

COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- Condición anatómica: Talla, peso, perímetro torácico...
- Condición fisiológica: funcionamiento de los sistemas corporales: Cardiovascular, Respiratorio, Locomotor, Nervioso...
- Condición motora: Determinada por **cualidades físicas básicas**: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza
motrices: coordinación y equilibrio
derivadas: potencia y agilidad

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Resistencia: Aguantar máximo tiempo o repeticiones.
Retarda la fatiga

Velocidad: Rapidez; movimiento en menor tiempo posible

Flexibilidad: Máximo recorrido de articulaciones

Fuerza: Capacidad de los músculos para contraerse ejerciendo una tensión contra una oposición o resistencia

CUALIDADES FÍSICAS MOTRICES

Coordinación: Control neuromuscular del acto motor (Buen funcionamiento conjunto del Sist. Nervioso C. y la musculatura esquelética en el movimiento)

Equilibrio: mantener postura frente a fuerza de la gravedad

CUALIDADES FÍSICAS DERIVADAS

Agilidad: Velocidad + Flexibilidad +
Coordinación + Equilibrio.

Potencia o fuerza explosiva : Fuerza +
Velocidad.