



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

“ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA EN LA INICIACIÓN DE LOS DEPORTES EN EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTORÍA MIGUEL GALISTEO SARAVIA
TEMÁTICA TÉCNICA, DEPORTES, INICIACIÓN, EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

En la enseñanza del deporte en las primeras edades hay que tener en cuenta muchos factores que van a ser fundamentales para que los primeros contactos con las modalidades deportivas que practiquemos sean positivos desde el principio y nos animen a seguir practicando, independientemente del nivel que tengamos. Entre otros factores que influyen nos encontramos con algunos tan importantes como puede ser la técnica, entre otros.

Palabras clave

Enseñanza

Deportes

Técnica

Iniciación

Metodología

1. INTRODUCCIÓN

En la enseñanza del deporte en las primeras edades hay que tener en cuenta muchos factores que van a ser fundamentales para que los primeros contactos con las modalidades deportivas que practiquemos sean positivos desde el principio y nos animen a seguir practicando, independientemente del nivel que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

tengamos. Entre otros factores que influyen nos encontramos con algunos tan importantes como puede ser la técnica, entre otros (Giménez, 2000).

Uno de los aspectos que condicionan el rendimiento deportivo en mayor medida está relacionado con la habilidad motora del deportista para realizar acciones eficaces desde el punto de vista mecánico. Desde una posición genérica, la técnica se define como el conjunto de procedimientos y recursos de los que se sirve una ciencia o arte, así como la habilidad para usar esos procedimientos cuya aplicación tendería a perfeccionar el objeto de tal actividad.

2. TÉCNICA

La Técnica del deporte (García, Campos, Lizaur y Pablo, 2003), podría representar, de forma simple, una forma de organización motora cuya característica fundamental consistiría en la utilización de la mejor forma de ejecutar un movimiento dado. El conjunto de procedimientos y recursos estaría representado por las leyes de la mecánica, y la habilidad por la capacidad del sujeto para coordinar los movimientos segmentarios que conforma el movimiento.

Dentro de la bibliografía especializada en el tema en cuestión, encontramos numerosas definiciones de lo que representa la técnica de un gesto deportivo o actividad física. A continuación aparecen reflejadas las definiciones del concepto de técnica deportiva según diferentes autores:

Welford, 1969	Habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores.
Ozolin	La técnica deportiva o el modo más racional y efectivo posible de realización de los ejercicios
Ozolin, 1970	La técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares, con la observancia de un determinado ritmo y con la utilización y supuración de las condiciones del medio exterior.
Fidelus, 1972	Manera de ejecutar una tarea determinada por la táctica, considerando el nivel de desarrollo de la capacidad motora y mental del deportista.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Martín, 1977	Es una secuencia de movimientos experimentada, funcional y eficaz, que sirve para resolver una tarea definida en situaciones deportivas.
Bompa, 1983	La técnica puede ser considerada como la manera de ejecutar un ejercicio físico. Cuanto más perfecta es la técnica, menos energía es necesaria para conseguir el resultado.
Grosser y Neumayer, 1986	Realización del movimiento ideal al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción óptima por parte del deportista.
Grosser y Neumayer, 1986	Movimiento ideal de un movimiento deportivo, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas.
Harre, 1987	Una técnica racional capacita al deportista para que emplee de modo económico y óptimo su capacidad física.
Donskoy y Zaziorsky, 1988	Se denomina efectividad del dominio de la técnica de uno u otro deportista, al grado en que a ésta se acerque a la variante más racional
Manno, 1991	Proceso, o conjunto de procesos, que se aprenden a través del ejercicio, los cuales permiten realizar lo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia, una determinada tarea de movimiento

Diferentes conceptos de Técnica

(Adaptado de García, Campos, Lizaur y Pablo, 2003)

Casi todas ellas asocian la técnica con la ejecución de un modelo ideal o al menos con la intención de imitar y repetir un modelo que se considera inicialmente como el más adecuado para ejecutar con éxito una modalidad deportiva.

En todo caso, conviene poner de manifiesto que la técnica no representa lo mismo para todos los deportes. Existen algunos que, debido a sus características estructurales y funcionales, juega un papel más decisivo en la obtención de rendimientos altos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Es por ello que es necesario analizar en profundidad las características de cada modalidad deportiva y para poder establecer la función que ejerce la técnica y sus formas de adquisición y perfeccionamiento. Los deportes cíclicos, por ejemplo, son deportes para los que la resistencia se convierte en la cualidad física predominante, dado que los gestos técnicos se repiten de forma continua y simétrica durante un periodo de tiempo determinado. En este tipo de deportes, la técnica se caracteriza por la aplicación de movimientos compuestos que se repiten en periodos de tiempo. En los deportes acíclicos la técnica permite la aplicación de un gesto único y diferenciado a lo largo de una secuencia de movimientos que en su inicio o final pueden incluir algunas fases de movimientos cíclicos.

Una técnica deportiva implica la puesta en marcha de mecanismos complejos que afectan a parámetros físicos, coordinativos, y en algunas ocasiones, cognitivos. En gran medida, y desde una perspectiva neurofisiológica, una técnica supone la creación de *engramas*, es decir, la creación de patrones de procesos neuronales almacenados en la memoria a largo plazo que pueden ser recuperados en los momentos que se necesiten durante la práctica deportiva.

2.1. Técnica y estilo

Cuando se habla de Técnica deportiva (García, Campos, Lizaur y Pablo, 2003) hay que hacer referencia a dos ámbitos diferenciados: por un lado, el **modelo técnico** o **patrón general ideal**, y por otro lado, el **modelo técnico individual**. En definitiva, estos dos elementos representan lo que se ha venido denominando como técnica y estilo.

La realidad nos demuestra (García, Navarro y Ruiz, 1996) que la ejecución de los modelos siempre es interpretada de forma diferenciada e individual por cada deportista. Esa adaptación del modelo a las peculiaridades del deportista, a sus niveles condicionales o coordinativos, es lo que denominamos "**estilo**".

Por "**estilos deportivos**" (Meinel, citado por Antón y López, 1989), se puede resumir como la forma particular de ejecutar movimientos deportivos, en la que los más altos rendimientos se alcanzan con una gran maestría técnica, poniendo en ello un desarrollo amplio y completo de la personalidad.

Las diferencias que podríamos encontrar, de una forma general podrían sintetizarse en que la técnica es susceptible de aprendizaje y enseñanza, mientras que el estilo se forma o se adquiere, sin que pongamos directamente gran esfuerzo en su desarrollo.

Por tanto, por un lado, hay que considerar la existencia de un modelo general para la técnica de una especialidad deportiva dada, el cual se caracteriza por estar sujeto a una serie de principios mecánicos que convierten los movimientos en ejecuciones eficientes desde el punto de vista del rendimiento motor. Por otro lado, hay que considerar la existencia del modelo individual técnico de cada deportista, el cual representa las formas en que cada atleta interpreta y materializa los principios mecánicos que conforman el modelo ideal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

La creación de un estilo personal de la aplicación de una técnica se va formando y automatizando a lo largo de los grandes niveles de dominio motor que caracteriza a cada una de las fases por las que pasa el deportista a lo largo del aprendizaje de una técnica deportiva.

2.2. Características de la técnica

Las técnicas deportivas entendidas como movimientos específicos, se pueden describir de forma objetiva mediante un análisis científico y unos métodos de prácticos de observación. Estos análisis son requisitos indispensables para el entrenamiento de la técnica en sí.

Esquemáticamente, los movimientos ideales o técnicas se pueden dividir o descomponer respectivamente en:

2.2.1. Características cuantitativas

Según Grosser y Neumaier (1986) las características cuantitativas, es decir, medibles, son:

- Características cinemáticas de las fases.
- Características dinámicas.
- Centro de gravedad.
- Rozamiento.
- Otras.

2.2.2. Características cualitativas

Según Antón y López (1989) las características cualitativas, es decir, valorables en su coordinación son:

- La estructura en fases del movimiento (disposición espacio-temporal).
- El ritmo del movimiento (estructuración dinámico-temporal).
- La transmisión del movimiento.
- La fluidez del movimiento.
- La elasticidad el movimiento.
- La anticipación del movimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

- La precisión del movimiento.
- La armonía del movimiento.

2.3. Significado de la técnica en los distintos deportes

Según Djatschkov (1977, citado por Grosser y Neumaier, 1986) cada deporte comprende un complejo sistema de distintas partes, de las que todas son imprescindibles, pero según el deporte, puede haber más o menos incidencia en una u otra parte.

A continuación se presenta un cuadro donde aparece el significado que tiene la técnica en los distintos deportes apareciendo también las características y el significado de la condición física en los mismos:

Grupos de deportes	Características	Significado de la condición física	Significado de la Técnica
Deportes de fuerza rápida (sprint, lanzamientos, saltos...)	Velocidad elevada, aplicaciones de fuerzas máximas	Predominan fuerza máxima y rápida	Aplicaciones más intensivas de la fuerza y velocidades máximas sólo se pueden conseguir con una adecuada coordinación de movimientos, es decir, con la combinación de fuerzas internas y externas, palancas y dirección económica de la fuerza muscular.
Deportes de resistencia (fondo y medio fondo, esquí de fondo, remo, ciclismo, natación ...)	Aplicación de resistencias altamente aeróbicas y/o anaeróbicas.	Predominan la resistencia aeróbica, anaeróbica, resistencia estática y dinámica de la fuerza muscular.	Con la aplicación de direcciones de movimiento adecuadas, es decir, la coordinación de efectos funcionales de los músculos y de las palancas, resultan trabajos económicos y óptimos de fuerza-resistencia (función reductora de la técnica)
Deportes combinados (Gimnasia artística,	Aplicación combinada de la precisión de movimientos,	La fuerza muscular local, la resistencia anaeróbica y la	Papel dominante de las capacidades coordinativas (=técnica del movimiento), en especial: precisión, ritmo,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

patinaje artística, gimnasia rítmica...)	expresión y capacidades de condición física.	flexibilidad tienen un determinado papel, ayudando a la técnica	armonía, fluidez, elasticidad, equilibrio (la técnica como "finalidad en sí").
Juegos y deportes de lucha (tenis, fútbol... judo, boxeo...)	Aplicación combinada de técnica, condición física y táctica.	Participación elevada de fuerza, rapidez, flexibilidad y resistencia anaeróbica.	Papel dominante de la técnica específica para desarrollar al máximo los trabajos precisos de fuerza y velocidad (aprovechamiento efectivo de impulsos máximos de fuerza economizando a al vez los movimientos).

Significado de la Técnica en los diferentes grupos de deportes
(adaptado de Grosser y Neumaier, 1986)

3. LA TÉCNICA DENTRO DEL ENTRENAMIENTO

Como acabamos de describir en el punto 2.3, la técnica tiene una participación menor o mayor en el rendimiento total según el deporte. Por consiguiente es necesario dar solución a las siguientes cuestiones que se plantean:

- *¿Cómo debe coordinarse el entrenamiento entre la técnica, la táctica y la condición física?*
- *¿Con qué edad debe empezarse a entrenar la técnica?*
- *¿Cómo debe ser el entrenamiento de la técnica dentro de una sesión de educación física?*
- *¿Cómo debe ser el entrenamiento de la técnica dentro de la enseñanza de un deporte en educación física?*

3.1. Coordinación entre la técnica, la táctica y la condición física

En cada nivel del rendimiento deportivo (principiantes, avanzados, atletas de élite), los componentes del rendimiento: técnica, condición física y táctica tienen una estrecha relación entre sí (Grosser y Neumaier, 1986). Sin embargo, su coordinación óptima es muy difícil, y en la mayoría de los casos conduce a una sobrevaloración de la condición física, de manera que generalmente se puede formular las siguientes normas:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

- Un *aumento* o *disminución* de la condición física *cambia la técnica* de forma cualitativa y cuantitativa, lo que implica que la técnica se tiene que adaptar inmediatamente si se ha mejorado la condición física.
- Cuanto antes se *dominen las acciones técnico-coordinativas*, más económicamente (ahorro de fuerzas) puede entrenarse la condición física y, en la mayoría de los casos, los movimientos son técnicamente correctos.
- El *comportamiento táctico* está siempre estrechamente ligado al nivel técnico y de condición física y ambos pueden ser desarrollados de forma continua y acentuada.

En el transcurso de los diferentes cursos, la técnica, la táctica y la condición física se coordinan de la siguiente manera:

- Dentro del **entrenamiento de los fundamentos** (primer nivel de entrenamiento, 2-3 años), se necesita como base una formación polivalente de la condición física en general y de las habilidades, incluyendo el aprendizaje de las “técnicas básicas”.
- Dentro del **entrenamiento constructivo** (segundo nivel de entrenamiento, 2-4 años), la elaboración técnica tiene que ser lo más importante, ya que el entrenamiento de la condición física está en estrecha relación con el deporte en sí, es decir, los movimientos de los ejercicios de condición física tienen que coincidir con las características cinemáticas y dinámicas de la técnica. Así pues, cuanto antes se domine la técnica, tanto mejor se puede entrenar la condición física (y también la técnica).
- Dentro del **entrenamiento del rendimiento** (tercer nivel de entrenamiento, 2-3 años), tanto la técnica, como la táctica y la condición física tienen más o menos el mismo nivel.
- Dentro del **entrenamiento de alto rendimiento** (cuarto nivel de entrenamiento), tiene preferencia, según el deporte, la técnica o bien la condición física, aparte de la táctica.

A continuación se presenta un cuadro resumen en el que aparece el rango entrenamiento necesario de la técnica, condición física y táctica en función de los niveles de entrenamiento y de las edades o espacios de tiempo respectivamente:

3.2. Edad a la que se tiene que empezar a trabajar la técnica

La *edad idónea* para el comienzo (Grosser y Neumaier, 1986) es aquella que comprende el ingreso del colegio y el comienzo de la fase puberal, es decir, las edades comprendidas **entre los 6-7 años y los 12-14 en los niños, y los 10-12 años en las niñas**. En la bibliografía especializada se denomina a la fase de los 2-3 años anteriores al comienzo de la pubertad como la “*fase de mayor capacidad de aprendizaje motor*” o como “*fase sensible*”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

La “fase sensible” es aquella fase de desarrollo de la edad infantil en la que ha finalizado la fase de maduración del sistema nervioso central (capacidad, condicionada orgánicamente, de captación y transformación de las informaciones llegadas a los órganos sensoriales) y en la que existe un estado equilibrado entre el crecimiento longitudinal y ancho del cuerpo (relaciones favorables entre brazos de resistencia y de potencia) ofreciendo unas predisposiciones altamente ventajosas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en general y para el aprendizajes de las técnicas deportivas (básicas) en particular.

A través de la maduración y el aprendizaje se desarrollan los diferentes sistemas de una persona, todo ello unido a un mecanismo funcional expresado como la coordinación global del cuerpo. De manera que, mientras que se desarrollan las capacidades motrices con diferente rapidez de desarrollo e independientes entre sí, se van relevando periodos de relativa baja influencia con etapas de desarrollo rápido (Wolanski, 1979, citado por Hahn, 1988).

De esta manera Hahn (1988) nos muestra en el siguiente cuadro *los periodos sensibles de los diferentes factores que conforman las capacidades psicomotrices coordinativo-funcionales*:

Edad		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacidades psicomotrices coordinativo-funcionales	Capacidad de aprendizaje motriz										
	Capacidad de diferenciación y control										
	Capacidad de reacción óptica y acústica										
	Capacidad de orientación espacial										
	Capacidad rítmica										
	Capacidad de equilibrio										

3.3. El entrenamiento de la técnica dentro de una sesión

El entrenamiento de la Técnica o bien la repetición múltiple concentrada de determinadas secuencias de movimientos (Grosser y Neumaier, 1986), es una carga muy fuerte para el sistema nervioso central. Se habla entonces de un cansancio central (pues se da en el SNC) y se manifiesta antes que el periférico (por ejemplo, en la musculatura). Este cansancio se nota sobre todo cuando uno se



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

encuentra, después de un determinado tiempo, físicamente en forma, mientras que la precisión del movimiento va disminuyendo progresivamente.

A causa de este orden temporal en la aparición del cansancio, *los aprendizajes técnicos (aprendizaje motor) se tienen que realizar siempre antes del condicionamiento físico y otros campos*. Un programa de condicionamiento físico previo al entrenamiento de la técnica tendría como consecuencia que también se cargue en el SNC por la disminución de los almacenes de energía y por los procesos continuos de renovación y que, a continuación, las acciones técnicas se entrenaran por ello en un estado de ligero cansancio. Ello resulta desfavorable para conseguir resultados óptimos de aprendizaje, ya que el SNC tiene que estar descansado para el entrenamiento de la técnica (Neumaier, 2002).

La técnica como contenido de la sesión (Grosser y Neumaier, 1986) se puede incluir en el programa de calentamiento, pero la mayoría de las veces es desarrollada en la parte principal, más concretamente:

- Cuando los *contenidos son variados*, por ejemplo, condición física, técnica y táctica, se trabajará siempre al comienzo de la parte principal, es decir, siempre antes de otros contenidos.
- Cuando los contenidos consisten en una *combinación entre técnica y rapidez* (o fuerza explosiva; por ejemplo, salidas o sprints). También se entrenarán al comienzo de la parte principal si a continuación existen otros contenidos.
- Si se trata de *varios elementos técnicos* (por ejemplo en la gimnasia deportiva), se tiene que dar preferencia al elemento más difícil (y en la mayoría de los casos al de mayor dificultad), es decir, entrenar en estado descansado, o bien teniéndose en cuenta los principios de la transferencia.

3.4. El entrenamiento de la técnica dentro de un periodo de clase (medio plazo)

Si se quiere determinar la distribución del entrenamiento de la técnica en un periodo, se tiene que tener claro que durante el entrenamiento de la técnica en varios días, sólo puede hacerse en coordinación con las capacidades de condición física y sus leyes de adaptación.

Las unidades de entreno de los días sucesivos se deben desarrollar según los tiempos de *regeneración*. Sólo con una seriación correcta de las distintas cargas o contenidos del entrenamiento se puede asegurar una transferencia positiva de todos los componentes.

Aparte de las relaciones entre carga y regeneración, existen otros aspectos importantes para determinar la estructura del periodo, como son:

- Los objetivos del periodo de trabajo (dentro de la planificación anual).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

- Los contenidos esenciales (por ejemplo, entrenamiento de la técnica y de la condición física acentuado).
- El estado de entrenamiento del alumno.
- Otros.

4. EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA EN LOS DISTINTOS NIVELES DE DOMINIO

Según Meinel (1977, citado por Grosser y Neumaier, 1986) se distinguen *tres fases de aprendizaje* (niveles de aprendizaje o estados de dominio) en el entrenamiento de la técnica deportiva:

- El estado del **principiante o de iniciación**, donde se forman las estructuras básicas (coordinación primaria de la técnica).
- El estado **avanzado**, refinado y fijando la técnica (desarrollo de la coordinación precisa).
Nota: Nosotros sólo nos centraremos en estas dos por ser las que se corresponden con la etapa de iniciación al deporte en la edad infantil.
- El estado **de dominio o de alto nivel**, perfeccionando la técnica (estabilización de la coordinación precisa y desarrollo de la disposición variada).

El paso de un estado a otra siempre se tiene que considerar, principalmente, inapreciable. La duración de un nivel de dominio depende, según los casos, de varios aspectos como la dificultad de la técnica o el nivel motor inicial del alumno.

4.1. Entrenamiento de la técnica en el nivel de iniciación

En esta primera fase hay que mencionar que sobre todo en el entrenamiento de base, paralelamente a la formación de técnicas deportivas en un deporte, se han de **desarrollar ampliamente las capacidades condicionales y coordinativas**. Solo así es posible preparar completamente al alumno para las cargas de las sesiones posteriores.

En el estado inicial del aprendizaje de una técnica deportiva, el alumno es capaz de realizar el movimiento exigido de forma aproximada basándose en una estructura operativo-cognitiva. Obviamente, tiene que existir una base de condición física y de coordinación general para asegurar un éxito global del movimiento.

En el nivel de iniciación el rango de edad se correspondería entre los 5 y 8 años de forma general como se ha descrito anteriormente en el punto 3.1. Las *características típicas* (Grosser y Neumaier, 1986) de la técnica del niño que se encuentra en esta fase son las siguientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 – FEBRERO DE 2010

- Aplicación excesiva y, en parte, mala de la fuerza (fuerza del movimiento defectuoso).
- Ejecución tensionada e impulsos mal temporalizados, pausas entre diferentes partes del movimiento (ritmo y fluidez del movimiento defectuoso).
- Tomas de impulso demasiado cortos o largos, etc... (volumen del movimiento inadecuado).
- Exactitud escasa o irregular del movimiento.
- Ejecuciones muy variadas entre sí (poca constancia del movimiento).

Como estas características están muy dispersas en este nivel de dominio, también el rendimiento constatable sufre fuertes fluctuaciones, ya que las *causas principales* que conllevan *al fracaso inicial y a la ejecución defectuosa* del movimiento son:

- La captación insuficiente de información y de su asimilación.
- La imperfección de la imagen del movimiento y, por lo tanto, del programa motor consecuencia en parte de lo dicho en el primer punto, y en parte de la falta de muestras motrices almacenadas en la memoria motor.
- La regulación insuficiente de los movimientos mediante retroalimentaciones directoras del movimiento (referencias) que resultan necesariamente de los dos primeros puntos.

Estos factores, como conclusión, vienen a decir que en el nivel de iniciación el niño depende aún mucho de las retroalimentaciones externas porque todavía no ha desarrollado la capacidad de percibir sus propios movimientos detalladamente.

4.1.1. Metodología del entrenamiento de la técnica en el nivel de Iniciación

El aprendizaje del desarrollo fundamental de la técnica va desde los primeros intentos inseguros hasta las ejecuciones eficaces (Grosser y Neumaier, 1986). La característica esencial de esta fase del entrenamiento técnico es *“el continuo cambio de informaciones entre el profesor y el niño basado en el feedback externo”*, por lo que profesor y alumno están en interacción constante.

Generalmente existen dificultades debidas a la densidad informativa en la práctica deportiva cuando se trata de crear una imagen del movimiento igual que cuando se dan retroinformaciones e instrucciones correctivas. Para el educador resulta de ello la necesidad de reducir de forma estructurada la información para el educando a unas medidas razonables. Ello quiere decir: restricción a pocas instrucciones, llamar la atención a los puntos esenciales del movimiento y evitar explicaciones teóricas largas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Universalmente es aceptado que existen *dos planteamientos metodológicos básicos en el aprendizaje de la técnica*: **global** y **analítica** (Weineck, 1988; García, Campos, Lizaur y Pablo, 2003). El entrenamiento global trata de enseñar un gesto técnico en su totalidad, se caracteriza por el mantenimiento, durante el entrenamiento y aprendizaje, de la estructura y el ritmo de ejecución que precisa durante la competición. El entrenamiento analítico requiere la descomposición del ejercicio en partes. Este método no obliga al conocimiento detallado de la estructura del ejercicio y de sus partes más determinantes.

Desde el punto de vista metodológico, los modelos de enseñanza de la técnica varían en función del nivel de dominio motor que posee el niño y el grado de dificultad que tiene la tarea que queremos aprender/enseñar. En este último sentido, siempre se respeta el orden de aprendizaje y ejecución que va de lo fácil a lo difícil, de lo conocido a lo desconocido y de lo dominado a lo que está por dominar.

Como *planteamientos metodológicos* más corrientes para facilitar o ayudar en el aprendizaje de técnicas deportivas se pueden citar:

- Ayudas físicas durante la ejecución.
- Facilidades en el entorno o en el material.
- Eliminación o simplificación de partes del movimiento.
- Ejecución controlada y lenta del movimiento.
- Practicar sin aparatos o con aparatos más sencillos.
- Practicar sin compañero y adversario.
- Practicar en aparatos estáticos.
- Utilizar ayudas referenciales.
- Aumentar la retroalimentación.

Según la dificultad de la técnica y el nivel de aprendizaje del alumno se aplican estos planteamientos metodológicos *por separado o en combinación*.

4.2. Entrenamiento de la Técnica en el nivel de Avanzados

Los objetivos de esta fase consisten sobre todo en el **perfeccionamiento de la imagen del movimiento**, en la **eliminación de movimientos innecesarios** y de **tensiones musculares sobrantes**.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

En el estado de avanzado (Grosser y Neumaier, 1986), el alumno puede realizar la técnica casi sin fallos y con soltura en las condiciones habituales externas que tienen un carácter favorecedor. Sin embargo, en condiciones no habituales y más difíciles se manifiestan a menudo grandes fallos técnicos y recaídas en fallos dominados.

La causa para la mejora en la ejecución del movimiento se haya en la perfección de los procesos de la coordinación motriz. Ello afecta sobre todo a:

- El desarrollo de la captación y asimilación de informaciones mejorando cada vez más el aprovechamiento de las informaciones cinestésicas.
- La resultante perfección de la dirección del movimiento y la regulación más precisa del movimiento mediante referencias que dirigen el movimiento.
- La precisión de la imagen del movimiento basada en la cada vez mejor asimilación de sensaciones motrices en relación con la asimilación verbal de elementos motores cada vez más detallados.

La mejora de la anticipación motora en estrecha relación con la imagen del movimiento que constituye un requisito para la regulación de la ejecución del movimiento y para la comparación necesaria al respecto entre los valores previstos / efectivos.

4.2.1. Metodología del entrenamiento de la técnica en el nivel de avanzados

En la práctica deportiva se han encontrado *muchos medios y caminos* que pueden servir para el desarrollo de la coordinación detallada de un movimiento y que suelen combinar entre sí. El proceso de perfeccionamiento técnico pasa por la práctica de ejercicios muy variados, cuya adquisición reclama cualidades de percepción, de análisis y de reflexión de los deportistas, así como su capacidad para combinar movimientos simples en acciones motrices mucho más complejas (Platonov, 1988).

En el nivel de avanzado se *orienta la atención* del alumno estructuradamente *hacia los detalles del movimiento*. Un papel especial tiene en este contexto la utilización del **lenguaje**, ya que es el instrumento de enseñanza más importante a pesar de todos los métodos modernos y medios técnicos (Grosser y Neumaier, 1986). El profesor tiene que aplicar su lenguaje de forma que el alumno pueda relacionar cada instrucción respecto a la ejecución del movimiento y en especial cada corrección con sus sensaciones motrices y con su imagen del movimiento. Sobre todo se tienen que acentuar aquellas sensaciones motrices relacionadas con la ejecución correcta del movimiento.

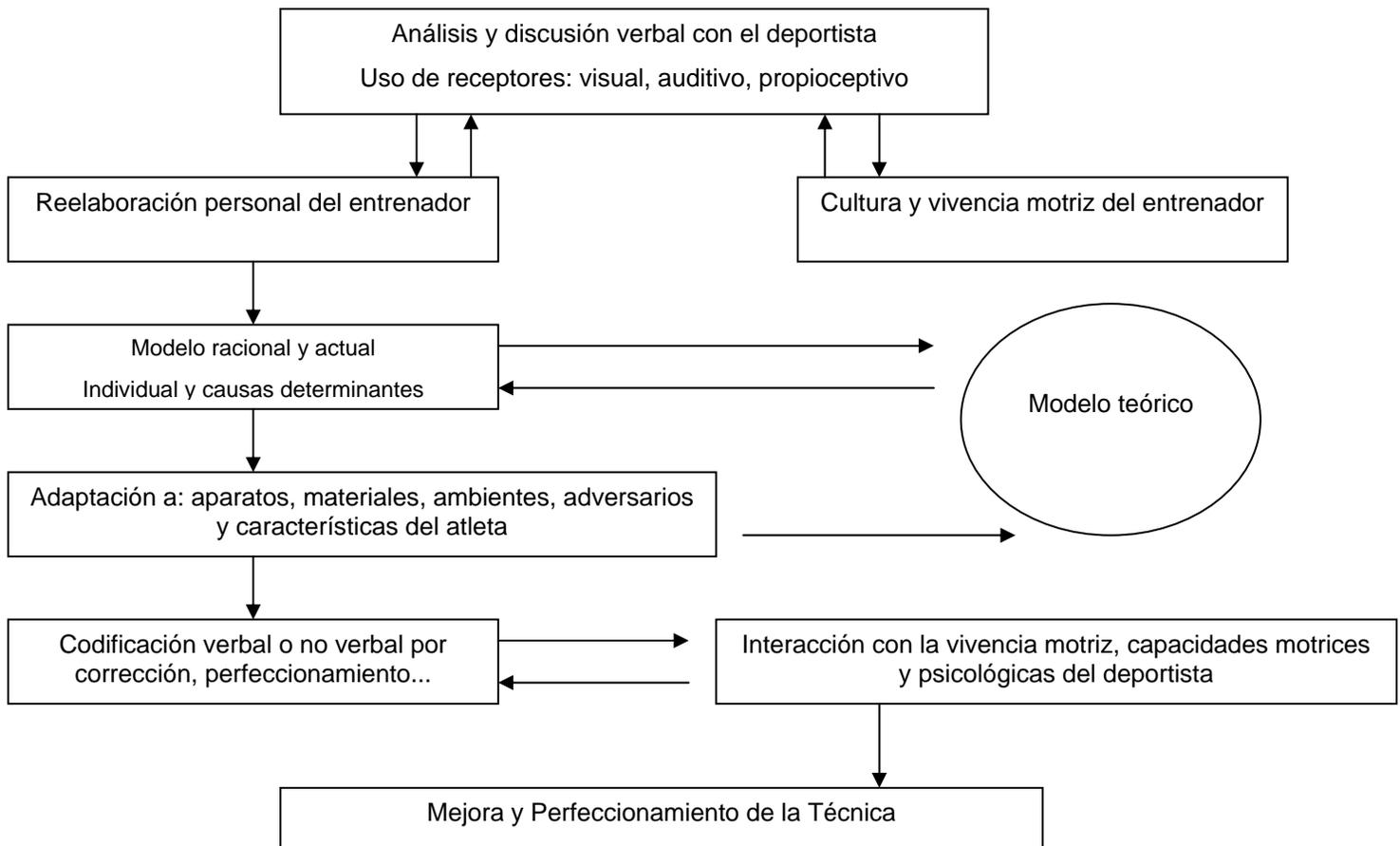
En cada caso se tendría que hacer la prueba de aumentar las exigencias observando exactamente si el movimiento resulta todavía aceptable o si se muestran bajas masivas en el rendimiento. Si la realización del movimiento se empeora clara y continuamente en caso de exigencias adicionales, se tendrían que volver a establecer las condiciones más fáciles.

5. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DEPORTIVA

El **análisis de la técnica** supone realizar un estudio pormenorizado del todo y también de las partes que conforman una técnica para poder conocer de forma clara la relación temporal y funcional que existe en cada una de ellas (García, Capos, Lizaur y Pablo, 2003).

El análisis de la técnica es tanto más complejo cuanto mayor es la complejidad del movimiento. Por definición, **analizar significa evaluar** y como consecuencia el objetivo del análisis es el pronunciamiento respecto del nivel de eficiencia de un alumno en su capacidad de ejecución motora específica.

Como aportación metodológica, Merni (1991, citado por García, Campos, Lizaur y Pablo, 2003) propone un *proceso de evaluación de la técnica deportiva*. En la figura siguiente se presenta de forma esquemática las fases que componen dicho proceso del que debería destacarse la interacción existente entre el evaluador y el alumno y la consideración de la experiencia práctica de ambos.



Procesos de evaluación de las técnicas deportivas
(Adaptado de Merni, 1991)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

7. BIBLIOGRAFÍA

- Antón, J.L. y López, J. (1989). La formación y el aprendizaje de la técnica y la táctica. En Antón, J.L. (coord.), *Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de aplicación* (pp. 89-133). Málaga: UNISPORT.
- García, J.M.; Campos, J.; Lizaur, P. y Pablo, C. (2003). La técnica deportiva y su entrenamiento. En García, J.M.; Campos, J.; Lizaur, P. y Pablo, C., *El talento deportivo. Formación de elites deportivas* (pp. 436-469). Madrid: Gymnos.
- García, J.M.; Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). Entrenamiento de la técnica. En García, J.M.; Navarro, M. y Ruiz, J.A., *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principio y aplicaciones* (pp. 462-470). Madrid: Gymnos.
- Giménez, F.J. (2000). Técnica, táctica y estrategia. En Giménez, F.J., *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela* (pp. 75-85). Sevilla: Wanceulen.
- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hahn, E. (1988). La entrenabilidad en edades infantiles. En Hahn, E., *Entrenamiento con niños* (pp. 76-98). Barcelona, Martínez Roca.
- López, J. (2005). Apuntes de la asignatura "Iniciación y especialización temprana en el deporte". Departamento de educación física y deportiva. Granada: FCCAFD, Universidad de Granada.
- Manno, R. (1991). La técnica en el deporte. En Manno, R., *Fundamentos del entrenamiento deportivo* (pp. 233-251). Barcelona: Paidotribo.
- Neumaier, A. (2002). Enfoque científico del entrenamiento de la técnica. En Nitsch, J.R.; Neumaier, A.; Marées, H. de y Mester, J. *Entrenamiento de la técnica. Contribuciones para un enfoque interdisciplinario* (pp. 193-243) Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V.N. (1988). Preparaciones técnica, mental y táctica. En Platonov, V.N., *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología* (pp. 107-). Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (1988). Entrenamiento de la técnica deportiva. En Weineck, J., *Entrenamiento óptimo* (pp. 311-340). Barcelona: Hispano Europea.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Miguel Galisteo Saravia
- Centro, localidad, provincia: Granada, Granada
- E-mail: miguelgalisteo@gmail.com

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com