



LA VARIABILIDAD EN LA PRÁCTICA EN LAS ACCIONES DEPORTIVA

Comprobar cuánto mejoras tras variar las condiciones de práctica



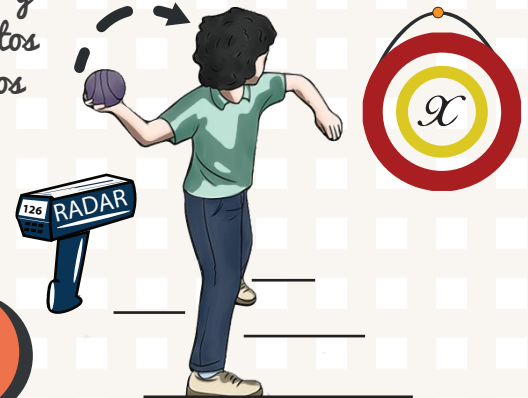
Facultad de Ciencias del Deporte:
Área de Control y Aprendizaje Motor

MATERIAL

- Radar Stalher SPORT 2.
- Pelota.
- Diana.
- Ficha de anotación de la eficacia y velocidad logrados en los lanzamientos.

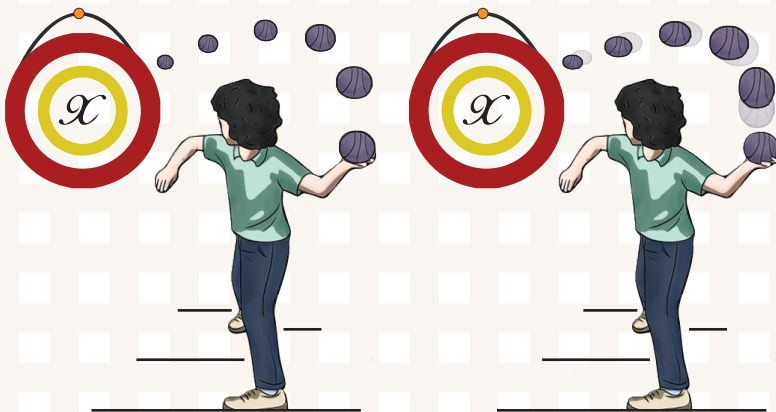
Para el lanzamiento de la pelota a la diana:

1. Prueba tu puntería 5 lanzamientos (test inicial). Haz cinco lanzamientos con la pelota, a la velocidad que quieras, hacia el objetivo marcado con una "X". Mientras, un compañero sujetará un radar y otro anotará el número de aciertos y la velocidad de cada uno de los lanzamientos.



Entrena, realizando 10 lanzamientos

2. Seguir el siguiente procedimiento: el primero imprimiendo muy poca velocidad a la pelota, el segundo imprimiendo mucha velocidad, el tercero con muy poca, el cuarto con mucha velocidad, y así sucesivamente.



3. Prueba de nuevo tu puntería (test final) con cinco lanzamientos. Haz cinco lanzamientos con la pelota, igual que en el test inicial.

NOTA:

Comenta con el profesor el resultado de tus lanzamientos. Ver que el resultado inicial es mejorable y que, quizás, una velocidad de lanzamiento más uniforme entre ensayos pueda conllevar un mayor rendimiento.

EL PORQUÉ

La variabilidad es una característica inherente al movimiento. Por mucho que lo intentemos, nunca lograremos realizar dos movimientos idénticos. Practicar modificando las condiciones de práctica (distancias, pesos, posiciones...) puede divertirse y, al conseguir una mayor riqueza motriz, mejorar tu eficacia.

