

\* Defina Capacidades Físicas. ¿Cómo se pueden dividir?

Las capacidades físicas son el conjunto de atributos físicos que posee una persona y que le permiten realizar actividades físicas de manera eficiente. Se pueden dividir principalmente en dos grandes categorías:

\* Capacidades Físicas Básicas o Condicionales: Están determinadas principalmente por factores energéticos y metabólicos. Incluyen la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

\* Capacidades Físicas Coordinativas: Están determinadas principalmente por procesos del sistema nervioso central y permiten organizar y regular el movimiento de manera eficiente. Incluyen el equilibrio, la coordinación, la agilidad, el ritmo, la reacción y la diferenciación.

\* Nombre y defina las capacidades condicionales.

Las capacidades condicionales son:

\* Fuerza: Es la capacidad de generar tensión contra una resistencia, ya sea para vencerla, mantenerla o desplazarla.

\* Resistencia: Es la capacidad de mantener un esfuerzo de intensidad moderada o alta durante un período prolongado de tiempo, o de recuperarse rápidamente después de un esfuerzo.

\* Velocidad: Es la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible.

\* Flexibilidad: Es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud posible en las articulaciones.

\* Sistema muscular. Definición y función.

El sistema muscular es el conjunto de músculos del cuerpo, los cuales son tejidos blandos compuestos principalmente por fibras musculares. Su función principal es generar movimiento, ya sea voluntario (como caminar o levantar objetos) o involuntario (como los latidos del corazón o la digestión). Además, los músculos contribuyen a mantener la postura, estabilizar las articulaciones y generar calor corporal.

\* Nombre y explique 3 lesiones musculares.

Tres lesiones musculares comunes son:

\* Contractura muscular: Es una contracción involuntaria y persistente de un músculo o de algunas de sus fibras. Causa dolor y limitación del movimiento. Puede ser causada por fatiga, deshidratación, sobrecarga o movimientos bruscos.

\* **Elongación o distensión muscular (tirón):** Es un estiramiento excesivo de las fibras musculares que provoca microrroturas. Causa dolor, inflamación y limitación funcional. Suele ocurrir por movimientos bruscos, sobreesfuerzo o falta de calentamiento.

\* **Rotura fibrilar:** Es una rotura parcial o total de las fibras musculares. Causa dolor intenso, hematoma, inflamación y una pérdida significativa de la función muscular. Generalmente ocurre por un esfuerzo muy intenso o un traumatismo directo.

\* ¿Defina la resistencia?

La resistencia es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga ante esfuerzos prolongados y/o de recuperarse rápidamente después de dichos esfuerzos.

\* ¿Cuántos tipos de resistencias existen? Explique cada uno.

Existen principalmente dos tipos de resistencia:

\* **Resistencia aeróbica:** Es la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y baja o media intensidad, utilizando principalmente el oxígeno para la obtención de energía. Ejemplos incluyen correr a ritmo constante durante un tiempo prolongado o nadar largas distancias.

\* **Resistencia anaeróbica:** Es la capacidad de realizar esfuerzos de alta intensidad y corta duración, donde el aporte de oxígeno no es suficiente para cubrir la demanda energética, por lo que se utilizan otras vías metabólicas. Se subdivide en:

\* **Resistencia anaeróbica aláctica:** Para esfuerzos muy cortos y máximos (hasta unos 10 segundos), donde la energía proviene de las reservas de fosfocreatina (PCr) y ATP en el músculo.

\* **Resistencia anaeróbica láctica:** Para esfuerzos de media duración y alta intensidad (entre 10 segundos y 2-3 minutos), donde la energía proviene de la glucólisis anaeróbica, generando ácido láctico como subproducto.

\* ¿Cuáles son los efectos del entrenamiento de la resistencia?

El entrenamiento de la resistencia produce diversos efectos beneficiosos en el organismo, entre los que destacan:

\* **Mejora del sistema cardiovascular:** Aumento del tamaño y la eficiencia del corazón, disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y durante el ejercicio, aumento del volumen sanguíneo y mejora de la circulación.

\* Mejora del sistema respiratorio: Aumento de la capacidad pulmonar y de la eficiencia en el intercambio de gases.

\* Mejora del metabolismo energético: Mayor capacidad para utilizar grasas como fuente de energía, mejora de la eficiencia en la utilización de glucógeno y aumento del umbral láctico.

\* Adaptaciones musculares: Aumento de la capilarización muscular, mejora de la eficiencia en la utilización de oxígeno y aumento de la resistencia a la fatiga.

\* Beneficios psicológicos: Reducción del estrés, mejora del estado de ánimo y aumento de la sensación de bienestar.

\* ¿Qué efecto positivo tiene ejercitar las capacidades?

Ejercitar las capacidades físicas tiene numerosos efectos positivos para la salud y el bienestar general, incluyendo:

\* Mejora de la salud cardiovascular: Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión y accidentes cerebrovasculares.

\* Control del peso corporal: Ayuda a quemar calorías y mantener un peso saludable.

\* Fortalecimiento del sistema musculoesquelético: Aumenta la fuerza y la resistencia muscular, mejora la densidad ósea y reduce el riesgo de osteoporosis y lesiones.

\* Mejora de la flexibilidad y la movilidad articular: Facilita la realización de las actividades diarias y reduce el riesgo de lesiones.

\* Aumento de la energía y reducción de la fatiga: Mejora la eficiencia del organismo y aumenta la sensación de vitalidad.

\* Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés: Libera endorfinas, que tienen efectos positivos en el bienestar emocional.

\* Mejora de la calidad del sueño.

\* Aumento de la autoestima y la confianza en uno mismo.

\* Mejora de la función cognitiva.

\* Defina Fuerza.

La fuerza es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna mediante la contracción muscular.

\* Tipos de Fuerza. Nombre y explique 2.

Existen diferentes clasificaciones de la fuerza. Dos tipos importantes son:

\* **Fuerza máxima:** Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede desarrollar en una contracción voluntaria. Se mide generalmente mediante pruebas de una repetición máxima (1RM).

\* **Fuerza explosiva o potencia:** Es la capacidad de desarrollar la máxima fuerza posible en el menor tiempo posible. Implica una alta velocidad de contracción muscular. Ejemplos incluyen saltar o lanzar.

\* Ejemplos de ejercicios de fuerza y resistencia.

\* Ejercicios de fuerza:

\* Sentadillas

\* Flexiones de brazos (lagartijas)

\* Dominadas

\* Press de banca

\* Peso muerto

\* Zancadas

\* Ejercicios de resistencia:

\* Correr a ritmo constante (trote)

\* Natación de larga distancia

\* Ciclismo

\* Senderismo

\* Clases de aeróbicos de bajo impacto

\* Entrenamiento en circuito con baja carga y muchas repeticiones