



OPTIMIZACIÓN TÁCTICO-ESTRATÉGICA

m o t r i c i d a d h u m a n a
h u m a n m o v e m e n t

OPTIMIZACIÓN TÁCTICO-ESTRATÉGICA

David Ribera-Nebot, 2012

Basándome en los conceptos aprendidos del [Maestro Seirul-lo Vargas](#) desde 1986, a partir de sus artículos y documentos, de sus apuntes de clase, charlas y conferencias, y de las experiencias prácticas de entrenamiento, expongo las siguientes prioridades para la optimización táctico-estratégica:

- * **Estructura Cognitiva:** cognición de la tarea motriz, cognición espacial, cognición temporal, memoria, razonamiento-reflexión, comprensión-entendimiento, concentración, toma de decisiones, diseño de programas motores y espacio-temporales, y autocontrol-autoevaluación.
- * **Estructura Socio-Afectiva:** ayuda mutua, cooperación, comunicación asertivo-motriz y comunicación empático-motriz.

El desarrollo específico y relacional, junto a los recursos de optimización preferentemente cognitivos y socio-afectivos interaccionados con otras estructuras de la persona, se presenta en las sesiones formativas de Entrenamiento Deportivo.

REFERENCIAS

- Seirul-lo Vargas, F. (1988-90). Apuntes de clase de Entrenamiento Deportivo. Documento INEFC Barcelona.
- Seirul-lo Vargas, F. (1993). Preparación física aplicada a los deportes de equipo. Cuadernos Técnicos Pedagógicos del INEF Galicia.
- Seirul-lo Vargas, F. (1994). El concepto de planificación en los deportes de equipo. Documento INEF Barcelona.
- Seirul-lo Vargas, F. (2002). Estructura Socio-Afectiva. Libro de texto del Máster profesional de deportes de equipo.
- Seirul-lo Vargas, F. (2003). Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo. First Meeting of Complex Systems and Sport. INEI
- Seirul-lo Vargas, F. (2001-2010). Apuntes de clase de Motricidad Básica y su Aplicación a la Iniciación Deportiva. Documento INEFC.

© 2012 David Ribera-Nebot
Apuntes de Entrenamiento Deportivo
Institut Centre d'Alt Rendiment · Sant Cugat del Vallès (Barcelona)

© Copyfreedom 2012 David Ribera-Nebot

EEB Sport Training Barcelona
www.sporttraining.org



© motricidadhumana.com
© humanmovement.com

m o t r i c i d a d h u m a n a
h u m a n m o v e m e n t