

Profesorado en Educación Física

Taller de Formación Corporal y Motriz

Este taller tiene como objetivo poner al aspirante al Profesorado en Educación Física en condiciones de afrontar los requerimientos corporales y motrices de las asignaturas que lo ameritan.

Los encuentros previstos tendrán una frecuencia de tres veces por semana con una duración de una hora y media por encuentro. El taller se extenderá desde el 25/02 al 29 inclusive (5 semanas); sumarán entonces alrededor de 15 estímulos de una hora y media en total.

Para el trabajo de campo se pretende que los aspirantes desarrollen sus capacidades coordinativas, telón de fondo -junto a las capacidades condicionales- de la denominada capacidad motora. En este taller se omitirá el desarrollo explícito de las capacidades condicionales por razones vinculadas con el tiempo disponible y su relación con el tiempo necesario para su mejora. Aquí cabe exceptuar a la flexibilidad como una capacidad que se trabajará al inicio y al final de la sesión en términos de compensación del trabajo realizado para evitar lesiones y también para comenzar llevando al aspirante a un trabajo que proponga una relación cuerpo-movimiento más consciente, sistemática y regulada.

Aspectos a tener en cuenta para la organización de las sesiones

- 1) Se debe realizar al inicio de la sesión, una entrada, en calor importante, seguida de un trabajo de elongación muscular con mantenimiento en cada ejecución de 15 segundos. A su vez, se sugiere -al concluir los trabajos- realizar un trabajo regenerativo de 7 (siete) minutos, con una elongación final de los grandes grupos musculares implicados.
- 2) Es importante (y necesario) explicar al aspirante sobre la importancia del punto anterior, tratando de lograr ejecuciones individuales cada vez más controladas en busca de un trabajo que priorice la ejecución con responsabilidad.

Este material fue preparado especial y desinteresadamente por el Prof. Eduardo López Delgado para que los docentes a cargo del Taller de Formación Corporal y Motriz tengan una guía para llevar adelante la tarea. Agradecemos, públicamente, la labor del autor del material y el apoyo recibido para la implementación de esta primera instancia de formación prevista para la puesta en marcha del Profesorado Universitario en Educación Física.

Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR

- 3) Todas las ejercitaciones propuestas deben considerar siempre un primer pasaje de reconocimiento y vivencia del ejercicio. Al finalizar éste debe consultarse si han quedado dudas y, en ese caso, se debe acompañar los pasajes sucesivos con las posibles soluciones.
- 4) En las ejecuciones se sugiere, primero la ejecución y luego la velocidad de la ejecución. La progresión sugerida sería a) pasaje de reconocimiento; b). logro de la correcta ejecución y c) aumento –si es posible- de la velocidad de ejecución.
- 5) El error en la ejecución es parte importante del trabajo de coordinación. Se sugiere no detener el trabajo; y antes de realizar la próxima pasada dar la solución que, seguramente, requerirá no solo del ajuste motor sino también del aumento de la concentración en la ejecución.
- 6) Las repeticiones sugeridas para cada propuesta son 10 (diez). La recuperación se efectuara caminando ya que la fatiga atenta contra la coordinación y como no estamos entrenando ni la resistencia a la velocidad ni la velocidad sino estamos tratando de mejorar la coordinación y equilibrio, debemos darles el descanso necesario para que esta suceda.
- 7) Se sugiere realizar los trabajos en hileras a cada lado de una marca (cono).
- 8) La salida de cada ejecutante se realiza cuando el de adelante llega a una marca. Por ejemplo, un cono colocado al costado de cada sector de trabajo de cada hilera. Esto ordena el trabajo, pero centralmente también implica trabajo de coordinación.

En relación con los materiales:

- 9) Pueden utilizar balones de fútbol para conducción y pelotas de básquet para hacer conducción con pique.
- 10) Se pueden mezclar balones de distintas disciplinas para cualquiera de los movimientos propuestos o ejecuciones lineales.
La variabilidad del material propone una dificultad coordinativa aumentada dentro de la misma propuesta.
Si el balón es sostenido con ambas manos mientras se sucede la ejecución se trabaja equilibrio y coordinación. Por ejemplo, con el balón en las manos saltar el step subiendo la pelota y al bajar el step hacer coincidir la acción con el descenso del elemento: es decir, que el movimiento de los miembros inferiores (coordinación intersegmentaria).

11) Si se utilizan conos para saltar tener la precaución de prever que si son grandes se deben colocar dos (uno al lado del otro) para que pasen entre ellos por su parte superior; y si son chicos colocar tres para pasar por arriba de los mismos (por sobre la superficie delimitada por los tres conos).

12) Se debe evitar por todos los medios que haya algún elemento ajeno al trabajo que pongan en riesgo o preocupe al ejecutante en su desarrollo; por ende, deberán ubicarse los materiales a un mínimo de tres metros de la pared u otro obstáculo que no pueda ser desplazado del lugar de trabajo.

Aspectos a tener en cuenta para la orientación al aspirante

13) En trabajos cíclicos –aciclicos/aciclicos cíclicos/aciclicos o cíclicos aciclicos y cíclicos se debe informar, progresivamente, la cantidad de pasos que corresponden a cada etapa, para que, con la información recibida, puedan llevar adelante la ejecución. Esto requiere una alta dosis de concentración en la tarea. La secuencia es : Problema + solución= coordinación.

14) Para repetir una coordinación cíclica la cantidad de pasos deben ser pares; en cambio, para un trabajo aciclico los pasos a realizar deben ser impares. Tener en cuenta que la distancia de los obstáculos también origina una modificación en la coordinación transformando la propuesta de cíclica a aciclica y viceversa.

15) Cuando las ejecuciones propongan la realización de giros, se sugiere que los pasos sean más largos; esto ayuda a proteger la articulación de la rodilla.

16) En todas las caídas requeridas por las tareas propuestas – sean positivas o negativas – se deben utilizar ambas piernas; y en los ascensos (por ejemplo, al step) se pueden utilizar una (o sea, de a una por vez) o las dos simultáneamente (ver variante de ejecución).

17) De los trabajos de reacción posibles se sugiere utilizar solo aquel cuyo estímulo ante el que reaccionan sea visual, es decir, las consignas deberían ser “Cambiar donde está el cono de X altura” , “ Cambiar de dirección en el bastón X color”, etc.

18) La coordinación como propuesta a un estímulo auditivo puede ser utilizada solo sin obstáculo, como por ejemplo, correr y cambiar la diagonal (dirección) a una indicación auditiva puntual (se sugiere no usar el silbato y así la voz del profesor)

19) Evitar utilizar la reacción estímulos táctiles pues en estas etapas de trabajo los aspirantes no están preparados para ello dado que es posible que pierdan rápidamente la concentración en la tarea, lo que modifica fuertemente el componente de coordinación que se desea estimular/desarrollar.

EJERCICIOS TIPO SUGERIDOS

A continuación se sugieren una serie de ejercicios-tipo cuyas variantes y combinaciones convierten a los primeros en nuevos ejercicios. A su vez, las variantes y combinaciones no solo establecen una progresión si no que actúan como formas de ejecución que tras la repetición y mejora contribuye al desarrollo de la coordinación.

1- Correr con obstáculos

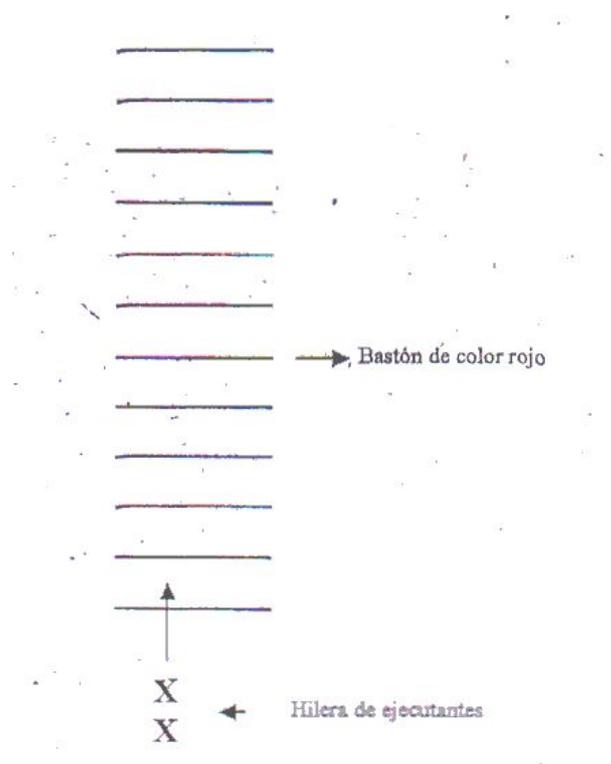
- a- bilateral
- b- literalidad derecha
- c- Izquierda
- d- derecha-izquierda
- e- izquierda-derecha

Movimientos:

- a- lineal
- b- diagonal
- c- lineal-diagonal
- d- lineal con saltos
- e- líneas-diagonal-saltos
- f- lineal con balones
- g- diagonal con balones
- h- saltos con balones
- i- lineal-diagonal con saltos positivos
- j- lineal-diagonal con saltos positivos y negativos
- k- lineal con saltos negativos (**imposible**)

Ejercicios que cambios de movimientos se convierten en 8 ejercicios (sugeridos)

Pasar los bastones siempre en hileras y con un mínimo de doce bastones, pudiendo colocar bastones de colores para los cambios de piernas por reacción visual (“cambiar en el color...”)



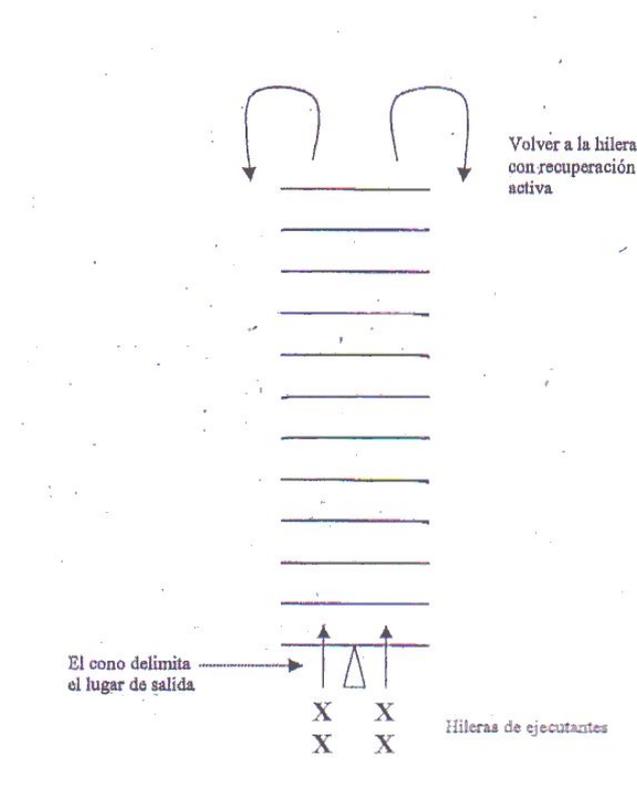
Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR

Formas de Ejecución (*)

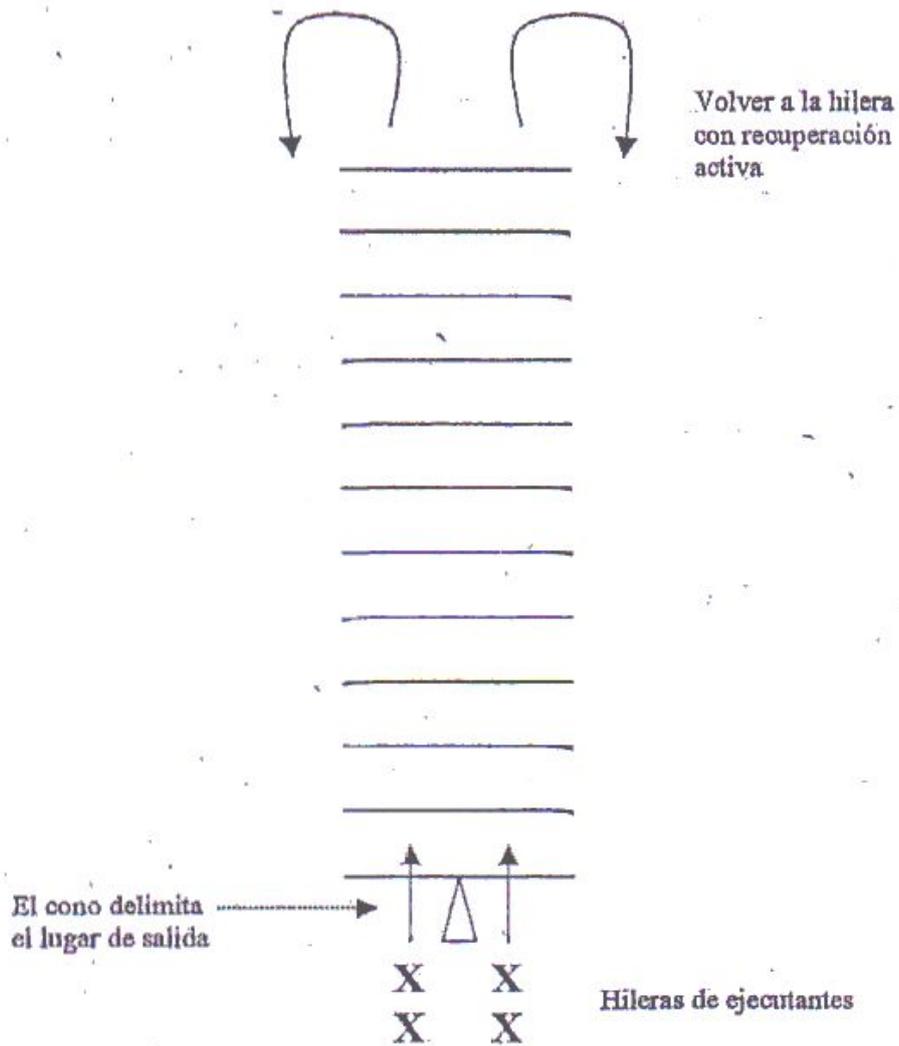
- a- pierna derecha siempre
- b- pierna izquierda siempre
- c- pierna izquierda - pierna derecha
- d- pierna derecha - pierna izquierda
- e- das con derecha y dos izquierda
- f- dos con izquierda y dos con derecha
- g- cambiar en el bastón de x color...
- h- cambiar en el cono número x o el de x altura

Entonces aquí se podrán combinar el Ejercicio base + las formas de (*).
iniciales con las variantes que se puedan generar a partir de combinaciones
posibles.

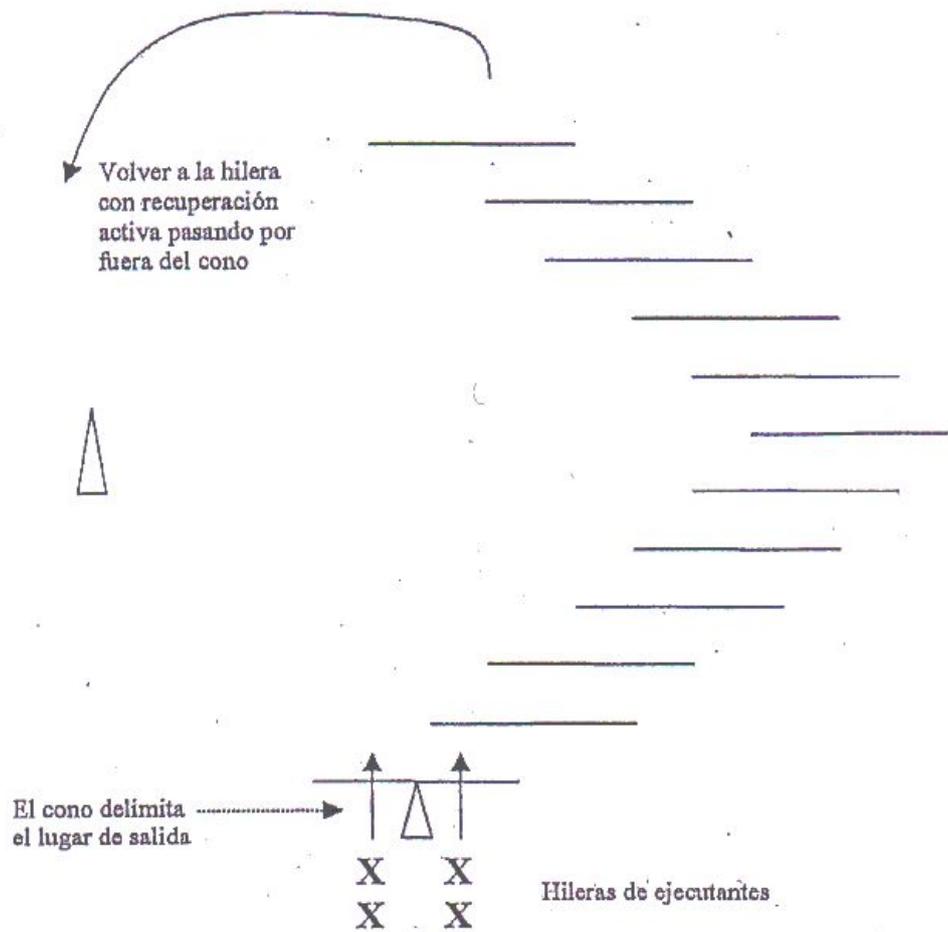
Pasaje de! bastón de frente (Ejercicios 1 a 8 - ver formas de ejecución *)



Pasaje lateral sin cruce de piernas con skipping (ejercicio 9 a 17 – ver formas de ejecución *)

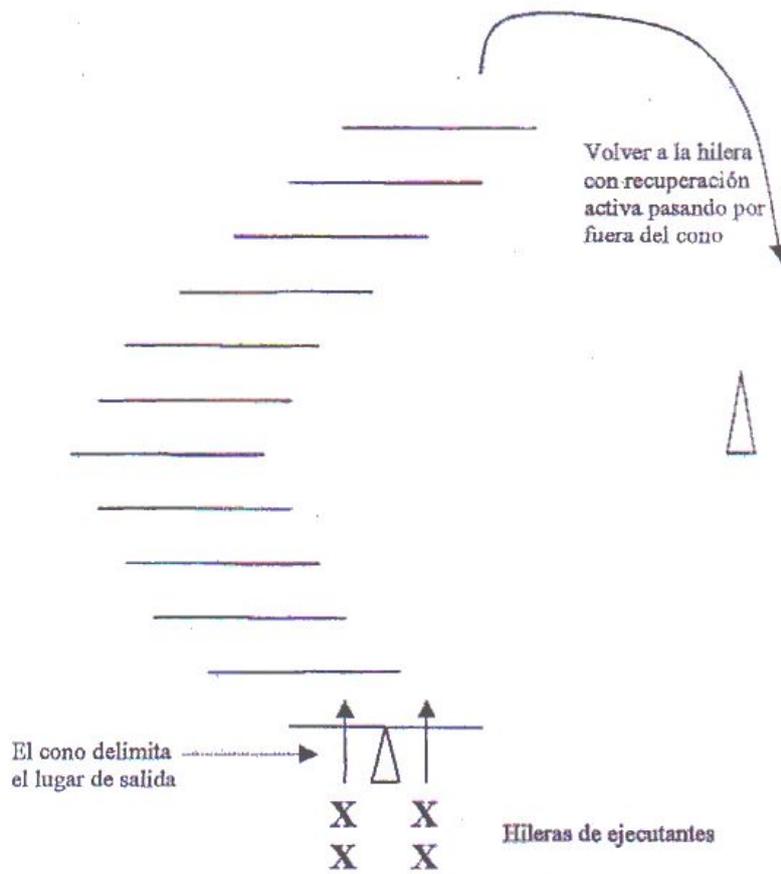


Pasaje de Derecha a izquierda (Ejercicios 18 a 25 – ver formas de ejecución *)



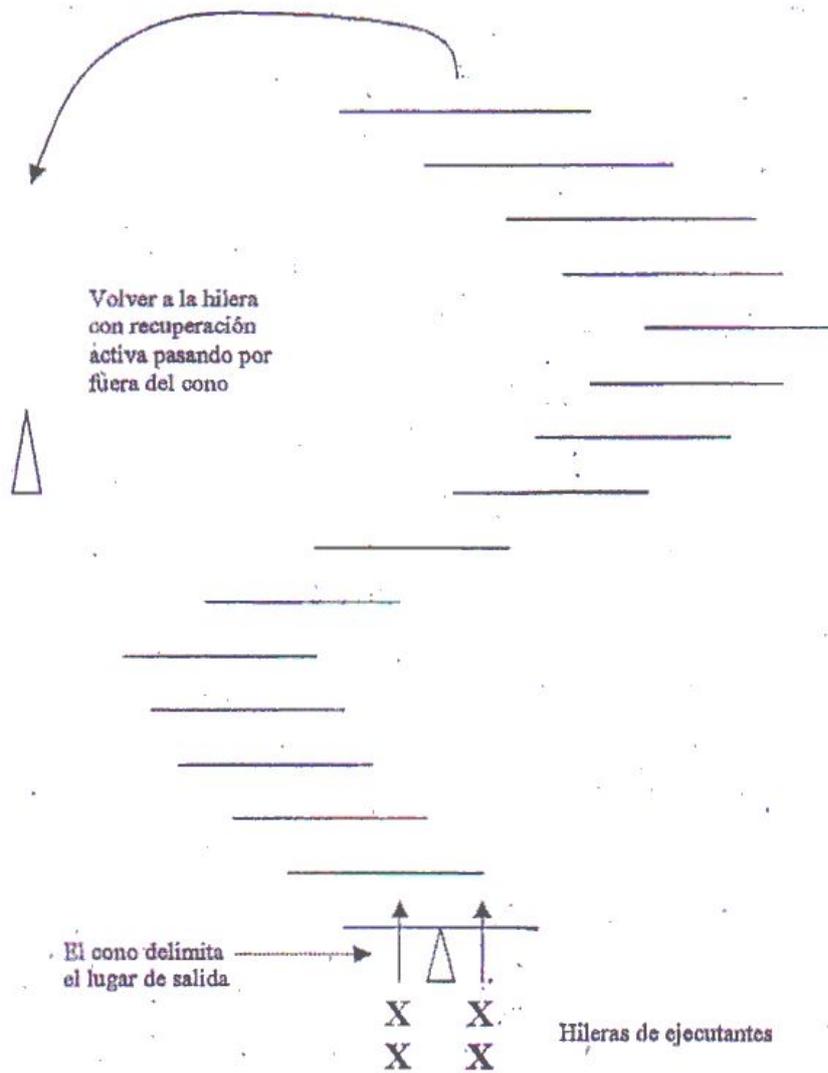
Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR

Pasaje de Izquierda a derecha (Ejercicio 26 a 33 – ver formas de ejecución *)



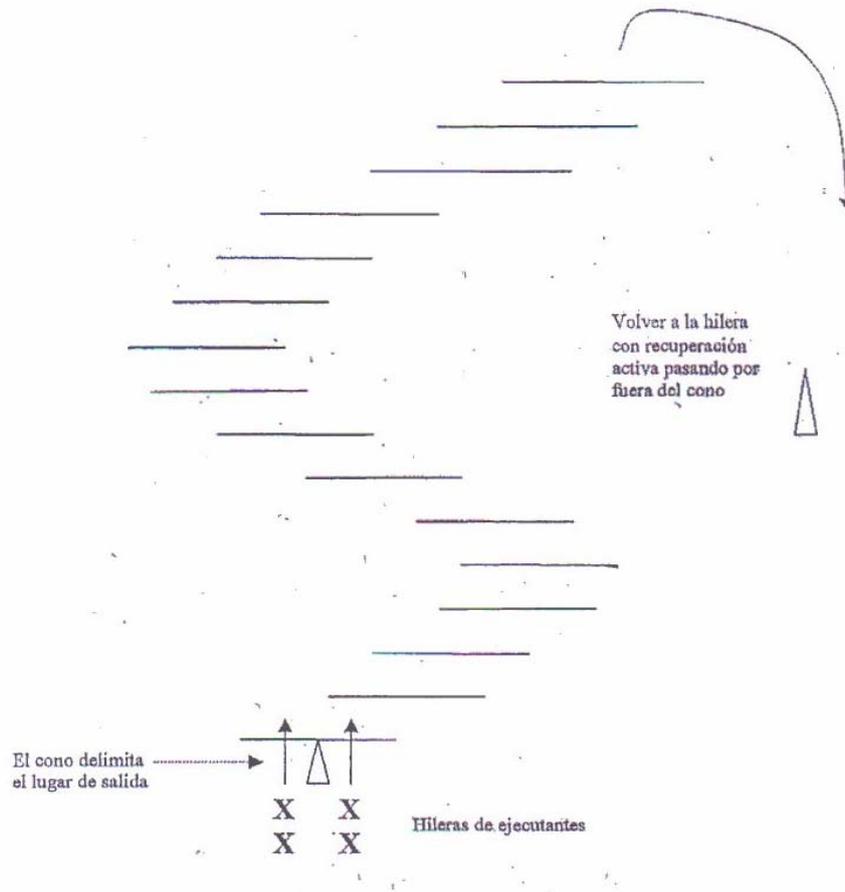
Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR

Pasaje en S izquierda – derecha (Ejercicios 34 a 42 – ver formas de ejecución *)



Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR

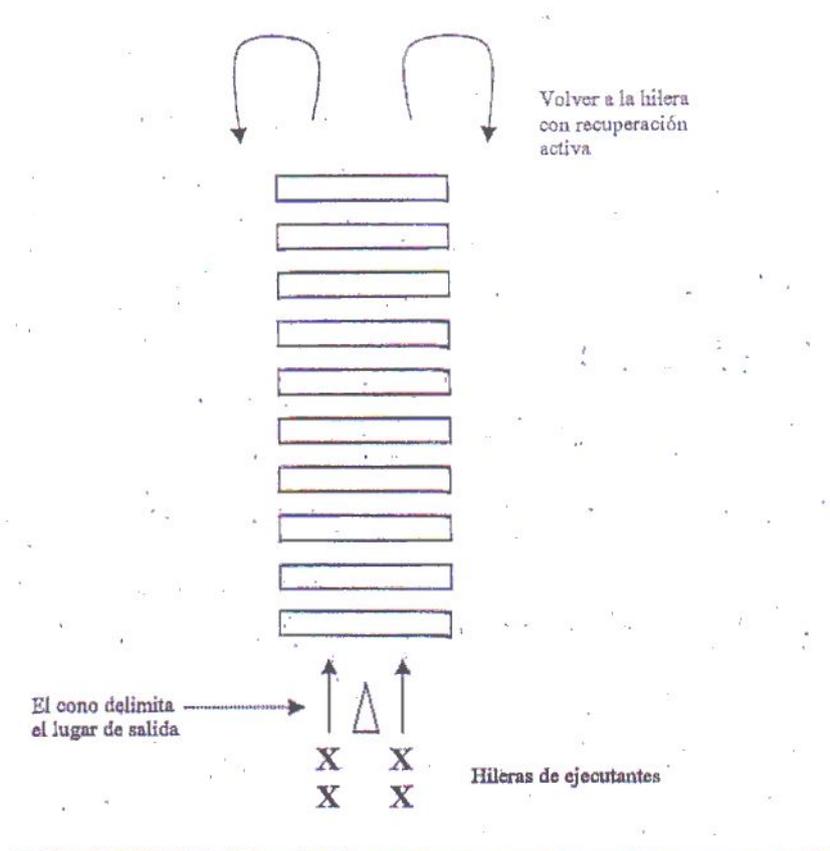
Pasaje en S derecha - izquierda (Ejercicios 43 a 50 – ver formas de ejecución *)



Idem anteriores pasando los conos chicos por arriba (ubicar los conos de a pares) (Ejercicios 51 a 81 – ver formas de ejecución *)

Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR

Con Step (Ejercicios 82 a 88 – ver formas de ejecución *)



2- Saltos al Step (Ejercicios 89 a 98)

- a- asaltos y caídas con dos pies
- b- saltos con pie derecho al step y caída con dos
- c- salto al step con pie izquierdo y caída con dos
- d- salto alternado, primero con pie izquierdo y luego con pie derecho
- e- a la inversa
- f- dos saltos con pie-derecho en los dos primeros step-y luego dos con pie izquierdo en los siguientes
- g- saltos con dos pies positivos e incorporación en el medio de uno negativo (hacia atrás)
- h- saltos positivos en los steps pares y saltos negativo-positivo en los steps impares
- i- saltos negativos en los steps pares
- j- saltos negativos en las marcas (conos colocados del lado de afuera de los steps que el docente elija)

3- Desplazamientos laterales

Con Step (Ejercicios 99 A 109 + sus variaciones)

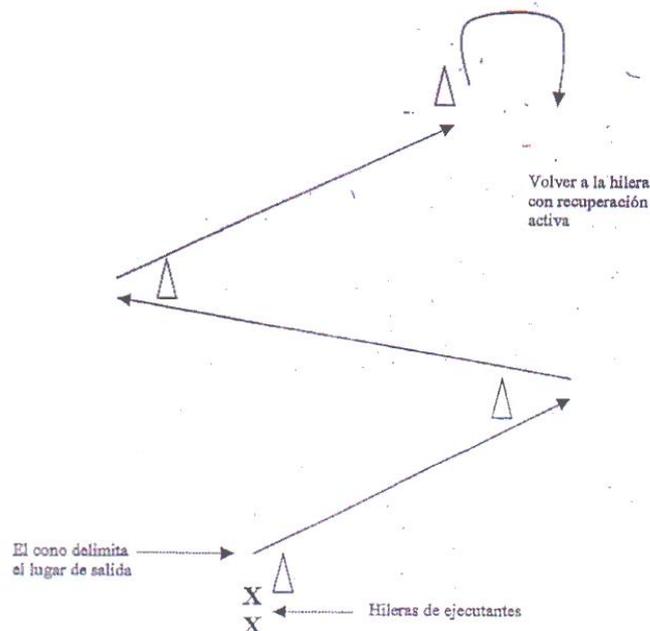
a- Desplazamiento lateral hacia la izquierda de los step. Al terminarse el obstaculo con la pierna que desee el ejecutante dar pasos hacia delante e iniciar el desplazamiento hacia el otro lado.

b- Idem, pero al llegar al extremo los pasos son el primero con la pierna contraria hacia donde se desplazaran luego.

c- Idem, pero al terminar la pasada con desplazamientos laterales realizar trote p pasar los bastones con las 8 opciones descriptas en página 5.

4- Desplazamientos en diagonal (Ejercicios 110 a 115)

a- Salida en diagonal y cambiar de dirección hacia el otro cono / marca. de la forma que cada ejecutante lo desee.



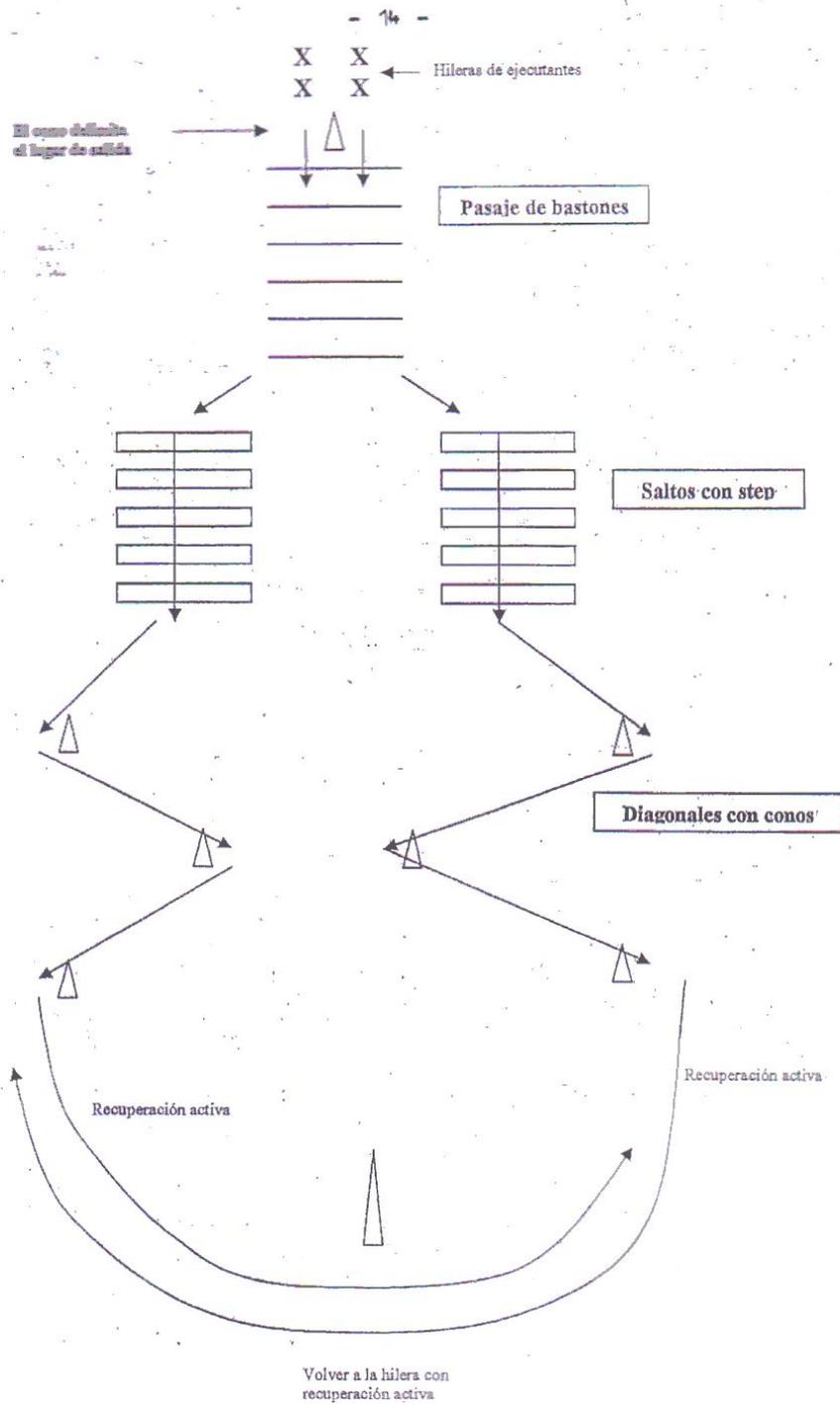
Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR

- b- Ídem, pero saliendo de izquierda a derecha. Al llegar al primer obstáculo/marca/cono realizar pasos derecho-izquierdo y en la marca que sigue izquierda –derecha.
- c- Ídem, pero en la marca/cono hacer un giro y dirigirse al siguiente obstáculo marcar dos pasos para el giro: uno para el freno y el otro para el arranque.
- d- Ídem, saliendo de izquierda a derecha pero, obligatoriamente, en el obstáculo hacer el primer giro con derecha-izquierda y el segundo izquierda-derecha.
- e- Ídem, pero saliendo de izquierda a derecha realizar el giro en el primer obstáculo y luego de la segunda diagonal (al llegar al obstáculo) ejecutar con izquierda-derecha un cambio de dirección y así sucesivamente.
- f- Invertir el movimiento hacia el otro lado cambiando la salida de derecha a izquierda.

Combinación Final (Ejercicios 116 a..... y sus variantes 50+)

- a- Pasaje de bastones
- b- Saltos con step
- c- Diagonales con conos

Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR



Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR

Las Capacidades Coordinativas

*Autor: Prof. Eduardo López Delgado
(elopezdelgado48@hotmail.com)*

Introducción

Se define a la capacidad de coordinación como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento.

Gropiere y Thiess en 1976 identificaron los factores que determinan las prestaciones motrices entre los 8 y los 14 años. Esta es la edad más compleja en el plano evolutivo y, por consiguiente, en la estructura motriz. Los identificados por estos autores son:

1. Las capacidades deportivo-motoras (fuerza resistencia, equilibrio, etc.)
2. Las habilidades deportivo-motoras (los fundamentos de los deportes escolares)
3. El desarrollo y la maduración física (la edad biológica)
4. Las dimensiones del cuerpo (antropométricas)

Los primeros dos factores constituyen alrededor del 40-50 por ciento del peso factorial y su influencia puede aumentar a través de estímulos externos y ambientales, tales como el ejercicio físico regular o el entrenamiento. Muchos autores han demostrado que hay una diferenciación de las funciones motrices, es decir, un aumento de especificidad a medida que avanza la maduración biológica.

Una de las diferencias encontradas entre los chicos sedentados y los que practican una actividad deportiva sistemática, es un incremento (precocidad) de los procesos de maduración motriz; la actividad deportiva aumenta los procesos de especialización de las funciones. El nivel de desarrollo de cada una de las cualidades coordinativas condiciona al mismo tiempo la adquisición de destrezas motrices, lo cual se expresa especialmente en el tiempo de aprendizaje el que depende siempre del nivel inicial de las capacidades coordinativas - y en parte también de las cualidades de la condición física.

Gundlach propuso una clasificación que divide a las capacidades motrices en dos grupos fundamentales las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento; mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Por lo tanto, las capacidades condicionales serían el conjunto de capacidades que tienen factores limitantes en la disponibilidad de energía y, por consiguiente, en las condiciones orgánicas musculares del hombre; y las capacidades coordinativas son definibles como la capacidad de organizar y regular el movimiento.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices. Esto significa que una capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre si y a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física.

Rendimiento Deportivo

Capacidades Motoras		
Capacidades de la condición física	Movilidad	Capacidades coordinativas
condicionadas principalmente por procesos energéticos	sin condicionamientos predominantes coordinativos o físicos.	Condicionadas primeramente por los procesos de la conducción y regulación motora. (procesos informativos).

Capacidades motoras determinantes del rendimiento deportivo.

CAPACIDADES CONDICIONALES

Las capacidades condicionales son las capacidades fundadas sobre la eficiencia del metabolismo energético y podemos distinguir, básicamente; tres: la capacidad de fuerza, la capacidad de resistencia y la capacidad de (velocidad).

EL ACTO MOTRIZ EN EL DEPORTE

Cada acto motriz, se caracteriza por una finalidad que se concreta en un objetivo. Por lo cual, el acto motriz en su conjunto es la sucesión de previsiones que tienen como finalidad a más eficaz realización del objetivo propuesto (en relación a un programa motriz).

Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR

El programa propuesto debe ser realizado de la forma más parecida posible al modelo propuesto, hasta tener una precisa imagen motriz y una secuencia de percepciones que corresponden a la ejecución correcta.

El objetivo de la realización es la perfecta ejecución del plan, en relación con las características ambientales; por ello, tendremos un valor nominal, aquello que se quiere realizar y un valor real, aquello que concretamente se está efectuando. Los dos valores tienden a coincidir si los sistemas informativa son eficaces en señalar las variaciones y el programa propuesto es claro y suficientemente preciso.

Un sujeto que tiene una imagen insuficiente del acto motriz que está realizando tendrá una carencia de precisión en la ejecución que, además, variará de una repetición a otra. Si las repeticiones, de la acción han sido pocas, las ejecuciones serán poco constantes, es decir, poco automatizadas.

LA CAPACIDAD DE COORDINACION EN EL ACTO MOTRIZ

La capacidad de coordinación es el conjunto de capacidades que permiten llevar los valores reales, lo más cerca posible de los Valores nominales.

La coordinación permite la ejecución más ajustada posible al modelo (programa) motriz juzgado, gracias a las precisiones de la información recibida de los analizadores, las que dependen del nivel de entrenamiento y de la integridad de los mismos.

En relación a los analizadores, podemos decir que se denominan así a aquellos órganos de nuestro cuerpo encargados de la recepción, decodificación y una primera reelaboración de la información.

El proceso de coordinación se desarrolla en el ámbito, de las acciones automatizadas, es decir, sin control de la conciencia. Esta vuelve a intervenir sólo en caso de fuertes modificaciones de la secuencia programada.

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas. Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades, deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

Las capacidades coordinativas se fundan en la asunción y elaboración de la información y control de la ejecución desarrollada en particular por:

- * los analizadores táctiles, que informan sobre la presión en as diferentes partes del cuerpo;
- * los analizadores visuales, que recogen la imagen del mundo circundante;
- * el analizador estático-dinámico, que informa sobre la aceleración del cuerpo, particularmente sobre la angular y sobre la posición que asume la cabeza con respecto al cuerpo, concurriendo en forma determinante a la conservación del equilibrio;
- * el analizador acústico, por medio de la cual percibimos sonidos ruidos, por ejemplo, los provocados por el adversario o aquellos que sirven a la organización rítmica del movimiento;
- * los analizadores cenestésicos, por medio de los cuales recibimos información sobre las tensiones producidas en los músculos y su modulación que constituye la base de las sensaciones motrices de varios segmentos.

En la fase inicial del aprendizaje de un movimiento, la información visual es determinante en su construcción cenestésica. Inmediatamente después pueden tener un papel importante la información acústica y verbal. Luego, progresivamente y para la fase de automatización, asume siempre mayor importancia el analizador cinestético.

Las informaciones que los analizadores reciben permiten el desarrollo de capacidades relativas a la organización y control del movimiento y, en particular, según Blume, de:

Los **ejemplos** que podrían aplicarse al desarrollo de esta capacidad podrían ser:

- desplazarse a distintos ritmos en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo.
- saltar aumentando las distancias y la profundidad.
- Correr por espacios, no comunes.
- lanzar la pelota hacia adelante antes del segundo pique, tomaría luego de un giro completo.
- utilización de espacios no comunes para movimientos cotidianos: arenero,
- escalinatas, cama elástica (si se tuviera acceso).

LA CAPACIDAD DE DIFERENCIACION

Es la capacidad de lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Permite ejecutar en forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales del movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza.

Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR

Es determinante en la dosificación de los, impulsos contra el piso o la fuerza en los golpes, en el perfeccionamiento del gesto técnico y en las figuras de los deportes con componentes estéticos.

La capacidad de diferenciación también comprende a la destreza como capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos; y a la capacidad de distensión muscular (relajación) que conduce a una regulación conciente del tono muscular.

Los métodos para su desarrollo son todos los ejercicio en los cuales hay un gradual aumento de la precisión o impulso los saltos de alturas y distancias variadas; tiros al blanco a distancias crecientes y decrecientes desde posiciones diversas; la auto evaluación sobre las condiciones y posiciones de los propios segmentos corporales en forma estática y dinámica, a través de puntos de referencia en la ejecución del gesto, con una creciente profundización de la capacidad de autoevaluación.

Se podrían citar los siguientes ejemplos prácticos:

- desplazarse en tripedia.
- desplazarse en cuadrupedia trasladando una pelota la cabeza.
- dribbling con ambas manos, alternadas y simultáneas en distintas direcciones.
- juegos de puntería

LA CAPACIDAD DE EQUILIBRIO

Es la capacidad de mantener el cuerpo en posición de equilibrio (equilibrio estático), de mantenerlo equilibrado durante la ejecución de acciones de movimiento (equilibrio dinámico) o recuperar este estado después de la ejecución de las mismas (reequilibración). Es determinante en el caso de desplazamientos acrobáticos y/o perturbaciones o variaciones imprevistas de los apoyos.

Se distingue un equilibrio estático que se efectiviza durante las posiciones de descanso relativo del cuerpo y en movimientos lentos; y un equilibrio dinámico caracterizado por rápidos y amplios desplazamientos, realizados prevalentemente a través de aceleraciones angulares. En el primer caso, la mayor parte de las regulaciones son desarrolladas por los analizadores cenestésicos y táctiles y sólo en parte por los analizadores vestibular y óptico. En el segundo caso, la información vestibular estimulada por las aceleraciones angulares es claramente predominante (Blume, 1978).

Los métodos para desarrollarla son todos aquellos ejercicios que estimulan el equilibrio del cuerpo o de implementos controlados por el cuerpo mismo, particularmente indicados son los ejercidos de acrobacia elemental.

Algunos ejemplos para poner en juego el desarrolló de esta capacidad, podrían ser:

- cambios de posición.
 - mantenerse en puntas de pie y cambiar de posición.
 - caminar, saltar, realizar apoyos sobre la viga baja.
 - desplazarse sobre líneas, materiales diversos o espacios reducidos.
 - provocar pérdidas de equilibrio que conduzcan a reequilibraciones constantes.
- (Juego de las esquinas: saltar de esquina a esquina ir un salto con recuperación del equilibrio, para no salirse del “refugio”).

LA CAPACIDAD DE REACCIÓN

Permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas.

Las reacciones pueden dividirse en:

Simples: todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente. Los estímulos pueden ser señales ópticas, acústicas, táctiles, cenestésicas.

Complejas: son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente. La reacción compleja se basa en gran medida en la capacidad de anticipo y depende notablemente de los conocimientos y de la experiencia.

En general, una mayor información favorece a los ejecutantes más experimentados que están en condiciones de elaborar más estímulos informativos. Si la información disminuye, esta diferencia disminuye. Vilknor ha observado que, mientras la reacción motora simple es poco entrenable y depende sobretodo de la edad y el talento, las reacciones deportivas complejas mejoran con el entrenamiento.

Los métodos de desarrollo son todas las situaciones en las cuales se debe reaccionar a estímulos visuales, acústicos, táctiles, cinestésicos etc, en forma progresivamente compleja (desde un disparo que marca la partida o la ejecución de un tiro penal hasta la ejecución de acciones de ataque con la intervención de varios jugadores).

Para ejemplificar esta capacidad, podríamos citar:

– de espaldas o de frente a la dirección de la carrera, según sea, conveniente, el ejecutante sale corriendo al escuchar una señal. Puede combinarse el estímulo con señales acústicas (silbato), visuales (lanzamiento de una pelota) o táctiles (toque de un compañero).

LA CAPACIDAD DE TRANSFORMACION DEL MOVIMIENTO (READAPTACION)

Hace posible Adaptar o transformar el programa motriz de la propia acción en base a cambios imprevistos o totalmente inesperados de la situación, capaces de interrumpir el movimiento programado y provocar su prosecución con otros esquemas o programas motores. Esta estrechamente ligada a las capacidades de reacción y de orientación y basada en la percepción y la anticipación; la percepción exacta de los cambios de situación y la anticipación correcta del adecuado tipo de readaptación o adaptación son aspectos esenciales de esta capacidad.

Los **métodos para su desarrollo**, son aquellos en los que se crean situaciones de juego en las que se requieren improvisados cambios de acciones (fintas); la realización de recorridos pocos conocidos con fuertes variaciones ambientales, etc. Es particularmente adecuada para los deportes de combate y de juego.

Los **ejemplos** para trabajar esta capacidad, podrían ser:

– Circuito con distintos elementos realizado con un recorrido sin ordenamiento secuencial predeterminado.

LA CAPACIDAD DE RITMIZACION

Es la capacidad de dar un sustento rítmico a las acciones motrices (movimientos globales y parciales), es decir, de organizar los compromisos musculares de contracción y decontracción según un orden cronológico. Forma parte de esta capacidad el saber adaptarse a un ritmo establecido o imprevistamente cambiado. Es determinante en el aprendizaje de cualquier movimiento deportivo y de desarrollo táctico de situaciones en las cuales se prevén variaciones de frecuencia de movimiento.

Los **métodos para su desarrollo** se basan en las variaciones del ritmo de ejecución en los movimientos de aumento, disminución o frecuencia constante, la recuperación de la frecuencia de movimientos y la acentuación acústica de los ritmos de ejecución.

Algunos **ejemplos** de trabajo específicos de esta capacidad, serían:

- desplazamiento con variaciones de ritmo (individual y grupal).
- responder corporalmente a ritmos musicales.

BIBLIOGRAFIA

- Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Kurt Meinel y Gunter Schnabel. Editorial STADIUM. Noviembre de 1988. Argentina
- Teoría del entrenamiento deportivo. Dietrich HARRE. Editorial STADIUM. Abril 1987. Argentina
- La capacidad coordinativa. Renato MANNO (Italia) Revista STADIUM. Julio de 1985. Año 19. Nro. 111. Argentina

Ing. Agr. Osvaldo Pedro ARIZIO
RECTOR