

TAREA MOTRIZ

1.- CLASIFICACIÓN O TIPOS DE TAREAS MOTRICES

1) Según el grado de participación corporal (Cratty, 1982):

- **Finas:** Cuando están implicados pequeños grupos musculares y requieren una gran precisión. Destreza manual (escribir a máquina, coser, o tiro con arco).
- **Gruesas (Globales):** Cuando en el movimiento están implicados grandes grupos musculares y no requieren gran precisión (correr, saltar, etc.).

2) Según el grado de control ambiental (o tipo de control prioritario) (Poulton, 1957):

- **Cerradas:** Cuando el contexto es conocido y estable, hay pocos estímulos a percibir, son más fáciles de mecanizar y el tipo de control prioritario es el feedback interno (100 m. en atletismo, o la gimnasia deportiva).
- **Abiertas:** Cuando el contexto es desconocido y/o cambiante y el tipo de control prioritario es externo (carrera de campo a través, ciclismo en carretera, o los deportes colectivos como el BM, BC, VB, etc.).

3) Según el grado de participación cognitiva (Knapp, 1963):

- **Habituales:** Aquellas cuya secuencia de movimientos se conoce y llegan a automatizarse (montar en bici, correr, nadar, etc.).
- **Perceptivas:** Cuando las tareas requieren la participación cognitiva, por ser desconocida la secuencia de movimiento (deportes colectivos y de oposición).

4) Según el grado de control sobre la acción (Singer, 1980):

- **Regulación externa:** Tareas donde la capacidad de adaptación a las condiciones del entorno es fundamental, feedback externo (deportes colectivos).
- **Regulación interna o Autorregulación:** Donde son importantes el orden y la secuencia de movimientos, feedback interno (gimnasia, atletismo, etc.).
- **Regulación mixta o combinada:** Donde son importantes los mecanismos de regulación y control, tanto internos, como externos.

5) Según el grado de duración del movimiento y posibilidades de ajuste motor o feedback (Singer, 198?):

- **Discretas o discontinuas:** Movimientos de poca duración, en los que cuando se inicia la acción ya son difíciles o imposibles de modificar (tiro libre en BC, lanzamiento de jabalina, etc.).
- **Fluidas o continuas:** Tareas de cierta duración que permiten modificaciones sobre la marcha (conducir un balón botando entre conos).
- **Seriadas:** Son los movimientos que se repiten cíclicamente (correr, nadar, montar en bici).

6) Según la estructura interna de la tarea motriz (Famose, 198?):

- **Definida:** Donde todos los elementos están muy claros: objetivos, materiales, criterios de éxito, etc.

- **Semidefinida:** Cuando algunos de esos elementos no está especificado con claridad.
- **No definida:** Nada definida, sólo se anima a los sujetos a actuar.

2.- ANÁLISIS DIDÁCTICO DE LAS TAREAS MOTRICES

2.1.- Según el mecanismo de percepción

Los elementos a valorar para analizar la menor o mayor complejidad de las tareas con respecto a la percepción son:

1) Según las condiciones del entorno.

❑ Knapp (1963)

- PREDOMINIO PERCEPTIVO. Las condiciones varían (partido de baloncesto).
- PREDOMINIO HABITUAL. El entorno es prácticamente fijo (salto de longitud).

2) Según el tipo de control prioritario.

❑ Poulton (1957)

- ABIERTAS (DE REGULACIÓN EXTERNA): Importante el Feedback externo. Hay muchos puntos a percibir, por lo que presentan mayor complejidad.
- CERRADAS (DE AUTORREGULACIÓN): Importante el Feedback interno. Hay pocos puntos a percibir y son más fáciles de mecanizar.

❑ Singer (1980)

- REGULACIÓN EXTERNA. Necesita mecanismos de control, tanto internos como externos, siendo estos últimos importantes en las tareas donde la capacidad de adaptación a las condiciones del entorno es fundamental.
- REGULACIÓN INTERNA O AUTORREGULACIÓN. Necesitan un control de los mecanismos internos, donde tienen gran importancia el orden y la ejecución de la secuencia de movimientos.
- COMBINADAS O MIXTAS. De mí depende parte de la situación (carrera de 100 m lisos).

3) Según el estado inicial del individuo y objeto.

❑ Fitts (1975)

	CUERPO	OBJETO
manipulaciones	estático	estático
lanzamientos	estático	movimiento
golpeos	movimiento	estático
intercepciones	movimiento	movimiento

4) Según el propósito de la tarea en relación a la movilización de objetos

□ Robb (1975)

Menor complejidad:

- LANZAMIENTO A DISTANCIA
- INTERCEPTACIÓN DE MÓVIL BUSCÁNDONOS (RECEPCIÓN DE UN PASE EN BM.)
- GOLPEO OBJETO ESTÁTICO

Mayor complejidad:

- LANZAMIENTO DE PRECISIÓN (BLANCO FIJO O MÓVIL)
- INTERCEPTACIÓN DE MÓVIL EVITÁNDONOS
- GOLPEO DE OBJETO EN MOVIMIENTO

5) Tipo y nivel de los estímulos.

El grado de complejidad en la percepción de los estímulos depende de:

- Número de estímulos a los que hay que atender (pequeño nº de estímulos, como tareas cerradas, o gran nº de estímulos, como tareas abiertas).
- Número de estímulos presentes (pequeño nº de estímulos presentes o gran nº).
- Velocidad y duración del estímulo (baja velocidad y mucha duración del estímulo, o alta velocidad y poca duración).
- Intensidad del estímulo (muchísima intensidad o poca intensidad).
- Conflictividad de los estímulos (poco conflictivos o confusos, o muy conflictivos o confusos).

Desde el punto de vista del mecanismo perceptivo y en función de los elementos analizados, se puede establecer un orden jerárquico de complejidad, pudiendo ser las tareas:

- **SIMPLES** o de baja complejidad o intensidad perceptiva (tiro libre en baloncesto, de regulación interna).
- **COMPLEJAS** o de alta complejidad o intensidad perceptiva (portero de balonmano, de regulación externa).

Las tareas complejas tienen más elementos de regulación externa, mientras que las tareas simples tienen más elementos de regulación interna.

Ante tantos estímulos posibles, se debe desarrollar, como ya vimos en el tema anterior, una ATENCIÓN SELECTIVA, encargada de seleccionar sólo los estímulos que pueden ser útiles y de rechazar aquellos que no sirven o perjudican.

Según el grado de complejidad, así será la progresión didáctica en su enseñanza (de lo sencillo, global; a lo complejo, analítico).

ANÁLISIS DIDÁCTICO DE LAS TAREAS MOTRICES

Valoración del nivel de **DIFICULTAD PERCEPTIVA** de las tareas motrices.

ELEMENTO DE ANÁLISIS	MENOR COMPLEJIDAD	MAYOR COMPLEJIDAD
Condiciones del entorno	Predominantemente habitual	Predominantemente perceptivo
Tipo de control prioritario	Cerradas de autorregulación (Feedback interno)	Abiertas de regulación externa (Feedback)
Estado inicial individuo – objeto	Individuo y objeto estáticos	Individuo y objeto en movimiento
	Individuo estático, objeto en movimiento	
	Individuo en movimiento, objeto estático	
Propósito de la tarea en relación a la movilización de objetos	Lanzamientos a distancia	Lanzamientos de precisión (blanco fijo o móvil)
	Interceptación móvil buscándonos	Interceptación móvil
	Golpeo de objeto estático	Golpeo objeto en movimiento
Tipo y nivel de estimulación	Pocos estímulos a que atender	Muchos estímulos a atender
	Pocos estímulos presentes	Muchos estímulos presentes
	Baja velocidad y mucha duración	Alta velocidad y poca duración
	Mucha intensidad del estímulo	Poca intensidad del estímulo
	Estímulos poco conflictivos y/o confusos	Estímulos muy conflictivos y/o

2.2.- Según el mecanismo de decisión

Los elementos a valorar para analizar la menor o mayor complejidad de las tareas con respecto a la decisión son:

1) Según el número de decisiones necesarias.

Existen tareas que requieren tomar pocas decisiones (100 m. lisos, tiro con arco), o muchas decisiones (por ejemplo, los 1500 m: sigo el mismo ritmo, vigilo al adversario, cambio el ritmo en la última vuelta..., atacante en BM).

2) Según el número de alternativas en el propósito de la tarea.

Dentro de esas decisiones puede haber un solo objetivo o propósito (aparato de salto en G. Deportiva); o varios (tenis: velocidad, dirección, desplazamiento, tipo de golpe, fuerza, etc.).

3) Según el número de propuestas motrices alternativas en cada decisión.

Propuesta motriz única, o multiplicidad de propuestas motrices.

Cada una de las alternativas de decisión tiene un problema de ejecución: si el número de propuestas es alto, existen muchas posibilidades, la tarea es más difícil; en cambio, si este número es bajo, existen pocas posibilidades, la tarea es más fácil.

4) Según la velocidad requerida para tomar la decisión.

Las tareas poco complejas (billar, golf...) permiten mucho tiempo para la toma de decisiones. Sin embargo, las tareas más complejas (por ejemplo, el tenis o el BM) permiten poco tiempo para la toma de una decisión.

El tiempo de decisión es diferente al tiempo de percepción. El tiempo de decisión está condicionado por el tiempo de percepción y el tiempo de ejecución.

TIEMPO DE REACCIÓN		TIEMPO DE EJECUCIÓN
TIEMPO DE PERCEPCIÓN	TIEMPO DE DECISIÓN	TIEMPO DE EJECUCIÓN
Percibo	Decido	Actúo
		Termino

5) Según el nivel de incertidumbre.

El nivel de incertidumbre con que se debe tomar la decisión puede ser nulo o alto:

- Los factores en que se basa la decisión son fijos. Se conoce la reacción, el resultado de mi decisión, por lo que no existe incertidumbre (tiro con arco).
- Los factores en que se basa la decisión son variables. Existe algún condicionante externo (*escalada: piedras en el recorrido, hielo...; BM actuación de los jugadores*).
 - En los deportes con adversario existe la oposición inteligente. Del mismo modo que el atacante recibe el estímulo motriz, también lo recibe el defensor. Éste es un factor de incertidumbre mucho más difícil de controlar que el anterior.
 - El grado de incertidumbre puede estar en la percepción de la acción (*por ejemplo, en VB, no sé dónde va a caer el balón*). Para prever y atenuar esta situación se realizan **CUADROS DE CONTINGENCIA** en los que quedan recogidas todas las situaciones que se pueden dar, así como las decisiones posibles.

¿Cómo se elabora un cuadro de contingencia? Siempre que haya incertidumbre en la percepción:

- 1º.- Determinar las variables que intervienen en la decisión.
- 2º.- Determinar las posibilidades dentro de cada variable.
- 3º.- Construir el cuadro.
- 4º.- Valorar las posibilidades en función de la eficacia.
- 5º.- En función de los resultados obtenidos en el cuadro, se diseña la estrategia a utilizar.

BALÓN JUGADOR	<i>Entra en mi zona. Voy a recibir.</i>	O.K	BALÓN JUGADOR	<i>No entra en mi zona. No voy a recibir.</i>	O.K
BALÓN JUGADOR	<i>Entra en mi zona. No voy a recibir.</i>	NO	BALÓN JUGADOR	<i>No entra en mi zona. Voy a recibir.</i>	O.K

6) Según el nivel de riesgo (rendimiento).

El nivel de riesgo entendido como riesgo "rendimiento" (el último jugador defensor en FB sala no debe arriesgar a tomar la decisión de regatear al adversario). No como riesgo por "miedo". El miedo a realizar una tarea motriz se puede vencer haciéndola habitual, a través de adecuadas progresiones pedagógicas. ¿De qué depende el riesgo?

- Motriz: La decisión y posterior ejecución de una acción puede conllevar un riesgo en el rendimiento deportivo (no tengo miedo de hacerlo, pero me siento incapaz motriz o físicamente de...).
- Físico-motor: La decisión de hacer o no algo por temor de no ser capaz.

¿Cómo crear la **PROGRESIÓN PEDAGÓGICA ante el riesgo físico-motor**?

- a) Analizando si las causas del peligro son reales o subjetivas.
- b) Familiarizando al alumno con las sensaciones básicas de la seguridad.
- c) Promocionando situaciones de práctica progresiva en las que el peligro esté atenuado.
- d) Dando pautas concretas de actuación segura en el momento en que el alumno se enfrente a la situación de ejecución global.

7) Según el orden secuencial de las decisiones.

Otro factor determinante es el orden en que tomo las decisiones. Este orden dependerá de:

- a) El propósito de la tarea. ¿Qué intento hacer con esta tarea?.
- b) La normativa en que se encuadra.

Existen tareas perfectamente organizadas, con un **orden fijo su secuencia motriz** (programa lineal): el propósito de la tarea es claro y la normativa estricta (*por ejemplo, el salto de longitud*), son tareas de alta organización; o tareas de baja organización, que implican que el orden secuencial de las decisiones sea más difícil de determinar, el **orden de la secuencia motriz es variable** (programa ramificado).

8) Según el nº de elementos que es necesario recordar.

La toma de decisión depende así mismo del número de elementos que son necesarios recordar para llevarla a cabo. Existen tareas donde son pocos los elementos a recordar para llevarlas a cabo, mientras que en otras son muchos los elementos a memorizar y recordar. Por ello, son importantes las progresiones en el aprendizaje. Cuando se aprende una tarea motriz se ha de pasar por dos fases:

- a) Aprendizaje.
- b) Automatización de la ejecución.

El mecanismo de decisión está estrechamente relacionado con la capacidad cognitiva (pensar).

En general, **en la enseñanza/animación de las actividades físicas y deportivas**, las tareas de reproducción de un modelo fijo (**muy técnicas**) tienen **bajo contenido cognitivo**, y se suelen enseñar a través de **la instrucción directa o reproducción de modelos** técnicos de ejecución ideales. Por ejemplo, en el ejercicio de salto de aparato de G. Deportiva sólo es necesario memorizar el modelo, formar un esquema mental de acción, y llevar a cabo un programa motor aprendido.

Sin embargo, las tareas sin modelo de ejecución fijo tienen **un alto contenido cognitivo**, y deberán aplicar la lógica motriz para adaptar su respuesta motriz a cada situación, es decir; se debe trabajar la **táctica individual** o estrategias de acción, a través de la **resolución de problemas o la búsqueda**.

Así pues, es recomendable un **planteamiento didáctico mixto** para el aprendizaje de tareas que necesitan fundamentos **técnicos y tácticos** (BM, BC, FB...). Instrucción directa o reproducción de modelos de ejecución ideales, y búsqueda o integración de éstos en la globalidad de la tarea (desarrollo de la lógica motriz o táctica individual).

ANÁLISIS DIDÁCTICO DE LA TAREA MOTRIZ

Valoración del nivel de **DIFICULTAD EN LA TOMA DE DECISIÓN** de las tareas motrices.

ELEMENTO DE ANÁLISIS	MENOR COMPLEJIDAD	MAYOR COMPLEJIDAD
Número de decisiones	Escaso número de decisiones	Gran número de decisiones
Nº de alternativas en el propósito	Propósito único	Multiplicidad de propósitos
Nº de propuestas motrices alternativas	Propuesta motriz única	Muchas propuestas motrices
Velocidad requerida de decisión	Mucho tiempo para decidir	Tiempo de decisión breve
Nivel de incertidumbre	Basado en factores fijos	Basado en factores variables
Nivel de riesgo (rendimiento)	No comporta riesgo	Comporta riesgo
Orden secuencial de las decisiones	Orden fijo de la secuencia motriz	Orden variable de la sec. motriz
Nº de elementos a recordar	Pocos elementos a memorizar	Muchos elementos a recordar

2.3.- Según el mecanismo de ejecución

La ejecución depende de las capacidades de percepción/decisión y físico-motrices de cada individuo. Ejecutar una tarea motriz, en sí misma, tiene sus propias dificultades. La complejidad del mecanismo de ejecución depende de dos aspectos:

1) Cualitativos: Coordinación neuromuscular.

La variedad en la complejidad viene dada en relación con las capacidades de coordinación neuromuscular. Estas acciones se aprenden.

2) Cuantitativos: Condición física.

Se refiere al nivel de condición física exigido y en relación con las capacidades de flexibilidad, velocidad, fuerza y resistencia. A diferencia de las anteriores, no se aprenden, se entrenan, se desarrollan.

Elementos de valoración para su complejidad:

A) CUALITATIVOS Nivel de coordinación neuromuscular	{	1. Número de grupos musculares implicados (pocos/muchos).
		2. Estructura del movimiento* (simple/compleja).
		3. Velocidad de ejecución (poca/mucha).
		4. Precisión de la ejecución (poca exigencia/mucha).
B) CUANTITATIVOS Nivel de condición física	{	Grado de exigencia de Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad. En este nivel de condición física influyen:
		1. La herencia (factores poco modificables).
		2. La capacidad de adaptación al esfuerzo/entrenamiento...

***ESTRUCTURA DEL MOVIMIENTO**

Organización jerarquizada que implica la movilización de unos músculos concretos, en un orden secuencial determinado y con cierta intensidad.

Mecanismos de ejecución y control**A) ASPECTOS CUALITATIVOS.****1) Número de grupos musculares implicados en el ejercicio.**

El que haya muchos grupos musculares implicados en el movimiento dificulta más su ejecución. Igualmente, puede ser determinante a la hora de ejecutar una tarea el posible desequilibrio entre músculos agonistas y antagonistas; es decir, el que haya predominio de unos músculos sobre otros conduce a una mala ejecución del ejercicio.

2) Estructura del movimiento.

Para facilitar su aprendizaje se pueden utilizar dos tipos de estrategias:

a) Analítica. Dividir el movimiento principal en varios movimientos más simples.

Las partes a practicar del ejercicio:

- Han de ser más pequeñas que el ejercicio global.
- Tener significado en sí mismas.
- Se pueden sumar o ensamblar con otros ejercicios sencillos para formar el global.

b) Global. Se enseñan todos los movimientos a la vez. Esta estrategia se puede utilizar con una variante, la "polarización de la atención" sobre aspectos determinados.**3) Velocidad de ejecución.**

Una tarea motriz con poca complejidad se puede ejecutar a mayor velocidad que una complicada. Si la tarea motriz tiene gran complejidad, depende principalmente de la coordinación (factores motrices, aspectos cualitativos).

4) Precisión de la ejecución

Cuanta mayor precisión requiera una acción motriz, más complicada será ésta. Dentro de la precisión, las habilidades motrices se clasifican en:

a) Finas (destreza manual)**b) Gruesas**

- | | |
|---|---------------------------------------|
| - No exigen gran esfuerzo. | - Exigen grandes esfuerzos. |
| - No implican grandes grupos musculares | - Implican grandes grupos musculares. |
| - No implican grandes movimientos. | - Implican movimientos amplios. |
| - Implican un alto grado de precisión. | - No implican gran precisión. |

(Las habilidades motrices gruesas se dificultan con la oposición de contrarios/oponentes).

Pero, ¿Cómo aprender las tareas en las que la precisión es fundamental?

En el aprendizaje de las tareas donde la precisión del movimiento es fundamental, es muy importante realizar gran cantidad de ensayos, y tiene una gran implicación el **CONTROL CONSCIENTE** del movimiento, basado en la interpretación de las sensaciones de carácter **PROPIOCEPTIVO** que el movimiento produce.

En un principio, para enseñar estas tareas a una persona que se inicia, es necesario:

- Ayudarle a interpretar las sensaciones de carácter propioceptivo: Verse ejercitando el movimiento en vídeo, y contrarrestar la imagen mental propia de lo realizado, con la imagen real de lo ejecutado (Vídeo para afirmar el movimiento), y resolver los desajustes entre lo que ejecuta y lo que cree que ejecuta.
- El profesor debe ser capaz de percibir los errores, analizar las causas y dar soluciones, para ayudarle a formar un esquema mental adecuado. Debe hacer sentir al alumno la sensación correcta.
- Observar si existe desequilibrio muscular (predominio de agonistas o antagonistas), restando precisión al movimiento.

En resumen, las causas de un mal aprendizaje y ejecución de tareas de gran precisión, pueden ser:

- Un esquema mental de actuación incorrecto.
- Una interpretación insuficiente o errónea de las sensaciones propioceptivas que el produce el movimiento.
- Un desequilibrio muscular.
-

¿Cómo aprender a ejecutar correctamente tareas que exigen a la vez velocidad y precisión?

- La Didáctica aconseja practicar lo más semejante posible a la realidad (a la vez).
- Aunque al principio se puede hacer a menos velocidad.

ANÁLISIS DIDÁCTICO DE LAS TAREAS MOTRICES

Valoración del nivel de **DIFICULTAD DE EJECUCIÓN** de las tareas motrices.

FACTORES QUE INTERVIENEN	MENOR COMPLEJIDAD	MAYOR COMPLEJIDAD
Coordinación neuromuscular	Pocos grupos musculares	Muchos grupos musculares
	Estructura del movimiento	Estructura del movimiento
	Poca exigencia rapidez en ejecución	Mucha exigencia rapidez en
	Poca exigencia precisión en ejecución	Mucha exigencia precisión en
Condición física	Poca exigencia de resistencia	Mucha exigencia de resistencia
	Poca exigencia de fuerza	Mucha exigencia de fuerza
	Poca exigencia de velocidad	Mucha exigencia de velocidad
	Poca exigencia de flexibilidad	Mucha exigencia de flexibilidad

SÍNTESIS

Los mecanismos de percepción y decisión van a influir en la ejecución. Una mala percepción y/o decisión, determinará una mala ejecución. Cuando construimos tareas, juegos, ejercicios... hay que tener en cuenta las capacidades de percepción, decisión y ejecución de la persona.

PERCEPCIÓN. Cuando recibimos un estímulo lo codificamos, le damos un significado. En la medida en que tenemos una memoria motriz, este estímulo se pone en relación con los que ya conocemos. El objetivo prioritario es trabajar y desarrollar **la atención y la anticipación perceptiva**.

DECISIÓN. En el camino entre lo percibido y lo ejecutado, debemos desarrollar la **lógica o inteligencia motriz, la capacidad de pensamiento táctico**.

EJECUCIÓN. Se deben desarrollar los factores de coordinación neuromuscular y de condición física para, posteriormente, automatizarlos. Es importante **automatizar** ciertos gestos técnicos para poder liberar los procesos cognoscitivos y dedicarlos a tareas de orden táctico y estratégico. Cuando se realiza un movimiento por primera vez, el control que se produce es muy consciente y lento, lo cual le resta calidad y fluidez. A medida que se repite y se progresa en el movimiento entran en funcionamiento otros mecanismos de control semiautomáticos, de tipo kinestésico, que permiten mejorar la realización y centrarse en otros aspectos.

ANÁLISIS DIDÁCTICO DE LAS TAREAS MOTRICES**CUADRO SÍNTESIS GENERAL****PERCEPCIÓN**

ELEMENTO DE ANÁLISIS	MENOR COMPLEJIDAD	MAYOR COMPLEJIDAD
Condiciones del entorno	Predominantemente habitual	Predominantemente perceptivo
Tipo de control prioritario	Cerradas de autorregulación	Abiertas de regulación externa
Estado inicial individuo – objeto	Individuo y objeto estáticos	Individuo y objeto movimiento
	Individuo estático, objeto en movimiento	
	Individuo movimiento, objeto estático	
Propósito movilización de objetos	Lanzamientos a distancia	Lanzamientos de precisión
	Interceptación móvil buscándonos	Interceptación móvil evitándonos
	Golpeo de objeto estático	Golpeo objeto en movimiento
Tipo de estimulación	Pocos estímulos a que atender	Muchos estímulos a atender
	Pocos estímulos presentes	Muchos estímulos presentes
	Baja velocidad y mucha duración	Alta velocidad y poca duración
	Mucha intensidad del estímulo	Poca intensidad del estímulo
	Estímulo poco conflictivo, confuso	Estímulo muy conflictivo, confuso

DECISIÓN

ELEMENTO DE ANÁLISIS	MENOR COMPLEJIDAD	MAYOR COMPLEJIDAD
Número de decisiones	Escaso número de decisiones	Gran número de decisiones
Nº de alternativas en el propósito	Propósito único	Multiplidad de propósitos
Nº de propuestas motrices alternativas	Propuesta motriz única	Muchas propuestas motrices
Velocidad requerida de decisión	Mucho tiempo para decidir	Tiempo de decisión breve
Nivel de incertidumbre	Basado en factores fijos	Basado en factores variables
Nivel de riesgo	No comporta riesgo físico	Comporta riesgo físico
Orden secuencial de las decisiones	Orden fijo de la secuencia motriz	Orden variable de la sec. Motriz
Nº de elementos a recordar	Pocos elementos a memorizar	Muchos elementos a recordar

EJECUCIÓN

FACTORES QUE INTERVIENEN	MENOR COMPLEJIDAD	MAYOR COMPLEJIDAD
Coordinación neuromuscular	Pocos grupos musculares implicados	Muchos grupos musculares implicados
	Estructura de movimiento simple	Estructura movimiento compleja
	Poca exigencia rapidez en ejecución	Mucha exigencia rapidez en ejecución
	Poca exigencia precisión en ejecución	Mucha exigencia precisión en ejecución
Condición física	Poca exigencia de resistencia	Mucha exigencia de resistencia
	Poca exigencia de fuerza	Mucha exigencia de fuerza
	Poca exigencia de velocidad	Mucha exigencia de velocidad
	Poca exigencia de flexibilidad	Mucha exigencia de flexibilidad