

PREPARACIÓN FÍSICA SEGÚN LAS ACCIONES MUSCULARES (ROLAND CARRASCO)

Para Roland Carrasco, el aprendizaje de un gesto complejo nuevo es una reorganización progresiva de estructuras funcionales estables organizadas con anterioridad, que implica la noción de construcciones secuenciales que permitirán un enriquecimiento progresivo

Las estructuras iniciales que constituyen el punto de partida son los denominados "Esquemas de Acción". Estos se definen como "tipos de acción comunes a diversas conductas gimnásticas, que pueden ser traspuestos o generalizables, con capacidad de educación a las situaciones que acontecen, ya sean análogas o cambiantes, y con organización interna propia"

Roland Carrasco (1984) define 9 acciones musculares principales de las cuales cuatro son de brazos (Antepulsión, Retropulsión, Repulsión e Impulsión); una es de piernas (Impulsión de Piernas); dos de ellas son de tronco (Pliegue y Despliegue); el Gainage o bloqueo del cuerpo; y por último la colocación de la espalda.

Antepulsión: movimiento por el cual los brazos van desde atrás, hacia adelante y hacia arriba.

Retropulsión: movimiento por el cual los brazos van desde arriba, hacia abajo y hacia atrás.

Repulsión: Responsable de la extensión del antebrazo sobre el brazo.

Impulsión de brazos: "Es la elevación de los hombros con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Esta acción produce un efecto estético 'de crecer' pero también mecánico, puesto que facilita la repulsión de hombros en muchos elementos con fase de vuelo como las palomas y las rondadas entre otros.

Impulsión de piernas: consiste en una flexo-extensión rápida de los miembros inferiores. Puede ser de forma simultánea (ambas piernas impulsan a la vez y juntas) o alternativa (primero impulsa una pierna y después la otra, separadas).

Pliegue: se trata de una flexión a nivel de la cadera con el consecuente cierre del ángulo tronco piernas, aproximando el tronco a las piernas, las piernas al tronco o ambos a la vez.

Despliegue: es el movimiento por el cual las piernas se separan del tronco mediante una extensión de cadera, separando el tronco de las piernas, las piernas del tronco o ambos a la vez.

Gainage o bloqueo del cuerpo: los autores lo definen como cadera en retroversión, ligera cifosis dorsal (pecho hundido, espalda redondeada) y abdominales y glúteos contraídos. Se trata de conseguir estabilizar el tronco y la cadera fundamentalmente permaneciendo los segmentos alineados, o sea control postural. Mediante el Gainage el cuerpo dispondrá de la tonicidad indispensable para realizar los diferentes gestos técnicos.

El Gainage acompaña a las acciones musculares principales y tiene una importancia capital en el aprendizaje de la técnica y en la preparación física.

Colocación de la espalda: Esta acción consiste en llevar el tronco en prolongación de

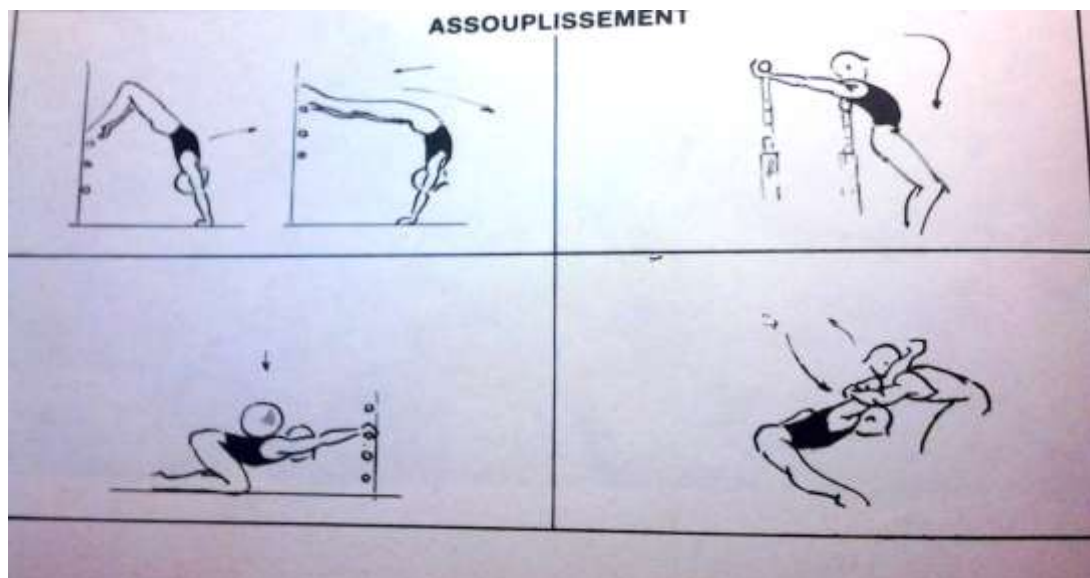
los brazos en vertical (pino o equilibrio invertido) para facilitar el ascenso de las piernas.

Antepulsión: movimiento por el cual los brazos van desde atrás, hacia adelante y hacia arriba.

Musculación:

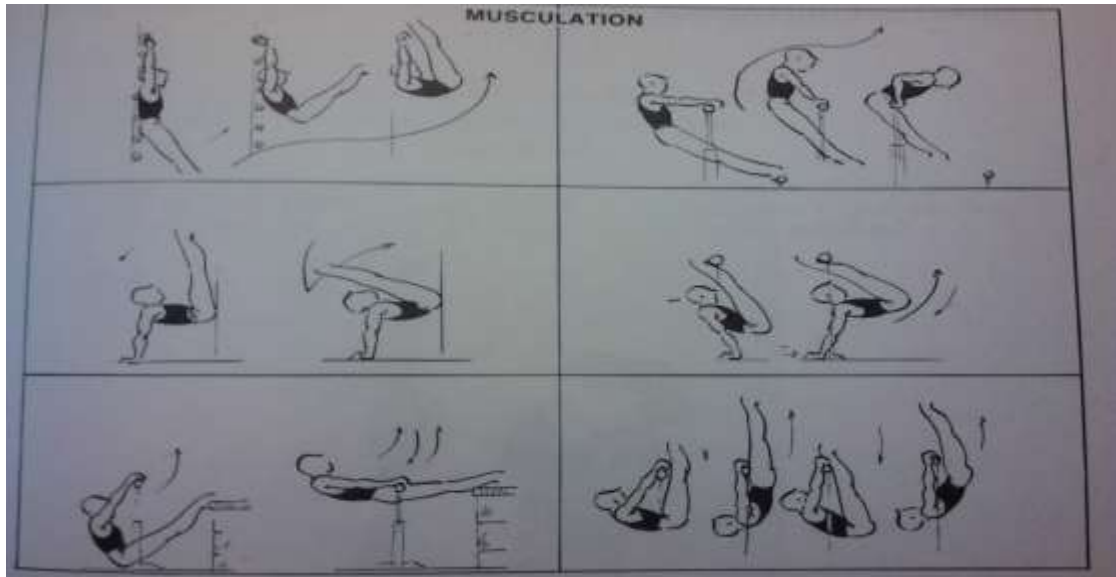


Flexibilidad:



Retropulsión: movimiento por el cual los brazos van desde arriba, hacia abajo y hacia atrás.

Fuerza:

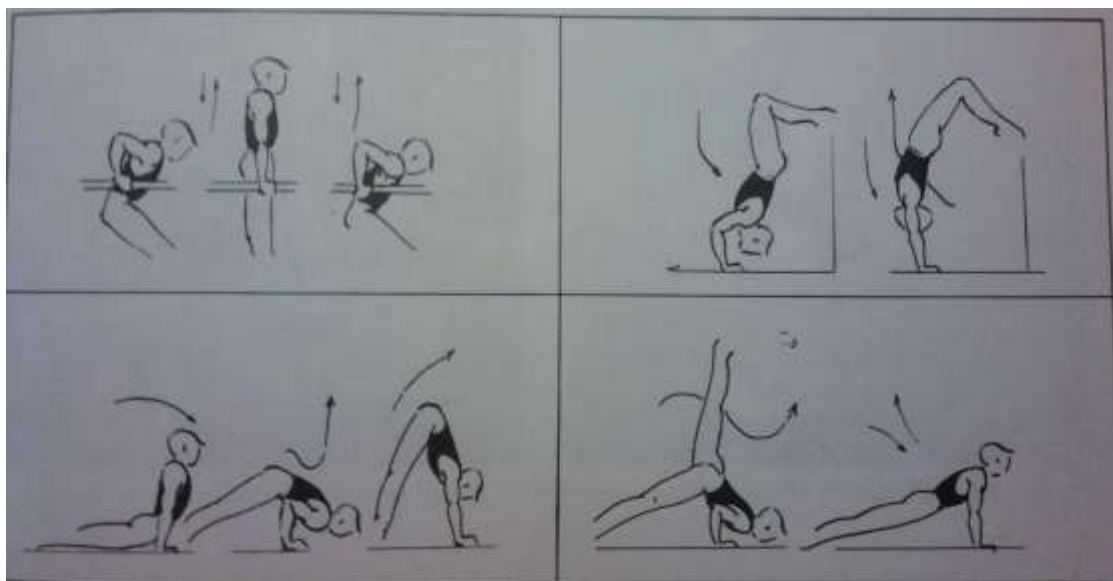


Flexibilidad:

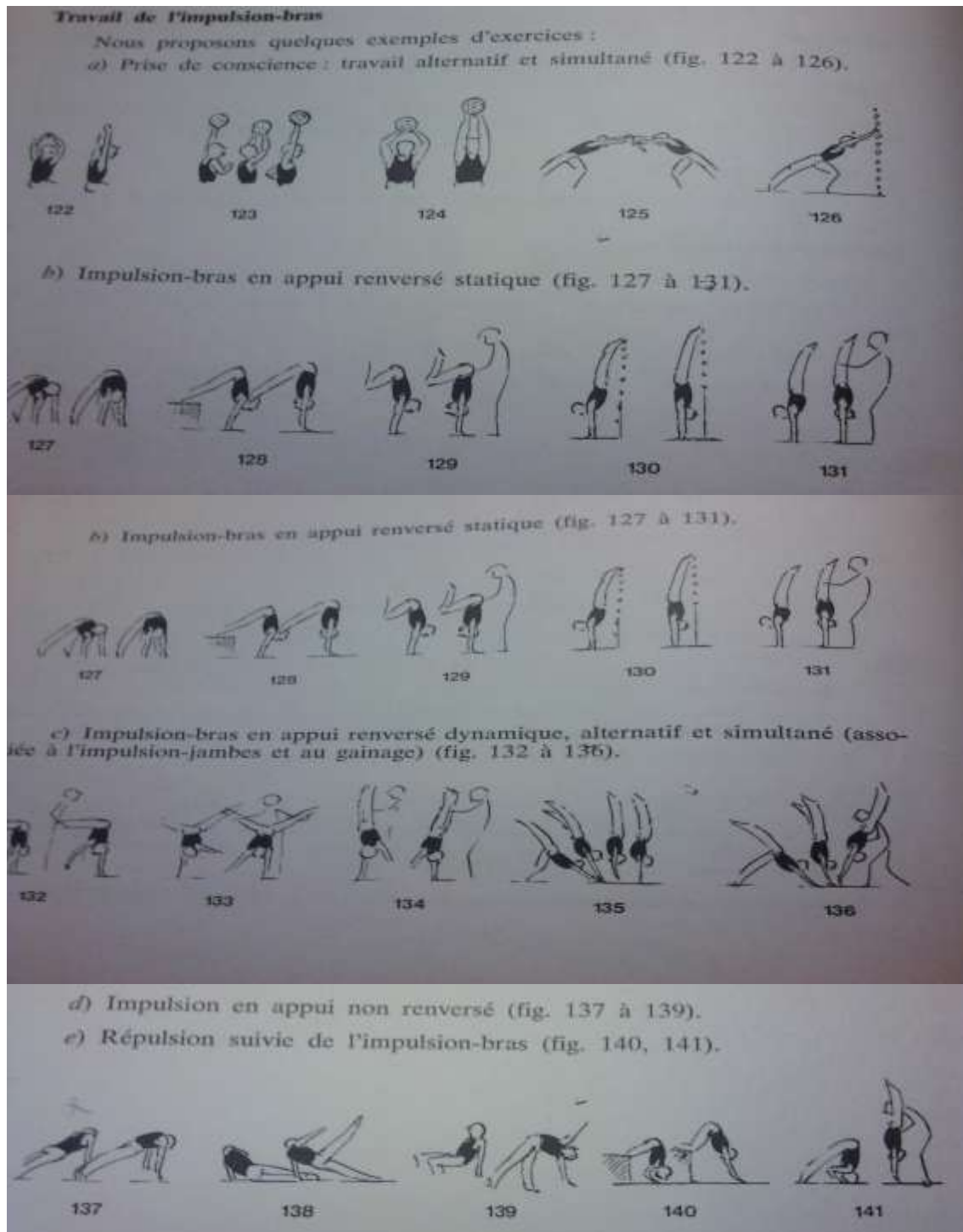


Repulsión: Responsable de la extensión del antebrazo sobre el brazo.

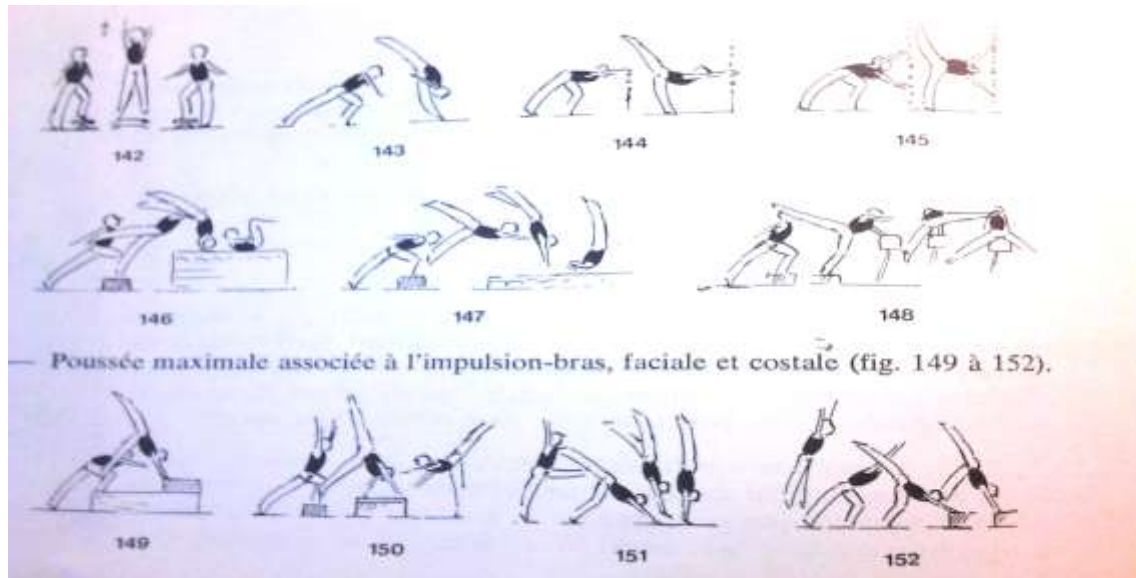
Fuerza:



Impulsión de brazos: “Es la elevación de los hombros con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Esta acción produce un efecto estético ‘de crecer’ pero también mecánico, puesto que facilita la repulsión de hombros en muchos elementos con fase de vuelo como las palomas y las rondadas entre otros.

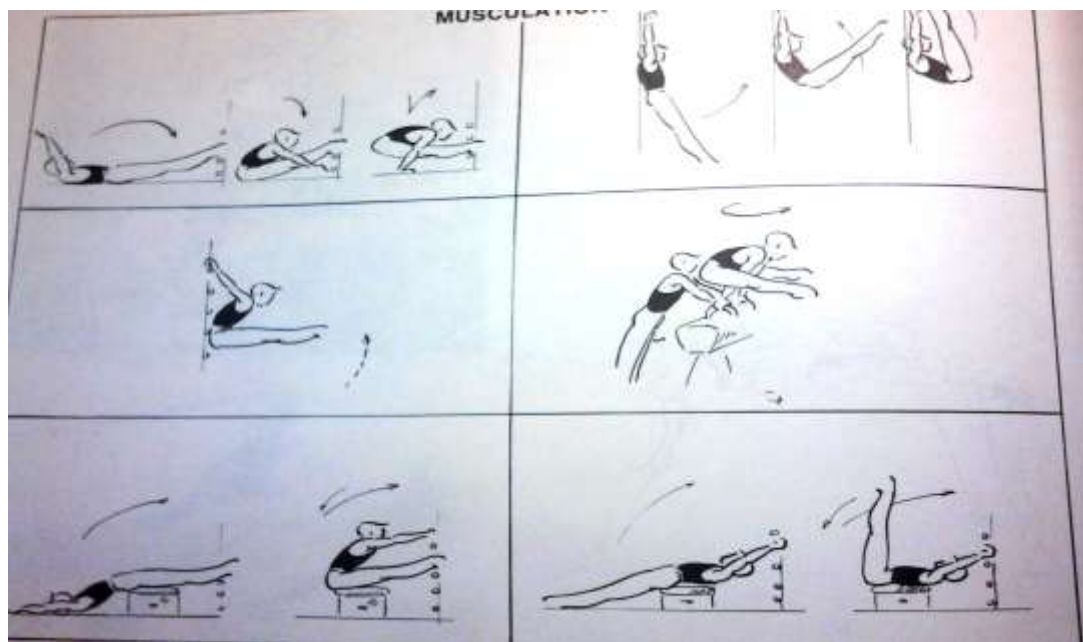


Impulsión de piernas: consiste en una flexo-extensión rápida de los miembros inferiores. Puede ser de forma simultánea (ambas piernas impulsan a la vez y juntas) o alternativa (primero impulsa una pierna y después la otra, separadas).

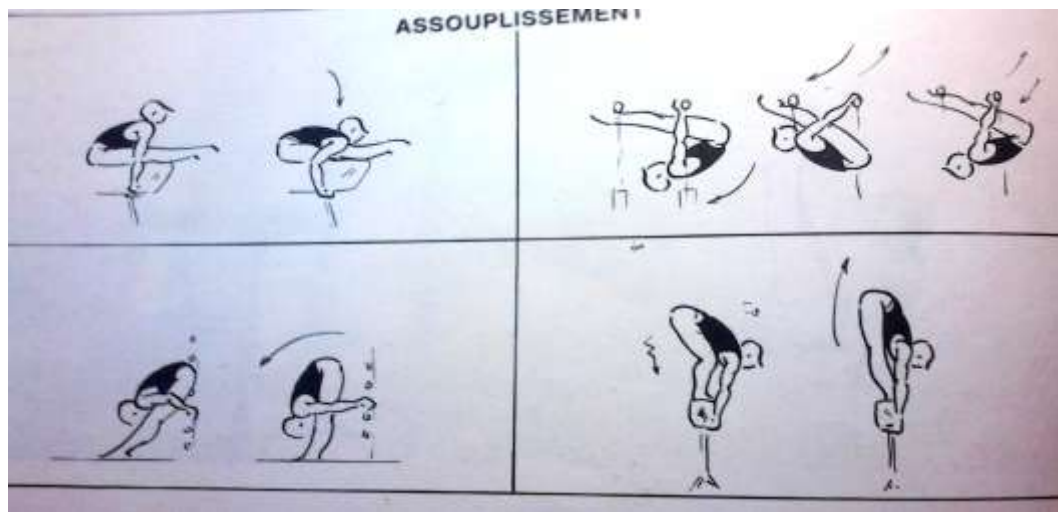


Plieque: se trata de una flexión a nivel de la cadera con el consecuente cierre del ángulo tronco piernas, aproximando el tronco a las piernas, las piernas al tronco o ambos a la vez.

Fuerza:

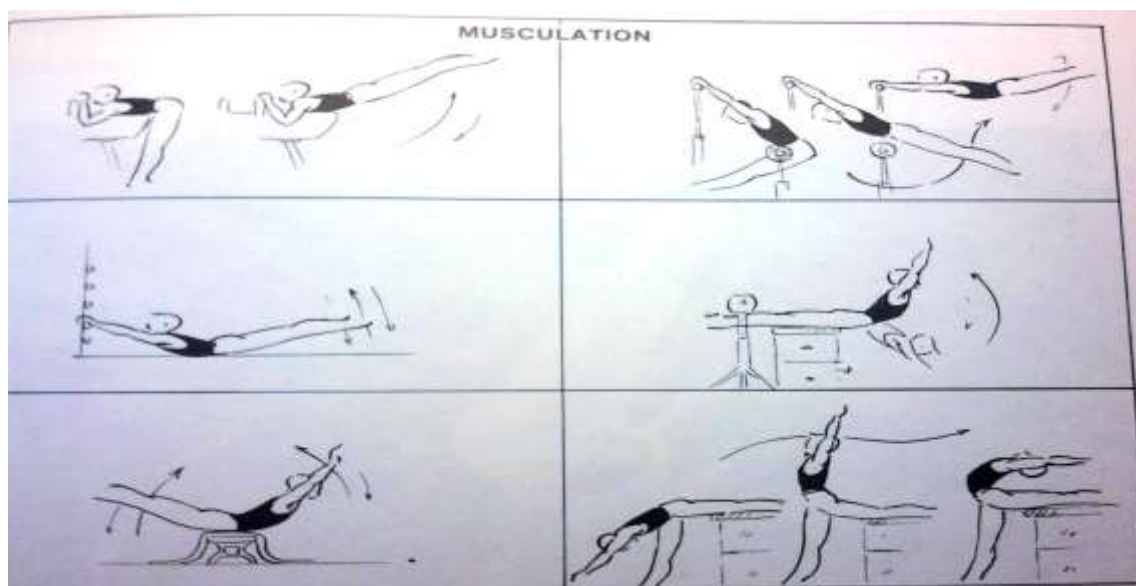


Flexibilidad:

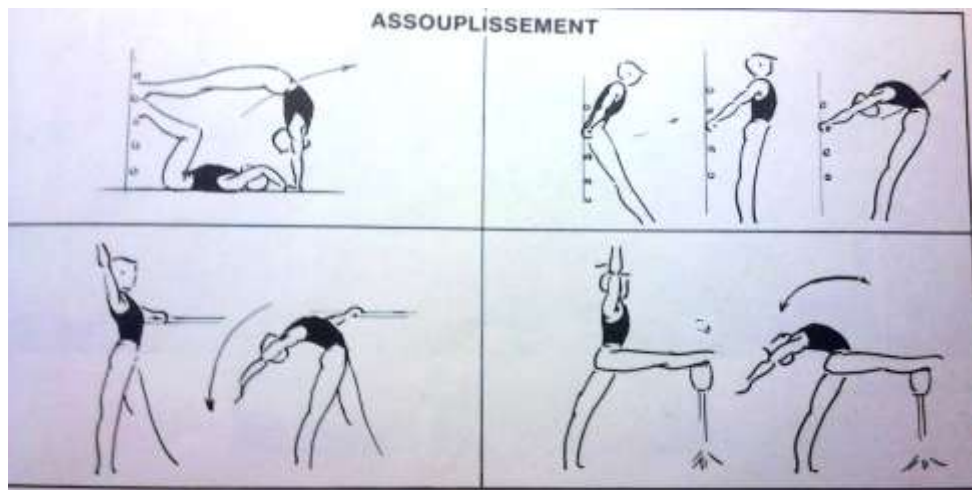


Despliegue: es el movimiento por el cual las piernas se separan del tronco mediante una extensión de cadera, separando el tronco de las piernas, las piernas del tronco o ambos a la vez.

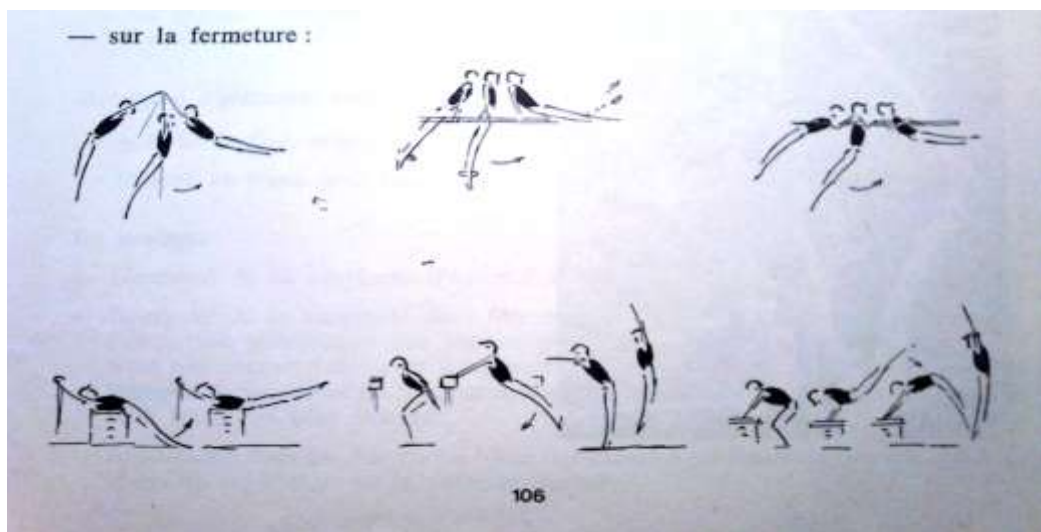
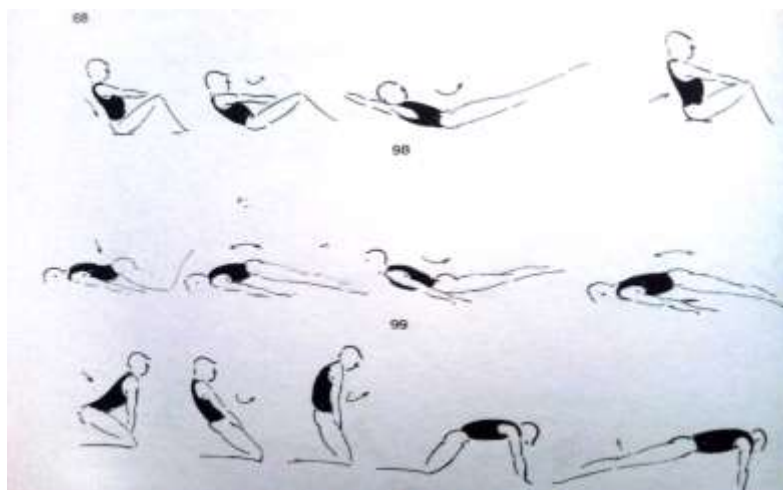
Fuerza:

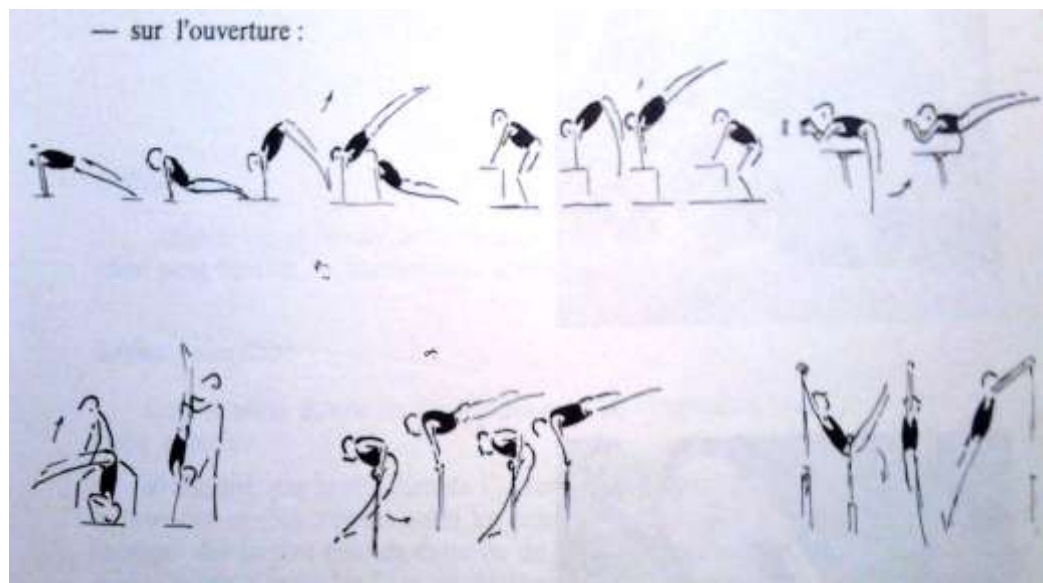


Flexibilidad:



Gainage o bloqueo del cuerpo: los autores lo definen como cadera en retroversión, ligera cifosis dorsal (pecho hundido, espalda redondeada) y abdominales y glúteos contraídos. Se trata de conseguir estabilizar el tronco y la cadera fundamentalmente permaneciendo los segmentos alineados, o sea control postural. Mediante el Gainage el cuerpo dispondrá de la tonicidad indispensable para realizar los diferentes gestos técnicos.





Colocación de la espalda: Esta acción consiste en llevar el tronco en prolongación de los brazos en vertical (pino o equilibrio invertido) para facilitar el ascenso de las piernas.

