

Fundamentos básicos de la preparación física

Las diferentes actividades físicas y la práctica deportiva se realizan gracias a unas capacidades físicas que tenemos. Hay unas capacidades que son condicionales, es decir que determinan el desempeño de una persona en una actividad y que se condicionan a su práctica y entrenamiento; dependen de algunos factores como la edad, el sexo y el nivel de entrenamiento, entre otros. A este grupo de capacidades físicas corresponde la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza.

Estas capacidades dependen más del desarrollo fisiológico y anatómico

Otro grupo lo componen las capacidades que tienen que ver más con el desarrollo motor, cerebral y perceptivo. Se llaman capacidades perceptivo-motrices y entre ellas están el equilibrio, la coordinación y el ajuste postural, entre otros.

El siguiente esquema te permitirá entender un poco más estos conceptos.

