

# Habilidades fundamentales

**Las habilidades fundamentales.** **La marcha:** La adquisición precoz de la marcha es debido a una serie de factores: /Una maduración neuromuscular temprana./Un aumento de la fuerza muscular. /Un componente equilibrador indispensable. **La carrera.** **Fase Inicial:**Amplia base de sustentación. Movimientos bruscos y rígidos. Mala coordinación general. La longitud del paso es muy variable. Fase aérea muy limitada. **Fase Elemental:** Aumento de la velocidad de desplazamiento. Mayor despegue vertical (fase aérea). El paso o zancada es más fijo. Aumenta la flexión de la pierna. **Fase madura:** El tronco está inclinado ligeramente hacia delante. La cabeza se mantiene erguida y la mirada se dirige hacia delante. Los brazos se balancean libremente en un plano sagital. Los brazos se mantienen en oposición a las piernas, codos flexionados. La pierna de soporte se extiende y empuja el cuerpo. La otra pierna se flexiona y recobra. La elevación de la rodilla es mayor. **El salto:** **Fase Inicial:**Hay rigidez corporal. Falta de preparación previa. Los brazos entorpecen más que ayudan (están muy abiertos). Saltan con una pierna y casi no existe la fase de amortiguación de la caída (las piernas están estiradas). Una caída falta de control y poco amortiguada. **Fase Elemental:** La rigidez va cediendo. Los brazos ayudan en la ejecución del salto. Ya salta impulsando con las dos piernas y existe una amortiguación más eficaz. **Fase Madura:** Existe un balanceo de brazos previo al salto. Hay una angulación correcta de piernas y una amortiguación ajustada a la intensidad del salto. **Los lanzamientos, el patrón maduro:** **Fase preparatoria:** Los dedos se abren para abarcar la pelota, la palma no toca la pelota. Los pies están ligeramente separados con una posición de las piernas en oposición al brazo lanzador. El tronco gira al prepararse para lanzar, transfiriendo el peso a la pierna retrasada. El brazo lanzador se mueve hacia atrás, con rotación lateral de la articulación del hombro. **Fase de acción:**El cuerpo gira hacia el frente con las caderas adelantadas. Un paso hacia delante en oposición al brazo lanzador. El brazo va por detrás del cuerpo a rotar. Se mueve hacia delante en el plano horizontal. La rotación del hombro y la extensión del codo suceden justo después de soltar la pelota. **Las principales dificultades:**Falta de fuerza y de precisión en el lanzamiento. Inmadurez y desorganización motora. Falta de práctica. **Las recepciones:** Por recepción se entiende los intentos y logros de interrumpir la trayectoria de un móvil mediante el control que con las manos o con otra parte del cuerpo. A diferencia de otras habilidades fundamentales, vistas anteriormente, las recepciones, los golpes con instrumento o los pateos (golpes con el pie) son consideradas habilidades fundamentales de carácter abierto, en las que las exigencias perceptivo-motrices son mayores que en las habilidades de carácter cerrado como la carrera o el salto. **El golpeo y el pateo:** **La fase preparatoria:** Posición separada de los pies. Posición perpendicular al móvil a golpear. Rotación hacia atrás del tronco. Control visual del objeto a golpear. **La segunda fase o de acción conlleva:** El retorno del tronco. El cambio del peso hacia delante. El movimiento hacia fuera del cuerpo de los brazos. La continuación del golpeo en su trayectoria una vez realizado. **Equilibrio:control postural:** sistemas sensoriales individuales, sinergias neuro-musculares, componentes musculo-esqueléticos, rep. internas, mecanismos adaptativos, mecanismos anticipatorios, estrategias sensoriales.