



Análisis del comportamiento motor

Para efectuar un correcto análisis de un comportamiento motor, se puede partir de la simple observación del esquiador efectuando un ejercicio difícil: seguramente nos sorprenderá la complejidad de la acción en su conjunto y en detalle la velocidad de ejecución de los movimientos, la precisión del gesto deportivo, la armonía al ejecutar una serie de movimientos encadenados que vistos uno a uno están llenos de dificultades. ¿Qué hay por debajo de todo esto? Se pueden dar explicaciones exhaustivas desde el punto de vista mecánico, y ya se ha dicho mucho al respecto, pero es interesante volver sobre el aspecto, particular y fascinante, que representa la capacidad individual de dar respuestas motoras a los estímulos que vienen del exterior. Porque no se trata solamente del simple resultado de unas cualidades físicas innatas aplicadas a la velocidad y a la técnica, sino también de una capacidad de adaptación y desarrollo en una secuencia ordenada según las situaciones, que van cambiando a cada momento.



Cuando vamos a hacer un entrenamiento con nuestros alumnos, no damos ninguna importancia a los motivos por los cuales logramos pasar rozando el palo sin engarcharlo o damos al palo desplazándolo con el cuerpo, lo que realmente nos preocupa es el método para hacer el movimiento del modo más rápido y con la precisión necesaria.

Cada día se van ordenando mejor los conocimientos relativos a la ejecución técnica de un movimiento deportivo y se han codificado algunos métodos. Al mismo tiempo, se han mejorado los conocimientos de índole general sobre el funcionamiento de la estructura y sobre el comportamiento motor. Existe en nuestro interior un complejo sistema de control de la actividad motora que se basa en la utilización de informaciones, previamente recibidas, que constituyen una especie de archivo, al que hay que acudir para formular hipótesis de respuestas para las situaciones más dispares.

Tal posibilidad es ilimitada en el sentido de que en el hombre, frente a lo que sucede en una máquina, existen posibilidades inagotables de adaptación a cada una de las nuevas situaciones que puedan surgir, con soluciones siempre diferentes.

En las dos fotos el niño está efectuando un trazado de gigante escarpado e importante. Hay que advertir cómo utiliza todo el cuerpo para no sufrir desaceleraciones ni dar bandazos.

A este archivo de informaciones concurren la dotación genética, el clima ambiental, los estímulos que vienen del exterior y las oportunidades que se han tenido en fase de crecimiento y que se han utilizado con más o menos consciencia. Estas informaciones constituyen una fuente de datos útiles a la que acudir para tratar de encontrar respuestas cada vez más precisas a cuestiones de todo tipo: las respuestas motoras siguen el mismo camino.

Esquema corporal

Es la imagen de sí mismo interiorizada, o el conocimiento-sensación de las distintas partes de nuestro cuerpo en relación unas con otras y frente al mundo exterior. Este esquema se va estructurando con el tiempo y se estabiliza por completo hacia los 11 años. Es algo fundamental que permite la correcta expresión motora a todos los niveles. Se reconoce en la identificación de los conceptos: arriba, abajo, derecha, izquierda, alto, bajo, grande y pequeño.

El desarrollo de una actividad deportiva no implica solamente un hecho mecánico o una respuesta motora compleja a un estímulo, también requiere la implicación total del individuo, incluyendo la componente psicológica.

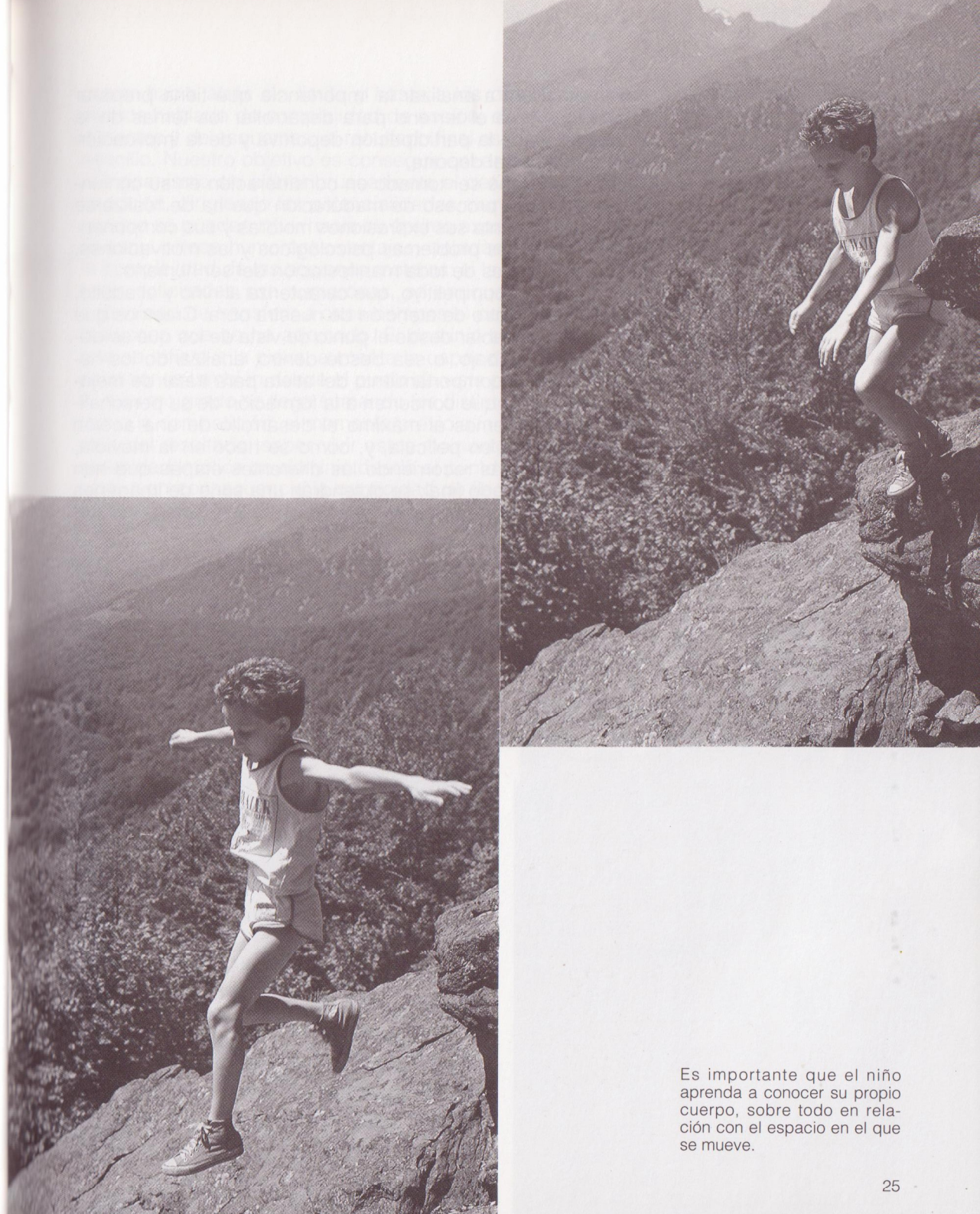
La base psíquica de la motricidad se ha reconocido hace ya bastante tiempo como fundamental.

En los libros sobre deportes aparece, con frecuencia, el término psicomotricidad, para hacer más consistente el contenido, ya de por sí bastante notable, de la expresión del comportamiento del individuo en demostraciones que le comprometen por encima de su vida de relación.

Psicomotricidad

Término impropio que sintetiza la unidad mente-acción al definir la expresión motora dirigida desde el origen hasta la total ejecución de una acción, a través de la formación, elaboración y exteriorización de esquemas motores en relación a las etapas evolutivas y al concepto de sí mismo y de los otros.

No existen límites entre el cuerpo y la mente, en cuanto que uno se expresa en función de la otra, siendo a la vez su envoltura y su manifestación.



Es importante que el niño aprenda a conocer su propio cuerpo, sobre todo en relación con el espacio en el que se mueve.

Todos los juegos que se efectúan sobre rueda pequeña son ampliamente formativos en cuanto que implican componentes de equilibrio que tienen analogías con el esquí.

Pasemos ahora a analizar la importancia que tiene preparar adecuadamente el terreno para desarrollar los temas de la competición, de la participación deportiva y de la implicación de la familia en el deporte.

El individuo debe ser tomado en consideración en su conjunto, en su íntimo proceso de maduración que ha de realizarse teniendo en cuenta sus expresiones motoras y sus componentes culturales, los problemas psicológicos y las motivaciones, que son las bases de toda manifestación del ser humano.

El componente competitivo, que caracteriza al niño y al adulto, constituye el centro de atención de nuestra obra. Creemos que es interesante hablar desde el punto de vista de los que se dedican a este trabajo, o sea desde dentro, analizando los hechos ligados al comportamiento del atleta para tratar de mejorar los aspectos que concurren a la formación de su personalidad. Simplifiquemos al máximo el desarrollo de una acción motora, tomada en película, y, como se hace en la moviola, volver hacia atrás recorriendo las diferentes etapas que han llevado al resultado final: se obtendrán una serie de imágenes unidas por acciones preparatorias, es decir nos será posible

volver hacia atrás sin límite y hasta a los detalles mínimos. Hemos hablado de complejidad de acción, de factores determinantes y de esquemas: el resultado final es, aparentemente, sencillo. Nuestro objetivo es conseguir entrar en este complejo mecanismo sin alterar bruscamente el desarrollo normal de la acción, dirigiendo las potencialidades manifiestas e incluso las que se puedan intuir hacia su óptima expresión.

El esquí ofrece numerosas ventajas, debidas al ambiente y a la complejidad de las acciones motoras: si las respuestas motoras solicitadas son numerosas, se enriquecerá también la capacidad de transferir a otros campos el patrimonio de informaciones que se ha adquirido. El dominio en el esquí, en lo que se refiere a la nieve, aumenta la capacidad de control de situaciones también desde el punto de vista psicológico.

Al máximo grado se llega sumando los distintos componentes, como la competición, el momento previo a la misma, la valoración del resultado: saber vivir estos momentos con la debida serenidad implica un dominio desde el punto de vista psico-físico, y en consecuencia la capacidad de llegar a un perfecto control de la situación o, en resumen, la fatídica madurez.



Un salto hacia abajo puede revelar aspectos importantísimos del momento evolutivo.

Transferencia

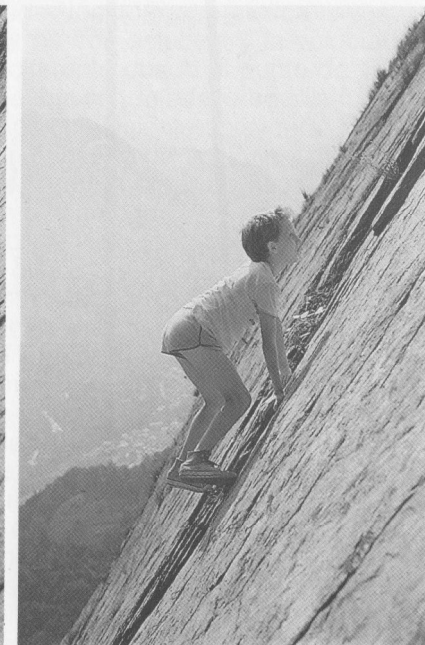
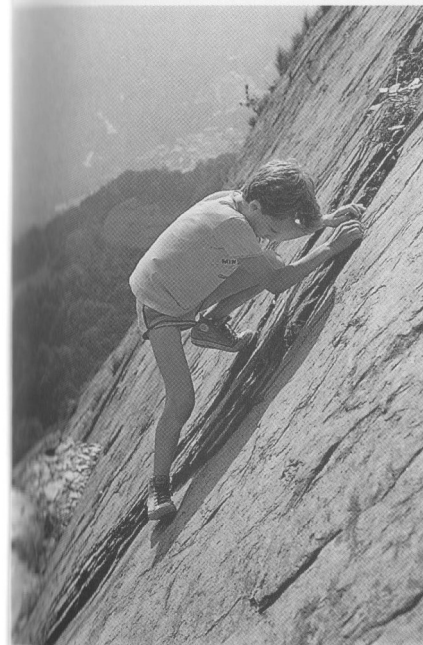
Cuando una adquisición de conocimiento modifica, facilitándolo o inhibiéndolo, un conocimiento sucesivo, existe una transferencia de aprendizaje.

Es proactivo cuando modifica el aprendizaje subsiguiente, retroactivo, en cambio, cuando modifica uno anterior: si los efectos son positivos se llamará de facilitación, si es negativo será de interferencia o inhibición.

En la actividad motora deportiva, los conceptos relativos a la interacción de las actividades se valoran positivamente cuando se verifica un afianzamiento o se facilita la adquisición de nuevos esquemas.

Considerar positivos algunos hechos en relación con el mejor funcionamiento del sistema propioceptivo y externoceptivo, debido a la práctica de ejercicio en seco, es el punto cardinal de la programación metodológica de la actividad del esquí.

Desde el punto de vista psicológico, las valoraciones que se han hecho sobre el problema "competición: si o no y a qué edad", son numerosísimas y conocidas por todos. Se pueden percibir estados de ánimo distintos e inestables sobre las pistas de pruebas, pero no se pueden cuantificar con certeza ni perjuicios ni mejoras, sobre todo a nivel del inconsciente. Sin embargo, todo parece que puede llevarse a un desarrollo normal, siempre que se acepte el principio de la no interferencia en los procesos naturales de desarrollo de la madurez, incluyendo las pequeñas crisis que determinan la aceptación de situaciones de hecho y la de sí mismos, sobre todo en el juego equilibrado de los niños que se convierten en adultos.



Aspectos psicológicos

No se puede reducir a un conciso esquema una exposición que se hace difícil por la concurrencia de factores que influyen sobre el comportamiento humano.

La competición favorece la aparición de situaciones casi siempre difíciles de controlar pero que se pueden afrontar tratando de aumentar los conocimientos útiles y aprendiendo a controlar el propio mundo interior: medirse con otros significa medirse a sí mismos, aprender a conocer las propias debilidades y las dificultades con las que uno se puede encontrar.

Superar un momento difícil es a menudo una victoria gratificante. Prepararse para competir es reconocer la importancia de asumir responsabilidades, de organizar las propias energías, de tener en cuenta a los demás.

El propio grado de autonomía debe aumentar progresivamente en relación con las posibilidades de elección.



Es fundamental el desarrollo del niño, especialmente en las elecciones y cuidados.