

MOTRICIDAD

El organismo humano posee facultades fisiológicas y biomecánicas que apoyándose en elementos anatómicos como los músculos, las articulaciones y huesos permiten realizar el movimiento. Cuando estas facultades funcionan a los niveles requeridos ayudan a determinar en los deportistas un buen rendimiento.

A estas facultades se les llama cualidades motrices. El objetivo principal de la preparación física es desarrollarlas y mejorarlas al máximo dentro de las posibilidades individuales. Las facultades de cada individuo están predeterminadas por la herencia. Esto es importante pero no lo es todo ; lo verdaderamente importante es el grado a que se desarrollen. No importando cómo la herencia las predetermina, todos los deportistas pueden desarrollarlas óptimamente llevando una adecuada vida, buena alimentación, apropiado descanso, vida social moderada y principalmente el correcto asesoramiento de un cuerpo multidisciplinario para su entrenamiento.

Volver a Motricidad