

TEMA 7.- HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y ESPECÍFICAS EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS CON IMPLEMENTOS.

1.- DESARROLLO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS

2.- HABILIDADES CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTES CON IMPLEMENTOS

3.- LAS PERCEPCIÓN ESPACIO- TEMPORAL

4.- LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS

1.- DESARROLLO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS

Las habilidades básicas son movimientos básicos o fundamentales que se adquieren durante el periodo preescolar (2 a 5 años) y se establecen o perfecciona en el periodo escolar (6 a 12 años), y constituye la base de las demás habilidades específicas.

Existen diferentes clasificaciones de las habilidades básicas. De tipo locomotor, no locomotor y de proyección o recepción.

Los dos primeros hacen referencia a movimientos en los que solo se mueve el propio cuerpo. El tercer grupo es con un móvil y es mas complejo. Es característico en los deportes con implementos. Estas habilidades, se requiere gran exigencia de los mecanismos de percepción.

El desarrollo de las habilidades básicas es propio del periodo escolar , sin embargo, podría trabajarse en edades mas avanzadas si existiera algún tipo de deficiencia o falta de coordinación muy grave, o necesidades de afianzamiento.

Todos los movimientos del cuerpo humano por complejo que sea resulta de una combinación de alguna de las habilidades básicas.

Lo normal o más adecuado para desarrollar las habilidades básicas es el juego, donde además de trabajar sobre la propia ejecución se trabaja sobre mecanismos de decisión.

Cuando la ejecución es demasiada compleja a veces es necesario trabajar por medio de la instrucción directa.
Ej. Elementos de Gimnasia deportiva

2.- HABILIDADES BÁSICAS CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTES CON IMPLEMENTOS.

Los deportes con implementos además de requerir habilidades de tipo locomotor y no locomotor se caracterizan por la utilización de habilidades de proyección o recepción o llamadas también manipulativas.

Existen dos habilidades más básicas dentro de este último grupo como son :

– **Lanzar**

– **Recepcionar**

y una mas compleja, combinación de las anteriores:

- **Golpear**

– **LANZAR.** Habilidad que tiene por objetivo incidir sobre el entorno por medio del impacto con un objeto. Los lanzamientos pueden ser bilaterales (test de balón medicinal) o unilaterales (lanzar a portería en balonmano)

En el trabajo sobre el lanzamiento se trabajan en tres aspectos que además son fácilmente cuantificables:

- **Velocidad de lanzamiento**

- **Distancia de lanzamiento**

- **Precisión de lanzamiento**

– **RECEPCIONAR.** Es interrumpir la trayectoria de un objeto que está en movimiento. El objetivo es incluir a ese objeto en el espacio cercano para su posterior utilización.

Existen tres maneras de recepción, mediante una parada, mediante un control, o mediante un despeje.

El trabajo con objetos móviles requiere de una constante utilización de lanzamiento y recepciones aunque el deporte en sí no contenga esa habilidad.

– **GOLPEAR.** (un objeto que está en movimiento). Es una habilidad más elaborada y puede considerarse como la combinación de las dos anteriores. Se asemeja en recepción por la necesidad de adaptar o cambiar nuestros movimientos a la trayectoria del móvil y se asemeja a la de lanzar porque requiere también de los elementos de velocidad, distancia y precisión, y también porque el objetivo es el mismo , incidir sobre el entorno lejano por medio de un impacto.

Para la **enseñanza** de las habilidades **de golpear** se tiene que tener en cuenta la progresión de una serie de **factores** como puede ser :

- El tamaño del móvil
- Las características del vuelo
- Posición del móvil
- Trayectoria del móvil

3.- LA PERCEPCIÓN ESPACIO TEMPORAL

Todas las habilidades que impliquen la adaptación de los movimientos propios a los de algún objeto que está en movimiento tienen un componente perceptivo muy importante pues la ejecución depende mucho de la toma de información previa.

Hay autores que consideran a la percepción espacio-temporal como una cualidad física secundaria, junto con la coordinación, el equilibrio, la agilidad, ritmo, etc..

Podemos definir la percepción espacio-temporal como la capacidad para seleccionar y analizar información permitiendo tomar decisiones correctas en cuanto al cálculo del espacio y el tiempo.

Para su entrenamiento se puede desglosar en tres apartados :

- Percepción espacial (cálculo de espacios, distancias, etc.)
- Percepción temporal (cálculo de tiempos, momentos)
- Percepción espacio-temporal.

4.- LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS

Podemos definir habilidades específicas como toda actividad física que pretende conseguir un objetivo concreto para lo cual utiliza unos condicionamientos precisos y bien definidos respecto a su realización.

Puesto que se buscan objetivos concretos, estas habilidades deben de realizarse con una técnica eficaz. Esta técnicas normalmente están estudiadas biomecánicamente probadas y ajustadas al reglamento del deporte concreto.

Todas la habilidades específicas resultan por combinación de algunas de las habilidades físicas básicas. De ahí la importancia de su trabajo es etapas anteriores.