

LAS COMBINACIONES MOTRICES

Son conocidas con el nombre de agilidades. Se definen como la capacidad que tiene el cuerpo de moverse en el espacio.

CLASES DE COORDINACIÓN

Coordinación general: Es la capacidad de dominar el mayor número posible de ejercicios múltiples y variados, que son comunes a todos los deportes, como lanzar, saltar, correr, etc.

Coordinación específica: Es la capacidad de dominar el mayor número posible de gestos deportivos concretos, adaptándose a las diferentes situaciones de juegos.

RELAJACIÓN Y MASAJE

Relajación : La relajación es un conjunto de ejercicios y métodos que permiten la descarga de tensiones a través de unas técnicas psicofísicas que buscan el reposo y la recuperación más eficaz posible.

Masaje : Son un conjunto de manipulaciones practicadas, con o sin ayuda de instrumentos, sobre determinadas partes o la totalidad del cuerpo, con el objeto de provocar en él modificaciones beneficiosas desde un punto de vista terapéutico o higiénico.

CLASES Y EFECTOS DEL MASAJE

Clases : Se distingue entre masaje higiénico y masaje terapéutico según se aplique a individuos sanos o enfermos.

- **Higiénico:** Sus fines son preventivos.
- **Terapéutico :** Sus fines son curativos.

Según el modo de aplicación, puede ser:

–**Manual o mecánico:** Dependiendo de que se usen las manos o los pies del masajista o algún aparato.

–**Automasaje:** El masaje que se practica uno mismo.

Efectos fisiológicos: Sobre la **piel**, sobre los **músculos**, sobre las **articulaciones**, sobre el **sistema circulatorio** y sobre el **sistema nervioso**.

DEFINICIÓN Y COMPONENTES DE LA VELOCIDAD

La velocidad es la capacidad del sistema nervioso para enviar a las distintas partes del cuerpo impulsos que sirven para realizar acciones motrices en el menor tiempo posible.

Componentes :

- **Componentes nerviosos:** Se refieren a la transmisión de los impulsos nerviosos sobre la musculatura.
- **Componentes musculares:** Dependen de la velocidad de contracción y del número de fibras rápidas que tenga el individuo.

MANIFESTACIONES DE LA VELOCIDAD

La velocidad se manifiesta como: Velocidad **gestual**, velocidad **de reacción** (Potencia aláctica), velocidad **de aceleración** (Potencia aláctica), velocidad **máxima** (Potencia aláctica), velocidad **lanzada** (Potencia aláctica) y velocidad **de resistencia** (Capacidad aláctica).

Por otra parte se aprecian dos formas diferentes de velocidad: **cíclica** y **acíclica**.

DEFINICIÓN Y MANIFESTACIONES DE LA FUERZA

La fuerza es la causa capaz de producir o modificar el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo o de originar su deformación.

Manifestaciones de la fuerza: Fuerza máxima (estática o dinámica), la fuerza velocidad o fuerza explosiva y la fuerza-resistencia.

FORMAS DE CONTRACCIÓN MUSCULAR

Se pueden clasificar como:

Isométricas : Cuando se modifica la tensión del músculo sin desplazamiento de sus inserciones.

Anisométricas : Cuando se modifica la tensión del músculo con desplazamiento de sus inserciones.

- **Concéntricas** : Cuando las inserciones musculares se acercan y el músculo tiende a contraerse.
- **Excéntricas**: Cuando las inserciones se alejan.
- **Pliométricas** : Cuando las inserciones se alejan y se acercan en un corto espacio de tiempo.

Auxotónica : Cuando intervienen las contracciones de una forma mixta, lo que sucede en cualquier movimiento deportivo.

SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN AL EJERCICIO

Es la respuesta del organismo a toda causa física o psicológica que pone en peligro el equilibrio homeostático o biológico.

LEY DEL UMBRAL

El umbral es el grado de intensidad del trabajo físico capaz de producir efectos de adaptación en el organismo.

Los estímulos inferiores al umbral no crean modificaciones orgánicas y, por tanto, no entrenan. Estímulos más intensos, sin llegar al umbral, pero repetidos un número considerable de veces, producen cambios estructurales. Estímulos que llegan al umbral producen cambios en las funciones orgánicas y, tras el descanso, fenómenos de adaptación. Estímulos muy fuertes que sobrepasan el umbral, pero no el máximo de tolerancia del individuo, también producen fenómenos de adaptación, siempre y cuando no se repitan con demasiada frecuencia, de lo contrario se produciría un sobreentrenamiento.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO

-1.Principio de relación óptima entre la intensidad del esfuerzo y el descanso necesario para volver efectuar un nuevo esfuerzo.

- 2.Principio de incremento de volumen (horas, distancia, peso) y de la intensidad (cantidad de energía por el tiempo transcurrido) de forma paulatina.
- 3.Principio de sobrecarga.
- 4.Principio de desarrollo.
- 5.Principio de continuidad.
- 6.Principio de individualidad.
- 7.Principio multilateral.
- 8.Principio de transferencia.
- 9.Principio de eficacia.

ÁMBITOS DEL DEPORTE

Las circunstancias y las motivaciones de la práctica deportiva permiten distinguir los siguientes ámbitos del deporte.

El deporte profesional y de élite.

El deporte escolar, propio de los centros docentes.

El deporte del ocio y tiempo libre, cuyo incremento es innegable como parte de la mejora en la calidad de vida de las sociedades desarrolladas.

El deporte terapéutico, como actividad curativa y de rehabilitación de personas con físicos, psíquicos o de relación.

En cada uno de estos ámbitos el deporte tiene características propias, dado que los objetivos que se persiguen en cada uno de ellos están perfectamente diferenciados.