

## TEMA 2: “CIRQUE DU SOLEIL”.

# LAS HABILIDADES MOTRICES, LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS Y LAS CUALIDADES MOTRICES.

### 1) ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES MOTRICES?

Es lo que te permite hacer con soltura los movimientos necesarios para realizar cualquier actividad física. No depende únicamente del aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sino más bien del **sistema nervioso**, que es quien coordina, controla y decide nuestros movimientos.

Se trata de una capacidad que poseemos desde el nacimiento y se va desarrollando con los años, conforme maduramos con nuevos aprendizajes y experiencias. La **Habilidad Motriz** es la herramienta que te permite aprender **habilidades específicas** (propias de cada deporte: regatear, driblar, ...).

**UNA TAREA DEL CUERPO Y DE LA MENTE:** Entendemos por **Habilidad Motriz** la capacidad que nos permite desempeñar cualquier actividad física de forma ordenada, precisa y con economía de esfuerzos. Es preciso aplicar tanto los recursos de las capacidades físicas y del movimiento como los de inteligencia.

Las Habilidades Motrices de cada persona dependen de su desarrollo físico y de su madurez ya que los movimientos y los gestos motrices se van aprendiendo poco a poco desde el nacimiento. Durante los primeros años de vida se van adquiriendo habilidades motrices generales, como gatear, sentarse, andar, coger objetos, etc...los cuales se automatizan y se desarrollan progresivamente hasta alcanzar formas más elaboradas que denominamos **habilidades motrices básicas**.

Cualquier actividad física que realicemos exige de nosotros el aprendizaje de habilidades precisas que dependen de nuestros niveles de **coordinación, equilibrio y agilidad, es decir, dependen de las cualidades motrices (NO confundir con cualidades físicas básicas)**. El desarrollo de la **Habilidad Motriz** depende de las capacidades físicas básicas y del cerebro (sistema nervioso), ya que necesitamos pensar qué tipo de habilidad queremos realizar, calcular nuestras posibilidades y nuestros límites para conseguir el éxito y calibrar nuestro grado de seguridad. Esta seguridad depende de tres cualidades que son los responsables de la calidad y eficacia de las acciones motrices:

- La **coordinación** de los movimientos es una de las cualidades fundamentales de la Habilidad Motriz. Nos permite realizar acciones simultáneas con varios segmentos o zonas corporales de forma voluntaria, armónica y eficaz. Es decir, hace que nuestros movimientos tengan calidad. (¿Ejemplo?: \_\_\_\_\_). Nos permite solucionar de forma eficaz problemas que plantea cualquier tipo de movimiento.
- La cualidad de **equilibrio** es imprescindible para controlar la posición del cuerpo. Siempre que nos movemos, nuestro cerebro lo detecta y se encarga de ajustar la nueva situación de las zonas corporales que sean necesarias para recuperar el equilibrio. (¿Crees que siempre estamos manteniendo el equilibrio? ¿Incluso sentado/a?). Con el equilibrio controlamos nuestro cuerpo en el espacio, ya sea en situación estática (sin movimiento) o dinámica (moviéndonos). El equilibrio necesita de la coordinación.
- La **agilidad** es una integración armónica de todas nuestras capacidades de movimiento y afecta siempre a la totalidad de nuestro cuerpo. Requiere de la coordinación y el equilibrio, de fuerza, velocidad y flexibilidad (¿Sabrías citar alguna actividad que requiera de agilidad?).

## 2) LA COORDINACIÓN: UNA CUALIDAD IMPRESCINDIBLE

Exige el trabajo conjunto del sistema nervioso y muscular y es imprescindible para el ser humano, ya que sin ella no podría desarrollar **habilidades motrices básicas**. Constituye el factor responsable de la **calidad de movimiento**, la cual se consigue a través de:

- La **precisión**, necesaria en las tareas de lanzar o dirigir un objeto a un punto determinado, interceptarlo a cambiar su dirección, enviarlo con una velocidad determinada.
- La **armonía**, requerida para alternar movimientos de contracción y distensión muscular que hacen posibles la acción coordinada de los grupos musculares.
- La **economía de esfuerzos**, que es la forma de utilizar solamente la energía necesaria, tanto nerviosa como muscular, que requiere la tarea que realizamos.
- La **eficacia**, esencial para alcanzar los objetivos que se pretenden con el movimiento.

### TIPOS DE COORDINACIÓN:

Podemos distinguir entre:

- **Coordinación dinámica general**, responsable de los movimientos en los que se produce una participación global del cuerpo. Las actividades más características de este tipo de coordinación son las que implican movimientos de locomoción, como la marcha y la carrera.
- **Coordinación dinámica segmentaria**, movimientos en los que se utilizan específicamente las extremidades superiores o las inferiores. Requieren de la intervención de la vista y está presente en las actividades que implican manipulación de materiales, como lanzar y recibir objetos (como un balón).
- 

### 3) EL EQUILIBRIO

Necesitamos mantener en todo momento el equilibrio, tanto si nos desplazamos como si estamos parados. Nos permite controlar la posición de nuestro cuerpo y que su eficacia se basa en la coordinación. La situación de equilibrio se consigue gracias a la información que el cerebro recibe por tres caminos distintos. Los mecanismos del equilibrio son:

- Las sensaciones cenestésicas, producidas por las articulaciones, que son las encargadas de dar en todo momento información de la posición de cada una de las partes del cuerpo.
- Las sensaciones visuales, que informan de las circunstancias exteriores (obstáculos...).
- Las sensaciones del laberinto, que es un órgano situado en el oído interno cuya función es la de proporcionar información sobre la posición que en cada momento adopta la cabeza.

La interacción entre los tres factores permite mantener el equilibrio, aunque también podría conseguirse con dos de ellos solamente. En cambio, si sólo obtuviéramos información de uno de ellos, equilibrarse sería imposible.

#### DIFERENTES TIPOS DE EQUILIBRIO

- **Equilibrio estático**, el que se mantiene sin que se produzca un desplazamiento apreciable del centro de gravedad del cuerpo. (ejemplo: mantenerse a la patita coja)

- **Equilibrio dinámico**, cuando existe un desplazamiento considerable del centro de gravedad del cuerpo. (ejemplo: pasar de un lado a otro a través de una cuerda a 20 metros de distancia del suelo).

#### 4) LA AGILIDAD

Somos ágiles cuando realizamos actividades físicas que ponen en acción todo nuestro cuerpo y respondemos a ellas con soltura y eficacia.

Es la cualidad más compleja de las implicadas en las habilidades motrices ya que comporta de movimientos globales que afectan a la totalidad del cuerpo. Además de la coordinación y el equilibrio hay diversas capacidades físicas que la determinan:

- **Capacidades psicomotrices**, mediante los movimientos se adaptan al espacio y al tiempo. En ellas, el conocimiento del cuerpo y la coordinación son elementos imprescindibles.
- **Capacidades motrices básicas**, nuestra habilidad natural para realizar movimientos simples con soltura.
- **Capacidades motrices específicas**, nos permite adquirir una mayor eficacia para realizar con soltura movimientos más complejos.
- **Capacidades físicas básicas**, fuerza, flexibilidad y velocidad son las implicadas en movimientos ágiles.

#### CÓMO DESARROLLAMOS LA AGILIDAD:

Tres grupos de actividades que nos permiten desarrollarla:

- 1) **Desplazamientos con carreras y pequeños saltos** (ejercicios de impulso, frenado, coordinación y de velocidad de ejecución).
- 2) **Desplazamientos controlando el cuerpo con las extremidades superiores** (fuerza de los segmentos superiores).
- 3) Actividades de salto, fundamentalmente las actividades en las que hacemos variar de posición el cuerpo en el espacio.

