

La preparación técnica. Parte básica del entrenamiento deportivo ***The technical preparation. It leaves basic of the sport training***

Zaida Llibre-Ramírez³, Jorge Luis Pichardo-Videaux², Hirbins Manuel Dopico-Pérez³

¹*Lic. Escuela de Profesores de Educación Física (EPEF). Guantánamo, Cuba.*

²*Ms.C. Profesor Asistente. Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba.*

³*Dr.C. Profesor Titular. Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba.*

Email:

marilincg@cuq.co.cu

jorgeluispv@cuq.co.cu

hirbinsmanueldp@cuq.co.cu

Fecha de recepción: 12 de julio de 2022

Fecha de aceptación: 20 de septiembre de 2022

RESUMEN

El proceso pedagógico, considerado por los expertos, por ser complejo y especializado, exige de todos los involucrados de una dirección científica, que logre integrar eficazmente a todos los que intervienen en su proceso de enseñanza aprendizaje, sobre todo, al enseñar y perfeccionar la técnica deportiva. Su interrelación directa con el desarrollo físico es la clave para asegurar el crecimiento de los rendimientos deportivos. La presente propuesta, dirigida a mejorar su proyección y desarrollo, ofrece una descripción de algunos criterios metodológicos encontrados en la literatura especializada contemporánea que aborda esta temática, aplicando para ello, diversos métodos del nivel teórico del conocimiento.

ABSTRACT

The pedagogic process, considered by the experts, to be complex and specialized, demands from all those involved of a scientific address that is able to integrate to all efficiently mainly those that intervene in its process of teaching learning, when teaching and to perfect the sport technique. Its direct interrelation with the physical development is the key to assure the growth of the sport yields. The proposed present, directed to improve their projection and development, he/she offers a description of some methodological approaches found in the contemporary specialized literature that approaches this thematic one, applying for it, diverse methods of the theoretical level of the knowledge.

Palabras clave

Técnica deportiva; Preparación técnica; Entrenamiento; Preparación deportiva.

Keywords

Sport technique; Technical preparation; Training; Sport preparation.

INTRODUCCIÓN

Para muchos es conocida la tendencia que sigue el deporte de rendimiento actual, momento que se ha caracterizado por los altos resultados deportivos que se obtienen por un lado y por el otro por las investigaciones realizadas por prestigiosas instituciones deportivas del mundo, lo cual ha promovido una explosión en el campo de las publicaciones científicas en revistas especializadas y en textos, en las cuales se plasman, a partir de nuevos enfoques metodológicos, las diferentes vías que se emplean para la dosificación de las cargas del entrenamiento deportivo.

El entrenamiento deportivo es una temática muy abordada en el mundo del deporte. Con la ilustración de su conceptualización pretendemos mostrar la diversidad de criterios que existe en la literatura contemporánea, muchos de ellos desde el área de la pedagogía y otros desde las restantes ciencias aplicadas al deporte.

Por entrenamiento deportivo Fiedler M. (1969) entiende la formación, educación y el perfeccionamiento de todas las capacidades, conocimientos habilidades y formas de conducta que necesita, cada jugador para poder rendir en la competencia.

Según Harre D. (1973), es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva actuando planificada y sistemáticamente sobre las capacidades de rendimiento y la disposición para este. Por su parte, Weineck (1978), lo define como un proceso permanente de adaptación a las cargas de trabajo físico”.

Para Matveev L. P. (1983), el entrenamiento deportivo es la forma fundamental de la preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir el perfeccionamiento del deportista.

Considera Vittori (1983), citado por García Vázquez (2003), que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo complejo, el cual se concretiza en la organización del ejercicio físico repetido suficiente número de veces y con una intensidad tal, que aplicados de forma creciente estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, y favorezcan el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba.

Sobre el tema Ozolin, N.G. (1989), considera que la palabra entrenamiento es de origen inglés (training) y significa textualmente ejercicio, caracterizándose por ser un proceso de educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas, con una organización especial y una duración anual que se prolonga por muchos años, proceso en el que

intervienen como partes de un todo, el régimen higiénico, el control científico, médico y pedagógico; así también las condiciones materiales, todo sobre la base de determinados principios y reglas.

Para Manno (1991), el entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actuaciones, cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo o equipos y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, en relación con las capacidades del sujeto, grupo o equipo. Por otra parte, Sánchez Bañuelos (1993) citado por García Manso y colaboradores, define al entrenamiento deportivo como una actividad de búsqueda constante de los límites físicos a los que puede llegar el ser humano en el contexto de la competición deportiva.

Para Ranzola A y Barrios J. (1998), el entrenamiento deportivo es una actividad de alta complejidad, por cuanto requiere de leyes, principios y reglas, las cuales determinan la especificidad de los objetivos por edades y etapas del desarrollo deportivo. Estas a su vez, proyectan la selección y uso efectivo de los medios, métodos y procedimientos que garantizan la obtención de la forma deportiva, tanto individual como colectiva, en cada competencia significativa.

Verjoshanski (2002) define el entrenamiento deportivo como proceso pedagógico que provoca el aumento de las posibilidades condicionales y técnico-tácticas, así como la disponibilidad para el comportamiento deportivo (maestría).

Según, Collazo A. (2006), es un proceso pedagógico, complejo y especializado que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje para la obtención de resultados deportivos superiores, todo ello dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnico tácticas, teóricas, psicológicas, educativas y de formación de valores éticos y estéticos en los atletas con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima y adecuada, en el momento deseado y para la competencia.

Al analizar los conceptos anteriores observamos coincidencia al considerar el entrenamiento como un proceso pedagógico, basado en leyes y principios, que a través de la aplicación planificada de cargas físicas provoca una adaptación y transformación morfofuncional en el organismo del deportista, y con ello, un incremento de su condición física, la preparación técnico-táctica, entre otras, que aseguran la obtención del estado de forma deportiva y, por tanto, de altos resultados deportivos.

No es secreto, que los resultados deportivos que logre alcanzar un determinado atleta en todos los niveles competitivos obedecen a la maestría con la que el entrenador y equipo de asesores haya sido capaz de conducir la preparación del deportista.

Por preparación del deportista, se entiende, según Matveev L. P. (1966), el aprovechamiento de todo el conjunto de medios (preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica) que asegura el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. Sus componentes comprendidos en la definición anterior, son los contenidos básicos a incorporar en los planes de enseñanza y planes de entrenamiento, que involucran no solamente los conocimientos, las habilidades y valores, sino también las capacidades físicas.

Por tanto, en el transcurso del proceso de entrenamiento hemos de buscar la mejora continua de los factores del rendimiento físico, pero también de las capacidades técnicas, que están inseparablemente asociadas a éstas. Weineck J. (2005).

Se entiende por técnica, según Welford (1969), un sinónimo de habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores”.

Ozolin N. G. (1970) expresa que la misma es el modo más racional y efectivo posible de realización de los ejercicios consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidas 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 superación de las condiciones del medio exterior.

Meinel (1979) por su parte, expresa que la técnica es el procedimiento racional, es decir adecuado y económico para la obtención de un alto resultado deportivo.

A su vez, Bompa T. (1983) considera que la técnica puede ser considerada como la manera de ejecutar un ejercicio físico, señalando que cuanto más perfecta es, menos energía es necesaria para conseguir el resultado.

Según Grosser y Neumaier (1986), es un modelo ideal de un movimiento deportivo, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas, también la realización del movimiento ideal al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

Para Manno (1991), la técnica es un 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 mayor eficacia, una determinada tarea de movimiento.

Refiere Weineck J. (2005), que por técnica deportiva se entiende el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”,

que, pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias.

La técnica en la preparación del deportista ocupa un lugar privilegiado. Si se descuida su desarrollo paralelo con el desarrollo físico, puede producirse una discrepancia entre ambos componentes; dado que una técnica poco desarrollada impide que el deportista transforme sus potencialidades físicas crecientes en mayores rendimientos específicos de la modalidad.

La técnica deportiva se caracteriza por su estructura, la cual está compuesta por la estructura espacio temporal, cuyas características se relacionan con las características temporales, características de longitud y de recorrido, características de velocidad y la estructura dinámica temporal, cuyas características se asocian con el recorrido de aceleración óptimo, las fuerzas de frenado y de aceleración, la coordinación de impulso parciales, y los momentos de rotación-giros.

DESARROLLO

Sin lugar a dudas, la preparación técnica ocupa un espacio importante en la preparación del deportista. Sus objetivos deben estar dirigidos a: lograr un adecuado aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades motrices deportivas en la modalidad elegida, la asimilación de nuevas y más complejas acciones relacionadas con el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, y la especialización en los ejercicios competitivos propios del deporte elegido.

Por tanto, el entrenamiento de la técnica se ha de regir por principios que conduzcan adecuadamente su desarrollo. Los principios metodológicos básicos para el entrenamiento de la técnica, según Weineck J. (2005), son:

- Una técnica específica exige medidas de entrenamiento específicas.
- Una técnica específica tiene que ir precedida de una preparación específica en términos de condición física.
- La enseñanza de la técnica debe preceder a la enseñanza de los movimientos más difíciles, con el fin de evitar excesivas dificultades en el aprendizaje de dichos movimientos.
- Dado que la identificación de los detalles del movimiento es importante para aprender o perfeccionar una técnica deportiva, la capacidad de observación y los conocimientos sobre la técnica deben incluirse en el proceso del entrenamiento.
- La velocidad del proceso de aprendizaje de la técnica depende del repertorio de experiencias motoras (disponibilidad de programas parciales), esto es, un previo entrenamiento de las técnicas fundamentales facilita el proceso de aprendizaje.
- La necesidad de correcciones precisas del movimiento requiere el uso de procedimientos de control objetivos (grabadoras de vídeo, película, etc.).

- Una participación demasiado temprana en competición, con una técnica aún no suficientemente estabilizada, puede influir negativamente sobre el desarrollo de ésta: en determinadas circunstancias, el estrés de la competición puede pulir estructuras motoras erróneas.
- El proceso de aprendizaje de la técnica debería tener lugar sin interrupciones prolongadas entre las sesiones de entrenamiento, pues de no ser así disminuye la eficacia del entrenamiento.
- El entrenamiento técnico debería efectuarse en estado de recuperación; el número de repeticiones de los ejercicios tiene que adaptarse a las condiciones físicas y a la capacidad de concentración: un SNC fatigado no permite una coordinación óptima.
- La destreza técnica depende constantemente del nivel de los factores físicos del rendimiento y de sus oscilaciones y cambios en relación con los macrociclos y microciclos. Los cambios en las condiciones físicas producen, por tanto, cambios en el sistema motor.

Especial atención ha de prestarse al trabajo de la técnica en niños y jóvenes que practican el deporte, en el que el trabajo de la coordinación de los movimientos es una condición indispensable para el trabajo técnico.

En niños, el trabajo de la técnica ha de caracterizarse por el aprendizaje de un gran número de habilidades motoras, y no con técnicas específicas. El repertorio de movimientos se consolida más por imitación y experiencia que por reflexión. Una vez alcanzados resultados satisfactorios en esta primera parte (5-6 años), es necesario continuar aprovechando el buen nivel de rendimiento motor adquirido para ampliar el repertorio y la experiencia de movimientos (por ejemplo, gimnasia, la natación), con lo cual estarían creadas las condiciones para iniciar con niños de estos deportes, entre 7-8 años, el entrenamiento con principiantes dentro del proceso a largo plazo enfocado al deporte de alto rendimiento.

Así pues, en esta edad temprana se puede practicar un entrenamiento de técnica apropiado para los niños con carácter selectivo, sobre la base de una formación general multilateral impartida.

Esta edad entre los 9-10 años, es la mejor para el aprendizaje motor, es especialmente apropiada para una formación básica general de la técnica. No obstante, la denominación de “mejor edad para el aprendizaje” no implica que en ella se puedan entrenar ya secuencias motoras, series de movimientos y procesos de regulación complicados, tal como se entrenan en momentos posteriores Ungerer (1970); Tschiene, (1976).

Para todos los grupos de edades antes mencionados, el método de aprendizaje idóneo es el de “demostración-imitación” o método de imitación.

En la pubertad (11-14 años de edad), etapa de la vida del deportista en la que, como parte de la maduración sexual ocurre un rápido crecimiento longitudinal de las extremidades y del tronco de los

niños, se recomienda consolidar técnicas conocidas, en vez de elaborar nuevas técnicas, pues estas últimas podrían desbordar las capacidades de los jóvenes. Se debe continuar trabajando las capacidades coordinativas, como condición esencial de la asimilación adecuada de la técnica.

En edades superiores a la de la pubertad (mayores de 15 años), se puede enseñar técnicas con dificultades coordinativas elevadas y máximas, que normalmente se aprenden con rapidez debido al desarrollo de las capacidades coordinativas.

Muchos autores coinciden en afirmar que, para adquirir nuevas habilidades motrices deportiva, niveles de desarrollo de las capacidades físicas, cualidades psíquicas y características morfofuncionales, entre otras, es necesario recurrir al empleo de los más diversos métodos de entrenamiento.

Por método, según Klaus y Buhr (1969), se entiende un sistema de reglas (metódicas) que determina las clases de los posibles sistemas de operaciones que, partiendo de ciertas condiciones iniciales, conducen a un objetivo determinado.

En tal sentido, Klingberg L. (1972) considera que el método es una serie sistemática de acciones que indica, la estructura de lo metódico, un proceder gradual, escalonado, es pues, una serie de pasos u operaciones estructurales lógicamente, con las que se ejecutan distintas acciones encaminadas a lograr un objetivo determinado.

Por otro lado, Korolev F. F., Gmurman V. E. (1978) expresan que, a través del método se reflejan las regularidades internas del desarrollo de aquella actividad en la cual se aplica y descubre las peculiaridades propias del proceso.

Para Labarrere G., Valdivia G. (1988), el método es un sistema de reglas que nos sirven para alcanzar un objetivo determinado y que persiguen también los mejores resultados. El método presupone la presencia de objetivos, un sistema de operaciones, la utilización de medios, la existencia de un objeto y alcanzar un resultado.

Según Forteza A., Ranzola A. (1988), el método es la forma interrelacionada de trabajo entre el pedagogo y el educando, y que están dirigidas a la solución de las tareas de la enseñanza.

Por método, según Ruiz Aguilera A. y Col. (1989), se entiende determinadas formas, tipos y modos de regular la carga física, con el objetivo de provocar en el individuo el desarrollo de la fuerza muscular, la rapidez de sus movimientos u otras capacidades, bien sean condicionales o coordinativas.

Por otro lado, Weineck J. (1994), expresa que los métodos del entrenamiento suelen presentarse como procedimientos prácticos desarrollados metódicamente a fin de satisfacer los objetivos propuestos.

Para Barrios J., A. Ranzola A. (1998), el método es la vía o camino más efectivo para lograr algo.

Según Collazo A. (2002), el método es un componente pedagógico-didáctico que permite la estructuración lógica e interna del contenido de la enseñanza. En términos de entrenamiento deportivo, el método constituye una categoría que permite la organización metódica de la carga física en estrecha relación con los objetivos propuestos. Prácticamente determina la calidad del proceso del entrenamiento.

La puesta en práctica de los principios metodológicos, se fundamenta esencialmente, a través de la utilización de los métodos de enseñanza. Es importante que el entrenador domine la mayor cantidad de ellos, por cuanto facilitan la labor pedagógica. También es elemental señalar, que un método por sí solo no resuelve el aprendizaje. El nivel profesional del entrenador determinará la selección y aplicación de los métodos, permitiendo relacionarlos, integrarlos y saber hasta qué momento aplicarlos, de acuerdo a sus ventajas y desventajas. Barrios-Ranzola (1998).

La selección de los métodos está determinada por algunos factores, entre estos: la edad, el sexo, el nivel de preparación física, el desarrollo de habilidades, los hábitos y destrezas del deportista, el nivel profesional, el dominio técnico táctico del deporte por parte del entrenador, los medios, programas, manuales, instalaciones, implementos didácticos, etc.

Entre los sistemas de métodos existente en el proceso de entrenamiento deportivo para el desarrollo de las acciones motrices se encuentran:

1. Los métodos para enseñanza: se utilizan para la creación de nuevas habilidades motrices deportivas. Según Matveev y Novikov (1977), se estructuran en tres grupos: los sensoperceptuales (visuales, verbales, auditivos y propioceptivos), los verbales (explicación, ordenamiento, descripción) y los prácticos.

Los métodos prácticos se subdividen para la enseñanza: permiten y ayudan en el aprendizaje, la consolidación y la aplicación de una técnica deportiva determinada en la práctica, entre estos podemos mencionar: analítico asociativo sintético, sintético, de repetición lenta del ejercicio, de repetición estándar del ejercicio, repetición variado del ejercicio.

Los métodos prácticos para el perfeccionamiento: se emplean para consolidar, perfeccionar, alcanzar la fase superior del hábito motor, poder ejecutar la acción motriz en condiciones de táctica, de contrarios, de competencia y según los deportes, permitir la variabilidad. Según Barrios-Ranzola (1998), para dar cumplimiento a estos objetivos dentro de la preparación se emplean los métodos: estándar, variables, combinados, juegos y competencias.

2. Métodos Educativos y de intervención psicológica (del ejemplo, del convencimiento, de la persuasión, del castigo o sanción, de las charlas interactivas, de autosugestión, de entrenamiento mental).

Por otra parte, entre los medios que se emplean para el desarrollo de la técnica, se encuentran los medios generales y los medios especiales.

En el entrenamiento general de la técnica, la prioridad corresponde a la formación multilateral. Se trata, por tanto, de adquirir un gran número de técnicas aisladas sencillas o de habilidades motoras, que puedan, a su vez, influir favorablemente sobre el proceso de aprendizaje de técnicas específicas y complejas, al tiempo que aumenta el número de contenidos de entrenamiento aplicables. La adquisición consciente de una técnica nueva significa por lo general el aprendizaje de algunos movimientos desconocidos. Como componentes de la técnica que se quiere aprender; éstos se combinan de una forma específica con otros componentes de habilidades ya adquiridos, según Harre D. (1976).

Para las diferentes modalidades esto significa, por un lado, que se debe enseñar un repertorio de movimientos extenso, que abarque varias modalidades, y, por otro lado, que también se tiene que aprender los llamados ejercicios fundamentales de la propia modalidad, importantes para el aprendizaje de muchos otros ejercicios. En atletismo se trataría de formas básicas de carrera, salto o lanzamiento, en las cuales se trabajan elementos básicos importantes como, por ejemplo, el empleo bien coordinado de la pierna de salto, la pierna de impulso y los brazos, con contenidos de entrenamiento como carreras a saltos de extensión diferente, saltos con una pierna, etc., y como preparación para los ejercicios que constituyen nuestros objetivos.

El entrenamiento específico de la técnica se basa en las experiencias motoras del entrenamiento general de la técnica. Si en este último la prioridad correspondía a la adquisición de un gran número de habilidades (técnicas) motoras, ahora se reduce la cantidad de técnicas específicas de cada modalidad, centrando el proceso de aprendizaje en el perfeccionamiento de un movimiento global y de sus distintas partes constituyentes. Esto se refleja también en la elección de métodos y contenidos de entrenamiento, y en la elección de orientaciones metodológicas. Según con Martin (1977), el desarrollo del rendimiento deportivo-motor complejo, y por tanto también el de la técnica, suele tener lugar en tres etapas:

- La etapa del desarrollo multilateral: aquí se prioriza la ampliación de las capacidades coordinativas, y por tanto el repertorio de movimientos y a la experiencia motora, así como a la adquisición de habilidades técnicas básicas (en la coordinación gruesa). Un estancamiento del desarrollo técnico

surgido con posterioridad se explica a menudo por una base demasiado estrecha de la coordinación específica de la modalidad, según Blume, (1978).

- La etapa de la preparación general: se centra en el pulimento progresivo de las técnicas deportivas, relacionado con la preparación física general.
- La etapa de la preparación específica (especialización): es donde predomina la consolidación de una técnica adaptada a las posibilidades individuales, óptima, inasequible a las desviaciones y automatizada, sobre la base de una preparación física específica y centrada en la disciplina concreta.

Por otro lado, existen factores que influyen en el aprendizaje de la técnica, necesarios de conocer para tenerlos en cuenta al planificarlo. Entre estos factores podemos citar al tipo de aprendizaje (visual, cognitivo, cinestésico), la motivación, la capacidad de atención y de concentración, la capacidad de aprendizaje, los tipos de lateralidad, la capacidad de comprensión, la inteligencia, la capacidad de imaginación, el estado psíquico momentáneo, las condiciones externas de la situación de aprendizaje que se expresa en la relación personal con el profesor, entorno de aprendizaje y condiciones climatológicas; así como la experiencia motora y el repertorio de movimientos.

La orientación del entrenamiento deportivo está regida por el ordenamiento metodológico de los principios, métodos de enseñanza, y lo concerniente a la detección y corrección de errores que, unidos con la enseñanza de las acciones motrices y la educación de las capacidades condicionales y coordinativas, se organizan pedagógicamente para su desarrollo, tomando en cuenta las etapas o fases del aprendizaje y perfeccionamiento técnico táctico:

Entre las fases del aprendizaje a tener en cuenta en el entrenamiento de la técnica deportiva, según Weineck J. (2005) se encuentran:

1. Fase de enseñanza y comprensión: es donde se informa al deportista sobre el movimiento que tiene que aprender, y éste elabora las condiciones necesarias para concebir un plan de acción. Para ello le ayudan sus experiencias motoras, su nivel motor inicial y sus dotes de observación y comprensión, a menudo estrechamente ligadas a los factores anteriores.
2. Fase de coordinación gruesa: son las primeras experiencias en la ejecución práctica, junto con las indicaciones verbales sencillas, son la principal fuente informativa en esta fase. A su conclusión, la tarea motora se encuentra ya dominada en su estructura gruesa.
3. Las formas de manifestación correspondientes a este estadio son un empleo de fuerza exagerado y en parte erróneo, interrupciones en el transcurso temporal, ejecución angulosa del movimiento, ritmo de movimiento equivocado (demasiado lento o demasiado rápido) y ausencia de precisión en el movimiento, según Rubinstein (1958).
4. Fase de coordinación fina: al final de esta fase de ejercicio y de corrección la tarea motora se encuentra ya dominada en su estructura fina. Las formas de manifestación correspondientes son un empleo

adecuado de la fuerza, ritmo y volumen de movimiento idóneos, y flujo más intenso del movimiento. La precisión creciente del movimiento se explica básicamente por la comprensión, cada vez mejor, de las informaciones verbales y de otro tipo.

5. Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable: en esta fase se consolida la coordinación más fina del que se puede aplicar también con éxito en condiciones difíciles e inhabituales. La automatización parcial del movimiento permite al deportista centrar su atención en los puntos críticos de la secuencia motora. Los síntomas correspondientes son la precisión, la constancia y la armonía del movimiento.

Las particularidades de carácter fisiológico del ejercicio, son determinantes para las etapas del aprendizaje. Según Matveev y Novikov (1977), estas regularidades fisiológicas originan las tres etapas siguientes del aprendizaje:

1. Etapa de estudio inicial o aprendizaje inicial: siendo la tarea fundamental brindar la más completa y exacta representación sobre la acción motriz que es motivo de aprendizaje. También ir sentando las bases para establecer los mecanismos de autocontrol y autorregulación.
2. Etapa de estudio profundizado o aprendizaje profundo: su tarea se concreta en el dominio práctico de la acción motriz y se corresponde con la fase de concentración de los centros nerviosos, propios de la ejecución técnica a realizar por los deportistas. Como resultado de las repeticiones y las múltiples representaciones, se va dominando paulatinamente la técnica, los movimientos adquieren exactitud, desapareciendo los excesos, homogeneizándose cada vez más, lo cual genera un gasto energético menor.
3. Etapa de consolidación y perfeccionamiento: es donde se garantiza la obtención del hábito motor, consolidación, perfeccionamiento para llegar a una forma superior, la destreza. El deportista debe llegar a un nivel, que le permita adecuar la ejecución técnica en condiciones variables, con el máximo de eficiencia.

Para el entrenamiento de la técnica en el proceso a largo plazo son válidos los criterios expuestos sobre su entrenamiento conjunto con las capacidades coordinativas.

El aprendizaje de la técnica ocupa un lugar importante en el entrenamiento de niños y jóvenes, por tanto, se continúa perfeccionando durante toda la vida, sobre la base de las capacidades y habilidades técnicas ya adquiridas.

En el ciclo anual, el entrenamiento de la técnica dura todo el año, acentuándose su trabajo en la estructura periódica desde el comienzo de la preparación, durante y finalizando la misma, lográndose un perfeccionamiento mayor en la medida que se acerque la competencia fundamental de la temporada. Es válido reconocer la atención que ha de prestarse por los colectivos de especialistas al trabajo metodológico en cada deporte. En el proceso de aprendizaje de la técnica, las orientaciones metodológicas se establecen en función del cumplimiento de los objetivos del aprendizaje. En este

sentido, Martin (1977), expresa que, en la enseñanza inicial de una representación motora, y en la posterior ejecución de la forma gruesa de la técnica, la prioridad corresponde al “ejercicio de asimilación”, que debe ir precedido de una breve explicación, de una demostración práctica o de ambas como indicadores de los objetivos.

Como característica de la fase de la coordinación fina podemos señalar, además del entrenamiento consciente de la técnica deseada, la asimilación de indicaciones y correcciones del movimiento cada vez más detalladas. Cuanto más exacta y clara es la representación del movimiento, mejor se aprovechan las indicaciones de detalle para su perfeccionamiento. Así pues, las capacidades cognitivas desempeñan un papel cada vez más importante en el proceso del aprendizaje.

En la fase de estabilización, disponibilidad variable y perfeccionamiento técnico predominan las orientaciones metodológicas encauzadas a la mejora del detalle, la adaptación a condiciones inhabituales y la búsqueda de la solución motora idónea para cada individuo (pulido del estilo personal).

CONCLUSIONES

Los referentes teóricos sistematizados permiten considerar que, para lograr altos resultados deportivos sostenidos, se ha de buscar la mejora continua de los factores del rendimiento físico, pero también de las capacidades técnicas que están inseparablemente asociadas a estas.

Es importante, en aras del desarrollo de la técnica deportiva, el tener presente varios aspectos que aseguran su progresión, entre estos las etapas de su desarrollo, las fases de su aprendizaje, los principios metodológicos básicos y las orientaciones metodológicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrios J. & Ranzola A. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Bompa T. (2003). Periodización. Teoría y Metodología del entrenamiento. Versión digitalizada. Barcelona. Editorial Hispano Europea S.A.
- Collazo A. & Betancourt N. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo I y II. Versión digitalizada. ISCF Manuel Fajardo.
- Donskoi D., Zatsiorski V. (1988). Biomecánica del ejercicio. Moscú. Editorial Raduga.
- Forteza A., Ramírez E. (2007). Planificación del entrenamiento deportivo (de lo ortodoxo a lo contemporáneo). Versión digitalizada. Sevilla, Argentina. Editorial Guanceulen.

- García Manso J., Navarro Valdivielso M. & Ruiz Caballero J. (1996). Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y aplicaciones. Versión digitalizada. Madrid, España: Editorial Gymnos.
- Harre D. (1983). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Hoopman A., Lames M., Letzeier M. (2005). Introducción a la Ciencia del Entrenamiento. Versión digitalizada. Badalona, España. Editorial Paidotribo.
- Issurin V. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Versión digitalizada. Badalona, España. Editorial Paidotribo.
- Matveev, L. P. (1983). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Versión digitalizada. Moscú: Editorial Raduga.
- Martin D. y col. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Versión digitalizada. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Morales A. (s/a). Preparación del deportista. Dirección y Rendimiento. Versión digitalizada.
- Ozolin N.G. (1988). Sistema contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Científico -Técnica.
- Platonov V. N. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico. Versión digitalizada. España: Editorial Paidotribo.
- Romero R. Becali y A. (2014). Metodología del entrenamiento deportivo. La Escuela Cubana. Versión digitalizada. La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- Rubalcaba Ordaz L., Loaiza Castillo W. (2001). Metodología y Deporte. Consideraciones básicas. Versión digitalizada. San Juan de los Morros. Venezuela.
- Weineck J. (2005). Entrenamiento Total. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Zatsiorski V. M. (1989). Metrología deportiva. Moscú. Editorial Planeta.