

## **Los beneficios de trabajar con la sensopercepción en los deportes: la postura en la anticipación**

Sofía Destefanis <sup>1</sup>

Lo que aquí me propongo es presentar, a través de este trabajo, el aporte de la sensopercepción a la Educación Física, remitiéndome a uno de sus componentes: el deporte, o mejor dicho los deportes. Recortando aún mas este objeto a un aspecto del mismo, la Anticipación. La manera que trato de abordarlo es mediante un dialogo entre los autores referentes al tema y mi opinión acerca de la relación que guardan con este aspecto del deporte a analizar.

En primer término voy a exponer el concepto que mas implicancia tiene en este estudio: la postura. Luego cual sería la “mejor” o la mas cómoda para trabajar la anticipación en las diversas situaciones de los distintos deportes, teniendo en cuenta los conceptos de intención, ansiedad, awareness/ alerta, instinto que subyacen en este tipo de situaciones analizadas y que ,a su vez ,condicionan, modifican y hasta entorpecen la postura al momento de llevar a cabo la acción de anticipar ; junto a esto, algunos de los aspectos biológicos y fisiológicos que configuran a la misma y finalmente las ventajas o beneficios, que trae aparejado trabajar una buena postura a través de la inclusión de la sensopercepción -tanto en entrenamientos de clubes ( ámbitos no formales), como en las clases de Educación Física en las escuelas ( ámbitos formales )- para la enseñanza de la anticipación en los deportes.

Junto a esto, las posibilidades de analizarlo desde un enfoque praxiológico que intenta, ante los problemas de la enseñanza de los deportes, proponer innovaciones a los sistemas de entrenamiento que han tenido y tienen vigencia

---

<sup>1</sup> ( UNLP/FaHCE ) Argentina. Correo-e: [sl.destefanis@gmail.com](mailto:sl.destefanis@gmail.com)

hasta el momento y que a su vez particularizan el campo de investigación de la Praxiología.

Al mismo tiempo, la contribución que puede hacer este análisis para una mejor comprensión de las manifestaciones de la motricidad y la conducta motriz de las actividades motrices cooperativas, lúdicas, deportivas y de oposición. Teniendo en cuenta los contextos en los cuales se desarrollan las mismas y sin dejar de lado la cultura que estigmatiza cada contexto en particular, que como consecuencia trae aparejado hábitos, vivencias y experiencias particulares que la caracterizan y que a su vez diferencian de otros contextos; y por último como éstos repercuten de alguna manera ,por un lado, en su comportamiento -en un sentido praxiológico -y ,por otro lado, en su postura y esquema corporal -haciendo referencia a los biológico y fisiológico.

**Palabras Claves:** postura, deportes, anticipación, entrenamiento/enseñanza.

### ¿Qué se sabe de praxiología motriz ?

Se la define como “ *la ciencia de la acción motriz, especialmente de las condiciones, los modos de funcionamiento y de los resultados de la puesta en situación de dichas acciones*”. ( Parlebás;1981)

La acción motriz es definida por Parlebás como “ *el proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios individuos actuando en una situación motriz determinada.* “ ( 1981); y según Hernandez Moreno “ (...) se manifiesta por lo comportamientos motores observables, unidos a un contexto objetivo: comportamiento s que se desarrollan sobre un conjunto amplio de datos subjetivos: emociones, relaciones, ANTICIPACIONES, decisiones, etc. (Hernández Moreno, 1993; p:6)

Lo que le interesa a esta ciencia, en consecuencia, es el individuo que se mueve sujeto a unos condicionantes del contexto y con una acción motriz significativa. (Hernández Moreno,1993; p:7)

Parlebás, usando como criterio la presencia o ausencia de incertidumbre en las relaciones que se dan entre el individuo y el medio en que actúa y entre los participantes también establece dos grandes grupos: a) en el que el individuo que actúa está solo: psicomotrices. b) en el que el individuo que actúa está con otro u otros: sociomotrices.

### **¿ Qué es la sensopercepción y que persigue ¿**

Es una técnica de Educación por Movimiento creada por Patricia Stokoe en el campo de la Expresión Corporal-Danza.

Lo que busca es ampliar la autoconciencia en la quietud y en la acción, accediendo a nuevas posibilidades de movimiento. Generalmente, solemos poner la intención solo en el objetivo a alcanzar y no en el proceso. Esto se relaciona con lo que el Grupo Praxiológico de Lleida, a partir del criterio de movilidad, establece dos grandes grupos: a) *Acciones cuya movilidad es manifestante perceptible por los sentidos y que implican casi siempre algún tipo de desplazamiento.* b) *Acciones que se presentan a nuestros sentidos como caracterizadas por una inmovilidad a Parente.* (1992)

Esta Técnica, tiende también a mejorar el desarrollo de Sistema nervioso. Su objetivo es que cada persona pueda reorganizar sus patrones de movimientos en las actividades de la vida diaria y en sus tareas específicas, como las prácticas deportivas.

### **¿Que sabemos acerca del concepto de postura y de su implicancia en las situaciones analizadas por la praxologia?**

*“La postura es el punto de trayectoria de un cuerpo móvil, en el que necesariamente comienza y termina cualquier desplazamiento”.*  
(Nachmami,1991: 58)

Poniendo en claro, con que concepto estamos tratando, ahora es conveniente diferenciar entre una buena y una mala postura y para Moshe Feldenkrais “ *Cuando la postura es deficiente, los músculos están haciendo parte de la tarea de los huesos*” (1985:78).

Por el contrario, *“Una postura correcta, debria ser atributo de toda persona nacida sin grandes defectos físicos”* (1985:81).

Tomando estos conceptos de postura, me remito a decir que en todas las situaciones de anticipación en los deportes parten indefectiblemente de una determinada postura, entonces me pregunto ¿de que manera esta última condiciona el movimiento requerido para anticiparse?

En primer lugar, es conveniente esclarecer el concepto de anticipación que se tienen en Educación Física: un aspecto derivado directamente del nivel de atención selectiva, y se puede definir como una acción originada en base a la percepción, q apoyandose en el pronóstico del resultado y del desarrollo de determinados procesos, se produce ante de q aparezca el resultado de los movimientos en cuestión (en este caso los adversario). (Fotia,1995:9)

En segundo término, este mismo autor destaca que *“cada acción en los juegos deportivos esta preparada por la anticipación, ya q se trata de averiguar las intenciones del adversario”* (1995:9)

Siguiendo el análisis de este trabajo, considero que la postura que los jugadores tomen durante una situación de juego, en la que que intervengan compañeros y adversarios, va a determinar un tipo de respuesta, que va a caracterizar el próximo desplazamiento. Para esto deberíamos tener en cuenta:

Que la postura que adquieran, no produzca demasiada tensión y el menor esfuerzo posible para realizar al a próxima tarea. En este sentido, Moshe Feldenkrais declara que *“Toda postura estable consiste en una serie de posiciones que configuran un movimiento...esa posición estable no necesita de energía para mantenerse”* ( 1985:84). A esto Sin embargo, mantenerse completamente en una postura tampoco es muy conveniente. Por un lado, como afirma Nachmami *“La estabilidad es agradable. También implica dificultad para comenzar a moverse y para ser movido. La estabilidad (cuando estamos protegidos) aumenta la sensación de seguridad.” Pero por otro lado aclara,” La inestabilidad implica riesgo pero facilita los movimientos. Adherirse solo a una produce inseguridad por falta de opción. Pero cuando debemos tomar en cuenta el equilibrio dinámico en situaciones de estrés o trauma, las cosas cambian. (1991:50) “ Es mas fácil moverse que mantenerse de pie. Tanto nuestro sistema nervioso como nuestro cuerpo actúan con el fin de restaurar el equilibrio mas que de mantenerlo”* (1991:54)

*A esto Nachmami agrega que “Cuanto mas prolongado sea el estado de inhibición y mas tenso el estiramiento de los extensores, mas fuertes será su contracción posterior, debido a la inducción nerviosa y al reflejo de estiramiento. Tanto el atacante como la presa gozan de una ventaja” (1991:71). Esto último es debido al instinto que mas adelante ampliaremos.*

Retomando, por una lado, lo que declara Feldenkrais al principio) y por el otro, lo que dice Nachmami acerca de la inseguridad que se produce ante la falta de opciones, Hernandez Moreno contesta *“ que las prácticas motrices antes que gasto de energía, son construcciones de relaciones significantes, decisiones, estategias al servicio de las cuales sitúa la energía “ (1993). De esta manera, se puede aclarar donde está puesta la energía, o mejor dicho donde debería ponerse.*

Que la postura adquirida demuestre ante los compañeros que estamos preparados para cooperar con ellos ;y ante los adversarios que también estamos preparados para oponernos a ellos, de esta manera evitar que ellos , al mismo tiempo estén anticipándonos a nosotros y intuyendo nuestra intención. Como destaca el Grupo de Estudio Praxiológico *“ El objetivo final de todo combate es contracomunicar con el adversario “ (1993)*

Además,William James considera que al estar consciente de la estructura de los huesos y sus direcciones se facilita el alineamiento correcto de la postura y la ejecución y coordinación de los movimientos. (1950:66) Para ello, debemos ser y estar conscientes de la postura tomada y al mismo tiempo ser conscientes de la situación real de juego que se está produciendo en el entorno. *“Ya que lo que hace un jugador afecta las acciones del otro.” (1993)*

Que me permita resolver la situación que se presenta, sea esta de oposición con los adversarios o de cooperación con compañeros mediante la decisión que tome a partir de lo percibido en el medio se ejecute de manera eficiente y con eficacia, dando un resultado óptimo y el cumplimiento de un objetivo con el mayor éxito. De esta manera deberíamos tener en cuenta:

*“ El movimiento hacia atrás es mas fácil y mas amplio, en muchos casos, que hacia adelante” (Feldenkrais,1985;p:88)*

*“La fuerza eficiente actúa en la dirección del movimiento” (Feldenkrais;1985;p:94).*

*“Vivenciar distintos tipos de situaciones sociomotoras, enriquecerá las posibilidades de recepción de información perceptiva y de confrontación con tomas de decisiones motrices múltiples y variadas” (Saraví,2004)*

Que la postura tomada nos brinde varias posibles respuestas ante una situación imprevisible. *La libre elección implica disponer de un modo de actuar alternativo, en cuyo caso podremos emplear el que mas convenga. La libre elección, significa tener al menos dos posibilidades.* ( Nachmami,1991:144). De modo que, nos permita estar preparados para una acción rápida, lo que implica una postura que me permita mediante un solo movimiento cumplir mi objetivo. Esto puede conseguirse si se sigue cierta línea, por parte de los profesores y entrenadores, según lo indicado por Saraví en uno de sus textos de praxología continuando lo mencionado anteriormente “ se le deben ofrecer al sujeto la mayor cantidad de experiencias motrices posibles, muy diversas entre ellas.” (2004),

Ahondando en un tipo de deportes como los de red, podemos encontrar la implicancia que tiene una buena postura para obtener mejores resultados.

Según Nachmami enuncia que en los movimientos delicados intervienen las muñecas, los tobillos y los dedos de las manos y de los pies, pero se emplea toda la musculatura para llevar las extremidades mas finas hasta el lugar donde habrán de desempeñarse. Los hombros y la cadera son necesarios allí donde se necesita mas fuerza, y están involucrados en la acción de transportar el cuerpo hasta el lugar donde se requieren los dedos (1991:143). Estos movimientos, son mayormente convocados en los deportes de poco contacto con los adversarios, a diferencia de los de invasión, y poca manipulación del objeto utilizado, como el tenis o el vóley, donde se requieren movimientos de estas características al tener milésimas de segundos en la acciones de juego que implican rebotes en la situaciones de anticipación, encontrándose en defensa o ataque, para esto es conveniente que siempre optemos por la mejor postura que nos permita llevar adelante estos movimiento que requieren de gran precisión.

Moshe Feldenkrais describe muy bien lo que sucede con estos tipos de movimiento y las consecuencias que puede provocar una mala postura al momento de llevar a cabo una tarea de anticipación en este tipo de deportes:

*“Los músculos mas grandes y fuertes son los conectados con la pelvis, en particular los de las nalgas, los muslos y el abdomen. A medida que nos alejamos del centro de gravedad del cuerpo en dirección a las extremidades, los músculos se tornan cada vez mas delgados. El trabajo realizado por el cuerpo pasa longitudinalmente por la columna vertebral y los huesos de las extremidades. Si el cuerpo forma ángulos respecto de la principal línea de acción, parte del esfuerzo efectuado por los músculos pelvianos no llegara al punto donde se dirigirá; además los ligamentos y articulaciones sufrirán daños” (...)* si el brazo esta doblado en un ángulo recto en el codo, la acción se torna difícil e incomoda, por que la fuerza de los grandes músculos es absorbida casi totalmente por el cuerpo(...)(...)por lo tanto el esfuerzo muscular se transmitirá a lo largo de los huesos y todo el esfuerzo de los músculos pelvianos se transformara en trabajo útil. (1985:102)

**Factores pueden encontrarse involucrados en situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición, que afectan de cierta manera a la postura implicada para la consecución de una tarea, en la que medie la anticipación.**

**Awareness/ Alerta.** El estar despierto, es un estado de conciencia , estar alerta , receptivo de la realidad, de la situación de los que sucede y de nosotros.

*“La persona desarrolla la capacidad de percibir los estados internos ( orgánicos, afectivos, intelectuales, etc.) y discriminar percepciones externas y la interacción continua que existe entre ambas, esto produce un modificación en el estado alerta del individuo, quien a su vez modificara su acción en el entorno. Basada en esta experiencia la persona decidirá que es necesario cambiar” (William James,1950:201). A esta explicación el autor agrega que (...)*“ la atención dirigida es esencial para desarrollar esta capacidad(...) (1950:202). Como podemos observar, esta es una capacidad casi imprescindible para la anticipación, el desarrollar la atención selectiva permitirá desarrollar aún mas, esta capacidad que se desprende de ésta última y de esta manera estar mas receptivos a las informaciones exteroceptivas como las



propioceptivas en las situaciones de combate. Esto según Fotia puede lograrse a través del entrenamiento , donde “ *el individuo debe llegar a identificar y atender solo aquellas característica del ambiente que van a influir en su accionar. El entrenador debe ser quién debe ayudar al jugador a encontrar similitudes y diferencias contextuales, a interpretar todos los indicios que proporcionen los movimientos del adversario (...)*”

**Ansiedad.** “*Fenómeno positivo y útil. Nos protege de lo que sentimos que podría poner en peligro nuestra existencia. La ansiedad se produce cuando sabemos en lo mas intimo de nuestro ser, que no tenemos otra posibilidad, ninguna otra forma de actuar. Por lo tanto, hace que nuestra organización interna sea defectuosa*” (Nachmami;1991:64). Este factor no ayuda al momento de resolver una situación-problema que se producen el juego, es más, como aclara Nachmami “*El control consciente es fundamental para integrar las funciones adecuadas para las circunstancias mas inmediatas de la realidad objetiva. Los mecanismos internos que nos permiten triunfar deben ser librados a la coordinación nerviosa autorreguladora*” (1991,:76). Esta puede estar relacionada con la carencia de alternativas, que según éste autor, genera ansiedad.

Por otro lado, Feldenkrais, se apoya en esta idea expresando que “*Un deseo demasiado intenso de alcanzar la meta provoca tensión interna*” (1985:94).

**Instinto.** “*Compleja integración de reflejos congénitos no condicionados, a diferencia de los reflejos adquiridos; independientes de la experiencia individual*” (Nachmami,1991:65)

Explica que, solo uno de ellos “El miedo”, inhibe el movimiento. Se produce una parálisis momentánea ( se contraen con violencia lo músculos flexores, en especial los del abdomen y se detiene la respiración. A esto siguen alteraciones vasomotoras, como aceleración del pulso, traspiración e incluso hasta la micción o defecación. La contracción de los flexores inhibe a sus extensores antagonistas o músculos antigraedad: por ello no se produce ningún desplazamiento. La contracción inicial provoca el reflejo de estiramiento en los extensores, lo que posibilita un mayor esfuerzo al escapar. El miedo innato, es el miedo a la caída. Semejanza entre la reacción de un bebe recién nacido cuando se le quita el apoyo y la que el miedo provoca en un adulto (1991:65). En consecuencia, todo este mecanismo producido por el instinto, afectaría a la velocidad de reacción que se requiere para llevar adelante una



acción en una situación de combate, y siendo así le estamos dando ventaja al adversario para que pueda tomar una decisión y la ejecute antes que nosotros.

Sin embargo Feldenkrai, menciona otra cosa acerca del instinto” *Nos complacemos de pensar que el instinto es algo por completo distinto del conocimiento y la comprensión. Que el mundo animal efectúan por instinto y automáticamente, sin necesidad de aprender, las cosas que nosotros hacemos con ayuda de la inteligencia. Ni siquiera el instinto actúa en forma del todo automática, y las cosas que hacemos no están divorciadas por completo del instinto”* (1985:81). Con esto, nos queda la esperanza de poder controlar este factor, que nos resta a la hora de poner en juego la decisión tomada, si lo dejamos correr por nuestro cuerpo. Que al estar relacionado con los automatismos, podríamos trabajarlos e inclinarlos hacia su plasticidad, construyendo cada acción en respuesta a la situaciones determinada que nos enfrentemos.

**Intención** , proviene del latín *intentio*, que significa *la acción y el efecto de tender hacia algo*. (William James,1950:203)

Tenemos una brújula, una intención mas o menos consciente que nos guía, se la puede llamar *motivación o necesidad interior*.

Nachmami explica que un movimiento voluntario significa libre elección., y a su vez, un movimiento defensivo o reflejo es del tipo “o todo o nada “; es primitivo y carece de intención. Tal movimiento es valido solo ante la inminencia del peligro, cuando no hay tiempo de elegir. (1991,:145) Para nosotros, que en las situaciones de oposición no tenemos tiempo de elegir entre un movimiento u otro, cuando se nos presenta un suceso completamente imprevisto por el contrario, actuamos de esta manera, de forma refleja, pero luego hay no posibilidad de elegir otra respuesta para esa misma situación. Pero, teniendo en cuenta a Feldenkrais destaca que cuando la acción es efectuada correctamente, no hay diferencia si el ejecutor piensa en la intención o si piensa en el media de llevarla a cabo.(1985:93). Esta es una buena noticia para nosotros, por los tanto mantener una buena postura y trabajar ante una variabilidad de situaciones, nos permite tomar contacto y así reservarnos en nuestra experiencia movimientos adaptados a la situación real de juego y junto a esto la mejora y perfeccionamiento de la técnica apoyada en un buena postura, como la base de todos los movimientos.

### **A modo de conclusión...**

*“Para poder progresar parece necesario que en alguna medida abandonemos a una cualitativa: para aproximarnos a una cualitativa: sustituir la aproximación en términos de fuerzas por otra en términos de estructura.”*

*“ (...) la enseñanza y el entrenamiento de la actividad física o conducta motriz es necesario hacer una transformación radical de la gran mayoría de los conceptos de uso , de manera que se acepte que no se enseñan tareas , gestos , montajes , comportamentales , sino estructuras , incluso reglas o principios organizadores de nuestros movimientos.”( Hernández Moreno, 1993; p:9).*

Y esto último fue como a modo de conclusión general, y abrir paso a la sensorio-percepción en el entrenamiento de los deportes, donde la anticipación nunca se deja de lado, y es imprescindible que partamos de una buena base los movimientos que se lleven a cabo para cumplir con los objetivos propuestos.

### **Bibliografía:**

- ❖ Feldenkrais Moshé, 1985. *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*, Paidós, Barcelona,
- ❖ Feldenkrais Moshé *La dificultad de ver lo obvio*. 1991. Paidós, Buenos Aires.
- ❖ William James, 1890. *The Principles of Psychology*, (1950, nueva edición)
- ❖ José Fotia *El desarrollo de la capacidad de anticipación ejemplo en el voleibol*. Conferencia disertada en “ la primera Conferencia Internacional de Deportes de Alto Rendimiento “ en La Habana, Cuba.
- ❖ J.II.Castarlenas , c . Duran , ff.Lagardera , g.Lasierra , p.Lavega , m.mateu , p.ruiz . 1993. Estudio praxiológico de las prácticas deportivas , expresivas, lúdico-recreativas y aprehensivas.
- ❖ Dr.José Hernández Moreno.1993 *La praxiología motriz ¿ciencia acción motriz? Estado de la cuestión*.
- ❖ Saravi Jorge Ricardo. 2007. *Praxiología motriz: un debate pendiente*.