



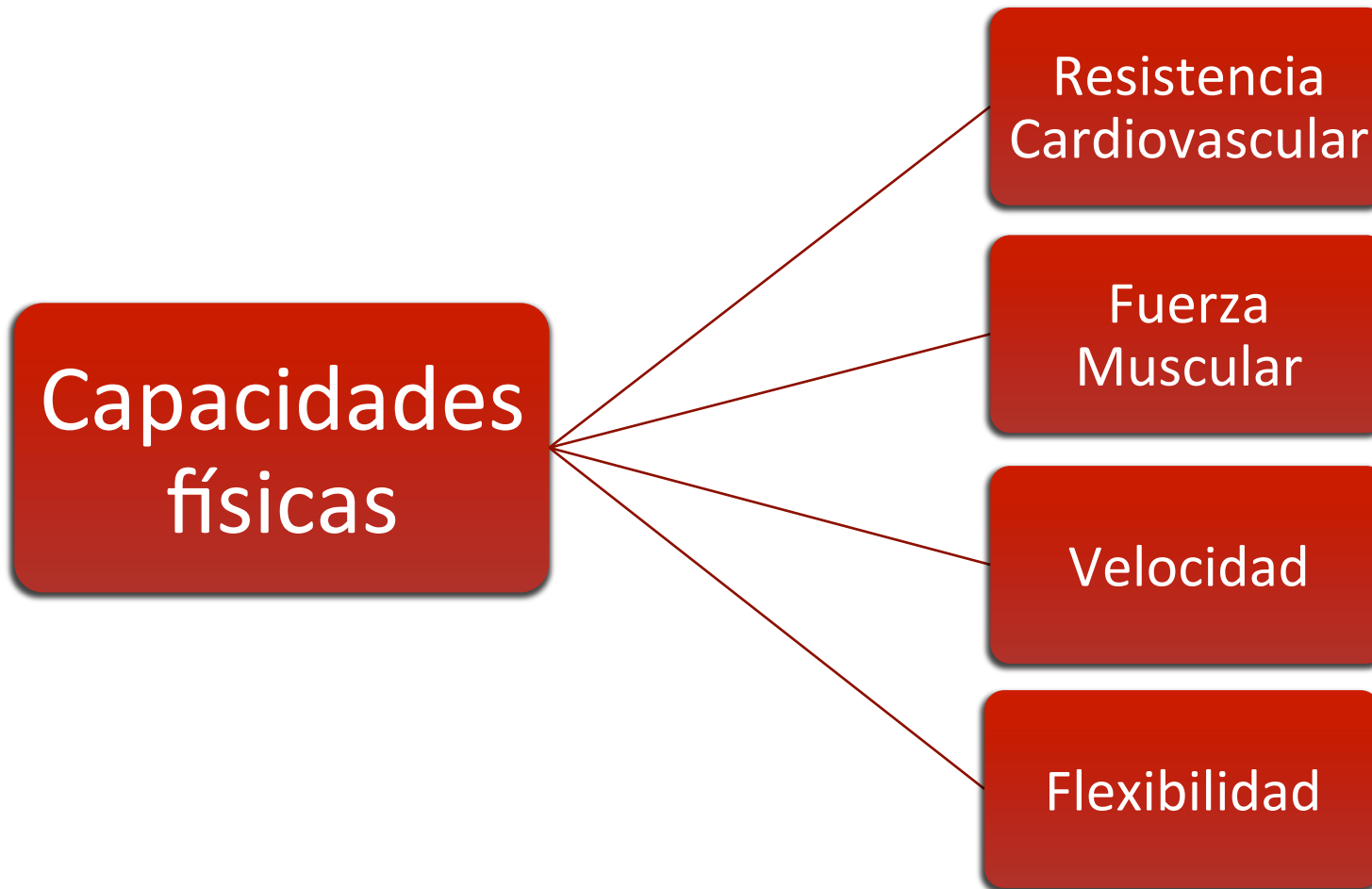
Capacidades Físicas Básicas

“¿Conozco mi máximo potencial?”



Gonzalo Correa S.
Profesor de Educación Física

Grupo de Capacidades Físicas Básicas



Resistencia cardiovascular

“Capacidad que tiene el corazón, los pulmones y vasos sanguíneos para entregarle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado”

Ej: Trotar a baja intensidad, nadar, andar en bicicleta, etc.

Fuerza Muscular

“Capacidad de un músculo o un grupo muscular de ejercer tensión contra una carga durante la contracción muscular”

Ej: Ejercicios con pesas, flexo-extensión de brazos, sentadillas, levantar objetos, etc.

Velocidad

“Capacidad de realizar un movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible”

Ej: Correr a máxima velocidad, hacer sprints.

Flexibilidad

“Capacidad que tienen las articulaciones para realizar un movimiento con la mayor amplitud posible”

Ej: Realizar elongación o estiramientos musculares.

Fuerza Muscular

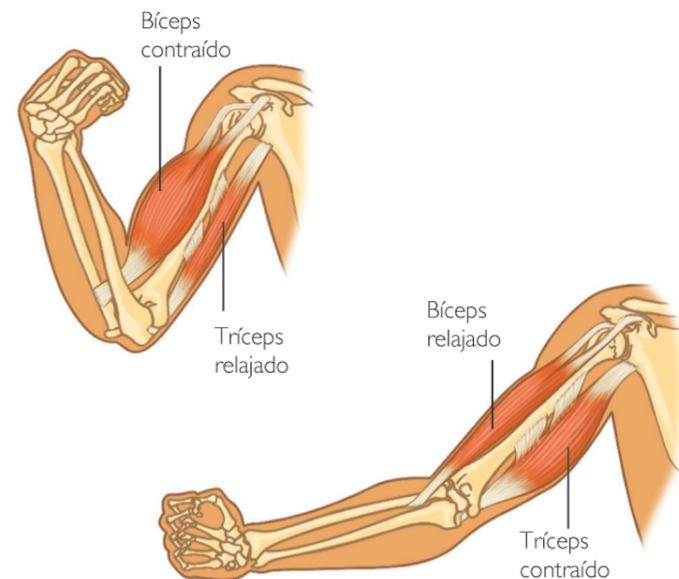
➤ ¿Qué es la Fuerza Muscular?

La fuerza es el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas. (Verkhoshansky, 1999)

Fuerza Muscular

¿Qué es la contracción muscular?

- ➔ La contracción muscular es la acción y efecto de contraer o contraerse. Los músculos son órganos formados por fibras contráctiles conocidas como fibras musculares que pueden estar vinculados al esqueleto o formar parte de la estructura de otros órganos o aparatos.



Fuerza Muscular

Dentro de los tipos de contracción podemos distinguir dos tipos:

1. *Contracción Isotónica (fase concéntrica y excéntrica)*
2. *Contracción Isométrica.*

➔ **Contracción Isotónica:** Este es el tipo de contracción más común que se producen en la mayoría de los deportes o actividades físicas que realizamos en nuestro día a día. Normalmente las tensiones musculares que ejercemos suelen estar acompañadas de un acortamiento y alargamiento de las fibras musculares de un músculo. Estas se dividen en dos fases de contracción:

Fuerza Muscular

1. **Fase Concéntrica:** Es aquella que sucede cuando un músculo realiza una tensión capaz de superar una resistencia, produciendo un acortamiento y posterior movilización de una parte del cuerpo venciendo dicha resistencia. Por ejemplo, en el gimnasio en el press de banca el movimiento de subir la barra equivale a la fase concéntrica.

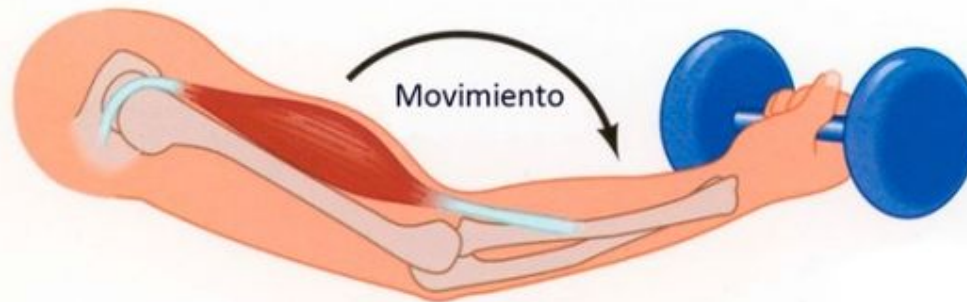
Contracción concéntrica
el músculo se acorta



Fuerza Muscular

- Fase Excéntrica:** Es aquella que sucede cuando una resistencia, debido a la fuerza que esta ejerce sobrepasa a la ejercida por el musculo, provocando un alargamiento del mismo venciendo de esta forma la fuerza empleada por la musculatura. Por ejemplo, y relacionándolo con el caso anterior, la fase excéntrica se observa claramente en el momento en que la barra se acerca al pecho.

Contracción excéntrica
el músculo se alarga

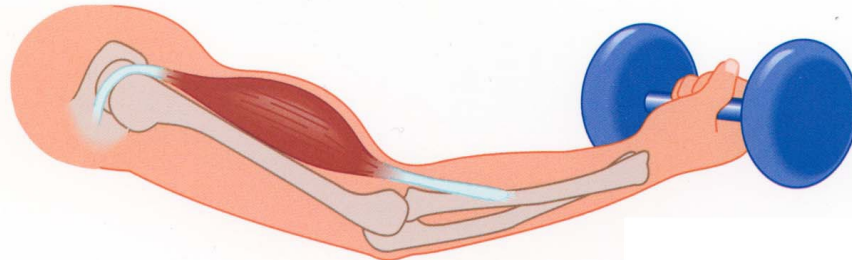


Fuerza Muscular

- ➔ **Contracción Isométrica:** En primer lugar, destacamos que isométrica significa de igual medida o igual longitud. En este tipo de contracción, el músculo permanece estático, no se acorta ni se alarga, pero sí se genera una tensión. Un ejemplo cotidiano de este tipo de contracción es cuando movilizamos alguna mesa que se encuentre en nuestra casa de un lado hacia otro, trasladar un galón de gas, en el caso de los garzones el sostener una bandeja con objetos.

Contracción isométrica

Contracción muscular
sin movimiento





Beneficios del entrenamiento de fuerza sobre el organismo

1. **Mejora la fuerza muscular**, lo que te permite realizar tus actividades cotidianas con mayor facilidad.
2. **Previenes lesiones** tanto en el ámbito deportivo como en el doméstico.
3. **Evitas los efectos de la edad**, manteniendo tu cuerpo joven y saludable.
4. **Fortaleces la rigidez de tus huesos**. Estudios abalan que el entrenamiento de fuerza aumenta la densidad ósea.
5. **Efecto positivo para la diabetes**. Reduces riesgo de padecer diabetes, ya que todo el exceso de azúcar que transita por los vasos sanguíneos se utiliza durante el ejercicio de fuerza.
6. **Reduce riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares**.
7. **Reduce el cansancio mental (estrés) y ansiedad**.

FIN



➤ Para cualquier duda o consulta, no dudes en preguntar a través de mi mail personal: gonzalo.correa.2305@gmail.com.

➤ ¡¡Saludos cordiales!!