



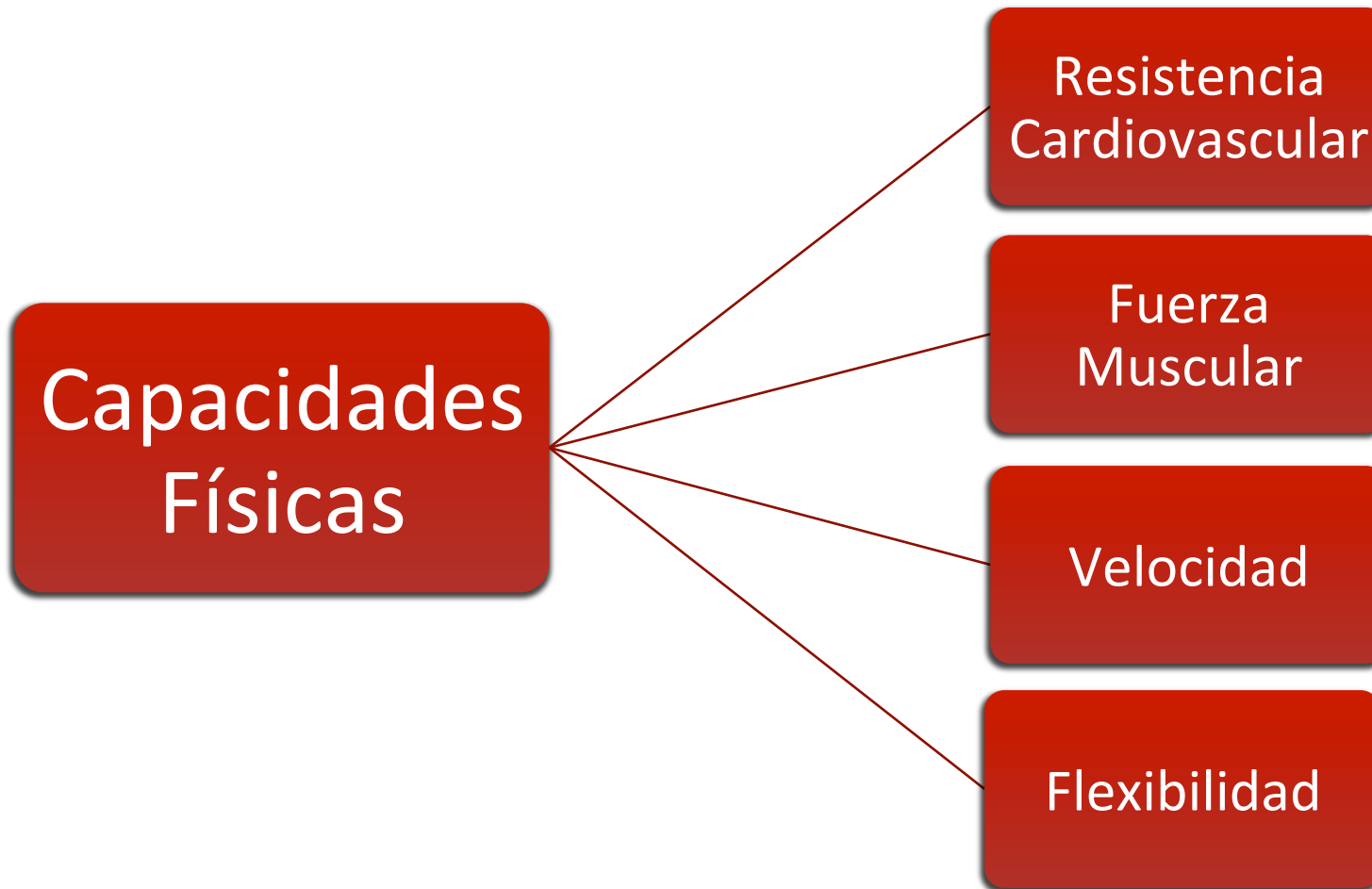
Capacidades Físicas Básicas 2

“¿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.

¿Qué es la Velocidad?

- ➔ *“Capacidad de realizar un movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible” (Ortiz, 2004)*
- ➔ *“La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia” (García Manso y cols, 1998)*

Velocidad

- ➔ La velocidad es una capacidad muy importante dentro de los ejercicios explosivos (carreras de distancias cortas, saltos, etc) pero esta capacidad física se verá afectada a medida que la distancia a recorrer sea mayor, ya que la predominancia pasaría a ser de la “resistencia cardiovascular”.



Clasificación de la Velocidad

1. Velocidad de Reacción.
2. Velocidad Máxima de Desplazamiento.
3. Velocidad de Rapidez Gestual.



Velocidad de Reacción

- Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como por ejemplo, en disparo de salida de una carrera de 100 metros.
- También se denomina tiempo de reacción, ya que equivale al tiempo que la persona tarda en reaccionar a un determinado estímulo, es decir, al intervalo que transcurre desde que recibe el estímulo hasta que se genera la respuesta muscular.



Velocidad de Desplazamiento

- Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como por ejemplo, la prueba de 100 metros crol en natación. Puede denominarse de otras maneras como velocidad de traslación, velocidad frecuencial, velocidad cíclica, etc.
- La velocidad de desplazamiento se caracteriza por ser un movimiento cíclico, el cual se repite reiteradas veces durante un tiempo estimado. (zancadas, brazadas, pedaleo)
- Esta determinada por algunos factores principalmente físicos como son:
 1. La amplitud de la zancada.
 2. La frecuencia de los movimientos segmentarios.
 3. La resistencia a la velocidad.
 4. La coordinación neuromuscular.



Velocidad de Desplazamiento

- Según la duración del esfuerzo, la velocidad de desplazamiento se divide en corta, media o larga:
 1. Velocidad de desplazamiento corta: Cuando las acciones motoras tienen una duración menor a los 6 segundos.
 2. Velocidad de desplazamiento media: Se caracterizan por tener una duración entre los 6 y 12 segundos.
 3. Velocidad de desplazamiento larga: La duración del esfuerzo físico es mayor a 12 segundos
- A medida que la duración del esfuerzo físico es mas extenso, se logran apreciar aspectos en la disminución de la frecuencia y de amplitud de zancadas debido al agotamiento del deportista.

Velocidad Gestual

- Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como por ejemplo, la acción del portero ante un remate al arco en fútbol, el golpe del bateador a una pelota en el beisbol, etc. También recibe el nombre de velocidad de ejecución o velocidad de acción.
- Se caracteriza por ser un gesto aislado que solo se repite una vez (movimientos acíclicos). Los factores que influyen en la velocidad gestual son de origen tanto fisiológicos como técnicos:
 1. La capacidad de coordinación muscular.
 2. El brazo de palanca.
 3. El nivel de aprendizaje del gesto.
 4. El tiempo empleado en la toma de decisión.



FIN



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

¡¡Saludos cordiales!!