

Entrenamiento Visual Deportivo

En el atletismo, las habilidades visuales desempeñan un papel crucial. Por ejemplo, los corredores necesitan tener una buena percepción espacial para mantener una trayectoria precisa y evitar obstáculos en la pista. También es esencial contar con una visión periférica desarrollada para tener conciencia de otros competidores a su alrededor.

El entrenamiento visual deportivo puede ayudarte a potenciar tus habilidades visuales y mejorar tu rendimiento en el atletismo. Algunas de las habilidades que podemos trabajar y mejorar con este tipo de entrenamiento son:

Coordinación ojo-mano: Mejorar la precisión y coordinación entre la visión y los movimientos de las manos, lo cual es especialmente útil en disciplinas como el lanzamiento de objetos.

Coordinación ojo-pie: Desarrollar una mejor sincronización entre la visión y los movimientos de los pies, lo que es esencial para mantener una buena técnica de carrera.

Velocidad de reacción: Mejorar la capacidad de respuesta visual ante estímulos rápidos, lo que te permitirá reaccionar de manera más rápida y eficiente durante una competición.

Visión periférica: Ampliar y mejorar la conciencia visual de lo que sucede a tu alrededor, lo cual es importante para detectar a otros competidores y mantener una buena orientación en la pista.

Flexibilidad de enfoque: Desarrollar la capacidad de ajustar rápidamente el enfoque visual a diferentes distancias, lo que te permitirá adaptarte a diferentes situaciones durante la competición.

Coordinación entre ambos ojos: Mejorar la coordinación y sincronización entre ambos ojos para tener una visión más clara y precisa.

Percepción de profundidad: Desarrollar la capacidad de percibir la distancia y la profundidad con mayor precisión, lo cual es importante en disciplinas como los saltos.

Cálculo de distancias: Mejorar la capacidad de estimar distancias con mayor precisión, lo que te ayudará a planificar mejor tus movimientos en la pista.

Localización espacial: Mejorar la percepción y la conciencia de tu posición en el espacio, lo cual es esencial para mantener una buena técnica y orientación durante la competición.

Rapidez y precisión de movimientos oculares: Desarrollar movimientos oculares rápidos y precisos para seguir objetos en movimiento o cambiar rápidamente el enfoque visual.

Discriminación visual: Mejorar la capacidad de identificar y distinguir detalles visuales importantes en un entorno dinámico, lo que te permitirá tomar decisiones más acertadas durante la competición.

Memoria visual: Mejorar la capacidad de retener y recordar información visual relevante, como la ubicación de obstáculos en una pista de carrera.

Para el entrenamiento visual de atletismo en niños, se pueden incluir actividades como:

Juegos de seguimiento visual: Pide a los niños que sigan objetos en movimiento con los ojos, como una pelota o un juguete. Esto ayuda a desarrollar la capacidad de seguimiento visual.

Juegos de reacción: Utiliza señales visuales, como luces o colores, para que los niños reaccionen rápidamente a los estímulos visuales. Por ejemplo, pueden correr en respuesta a una luz verde o detenerse cuando ven una luz roja.

Ejercicios de percepción espacial: Crea circuitos o rutas con conos o marcas en el suelo, y pide a los niños que los recorran mientras mantienen una buena percepción espacial y evitan los obstáculos.

Juegos de ubicación y dirección: Organiza actividades donde los niños tengan que identificar y señalar la dirección correcta, ya sea mediante señales visuales o instrucciones verbales.

Juegos de coordinación ojo-mano: Incorpora actividades que involucren lanzar y atrapar objetos, como pelotas o discos. Esto ayuda a mejorar la coordinación entre la visión y las habilidades motoras.

Carreras de relevos visuales: Organiza carreras de relevos en las que los niños deben pasar una pelota o un objeto a un compañero mientras mantienen la vista fija en un punto determinado.

Juegos de equilibrio y estabilidad visual: Introduce ejercicios que desafíen el equilibrio y la estabilidad visual, como mantener el equilibrio sobre una pierna mientras siguen un objeto en movimiento.

Ejercicios de enfoque visual: Fomenta la capacidad de enfoque visual mediante juegos de buscar objetos o identificar detalles específicos en un entorno.



PROSEMA by FAM is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)