



ELEARNING TOTAL

Entrenamiento, cuidado y nutrición del runner

# CAPACIDADES FÍSICAS

Contacto: [consultas@elearning-total.com](mailto:consultas@elearning-total.com)  
Coordinación: [ikitainik@elearning-total.com](mailto:ikitainik@elearning-total.com)

Web: [www.elearning-total.com](http://www.elearning-total.com)



La Condición Física ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la satisfacción de practicar actividad física (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

Básicamente, las C. F. B. son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y en cuanto a las C. M. son la coordinación y el equilibrio, también hay autores que proponen la Agilidad como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.

Contacto: [consultas@elearning-total.com](mailto:consultas@elearning-total.com)  
Coordinación: [ikitainik@elearning-total.com](mailto:ikitainik@elearning-total.com)

Web: [www.elearning-total.com](http://www.elearning-total.com)



## CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

1. Velocidad.
2. Resistencia.
3. Fuerza.
4. FLEXIBILIDAD.
5. COORDINACIÓN.

Contacto: [consultas@elearning-total.com](mailto:consultas@elearning-total.com)  
Coordinación: [ikitainik@elearning-total.com](mailto:ikitainik@elearning-total.com)

Web: [www.elearning-total.com](http://www.elearning-total.com)



## FUERZA

Porta (1988), define la Fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular”.

### TIPOS DE FUERZA

F. Máxima: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.

F. Explosiva: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.

F. Resistencia: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo período de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.



## RESISTENCIA

Porta (1988), define la Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

## CLASIFICACIÓN

Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O<sub>2</sub>.

Resistencia anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado.



## VELOCIDAD

Torres, J. (1996), define la Velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un DE'SPLAZAMIENTO en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

## CLASIFICACIÓN

Según Harre (Citado por Matveev, 1992), distinguimos entre:

V. CÍCLICA: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).

V. ACÍCLICA: propia de una acción aislada (lanzar).



## **FLEXIBILIDAD**

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”.

Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

Contacto: [consultas@elearning-total.com](mailto:consultas@elearning-total.com)  
Coordinación: [ikitainik@elearning-total.com](mailto:ikitainik@elearning-total.com)

Web: [www.elearning-total.com](http://www.elearning-total.com)



## CLASIFICACIÓN

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de ELONGACIÓN que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.





## **COORDINACIÓN**

ES LA CAPACIDAD FÍSICA QUE TIENE EL CUERPO HUMANO PARA MOVILIZARSE O DESPLAZARSE SINCRONICAMENTE, A TRAVEZ DE MOVIMIENTOS DE LOS MÚSCULOS Y EL ESQUELETO.

## **CLASIFICACIÓN**

COORDINACION OCULO-MANUAL EN ACTIVIDADES VARIABLES

COORDINACIÓN OCULO-MANUAL EN ACTIVIDADES CICLICAS

COORDINACIÓN OCULO -PIE EN ACTIVIDADES VARIABLES

COORDINACIÓN OCULO-PIE EN ACTIVIDADES CICLICAS

COORDINACIÓN DE LA LATERALIDAD

COORDINACIÓN DINÁMICO GENERAL

COORDINACIÓN DINÁMICO ESPECIAL

Contacto: [consultas@elearning-total.com](mailto:consultas@elearning-total.com)  
Coordinación: [ikitainik@elearning-total.com](mailto:ikitainik@elearning-total.com)

Web: [www.elearning-total.com](http://www.elearning-total.com)