



Motivación Dinámica: Habilidades y Drills para Maximizar el Rendimiento

Avery Faigenbaum

RESUMEN

Lograr que los jóvenes de edad escolar estén listos para las clases de educación física y la práctica deportiva no se trata solo de prescribir ejercicios aeróbicos de baja intensidad y estiramientos estáticos. Una entrada en calor bien diseñada puede permitir alcanzar el tono para la clase y establecer un tempo deseado para las actividades que siguen. Si una entrada en calor es lenta y monótona, entonces el rendimiento durante las actividades físicas principales que siguen puede ser menor al esperado. Sin embargo, si la entrada en calor es dinámica, excitante y posee variedad, probablemente el rendimiento va a alcanzar o exceder las expectativas. Una entrada en calor dinámica satisface la necesidad de los niños de moverse cuando entran al gimnasio y ayuda a focalizar su atención en escuchar y aprender. Teniendo en cuenta que la práctica actual relacionada

a los estiramientos estáticos previos ha sido basada más en la intuición que en evidencia científica, ha habido un interés creciente en los procedimientos de entrada en calor que implican la realización de movimientos dinámicos diseñados para elevar la temperatura del centro del cuerpo, mejorar la excitabilidad de las unidades motoras, mejorar la conciencia cinestésica y maximizar el intervalo de movimiento activo. A este tipo de protocolos previos a la actividad se los ha referido como ejercicios dinámicos y de manera característica incluyen rebotes, *skips*, saltos, *lunges*, y diferentes movimientos de baja, moderada y alta intensidad para los miembros superiores e inferiores. En esta charla va a ser desafiado el dogma tradicional de los estiramientos estáticos previos a la actividad y serán discutidos lineamientos para implementar un protocolo de entrada en calor dinámica para niños y adolescentes.