

CUALIDADES MOTRICES

DEFINICIÓN: Factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Hay que diferenciar entre capacidades físicas básicas y habilidades y destrezas motrices básicas.

Las capacidades físicas básicas con cuatro: **fuerza, velocidad, resistencia, y flexibilidad** y hacen referencia a los aspectos cuantitativos del movimiento.

Las habilidades y destrezas motrices básicas son seis: **desplazamiento, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, equilibrio y coordinación**, y hacen referencia a aspectos cualitativos del movimiento.

FACTORES GENÉTICOS Y FACTORES DE ENTRENAMIENTO

Cada individuo nace con unas determinadas características biológicas y físicas que le facilitan o le dificultarán determinadas actitudes y aptitudes en su vida. Estas características, que nos vienen dadas por la herencia, son difícilmente modificables en determinados aspectos, pero en otros son la base sobre la que podemos trabajar mediante el entrenamiento para conseguir mejoras físicas.

Por lo tanto debemos entender el entrenamiento como aquella actividad física que, aprovechando las características propias de cada individuo, busca el mayor rendimiento físico a través del desarrollo de las cualidades motrices.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Dentro de las capacidades físicas básicas, debido a los factores que las determinan, hay unas en las que el entrenamiento tiene efectos más inmediatos y más notables que en otras. Entre las primeras están la fuerza y la resistencia y entre las segundas la velocidad y la flexibilidad.

FUERZA: Es la capacidad muscular de realizar un movimiento o de oponerse a otro.

Tipos de fuerza:

- **Fuerza Máxima.**- Cuando realizamos una contracción muscular soportando el máximo de carga.
- **Fuerza Rápida (Potencia).**- Cuando realizamos una contracción muscular rápida (tanto como nos lo permita la carga).
- **Fuerza Resistencia.**- Cuando realizamos una contracción muscular durante un periodo de tiempo prolongado.

Factores de los que depende:

Depende fundamentalmente del tipo de contracción muscular que realicemos.

- Contracción **isotónica** (con movimiento).
- Contracción **isométrica** (sin movimiento).
- Contracción **isocinética ó auxotónica** (mixta).

VELOCIDAD: Capacidad del sistema locomotor (huesos, articulaciones y músculos) de desplazar un segmento o todo el cuerpo en el menor tiempo posible.

Tipos de velocidad:

- **Velocidad de reacción:** Se define como el tiempo que tarda un sujeto en reaccionar ante un estímulo, o bien el tiempo que transcurre desde que se produce el estímulo hasta que se realiza el movimiento.
- **Velocidad de traslación:** Es la capacidad para trasladarnos, para movernos rápidamente (carreras).
- **Velocidad gestual o de ejecución:** Es la capacidad para realizar un gesto técnico rápidamente (lanzamiento a canasta, etc).

Factores de los que depende:

- **La velocidad de reacción** que depende a su vez del tiempo de reacción, que es el tiempo que tardamos en iniciar el movimiento desde que recibimos el estímulo, por ejemplo: el pistoletazo en la salida en una carrera.
- **Velocidad de ejecución**, que es en realidad lo que tardamos en mover nuestras palancas y segmentos óseos. Esta velocidad (la que vemos) depende de otros factores como son la fuerza, la coordinación de movimientos, la técnica etc.

RESISTENCIA

Definición: Capacidad del organismo de soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo más o menos prolongado.

Tipos de resistencia:

- **Aeróbica:** la intensidad del ejercicio es moderada (por debajo de las 120 – 140 pulsaciones por minuto) y por lo tanto, la combustión de las reservas energéticas de los músculos se realiza a expensas del aporte de oxígeno por vía respiratoria.
- **Anaeróbica:** la intensidad del ejercicio es alta o muy alta (por encima de las 140 pulsaciones por minuto llegando a las 200) y la combustión de las reservas energéticas de los músculos se realiza, además, en ausencia de oxígeno al no ser suficiente el aporte de éste por vía respiratoria.

Factores de los que depende:

Así como las demás están ligadas más a unos factores físicos, ésta depende fundamentalmente de factores fisiológicos cómo:

- Frecuencia cardíaca.
- Consumo de oxígeno.
- Capacidad Pulmonar.

FLEXIBILIDAD

Definición: Capacidad de las articulaciones de realizar movimientos más o menos amplios.

Tipos de Flexibilidad:

No podemos hablar de tipos de flexibilidad propiamente dichos pero si debemos diferenciar entre **la movilidad articular y la elasticidad muscular**. Ambas son las que van a intervenir directamente en la mayor o menor flexibilidad.

Factores de los que depende:

La movilidad articular depende de las articulaciones; cada articulación tiene unos grados de movilidad limitados por el tipo de articulación que se trate (por ejemplo del codo o la del hombro) y la elasticidad de los ligamentos que la mantienen, así como los músculos que la rodean.

La elasticidad muscular es la mayor o menor capacidad que tiene cada músculo de estirarse o elongarse, y dependerá del nivel de desarrollo del músculo (fuerza), así como del tipo de músculo que sea, la distribución de sus fibras, su longitud.

HABILIDADES MOTRICES Y DESTREZAS BÁSICAS

Si con las cualidades físicas básicas definimos y describimos los aspectos cuantitativos del movimiento y la capacidad física, con las habilidades y destrezas nos referimos a los aspectos cualitativos.

Definición: Factores que determinan la capacidad motriz y el nivel de habilidad de cualquier individuo y que todos ellos pueden desarrollar en la misma medida al margen de las condiciones genéticas.

Las habilidades y destrezas básicas son las siguientes:

- Saltos
- Desplazamientos
- Giros
- Lanzamientos, recepciones y golpes
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Equilibrio