



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

- Estabilómetro.
- Dardos.
- Diana tradicional numerada del 1 al 10 en los correspondientes círculos concéntricos.
- Ficha de anotación del número de puntos sumados en los lanzamientos.

Para el lanzamiento de los dardos a la diana:

PROCESO

1.

Prueba tu puntería 5 lanzamientos (test inicial) lanzando cinco dardos a la diana. Un compañero anotará el número de puntos logrado con los cinco lanzamientos.

2.

Entrena, realizando 10 lanzamientos

Realiza diez lanzamientos desde el estabilómetro. Deberás lanzar solo cuándo ninguno de los dos extremos del estabilómetro toque el suelo.

3.

Prueba de nuevo tu puntería (test final) con cinco lanzamientos. Haz cinco lanzamientos con los dardos, 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, un mejor equilibrio en la posición de lanzamiento pueda influir en lograr una mejor puntuación.

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.

