PubliCE, (PubliCE) 1999

Monograph

Caminar, Correr, y Saltar: Movimientos Básicos fundamentales aplicados a todos los deportes. Síntesis recopilativa y propuesta de desarrollo

Paul D Larovere[1]

[1]*Departamento de Deportes y Recreación de la Municipalidad de Hernando. Córdoba. Argentina.*

Palabras Clave: patrones motrices básicos, locomotrices, habilidades, capacidades, aptitudes

El caminar, correr, saltar y lanzar al igual que el trepar, nadar... son capacidades naturales que el hombre lleva realizando desde que se puso de pie definitivamente y convirtió el bipedismo en su modo de traslación. En la historia biológica del hombre éste fue conquistando sus actuales capacidades, las cuales le sirvieron como sistema de relación con el medio donde vivía; y es en esa interacción sistemática donde surge el descubrimiento del correr, saltar y lanzar como necesidad básica para la subsistencia, y que hoy con la llegada de la tecnología al servicio del hombre, surgen como necesidad biológica de movimiento, expresándose en el entrenamiento y en la competencia deportiva.

En nuestra época el contacto del hombre con la máquina le ha deparado un poder impresionante como especie, pero ha sumido a éste a una pobreza motriz acuciante. La máquina y su producto final, la tecnología, ha apartado al hombre de la naturaleza y por lo tanto de la práctica motriz espontánea y natural; y este hecho es, en parte, el que facilita la aparición del deporte como realidad social con el fin de restaurar parte de la motricidad perdida en nuestra carrera tecnológica y dar una salida a las grandes masas de personas que viven agrupadas en grandes urbanizaciones poblacionales, con escasas posibilidades de movimiento.

Habilidad motora fundamental o básica son habilidades generales, comunes a todo individuo, que partiendo de la propia motricidad natural han permitido la supervivencia del ser humano desde tiempos ancestrales; y que hoy constituyen la base de actividades motoras más avanzadas y especificas, como las deportivas ".

"La adquisición y desarrollo de las habilidades motrices básicas, parece producirse en distintos grados. Wickstrom (1990) sostiene que el proceso se puede explicar por el aumento de la capacidad que acompaña al crecimiento y desarrollo y en parte, a un proceso natural dirigido, que se produce por imitación, ensayo y error, y libertad de movimiento. Este proceso natural es importante, pero si no se le apoya, se puede perder la oportunidad de progresos de orden superior. De ahí la importancia que tiene la educación motriz en la educación física infantil."

Estudiando a distintos autores encontraremos que coinciden en considerar a las habilidades motoras fundamentales en una perspectiva concreta:

- **Locomotrices :** andar, correr, saltar, galopar, rodar, botar, caer, trepar, subir, bajar, etc.
- **No Locomotrices:** balancearse, estirarse, inclinarse, doblarse, girar, empujar, levantar, traccionar, colgarse, equilibrarse, etc.

- **Proyecciones :** lanzar, recepcionar, golpear, patear, batear, atrapar, driblar, rodar, etc.

Los movimientos básicos fundamentales, se encuentran presentes en todas las disciplinas deportivas como patrones motores sobre los que se construyen las técnicas especificas de cada una de las especialidades. La técnica, consistente en recursos motores que nos da la propia tecnología para lograr, en una especialidad, la máxima eficacia de acuerdo con las limitaciones reglamentarias. La mayor parte de las veces, la técnica más eficaz en las pruebas atléticas en particular y en las técnicas deportivas en general, no es otra que la recuperación de una serie de gestos naturales perdidos por la especie humana en su proceso de degradación motriz, y que le restan disponibilidad y eficacia en el desempeño de habilidades tan propias del hombre, como el franquear obstáculos, lanzar objetos o simplemente correr.

Al respecto, al detenernos a analizar los trabajos realizados con niños, por técnicos de distintas disciplinas deportivas, observamos que cuando estos están inmersos en proceso de enseñanza aprendizaje trabajan en pos de la obtención de una máxima eficacia en la ejecución de técnicas sofisticadas, más al servicio de los resultados deportivos del momento, que en el acercamiento propio y natural a las actividades propias del niño, que es un ser esencialmente distinto al adulto, y no un hombre en pequeño, como durante largo tiempo se lo ha considerado.

Partiendo de la problemática planteada, proponemos una metodología pedagógica basada en la singularidad del movimiento humano, rescatando al niño en su realidad, respondiendo a su desarrollo psicomotriz en función de las fases o momentos en los cuales hay una predisposición para asimilar mejor determinados estímulos externos. Proponemos arribar al problema desde una visión general, desde un desarrollo global de las actividades físicas y lúdicas que nos sirven como base necesaria para el desarrollo de los movimientos citados.

Este procedimiento va de lo general a lo especifico, de lo sencillo a lo complejo, de la participación grupal al trabajo individual; y en el terreno concreto, de lo global a lo analítico, del juego a la competición, del aprendizaje técnico al entrenamiento y rendimiento físico.

En esta dirección abordamos cada movimiento suponiendo que el niño se incorpora por primera vez a este campo vivencial. Por ello es que sugerimos toda una transición didáctica que permitirá al alumno conocer de forma natural a las tres habilidades motoras fundamentales.

Para lograr este objetivo realizamos un planteo secuencial que incluye tres fases:

- La primera que podríamos denominar introductoria, tiene por objeto motivar al alumno hacia la practica de la habilidad, a través del juego, recuperando y haciendo hincapié en los juegos tradicionales como las manchas, el juego del elástico, el juego del tejo y la puntería con pelotitas (en reemplazo de las piedras) entre otros. Juegos estos que hasta no hace muchos anos cumplieron un papel mas que importante en el desarrollo psicomotor de las generaciones pasadas y que hoy han sido desplazados por la cibernética que en la forma de entretenimiento sedentario han invadido ha los niños de hoy y futuros jóvenes del segundo milenio.
- La segunda fase pretende obtener un patrón maduro de la habilidad, incorporando el aprendizaje técnico de la misma e incorporando además todas las combinaciones motrices que puedan resultar necesarias para lograr nuevas formas de movimiento.
- La tercera fase a la que podríamos denominar como aplicada, tiene como objeto afianzar la habilidad motora como tal consolidando sus experiencias, tomando conciencia de las insuficiencias individuales adaptando así un modelo técnico específico acorde a sus características para así incorporar los beneficios de la aplicación de las habilidades motora a situaciones técnico deportivas. Ejemplo: suma de núcleos de movimientos en el lanzamiento de básquet, posición de poder en el pase saque de voley, etc.

Para finalizar, es oportuno volver a resaltar la importancia que ocupan las fases o períodos sensibles en el proceso de enseñanza aprendizaje de las habilidades básicas o fundamentales.