



COACHING

.TRONCO

.PIERNA DELANTERA

.PIERNA TRASERA

.BRAZOS



FOCO INTERNO VS EXTERNO

FOCO EXTERNO

SALÍ RÁPIDO, DIRIGISTE A LA META RÁPIDAMENTE Y CRUZA LO ANTES POSIBLE

FOCO INTERNO

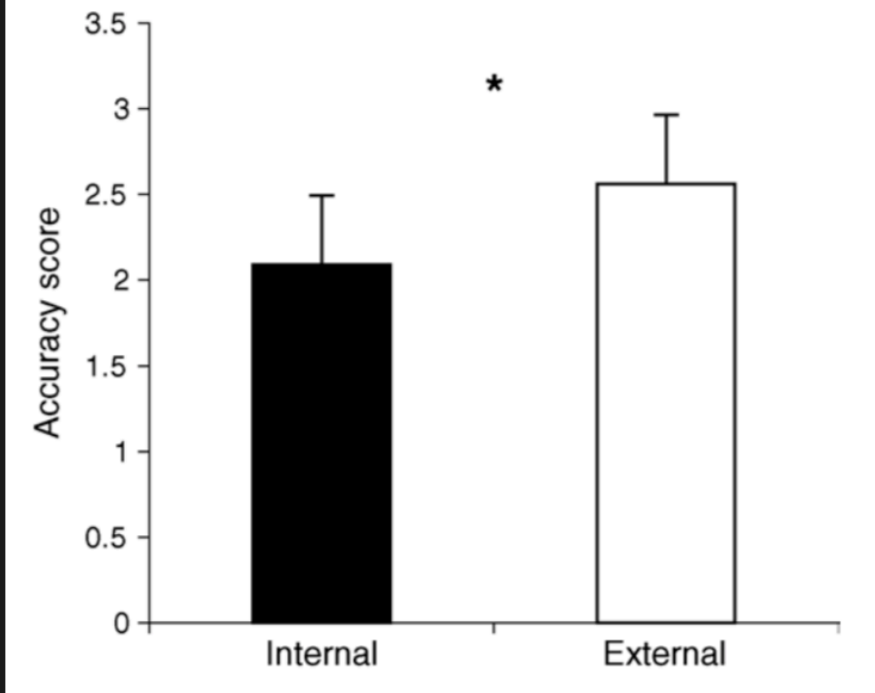
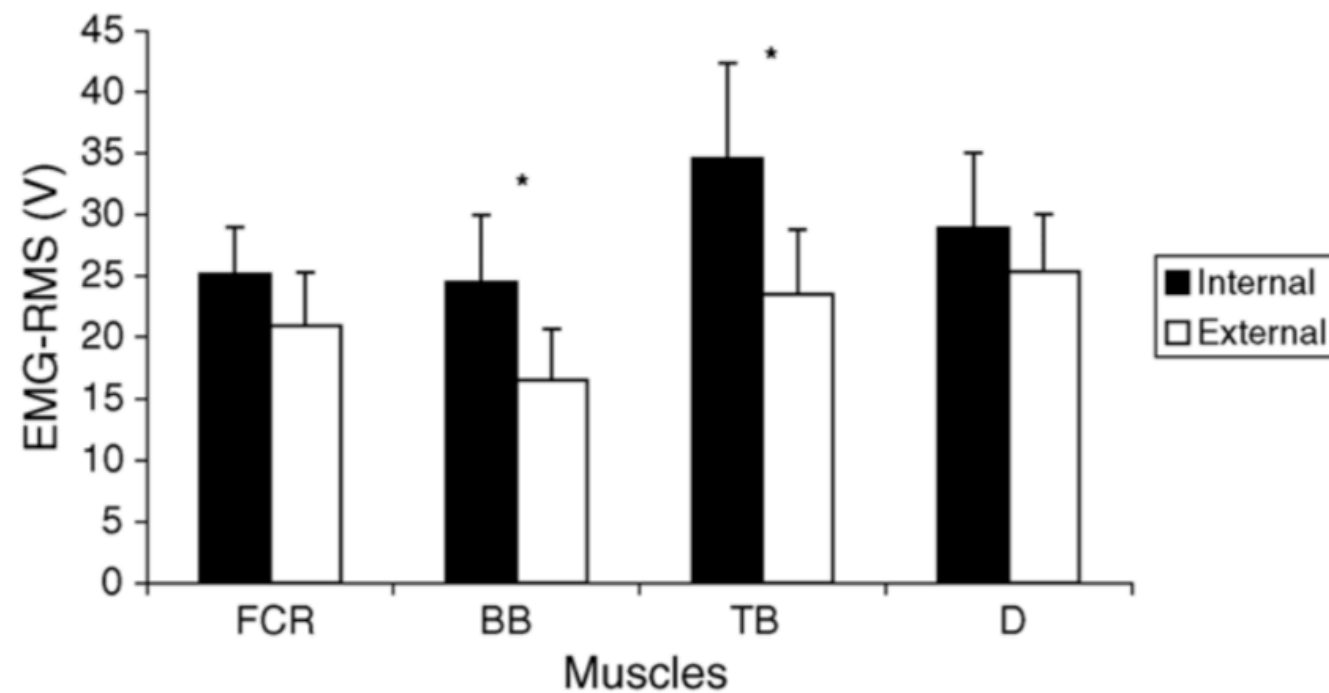
EMPUJE RÁPIDAMENTE CON LAS PIERNAS Y CONTINÚE LO MÁS RÁPIDO POSIBLE MIENTRAS BALANCEA AMBOS BRAZOS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS Y LEVANTA RÁPIDAMENTE LAS RODILLAS

	External focus	Internal focus	Control
Total time			
Novices	2.33 (0.10)	2.44 (0.10)	2.24 (0.08)
Experts	2.18 (0.08)	2.25 (0.06)	2.27 (0.06)
Reaction time			
Novices	0.24 (0.06)	0.27 (0.07)	0.26 (0.04)
Experts	0.21 (0.03)	0.22 (0.04)	0.24 (0.04)
Block clearance time			
Novices	0.33 (0.04)	0.33 (0.04)	0.35 (0.04)
Experts	0.30 (0.03)	0.31 (0.03)	0.30 (0.04)
Running time			
Novices	1.77 (0.08)	1.83 (0.07)	1.81 (0.06)
Experts	1.68 (0.06)	1.72 (0.05)	1.72 (0.04)

FOCO EXTERNO

CONCENTRARSE EN LA PARTE TRASERA DEL ARO AL TIRAR

FOCO INTERNO VS EXTERNO



FOCO INTERNO

CONCENTRARSE EN EL "CHASQUIDO" DE LA MUÑECA AL TIRAR



PIRAMIDE DE
ENSEÑANZA

ACCIÓN DE BRAZOS

ACCIÓN DE PIERNAS

POSTURA



POSTURA

.INCLINACIÓN
ANTERIOR

.ESTABILIDAD



POSTURA

.SENTITE LARGO

.SENTITE UNIDO

-SUBÍ LA COLINA



PIERNA DELANTERA

.EMPUJE HACIA
ATRÁS

.ACTIVA





PIERNA DELANTERA

— .PRENDE LA MOTO

— ATACÁ EL SUELO



POSTURA



.RODILLAZO AL
ENANO

.VOLA BAJO



BRAZOS

.ABAJO Y ATRÁS
.ARRIBA Y
ADELANTE
.ACTIVOS



GENERAL

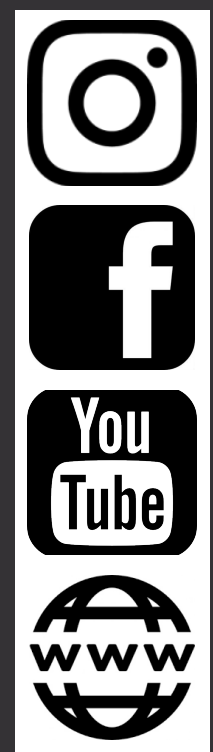
- .POTENCIA VS RAPIDEZ
- .SENTITE LARGO
- .ACCIONÁ COMO PISTONES





REFERENCIAS

- . [1] Ille A. Et al (2013). Attentional focus effects on sprint start performance as a function of skill level. JSC.
- . [2] Zarchy T. Et al (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. ELSEVIER.
- . [3] Bell J. & Hardy J. (2015). Effects of Attentional Focus on Skilled Performance in Golf. JASP.



LIC. FEDERICO PÉREZ MANETTI
@FEDEPEREZMANETTI
FEDEPEREZMANETTI.COM.AR

