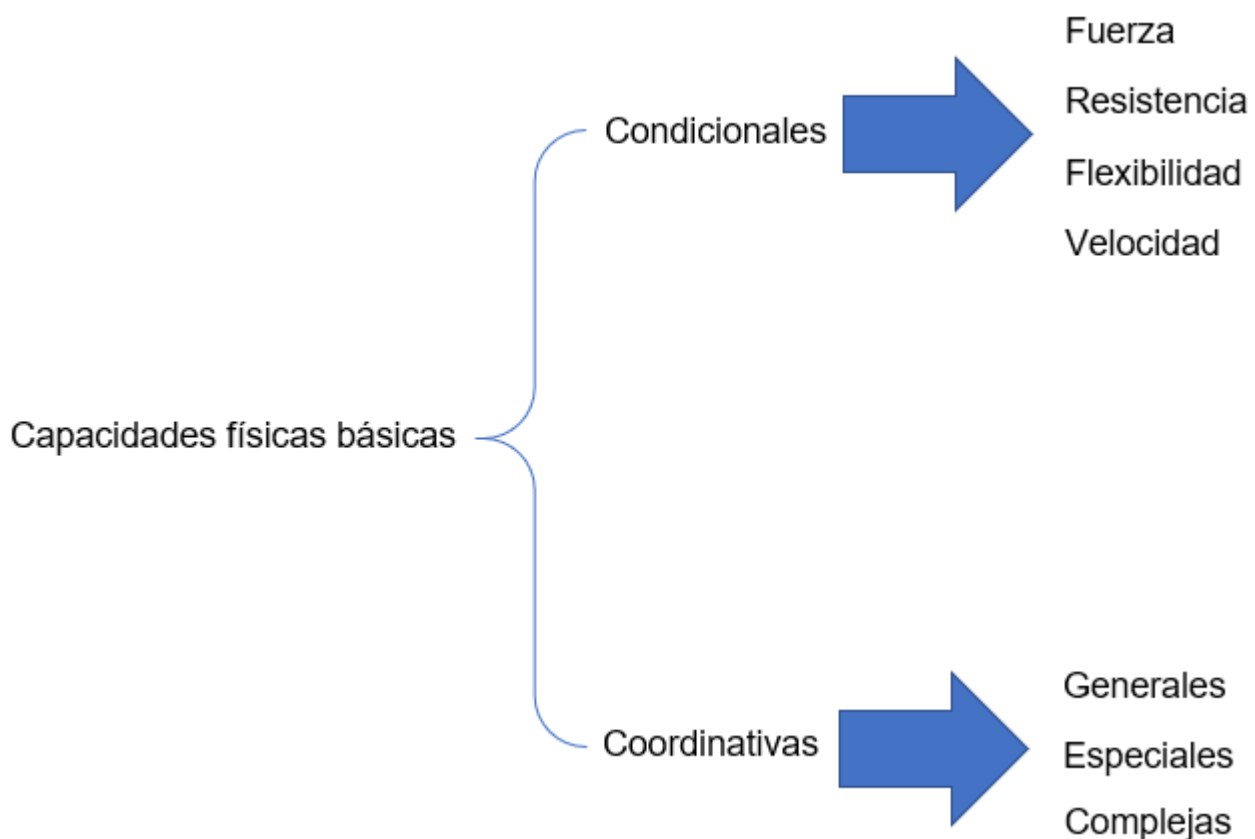


# Capacidades físicas básicas

Son predisposiciones fisiológicas innatas en las personas, que actúan como parte de un todo integral, ya que permiten el movimiento humano y determinan la condición física de la persona. Dichas predisposiciones, son medibles y pueden ser mejoradas a través del entrenamiento. Tienen una estrecha relación con la técnica o habilidad motriz, y en la ejecución de cada técnica, se requiere el trabajo, en menor o mayor medida, de todas las capacidades físicas básicas (Peral García, 2009).

*Lic. Julio Moisés Campos Alvarenga  
julio@svdeportes.net*



## **Capacidades condicionales**

Las capacidades físicas condicionales son la fuerza, resistencia,

velocidad y flexibilidad.

La fuerza es definida en 1988 por Porta, como la capacidad de generar tensión intramuscular. También se puede considerar la fuerza como la capacidad de un músculo o grupo de ellos, para superar fuerzas contrarias, o la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo o contracción muscular.

Entre los tipos de fuerza que existen, se puede mencionar:

- Fuerza isométrica
- Fuerza isotónica
- Fuerza máxima
- Fuerza explosiva
- Fuerza resistencia

Al igual que la fuerza, Porta (1988), también define la resistencia, y lo hace como la capacidad de realizar un trabajo eficientemente, durante el máximo tiempo posible. La resistencia es una de las capacidades físicas primordiales del cuerpo humano, es aquella que permite al ser humano, realizar movimientos durante el mayor tiempo posible y resistir a la fatiga con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido.

La resistencia se clasifica principalmente, en:

- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica

La velocidad es definida como la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, la máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimientos en determinadas condiciones.

Torres, por su parte, en 1996, la define como la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga.

De una manera muy general, se puede clasificar la velocidad en:

- Velocidad de reacción
- Velocidad de movimiento
- Velocidad de traslación

La flexibilidad se considera, como la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible. (Padial, 2001). 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. Se puede clasificar en:

- Flexibilidad estática
- Flexibilidad dinámica

### ***Capacidades coordinativas***

Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican de manera consciente en la dirección de movimientos de una acción motriz. Éstas tienen como características, un proceso de regulación y dirección de los movimientos, y a diferencia de las capacidades físicas condicionales, no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tienen las personas, frente al medio que los rodea.

Perera Díaz (2000), clasifica estas capacidades en tres grandes grupos: Generales o básicas, que incluyen la capacidad de regulación del movimiento, y la de adaptación a cambios motrices. Seguidamente, las capacidades coordinativas especiales, donde abarca la orientación, equilibrio, reacción, ritmo, anticipación, diferenciación y coordinación. El tercer grupo es la de capacidades coordinativas complejas, que a su vez encierra las capacidades de aprendizaje motor y agilidad.

## REFERENCIAS

Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Granada: INEF.

Peral García, C. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Madrid: Vision Libros.

Perera Díaz, R. (2000). *Las capacidades físicas*. Editorial Universitaria.

Porta, J. y. (1988). *Programas y Contenidos de la Educación Física y Deportiva*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Torres, J., & Rivera, E. (1996). *Fundamentos de la Educación Física: Consideraciones Didácticas*. Granada: Rosillo.