

CUALIDADES FÍSICAS

DEFINICIÓN

Caracteres que determinan la capacidad física de un individuo y que pueden mejorarse con el entrenamiento.

CLASIFICACIÓN

1. Cualidades Físicas Básicas.

Son las que están presentes en cualquier actividad física y de ellas derivan las Cualidades Físicas Secundarias.

2. Cualidades Físicas Secundarias.

Son aquellas que proceden de la unión de 2 o más Cualidades Físicas Básicas.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS. DEFINICIONES Y TIPOS

Son 4:

- RESISTENCIA
- FUERZA
- VELOCIDAD
- FLEXIBILIDAD

RESISTENCIA

Capacidad de mantener un esfuerzo el mayor tiempo posible. Hay 2 clases:

- **Aeróbica.** Permite mantener un esfuerzo de intensidad moderada el mayor tiempo posible.
- **Anaeróbica.** Permite mantener un esfuerzo de alta intensidad el mayor tiempo posible.

FUERZA

Capacidad para oponerse o vencer una resistencia mediante el esfuerzo muscular. Hay varias clases:

- **Fuerza máxima.** Capacidad para vencer la mayor resistencia posible en un único movimiento. Por ejemplo, la halterofilia.
- **Fuerza resistencia.** Capacidad de vencer una resistencia media el mayor tiempo posible.
- **Fuerza explosiva.** Capacidad de vencer una resistencia leve a la mayor velocidad posible.

VELOCIDAD

Capacidad para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Hay varias clases:

- **Velocidad de traslación.** Capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de reacción.** Capacidad de obtener una respuesta en el menor tiempo posible.
- **Velocidad gestual.** Capacidad de realizar un gesto determinado en el menor tiempo posible.

FLEXIBILIDAD

Es la capacidad por la que los movimientos alcanzan su máximo grado de recorrido y extensión. Tiene 2 componentes:

- **Elasticidad muscular.** Es la capacidad del músculo de estirarse y volver a su posición inicial.
- **Movilidad articular.** Es la amplitud que cada articulación tiene de por sí.

CUALIDADES FÍSICAS SECUNDARIAS. DEFINICIONES Y TIPOS

EQUILIBRIO

Capacidad que permite soportar sin alteraciones una determinada actitud postural frente a la fuerza de la gravedad. Existen 2 clases:

- **Equilibrio estático.** Es el equilibrio en una determinada posición.
- **Equilibrio dinámico.** Es el equilibrio en un determinado movimiento.

COORDINACIÓN

Capacidad de ejecutar el movimiento pensado. Existen varios tipos:

- **Coordinación dinámica general.** Intervienen la totalidad de los segmentos corporales para realizar un movimiento.
- **Coordinación óculo motriz.** Intervienen el sentido de la vista y un objeto para realizar un movimiento. Se divide a su vez en 2:
 - Coordinación óculo manual. El segmento corporal utilizado es la mano.
 - Coordinación óculo pédica. El segmento corporal utilizado es el pie.