**LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

**2ºESO SALDAÑA**

**Fuerza:** Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o

interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica)

o dinámica (fuerza isotónica). En la práctica deportiva la fuerza aparece

siempre combinada ya sea con la velocidad o con la resistencia.

**Tipos de Fuerza:**

**Fuerza máxima:** Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un

músculo o un grupo de músculos.

**Fuerza rápida:** Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos

valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a

gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de

fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva

cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza

explosiva.

**Fuerza de resistencia:** Es la capacidad de la musculatura de realizar un

trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la

ejecución. Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo)

con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el

esfuerzo sin llegar a la fatiga.

**Flexibilidad:** La flexibilidad es la capacidad de desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos completa, sin restricciones ni dolor. Definida también como amplitud de movimiento de una articulación o de una serie de articulaciones, la flexibilidad refleja la capacidad de los músculos y los tendones de alargarse en el contexto de las restricciones físicas que toda articulación posee.

**El grado de flexibilidad depende de factores diversos:**

* La capacidad de estiramiento de la fibras del músculo, de los tendones

que afectan a la articulación, de los ligamentos que rodean a la

articulación.

* De la capacidad de movimiento que permite la constitución de las

paredes articulares.

* De la fuerza de los músculos antagonistas que afectan al movimiento y

el control del reflejo miotáctico.

**Tipos de flexibilidad:**

- **Flexibilidad estática**. Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con

movimientos lentos y realizados con ayuda.

Ej- De pie con las piernas rectas intentar llegar al suelo sin doblarlas.

**- Flexibilidad dinámica**. Conseguida sin ayuda, es la implicada en la mayoría

de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física.

Ej-Al intentar coger un rebote en baloncesto.

**Coordinación:** Coordinación es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

**Tipos de coordinación:**

**- Oculo manual.** Aquí englobamos los movimientos en los que se establece

una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores. Ej-Golpear

con un bate de béisbol una pelota.

**- Óculo-pie.** Comprende los movimientos en los que se establece una relación

entre un elemento y nuestros miembros inferiores.

Ej-Realizar un control con el pie con un balón de fútbol.

**- Dinámica general** .Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta

de todas las partes del cuerpo. Ej- Gatear o andar a cuatro patas.