

# **Componentes de la Condición Física**

*¿Cuáles son los componentes de la condición física?*



--	--	--	--

## **TIPOS de Fuerza**

*es la fuerza suprema que puede desarrollar un músculo o grupo muscular.*

*es la capacidad de un músculo o grupo muscular de resistir durante un tiempo considerable, contracciones musculares repetidas.*

*es la capacidad de un músculo o grupo muscular vencer una resistencia una o varias veces a velocidad máxima de ejecución.*

## **TIPOS de Resistencia**

es fundamental para todo individuo, porque representa la base para realizar cualquier tipo de actividad y resistencia al cansancio, y su entrenamiento constituye un excelente medio para generar salud.

este es el tipo de resistencia que interesa entrenar en aquellas actividades y deportes donde la potencia y la velocidad juegan un importante papel.

## **TIPOS de Flexibilidad:**

es la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.

es en la que se alterna estiramiento y acortamiento del músculo, manteniendo la elongación muscular un breve periodo de tiempo.

## **TIPOS de Velocidad**

es la capacidad de ejecutar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo.

es la capacidad de ejecutar un movimiento acíclico en el menor tiempo posible.

es la capacidad de ejecutar una secuencia encadenada de movimientos cílicos en el menor tiempo posible.