



**LES CAPACITATS
COORDINATIVES**

8

UNITAT

CONCEPTE



Són les capacitats que permeten **combinar la funció dels sistemes nerviós i muscular** per a executar un o diversos moviments amb èxit.

L'entrenament de les capacitats coordinatives ajuda a millorar el **camp visual**.

FACTORS CONDICIONANTS

- El nivell d'entrenament de les qualitats físiques bàsiques.
- El nombre de parts o regions corporals que hi estiguin implicades. Com més parts hi intervinguin, més dificultat en l'aprenentatge.
- La velocitat d'execució.
- L'altura del centre de gravetat i l'amplada de la base de sustentació.

CLASSES DE CAPACITATS COORDINATIVES

(segons Blume)



Capacitat de combinar moviments:

coordinar moviments de diferents parts del cos per aconseguir executar un moviment global.

Capacitat de diferenciació: permet realitzar diversos moviments en diferents parts del cos al mateix temps. Exemple: la passada lateral en rugbi mentre el tren inferior es manté recte

Capacitat d'equilibri: permet mantenir-nos dempeus o recuperar la posició si l'hem perdut. Exemple: caure bé després d'una esmaixada en voleibol per poder continuar el joc



Capacitat d'orientació: ens permet determinar i/o variar la posició i els moviments del nostre cos respecte al terreny de joc, la pilota, els adversaris, els companys.

Capacitat de transformació: permet modificar els moviments pensats en funció de les actuacions dels adversaris.

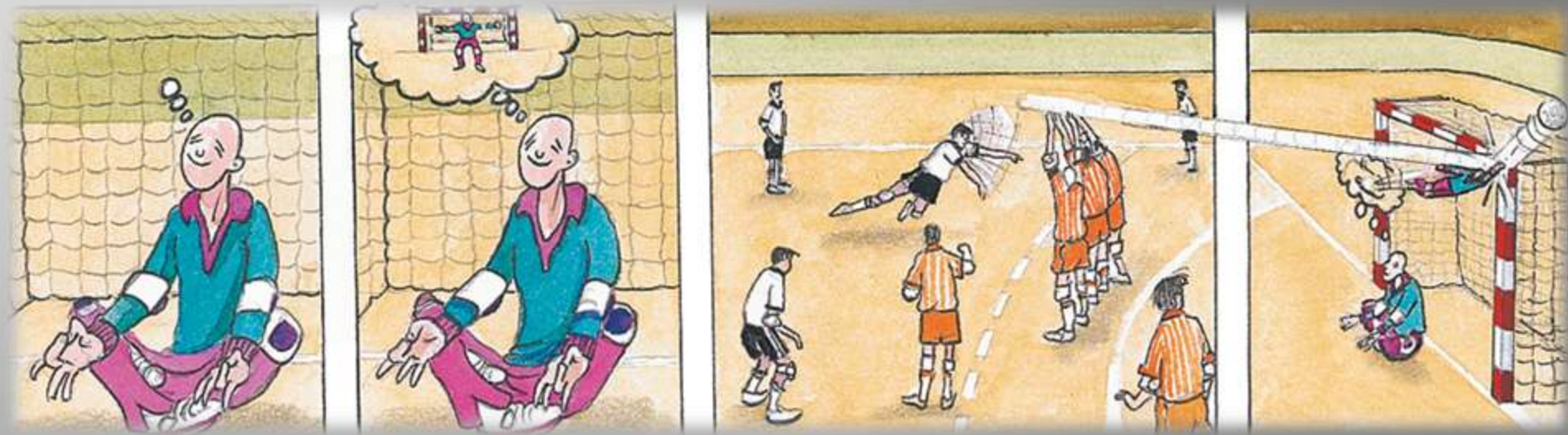
Capacitat de reacció: ens permet respondre tan ràpid com sigui possible davant d'un estímul auditiu, visual o bé tàctil.



Capacitat de ritme: permet coordinar moviments en relació a un ritme exterior (música) o interior (intensitat de l'exercici).



ACTITUDS, VALORS I NORMES



Per millorar les capacitats coordinatives cal estar **molt concentrat** i pensant sempre en el que has de fer.

Cal acceptar el nostre nivell de capacitats coordinatives i **intentar millorar**-lo.

Hi ha un pensador que diu ...

El **no puc** és realment el primer pas per **no poder**.

Pere Sànchez