PubliCE, (PubliCE) 1998

Monograph

Técnica Deportiva

Norberto Alarcón[1]

[1]*Grupo de Estudio 757. Rosario. Argentina.*

Palabras Clave: aprendizaje motor, táctica deportiva, destreza, habilidad, aptitud física

Abordamos el estudio de la técnica deportiva desde el concepto de Lev Matveev, quien la define como el medio para liberar la lucha deportiva. Colegas calificados como Zech, Matin, Pietka-Spitz, Ter Owannesjan y Weineck entre otros, entienden a la técnica como el conjunto de procesos desarrollados generalmente por la práctica para resolver más racional y económicamente un problema motor determinado. La técnica de una modalidad deportiva corresponde a un cierto tipo motor ideal, que aun conservando sus caracteres fundamentales, puede sufrir un modificación que corresponde a peculiaridades individuales, constituyendo así el estilo personal (Jurgen Weineck). En el lenguaje cotidiano, en nuestro medio laboral, concebimos a la técnica como sinónimo del fundamento o el gesto deportivo.

De aquí se desprende que la supremacía técnica de in plantes implica el dominio completo de estructuras motoras eficientes y eficaces que permiten conseguir los mas altos rendimientos en las condiciones mas difíciles de la competencia. Otro concepto a tener en cuenta es que, en el alto rendimiento, cuando es imposible seguir aumentando los niveles de stress de las cargas por medio de aumentos del volumen o de la intensidad de las mismas, es la intensificación del requerimiento técnico el recurso que posibilita la elevación de la performance deportiva.

La importancia de la técnica deportiva tiene varios enfoques posibles, entre ellos su alta interdependencia, por una parte con las cualidades o los factores físicos del rendimiento, y por otra con la táctica deportiva, entendiendo por ella al aprovechamiento racional de las fuerzas al servicio del arte de librar la lucha deportiva. Con respecto tanto a la técnica como las cualidades físicas, crecen paralelamente en el proceso de formación del deportista, pero es obvio que ante una técnica defectuosa, mal adquirida o mal aplicada, por elevado que se encuentre el estado de forma deportiva, fisiológicamente hablando, los logros se verán limitados si ni se ha producido el ajuste técnico necesario. Las potencialidades de un atleta, son muchas pero la técnica es determinante a la hora de concretar el juego.

Además, y en un análisis mas profundo, la técnica esta determinada por algunas cualidades físicas que gravitan mas que otras, siendo la sensibilidad, que depende de los analizadores o propioceptores; la flexibilidad, extensa permisiva de movimientos amplios y la coordinación, como la aptitud ordenativa de movimientos autoorientados y autorregulados las que gravitan fundamentalmente en el aprendizaje motor, el control motor y la reacción y readaptación motora; que son los pasos sucesivos y necesarios para que se amplíe el bagaje cinético o experiencia motora, que, a través de la formación multilateral, determinarán hasta las últimas consecuencias la consecución de logros técnicos de alta significación. En niveles de importancia creciente encontramos a la velocidad, la potencia, la fuerza y la resistencia, que a su vez terminan en cualidades derivadas.

La relación con la táctica se resume en el concepto de estrategia ofensiva o defensiva, cuyo cometido esencial es lograr el logro propuesto (el gol, la meta, el tiempo, la marca), en el que aparecen como punto cardinal del aprovechamiento técnico, el grado de la intelectualidad y el nivel de abstracción que presuponen la actitud, el pensamiento y el compromiso técnico del atleta.

ENTRENABILIDAD DE LA TÉCNICA

Tiene una directa relación con las funciones motoras cuyo potencial depende de las aptitudes coordinativas (que tienen un

componente genético y otro componente que depende del oportuno aprovechamiento de su desarrollo en las fases sensibles de la vida del deportista, que coinciden con la etapa de mayor desarrollo del sistema nervioso central).

La formación multilateral y la ampliación de la experiencia motora es el factor educativo de mayor significancia en la consolidación técnica ulterior, pues todo movimiento nuevo que se aprende se consolida se consolida en base a huellas motoras anteriores consolidadas anteriormente.

En la figura 1 se ilustran en forma didáctica los periodos de la vida del niño que se constituyen en fases sensibles, y observamos que, por la capacidad de coordinación, las etapas de desarrollo coinciden con las edades en las que en nuestro medio los niños cursan la escolaridad primaria. Es precisamente en esta etapa, de consolidación de la mielinización del SNC, donde la formación polivalente determinará las bases que constituyen el potencial para el ulterior desarrollo de la maestría técnica.

Se puede proponer, entonces que, la instrucción técnica pasaría por una primera etapa de tendencia a un desarrollo multilateral, polivalente; una segunda de preparación general de la técnica deportiva escogida, y una tercera de preparación especial o especialización, en la que cobran especificidad la modalidad deportiva elegida y el puesto o función que desempeña el atleta en su campo de juego o en el ámbito de desarrollo de su deporte.

Hotz y Weinck (1983) descomponen el proceso de instrucción técnica en cuatro fases en lugar de tres, de la siguiente manera:

1. Fase de información y aprehensión. El deportista toma conocimiento de los movimientos a ser aprendidos y crea las bases necesarias para la concepción de un proyecto de acción. En este punto el sujeto es ayudado por sus experiencias motoras previas, su nivel motor y su capacidad de observación.

2. Base de coordinación rústica. Las primeras experiencias de ejecución práctica, como las indicaciones verbales, representan la información principal de esta fase. Al finalizar esta etapa el dominio del problema se encuentra en una fase rústica. Los fenómenos relativos a este nivel son: un esfuerzo excesivo y parcialmente errático; la brusquedad en el desarrollo temporal; la ejecución angulosa de movimientos; la amplitud insuficiente; la cadencia motora falsa (muy rápida o muy lenta); la falta de ritmo y de secuencia y la falta de precisión motora.

3. Fase de coordinación fina. Los fenómenos que caracterizan a esta etapa son: el costo energético adecuado, el gasto de fuerza necesario, la amplitud y los ritmos motores racionales y los movimientos mas fluidos. El aumento de la precisión motora se encuentra aquí globalmente ligada a una constante comprensión perfeccionada de las informaciones verbales o de otra naturaleza.

4. Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable. En esta fase encontramos la coordinación exitosa de movimientos, aún en condiciones difíciles o no habituales. La automatización permite al deportista centralizar la atención en los puntos críticos del desarrollo motor, y precisamente el fenómeno que caracteriza a esta etapa es la fluidez constante y armónica de los movimientos.

Para ampliar aún más el concepto de aprendizaje técnico, se establecen algunas base psicológicas y otras neurofisiológicas. Dentro de las psicológicas se considera que un acto motor tiene una fase premotora durante la que se prepara la acción mediante el establecimiento de un programa (en lenguaje cibernético); una fase motora, en la que se realiza el programa y se experimenta y se vivencia el proyecto anticipado por la mente; y una fase posmotora en la que se aprecia por una comparación entre lo proyectado y lo ejecutado. Al respecto, según Anochin (citado por Meinel y Schnabel), todos los actos motores están en dependencia directa del volumen de las referencias informativas que se apoyan en la sucesión de movimientos, y esta retroinformación, a su vez, se apoya en el óptimo funcionamiento de los analizadores visual, auditivo, táctil, rítmico, vestibular y cinestésico, que influyen de manera decisiva en el proceso de aprendizaje motor. Obviamente, el factor volitivo (de ahí la base psicológica) determinan la acción de los mismos.

Las bases neurofisiológicas, reconocen a los procesos de memorización como centro de aprendizaje motor. Este transcurre en pasos de informaciones codificadas, que consisten en mecanismos de aprehensión, tratamiento y almacenamiento de información, mediante procesos perceptivos, cognitivos y mnemónicos respectivamente. Según numerosas investigaciones, estos procesos están ligados a las reacciones metabólicas de las neuronas, que producen modificaciones permanentes en cadena de las membranas sinápticas e intersinápticas mediante una permeabilidad diferencial de flujos excitadores.

Las limitantes del aprendizaje técnico, por otra parte, puede ser: la carencia de información, la carencia de motivación o la carencia de condición. Pero es una constante que, en el desarrollo de la técnica, el grado de dificultad debe ser siempre creciente; es decir: que una vez consolidado un logro, automatizado un gesto, se debe procurar un estadio más fino, más exigente, más complejo y en condiciones de dificultad mayor, para que se transmita en eficiencia en la prestación deportiva.

PRINCIPIOS METÓDICOS

En el proceso de entrenamiento a largo plazo, la preparación técnica recibe ya desde los principiantes un coeficiente de importancia más elevado cuanto más elevadas son las performances deportivas pretendidas.

El trabajo de desarrollo de la técnica deportiva debe ocupar entre un 60 a 70% de tiempo del entrenamiento de los principiantes, con alto número de correcciones y alta exigencia de precisión desde el punto de vista del desarrollo del movimiento y del análisis biomecánico.

El aprendizaje de la forma rústica de la técnica deportiva, con elementos de la forma fina en algunos de sus aspectos, es importante en los casos de participación precoses en competiciones, para no acusar pérdidas en los factores motivacionales.

La formación técnica debe ser desarrollada paralelamente con los demás factores físicos de rendimiento (cualidades físicas).

La formación técnica en el trabajo con niños requiere, además de la capacitación de la aptitud coordinativa, el planteo analítico, dividiendo el todo en objetivos parciales, para garantizar con su consecución por etapas y su consecuente retroinformación positiva (ley pedagógica del efecto).

La formación de la técnica deportiva cualitativamente más alta necesita imperiosamente de una intelectualización más intensa (Thies- Gropler 1978).

REFERENCIAS

1. Jurgen Weineck (1985). Manual de Entrenamiento Deportivo. *Today*
2. Kurt Meinel, Gunter Schnabel (1988). Teoría del Movimiento. *Stadium*
3. Erwin Hahn (1982). Entrenamiento Infantil. *Stampa Sportiva*
4. Lev Matveev (1985). Fundamentos del Entrenamiento. *Raduga*