

CUALIDADES MOTRICES

Se consideran cualidades motrices del individuo: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, equilibrio, relajación y una muy nueva y poco conocida como la plasticidad. Cuando hablo de cualidad motriz incluyo la parte neuromotriz.

Las cualidades motrices de un deportista son, por lo general, superiores a las de un sujeto sedentario, debido principalmente al ejercicio metódico.

He aquí las principales:

- Un corazón con más peso, volumen y fuerza que le permite latir con menos esfuerzo y frecuencia, expulsando más sangre en cada sístole.**
- Más elasticidad de los vasos, por lo que tienen mejor conducción de la sangre.**
- Más glóbulos rojos , más hemoglobina (90%).**
- Mejor capacidad para mantener el pH de la sangre dentro de los límites normales.**
- Menos sustancias lipoides en la sangre.**
- Pulmones más potentes y voluminosos (capacidad vital).**
- Más alvéolos pulmonares funcionando.**
- Más capilares por alveólo y por pulmón.**
- Engrosamiento de la fibra muscular que fortalece así como a su membrana y las de todo el músculo.**
- Fortalecimiento de los tendones y ligamentos.**

- **Mejoramiento de la elasticidad de los músculos y tendones.**
- **Mayor influencia del parasimpático sobre el corazón, la respiración, metabolismo, y sistema excretor.**
- **Mayor velocidad del sistema nervioso central para recibir una percepción, transformarla en orden motora y enviarla a los músculos.**
- **El metabolismo se vuelve más económico. conservando reservas energéticas y permitiendo un uso más rápido de ellas.**

Estas transformaciones orgánicas necesarias para el mejoramiento del rendimiento deportivo, dependen de :

- **La cantidad de entrenamiento.**
- **La calidad del entrenamiento.**
- **Factores endógenos (edad, sexo, composición corporal)**
- **Factores exógenos (alimentación, temperatura, presión atmosférica, humedad, etc.)**

Por el contrario, cuando el entrenamiento no es guiado por personas idóneas y no se tienen en cuenta factores como capacidad de recuperación, cargabilidad, adaptabilidad al esfuerzo, nutrición avanzada, etc. se puede llevar al deportista a un estado de agotamiento o fatiga crónica.

Esta condición comienza con un agotamiento simple, que gradualmente lleva a una astenia y finalmente a un derrumbamiento total y agudo. Como no abarca el metabolismo muscular y los órganos fundamentales, se ven afectados frecuentemente los sistemas neurovegetativo (aceleración del pulso, respiración y aumento de la tensión arterial), neurosíquico (apatía, cambios de carácter y poco interés por los entrenamientos y partidos) y endocrino (después de esfuerzos

intensos en la orina se encuentra albuminuria con ligera pérdida de sangre y pigmentos biliares (hematuria).

Esta fatiga crónica puede llegar hasta una paralización parcial de las funciones eliminatorias de los riñones, combinada con una deshidratación de los tejidos que puede conducir a una anuria fisiológica de varias horas. Todo esto nos trae como consecuencia una reducción del rendimiento y una baja del estado general perdiéndose la forma física.