

SKATE, VOLEIBOL Y CACHIBOL AUMENTAN LA CAPACIDAD CREATIVA Y ABONAN A LA SALUD MENTAL

Alguna vez pensaron que el skate pudiera ayudar a estimular la creatividad, créanme, muchas personas siguen pensando que es un gasto inútil de tiempo que implican los jóvenes arriba de una tabla con ruedas. Que el voleibol aparte de la estética pudiera potenciar tu mente y capacidad de improvisación, o bien, el cachibol, anunciado para “viejos” genere un factor protector contra la demencia senil, Alzheimer y Parkinson.

En esta entrega hablaremos de las capacidades coordinativas y como su estimulación, adaptación y combinación puede ayudarnos a realizar movimientos con precisión, economía, eficacia, pero aún mejor, proyectan también nuestra capacidad creativa. Venga, te lo explicaré como ocurre esto.

Las capacidades coordinativas son acciones motrices que debemos cultivar desde que vemos la luz del mundo, y es que estás nos dotan de herramientas no solo de rendimiento físico para el resto de la vida, sino que también estimulan procesos cerebrales que aumentan la inteligencia, la percepción de la realidad y por ende la capacidad de producir múltiples estímulos, ideas, escenarios, etc.

La capacidad coordinativa integra habilidades como la diferenciación (alta exactitud motora), orientación (posición del cuerpo en relación al tiempo y espacio), equilibrio (cuerpo en posición óptima), adaptación (responder motrizmente de forma precisa), sincronización (coordinación de uno o varios movimientos), ritmo (comprender y registrar secuencias de movimiento) y finalmente, la reacción (responder rápida y exactamente).

Como puedes ver, la lógica de la capacidad coordinativa nos lleva a identificar que el estímulo del movimiento está totalmente conectado al cerebro. Por tanto, la masa gris, es la que controla esos movimientos y a su vez, cuanta más automática sea la manera en la que se producen las actividades motrices, intencionales o coordinadas, mayores posibilidades existirán para el desarrollo del conocimiento.

En otras palabras, estimular la capacidad coordinativa nos dotará de secuencias de aprendizaje que conforman un conocimiento sobre un aspecto en particular. Para ejemplificar esta complicada reflexión, le pido recuerden sus primeros pasos y comprendan que para ir logrando la meta de incorporarte, dar un paso, preparar el siguiente implicaba tener equilibrio y diferenciación (cuerpo en control y exactitud de la postura en movimiento), sincronización (coordinar el pie que daría el siguiente paso y dar firmeza al que se quedaba en el suelo), a medidas que ibas consiguiendo esas adaptaciones, el ritmo y la reacción dieron por resultado aprendieras a caminar, aunado a ello, vinieron otras experiencias, caídas, golpes en muebles cercanos, por consecuencia el conocimiento de dolor que implica impactarse contra otro objeto.

Para apreciar mejor esto que afirmamos, les cuento que el cerebro se divide en dos, el hemisferio. El hemisferio izquierdo, que controla la parte derecha del cuerpo, es el hemisferio objetivo. En él se realizan, entre otras muchas más específicas, las funciones de lenguaje, razonamiento o lógica y matemática. Por otro lado, el hemisferio derecho,

que controla la mitad izquierda del cuerpo, es subjetivo. Al contrario que el izquierdo, este se distingue la apreciación de cantidad, cualidad, naturaleza.

A la mayoría de nosotros nos han enseñado a dominar un lado de nuestro cuerpo, ¡exacto! El derecho, sin embargo, cuando hacemos cosas que implican el uso de los dos hemisferios (incluso el solo hecho de imaginar el movimiento) logramos aprendizajes significativos, mejora logros y corrige fallos (ahí la importancia de la Educación Física y el juego en la infancia) y estimula ampliamente la percepción de la persona ante esas experiencias.

En otras palabras, el hemisferio derecho (activado en el uso del lado izquierdo del cuerpo) es el encargado de generar las emociones, habilidades artísticas y musicales, orientación espacial y memoria visual, en suma, nos proporciona la capacidad predominante, por tanto, es la de análisis.

Por tanto, el skate, voleibol y cachibol, ponen en acción ambos hemisferios cerebrales, recibiendo por cada práctica una buena cantidad de estimulantes neuromotores que permiten el desarrollo del pensamiento.

Por ello, promover actividades con patineta en chicos y chicas, puede ser una estrategia adecuada para estimular el cuerpo y todas las emociones. En el caso de los jóvenes y adultos podemos acercarnos a prácticas como: voleibol y cachibol para lograr mantener en perfecto estado la forma motriz y/o rejuvenecimiento cerebral.

PD toda actividad física que estimule la ambilateralidad abonará al perfecto estado de nuestro cerebro.