

GESTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES

En el mundo del deporte, se entiende que está lleno de detalles que, a simple vista, a todos nos pueden parecer insignificantes, pero que marcan una gran diferencia entre un rendimiento óptimo y una lesión. Uno de los detalles más importantes es el gesto deportivo, el cual es una combinación de movimientos específicos que cada atleta realiza en una disciplina. Dicho concepto va más allá de simplemente ejecutar una acción; se trata de trabajarla a la perfección, para así poder llevar al máximo el rendimiento.

Retomando el tema “Maximizar el rendimiento”, se comprende que este es un gesto deportivo que se refiere a la ejecución de un movimiento en una actividad física o deportiva específica. Todo esto puede variar de manera inimaginable entre diferentes deportes, y hasta en las distintas posiciones del mismo deporte. Por lo que se puede deducir que un gesto deportivo de un lanzador de béisbol va a ser completamente diferente al de un futbolista.

Para poder llevar estos aprendizajes a su mejor versión, se debe comprender la importancia de los gestos técnicos; por ende, se desarrollarán de la siguiente manera.

Rendimiento óptimo. La técnica adecuada permite a los atletas utilizar su energía de manera eficiente, lo que se traduce en un mejor rendimiento; por ejemplo, un corredor con una técnica de zancada correcta puede correr más rápido y con menos esfuerzo.

Refuerza el aprendizaje con el siguiente video:

https://youtube.com/shorts/A3zQL7FRzKI?si=-T7b3HrJNwK_VWtQ)

Referencia:

KriptoAtletas. (2023, 8 de diciembre). La Técnica de Carrera de Usain Bolt | KriptoAtletas [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/shorts/A3zQL7FRzKI>

Prevención de lesiones. Muchas lesiones deportivas son el resultado de una técnica incorrecta. Al perfeccionar el gesto deportivo, los atletas pueden reducir el estrés en sus músculos y articulaciones, así disminuyendo el riesgo de lesiones.

Los gestos técnicos son los movimientos corporales específicos, intencionados y coordinados que una persona realiza para ejecutar correctamente una acción motriz dentro de una actividad física o deportiva. Estos movimientos han sido perfeccionados mediante la práctica, el aprendizaje y la corrección, con el objetivo de lograr eficacia, precisión, economía de esfuerzo y seguridad.

Desde el enfoque de la educación física, el gesto técnico representa la forma correcta de ejecutar una habilidad motriz, basada en principios biomecánicos, fisiológicos y pedagógicos. Constituye la base del aprendizaje deportivo y permite el desarrollo progresivo del dominio corporal. Los gestos técnicos son patrones de movimiento aprendidos que se refinan mediante la práctica y la retroalimentación, permitiendo mejorar el rendimiento motor.

Gestos técnicos: Son movimientos corporales específicos, coordinados y aprendidos que permiten ejecutar correctamente habilidades motrices básicas y deportivas. Constituyen la base del aprendizaje en educación física, ya que favorecen la coordinación, eficiencia del movimiento, control corporal y desarrollo del rendimiento físico mediante la práctica y el perfeccionamiento progresivo.

Los gestos técnicos son patrones específicos de movimiento corporal que se ejecutan de manera coordinada, eficiente e intencional con el propósito de realizar correctamente una acción motriz, ya sea básica o deportiva. Estos movimientos son el resultado de un proceso de aprendizaje motor que implica la integración de capacidades físicas, coordinación neuromuscular, control postural y percepción corporal.

Desde el punto de vista pedagógico, el gesto técnico constituye la expresión observable de una habilidad motriz aprendida, la cual se perfecciona mediante la práctica sistemática, la retroalimentación y la experiencia motriz.

Referencia:

*¿Qué es el gesto deportivo? | Podólogos. (s. f.). <https://copoan.es/web/que-es-el-gesto-deportivo/>
Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Educación física. SEP.*