

EL MOVIMIENTO: SISTEMA INTEGRADOR DE CAPACIDADES HUMANAS

The Movement: System to incorporate human's skillset

Diego Leonardo Banchon Lucas

Facultad de Educación Física Deporte y Recreación. Universidad de Guayaquil
(l.bfitness543@gmail.com).

Resumen

A lo largo de los años se han visto variaciones anatómicas-fisiológicas que determinan las capacidades de los seres humanos, sin embargo esto no determina si un individuo es apto o no para moverse; el ser humano a pesar de que en la actualidad vive en condiciones de vida más artificiales, no deja de ser la maquina perfecta para el movimiento, el cual logra integrar capacidades como: coordinación, reacción, velocidad, fuerza, para llevar a cabo acciones directamente relacionadas con una disciplina deportiva, actividades cotidianas, o simplemente moverse porque puede, logrando así una armonía con su cuerpo. Generalmente podemos decir este sistema busca "despertar" el potencial humano a niveles físicos-psicológicos, balanceando así el desempeño motor. Aunque es de suma importancia que se trabajen estas capacidades desde edades tempranas, esto no determina que no se pueda lograr un desarrollo como tal en adolescentes o adultos, por el contrario se aumentaría las probabilidades de longevidad.

Palabras claves: Movimiento, integrador, capacidades humanas

Summary

Over the years have been seen anatomical-physiological changes that determine the skills of the humans, but this don't determinate that someone is apt or no for move; even though the human lives in artificial conditions, don't let it be the perfect machine of movement, which achieve integrate skill like: coordination, reaction, speed, strength, etc. To be able to make something's directly related to the sports, daily routine, or just because they can move, achieve the harmony with their body. Usually we can say that this system looking for "knock up" the human potential to high physiological-physic levels, balancing well the motor performance. Even if a lot of important to work this abilities from early ages, this doesn't determine that can't be achieved a growth

in teenagers or adults, conversely it would increase the probabilities of longevity.

Key words: Movement, integrate, humans skills

Introducción

A lo largo de la historia del hombre se han visto adaptaciones a niveles físicos, psicológicos y fisiológicos, a nivel mundial se difunde que cada somatotipo está determinado para x o y deporte creando así una especialización y déficit de capacidades motrices esenciales del ser humano, como son el trepar, saltar, correr.

Según (Sheldon, 1940) quien desarrollo la teoría de los somatotipos nos dice que en una de las clasificaciones que es el Ectomorfo, son personas delgadas por naturaleza, presentan dificultad para ganar masa muscular y a su vez no almacenan grasa, algunos artículos-investigaciones develan que son aptos para deportes de fondo, natación y atletismo; mientras que los mesomorfos aquellos con estructuras óseas más desarrollada, disposición a aumento de masa muscular y poco almacenamiento de grasa, pueden llevar a cabo actividades o deportes que requieran fuerza, velocidad, resistencia. Sin embargo ¿Qué sucede con las otras capacidades, que no entran en su rango de habilidades necesarias para su disciplina?

Se ha creado una especialización, podemos decir que esta persona o atleta ha desarrollado solo las habilidades necesarias para su deporte. En consecuencia se pierden otras capacidades, como flexibilidad en caso de que el deporte no requiera de ella, o la resistencia así mismo si no la requiere.

Esta es la principal deficiencia que se encuentra entre los deportistas en la actualidad; sin embargo en los últimos 5 años se escuchó de un atleta,

peleador de la UFC, llamado Conor McGregor, se considera que es uno de los atletas más completos en lo que refiere a capacidades: fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad, equilibrio, etc. pero que lo hace diferente porque “El movimiento es más que la suma de estos factores. Tiene que ser experimentado y comprendido en su integridad” (Laban, R., 1987) El dominio del movimiento. Con esto dicho, McGregor ha trabajado sus capacidades como un todo, sometido a un sistema de entrenamiento, llamado MOVEMENT o MOVIMIENTO, partiendo de bases anatómicas, fisiológicas y psicológicas se busca que el atleta entienda sus rangos de movimiento, las capacidades con las cuales nace y las que puede desarrollar, sometiéndose así a entrenamientos que podrían ser de gimnasta, nadador, crossfitter, entrenando con peso corporal, con cargas, considerando y mejorando rangos de movimiento.

Para (Ido Portal) El Movement representa un cambio de paradigma físico, alejándonos de las principales culpas del fitness, separando salud, estética, ejecución y arte.

De acuerdo a lo planteado es oportuno mencionar algunas de estas **capacidades que se buscan desarrollar e integrar** por supuestos que esta solo son algunas de ellas, ya que como se mencionó antes el ser humano es capaz de llevar a cabo acciones y patrones de movimientos más allá del panorama analizado actualmente, sin embargo uno de ellas es la **coordinación óculo-manual** o la capacidad de coordinar los movimientos de las manos con aquello que se está observando o realizando; según el estudio realizado en niños de 5 a 10 años (Sara Márquez, European Journal of Human Movement, ISSN 0214-0071, N°. 4, 1998, págs. 131-139) demostró que los niños diestros obtuvieron un mejor resultado en su lado dominante, con relación a los zurdos en los apartados de velocidad, fuerza, reacción y manipulación, esto se debe a que es fundamental trabajar desde edades tempranas en la integración de fuerza, agilidad motriz pero no solo en los lados dominantes, sino estimulando ambos hemisferios del cerebro, a su vez se estarán otras

capacidades psicológicas como la orientación espacial, conducta emocional, intuición, improvisación, razonamiento, capacidades comunicativas entre otras. (Dra. Trinidad Aparicio Pérez. Psicóloga clínica.)

Ahora bien, partiendo de una de estas capacidades, otra que se trabaja en gran medida en el sistema del MOVIMIENTO es la improvisación, según la (RAE, 2017) es hacer algo de pronto, sin estudio ni preparación. Pero esto es demasiado ambiguo, la improvisación como capacidad busca que la persona o atleta usando los patrones de movimientos predeterminados o adquiridos previamente pueda llevar a cabo una serie de movimientos dentro del ámbito o ambiente que se esté desarrollando, de forma fluida y consecutiva, siguiendo su respiración o ritmos externos, como la música, Según un estudio (Karl E. Weick (1998) Introductory Essay—Improvisation as a Mindset for Organizational Analysis) utilizando el jazz se entendió que se puede llegar a aspectos como la conversación, terapias y relaciones de comando. ¿Qué se quiere decir entonces? Que el jazz solo fue una herramienta en este estudio, sin embargo la verdadera capacidad que nos ayudara a llegar a óptimos resultados sería la improvisación. Sin embargo aunque prestando atención a esto mencionado algunas disciplinas deportivas siguen omitiendo estos factores fundamentales en el desarrollo de atletas, entonces es importante, que se trabaje el cuerpo como un todo, cada musculo, sistema, el cuerpo en si esta interconectado, no se puede desarrollar capacidades físicas, sin atender necesidades psicológicas, o aspectos psicológicos, como la inteligencia emocional, razonamiento, procesamiento de información, se buscan desarrollar por medio de los 3 medios de aprendizaje, visual, auditivo, kinésico; básicamente no se puede transmitir nuevas habilidades físicas sin haber pasado por este proceso de aprendizaje que se va dando progresivamente, una interpretación más sencilla sería que el sistema como tal persigue el verdadero objetivo que también persigue la educación física, logrando aprendizajes motrices y psicológicos, en los alumnos.

“Muévete porque puedes. Mañana quizá no puedas. Muévete” (Ido portal)

Dentro del contexto filosófico el ser humano siempre ha buscado destacar, sobrevivir, moverse alrededor de todo lo que lo rodea, desde el momento de la evolución, se dice que la vida proviene del océano (NASA, 2014) entonces la vida de los seres vivos como tal siempre se ha inspirado a partir de este; ya sea recreando sus movimientos, como son las olas, creando olas con las articulaciones o columna dándoles patrones de movimientos armoniosos, como se pueden observar en disciplinas como el ballet o incluso crear movimientos letales en el caso de las artes marciales, como el kung fu o simplemente en movimientos de autoconciencia como en el caso del método Feldenkrais, el cual propone que a través de ciertos movimientos se puede mejorar la imagen corporal y la autoconciencia, quien también reafirma que la educación del ser humano radica en absorber del ambiente (Feldenkrais, 1972. Awareness through movement. Health exercises for personal growth).

Partiendo de esto el hombre se ha esmerado en seguir imitando, creando estilos y movimientos similares a los de los animales, llamados animal flow, imitando movimientos desde los más sencillos como podría ser los perros o gatos, que destacan por movimientos cuadrúpedos, hasta movimientos como los de los reptiles, arrastrándose para pasar por lugares estrechos, o movimientos de monos, que son los especialistas en trepar, saltar, balancearse, o movimientos que imitan el aleteo de algunas aves o incluso el movimiento de animales marinos, delfines, ballenas, cangrejos, todo sirve como fuente de inspiración.

La columna vertebral como eje del cuerpo

Dentro de la comunidad científica existen infinidad de estudios relacionados a la columna vertebral, funciones, disfunciones y anomalías. Sin embargo no se logra que se entienda lo fundamental que es esta para el cuerpo, desde crear ángulos de movimientos, hasta mejorar nuestro estado anímico, porque como

se mencionó antes con una imagen corporal, mejora considerablemente el cómo nos percibimos, gracias a como nos percibe el mundo, ya que el ser humano es un ente social, se puede decir que a mejor percepción por parte de otras personas, este se sentirá mejor consigo mismo.

Eres tan viejo como lo es tu columna (proverbio chino) en la antigua china se difundía que la columna era el principal camino de flujo de energía, permitiendo así la longevidad, esto hasta la actualidad es difundido, bajo el concepto de que el movimiento es vida, sin embargo se omite esta parte esencial, este “pilar” que sostiene el cuerpo, conecta el tren superior con el inferior. Siguiendo con esto al ser aquella que proporciona la forma del cuerpo también es aquella que como se mencionó, puede repercutir negativamente en este, por ejemplo, como se demostró en un estudio, una ineficiencia muscular a nivel de la zona lumbar puede acarrear en dolores en la zona y deficiencia en el sistema motor (Hodges, Paul W., BPhy(Hons); Richardson, Carolyn A., PhD, 1996). Entonces podemos decir que el musculo de debemos fortalecer en mayor medida y que debemos cuidar más, son los músculos estabilizadores del abdomen, los brazos grandes, no significan nada.

No es acerca de entrenamiento. Es acerca de movimiento

En el contexto de entrenamiento deportivo es importante y siempre se maneja bajo programación de cargas y volumen, sin embargo dentro del contexto de los amateurs, aquellas personas que inician en el proceso de acondicionamiento, suele suceder que abandonan el proceso por motivos varios entre ellos, el no saber cómo entrenar, llevando así a otros procesos, que podrían ser perjudiciales y dejar secuelas, en mayor medida a nivel psicológico, como podría ser la frustración, o el sentimiento de inutilidad, entre otros.

De acuerdo a esto como se mencionó antes el proceso de movimiento viene programado en nuestro ELLO nuestra parte más primitiva, entonces nosotros

por naturaleza debemos saber cómo movernos, solo necesitamos explorar, partiendo de aquí el proceso no es necesariamente un proceso es más bien un estilo de vida, el movimiento es parte de la vida.

Como afirman los filósofos, artistas y expertos del área, no es necesariamente importante ir al mejor gimnasio de la ciudad o viajar a los montes más altos para llevar a cabo estas actividades, puede ser en el mismo parque cerca de tu casa, el árbol, la silla que tiene junto a ti, todo está lleno de posibilidades. Aunque esto está directamente relacionado con el énfasis con que se trabaje esto desde las edades tempranas, por parte de los padres o de los docentes, en realidad mientras el ser humano tenga un cuerpo será capaz de llevar a cabo actividades, tanto recreativas, que le permitan seguir este estilo de vida, lo importante y que diferencia de un entrenamiento es que es una actividad que el proceso es lo que marca la diferencia, mas no el resultado.

La primera etapa que es la observación del movimiento, aquel momento en el que descubrimos movimientos somáticos, como podría ser el break dance, la parada de manos, los Flips, en fin cuando descubrimos personas capaces de hacerlo, o básicamente vemos un nuevo movimiento.

El "SHOSHIN" o pensamiento de principiante, el segundo escalón o etapa sería el momento en que nos atrevemos a intentarlo o como se dice en parkour "breack the jump" afrontamos el miedo, saltamos hacia él, en esta etapa se adquiere la experiencia, las caídas, golpes, etc. Y por último el perfeccionamiento, aquel que ha surgido de horas de prácticas, nótese que se dice prácticas, porque ya no se ven como horas bajo un régimen o siguiendo rutinas, todo ha surgido a partir de test de movimientos, y es aquella etapa en la cual el movimiento pasa a formar parte de tu repertorio motriz, guardándose en la memoria muscular para así ser capaz de recrearlo en diferentes condiciones.

Sin embargo aquí es donde radica la mayor diferencia con el entrenamiento y es que en el entrenamiento se pasa directamente a la etapa tres en donde el atleta ya tiene el perfeccionamiento del movimiento, no se requiere práctica previa del mismo, no estimulando así áreas específicas del aparato locomotor, que se pudieron haber desarrollado durante el proceso.

Herramientas útiles para el desarrollo

Aunque el cuerpo de por si nos sirve como instrumento de exploración y soporte para desarrollar y perfeccionar más capacidades, no se debe omitir que son varios los aparatos de entrenamiento que se pueden integrar al sistema, para el desarrollo de fuerza, que se crea mediante la estimulación de las fibras musculares, creando así estructuras más sólidas y capaces de llevar a cabo más acciones, la flexibilidad, aquella que nos permite mayor recorrido muscular sin riesgo de lesiones, en fin capacidades que nos permiten realizar más patrones humanos.

Estas capacidades así como se pueden mejorar solo con el uso del cuerpo, por medio de ejercicios con peso corporal, así también existen herramientas que llevan esto más allá e incluso desafiando así nuevamente el aprendizaje, volviendo así a las etapas del aprendizaje, como es el caso de las anillas de gimnasia, las pelotas de tenis, la barra, simples palos, como se dijo antes todo a nuestro alrededor nos ofrece posibilidades de trabajar con eso, enfocándonos en estos mencionados, podemos recalcar que estos son los que nos ofrecen más posibilidades.

En el caso de las anillas de gimnasia son considerados el mejor aparato, para desarrollo del tren superior, tanto a nivel de fuerza como de control, estimulando grupos musculares variados, ya que se trabajan movimientos multiarticulares, como son las dominadas, fondos, o bien combinaciones de estos, e incluso movimientos mas desafiantes como dominadas a una mano, roles en anillas, paradas de manos, repito las posibilidades las impone la

personas que las usa; en lo que respecta a él tren inferior o piernas, aunque existen ejercicios con peso corporal bastante efectivos, si se quiere lograr el verdadero desarrollo de fuerza, es recomendable trabajar con barra y discos, si, pesos libres, no maquinas, pesos libres, ya que al peso corporal se le adicionara peso logrando así la máxima activación de las fibras, cuidando siempre de los rangos de movimientos.

En el tren inferior encontramos también el musculo más grande del cuerpo, pero al que menos entrenamiento se le da, exceptuando a las mujeres, que en ocasiones lo entrenan de más y es el glúteo, aquel musculo, en el cual recae gran parte del peso, necesita ser estimulado, ya que también forma parte de la cadena posterior del cuerpo, volviendo así al factor de la imagen corporal.

En muchas disciplinas deportivas se aplica la utilización de pelotas de tenis o pelotas como tal, deportes como el futbol, básquet, tenis, e incluso artes marciales, en estas áreas son utilizadas para capacidades condicionales y coordinativas, pero volviendo así a la especialización, solo son usadas para el desarrollo de las capacidades que se necesiten en el deporte, ejercicios tan simples como trabajar en parejas y lanzarla de uno a otro, dominarla con la mano, con los pies, pero se puede explorar mucho más con estos simples pero maravillosos esféricos.

Y finalmente los palos, tanto cortos como largos nos ofrecen sin fin de posibilidades, trabajos en parejas, trabajos en grupo o individualmente, implementando así patrones de movimientos más naturales y funcionales, dribles, reacción, velocidad. Involucramos todo.

Básicamente con todas estas herramientas podemos crear rutinas enfocadas en un fin directo como podría ser el entrenamiento, sin embargo desde un concepto más natural podemos implementarlas en actividades recreativas, aprender a jugar mejor mediante el uso de estos y el cuerpo.

Aunque su fin no sea netamente el desarrollo de masa muscular o estimulación de las fibras musculares, mediante este se logra notable desarrollo de pequeños músculos que normalmente no se estimulan, con el fin de proteger articulaciones y de estabilizar sectores específicos, como en el caso de las anillas se logra un considerable desarrollo del musculo extensor radial largo del carpo y del musculo supinador.

Entonces en este punto de reflexión se llega a la conclusión de que el sistema como tal, al no buscar especializaciones deportivas, logra darle énfasis a todas las capacidades que poseemos como seres humanos desde el momento de nuestra concepción, sin embargo cabe destacar que se puede usar como complemento a las disciplinas deportivas, capaz de ser implementado en el plan de desarrollo de los atletas, o puede ser considerado para la implementaciones en personas que buscan un desarrollo integral de sus capacidades, o como se dice: mantenerse en forma, respondiendo así a estímulos motrices externos, pudiéndose así implementar en contextos prácticos por cualquier persona, considerando obviamente el nivel de desarrollo motriz de cada persona.

Por consiguiente es importante asumir que cada persona cuenta con capacidades motrices únicas, respondiendo al enunciado de que el ser humano es el ser perfectamente diseñado para el movimiento, solo respondiendo contrariamente aquellas personas con un estado físico vegetal o aquellos con poca disposición. Esta también sería una vía tangible para lograr aprendizajes significativos dentro del contexto educativo, al estimular regiones del cerebro.

Conclusiones

1. En conclusión el sistema ya que integra capacidades motrices tanto básicas como especializadas de diferentes disciplinas y principios, busca además de un desarrollo psicológico y fisiológico, el desarrollo

social del individuo, al ser capaz de tener estas capacidades pueda integrarse en más ambientes, aceptando diferencias y potencialidades de cada ser, logrando así una armonía con tu cuerpo y con tu entorno.

2. En adición a esto mencionado también se debe tener en cuenta el grado motriz de cada ser humano, somatotipos y considerando esto llevar a cabo vías educativas que sean capaces de lograr un balance entre cada capacidad y aprendiendo a utilizar y dominar el cuerpo, sea capaz de usar otras vías o herramientas para seguir trabajando en ellas, desarrollando nuevas y potenciando las previamente adquiridas, llegando a un nivel de autoconciencia que será capaz de inferir o entender los procesos fisiológicos y metales que ocurren en el, se entiende también como un método innovador para llevar a la praxis tanto en clases de educación física, entrenamientos deportivos de alto rendimiento y/o trabajos con poblaciones sedentarias, obviando a aquellas personas que cuentan con sus capacidades motrices innatas, que sin embargo buscan mantenerse en forma por medio de actividades de acondicionamiento general.

Bibliografías

Klaus Buckup and Johannes Buckup. (2007). Pruebas clínicas para patología osea, articular y muscular. : exploraciones, signos, síntomas. In K. Buckup, *Pruebas clínicas para patología osea, articular y muscular. : exploraciones, signos, síntomas* (p. 316). Barcelona.: Elsevier Masson.

Ayuso, M. (2015, febrero 9). *El confidencial* . Retrieved from https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-02-09/los-mejores-ejercicios-y-el-deporte-ideal-que-puedes-hacer-segun-la-forma-de-tu-cuerpo_703292/

Banda M, Grobbelaar HW, Terblanche E. (2018, abril 20). *Pubmed*. Retrieved from J Sports Med Phys Fitness.: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29687687>

Clavin, W. (2014, Abril 15). *Jet Propulsion Laboratory, Pasadena*. Retrieved from NASA : <https://www.jpl.nasa.gov/news/news.php?feature=4109>

Delta, R. (Director). (2017). *Lessons Behind: Ido Portal, the Professional Mover* [Motion Picture].

Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement. Health exercises for personal growth, de Moshe Feldenkrais*. Nueva York: Harper & Row Publishers, Inc.

Hodges, Paul W., BPhy(Hons); Richardson, Carolyn A., PhD. (1996). Inefficient Muscular Stabilization of the Lumbar Spine Associated With Low Back Pain: A Motor Control Evaluation of Transversus Abdominis. *Sipe*, 22.

Laban, R. (1987). El dominio del movimiento . In R. Laban, *El dominio del movimiento* (p. 47). Editorial Fundamentos .

Márquez, S. (1998). Análisis de la lateralidad y la eficiencia manual en un grupo de niños de 5 a 10 años. *European Journal of Human Movement*,, 131-139.

Pérez., D. T. (n.d.). *Puleva* . Retrieved from <https://www.lechepuleva.es/nutricion-y-bienestar/los-hemisferios-cerebrales-y-sus-funciones>

portal, I. (2014, julio 17). Movement. (T. Re-Movalist, Interviewer)

Portal, I. (2017, Agosto 14). Just Move. (L. Real, Interviewer)

Weick, K. E. (1998). Introductory Essay—Improvisation as a Mindset for Organizational Analysis. *Organization Science*, 539-622.