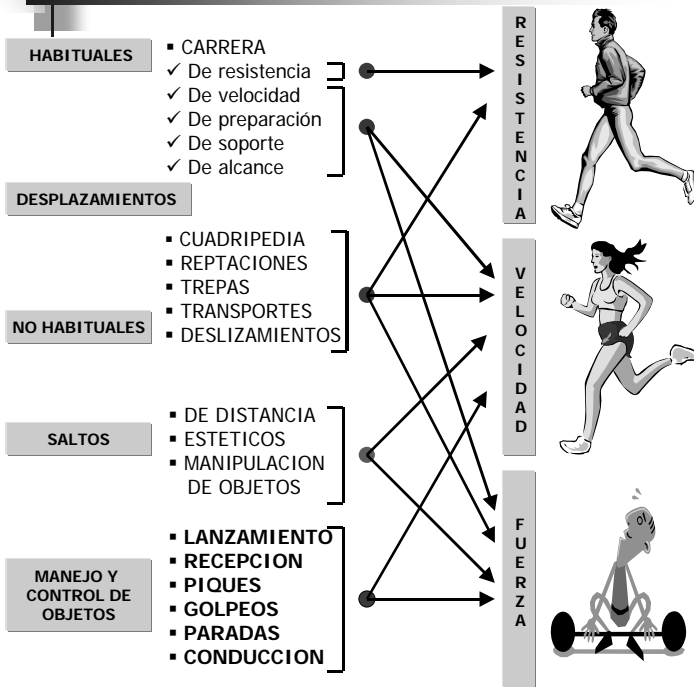


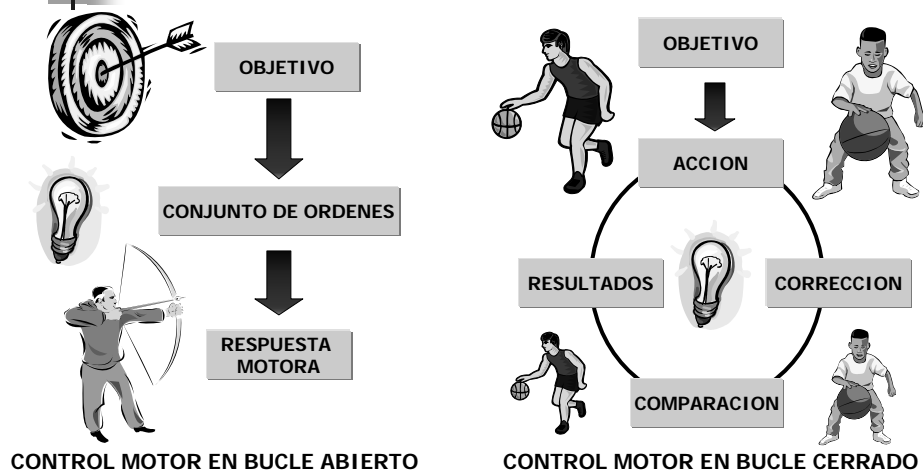
PROFESOR PAUL LAROVERE



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

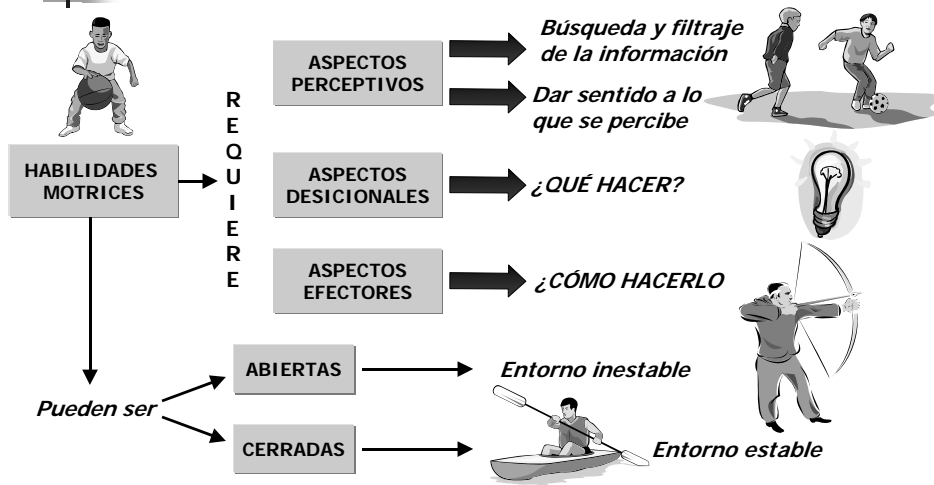


CONTROL MOTOR Y TIPO DE PROCESO





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>	Apoyos 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>

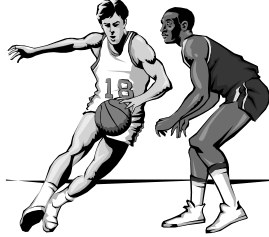


DIFERENCIACION DE LA CARRERA EN FUNCION DE UN OBJETIVO EXTRA



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



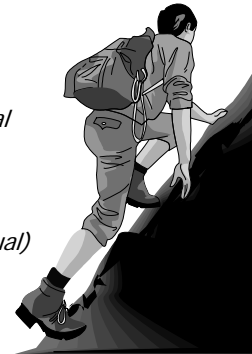
- Fuerza central
- Fuerza de las extremidades
- Esquema corporal (posición no habitual)
- Organización y estructuración espacial

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



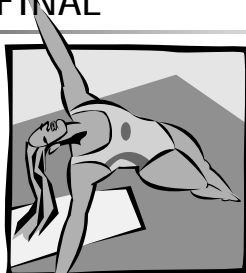
TIPOS DE SALTOS EN FUNCION DEL OBJETIVO FINAL



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

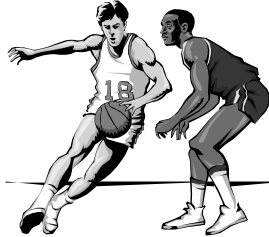


MANEJO Y CONTROL DE OBJETOS CON LAS MANOS



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