

## LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Como ya hemos visto en el curso anterior, las capacidades físicas básicas constituyen los pilares sobre los que se construye la condición física.

Cuando hablamos de capacidades físicas básicas nos referimos a la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad que nuestro organismo posee. Por tanto, cuanto mayor sea el grado de desarrollo de las mismas, mejor será nuestra condición física.

Una buena condición física es indispensable para llevar una vida activa y saludable. Por eso, debemos mantenernos en forma porque nos ayudará a tener mayor calidad de vida y en ausencia de enfermedades.

A continuación, se da una breve definición de cada capacidad física y los beneficios que se obtienen con su práctica regular.

### Resistencia:



Entendemos por resistencia la capacidad de nuestro organismo para soportar esfuerzos de manera continuada. Es decir, aquella capacidad que nos permite realizar un ejercicio físico durante el mayor tiempo posible. Está muy relacionado con la salud cardiovascular y respiratoria, con el control del peso, el sistema inmune, etc.

Existen dos tipos de resistencia, y que en los próximos cursos aprenderéis a distinguirlas y entenderlas mejor. Ahora, tan sólo debéis conocer que distinguimos entre:

**Resistencia Aeróbica:** la que nos permite realizar ejercicios de intensidad moderada durante mucho tiempo (hablamos de muchos minutos, incluso horas)

**Resistencia Anaeróbica:** nos permite soportar esfuerzos de mayor intensidad, pero durante menor tiempo y por lo tanto nos cansamos relativamente pronto.

### La Fuerza:

La Fuerza constituye la capacidad que tiene nuestro organismo para vencer o contrarrestar una determinada resistencia.



El trabajo adecuado de fuerza conlleva una mejora de la postura corporal, del tono muscular, puede ayudarnos a reducir el riesgo de lesiones y molestias en cuello, espalda e incluso mejorar nuestro aspecto físico.

### La Velocidad:



La velocidad constituye la capacidad física básica que nos permite realizar un movimiento o una serie de ellos en el menor tiempo posible. Si se trata de responder ante un estímulo lo más rápido posible, estaremos hablando de velocidad de reacción, de velocidad gestual haciendo un movimiento lo más rápido posible y de velocidad de desplazamiento recorriendo una distancia en el menor tiempo posible.

## La Flexibilidad:

Constituye la capacidad que nos permite conseguir la mayor amplitud de movimiento posible. Y está determinada por la movilidad articular y elasticidad muscular.

La Flexibilidad es una capacidad que posee sus mayores niveles cuando nacemos, y que vamos perdiendo día tras día. Por eso, debemos trabajarla para mantener un alto grado de flexibilidad y movilidad articular ya que influye directamente sobre nuestra postura y la salud de nuestro aparato locomotor.



Entre los **beneficios** obtenidos por el trabajo específico de cada una de las capacidades físicas básicas, podemos destacar los siguientes:

Resistencia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento del tiempo de trabajo por disminución de la fatiga.</li><li>• A largo plazo, disminuye el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.</li><li>• Control del peso óptimo</li></ul>
Fuerza	<ul style="list-style-type: none"><li>• Facilita la realización de esfuerzos venciendo una resistencia en la vida diaria.</li><li>• Mejora la postura corporal y aspecto físico.</li></ul>
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Previene del riesgo de lesiones, causadas por sobrecargas musculares</li><li>• Reduce la involución que comienza a edad muy temprana.</li><li>• Mejora la postura corporal.</li><li>• Mejora la calidad de los movimientos.</li></ul>
Velocidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permite reaccionar más eficazmente ante diferentes estímulos.</li><li>• Facilita la velocidad de ejecución y gestual.</li></ul>

■ REFLEXIONA

1

Explica tres estiramientos y que músculo está implicado



2

Piensa y escribe 3 ejercicios que hayas hecho en alguna ocasión para desarrollar la fuerza de tus músculos y sean adecuados para tu edad.



3

Clasifica los siguientes deportes según desarrollen fundamentalmente una capacidad física, y añade dos ejemplos más de cada una.:

Resistencia Aeróbica:

Fuerza:

