



Movimiento
reflejo

Los reflejos juegan un importante papel en la construcción de la motricidad en las primeras etapas del desarrollo humano porque constituyen las primeras estructuras motrices bien establecidas a partir de las cuales se podría empezar a diversificar la respuesta en generar nuevos esquemas.

La conducta refleja es fija, no se adapta y no permite el control voluntario para conseguir un objetivo. Por lo tanto, no permite resolver problemas diferentes o progresar las respuestas ante un mismo problema. Este complejo mecanismo reflejo se va perdiendo dando paso a una motricidad construida voluntariamente para la obtención de un fin.

Actividad Refleja

Compuesta por una serie de comportamientos o respuestas involuntarias, simples y la mayoría de las veces muy rápidas, a un determinado tipo de estímulo que son captados por una gran gama de receptores.

La velocidad de reacción es la facultad que permite reaccionar con una cierta rapidez ante estímulos, indicios o señales. Zaciorski describió los procesos que se producen en el individuo desde que se produce el estímulo hasta la reacción física, distinguiendo cinco fases:

1. Percepción, con la aparición de una estimulación en el receptor involucrado, como el ojo, oído o piel.

2. Transmisión de la estimulación al sistema nervioso central.

3. Tratamiento de la información, que sería el paso del estímulo al sistema nervioso y la formación de la respuesta, involucrada la fase de decisión si fuera preciso.

4. Llegada al músculo la señal envidad desde el sistema nervioso central.

5. Estimulación del músculo operada por el sistema nervioso central y la aparición del movimiento.



Rendimiento = Velocidad de reacción

En algunos deportes, por ejemplo, las artes marciales, los luchadores entrenan especialmente su tiempo de reacción para mejorar su competencia lo máximo posible, utilizándolo como una ventaja competitiva. Procesar los estímulos es algo que se puede entrenar y que resulta en una velocidad de reacción mejorada, algunas ideas para el desarrollo son:

Correr en el bosque

Consiste en entrenar el cerebro para que reaccione a las cosas, y correr en un terreno cambiante es una forma excelente de hacerlo, con suelo irregular, ramas y piedras donde se necesita una gran capacidad visual y un proceso táctil de señales.

Es difícil al principio adaptarse al cambio de terreno y superficies, pero cuánto más se entrena el cerebro, mejor lo hará.

Sprints después de la señal

Con ayuda de otra persona, intentar encontrar una pista de asfalto y realiza sprints después de una señal explosiva. El cuerpo aprenderá a procesar los estímulos de una manera más rápida y aplicará esta capacidad en la vida diaria.

Entrenamiento de técnica

Practicar ejercicios a una velocidad lenta o moderada hasta que se realice a la perfección para que el cuerpo se acostumbre a los movimientos y los recuerde. Esto significa que cuando se trata de realizar ejercicios lo más rápido posible el cerebro y el cuerpo ya conocen el ejercicio y ejecutándolo de forma rápida y correcta.

Entrenamiento pliométrico

Se tratan de ejercicios donde el músculo ejerce una fuerza máxima en poco tiempo. El objetivo de estos ejercicios es aumentar la fuerza y ayudar a mejorar la fuerza explosiva.

EDUFUTURO

524 palabras

Referencias

http://nutridepor.com/Control_nervioso_movimiento.pdf

<https://es.slideshare.net/johanaaleal1994/movimiento-reflejo>

<https://proyectoeducere.wordpress.com/tag/movimiento-reflejo/>

<http://aleee12.blogspot.com/2012/10/los-diferentes-tipos-de-movimientos.html>

