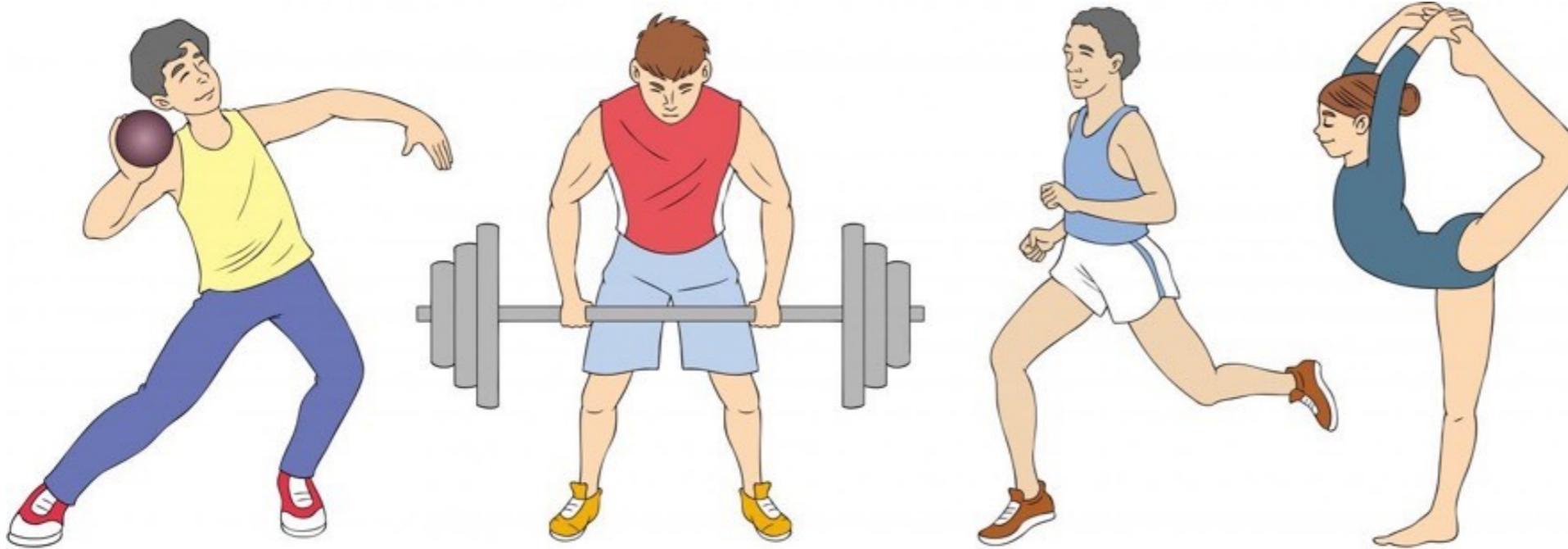


CAPACIDAD FÍSICA

Las capacidades físicas son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.



A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Así, una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitantes con que ha nacido, ya que su organismo responde a la práctica. Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: coordinativas y condicionales.

Las capacidades físicas coordinativas son aquellas que dependen principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura, ya que su ejecución depende de estructuras perceptivas y analíticas implicadas en el movimiento mismo. Por esa razón, su ejecución es consciente y la repetición puede simplemente conducir a fijar los movimientos requeridos tal y como se los desea. Son ejemplos de estas capacidades:

- ✦ El equilibrio
- ✦ La coordinación
- ✦ El ritmo
- ✦ La orientación
- ✦ La reacción
- ✦ La adaptación

Por su parte, las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades:

- La fuerza
- La resistencia
- La flexibilidad
- La velocidad
- La destreza

Referencia:

Equipo editorial etecé (2022) Capacidades físicas. Recuperado de: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/>