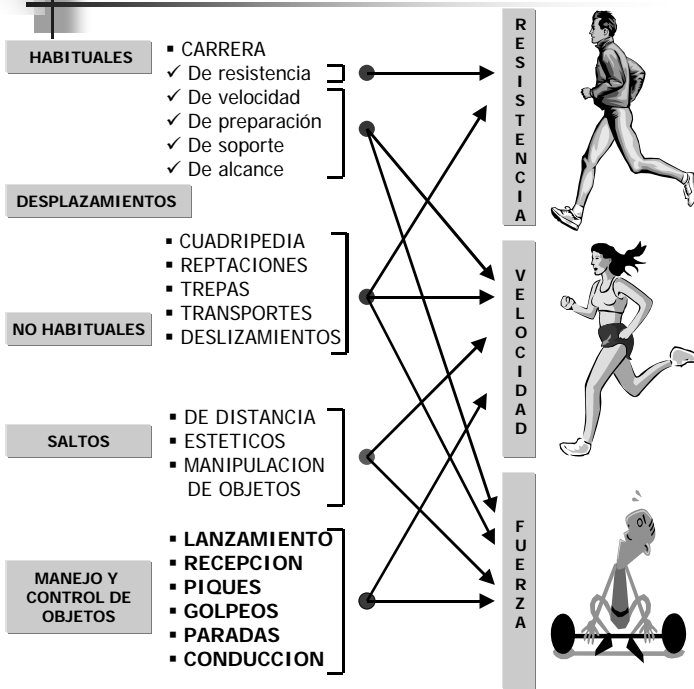


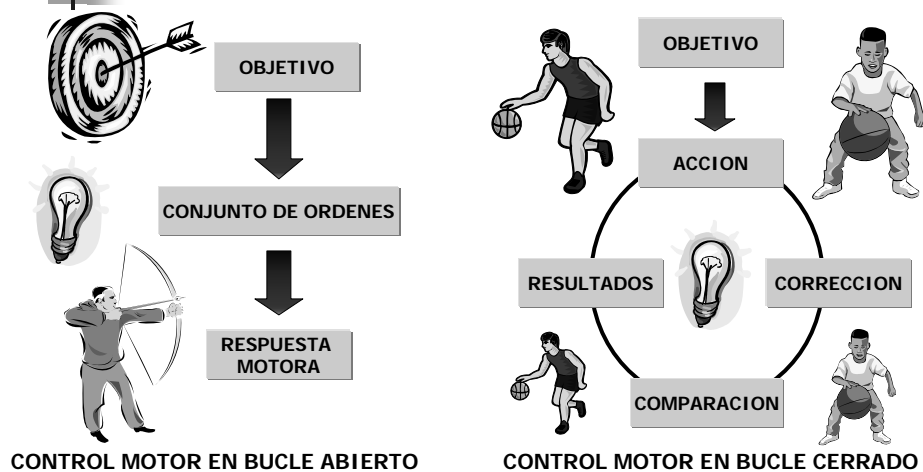
# PROFESOR PAUL LAROVERE



## DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES MEDIANTE LA CONSOLIDACION DE LAS HABILIDADES BASICAS

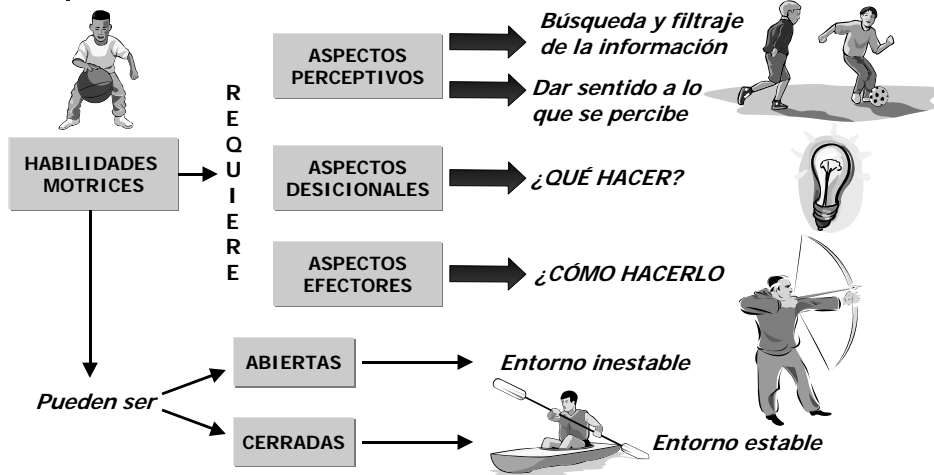


## CONTROL MOTOR Y TIPO DE PROCESO





## LAS HABILIDADES MOTRICES COMO UN PROCESO DE TRATAMIENTO DE LA INFORMACION



## DESPLAZAMIENTOS





## Diferenciación de la carrera en función de la intensidad

	DE RESISTENCIA	ACCION	DE VELOCIDAD	
	<i>Equilibrio corporal</i>	Segmentos libres	<i>Vigorosos e impulsivos</i>	
	<i>No hay mayor elevación</i>	Elevación de rodillas	<i>Alta hasta la horizontal</i>	
	<i>Completa</i>	Aposos de los pies	<i>Metatarso y dedos</i>	
	<i>Flexión moderada</i>	Recobro	<i>Máxima flexión</i>	
	<i>Eficiente y económica</i>	Impulsión	<i>Máxima extensión</i>	
	<i>Media o baja</i>	Amplitud de zancada	<i>Máxima en función de frecuencia</i>	
	<i>Baja y rítmica</i>	Frecuencia	<i>Máxima</i>	
	<i>Economía de esfuerzo</i>	Caracterización del esfuerzo	<i>Eficiencia mecánica</i>	

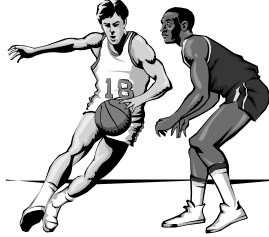


## DIFERENCIACION DE LA CARRERA EN FUNCION DE UN OBJETIVO EXTRA



**DE PREPARACION**  
Para una acción subsiguiente

- Postura corporal
- Organización
- Espacio temporal
- Ritmo
- Velocidad



**DE SOPORTE**  
Simultánea para otra habilidad

- Equilibrio dinámico
- Diferenciación
- Organización espacio/tiempo
- Velocidad, acción y reacción -Cambio de dirección y/o sentido



**DE ALCANCE**  
Para interceptar un objeto

- Equilibrio dinámico
- Diferenciación
- Organización espacio/tiempo
- Velocidad, acción y reacción -Cambio de dirección y/o sentido



## DESPLAZAMIENTOS POCO HABITUALES CON AUTOPROPULSION

**REPTACION**  
*Tronco en piso*



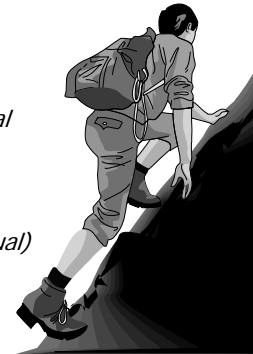
- Fuerza central
- Fuerza de las extremidades
- Esquema corporal (posición no habitual)
- Organización y estructuración espacial

**CUADRUPEDIA**  
*Cuatro apoyos*

- Musculación
- Esquema corporal (propio cuerpo)
- Equilibrio
- Organización y estructuración espacial

**TREPAS**  
*Ayuda pies manos*

- Musculación en general
- Fuerza de las extremidades
- Esquema corporal (posición no habitual)
- Percepción de riesgo, medidas de seguridad





## DISTINTAS FASES DE LA HABILIDAD DE SALTO



### ACCIONES PREVIAS

Llegar en óptimas condiciones al pique

- Velocidad óptima en función del tipo de batida a efectuar
- Postura óptima en función de la batida
- Situación temporoespacial óptima



### LA BATIDA

Extensión brusca del tren inf. coordinado sup.

- Determina la parábola del vuelo
- El ángulo de la batida depende de la relación entre la trayectoria horizontal y vertical



### EL VUELO

Estabilidad en función del objetivo final

- Preparar una buena caída
- Franquear un obstáculo
- Ejecutar movim. Corporales estéticos
- Manipular objetos



### LA CAIDA

Absorber o transformar la energía acumulada

- Perder mínima distancia
- Amortiguar el impacto
- Preparar la acción siguiente
- Equilibrio



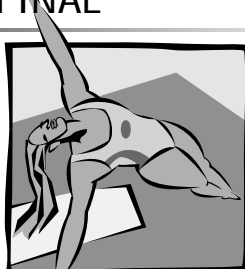
## TIPOS DE SALTOS EN FUNCION DEL OBJETIVO FINAL



### DE DISTANCIA

Conseguir la máxima distancia posible (vertical u horizontal)

- Carrera con precisión y alta velocidad final
- Coordinación entre carrera, ángulo de batida y segmentos
- Vuelo en función de distancia
- Horizontales caída económica



### ESTETICOS

Ajustarse a un patrón Predeterminado - Gimnasia

- Coordinación entre acciones previas, segmentos corporales y el pique
- En el vuelo se desarrollan las acciones estéticas
- Equilibrada o transición



### CON MANIPULACION DE OBJETOS

Lanzamiento en suspensión

- Fases condicionadas por la habilidad principal (Golpéo, recepción, paradas etc.)
- Vuelo equilibrado / habilidad
- Caída amortiguada o en transición → nueva habilidad

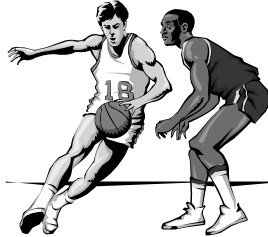


## MANEJO Y CONTROL DE OBJETOS CON LAS MANOS



### LANZAMIENTOS

- De distancia
- De precisión
- De precisión potencia
- De requerimiento estético



### PIQUES O BOTES

- Defensivos
- De avances o progresivos
- Como elemento estético



### RECEPCIONES

- Análisis de trayectoria
- Intercepción activa hacia el objeto a recibir
- Adaptación al contacto
- Posesión y nueva acción



## MANEJO Y CONTROL DE OBJETOS CON LOS PIES, LA CABEZA U OTRO OBJETO



### GOLPEOS

- Análisis de trayectoria
- Ubicación óptima
- Adaptación a las características del objeto
- Extensión global y segmentaria



### CONDUCCIONES

- La gran variedad de formas de ejecución y las considerables diferencias que ellas presentan hacen muy difíciles establecer pautas comunes



### PARADAS

- Análisis de trayectoria del objeto a recibir
- Ubicación óptima para efectuar la parada
- Control de la zona de impacto con amortiguación