


La ubicación témporo-espacial comienza a desarrollarse desde el nacimiento y va evolucionando constantemente hasta el pre adolescente. En los adultos mayores comienza a declinar nuevamente debido a la pérdida de capacidad de los órganos de los sentidos. Poseer un buen sentido de ubicación en tiempo y espacio es muy importante para la mayoría de los deportes debido a los desplazamientos y al tiempo requerido en determinadas acciones.

### Ubicación en el tiempo



- Los **conceptos temporales** se adquieren con la acumulación de experiencias:
  1. Hasta los 3 años: tiempo vivido. Vivencias corporales, ritmos espontáneos.
  2. 3-6 años: sincronización sensoriomotriz. Una realización motriz se asocia a unos estímulos sonoros y llega a expresar su propio tiempo.
  3. A partir de 6-7 años: percibir cadencias y progresivamente estructuras rítmicas.
  4. Finalmente, a partir de los 8 años la verdadera percepción temporal: orden y organización; y duración.

### *Evolución de la ubicación temporal*

### Ubicación en el espacio



### *Ubicación espacial y coordinación motora*

La ubicación en el espacio comprende los conceptos de arriba-abajo, atrás-adelante, derecha-izquierda, cerca-lejos, con acciones que se desarrollan en un tiempo determinado, por lo tanto el concepto de **tiempo-espacio** es inseparable.



### ***Relaciones de las variables durante la actividad física***

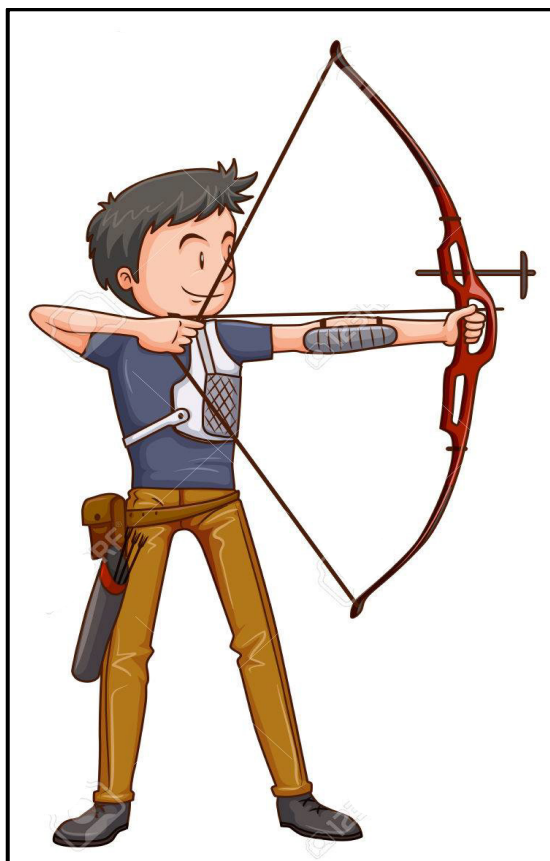
En el gráfico se aprecia con claridad la interrelación de las diferentes variables que entran en juego durante el ejercicio o la práctica deportiva. El Espacio Tridimensional y el Tiempo constituyen el marco de referencia donde nos movemos durante la práctica de algún deporte con un determinado Ritmo, haciendo uso de la Lateralidad dominante en cada sujeto, auxiliados por el Equilibrio en la lucha contra la fuerza de gravedad y la Coordinación propia de cada deportista, lo que le permite desarrollar la acción con mayor o menor precisión.

En lo referente al Tiro con Arco se debe tener en cuenta la ubicación espacial de los diferentes segmentos corporales como la base de sustentación con los pies separados como el ancho de hombros, posición de caderas, altura del codo de cuerda y peso del arco que tiende a desplazar al deportista. En lo referente al tiempo, el arquero debe tener en cuenta la duración de cada serie y adecuar su ritmo al tiempo de cada secuencia de tiro y dosificar su energía de acuerdo a la duración de la competencia.

El Tiro con Arco, por ser un deporte Cíclico Impuro, se ejecuta manteniendo una regularidad en la técnica que con el tiempo produce un automatismo, pero hay factores externos que influyen como el viento, el frío, el calor, la indumentaria, etc. que lo convierten en impuro.

Mencionamos a continuación una serie de ejercicios que favorecen la ubicación en tiempo y espacio del deportista, dependiendo de la creatividad del entrenador el agregado de otros ejercicios para mejorar esas cualidades del arquero.

- 1- Apuntar con un dedo a un objeto lejano, con los ojos cerrados girar 360° y comprobar a que posición se llegó luego del giro.
- 2- Dar un giro completo a derecha y otro a izquierda con los ojos cerrados y, en el mismo sitio tratar de llegar al lugar exacto donde comenzamos.
- 3- Repetir el giro de 360°, pero dando un salto a derecha y otro a izquierda, y mantener apuntando el dedo al blanco elegido antes del giro.



### ***Posición del Arquero***

- 4- A una orden del entrenador, cerrar los ojos y calcular mentalmente el tiempo transcurrido hasta nueva orden.
- 5- Tirar una pelota al campo y calcular los pasos que hay hasta ella.
- 6- Caminar con los ojos cerrados 10 pasos adelante, 5 a la derecha y girar 360°, volver caminando hacia atrás 5 pasos, girar a la derecha y con 10 pasos tratar de llegar al lugar exacto del comienzo. Este ejercicio puede hacerse con muchas variantes en cantidad de pasos y de giros a derecha e izquierda. También se le puede pedir al deportista que lo realice en un determinado tiempo.
- 7- Frente a una contención, a 2 metros, realizar todo el gesto, desde que se coloca la flecha hasta el anclaje, sin disparar. Realizarlo varias veces hasta lograr una secuencia de tiempos similares.
- 8- Disparar a 2 metros con ojos cerrados, con y sin clicker.

En definitiva, lo que se trata de lograr es hallar el eje corporal y durante el tiro mantener el equilibrio y la coordinación motora sin tensiones, en forma natural.