

EL CALENTAMIENTO Y LA VUELTA A LA CALMA

Toda sesión de trabajo físico (ya sea una competición, un entrenamiento, una clase práctica de Educación Física, una actividad recreativa, etc.) ha de abarcar y distinguir tres fases:

-Calentamiento: previo al trabajo propio de esa sesión.

-Parte central: en la que se desarrolla el trabajo o actividades propias de esa sesión.

-Vuelta a la calma: posterior al trabajo propio de esa sesión.

Vamos a ocuparnos a continuación de las fases primera y última.

EL CALENTAMIENTO

Cuando nos planteamos jugar un partido de baloncesto, correr cinco kilómetros o realizar cualquier otro esfuerzo físico, debemos poner en marcha nuestro organismo de una forma progresiva. Nunca debemos comenzar una actividad física de forma brusca ya que ello no sería lo mejor para nosotros (incluso podría ser perjudicial). El organismo se encuentra inadaptado y necesita prepararse para afrontar eficazmente la actividad que vamos a comenzar. Sería demasiado brusco pasar del estado de reposo (en que, por poner un ejemplo, el corazón late a 70 pulsaciones por minuto) al estado de alta, intensa o máxima actividad (en que los latidos pueden superar fácilmente las 180-190 puls/min). Es evidente que una evolución gradual de la actividad es mucho más lógica y adecuada. A esto se le conoce con el nombre de “calentamiento” (nunca “precalentamiento”, término incorrecto y sin sentido). Se trata de pasar de un “estado de reposo” a un “estado de actividad física” sin provocar cambios bruscos.

Podríamos definir el **calentamiento** como el conjunto de actividades o ejercicios físicos que se realizan antes de iniciar una actividad física en la que la exigencia o intensidad del esfuerzo sea media, alta o máxima. Se hace con el fin de poner en marcha todos los órganos del individuo y disponerle para un adecuado rendimiento (retrasando, además, la aparición de la fatiga en la actividad a realizar); por tanto, el calentamiento tiene dos objetivos fundamentales:

-Preparar al individuo fisiológica y psicológicamente para el comienzo y desarrollo de una actividad de exigencia física superior.

-Ayudar a la prevención de lesiones (o sea, disminuir el riesgo de sufrir una lesión).

El tiempo empleado en calentar ha de ser al menos de 10 minutos (para poder alcanzar mínimamente algunos de los efectos ya expuestos), si bien un buen calentamiento oscila normalmente entre 25 y 50 minutos.

Todo calentamiento ha de tener dos partes:

-General: afecta o va dirigida a *todo el organismo*. Siempre es conveniente comenzar con ejercicios muy suaves y ejercicios contra resistencias bastante ligeras; después se alternarán carreras con ejercicios generales o globales; siempre se incluirán ejercicios de flexibilidad.

-Específica: afecta o va dirigida a aquellas *partes del cuerpo que más intervendrán* en el posterior trabajo. En esta parte se toma *contacto con la actividad que posteriormente se va a realizar* (o sea, se realizarán ejercicios de dicha actividad). Los ejercicios de mayor intensidad, en su caso, se realizarán al final de esta parte.

Pero a la hora de llevar todo esto a la práctica, ¿cómo se ha de hacer para que el calentamiento cumpla todo lo que aquí se ha expuesto?. La respuesta es tan fácil como sencilla: bastará con seguir y cumplir una simple secuencia de ejercicios. Por tanto, podemos decir que la distribución genérica de todo calentamiento debe ser la siguiente:

1. **Ejercicios de movilidad articular** (realizar “movilizaciones” de las articulaciones en todas sus posibilidades de movimiento).
2. **Ejercicios de desplazamiento, de intensidad suave y forma variada** (suelen realizarse ejercicios de carrera variada y suave, tratando de implicar a todo el cuerpo o, al menos, a la mayor parte posible del mismo).
3. **Ejercicios de elasticidad muscular** (estiramientos).
4. **Ejercicios localizados o específicos** (es decir, sobre los grupos musculares que más interesen y, también, de forma igual o parecida a la posterior actuación): estos ejercicios alcanzarán la intensidad necesaria (incluso, máxima, si así lo requiriese el posterior trabajo). **ÉSTA SERÍA LA PARTE ESPECÍFICA DEL CALENTAMIENTO**, ya que se toma contacto real con la actividad para la que se está calentando. Ésta es la fase en la que se produce

una

mayor preparación mental para el trabajo a realizar posteriormente.

A medida que notamos el aumento de temperatura, tendremos que ir quitando algunas prendas de abrigo (si las condiciones climáticas lo permiten); si notamos frío durante el calentamiento o la posterior sesión de trabajo, volveremos a ponernos dichas prendas. Se trata de tener en cada momento la cantidad de ropa más adecuada; por tanto, cada persona se pondrá o quitará las prendas de abrigo en función de sus necesidades.

Ya nunca podrás decir que no sabes cómo calentar bien; tampoco podrás decir que el calentamiento no sirve para nada. Por tanto, no olvides lo que aquí se ha expuesto y, evidentemente, **realiza siempre un buen calentamiento** antes de cualquier actividad física que lo requiera. Será mucho mejor para ti (aunque ahora, o durante un tiempo, lo veas o lo hayas podido ver como algo caprichoso y carente de sentido o eficacia).

Una vez finalizado el correspondiente calentamiento, se pasará al trabajo propio de esa sesión (que anteriormente lo habíamos denominado **“PARTE CENTRAL”**). Hemos de procurar *que no transcurra demasiado tiempo (no más de aprox. 5 minutos) entre el final del calentamiento y el comienzo de la parte central* ya que los efectos de dicho calentamiento empezarían a disminuir (especialmente si no se ha calentado bien o si soportamos frío ambiental).

Y una vez hayamos finalizado el trabajo propio de esa sesión (o parte central), ¿hemos acabado ya la sesión de trabajo?. No. Después de dicha parte central hemos de completar la sesión con algo más: la vuelta a la calma.

LA VUELTA A LA CALMA

Así como todo trabajo físico de gran o cierta intensidad debe estar precedido de un período de “entrada en calor” (que hemos llamado “calentamiento”), de igual forma aquel trabajo no será interrumpido bruscamente pasando al reposo total, sino que deberá decrecer paulatinamente (y a esto la llamamos “vuelta a la calma”).

Podemos definir la **vuelta a la calma** como la realización, tras haber sometido al organismo a un trabajo físico de gran o cierta intensidad, de una serie de ejercicios físicos con el fin de favorecer la recuperación de las condiciones normales o habituales en las que nos encontrábamos antes de someternos al citado esfuerzo. Por tanto, los objetivos de la vuelta a la calma son dos:

-favorecer la pronta recuperación de un estado orgánico similar al de reposo (o sea, facilitar una rápida recuperación de la constancia o continuidad cardíaca y respiratoria así como del tono muscular): se trata de realizar actividades que faciliten la disminución de las frecuencias cardíaca y respiratoria así como de la tensión muscular; dicha disminución no puede hacerse brusca o rápidamente sino que requiere un tiempo (la naturaleza humana impone sus condiciones).

-favorecer la eliminación de residuos o desechos generados y acumulados durante la actividad desarrollada en la parte central de la sesión de trabajo: la realización de ejercicios suaves y ligeros mantienen el metabolismo a un nivel más alto que si pasásemos al reposo total; esto permite al organismo liberarse antes de tales residuos y acortar el tiempo preciso para recuperarse del esfuerzo a que ha sido sometido.

La vuelta a la calma ha de tener una duración mínima de 4 ó 5 minutos (para alcanzar mínimamente alguno de los efectos pretendidos), si bien un buen trabajo de este tipo oscila entre 15 y 30 minutos. El tiempo requerido para alcanzar la normalidad será variable dependiendo de la *intensidad y duración del esfuerzo realizado así como de la condición física del individuo*.

Si queremos hacer una vuelta a la calma que cumpla con su cometido, ¿cómo hemos de hacerla?. Basta con realizar la siguiente secuencia de ejercicios:

1. No parar o detenernos de pronto tras la realización de una intensa o prolongada actividad física. Por ejemplo, *trotar o caminar* intercalando *ejercicios respiratorios* (inspirar profundamente por la nariz y espirar profundamente por la boca) y *ejercicios de relajación* (“soltar” piernas y brazos).

2. Ejercicios de elasticidad muscular (estiramientos), **moviéndonos un poco** (p. ej. caminar) **entre ejercicios**. Se prestará especial atención a los músculos más utilizados en la actividad anterior.

Aquí ocurre lo contrario que en el calentamiento: si notamos que nos enfriamos, tendremos que abrigarnos. Se trata de evitar un enfriamiento que podría tener muy malos efectos sobre nuestra salud (p. ej. resfriado).

Ahora ya sabes que tras una actividad física de cierta intensidad, no debes pasar directamente al reposo sino que **debes realizar siempre una correcta vuelta a la calma**. Ya no tienes excusa para no hacerla. Tu organismo te lo agradecerá.

Y así es como hemos llegado realmente al final de la sesión de trabajo. Ya hemos completado las tres fases que inicialmente expusimos: calentamiento, parte central y vuelta a la calma. Pero aún tenemos que añadir algo que es fundamental: la higiene personal.

LA HIGIENE PERSONAL

Siempre hemos de cuidar nuestra higiene personal pero más si realizamos un trabajo donde lo frecuente es sudar y ensuciarnos. Por tanto, tras la vuelta a la calma es el momento de la ducha y el cambio de ropa y calzado (es fundamental cambiar toda la ropa sudada por ropa seca).

Después de practicar ejercicio físico hemos de asearnos la piel. Cuando al sudor se une el polvo exterior, la suciedad resultante se multiplica. Si ésta no se elimina del cuerpo, se crea un campo de cultivo para contagios e infecciones y, además, se desprende un olor nada agradable. Si las instalaciones lo permiten, *lo que hemos de hacer es ducharnos o, al menos, lavarnos parcialmente el cuerpo y cambiarnos de ropa y calzado*. Todo esto antes de que se nos seque el sudor ya que, de no ser así, correríamos, además, el riesgo de resfriarnos.

Hemos de tener en cuenta que no vivimos solos sino que estamos en constante contacto con otras personas; es por eso por lo que hemos de cuidar nuestra higiene *tanto por nosotros mismos como por respeto a quienes nos rodean*.

Para que todo ello sea posible sólo tenemos que preparar con antelación la “bolsa de deporte” para no olvidar nada de lo necesario: la ropa y el calzado precisos para la actividad a realizar, una toalla, un pequeño frasco de jabón líquido, unas *chanclas de goma* y un peine.

No olvides que lo mínimo aceptable sería lavarse un poco (aunque sólo sea con agua) y cambiarse la ropa sudada. Aplícalo también, evidentemente, tras cada clase práctica de Educación Física.

ASÍ QUE YA SABES: TRATA DE QUE TODA SESIÓN DE TRABAJO FÍSICO CONTEMPLE LO QUE AQUÍ SE HA EXPUESTO. SERÁ MUCHO MEJOR.

LA CONDICIÓN FÍSICA Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Podríamos definir la **condición física** como la *capacidad que tiene una persona para realizar una actividad física*. O sea, lo que popularmente se conoce como nivel o grado de forma física (de ahí que la expresión “estar en forma” signifique tener un alto u óptimo nivel de condición física).

El origen de este concepto está en la expresión inglesa “Physical Fitness” que puede traducirse como condición, capacidad, aptitud, facultad... física o motriz del ser humano. Por tanto, los sinónimos son muchos (!Atención!: no confundir aptitud con actitud). Para no incitar a la confusión, nosotros utilizaremos siempre la expresión “condición física” (pero las demás son igualmente válidas).

Toda persona dispone de mayor o menor grado de condición física; si no fuese así no podríamos realizar ninguna actividad o tarea física, es decir, no podríamos movernos. Por tanto, ha de quedar claro que no es algo que sólo posean los deportistas que entrenan, si bien es cierto que con el entrenamiento se mejora la condición física.

El movimiento es necesario para la salud del ser humano. Para una vida saludable hay que tener muy presente el cuidado de la condición física. El ser humano necesita moverse para un mejor desarrollo y mantenimiento de sus capacidades así como para evitar que su organismo se vea afectado negativamente por el sedentarismo. La naturaleza humana impone sus condiciones; y esto no lo podemos discutir ni negar. Por ello, tú necesitas conocer todo esto y ponerlo en práctica: por tu salud (la de ahora y, especialmente, la del futuro).

Hemos de realizar actividad física, en primer lugar, por cuestión de salud; y después, si queremos, podemos añadir otras razones como, por ejemplo, el cuidado de la figura, tipo, silueta... (pero ésta no podría ser nunca la razón principal o única). Por tanto, toda la actividad física que realicemos debe cumplir el requisito de que sea saludable; y para ello tenemos que elegir o seleccionar de forma adecuada las posibles tareas a realizar (puesto que no toda actividad física cumple tal requisito).

El ejercicio físico *controlado y adaptado a las posibilidades de cada persona* influye muy positivamente no sólo en el aspecto estético (que sería el menos importante) sino, especialmente, en los aspectos o ámbitos fisiológico, emocional, intelectual e, incluso, social (y esto es lo realmente importante). Si al **ejercicio físico** le añadimos unos buenos hábitos de **alimentación**, **descanso** e **higiene** estaremos cuidando mucho nuestra salud y nuestra calidad de vida (tanto en el presente como, sobre todo, de cara al futuro).

Y ¿de qué depende mi condición física?. De una serie de factores que vamos a llamar **capacidades físicas** (quizás tú las conozcas también como “cualidades físicas”). Por tanto, podríamos definir las capacidades físicas como los *factores o elementos que*

determinan la condición física de un individuo. O sea, que la condición física de un individuo va a depender del nivel o grado de desarrollo de sus capacidades físicas; por tanto, repetiremos de nuevo que toda persona posee capacidades físicas (no son exclusivas de los deportistas), sólo que, en función del uso y cuidado o entrenamiento de las mismas, las tendrá más o menos desarrolladas. *Si quiero tenerlas desarrolladas a un nivel aceptable, tengo que preocuparme de trabajarlas.* Y esto incidirá directamente sobre mi salud.

Y ¿cómo puedo trabajar o cuidar mi condición física?. Muy fácil: trabajando o cuidando las capacidades físicas; a este trabajo se le denomina **acondicionamiento físico** o **preparación física** (éstos son conceptos sinónimos). Por tanto, llamaremos acondicionamiento físico o preparación física al *trabajo que se realiza para cuidar, mantener o mejorar las capacidades físicas.*

Fue Francisco de Amorós (1770-1848), un español exiliado en Francia, el primero en la historia que se ocupó del tema de las *cualidades físicas*; y uno de sus seguidores, Bellin de Couteau, quien ideó el nombre de algunas *cualidades físicas* e hizo la primera clasificación de las mismas: velocidad, fuerza, resistencia y destreza.

Posteriormente se han añadido otras nuevas, se han modificado algunos términos (p. ej. ya no se habla de *cualidades* sino de *capacidades*) y se han hecho muchas y muy diferentes clasificaciones. Nosotros vamos a ver a continuación la clasificación más amplia, pero no olvides que no es la única y que puedes encontrar otras clasificaciones que ignoren algunas de las capacidades que vamos a ver, que usen otros términos o que las clasifiquen de otro modo.

A. Las capacidades físicas básicas (o condicionales), que dependen del trabajo de contracción muscular y de la energía necesaria para dicho trabajo. Éstas son:

1. **Resistencia**
2. **Fuerza**
3. **Velocidad**

B. Las capacidades físicas coordinativas (también conocidas como psicomotrices, complementarias o facilitadoras), que dependen de la regulación y el control que el sistema nervioso central realiza sobre el movimiento (p. ej. amplitud, economía y eficacia de un gesto motriz). Éstas son:

4. **Flexibilidad**
5. **Coordinación**
6. **Equilibrio**
7. **Agilidad**
8. **Relajación**

Las capacidades físicas dependen fundamentalmente del *sistema de aporte de nutrientes* (aparatos digestivo, respiratorio y cardiovascular) y del *sistema de movimiento* (aparato locomotor: huesos, músculos y articulaciones); y, por supuesto, del

sistema nervioso, ya que éste es el que determina y condiciona el funcionamiento de los anteriores y de todo el organismo.

Vamos ahora a estudiar por separado cada una de las capacidades físicas que hemos enunciado.

1. **RESISTENCIA**: capacidad o facultad del ser humano para realizar y mantener un esfuerzo físico durante el tiempo necesario; también puede definirse como la capacidad para oponerse a la fatiga que surge en dicho esfuerzo.

No todos los esfuerzos físicos son iguales sino que pueden ser muy diferentes; por ello es necesario hacer una división de esta capacidad física en dos tipos:

-**Resistencia aeróbica**: capacidad para mantener un esfuerzo de *intensidad media o leve* en el que el *aporte de oxígeno es suficiente* para abastecer las necesidades generadas en el organismo por tal esfuerzo. En este tipo de esfuerzos, la frecuencia cardíaca no sobrepasará las 150-160 puls/min. Si se desea, este tipo de esfuerzos puede mantenerse durante bastante tiempo (muchos minutos e, incluso, horas).

-**Resistencia anaeróbica**: capacidad para mantener un esfuerzo de *intensidad alta* en el que el *aporte de oxígeno no es suficiente* para abastecer las necesidades generadas en el organismo por tal esfuerzo. Por tanto, el organismo tiene que obtener parte de la energía sin utilizar oxígeno. Se produce, en consecuencia, la llamada “deuda de oxígeno” que habrá de “pagarse” a la finalización del esfuerzo. La frecuencia cardíaca superará fácilmente las 160-170 puls/min. Este tipo de esfuerzos intensos no puede mantenerse, lógicamente, durante mucho tiempo: *sólo hasta 2 minutos aproximadamente*.

2. **FUERZA**: capacidad o facultad del ser humano para generar contracciones musculares. La capacidad física fuerza está presente en todo movimiento y mantenimiento postural ya que el ser humano se mueve y mantiene la postura gracias a la contracción de los músculos correspondientes.

No todos los *tipos de contracción muscular* son iguales, así que hemos de hacer una clasificación simple de los mismos que, por tanto, nos servirá también para hacer una clasificación de los tipos de fuerza:

-**Contracción isométrica (o estática)**: es aquella contracción muscular en la que *no hay variación en la longitud del músculo* que se contrae; es decir, no hay movimiento, se trata de mantener una determinada posición (pero no en reposo; hay músculos que están contraídos) o de oponerse a una resistencia externa invencible y fija. A la fuerza generada por este tipo de contracción muscular la llamaremos *fuerza isométrica*.

-**Contracción isotónica (también conocida como anisométrica o dinámica)**: es aquella contracción muscular en la que se produce una *variación en la longitud del músculo* que se contrae; puede ser, a su vez, de dos tipos:

-**Concéntrica**: cuando se produce un acortamiento del músculo que se contrae (*la longitud del músculo disminuye*). A la fuerza generada por este tipo de

contracción muscular la llamaremos *fuerza isotónica concéntrica*. O sea, se vence a la fuerza externa que se opone o resiste a la acción de nuestros músculos.

-*Excéntrica*: cuando se produce un alargamiento del músculo que se contrae (*la longitud del músculo aumenta*); el músculo se alarga pero no de forma relajada sino que existe contracción muscular, se está generando fuerza. A este tipo de fuerza la llamaremos *fuerza isotónica excéntrica*. O sea, somos vencidos por la fuerza externa que se opone a la acción de nuestros músculos.

Más adelante, en otros temas o cursos, haremos otra clasificación diferente de la fuerza ya que la que hemos visto es demasiado simple. Con respecto a la capacidad física fuerza sólo nos queda, por ahora, añadir que cuando se trata de aplicar *el máximo de fuerza en el mínimo de tiempo* hablamos de **potencia**; por tanto, potencia no es una capacidad física más, no es una capacidad física distinta (por eso no aparece en la clasificación que ya conoces); es una variante, una forma, versión o modalidad de la capacidad física fuerza (por tanto, está incluida dentro de ésta).

3. **VELOCIDAD**: capacidad o facultad del ser humano para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

Como en las capacidades físicas anteriores, no se puede generalizar y hablar de una velocidad única o exclusiva sino que hemos de distinguir varios tipos:

-Velocidad de reacción: capacidad para, en el menor tiempo posible, reaccionar motrizmente ante un estímulo; es decir, ante un estímulo hemos de tomar una decisión y manifestarla motrizmente lo antes posible.

-Velocidad gestual o segmentaria: capacidad para, en el menor tiempo posible, realizar un gesto o movimiento con un segmento o parte del cuerpo (sin que éste se desplace globalmente de un punto a otro).

-Velocidad de traslación o de desplazamiento: capacidad para, en el menor tiempo posible, realizar un movimiento que suponga un desplazamiento o traslación de todo el cuerpo de un punto a otro.

4. **FLEXIBILIDAD**: capacidad o facultad del ser humano para permitir movimiento a una articulación, dentro de sus limitaciones naturales (la naturaleza humana impone sus condiciones). Esta capacidad para mover una articulación está condicionada por (o sea, que la flexibilidad depende de):

-la movilidad articular: capacidad para mover los segmentos óseos de una articulación; lógicamente existen unos límites naturales de movilidad en cada articulación.

-la elasticidad muscular (o, simplemente, elasticidad): capacidad para elongar o estirar el tejido muscular que afecta a una articulación, así como para recuperar su estado inicial; lógicamente existe un límite de elongación o estiramiento del tejido muscular (si sobrepasamos dicho límite, el músculo se romperá). ¿A que ahora entiendes perfectamente que al trabajo de elasticidad muscular se le denomine también estiramiento?

5. **COORDINACIÓN**: capacidad o facultad del ser humano para reproducir o manifestar motrizmente lo que tiene pensado; se trata de que los sistemas nervioso y muscular tengan un buen funcionamiento, siendo capaces de transmitir, recibir y ejecutar las órdenes oportunas (procedentes de la corteza cerebral) sin desvíos ni alteraciones. O sea, se trata de que seamos capaces de realizar en la práctica lo que tenemos pensado, lo que deseamos o pretendemos hacer.

Dentro de la capacidad física coordinación podemos distinguir dos grandes tipos:

-Coordinación dinámica general: cuando el movimiento a realizar afecta a todo el cuerpo o a la mayor parte del mismo.

-Coordinación óculo-segmentaria: cuando el movimiento a realizar exige una especial conexión entre un segmento corporal (extremidad superior o extremidad inferior) y la información que se está recibiendo en ese momento a través de los órganos de la vista. Así, por ejemplo, hablamos de coordinación óculo-manual o de coordinación óculo-pedal.

6. **EQUILIBRIO**: capacidad o facultad del ser humano para actuar contrarrestando los efectos de la fuerza de la gravedad. Se distinguen dos tipos de equilibrio:

-Estático: se trata de mantener, contrarrestando la fuerza de la gravedad, una posición corporal carente de movimiento.

-Dinámico: se trata de realizar, contrarrestando la fuerza de la gravedad, un movimiento corporal.

7. **AGILIDAD**: capacidad o facultad del ser humano para realizar, en el menor tiempo posible, un movimiento breve (de corta duración) pero complejo (de cierta dificultad). Es decir, es la capacidad para realizar un movimiento que, en muy pocos segundos, requiere fundamentalmente la rápida suma y combinación de las capacidades físicas velocidad y coordinación.

Por tanto, la agilidad *podíamos no haberla citado como capacidad física independiente* ya que es el fruto de la combinación de otras capacidades (de hecho, algunos autores no la citan); pero dado que es muy típico que existan “pruebas de agilidad” es conveniente que sepas a qué se refieren dichas pruebas.

8. **RELAJACIÓN**: capacidad o facultad del ser humano para dejar el músculo sin ningún tipo de contracción muscular voluntaria. Sería, por tanto, la *capacidad física contraria a la fuerza*.

La mayoría de los autores *tampoco cita esta capacidad física como tal y*, sin embargo, los “ejercicios de relajación” sí son algo totalmente habitual y necesario en la práctica de actividad física. Por tanto, es preciso que sepas y conozcas a qué hacen referencia tales ejercicios.

.....

Ahora ya conoces todas las capacidades físicas, es decir, los factores que determinan la condición física de toda persona. Aunque dichas capacidades las hemos estudiado o analizado por separado, aislando unas de otras, esto no es así ya que en la vida real nunca una capacidad física actúa en solitario, de forma exclusiva. Siempre actúa una combinación de todas o casi todas ellas. Por tanto, en cualquier movimiento actuarán todas o casi todas las citadas capacidades físicas estando íntimamente ligadas y actuando de forma combinada, si bien unas podrán actuar en mayor porcentaje que otras.

Entonces, ¿cómo oímos tan a menudo expresiones como “Hoy vamos a trabajar velocidad”, “Vamos a desarrollar una sesión de resistencia”, “Éste es un ejercicio de coordinación”, etc.?. Esto es una forma de hablar para poder comunicarnos con el mínimo de palabras y tiempo, pero lo que deberíamos entender o interpretar ante tales expresiones sería: “Hoy vamos a hacer un trabajo físico en el que predomina la capacidad física velocidad”, “Vamos a desarrollar una sesión de trabajo físico en la que predomina la capacidad física resistencia”, “Éste es un ejercicio físico donde predomina la capacidad física coordinación”. Como has podido comprobar, aquella forma de hablar resulta mucho más cómoda que ésta; pero que el hablar así no dé pie a confusiones o interpretaciones erróneas. *Aunque se hable de esa manera, tú debes siempre saber interpretar correctamente las correspondientes expresiones.* No lo olvides.

Una vez expuestas las capacidades físicas sólo nos restaría, de momento, añadir que **toda persona**, a nivel particular, debería **cuidar el mantenimiento de cada capacidad física** en, al menos, un nivel mínimo para así conservar una **condición física aceptable**, la cual repercutirá directamente, como ya hemos dicho, en un estado más saludable, en una **mejor calidad de vida** sea cual fuere el tipo de actividad que desarrolle. Seamos racionales y respetemos las condiciones que nos impone la naturaleza humana.

EN FUTUROS TEMAS Y CURSOS VEREMOS CÓMO SE PUEDEN Y DEBEN TRABAJAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS. PERO NO ESPERES HASTA ENTONCES: EMPIEZA YA A PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA HABITUAL. !QUE TE VAYA BIEN!.