

LA COORDINACION

1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS

“La organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado”.

Características del movimiento coordinado:

- Gasto mínimo de energía
- Eficacia: el objetivo debe ser alcanzado en todas sus partes:
 - o Con la velocidad necesaria
 - o Con la aceleración y la dirección correctas
 - o Con una precisión adecuada.
- Sencillez: Impresión subjetiva de facilidad y seguridad en la ejecución.
- Facilidad: Ejecución sin grandes contenidos de concentración.

A nivel de desarrollo motor, para llevar a cabo un movimiento de forma coordinada es necesario la integración de:

- Esquema corporal
- Equilibrio óptimo
- Dominio del tiempo y el espacio en el que se lleva a cabo el movimiento

2. COORDINACIÓN Y BALONCESTO.

Clasificación de las capacidades coordinativas:

- Capacidad de aprendizaje motor: Más importante. Captación, tratamiento y retención de la información.
- Capacidad de control motor: Se basa en las informaciones que provienen de las capacidades de discriminación kinéstésica, la orientación espacial y el equilibrio.
- Capacidad de adaptación: Sólo es posible si se tienen un bagaje suficiente de experiencias motrices diversas.

Las dos ultimas son dependientes de la primera

El baloncesto se puede clasificar como un deporte “sorpresivo” y “cambiante”, por lo que las capacidades de adaptación son fundamentales.

Entre los 7 y los 10 años se produce una evolución veloz de las capacidades coordinativas, por lo que supone la mejor edad para intervenir sobre los procesos coordinativos

3. CAPACIDADES COORDINATIVAS.

Capacidad de diferenciación

“Es la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motrices y movimiento parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total” (Meinel y Schnabel, 2004:254)

Adecuada secuenciación y encadenamiento en la aparición de cada uno de los movimientos que constituyen la acción completa

Ejemplo: Recepción + Parada + Tiro

Edad en la cual llega a su punto máximo el perfeccionamiento: 7-10

Ejercicios:

1. Juego:

Partido sin botar donde las canasta valen, 1 punto si recibo con los pies en el suelo y tiro, 2 puntos si hago una entrada (en carrera), 3 puntos si salto para recibir y tiro.

2. Trabajo con aros:

Colocación de aros a diferentes distancias y/o direcciones.

3. Trabajo con otro material:

Saltos de obstáculos a diferentes alturas.

Idem y a la señal hacemos un tiro

Idem y al caer se la paso al entrenador que me la devuelve antes de volver a saltar.

Capacidad de ritmo

“Es la capacidad de registrar y reproducir motrizmente un ritmo dado exteriormente y la capacidad de realizar en un movimiento propio el ritmo `internalizado`, el ritmo de un movimiento existente en la propia imaginación” (Meinel y Schnabel, 2004:272)

Capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo. En baloncesto (carente de ritmo externo), la variación del ritmo interiorizado en el aprendizaje del movimiento en función de las circunstancias del juego serán las claves del éxito.

Ejemplo: Ejecución de diferentes habilidades a distintas velocidades.

Edad en la cual llega a su punto máximo el perfeccionamiento: 9-10 (chicas desde los 7)

Ejercicios:

1. Juego:

Juego del espejo repitiendo el ritmo del bote, los apoyos y/o combinaciones de ambos.

2. Trabajo con aros:

Variación del número de apoyos (1,2,3,...) o series de apoyos (2, 3, 2, 3...; I-D-Juntos, I-D-D,...)

3. Trabajo con otro material:

Saltos a la comba variando los apoyos (Juntos, Alternos, I-I, I-D,...) o haciendo series de apoyos (I-I-Juntos,...)

Capacidad de orientación espacial

“ Es la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido (por ejemplo, terreno de juego, aparatos de gimnasia,...) y/o con un objeto en movimiento (por ejemplo, balón, contrario, compañero,...)” (Meinel y Schnabel, 2004:269)

Ejemplo Espacio: Distancias en los pases y/o tiros; situación de los compañeros y/o contrarios después de un cambio de dirección,...

Ejemplo Tiempo: Momento de saltar al rebote; percepción de la velocidad del móvil que se desplaza,...

Edad en la cual llega a su punto máximo el perfeccionamiento: 12-14

Ejercicios:

1. Juego:

Partido con 4 canastas, ataco-defiendo en canastas opuestas. A la señal cambiamos de canasta girando a la derecha, izquierda,...

2. Trabajo con aros:

Trabajo de apoyo y en el último aro me lanzo el balón y hago un giro completo para recibirlo dentro del aro y dar un pase al entrenador, salir con bote a una dirección o hacer una entrada y/o tiro.

3. Trabajo con otro material:

Salto con diferentes giros ($1/4$, $1/2$ o completo). Se puede hacer con o sin balón.

Giros sobre otros ejes: Volteretas.

Capacidad de equilibrio

“Es la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio durante o luego de cambios voluminosos de posición del mismo” (Meinel y Schnabel, 2004:269)

Buscar la correcta colocación del cuerpo, buscando una posición de equilibrio ante un movimiento.

Ejemplos: Acciones de desplazamiento, en las caídas de los saltos, paradas, ayuda+defensa+recuperación,...

Edad en la cual llega a su punto máximo el perfeccionamiento: 10-11 (chicas desde los 9)

Ejercicios:

1. Juego:

Juego de las torres. Colocamos dos bancos al fondo + 1 jugador subido. Buscar que reciba un pase sin caerse. Pases dentro de la zona 1 punto, pases fuera de la zona 2 puntos, pases fuera de 6,25 3 puntos.

2. Trabajo con aros:

Con los aros separados, realizar saltos a caer sobre una pierna.

Con los aros juntos, apoyos a la pata coja.

3. Trabajo con otro material:

Trabajo de propiocepción sin o con balón (bote o pase). Sobre dos pies o pata coja. Ojos abiertos o cerrados. Superficie: suelo, colchonetas, bancos, discos, ...

Capacidad de reacción

“Es la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con la velocidad apropiada” (Meinel y Schnabel, 2004:251)

Tiempo de reacción: Entre el inicio del estímulo y el inicio de la respuesta

Tiempo de movimiento: Entre el inicio de la respuesta y el inicio del movimiento

Señales de tipo: Táctil, Auditiva, Óptica o Kinestésica

Ejemplos: Percepción, decisión, ejecución.

Edad en la cual llega a su punto máximo el perfeccionamiento: 8-10

Ejercicios:

1. Juego:

Pañuelo + 1x1. Juego prendas o colores + Situaciones reducidas.

2. Trabajo con aros:

Trabajo de apoyos de pies dentro y a la señal fuera; sprint; giro + sprint,...

3. Trabajo con otro material:

Uno detrás de otro, tocar el hombro (con o sin balón) (quietos o en movimiento)

Lanzar el balón y el compañero lo tiene que coger (con o sin balón) (quietos o en movimiento)

Capacidad de cambio

“Es la capacidad de adaptar el programa de acción a las nuevas situaciones, en base a los cambios de situación percibidos o anticipados durante la ejecución motora o el seguimiento de la acción en forma completamente diferente” (Meinel y Schnabel, 2004:271)

Capacidad para adaptar o transformar el programa motor sobre la base de variaciones repentinas o inesperadas.

Ejemplo: Correcta ejecución de la decisión tomada en la percepción.

Edad en la cual llega a su punto máximo el perfeccionamiento: 7-10

Ejercicios:

1. Juego:

1 pitido Pilla-pilla; 2 pitidos Pilla-pilla con pases; 3 pitidos Balón salva.

Partido: 1 pitido Pases; 2 pitidos 2 botes; 3 pitidos Sin limite de botes.

2. Trabajo con aros:

Aro azul pies juntos; Aro verde Derecha; Aro amarillo Izquierda

3. Trabajo con otro material:

Pases de balón distintos colores; Mi compañero elige un aro;...Verde Bote y tiro; Azul Bote + Entrada; Amarillo Bote + Entrada Izquierda.

Capacidad de acoplamiento

“Es la capacidad de combinar intencionadamente movimientos parciales del cuerpo (por ejemplo movimientos parciales de las extremidades y de la cabeza) entre sí y en relación con un movimiento de todo el cuerpo dirigido a un objeto determinado” (Meinel y Schnabel, 2004:267)

Permite conectar habilidades motoras automatizadas.

Coordinación segmentaria: Uso indistinto de ambos segmentos corporales

Ejemplos: Cambios de mano, entradas, bote con cada una de las manos.

Edad en la cual llega a su punto máximo el perfeccionamiento: 7-10

Ejercicios:

1. Juego:

Partido de tenis con la mano, con el pie o con los dos.

2. Trabajo con aros:

Carrera en Frecuencia con los aros juntos; Carrera en Amplitud con los aros separados + Entrada a canasta

3. Trabajo con otro material:

Desplazamiento con bote e ir conduciendo un balón de fútbol con el pie. Bote con una mano y recibir una pelota de tenis con otra.

4. METODOLOGIA.

Dada la gran importancia de los aspectos coordinativos, en un deporte de carácter abierto como es el baloncesto, será necesario prestar la máxima atención posible, en las categorías inferiores a esta capacidad, llevando a cabo un trabajo específico extra, fuera de la cancha. En este tipo de trabajo es necesario considerar:

Variedad:

Debemos variar las situaciones externas y materiales (canastas a distintas alturas, terrenos reducidos, balones con distinto tamaño y bote...).

El Juego como elemento de motivación:

Las actividades deben tener un carácter lúdico y motivante, puesto que para el jugador supone una sesión más, con lo que esto conlleva. Deben predominar las acciones jugadas y variadas y los juegos adaptados, frente a la repetición sistemática.

Dificultad:

Grados de dificultad:

1º. Jugador estático y objeto en movimiento (autopases de una pelota de tenis con recepciones a distintas alturas)

2º. Jugadores estáticos y objeto en movimiento (un jugador pasa un frisbee y el otro realiza distintos tipos de recepciones)

3º. Jugador en movimiento y objeto en movimiento (desplazarse llevando un balón de fútbol dando un toque con cada pie)

4º. Jugadores y objeto en desplazamiento (realizar un contraataque de tres con un balón gigante)

5º Introducir el factor tiempo o el manejo de distintos móviles

Progresión:

Las actividades planteadas deben seguir una progresión en dificultad: El trabajo de coordinación será de los movimientos más sencillos a los más complejos, cuando el jugador ya sea capaz de ejecutar correctamente el movimiento solicitado, se puede incluir una nueva variable (tiempo, espacio,...) que dificulte el movimiento, con el fin de seguir desarrollando su coordinación.

“El proceso de introducir acciones más complejas en el movimiento es lo que desarrolla la coordinación de nivel superior a los automatismo” (Ibidem)

Transferencia:

Las tareas propuestas deben tener una transferencia positiva para aprendizajes técnicos posteriores, para lo cual será necesario partir de un análisis de las necesidades del deporte, y plantear situaciones que reclamen dichas necesidades. ¿Por qué trabajar siempre la velocidad de reacción a través de estímulos auditivos?. ¿Por qué no introducir ejercicios de técnica de carrera botando distintos tipos de balones? ...

El trabajo físico debe tener en cuenta:

Ubicación en la sesión:

El trabajo de coordinación debe ocupar los primeros minutos de la sesión o de la parte principal de la misma, debido a la gran exigencia que supone este tipo de trabajo para el Sistema Nervioso Central.

Distribución de los ejercicios:

Mediante la aplicación de ejercicios que progresan desde lo sencillo hasta lo más complejo. Los ejercicios de mediana intensidad son

bastante eficaces para preparar a los jóvenes deportistas. El reparto podría ser:

- 5-10% ejercicios de poca complejidad
- 40-50% ejercicios de complejidad media.
- 20-30% ejercicios de gran complejidad.
- 5-10% ejercicios de complejidad casi extrema.

La intensidad del trabajo:

La progresión obliga a aplicar baja intensidad en las etapas iniciales del perfeccionamiento de una cualidad con acciones motoras concretas. Como siempre las posibilidades técnicas y el nivel de preparación física determinan la progresión.

La duración de cada ejercicio:

La duración del trabajo continuo de un ejercicio suele ser de 10-20" periodo de tiempo en el que se logra un control eficaz de la calidad del trabajo y la regulación muscular prefatiga.

La cantidad de repeticiones de un ejercicio (series y sesiones):

Con un trabajo breve en cada ejercicio (hasta 5"), la cantidad de repeticiones puede ser bastante elevada (desde 6 hasta 10-12). Con trabajos más largos la cantidad disminuirá proporcionalmente no superando las 2 o 3. Si se quiere trabajar la coordinación en fatiga, la cantidad de repeticiones varía hasta 12-15 para ejercicios breves, y hasta 4-5 para los prolongados.

La duración y el carácter de la pausa entre ejercicios:

Suelen ser bastante largas (de 1 a 2-3') para permitir recuperar la capacidad de trabajo con calidad. Para las condiciones de fatiga, la recuperación puede ser más corta (hasta de 10-15").

Circuito:

1. Acoplamiento: Técnica de carrera y con cada pierna un gesto (skipping y/o talón glúteo)
2. Orientación: Pases por parejas, recibo + Lanzo el balón + Giro + Entrada.
3. Diferenciación: Pases por parejas en movimiento con un fresbee, el pase tiene que pasar entre dos conos.

4. Equilibrio: Desplazamiento con bote sobre bancos suecos.
5. Reacción: Desplazamientos laterales cara a cara, cuando la del balón decida sale a hacer una entrada (x2)
6. Ritmización: Apoyos en las escaleras 1-2 y 3.
7. Cambio: Aros de colores, Azul Pies juntos, Verde Derecha, Amarillo Izquierda.

