

ACONDICIONAMIENTO FISICO

CHRISTIAN ANDRES MARTINES

- Explicación:

Realiza un informe de cada diapositiva

- Diapositiva 1

Explica la definición de preparación física, que se define como el proceso de desarrollo de las capacidades físicas.

- Diapositiva 2

Tipos de capacidades físicas

- Capacidades condicionales
- Capacidades coordinativas
- Capacidad de movilidad

- Diapositiva 3

Como se clasifican los tipos de capacidades condicionales y coordinativas

- Capacidades condicionales:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad

- Capacidades coordinativas

- la orientación
- la anticipación
- El acoplamiento
- El equilibrio
- la velocidad de reacción
- la agilidad

- Diapositiva 4

Tipos de capacidad de movilidad

- la movilidad articular
- la flexibilidad

- Diapositiva 5

la fuerza es la estensión que realiza un músculo contra una resistencia; de igual manera, encontramos los tipos de fuerza:

- **Fuerza máxima:** Capacidad neuro muscular de efectuar la máxima contracción estática o dinámica o dinámicamente

- **Fuerza explosiva:** Es cuando se vence una resistencia con la máxima rapidez de ejecución

- **Fuerza de resistencia:** Capacidad del organismo de realizar una actividad de fuerza relevante manteniéndola en el tiempo y sin fatigarse.

- Diapositiva 6

Resistencia: Capacidad que nos permite soportar la fatiga.

- **Resistencia aeróbica**

- **Resistencia anaeróbica:** láctica y aláctica

- Diapositiva 7

Velocidad: Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos o de reaccionar ante un estímulo lo más rápido posible. Tipos de velocidad:

- Velocidad de desplazamiento.
- Velocidad de sprint
- Velocidad de reacción

- Diapositiva 8

Muestra otro tipo de velocidad:

- Velocidad de explosión.

- Diapositiva 9

Movilidad: Es la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible de la articulación.

- Diapositiva 10

Coordinación: Es la capacidad de ejecutar con precisión lo deseado y pensado. El equilibrio es la capacidad de asumir y sostener una posición del cuerpo contra la ley de gravedad y la agilidad es la velocidad de cambio de acción o alteración.

- Diapositiva 11

En esta encontramos una gráfica lineal con el porcentaje de edad de la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.

Preparación Física

Parte de el entrenamiento que busca poner en mejor estado al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollo de sus cualidades físicas.

Capacidades físicas

Condicionales

Fuerza
Rapidez
Velocidad
Resistencia
Flexibilidad

Coordinativos

Orientación
Anticipación
Acoplamiento
Equilibrio
Agilidad

Refuerzo de la parte superior de el cuerpo

Flexiones abdominales y clásicas

Refuerzo en la parte inferior de el cuerpo

Sentadillas
Elevación lateral