

# Capacidades motrices básicas

Las capacidades físicas básicas son cualidades innatas en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Se las puede clasificar en:

-**Capacidades motrices**: velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia,.

-**Capacidades perceptivo-motrices**: coordinación y equilibrio.

## VELOCIDAD.

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

### TIPOS DE VELOCIDAD:

- **Velocidad cíclica o de desplazamiento**: capacidad de desplazarse con la mayor rapidez posible, propia de la sucesión de acciones motrices (correr, nadar, etc...). Podemos distinguir varias fases:

- **Velocidad de reacción**: "capacidad de producir una respuesta en el menor tiempo posible ante un estímulo (una señal de tipo auditivo, visual o táctil)
- **Velocidad de aceleración**: es la capacidad de aumentar la velocidad hasta llegar al máximo en el menor tiempo posible.
- **Velocidad Máxima**: es el movimiento de traslación de un cuerpo o un segmento del mismo en el menor tiempo posible.
- **Resistencia a la velocidad**: es la capacidad de soportar la fatiga ocasionada por el máximo esfuerzo o la alta intensidad durante el mayor tiempo posible.

- **Velocidad acíclica o de un gesto aislado o velocidad fuerza**: permite realizar gestos unitarios y no repetidos lo más rápidamente posible (por ejemplo, un remate en voleibol).

## FUERZA.

Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular.

### TIPOS DE FUERZA

**Fuerza máxima**: se vence una resistencia máxima para los grupos musculares implicados. Pe: halterofilia.

**Fuerza rápida o elástica**: se vence una resistencia no máxima a alta velocidad. Ej.: atletismo, golpear una pelota...

**Fuerza resistencia**: se vence una resistencia leve durante un largo espacio de tiempo. Ej.: remo, abdominales...

## **FLEXIBILIDAD.**

**Es la capacidad de extensión máxima de un músculo durante un movimiento, en una articulación determinada.**

### **TIPOS DE FLEXIBILIDAD:**

**-Flexibilidad estática.** Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda. Puede ser relajada, forzada o resistida..

**-Flexibilidad dinámica.** La amplitud de movimiento se consigue por la propia fuerza de los grupos musculares implicados, sin la ayuda de aparatos especializados o compañeros. Es la implicada en la mayoría de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física.

**-Mixta:** como combinación de las anteriores.

## **RESISTENCIA.**

**Es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.**

### **TIPOS DE RESISTENCIA:**

**-Resistencia aeróbica u orgánica:** capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad leve. La energía para la contracción muscular se obtiene mediante la utilización del oxígeno. Ej.-Carrera de larga duración.

**-Resistencia anaeróbica o muscular.** Capacidad del organismo de mantener un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible, sin la presencia de oxígeno. Utilizando la energía acumulada en los músculos. Ej.-Carrera de 200mts o 400mts

## **COORDINACIÓN.**

**Coordinación es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor, realizando movimientos de varios niveles de dificultad con rapidez, eficacia y precisión.**

## **EQUILIBRIO.**

**Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad. Al equilibrio se lo considera muchas veces parte de la coordinación y esta sujeto a la base de sustentación y el centro de gravedad.**

### **TIPOS DE EQUILIBRIO.**

**-Equilibrio estático.** Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Ej.- Un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.

**-Equilibrio dinámico.** Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento. Ej.- El equilibrio que haces mientras corres, saltos en gimnasia deportiva, patinaje artístico, etc.

