



Tema 3. Deportes individuales.



INDICE

- 3.1. Definición
- 3.2. Taxonomía
- 3.3. Parámetros de referencia
- 3.4. Características básicas
- 3.5. Características de la técnica para obtener rendimiento.
- 3.7. Método y etapas de aprendizaje.
- 3.8. Planteamiento de la preparación de la táctica.
 - Preguntas y sugerencias.
 - Lecturas aconsejadas.



MÉTODO DE PREPARACIÓN TÁCTICA.

A.- PLANTEAMIENTO TEÓRICO DE LA PRÁCTICA. Está basado en la realización de un modelo concreto, preparado de antemano, estudiando las opciones con adversarios específicos para dar las diferentes respuestas durante la competición.

DEPENDE DE UNA SERIE DE FACTORES:

1.- OBJETIVO ESTRATÉGICO O TÁCTICA DE LA COMPETICIÓN.

¿Ganar? ¿Clasificar? ¿Mejorar la Marca?

2.- SENTIDO DEL RITMO DURANTE LA COMPETICIÓN.

Energía finita.- Distribución de la energía en la competición. Entrenamiento y desarrollo mediante series adecuadas para ello. Desde el aprendizaje y perfeccionamiento.

Sentido del tiempo.- Aparece como consecuencia de los impulsos rítmicos de los propios receptores de los músculos y tendones que se repiten cada cierto tiempo (intervalo).- Reflejo condicionado planteamiento uniforme, negativo.

!!!NO SIEMPRE GANA EL QUE TIENE EL MEJOR TIEMPO!!!



MÉTODO DE PREPARACIÓN TÁCTICA.

DEPENDE DE UNA SERIE DE FACTORES:

3.- ESTADO DE FORMA DEL DEPORTISTA.

Nº de competiciones.

4.- EXPERIENCIA. REGLAMENTO.

Aumento del dinamismo y de la intensidad de las acciones.

Resolución de problemas imprevistos.

5.- CARACTERÍSTICAS Y CONOCIMIENTO DEL CONTRARIO/S.

6.- CARACTERÍSTICAS DE LA COMPETICIÓN.

Por tiempo, por puntos, etc.



MÉTODO DE PREPARACIÓN TÁCTICA.

A.- PLANTEAMIENTO TEÓRICO DE LA TÁCTICA (P.T.T)

ANTES DE LA COMPETICIÓN.

B.- PLANTEAMIENTO PRÁCTICO DE LA TÁCTICA (P.P.T)

DURANTE LA COMPETICIÓN.

C.- EVALUACIÓN.

INTERPRETACIÓN DE LO SUCEDIDO. SISTEMATIZACIÓN PARA COMPETICIONES FUTURAS.



CARACTERÍSTICAS BÁSICAS.

1.- SITUACIONES MOTRICES.

Sociomotrices 50% D.I Y D.C Psicomotrices 50% D.I

2.- ALTA ORGANIZACIÓN Y AUTORREGULACIÓN.

3.- CARÁCTER CÍCLICO.

4.- BIOENERGÉTICOS.

5.- BAJO PENSAMIENTO TÁCTICO Y CREATIVIDAD.

6.- ESTADO DE FORMA ÓPTIMO.

7.- DISTRIBUCIÓN DE LA ENERGÍA EN COMPETICIÓN.

8.- MODELOS A REPRODUCIR EN LA DIDÁCTICA.

9.- FACILIDAD DE CONOCIMIENTO DE RESULTADOS.

10.- AUTOVOLITIVOS.

TAXONOMÍA.

