



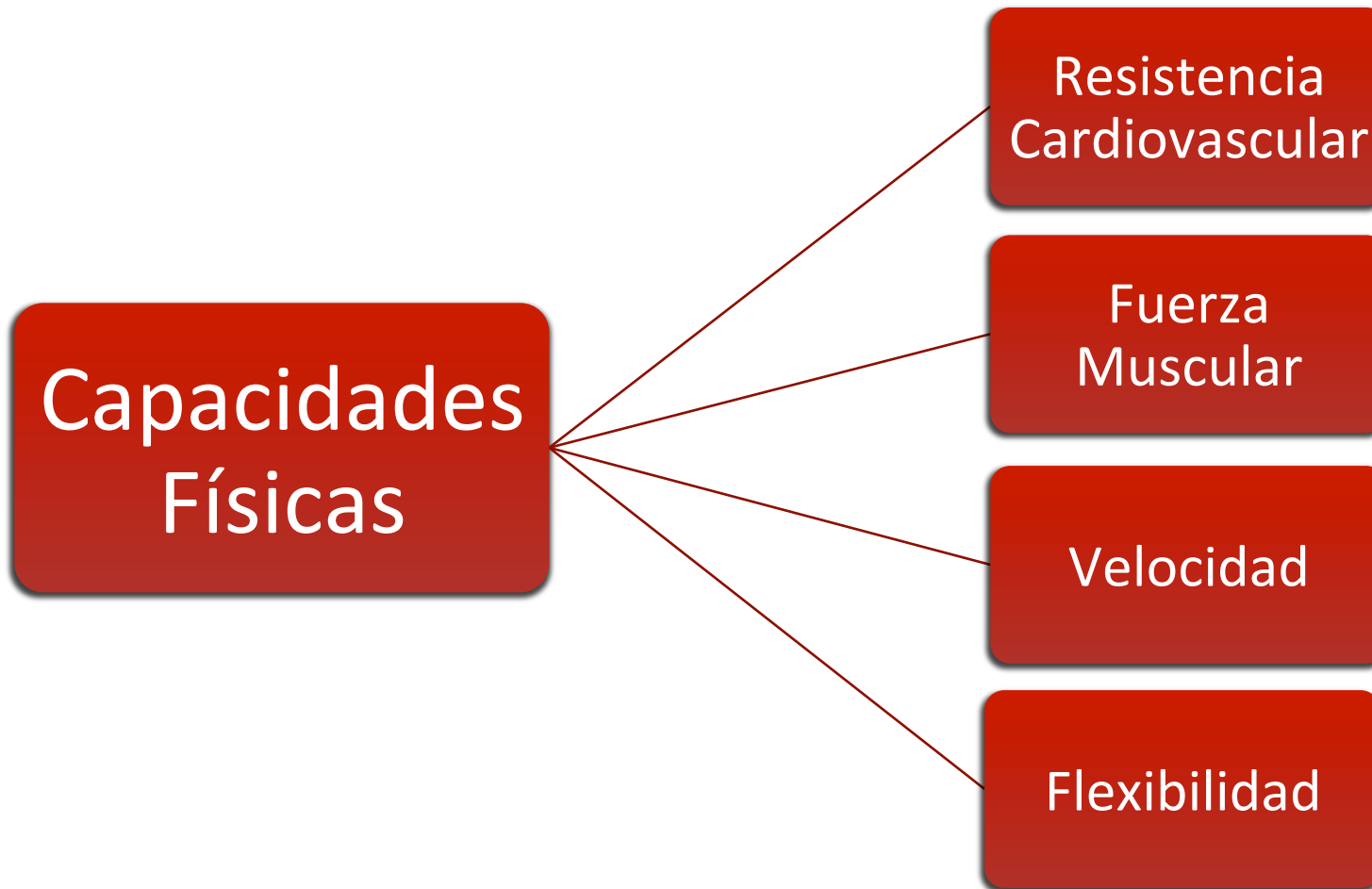
Capacidades Físicas Básicas 3

“¿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.

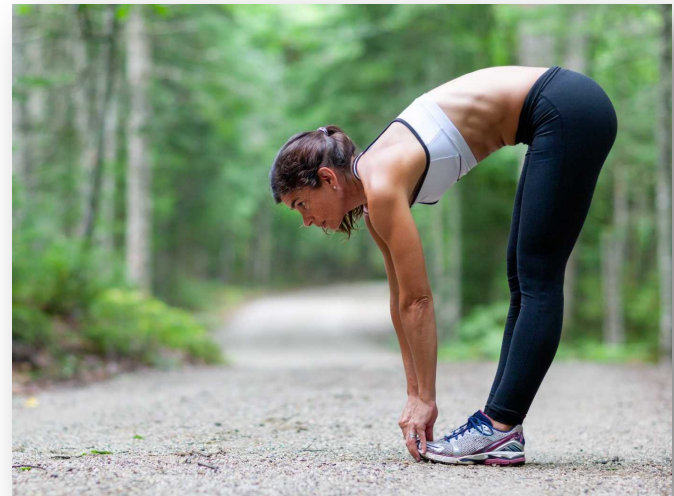
Flexibilidad

➤ ¿Qué es la Flexibilidad?

- *“Es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. (Padial, 2001)*
- En esta capacidad participa directamente las articulaciones, ya que ellas nos permitirán generar los diversos grados de amplitud. Dentro de la flexibilidad, y mediante la elongación, podemos encontrar dos tipos de estiramiento:

Estiramientos musculares

- **Estiramiento estáticos:** Son estiramientos en los cuales la persona debe mantener una posición por un tiempo determinado.
- No existen insistencias para lograr abarcar mayor grado de amplitud
- La amplitud del movimiento articular se va desarrollando mediante un aumento gradual y sostenido del ejercicio.

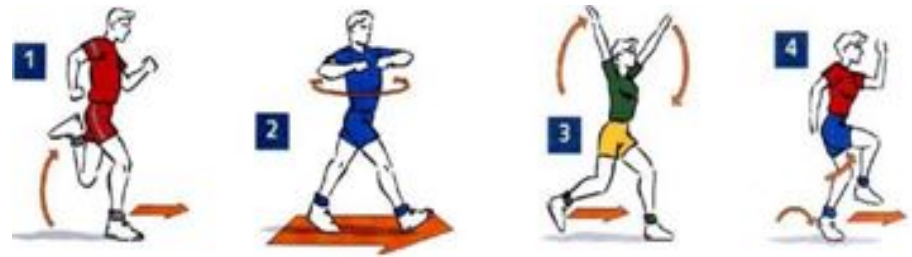
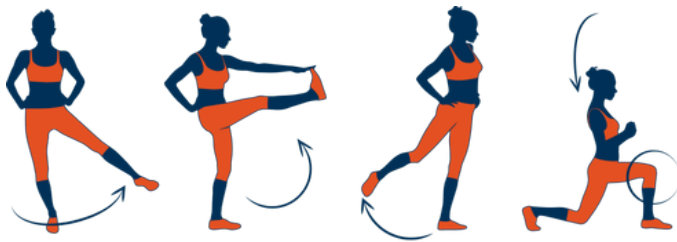


Estiramiento Estático

- Dentro del estiramiento estático podemos observar 2 tipos:
1. **Estiramiento Pasivo:** Se caracteriza en que **la fuerza ejercida para generar el estiramiento es externa** y no de la persona involucrada en el ejercicio. Por lo general existe otra persona que asiste al sujeto realizando fuerza sostenida para ejecutar los ejercicios de estiramiento.
 2. **Estiramiento Activo:** En este caso el sujeto tiene todo el control de los movimientos de flexibilidad, **siendo el quien ejerza la fuerza** para mantener los ejercicios durante el tiempo necesario.

Estiramientos musculares

- ➔ **Estiramiento dinámico:** Este tipo se caracteriza por realizar estiramientos mediante movimientos o insistencias en los segmentos trabajados. No existe mantención de un ejercicio, ya que se observa un estiramiento y acortamiento repetido de las fibras musculares.



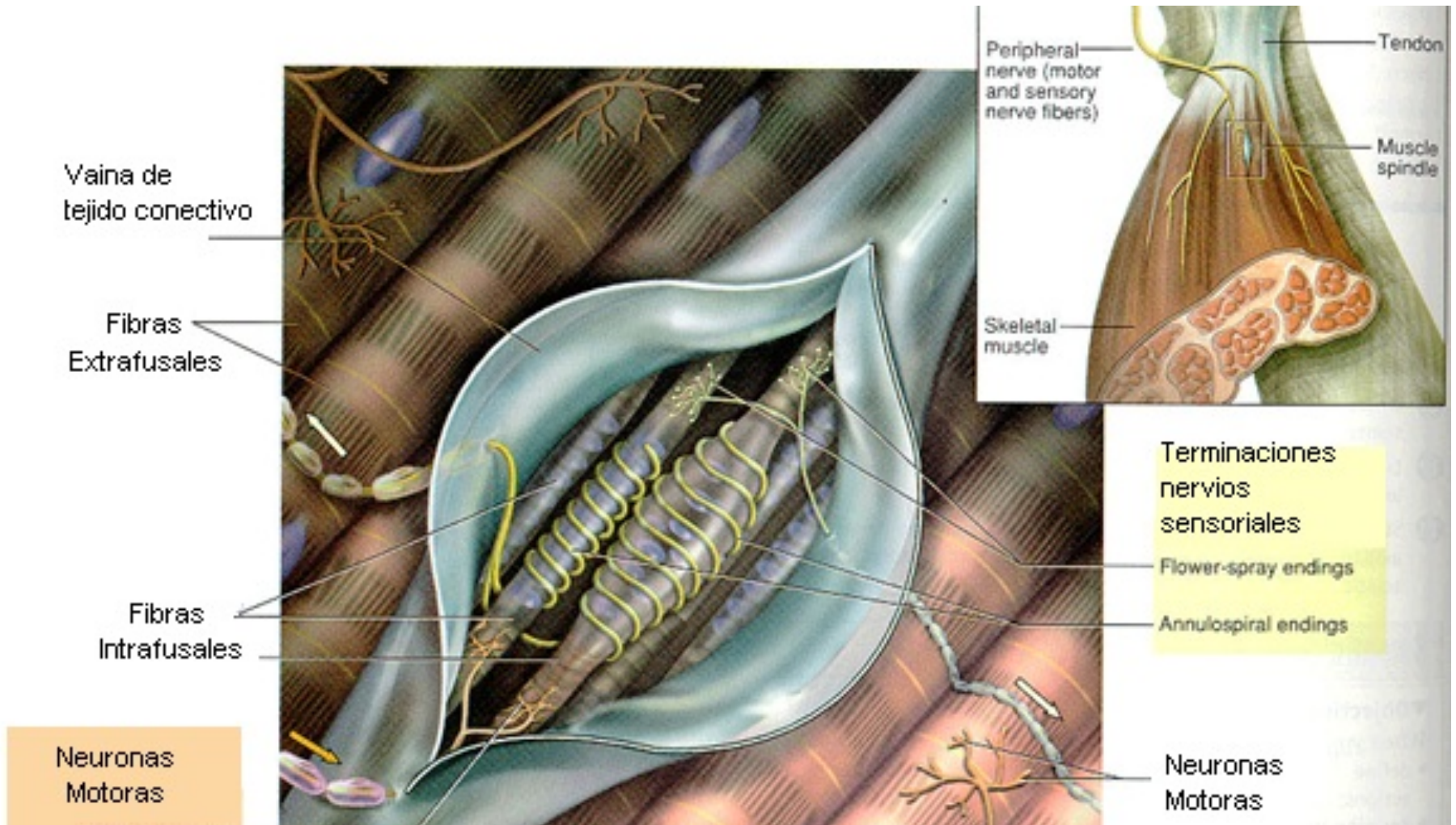
Flexibilidad

- En los ejercicios de flexibilidad las articulaciones se ve implicada en el movimiento, y a raíz de esto los ***receptores musculares jugarán un rol fundamental en el desarrollo de esta capacidad física.***
- Los receptores musculares son terminaciones nerviosas que permiten detectar las deformaciones mecánicas (del músculo). Los músculos y tendones tiene una cantidad abundante de dos tipos de receptores, y estos son los:
 1. **Husos musculares**
 2. **Órganos tendinosos de Golgi.**

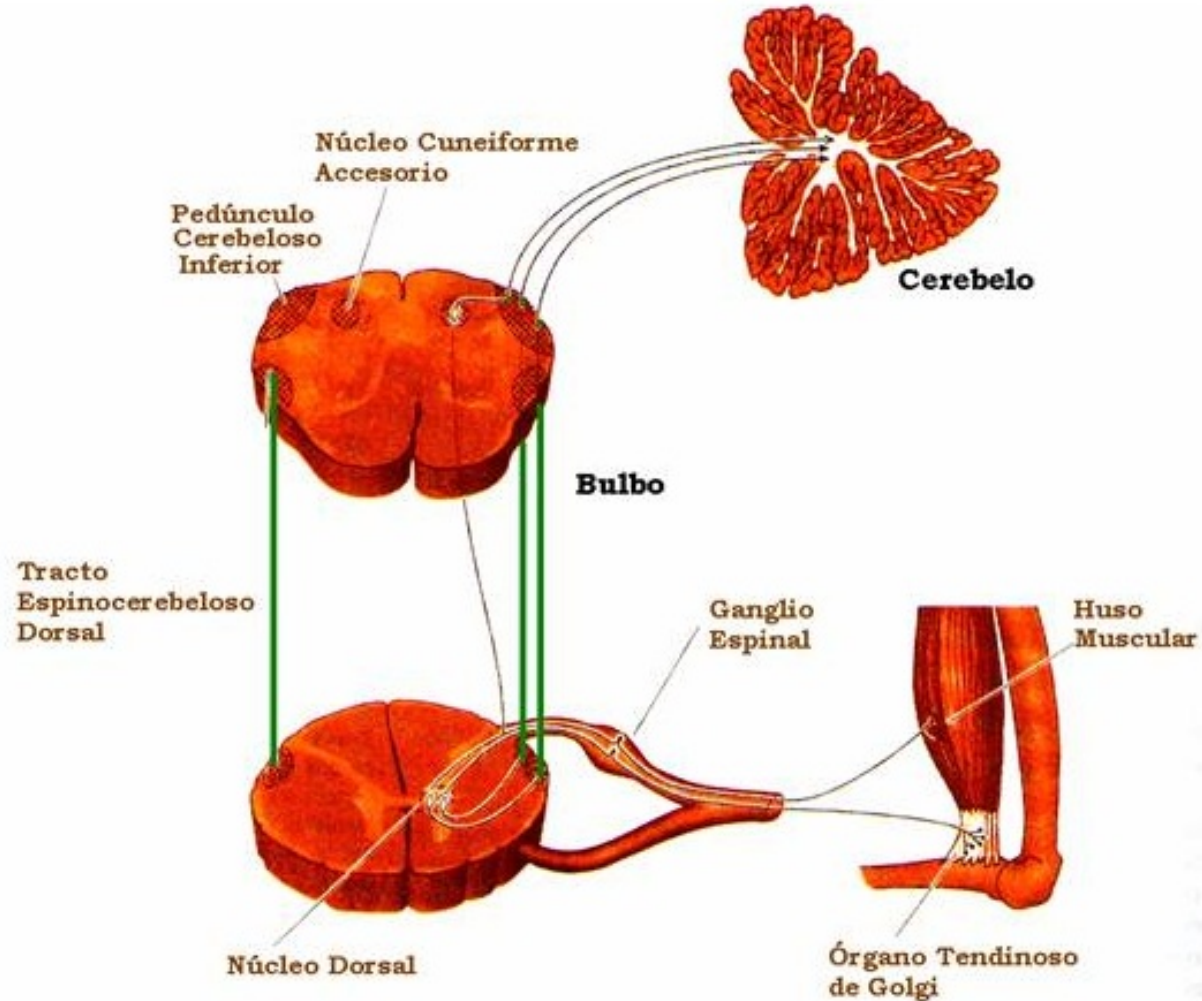
Receptores musculares: Huso y Órgano tendinoso de Golgi

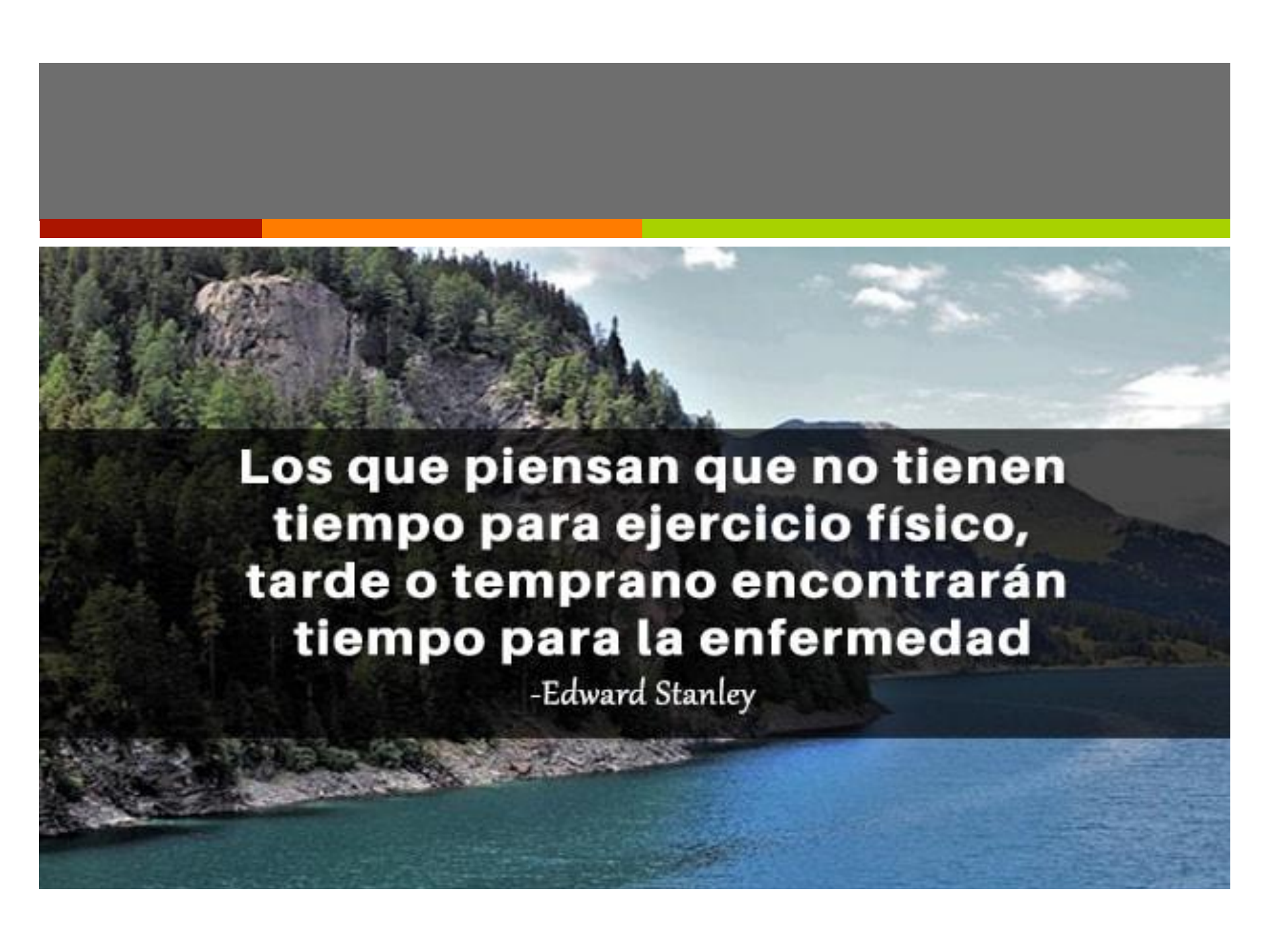
1. **El huso muscular** se encuentra dentro del músculo envolviendo una cierta cantidad de fibras musculares, y se encarga de transmitir la información de la tensión provocada por el estiramiento y la contracción de estas fibras musculares (deformación muscular).
 2. En cambio **el órgano tendinoso de Golgi** se ubica en la zona de los tendones y se encarga de enviar la información relacionada con el grado de tensión generada en el tendón mismo.
- “Acto reflejo involuntario”

Huso muscular



Órgano tendinoso de Golgi





**Los que piensan que no tienen
tiempo para ejercicio físico,
tarde o temprano encontrarán
tiempo para la enfermedad**

-Edward Stanley