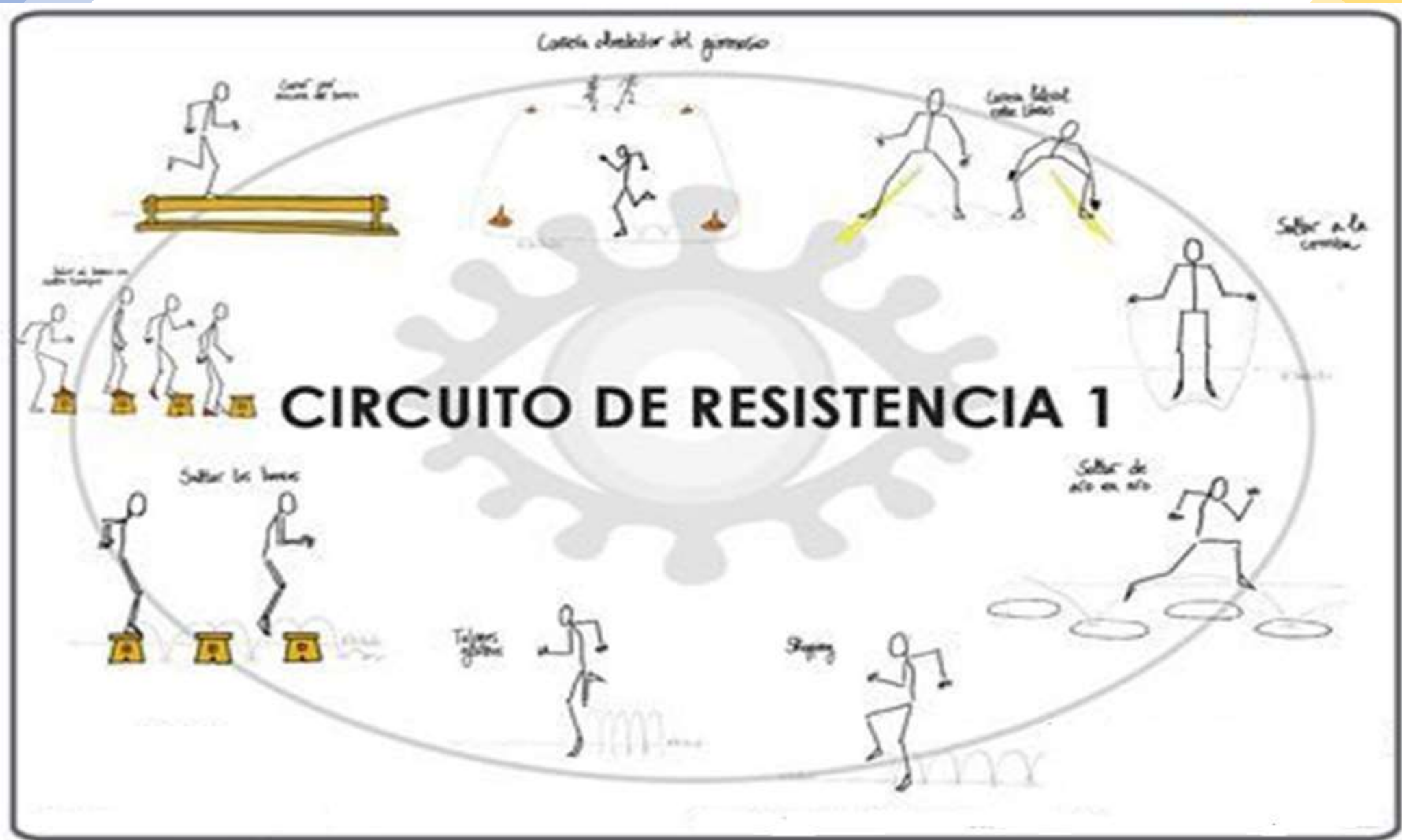
- La resistencia aeróbica son siempre de una intensidad media o baja y, en ellas el esfuerzo puede prolongarse durante bastante tiempo.

- Resistencia Anaeróbica



- Capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración, aquí no existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido ya que el aporte del mismo resulta insuficiente.

## Ejercicios para mejorar la resistencia





# FUERZA

- ✓ Es el grado de contracción de las fibras musculares producto de un esfuerzo.
- ✓ Capacidad de ejercer tensión muscular contra una resistencia, esta involucra factores mecánicos y fisiológicos.

# FUERZA

---

- *Tipos:*

- **Fuerza Máxima**

- Fuerza superior a lo normal que puede desarrollar un grupo muscular.



- **Fuerza Velocidad**

- Capacidad de un grupo muscular que acelera el vencimiento de una resistencia hasta alcanzar la máxima velocidad.



- **Fuerza Resistencia**

- Capacidad de un grupo muscular de resistir durante un tiempo prolongado de contracciones musculares.





## Ejercicios que mejoraran la fuerza

1



Sentadilla con fitball

2



Tijeras con manos apoyadas

3



Rotación con gomas

4



Biceps con mancuernas

5



Fondos de triceps

6



Estabilización con fitball

7



Salto con una pierna

8



Sentadilla



# VELOCIDAD

- ✓ Es la capacidad de realizar una acción motora en el menor tiempo posible.

Tipos:

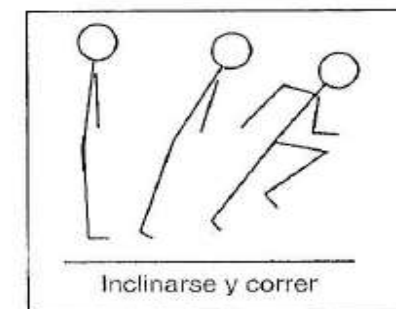
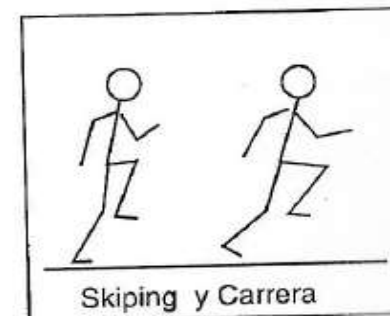
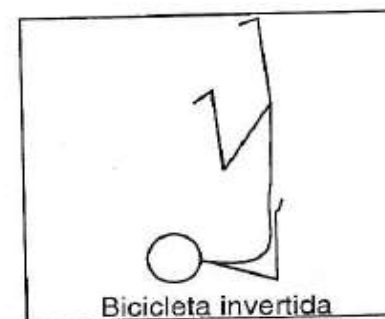
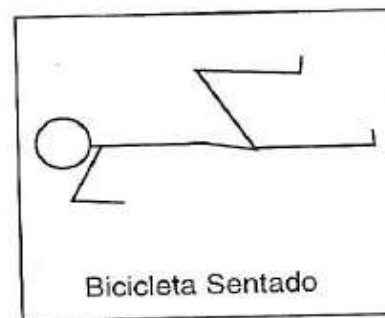
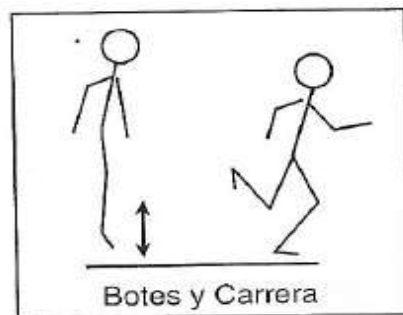
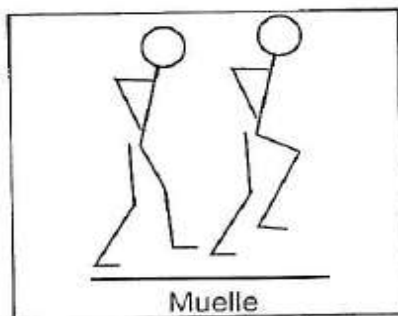
- ✓ Velocidad de reacción.



- ✓ Velocidad de traslación.



# Ejercicios para lograr mayor velocidad





# FLEXIBILIDAD

- ✓ Es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento con la mayor amplitud posible en todas o en algunas articulaciones.

Tipos:

- ✓ Flexibilidad activa



- ✓ Flexibilidad pasiva





Ejercicios  
para  
mejorar la  
flexibilidad





¡GRACIAS!