

# TIPOS DE PRÁCTICA EN LA ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA

**Juan Osvaldo Jiménez Trujillo**

Especialista en Entrenamiento Deportivo

Docente y Entrenador de fútbol

Universidad de Antioquia/ Sueños del balón

[jjiménez@edufisica.udea.edu.co](mailto:jjiménez@edufisica.udea.edu.co)

## INTRODUCCIÓN

Uno de los componentes más determinantes del rendimiento deportivo es el aspecto técnico. Dentro del componente técnico es demasiado importante en los procesos de formación de cualquier deportista la metodología que se aplique tanto para la enseñanza como para el perfeccionamiento de las diversas gestoformas deportivas específicas o programas motrices de una modalidad deportiva en particular.

Es importante diferenciar entre los métodos mundialmente conocidos para la enseñanza y entrenamiento de la técnica y los tipos de práctica que se estructuran para los mismos fines. Aunque los métodos y los tipos de práctica son elementos que se complementan para el logro de los objetivos en la formación técnica, no deben tratarse como iguales.

En el presente trabajo se realiza una síntesis de los diferentes tipos de práctica que se estructuran para la enseñanza y entrenamiento de la técnica. Además, se determinan las características de cada una de ellos así como también el nivel en el cual son más efectivas su implementación y aplicación.

El presente escrito tiene como fundamento las investigaciones de Shea y Morgan (1979), la teoría del esquema de Richard Schmidt (1975, 1991) presentada en 1975 y posteriormente el concepto de los programas motores generalizados del mismo autor.

## TIPOS DE PRÁCTICA

La práctica es la forma como se estructuran los ejercicios en una sesión de entrenamiento para realizar una o varias acciones motrices.

- ❖ **Práctica en bloques:** En ella todos los ejercicios de un gesto técnico determinado son realizados antes de pasar al siguiente gesto o programa de movimiento.
- ❖ **Práctica aleatoria:** La ejecución de un gesto técnico es combinada, durante el tiempo de práctica, con otros gestos técnicos diferentes. El aprendiz puede rotar entre dos o tres fundamentos técnicos.

## FUNDAMENTOS DE LA PRÁCTICA ALEATORIA

- **Hipótesis del olvido:** Cuando el aprendiz cambia de la tarea A a la tarea B se olvida de la solución que ha generado para la tarea A teniendo que generar nuevamente la solución para la tarea A. Este proceso de generar nuevas soluciones es denominado *proceso de recuperación de programas motores*.
- La práctica en bloques lleva a una ejecución más efectiva durante el entrenamiento que la práctica aleatoria. En ella se genera la solución y se aplica en los próximos intentos, disminuyendo el tiempo de respuesta. Sin embargo el aprendizaje es pobre debido a que el aprendiz no tiene que generar la solución a la tarea en cada intento.
- Otra debilidad de la práctica en bloques es que no se asemeja a la versión criterio (COMPETENCIA).
- ❖ **Puntos relevantes de las investigaciones de Shea y Morgan (1979) citados por Schmidt (1991):**
  - Las repeticiones en bloque conllevan a un rendimiento más efectivo durante la práctica que las repeticiones aleatorias.

- Cuando a los sujetos les fue aplicado un test de retención, se encontró que quienes habían practicado en condiciones aleatorias sobrepasaron en el rendimiento a los que practicaron en bloques.
- Por lo tanto, aunque la práctica aleatoria es menos efectiva durante la sesión, es mejor para el aprendizaje que la práctica en bloques.
- Los beneficios de la práctica aleatoria son evidentes en test aleatorios o en test en forma de bloques pero especialmente en los primeros.

❖ **Factores que hacen más efectiva la práctica aleatoria según Schmidt (1991):**

- La práctica aleatoria causa que el ejecutante olvide las soluciones a corto plazo después de cada tarea.
- El olvido de la solución a corto plazo exige al ejecutante a encontrar y generar la solución nuevamente en la próxima repetición, lo cual es beneficioso para el aprendizaje.
- La práctica aleatoria fuerza al practicante a comprometerse más activamente en el proceso de aprendizaje evitando la simple repetición de acciones.
- La práctica aleatoria ofrece al aprendiz recuerdos más significativos y distintivos incrementando la capacidad de la memoria y disminuyendo la confusión entre las tareas.
- Durante la práctica aleatoria el ejecutante debe recuperar un programa diferente y parametrizarlo en cada repetición, debido a que las repeticiones previas han sido olvidadas.

- La práctica aleatoria es mucho más motivante que la práctica en bloque para los aprendices, lo cual mejora el aprendizaje.

❖ **Aplicaciones prácticas del entrenamiento utilizando la práctica aleatoria:**

- En los primeros momentos y repeticiones del aprendizaje de un programa de movimiento se debe practicar en bloque para asimilar la estructura básica del movimiento.
- Una vez el movimiento se aprenda en su fase tosca, estructure los ejercicios y las sesiones de práctica a través de la práctica aleatoria.
- Si la competencia le exige tareas estructuradas en forma de bloque (como el tiro) practique de forma aleatoria ya que es más efectiva para el entrenamiento y mucho más en competencias que son de por sí aleatorias.
- Se debe practicar varios programas de movimiento de forma aleatoria en la misma sesión de entrenamiento.
- Es importante explicar al ejecutante que la práctica aleatoria no genera grandes beneficios inmediatos en el aprendizaje, pero realmente es mucho más efectiva en el entrenamiento a largo plazo y en la retención de información.
- Una forma adecuada de estructurar la práctica aleatoria es a través del encadenamiento de gestos técnicos y programas de movimiento, incluyendo en algunas ocasiones toma de decisiones y solucionando aspectos tácticos.

❖ **Práctica variable:**

- Es la ejecución de un mismo programa de movimiento pero estructurándole modificaciones en cada intento. Las posibles variaciones de un mismo gesto técnico pueden surgir de:
  - Variar la rapidez.
  - Variar la fuerza.
  - Variar la distancia.
  - Variar la amplitud del movimiento.
  - Variar la dirección del movimiento.
  - Variar la altura de ejecución.
  - Variar los ángulos de movimiento.
  - Variar el miembro o superficie corporal utilizada.

❖ **Diferencias entre práctica aleatoria y práctica variable:**

- La práctica aleatoria involucra tareas y ejercicios de programas de movimiento diferentes, en tanto que la práctica variable involucra variaciones de un mismo programa de movimiento o gesto técnico.
- La práctica aleatoria aumenta el aprendizaje causando más generación de soluciones o una representación más significativa del movimiento, mientras que la práctica variable genera programas más efectivos.

### Características de la técnica en competición y de la práctica por repeticiones en bloques

| COMPETICIÓN (VERSIÓN CRITERIO)   | PRÁCTICA EN BLOQUES   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Precedida por un juego regular y variado.</li><li>- Se debe generar una solución en cada intento.</li><li>- Sólo una oportunidad para el éxito.</li><li>- No se repite en intentos sucesivos.</li><li>- No se permiten correcciones.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- No está precedida por un periodo de juego.</li><li>- Se debe generar una solución, sólo en el primer intento.</li><li>- Muchas oportunidades de éxito.</li><li>- Se repite en intentos sucesivos.</li><li>- Se permiten correcciones en cada intento.</li></ul> |

*FUENTE: Schmidt (1991).*

#### ❖ Etapas de aprendizaje de la técnica deportiva:

Según Schmidt (1991) las tres etapas de aprendizaje de la técnica deportiva son:

##### ➤ Etapa verbal-cognitiva:

- ⇒ Se logra un movimiento tosco de las destrezas motrices.
- ⇒ Se deben utilizar técnicas de motivación.
- ⇒ Se deben realizar instrucciones y demostraciones simples.
- ⇒ Utilizar declaraciones como: “Hagan esto, inténtenlo así”.
- ⇒ Se puede utilizar práctica parcial (analítico) y procedimientos de guía.
- ⇒ Se debe realizar práctica en bloque y constante.
- ⇒ Proveer feedback frecuente acerca de los errores del movimiento.
- ⇒ El feedback debe ser simple y positivo.
- ⇒ El feedback debe ser acerca del conocimiento de la ejecución y no del resultado.

##### ➤ Etapa motriz:

- ⇒ Se deben enseñar inicialmente los elementos fundamentales del movimiento.

- ⇒ Luego se trabaja sobre los diferentes parámetros del movimiento.
- ⇒ Se debe utilizar práctica aleatoria y variable constantemente.
- ⇒ No utilizar práctica en bloques.
- ⇒ Se debe utilizar feedback prescriptivo acerca de los errores.
- ⇒ No proveer feedback en cada repetición, sino desvanecido o de promedio.
- ⇒ Utilizar práctica mental y la imaginación para potenciar el aprendizaje.

➤ **Etapas de automatización:**

- ⇒ Practicar continuamente para adquirir la automatización y reducir las demandas de la atención.
- ⇒ Las tareas de “mapeo” consistente (respuestas iguales) son las que más fácilmente se automatizan.
- ⇒ Se puede utilizar práctica parcial (analítica) para automatizar elementos específicos de un programa de movimiento.
- ⇒ Utilizar en mayor medida el entrenamiento mental.

❖ **Medidas metodológicas para facilitar el aprendizaje de la técnica Grosser & Neumaier (1986):**

- Asistencia en la ejecución.
- Facilidades en el entorno y el material.
- Simplificación del movimiento.
- Ejecución frenada del movimiento.
- Practicar sin aparatos o con aparatos sencillos.
- Practicar sin compañero ni adversario.
- Propiciar ayudas referenciales.
- Aumentar la retroalimentación (especialmente la autoinformación).

❖ **Principios metodológicos sobre el entrenamiento de la técnica (Weineck, 2005):**

- Una técnica específica exige medidas de entrenamiento específicas.
- Una técnica específica debe ir precedida de preparación física específica.
- La enseñanza de la técnica debe seguir el principio de accesibilidad.
- Debe desarrollarse la capacidad de observación y conocimiento sobre la técnica para poder identificar los detalles del movimiento y perfeccionarlo.
- La velocidad de aprendizaje de la técnica depende del repertorio de experiencias motoras (disponibilidad de programas parciales).
- Las correcciones precisas requieren del uso de medios y procedimientos de valoración objetivos.
- Participar tempranamente en competencias sin estabilizar la técnica, puede influir negativamente. En determinadas circunstancias el estrés de la competición puede pulir o automatizar estructuras motoras erróneas.
- El proceso de aprendizaje de la técnica debería realizarse sin interrupciones prolongadas para mejorar la eficacia del entrenamiento.
- El entrenamiento técnico debe realizarse en estado de reposo para que el S.N.C se desarrolle óptimamente.
- Los cambios en la condición física producen cambios en el sistema motor y, por ende, la técnica sufre variaciones con las modificaciones de las estructuras intermedias del proceso de entrenamiento.

## REFERENCIAS

- Grosser, H. & Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Schmidt, R. (1991). *Motor learning and performance: From principles to practice*. Illinois: Human kinetics books.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Shea, J.B. & Morgan, R.L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention and transfer of a motor skill. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5, 179-187.
- Schmidt, R. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82, 225-260.