

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

***Preparado por:
Prof. Edgar Lopategui Corsino,
MA, Fisiología del Ejercicio***



Saludmed 2028, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.



PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

■ **Concepto:**

- Primeros movimientos de los cuales se derivan los movimientos de destrezas
- Movimientos que involucran una o más articulaciones
- Representan la base para el ulterior desarrollo de destrezas deportivas



PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- **Clasificación:**
 - Locomotores
 - No Locomotores
 - Manipulativos



PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

■ **Locomotores:**

■ **Descripción/Concepto:**

- Acción de Traslación
- Mover el Cuerpo

■ **Ejemplos:**

- Arrastrarse, gatear, rodar, caminar, correr, brincar, deslizarse, galopar y combinaciones de los mismos

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores* -

* *Caminar* *

- El cuerpo anda erguido y cómodo
- Los brazos se mueven libremente en dirección opuesta a los pies
- Se transfiere el peso del cuerpo de un pie a otro durante la traslación de todo el cuerpo
- Se mantiene siempre un pie en contacto con el suelo

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores* -

* *Correr* *

- El cuerpo levemente inclinado hacia adelante
- Las rodillas se flexionan y se llevan hacia arriba y atrás
- Los brazos cómodamente flexionados a nivel del codo
- Los brazos se balancean hacia adelante y atrás, alternando con los pies
- Los pies hacen contacto con el suelo, primero en la parte delantera del pie
- Se transfiere el peso del cuerpo de un pie a otro a medida que se progresa
- Existe una fase donde ambos pies pierden el contacto con el suelo

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores* -

* *Alcanzar* *

- Por lo general, preceden unos pasos de carrera antes de efectuarse el paso de alcance
- El despegue es de un pie y el aterrizaje es del pie opuesto
- Se transfiere el peso del cuerpo de un pie a otro mientras se progresa
- La pérdida de contacto de ambos pies con el suelo es más prolongada que el correr
- Se flexiona el pie que tiene el peso del cuerpo y se empuja, a la vez que se estira la parte delantera del pie libre para dar un paso tomando más espacio que el caminar
- Los brazos se extienden para ayudar a mantener el balance

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores* -

* *Saltar* *

- El peso del cuerpo recae sobre un pie, mientras el otro flexiona la rodilla
- El cuerpo se empuja para elevarse y caer en el mismo pie
- Los brazos se mueven hacia arriba
- El aterrizaje se inicia en los dedos, luego en la parte delantera del pie, para eliminar todo el peso del cuerpo en el pie completo

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores* -

* *Brincar* *

- Las caderas, las rodillas y los tobillos se flexionan
- Los brazos se mueven hacia atrás, abajo, al frente y arriba
- Se eleva el cuerpo tomando impulso con los dos pies
- El cuerpo se suspende en el aire momentáneamente para luego caer en ambos pies con las rodillas flexionadas
- El aterrizaje es en la parte delantera del pie, hasta terminar en todo el pie

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores* -

* *Saltar vs. Brincar* *

■ **Brincar:**

- Implicar ejecutar un impulso vertical, donde el cuerpo se despega del suelo.
- El despegue y aterrizaje coinciden en el mismo lugar.

■ **Saltar:**

- Implicar ejecutar un impulso vertical y horizontal, donde el cuerpo se despega del suelo.
- El despegue y aterrizaje son diferentes.
- Durante la acción motriz de saltar, el centro de gravedad del cuerpo desarrolla una parábola en el aire
- El saltar es, pues, un brinco traslatorio.
- Por lo regular, el saltar representa una destreza motora más avanzada, común en los deportes

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores - Combinados-*

* *Galopar* *

- El peso del cuerpo está inicialmente sobre un pie al frente
- Al traer el otro pie al frente se traslada el peso del cuerpo a ese pie
- Se salta en el pie que dirige

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores - Combinados* -

* *Deslizarse* *

- Se mantienen las rodillas flexionadas y se da un paso al lado
- Se arrastra rápidamente el otro pie para dar un salto y distribuir el peso del cuerpo en ambos pies
- Los brazos se mantienen a los lados levemente levantados

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores - Combinados-*

* *Saltitos (Skips)* *

- Progresar al cambiar el peso del cuerpo de un pie a otro, saltando en uno y otro pie alternadamente
- Los brazos flexionados se mueven hacia arriba libremente

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores – Combinados* -

** Pivote **

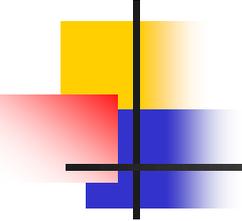
- **Objetivo:**
 - Cambiar de dirección en un lugar fijo
- Se mantiene un pie como base de apoyo (pie base)
- Se empuja con el otro pie hacia la dirección deseada
- El pie base gira y el otro pie empuja con la yema de los dedos
- Las rodillas se mantienen flexionadas

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *Locomotores – Combinados* -

* *Evadir* *

- **Objetivo:**
 - Evitar un oponente
- Se deben flexionar las rodillas, inclinar el cuerpo hacia otra dirección para evadir o moverse hacia la nueva dirección



PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

■ No Locomotores:

■ Descripción/Concepto:

- Acciones en un solo lugar
- Mueve el cuerpo alrededor de un punto

■ Ejemplos:

- Doblar, estirar, torcer, virar y combinaciones de los mismos

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores* -

* *Doblar* *

- Flexionar una parte del cuerpo
- Como resultado, dos partes adyacentes del cuerpo se unen

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores* -

* *Estirar* *

- Extender una o más partes del cuerpo

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores* -

* *Halar* *

- **Objetivo:**
 - Mover o arrastrar un objeto hacia el cuerpo
- Las rodillas se flexionan y el cuerpo se inclina levemente hacia el frente.
- Brazos inicialmente extendidos
- Al halar, se flexionan los codos y las muñecas, mientras el cuerpo se yergue

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores* -

* *Empujar* *

- **Objetivos:**
 - Mover un objeto y separarlo del cuerpo
 - Mover el cuerpo, separándolo del objeto
- **Determinante de la mecánica:**
 - La magnitud de la fortaleza muscular requerida
- Pueden emplearse los, pies, hombros, caderas, muñecas, brazos o una combinación de éstos
- Se flexiona la parte del cuerpo a usarse
- Al empujar se estira la parte antes flexionada

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores* -

* *Levantar* *

- **Objetivos:**
 - Levar o cambiar un objeto de un nivel a
- Involucra empujar o halar un objeto en dirección vertical hacia arriba

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores* -

* *Mecer* *

- Involucra una o más partes del cuerpo
- Se ejecuta en forma circular o perpendicular con relación a una base fija

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores* -

* *Virar* *

- Movimiento circular del cuerpo como una unidad o segmentos de éste en el espacio

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores* -

* *Torcer* *

- Movimiento de una parte del cuerpo alrededor de su eje, a nivel de las articulaciones (coyunturas)
- Segmentos del cuerpo que puede incluir:
 - Tronco
 - Cuello
 - Hombros
 - Caderas
 - Muñecas



PATRONES FUNDAMENTALES DE MOVIMIENTO

■ Manipulativos:

■ Descripción/Concepto:

- Acciones con Manos
- Empleando un Objeto

■ Ejemplos:

- Lanzar, atrapar, patear, halar, batear, empujar, levantar un objeto

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores* -

* *Lanzar* *

- **Determinantes para el éxito de este movimiento:**
 - La velocidad
 - La distancia
 - La dirección
- **Medidas para dominar estos factores:**
 - Conocimiento o teoría (mecánica) de este movimiento
 - La cantidad de práctica o experiencia previa para llevar a cabo el movimiento de lanzar
- **Variantes o formas de lanzar:**
 - Lanzada por encima del brazo
 - Lanzado por debajo del brazo
 - Lanzado por el lado del brazo
 - Lanzar hacia arriba y hacia abajo

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores: Lanzar* -

* *Lanzar por Encima del Brazo* *

- Se ubica el lado izquierdo del cuerpo en dirección al blanco
- Se concentra el peso del cuerpo en el pie izquierdo
- La mano derecha agarra la bola con los dedos y va hacia atrás con el codo flexionado formando un ángulo a nivel del hombro
- La bola sube al nivel de la oreja
- Se gira el cuerpo hacia atrás
- Se lanza la bola extendiendo el codo y soltándola con un movimiento de la muñeca
- A la vez que se da un paso al frente con el pie derecho pasando el peso del cuerpo a este pie
- En todo momento se debe mirar al blanco

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores: Lanzar* -

* *Lanzar por Debajo del Brazo* *

- El ejecutante se encuentra de pie, frente al blanco
- La bola descansa en la mano de lanzar (e.g., derecha), al frente, a nivel de la cintura
- El brazo de lanzar (derecho) estirado se lleva atrás y se gira el cuerpo a la derecha, mientras el peso se pasa al pie derecho
- El brazo se mece hacia el frente, a la vez que se da un paso hacia adelante con el pie izquierdo
- La bola se suelta cuando está a nivel del blanco al que se quiere tirar
- El brazo izquierdo se mueve atrás para recuperar el balance

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores: Lanzar* -

* *Lanzar por el Lado del Brazo* *

- Cuerpo colocadp de frente al blanco
- Se sostiene la bola con los dedos de la mano de lanzxar (e.g., derecha) al lado derecho del cuerpo
- El lanzador gira el cuerpo hasta quedar con el lado izquierdo en dirección al blanco
- El peso del cuerpo pasa al pie derecho, colocando atrás, mientras el brazo derecho se mece atrás y queda en forma horizontal
- Se lanza la bola llevando el brazo derecho al frente, a la vez que el peso del cuerpo se cambia al pie izquierdo

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores: Lanzar* -

** Lanzar hacia Arriba **

- Un pie ligeramente delante del otro
- Se agarra la bola con las dos manos a nivel de las rodillas y brazos
- Se lanza la bola hacia arriba
- En todo momento se debe mantener la vista en el punto a donde se va a lanzar

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores: Lanzar* -

* *Atrapar* *

- Un pie ligeramente delante del otro.
- El peso del cuerpo distribuido en la parte delantera del pie
- Las caderas y las rodillas levemente flexionadas
- Recibir la bola en la palma de la mano
- Ceder el cuerpo y los brazos hacia atrás, transfiriendo el peso del cuerpo hacia la parte trasera del pie
- En todo momento se debe mantener la vista en la bola.
- Si la bola viene más arriba de la cintura:
 - Los dedos de la mano deben señalar en dirección hacia arriba
- Si la bola viene más abajo de la cintura:
 - Los dedos de la mano deben apuntar hacia abajo

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores: Lanzar* -

* *Batear* *

- Se ubica el lado izquierdo del cuerpo en dirección al blanco
- Se transfiere el peso del cuerpo de un pie a otro al golpear el objeto con el bate
- Se debe mantener la vista en el objeto y pegarle debajo del centro, efectuando un movimiento de atrás hacia al frente.
- Finalmente, se gira el cuerpo al batear y se debe seguir su movimiento natural

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores: Lanzar* -

* *Patear* *

- Se asume una posición con el pie ligeramente al frente, con la bola al lado izquierdo, frente al pie izquierdo
- Flexionar el cuerpo un poco hacia adelante, hasta colocar la bola encima del dedo grande y pegarle
- Mover el brazo opuesto para mantener el balance, mientras se extiende la pierna en dirección al blanco deseado

PATRONES DE MOVIMIENTO FUNDAMENTALES

- *No Locomotores: Lanzar* -

** Rebotar la Bola **

- De pie, se toma una posición cómoda con un pie hacia adelante
- Al rebotar la bola se debe cambiar el peso al pie del frente, inclinando un poco el cuerpo en esa dirección
- Empujar la bola hacia abajo con la yema de los dedos
- Mantener la vista siempre alta para poder ver hacia el frente