

CAPACIDADES COORDINATIVAS

¿CUÁLES SON?

Las capacidades coordinativas son: **LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO.**

Estas dos capacidades son muy importantes para llegar a realizar los movimientos de la manera más correcta y fluida, es decir, realizar movimientos de gran calidad.

LA COORDINACIÓN

¿QUÉ ES?

Es la acción coordinada o buen funcionamiento entre el sistema nervioso central y la musculatura que interviene en un movimiento. Capacidad de controlar el cuerpo para realizar trabajo sin fallos y con el mínimo esfuerzo.

ALGUNOS FACTORES QUE LA DETERMINAN

1. EL SISTEMA NERVIOSO: Su progreso va a depender de la maduración del Sistema Nervioso. Más maduración => más coordinación.
2. DE LA PRÁCTICA: cuanto más se haya realizado la actividad se llegará a hacer con mucha más facilidad y calidad, es decir, más coordinada.
3. DE LAS PARTES DEL CUERPO UTILIZADAS: cuantas menos partes utilizadas más fácil es realizar el movimiento de forma coordinada, no es lo mismo mover un brazo, que tener que mover un brazo y las piernas a la vez.
4. VELOCIDAD DEL MOVIMIENTO: a más velocidad más difícil es coordinar los movimientos.
5. FATIGA: El estar cansado influye mucho en la realización coordinada de los movimientos, ya que el sistema nervioso y muscular no actúan con la misma eficacia.

CLASIFICACIÓN

1. COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL: Cuando los movimientos que se realizan requieren la acción conjunta de gran cantidad de partes del cuerpo. Son movimientos globales o generales.

(Carreras, saltos, desplazamientos sobre los brazos...) (un saltador de longitud en atletismo...)

2. **COORDINACIÓN ÓCULOMOTRIZ:** Es aquella coordinación que existe entre el sentido de la vista y alguna parte del cuerpo. Se dividen en:

- **COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL:** Los lanzamientos en balonmano, baloncesto, golpes en béisbol...
- **COORDINACIÓN ÓCULO PIE:** Las conducciones de balón con el pie...
- **COORDINACIÓN ÓCULO CABEZA:**



EQUILIBRIO

¿QUÉ ES?

Es la capacidad que nos permite mantener una posición corporal, estática o dinámica, frente a la acción de la gravedad.

FACTORES QUE LA DETERMINAN

1. LOS SENTIDOS Y EN ESPECIAL EL OÍDO: Cualquier problema en el sistema vestibular del oído produce trastornos en el equilibrio.
2. CENTRO DE GRAVEDAD. A más bajo más equilibrio.
3. BASE DE SUSTENTACIÓN. Más grande más equilibrio.
4. MOVILIDAD DE LA BASE. A más movilidad menos equilibrio.
5. PESO CORPORAL. A mayor peso corporal mayor equilibrio.

CLASIFICACIÓN

El equilibrio lo podemos clasificar de la siguiente forma:

1. **EQUILIBRIO ESTÁTICO:** Capacidad de mantener una postura en una determinada posición. (hacer el pino)
2. **EQUILIBRIO DINÁMICO:** Capacidad de mantener una postura correcta cuando la persona está en movimiento. (correr encima de un banco)



