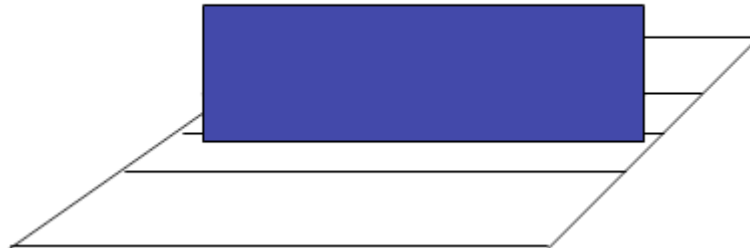


CONTROL PROPIOCEPTIVO EN EL VOLEIBOL (Parte 2)

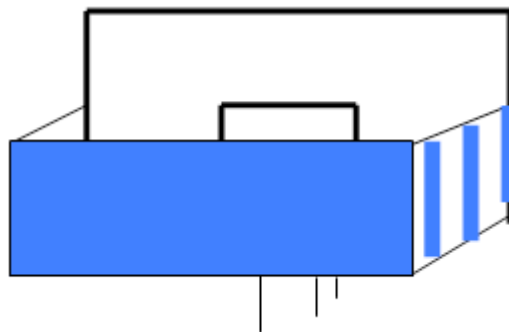
Autor: Dr.C. Norma Saínz de la Torre León
Jefe de Disciplina Psicología Facultad de Cultura Física Universidad Camilo Cienfuegos
Matanzas, Cuba

Bloqueo de información visual (parcial)



Basada en esta misma experiencia, una entrenadora de nuestra provincia de Matanzas (Lic. D. Rolo, 1990), la cual dirigió un grupo de niñas que se iniciaban en el entrenamiento de Baloncesto, se propuso desarrollar de forma rápida la efectividad de los tiros al aro, a través del perfeccionamiento de las sensaciones motoras de sus jugadoras con ayuda del bloqueo parcial de la información visual. Para ello situó una estructura metálica en forma de una “C” adosada al tablero con un paño superpuesto y entrenó durante varios meses a sus jugadoras de esta forma, informándoles sistemáticamente de sus resultados y la forma de corregir las deficiencias (alternando con el entrenamiento tradicional), logrando no solo elevar inusitadamente para esta edad la eficiencia en los tiros, sino que este trabajo le permitió ganar el campeonato provincial escolar de ese año, a pesar de que las niñas de habían iniciado en la práctica del deporte hacía poco más de 6 meses

Bloqueo de información visual parcial en Baloncesto



La pregunta será ¿de qué forma se puede bloquear total o parcialmente la referencia visual del deportista durante la práctica de determinados elementos para conseguir este objetivo? En este sentido el entrenador debe ser creativo, siempre y cuando garantice la seguridad del deportista. Un técnico con recursos y experiencias, siempre conseguirá respuestas acertadas.

2. Realización de ejercicios a ritmo lento:

Se le orienta al deportista que lleve a cabo el movimiento a un ritmo más lento que el adecuado y se le exige que concentre su atención en la posición de los segmentos del cuerpo y el nivel

de esfuerzo que se debe desarrollar para cumplimentar con cada fase del mismo. Esta tarea se aplica al inicio del aprendizaje y no se debe abusar de ella, ya que si la efectuamos con mucha frecuencia puede alterar la coordinación motora cuando se realice la acción en su tiempo real. En la misma sesión de entrenamiento que hemos utilizado esta tarea es necesario por lo tanto ejecutar la acción que queremos desarrollar también a ritmo normal en repetidas ocasiones.

3. Detención del movimiento en determinada fase:

Con los mismos objetivos de la tarea anterior, el deportista detiene el ejercicio en un momento que consideramos importante para señalarle que dirija su atención hacia la posición del tronco, de los hombros, del brazo que golpea el balón, etc., debiendo sentir el trabajo muscular en ese momento de aquellos planos que intervienen en la acción.

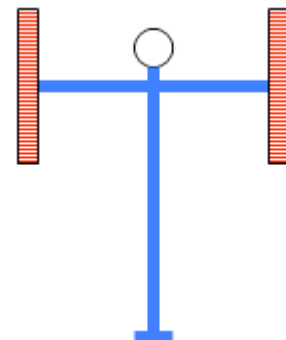
4. Realización de ejercicios con aumento o disminución de peso en el balón:

El deportista puede llevar a cabo los fundamentos que pretende perfeccionar con balones de mayor y menor peso (durante 10 – 25 minutos) y con el peso adecuado en la misma unidad de entrenamiento, a fin de que pueda educar su discriminación propioceptiva fina ante las tareas motoras a realizar, identificando con ello la fuerza y coordinación necesaria para cada gesto. Es imprescindible que se tenga en cuenta que en la comparación de los diferentes pesos con el peso real del balón es que se produce esta apropiación y que no se puede ejercitarse un día – por ejemplo - con mayor peso y otro día con el menor, ya que no produciría el mismo efecto e inclusive, de realizarse así, pudiera deformarse la técnica.

5. Utilización de las formas de diagnóstico como medios de entrenamiento:

Existen diversas formas, desde muy sencillas hasta altamente sofisticadas, para diagnosticar el nivel de desarrollo de las sensaciones propioceptivas. Estas mediciones, tales como la dinamometría, la kinematometría, etc. pueden utilizarse de forma sistemática, también como un medio para educar la nitidez de la discriminación de los esfuerzos musculares, ya que el deportista recibe rápidamente el resultado de su labor y establecen una competencia consigo mismo a fin de reducir al máximo sus errores y ello conlleva a que la concentración en su sensibilidad motora fina aumente convenientemente. Citemos un ejemplo sencillo de medición de kinematometría con ambos brazos: Se coloca al deportista de pie de espaldas a una pared. A ambos lados del cuerpo y a una distancia del tronco que permita la coincidencia de los dedos con los brazos extendidos, se pegará en la pared dos cintas centimetradas las cuales posean el punto "0" a la altura de los hombros del jugador, de forma tal, que cuando extienda los brazos rectos lateralmente, sus dedos se sitúen sobre dicho punto.

Se le orienta que, con ojos cerrados, se concentre en el esfuerzo que realizan los músculos de los hombros y los brazos en este movimiento, ya que lo deberá repetir posteriormente tres veces. Se registran los centímetros de diferencia por exceso (hacia arriba) o por defecto (hacia abajo del punto "0"), y así se podrá obtener la característica del control propioceptivo en este movimiento. Errores por exceso nos dan la medida de que el jugador le imprime más fuerza que la necesaria a la acción y visceversa



Cuando esta medición se lleva a cabo solo con el objetivo de diagnóstico, aquí termina la tarea. Con ella podremos comprender que por lo general existe un brazo más eficiente que el otro. Cuando se realiza con fines de educación de las sensaciones propioceptivas, se le informa al deportista el resultado y se le solicita que se concentre en minimizar sus errores, ya que conoce si debe subir un poco más o bajar algo un brazo u otro (o ambos).

III Conclusiones:

Por todo lo anteriormente expuesto se comprende que no solo es necesario prestar atención al desarrollo de las sensaciones propioceptivas, específicamente las dinámicas, sino que de no incorporarse tareas para su educación acelerada, la maestría técnica de los fundamentos básicos del Voleibol se alcanzará en un plazo mucho mayor, si es que se logra. Las tareas para su perfeccionamiento deben ser incorporadas al plan de preparación psicológica general de forma sistemática en la mayoría de las sesiones en que nos encontremos entrenando aspectos técnicos con nuestros jugadores. Siempre da resultado. ¿Por qué no intentarlo?

IV. Bibliografía:

- Loehr, J. La excelencia en el deporte, Editorial Planeta, Buenos Aires, 1990, 227 p.
- Riera, J. Introducción a la Psicología del Deporte, Ediciones Martínez Roca, Barcelona, 1985, 183 p.
- Rodionov, A.V. Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo, Editora Vneshtorgizdat Editora Vneshtorgizdat, Moscú, 1990, 85 p.
- Saíenz de la Torre, N. La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo, BUAP, Puebla, 2003, 181 p.
- Saíenz de la Torre; N. Percepciones espaciales en los juegos deportivos, Monografía, Revista electrónica UMCC, Matanzas, 2003, 23 p.
- Velarde, E. Cómo hacer campeones a nuestros deportistas, EDAMEX, México, 2000, 122 p.
- Weinberg, R.S., Gould, D. Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. Editorial Ariel Psicología, Barcelona, 1996, 592 p.