

CLASSIFICAÇÃO DAS QUALIDADES FÍSICAS

1- FORÇA:

Habilidade que permite um músculo ou grupo de músculos produzir uma tensão e vencer ou igualar-se a uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar.

FORÇA ISOTÔNICA (DINÂMICA) – É o tipo de força que envolve os músculos dos membros em movimento ou suportando o peso do próprio corpo em movimentos repetidos.

FORÇA ISOMÉTRICA (ESTÁTICA) – É o tipo de força que explica o fato de haver força produzindo calor e não havendo produção de trabalho em forma de movimento.

FORÇA EXPLOSIVA (POTÊNCIA) – Habilidade de exercer o máximo de energia em um ato explosivo.

$$P = F_{din} \times V$$

Potência é igual a Força dinâmica X a Velocidade.

2- FLEXIBILIDADE

Pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes do corpo. É dependente da elasticidade muscular e da mobilidade articular.

A mobilidade articular é expressa pelas propriedades anatômicas das articulações e a elasticidade muscular é projetada pelo grau de estiramento dos músculos envolvidos.

Portanto, a flexibilidade, capacita as pessoas a aumentarem a extensão dos movimentos, numa articulação determinada.

3- RESISTÊNCIA

Qualidade física que permite um continuado esforço durante um determinado tempo.

RESISTÊNCIA AERÓBICA: Permite manter por um determinado período de tempo, um esforço em que o consumo de O₂ equilibra-se com a sua absorção (STEADY – STATE), sendo os esforços de fraca ou média intensidade.

RESISTÊNCIA ANAERÓBICA: Permite manter por um determinado período de tempo, um esforço em que o consumo de O₂ é superior a sua absorção, acarretando um débito de O₂ e que somente será recompensado em repouso, sendo os esforços de grande intensidade.

RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA (RML): Capacidade individual de realizar num maior tempo possível a repetição de um determinado movimento, em um mesmo ritmo e com a mesma eficiência.

É a capacidade de repetir várias vezes uma mesma tarefa utilizando-se baixos níveis de força. É a capacidade do músculo em trabalhar contra uma resistência moderada durante longos períodos de tempo.

4- VELOCIDADE

Qualidade física particular do músculo e das coordenações neuromusculares, que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos, que em seu encadeamento constitui uma só e mesma ação, de intensidade máxima e duração breve ou muito breve.

VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO: Capacidade máxima de uma pessoa deslocar-se de um ponto a outro.

VELOCIDADE DE REAÇÃO: Rapidez com a qual uma pessoa é capaz de responder a um estímulo (visual, auditivo ou tátil). Tempo requerido para ser iniciada a resposta a um estímulo recebido.

VELOCIDADE DE MEMBROS: Capacidade de mover membros superiores e ou inferiores tão rápido quanto possível.

5- EQUILÍBRIO

Capacidade para assumir e sustentar qualquer posição do corpo contra a força da gravidade.

EQUILÍBRIO ESTÁTICO: adquirido em determinada posição;

EQUILÍBRIO DINÂMICO: adquirido durante o movimento;

EQUILÍBRIO RECUPERADO: explica a recuperação do equilíbrio após o corpo Ter estado em movimento.

6- COORDENAÇÃO

Capacidade de executar movimentos complexos de modo conveniente, para que possam ser realizados com o mínimo de esforço. Constitui-se uma atividade psicomotora indispensável em todas as habilidades desportivas, devendo ser trabalhada em todos os programas de Educação Física desde os primeiros níveis.

A repetição contínua de movimentos combinados, melhora gradualmente a coordenação. É o resultado de um trabalho conjunto do sistema nervoso e o muscular, mostrando-se os movimentos coordenados, amplos e econômicos, sem desnecessárias contrações.

7- AGILIDADE

Habilidade que se tem para mover o corpo no espaço. Habilidade do corpo inteiro, ou de um segmento, em realizar um movimento, mudando a direção, rápida e precisamente. Requer uma combinação de várias qualidades físicas e embora dependa da carga hereditária, pode ser bastante melhorada com o treinamento.

8- RITMO

É a ordenação dos movimentos. Seqüência de movimentos repetidos várias vezes, de forma equilibrada e harmônica.

9- DESCONTRAÇÃO

É um fenômeno neuromuscular, resultante da redução de tensão na musculatura esquelética.

DESCONTRAÇÃO TOTAL: Capacita o indivíduo a recuperar-se de esforços realizados. Relaxamento de todos os músculos do corpo, o máximo possível.

DESCONTRAÇÃO DIFERENCIAL: Diferenciação entre os músculos que são necessários para determinada atividade e aqueles que não são. Qualidade física que permite a descontração dos grupos musculares que não são necessários a execução de um movimento específico.