



XUNTA
DE GALICIA

Guías DXT Galego

Volviendo con Sentidiño

1



RECOMENDACIONES PARA LA ACELERACIÓN DE LA REACTIVACIÓN Y READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA DEL DEPORTISTA EN BUSCA DE SU MOTIVACIÓN PROGRESIVA PARA LAS EXIGENCIAS DE LA COMPETICIÓN



COEDITA:

- Fundación Deporte Galego
- Editorial Xaniño

ISBN OBRA COMPLETA: 978-84-09-38835-6

ISBN VOLUMEN: 978-84-09-39053-3

Índice

Prólogo • 4

Presentación • 7

CONSENSO: Sobre acciones y sugerencias para la aceleración de la reactivación y readaptación técnico/táctica (perceptivo motoras y cognitivas) • 10

Afrontamiento de la ansiedad y el estrés provocados por la COVID-19 y recuperación de la motivación para la práctica deportiva • 13

Constantino Arce Fernández (Universidad de Santiago de Compostela)

Capacidad Neuromuscular. Capacidad Metabólica • 27

Eliseo Iglesias Soler, Eduardo Carballeira Fernández, Manuel Giráldez García, Jose Luis Tuimil López (Universidade da Coruña - UDC)

Primero recuperar y optimizar la habilidad técnico/táctica • 35

Miguel Fernández Del Olmo (Universidad Rey Juan Carlos), Javier Rico Díaz (Universidade de Santiago), Rafael Martín Acero, Dan Río Rodríguez y Joaquín Gómez Varela (Universidade da Coruña - UDC)

Prólogo



Prólogo

La promoción del deporte y la adecuada utilización del ocio es una de las treinta y dos competencias exclusivas que el Estatuto de Autonomía para Galicia confiere a la Comunidad Autónoma gallega. En cumplimiento de esta ordenanza, la Xunta de Galicia aprobó la Ley 3/2012, de 2 de abril del deporte de Galicia en la que se establece como una de nuestras competencias -y una de las más importantes- la de coordinar y tutelar a las federaciones deportivas gallegas en el ejercicio de las funciones públicas que tienen delegadas.

La Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia solo entiende el ejercicio de sus funciones en materia deportiva con la participación de todos los protagonistas del sector deportivo. Delegar es cooperar. Delegar es coordinar. Delegar es compartir.

El tejido deportivo gallego es tan vasto y prolijo que la mejor forma de sacarlo adelante es buscando constante apoyo y consenso en todos y cada uno de los miembros de esta sólida sociedad de la que somos responsables. A lo largo de cuatro décadas de autonomía hemos salido juntos y triunfantes de todos los desafíos que la propia realidad viva del deporte gallego nos ha ido presentando.

Un aciago giro del destino nos ha situado ahora frente a nuestro mayor reto. Sanitario, social, económico, educativo, medioambiental, pero también deportivo. Durante los tres meses que ha tenido vigencia el estado de alarma sobre la Comunidad Autónoma de Galicia hemos comprendido que todos nuestros esfuerzos debían ir encaminados a preservar la seguridad y la salud de nuestra población y así lo hemos hecho.

El Gobierno gallego, del que formamos parte, se ha comportado de modo escrupuloso en el ejercicio de sus competencias, aceptando las normas que se tomaban unilateralmente desde Madrid y mostrando disconformidad cuando era necesario. Así hemos conseguido adaptar la evolución del marco legal de nuestra comunidad a la

realidad que, únicamente, se vive en Galicia. Hoy somos la primera comunidad en abandonar el estado de alarma. Un orgullo que tan solo es superado por el deber de gestionar la desescalada de un modo óptimo y sin fisuras.

La Xunta de Galicia entiende que en este momento, garantizar la seguridad y la salud de nuestra población también pasa por recuperar la actividad deportiva. Ello significa reactivar los entrenamientos y competiciones de las más de 300 especialidades deportivas que se practican en Galicia -teniendo en cuenta las especificaciones y particularidades de cada una de ellas- y, cómo no, recuperar el músculo del deporte gallego, un propósito que pasa por contribuir a que nuestras federaciones, clubs, deportistas, árbitros y demás agentes recuperen su plenitud física y psíquica.

Sabemos que no es un trabajo fácil. El deporte es un ámbito multidisciplinar que exige un trabajo transversal para abordar todos los aspectos que abraza su amplitud. La herramienta de identificación de situaciones de potencial contagio FISICOVID-DXTGALEGO es la piedra angular del Plan de Reactivación del Deporte Gallego y un verdadero ejemplo de las dos condiciones a las que Galicia no ha renunciado en ningún momento en su gestión de la pandemia: trabajo en equipo y responsabilidad.

Expertos, federaciones, clubs, deportistas y administraciones hemos sumado nuestro saber hacer para reunir las sugerencias, recomendaciones y consensos del deporte gallego para recuperar cuanto antes una normalidad a la que solo llegaremos garantizando la seguridad de nuestros deportistas.

Porque lo importante no es llegar rápido. Lo importante es llegar lejos, fuertes y unidos.

José Ramón Lete Lasa

Secretario General para el Deporte de la Xunta de Galicia

Presentación



Presentación

Cualquier modo de afrontar la vuelta a la práctica deportiva, aún transitando por la crisis ocasionada por la enfermedad COVID-19, y agravada para el deporte por el confinamiento y las dificultades de realizar muchas de las especialidades, debe tratarse de un **abordaje muy flexible y adaptativo** en todas las dimensiones de las actividades deportivas. En primer lugar, **los ejercicios, tareas o situaciones de entrenamiento** incluyendo, en el futuro, la propia manera de competir. En segundo lugar, la organización y reglamentación de las competiciones. Por último, el modo ordenar y pautar el calendario de competiciones.

En el momento actual es importante ir retomando la práctica con toda la seguridad y cumplimiento de las normativas y para que esa práctica pueda ser lo más provechosa posible, desde las tres Universidades de Galicia y la Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia hemos trabajado para poner a disposición de federaciones, clubes, profesores y entrenadores algunas sugerencias con base y evidencia científica que permitan **acelerar la vivencia positiva del deportista**. Después de tantos meses lejos de su especialidad, se trata de **estimular tanto su motivación, como el aumento de su adaptación y control** de la ansiedad frente a los temores justificados de la vuelta a la actividad en grupos y **se buscarán refuerzos positivos en cada ejercicio y sesión**.

Los especialistas académicos que han trabajado en una metodología de **CONSENSOS**, son todos también practicantes y técnicos del deporte, por lo que **han buscado desde los avances científicos propuestas prácticas aceleradoras (sin precipitación)**, pero no de grandes volúmenes o cargas de entrenamiento, si no de activar **las adaptaciones del deportista en sus habilidades técnico/tácticas específicas lo antes posible**,

para **aumentar su recompensa y refuerzo** y que la adherencia a su deporte emerja con prontitud, es decir, conseguir lo máximo con el menor riesgo y en el menor tiempo posible.

De este modo, esta **primera entrega a todas las federaciones gallegas**, aporta sugerencias precisas y de calidad para que los educadores, técnicos, y entrenadores puedan optimizar la reactivación y la readaptación perceptivo-motora y cognitiva en cada especialidad. Si somos capaces de recuperar la dinámica y desarrollo del modelo o ejercicio de la especialidad lo antes posible por parte del deportista -a pesar de las limitaciones del control de riesgo de contagio (distancia física de 1,5 metros)- conseguiremos gran motivación, refuerzo y recompensa, así como la posibilidad de aproximarse con seguridad y progresivamente a la práctica competitiva (simulada, deconstruida, etc.).

Rafael Martín Acero

Universidade da Coruña

CONSENSO: SOBRE ACCIONES Y SUGERENCIAS PARA LA ACELERACIÓN DE LA REACTIVACIÓN Y READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA (PERCEPTIVO MOTORAS Y COGNITIVAS).

Objetivo

Proporcionar a los profesores y entrenadores en deporte formativo y amateur, en escuelas, centros y clubes, una serie de ACCIONES y SUGERENCIAS que, basadas en los avances científicos, ACELERARÁN la REACTIVACIÓN y la READAPTACIÓN TÉCNICO/ TÁCTICA (en sus bases perceptivo-motoras y cognitivas) de los niños, jóvenes y adultos, para lo que exige su especialidad, después de varios meses sin estar en contacto con esta exigencia integradora de las demás capacidades.

Participantes en el Consenso

COORDINADORES

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Rafael Martín Acero

Joaquín Gómez Varela

AUTORES

UNIVERSIDADE DE SANTIAGO

Constantino Arce Fernández

Javier Rico Díaz

UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

Miguel Fernández del Olmo

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Eliseo Iglesias Soler

Eduardo Carballeira Fernández

Manuel Giráldez García

José L. Tuimil López

Dan Río Rodríguez

Iván Clavel San Emeterio

Rafael Martín Acero

Joaquín Gómez Varela

AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS PROVOCADOS POR LA COVID-19 Y RECUPERACIÓN DE LA MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Constantino Arce Fernández¹
Universidad de Santiago de Compostela

¹ Catedrático de Metodología de las Ciencias del Comportamiento de la Universidad de Santiago de Compostela. Director del Máster en Psicología del Deporte de la USC. Profesor Visitante en las Universidades de Illinois (USA), Amsterdam (Holanda) y Umea (Suecia). Especialista en Psicología Matemática, Psicometría, Estadística Aplicada y en Psicología del Deporte. Entrenador Nacional de Fútbol, ha sido Seleccionador de Galicia de Fútbol (10 temporadas), y entrenador del Compostela Fútbol Base (10 temporadas).

Introducción

La pandemia de la COVID-19 ha causado un gran impacto sobre nuestras vidas. Las consecuencias más notables ya han sido señaladas en numerosos lugares y ocasiones. La muerte como consecuencia del contagio o el riesgo de pérdida de salud es lo que más nos preocupa. A nivel social, tuvimos que encerrarnos en nuestras casas, aislarnos y dejar de relacionarnos socialmente con las demás personas durante largos períodos de tiempo. A nivel económico cientos de miles de personas han visto reducidos sus ingresos de manera drástica. Las fábricas han dejado de producir. Se prohibió el uso de instalaciones deportivas, se suspendieron las competiciones, los niños fueron desalojados de los colegios y las universidades han tenido que cerrar.

Tantos cambios, que se han producido además de manera muy rápida, y sin experiencia previa en el manejo de este tipo de situaciones, también han alterado profundamente la motivación, el estado de ánimo y la salud mental de numerosas personas. Aspectos todos ellos difíciles de observar pero que sabemos que influyen notoriamente sobre su bienestar y su felicidad.

Entre los síntomas de pérdida de salud mental más comunes provocados por la pandemia probablemente estén el insomnio, la depresión, la ansiedad y el estrés. Los dos primeros síntomas son fácilmente reconocidos por la población, pero el estrés y la ansiedad quizás menos.

En la primera parte de este capítulo comenzaremos describiendo en qué consisten la ansiedad y el estrés para que deportistas, entrenadores y padres puedan reconocer sus síntomas de manera más clara, y terminaremos ofreciendo luego una serie de recomendaciones para aprender a reducirlos en alguna medida una vez que los hemos detectado o a aprender al menos a tolerar dichos síntomas o a convivir con ellos sin que nos afecten de manera tan notoria. En la segunda parte se ofrecerán algunas indicaciones sobre cómo podemos motivarnos para volver a las rutinas del entrenamiento, a medida que las autoridades sanitarias lo vayan permitiendo.

Prevenir ansiedad y/o estrés

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad se puede definir como un estado de nerviosismo y preocupación que va acompañado de cierto grado de activación del organismo. Tiene por tanto dos componentes, uno mental (sensación de nerviosismo, de preocupación, de miedo) y uno orgánico (activación del organismo). Al primer componente se le denomina ansiedad cognitiva y al segundo ansiedad somática.

¿Cómo identificamos la ansiedad?

Fijándonos en estos dos aspectos. Los eventos que ocurren a nuestro alrededor nos afectan a todos, pero si nos afectan en exceso (me empiezo a preocupar demasiado, a darle muchas vueltas, no me lo quito de la cabeza, me obsesiono, me produce miedo...), se está disparando la ansiedad cognitiva. La pandemia del coronavirus que provoca la COVID-19, probablemente, haya contribuido a aumentar los niveles de ansiedad cognitiva no solo de los deportistas, de los entrenadores o de los padres, sino de la gran mayoría de la población.

¿Y cómo somos conscientes de la ansiedad somática?

Por lo general las personas somatizamos la ansiedad y la experimentamos en alguna parte de nuestro cuerpo. Entre los síntomas orgánicos más compartidos está el aumento de la tensión muscular, en alguna parte de la cara, en los brazos, en las piernas, etc. Otro síntoma, aunque más difícil de reconocer, es el aumento de la frecuencia cardíaca. Si nos ponemos nerviosos la frecuencia cardíaca aumenta. Otros síntomas orgánicos de la ansiedad pueden ser la sensación de frío o de calor en ciertas partes del cuerpo, la presencia de un nudo en el estómago, sequedad bucal, irritación de la piel, y así muchos otros también posibles. Podríamos decir que cada

persona somatizará la ansiedad de manera distinta y por tanto la experimenta de manera también diferente. La mayoría de la población que ha visto aumentados sus niveles de ansiedad cognitiva como consecuencia de la pandemia experimentará probablemente también alguno de estos síntomas a nivel corporal.

¿Y qué es el estrés, es lo mismo que ansiedad?

No. El estrés es algo más complejo que la ansiedad, es un proceso secuencial que se va desarrollando en varias etapas y cuya característica o síntoma fundamental es la presencia de ansiedad.

¿Y cuáles son las etapas del proceso de estrés?

Son cuatro. En la primera etapa la persona recibe una demanda de su entorno más inmediato. Se le denomina demanda ambiental. Por ejemplo, a un deportista en situación de confinamiento su entrenador le dice *“te tienes que mantener en buena forma física”*. A continuación, el deportista transforma la demanda ambiental, de naturaleza objetiva en subjetiva y valora si puede hacerle frente o no (etapa 2 del proceso de estrés). Si cree que puede mantenerse en buena forma física en la medida que le demanda su entrenador, a pesar de las dificultades, no se producirá estrés alguno. Pero si cree que no podrá satisfacer la demanda o tiene dudas sobre ello, entonces probablemente se dispare su nivel de ansiedad en alguna de sus vertientes (cognitiva o somática) o en ambas. Esta es la etapa 3 del proceso de estrés caracterizado por la presencia de ansiedad, que es el rasgo más distintivo del estrés. La elevación excesiva de los niveles de ansiedad tiene fuertes consecuencias, denominadas consecuencias conductuales, sobre el rendimiento del deportista que acaba disminuyendo notablemente (etapa 4 del proceso de estrés). Muchos entrenadores intuyen que a los deportistas les pasa algo de esto por su bajo rendimiento en relación a lo que se espera de ellos.

¿Y por qué disminuye el rendimiento cuando experimentamos estrés?

El aumento excesivo de la ansiedad produce alteraciones en la atención reduciendo el foco atencional. En estados de gran nerviosismo no somos capaces de prestar atención a todos los estímulos presentes en el entorno que se consideran relevantes para la toma de decisiones y, en consecuencia, tomamos decisiones con información incompleta, lo que provoca errores de decisión. Otras veces lo que nos produce la ansiedad es un cambio atencional consistente en prestar atención a estímulos irrelevantes como, por ejemplo, centrar la atención en estímulos internos, sensaciones corporales o pensamientos irrelevantes para la tarea, cuando la atención debería estar centrada en estímulos externos. O, de modo contrario, centrarnos en estímulos externos cuando la atención debería ser interna.

¿Son las alteraciones en el proceso de atención las únicas causas de los errores cuando experimentamos grandes niveles de ansiedad?

No. En el deporte se pueden cometer dos tipos de errores provocados por la ansiedad. En primer lugar, errores de decisión como hemos señalado anteriormente debido a alteraciones en los mecanismos atencionales y, en segundo lugar e incluso más importantes, se pueden cometer errores de ejecución. Los errores de ejecución se producen debido al componente somático de la ansiedad. El exceso de tensión muscular puede producir fatiga y descoordinación que provoca un aumento de los errores de ejecución.

¿Cuáles son las principales causas del estrés?

Se suele clasificar en dos tipos. Personales y situacionales. Los deportistas ansiosos son más propensos a experimentar estrés que los deportistas poco ansiosos. Algo similar les ocurre a los deportistas con baja confianza en sus habilidades. También están más en riesgo de experimentar estrés los deportistas con baja confianza en comparación con los que tienen elevadas dosis de confianza en sus habilidades deportivas. Otro

tipo de causas de estrés tienen su origen en la propia situación deportiva. Situaciones de mucha incertidumbre como la situación provocada por la COVID-19 aumentan en gran medida las posibilidades de que los deportistas experimenten estrés. Y si a la incertidumbre se le añade la importancia que pueda tener la actividad deportiva para la persona, el riesgo o las posibilidades de sufrir estrés se multiplican. Cuanto más importante sea la actividad para el deportista mayor es el riesgo de estrés.

Una vez conocidas las propiedades de la ansiedad y el estrés, su sintomatología, y sus diferencias y similitudes vamos a proponer algunas pautas psicológicas que puedan ayudar a los deportistas, entrenadores y padres a gestionar sus problemas de ansiedad y estrés en una situación de crisis como es la provocada por la pandemia.

¿Enfrentarnos a la situación o evitarla?

Una manera muy sencilla de reducir la ansiedad sería evitando la situación que provoca la ansiedad. Por ejemplo, si competir me produce ansiedad decido no participar en competiciones y así no experimento ansiedad. A esto se llama conducta de evitación. Pero esta no es la estrategia preferida de los deportistas. Los deportistas se enfrentan a la situación. Utilizan estrategias de afrontamiento. Con respecto a la COVID-19, si no me quiero contagiar me quedo en casa y no practico deporte al aire libre o en lugares cerrados autorizados (estrategia de evitación). Otra estrategia, la que recomendamos nosotros, consiste en enfrentarme a la situación y salir a la calle a hacer deporte. Siempre, conviene recalcarlo, dentro de las normas de higiene y seguridad recomendadas por las autoridades sanitarias en cada momento y en cada lugar o región sanitaria.

¿Se puede reducir la ansiedad a cero?

No. Se pueden reducir algo los niveles de ansiedad, pero a cero probablemente nunca. Es más, en la gran mayoría de las actividades deportivas cierto grado de ansiedad es beneficioso porque nos motiva y nos ayuda a dar lo mejor de nosotros mismos. Es raro el competidor que no experimente ansiedad. Está dentro de lo normal. Los grandes campeones experimentan ansiedad, a veces incluso en dosis muy elevadas cuando participan en eventos

de mucha importancia para ellos y para la sociedad. Lo más importante que debemos aprender por tanto no es a reducir la ansiedad porque siempre va a estar ahí presente sino a convivir con ella, a tolerarla, a sentirla y dejarla fluir sin que interfiera en nuestros pensamientos y en nuestra concentración.

¿Y si la ansiedad es excesiva e impide concentrarme en la tarea?

Entonces sí. Hay que reducir los niveles de ansiedad porque nos pueden perjudicar haciendo que aumente nuestro número de errores de decisión, de ejecución o ambos tipos de errores. La mejor manera de reducir la ansiedad a largo plazo es aumentando la confianza porque ambas, ansiedad y confianza, se mueven en dirección opuesta. Precisamente lo que más notamos cuando nos ponemos muy nerviosos es la pérdida de confianza, en ese momento dejamos de sentirnos seguros.

¿Y cómo aumentamos la confianza?

Los buenos resultados dan confianza a todos los deportistas, pero desafortunadamente no siempre se pueden obtener buenos resultados ni todos los deportistas pueden obtener buenos resultados. Debido a ello, se recomienda por tanto anclar la confianza sobre factores que son controlables para el deportista o para su entorno más inmediato (padres y entrenadores).

Una buena preparación física y psicológica se sabe, por ejemplo, que da mucha confianza a los deportistas para cuando puedan volver a la competición y es totalmente controlable. Si me preparo bien física y mentalmente tendré más confianza y por tanto menos riesgo de experimentar ansiedad durante los entrenamientos y la competición.

Otra fuente de confianza muy poderosa sobre la que podemos tener control es el apoyo social, en el que padres y entrenadores pueden ejercer un papel importantísimo. Los entrenadores implementando un estilo de liderazgo y comunicación donde predomine el feedback y el refuerzo positivo y los padres prestando todo el apoyo emocional que esté a su alcance.

Para momentos puntuales, metidos ya en situaciones deportivas concretas en que suben repentinamente los niveles de ansiedad de un deportista, se pueden usar técnicas de respiración o relajación que tienen efectos inmediatos. Dado que la ansiedad correlaciona positivamente con la frecuencia cardíaca y el ritmo respiratorio podemos intentar respirar más lenta y profundamente y así bajará nuestra ansiedad. O intentar relajarnos muscularmente porque la relajación es incompatible con la ansiedad. Todo esto siempre que la situación lo permita. No podremos lógicamente bajar el ritmo respiratorio o la tensión muscular en situaciones deportivas que requieran mucha intensidad física. En tales situaciones es mejor utilizar técnicas de afrontamiento de la ansiedad de tipo cognitivo tales como decirnos a nosotros mismos cosas positivas o enviarnos mensajes de ánimo, de fuerza y poder.

Recuperación de la motivación deportiva

Después de tanto tiempo de confinamiento y aislamiento social se fueron perdiendo los hábitos y las rutinas del entrenamiento y competición y se han ido adquiriendo, además, "miedos" y preocupaciones sobre los riesgos de la práctica deportiva tal como la conocíamos antes de la crisis de la COVID-19. Ante este panorama, se nos abren dos opciones:

- a) Resignarnos, lamentarnos, quedarnos en casa a ver qué pasa, no actuar.
- b) Sobreponernos, coger fuerzas, llenarnos de energía, de coraje y valentía, salir a la calle en las condiciones que las autoridades sanitarias lo autoricen, y enfrentarnos a la realidad para intentar reconstruirla y mejorarla lo antes posible.

Debemos generar entre todos un pensamiento y una actitud positiva que genere expectativas de éxito en la población. Y los deportistas y entrenadores pueden servir de ejemplo. Una gran crisis como esta nos puede ayudar no sólo a recuperar los niveles de bienestar que ya teníamos sino incluso a mejorarlos y superarlos. Hay que convertir por tanto la adversidad en un reto, en una gran oportunidad que nos permita avanzar y dar pasos significativos en la historia de la humanidad.

¿Los valores tradicionales del deporte y el olimpismo pueden ayudar a motivarnos?

Sí. Muchísimo. Los valores son grandes principios de actuación tales que si los interiorizamos guían nuestra forma de pensar, de sentir y de comportarnos en todas las situaciones vitales en las que nos podamos encontrar. Como ejemplo de valores que emplean habitualmente los deportistas de alto nivel, que pueden ser especialmente útiles para implementar y salir de la crisis están el esfuerzo, el afán de superación, la tenacidad o la perseverancia porque en el proceso de construcción de la nueva normalidad vamos a tener que emplear enormes dosis de esfuerzo, luchar incesantemente, ser perseverantes y no dejar nunca de creer. Todas estas estrategias son utilizadas por los grandes deportistas, ya que les ayudan a superarse en el entrenamiento y en el momento en el que puedan volver a la competición.

¿Y el compromiso con la práctica deportiva seguirá siendo igual?

El compromiso con el deporte es un valor importantísimo que debemos añadir a los valores mencionados anteriormente. Y al compromiso individual al que siempre se recurrió en el ámbito deportivo, debemos añadir ahora también el compromiso social. Los humanos somos seres sociables, nos relacionamos, interactuamos y vamos a tener que salir de la crisis en conjunto, apoyándonos mutuamente entre todos, como si se tratara de un equipo de dimensiones gigantescas. Es muy importante que nadie falle al compromiso porque si alguien falla puede tirar por tierra el esfuerzo del equipo. Todos y cada uno de los deportistas y entrenadores y demás agentes sociales del deporte debemos, por tanto, aceptar el compromiso de comportarnos de manera socialmente responsable respetando y cuidando muchísimo la salud y el bienestar propios, pero también del resto de las personas con las que nos relacionamos porque vamos a compartir un mismo entorno y necesitamos la contribución de todos para que esté lo más limpio, sano y saludable posible.

¿Existe alguna otra estrategia psicológica que podamos aconsejar a deportistas y entrenadores para recuperar su motivación?

Sí. El establecimiento de objetivos es una herramienta motivacional muy poderosa sobre la que existen innumerables evidencias empíricas.

¿Y cómo deben ser los objetivos que nos planteemos?

En primer lugar, deben ser realistas. Realistas en este momento quiere decir, sobre todo, adaptados a la nueva normalidad. Que sean realizables en las condiciones en que nos toque vivir según las distintas fases de la evolución de la pandemia en que nos encontremos. Por tanto, es muy probable que necesiten ser revisados continuamente en función de los cambios que se vayan produciendo.

¿Qué tipo de objetivos deberíamos plantear?

Existen dos tipos de objetivos y ambos pueden ser útiles porque nos motivan desde distintos ángulos. En primer lugar, podemos fijar objetivos de ejecución o realización, que tienen la propiedad de ser totalmente controlables. Por ejemplo, elaborar y desarrollar un plan de entrenamientos sistemático podría ser un objetivo de ejecución o realización. A este tipo de objetivos podemos añadir en nuestra lista los objetivos de resultado, que también nos ayudan a motivar pero que no son del todo controlables. Es decir, representan un deseo que podemos alcanzar o no pero que tiene la propiedad de que nos estimula y nos ayuda a dar lo mejor de nosotros mismos. Por ejemplo, un deportista podría ponerse como objetivo de resultado quedar entre los tres primeros en una maratón popular. Este objetivo no está bajo control total del deportista pero le motiva para entrenar y competir mejor.

¿Cuáles son más útiles los objetivos a corto plazo o a largo plazo?

Ambos son necesarios y se complementan. Los objetivos a corto plazo nos proporcionan fuerzas para la práctica deportiva más inmediata, por ejemplo, para esta semana, y los objetivos a largo plazo tienen la propiedad de ser más estables y duraderos en el tiempo. Los objetivos a largo plazo representan lo que quiero ser, lo que quiero conseguir y alcanzar en mi carrera deportiva. Los objetivos a largo plazo ambiciosos nos mantendrán motivados en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia.

¿Y en los deportes colectivos qué rol puede tener el entrenador en la motivación de sus jugadores?

En los deportes de equipo el entrenador puede contribuir de manera crucial en la motivación de sus jugadores porque la motivación es el resultado de la interacción entre el jugador y el entrenador, teniendo incluso más peso o más importancia motivacional el primero que el segundo. Para conseguir niveles óptimos en la motivación de sus jugadores el entrenador necesita realizar bien su labor en dos ámbitos, en el ámbito social como gestor de un grupo deportivo y en el ámbito más técnico, orientado a las tareas propias del entrenamiento y la competición. Un buen clima de equipo favorece la motivación de los deportistas y el entrenador, como director del grupo, puede contribuir a la creación de un buen clima de equipo ejerciendo bien su liderazgo, estudiando y mejorando continuamente el proceso de comunicación y proporcionando el mayor grado de apoyo social posible a sus jugadores.

Para conseguir la motivación es muy importante conocer bien las necesidades psicológicas de los deportistas e intentar satisfacerlas a través de las tareas de entrenamiento que se diseñen para ellos. Entre las necesidades más habituales de los deportistas están la necesidad de disfrute de la actividad deportiva, la necesidad de

relación, la necesidad de autonomía y la necesidad de competencia. Digamos que el estado de motivación óptimo para las tareas de entrenamiento se consigue con tareas que supongan un reto para los deportistas (necesidad de disfrute), que faciliten una buena relación entre jugadores y entrenadores (necesidad de relación), que dejen cierta libertad a los jugadores para decidir (necesidad de autonomía) y que permitan al deportista realizarlas con éxito y ganar confianza (necesidad de competencia).

Sobre los padres de la persona deportista

¿Y los padres, en el deporte infantil, en qué pueden ayudar para aumentar la motivación de los jóvenes deportistas?

Mostrándoles su apoyo emocional y ofreciéndoles refuerzos positivos de manera continuada. No sólo por los buenos resultados, que es lo más habitual, sino, sobre todo, por el esfuerzo, la buena ejecución, el control emocional y el buen comportamiento deportivo.

¿Y qué refuerzos son los más apropiados?

Los padres pueden usar dos tipos de refuerzos para motivar y premiar el comportamiento de sus hijos: sociales y materiales. Un regalo sería un refuerzo material, mientras que un elogio o un gesto de aprobación o de ánimo serían ejemplos de refuerzos sociales. En general en el deporte infantil son más aconsejables los refuerzos sociales porque tienen la ventaja de que son de aplicación inmediata, no tienen coste económico alguno y se pueden utilizar continuamente. Los refuerzos materiales también son efectivos, pero se recomienda usarlos sólo en ocasiones muy especiales y cada mucho tiempo.

CAPACIDAD NEUROMUSCULAR. CAPACIDAD METABÓLICA.

**Eliseo Iglesias Soler¹, Eduardo Carballeira Fernández², Manuel Giráldez García³
y Jose Luis Tuimil López⁴**
Universidade da Coruña

- 1 Profesor Titular de la Universidade da Coruña. Licenciado y Doctor en Educación Física. Graduado en Matemáticas. Especialista universitario en Preparación Física. Coordinador del grupo de investigación *Performance and Health Group*. Especialista en ejercicio y fisiología. Autor de más de 35 artículos con factor de impacto. Entrenador de judocas de alta competición medallistas nacionales e internacionales.
- 2 Profesor de Fisiología del Ejercicio y Entrenamiento para la Salud y Calidad de Vida en la Universidade da Coruña (UDC). Profesor en el Máster de Entrenamiento y Salud de la UDC y de la Universidad Ramón Llull. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Doctor en Educación Física y Deporte. Máster en Alto Rendimiento Deportivo por el COE y la UAM. Judoka 5º Dan, 10 veces Campeón de España, 3º del Mundo Universitario, 5º Olimpiadas Juveniles. Técnico de Judo en la UDC y en la Federación Gallega.
- 3 Profesor Titular de la Universidade da Coruña. Licenciado y Doctor en Medicina. Médico Especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Especialista en alimentación y nutrición en la actividad física y el deporte, acreditado por el COE y la Federación Española de Medicina del Deporte. Miembro del Grupo de Ecografía de la Sociedad española de Medicina del Deporte. Director médico de la Clínica de Medicina Deportiva *Efisaude-Physio-in*.
- 4 Profesor Titular de la Universidade da Coruña. Licenciado en Educación Física por el INEF de Madrid y Doctor en Educación. Investigador especialista en fisiología de los métodos de entrenamiento de la resistencia. Entrenador Nacional de Atletismo. Técnico de atletas internacionales con la selección de España.

Introducción

El presente documento pretende recoger consejos y recomendaciones para organizar los entrenamientos para la mejora de la fuerza muscular y la resistencia cardiorrespiratoria, tras el periodo prolongado de alejamiento de la práctica deportiva específica, derivado del estado del confinamiento y de las posteriores fases de desescalada.

El objetivo principal de la propuesta es orientar la reanudación de las actividades de una manera eficiente, motivadora y segura en el deporte no profesional.

Somos conscientes de que el abanico de especialidades deportivas hace realmente difícil generar pautas de aplicación transversal. No obstante, basándonos en fundamentos científico-técnicos, hemos intentado identificar pautas que puedan ser aplicadas a un amplio grupo de especialidades. Hemos considerado tres niveles de aplicación:

PAUTAS TRANSVERSALES. Comunes para diferentes grupos de edad.

PAUTAS ESPECÍFICAS PARA PRE-ADOLESCENTES.

PAUTAS ESPECÍFICAS PARA POST-ADOLESCENTES Y DEPORTE AMATEUR.

No obstante, debe señalarse que las consideraciones específicas para cada grupo de edad no son excluyentes y podrían tener su aplicación adaptada a los deportistas de otros grupos.

Pautas transversales (para diferentes grupos de edad)

1. Evaluar la condición física de manera periódica, seleccionando aquellas pruebas que guarden una mayor afinidad coordinativa con la especialidad deportiva (con gestos y acciones similares al deporte practicado).
2. Es conveniente recabar información de los deportistas, respecto de las actividades físicas realizadas durante el periodo de confinamiento y las posteriores fases de desescalada. El nivel de actividad individual caracterizará las condiciones y estado de forma en el que se retoma la actividad deportiva. Al menos deberían conocerse: contenidos, frecuencia y duración de las sesiones. De ser posible, realizar la recogida de información de manera sistematizada. En el caso de niños y pre-adolescentes, se aconseja la comunicación con padres o tutores legales, para determinar la naturaleza de las actividades llevadas a cabo.
3. En las etapas iniciales, prestar especial atención a signos de alarma de mala adaptación al ejercicio o de potenciales indicadores de lesión.
4. Moderar, en la medida de lo posible, la presencia de ejercicios de gran impacto (por ejemplo, correr a máxima velocidad mucho tiempo o aterrizar al caer desde grandes alturas) y con contenido excéntrico (frenadas o cambios de dirección) en las sesiones iniciales.
5. Observar la evolución del rendimiento, prestando atención a bajadas del mismo que puedan ser indicadores de estados de fatiga.

6. En los ejercicios con sobre-carga externa (pesas, chalecos, etc.) prestar especial atención al mantenimiento de una ejecución adecuada de la tarea.
7. Educar en la adquisición y mantenimiento de hábitos adecuados de hidratación y nutrición. Estas cuestiones son importantes, no sólo desde el punto de vista del rendimiento, sino también para el crecimiento y el desarrollo en el caso de menores (maduración).
8. Evitar entrenamientos demasiado largos y/o tediosos. Debería buscarse la variedad en los estímulos y tareas.

Pautas específicas para pre-adolescentes

1. El **acondicionamiento muscular** debe basarse en ejercicios con el propio cuerpo o con baja carga externa. En el caso de sobrecarga debido a la práctica de las habilidades específicas, se debe vigilar que la resistencia adicional no modifique o interfiera en la calidad de la ejecución del movimiento.
2. El **desarrollo de la resistencia** deberá focalizarse hacia las habilidades específicas, gestionando la duración y la intensidad en la ejecución de las mismas en función del objetivo perseguido. En este sentido, son recomendables la organización en circuitos o recorridos como la *yincana*, compuestos por estaciones de habilidades específicas.
3. Las **sesiones de resistencia** deben ser cortas, fraccionadas e incorporando el componente lúdico, siempre que sea posible.
4. El **trabajo postural de base** en estas edades es de gran importancia, especialmente viniendo de periodos en los que probablemente el tiempo de permanencia en posición sentada estuvo incrementado respecto a condiciones normales. El trabajo de la musculatura central del cuerpo (*core*: abdominales, oblicuos, musculatura extensora de la espalda, glúteos...) debe incorporarse a las rutinas de trabajo.

5. El **equilibrio muscular** debe estar presente, buscando la compensación entre la presencia de ejercicios de cadenas musculares extensoras y flexoras (por ejemplo, acciones de empujar y traccionar, de flexionar y de extender el tronco etc.).

Pautas específicas para post-adolescentes y adultos amateur

1. La **adaptación de las estructuras músculo-esqueléticas** debe ser contemplada de manera especial en las semanas iniciales. Los trabajos de prevención músculo-tendinosa (ejercicios isométricos, excéntricos con cargas submáximas) deberían ser incluidas en la preparación de base. Si se realizan acciones a alta velocidad, se sugiere el uso de estructuras tipo circuito en las que se incluyan estaciones intermedias que trabajen aspectos posturales que permiten, al mismo tiempo, reducir la densidad del esfuerzo en las sesiones iniciales.
2. El **entrenamiento de fuerza general** (musculación) debería realizarse mediante series cortas, alejadas del fallo muscular (aproximadamente el 50% del máximo número de repeticiones realizables con una determinada carga) o de la pérdida de eficiencia mecánica o técnica observable. La realización de series de trabajo demasiado largas conllevan la acumulación de trabajo de baja calidad y unos niveles elevados de fatiga.

3. En el **trabajo de resistencia**, debe primarse el trabajo discontinuo sobre el trabajo continuo de duración prolongada. En el trabajo discontinuo, los intervalos de actividad pueden plantearse a intensidad moderada o alta. En el caso de los trabajos interválicos de alta intensidad, se recomienda la pausa pasiva como forma de moderar la fatiga.
4. Siempre que sea posible, el **trabajo de fuerza y resistencia** se realizará mediante tareas que involucren habilidades específicas de la técnica de la especialidad deportiva, es decir, acciones propias del deporte practicado.
5. Si es posible, se deben emplear instrumentos para **monitorizar las respuestas del deportista**, como **escalas de esfuerzo percibido**, registros de **frecuencia cardíaca** o registros de rendimiento mecánico (por ejemplo la potencia). En este sentido, se proponen el uso de apps para dispositivos móviles que permitan este tipo de control de una manera relativamente asequible.

PRIMERO RECUPERAR Y OPTIMIZAR LA HABILIDAD TÉCNICO/TÁCTICA.

Miguel Fernández Del Olmo¹ (Universidad Rey Juan Carlos), **Javier Rico Díaz²** (Universidade de Santiago), **Rafael Martín Acero³**, **Dan Río Rodríguez⁴** y **Joaquín Gómez Varela⁵** (Universidade da Coruña)

- 1 Catedrático de Control Motor en la Universidad Rey Juan Carlos. Más de 20 años investigando sobre aprendizaje y control motor, desde el uso de técnicas de estimulación no invasiva hasta las adaptaciones nerviosas al entrenamiento de Fuerza. Ha sido investigador en University of Ann Arbor, Michigan (EEUU); University College London (Departamento de Neurociencia Motora) (Reino Unido); Departamento de Psicología de la University of Berkeley (EEUU); e Investigador Invitado en la Technology University of Chengdu (China). En el ámbito deportivo ha sido Readaptador físico del R.C. Deportivo de la Coruña (1999-2000), y preparador físico del Liceo Hockey Patines (2001-2003). Fue atleta de alto nivel.
- 2 Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Doctor en Educación Física. Máster Universitario de Investigación en Actividad Física, Deporte y Salud. Máster en Gestión de Entidades Deportivas. Profesor Asociado en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Santiago de Compostela. Asesor del Gabinete de la Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia.
- 3 Catedrático de Metodología del Rendimiento Deportivo en la Universidad de A Coruña. Profesor en varios programas de Doctorado y Máster Universitario de Alto Rendimiento en España (COE: 1992- 2020), así como en otros países (Argentina, Chile, Colombia, México, Uruguay, Portugal). Coordinador de Atletismo en el Centro de Alto Rendimiento en Sant Cugat (1988-1992); Entrenador y seleccionador de velocidad y relevos del equipo de atletismo español (1986-1992). Consultor y técnico de alto rendimiento en varias selecciones españolas (ciclismo en pista, béisbol, hockey patines). Responsable en el R.C. Deportivo de La Coruña de los Servicios de Apoyo al Rendimiento del Futbolista (1999-2019).
- 4 Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Doctor en Educación Física y Deporte. Máster Formación Profesorado. Grupo de Investigación de Aprendizaje y Control Motor (UDC). CEO de *ATP Entrenamiento Personal*. Deportista internacional por España en Wushu 2º Dan, Oro y Plata en Campeonatos de Europa y Top 20 en 3 Campeonatos del Mundo. Preparador Físico de luchadores de Sanda, y de especialistas en varios deportes.
- 5 Profesor Titular de la Universidade da Coruña. Licenciado en Educación Física y Doctor en Educación Física. Profesor de Másteres: en Planificación y Gestión de destinos e productos turísticos; Dirección de Actividades Educativas en la Naturaleza USC, y en Deporte de Naturaleza en Portugal. Especialista e investigador en actividades deportivas en el medio natural. Formación en gestión de riesgos, emergencias y primeros auxilios. Certificado en Montañismo por la Escola Madrileña de Alta Montaña. Director de Actividades de Tiempo Libre. Director, Profesor y colaborador en varias escuelas federativas de deportes en el medio natural. Director de la Escola de Tempo Libre INEF Galicia (UDC). Fue jugador de rugby en la selección gallega.

Introducción

La habilidad técnico/táctica y su constante mejora es un requerimiento inherente al rendimiento deportivo. En la base o raíz de cada habilidad hay unos elementos perceptivo-motores, cognitivos y emocionales que se debe procurar que aumenten junto al nivel de pericia del deportista. Cuanta más “ancha y sólida” sea esa base, más alto puede ser el rendimiento específico en entrenamiento y competición.

Existe mucha información científica sobre el impacto de periodos de inactividad sobre las diferentes capacidades físicas o condicionales, pero no hay tanta información respecto a la ejecución técnica y táctica después de tiempo sin ser solicitadas en el contexto propio de, por ejemplo, el partido, el combate, el lanzamiento o la carrera.

Pero si disponemos de evidencias científicas para sugerir algunas estrategias que permitan, tras un periodo de inactividad (ahora por el confinamiento de la COVID-19), potenciar la recuperación de los niveles técnicos/tácticos, minimizando el riesgo a lesión vinculada a la realización del movimiento específico deportivo en condiciones de competición o de fatiga.

Es prudente comenzar los entrenamientos con las habilidades que el deportista domina muy bien y que el entrenador verifica que a pesar de la inactividad están consolidadas.

Ahora se trata de acelerar la ejecución de las habilidades ya consolidadas por cada deportista y así potenciar su motivación y deseo de entrenar, de aproximarse a lo que exige la competición progresivamente y, cuando se pueda con todo el control posible de los riesgos de contagio, competir de modo modificado. Así, en su momento, podremos volver a hacerlo en las mejores condiciones físicas, técnico/tácticas y psicológicas.

Cumpliendo las normativas higiénico-sanitarias y los protocolos establecidos para la especialidad deportiva, ¿es importante poder volver a entrenamientos específicos, acercándose progresivamente a lo que exigirá en un futuro la competición?

Sí. Los periodos largos sin tener estímulos propios de cada especialidad y nivel deportivo, tienen un efecto de reversibilidad, no solo en las adaptaciones fisiológicas y mecánicas, sino también en el nivel de competencia técnico/táctica. En deportistas en las etapas de iniciación o de comienzo de la especialización también tienen un impacto de regresión en el aprendizaje perceptivo/cognitivo.

¿A qué debemos de atender y tener precaución al retomar entrenamientos técnico/tácticos?

- 1º) PON ATENCIÓN EN EL DEPORTISTA.** Aprender y ser competente en habilidades técnico/tácticas necesita de largos periodos para la consolidación. Observa y valora en qué habilidades el deportista ya es competente y ya tiene consolidadas. Esas habilidades las habrá conservado mejor, han sido más "resistentes" al periodo de inactividad o de ausencia de práctica de las mismas y son por las que se ha de comenzar la vuelta a los entrenamientos técnico/tácticos.
- 2º) PON ATENCIÓN AL RIESGO DE LESIÓN.** En muchas ocasiones la ejecución técnica en competición y/o con fatiga sitúa al deportista en una situación comprometida con riesgo de lesión. Teniendo en cuenta que después del confinamiento el deportista viene de un periodo de poca actividad específica, hay que minimizar riesgos e incertidumbres en los ejercicios o tareas de esas habilidades técnico/ tácticas, aproximándose progresivamente, y sin precipitación, hacia las condiciones que le exigirá la competición.

Para los aspectos perceptivo/cognitivos que sustentan las acciones técnico/tácticas ¿qué se puede hacer para acelerar su recuperación y consolidarlos?

- 1º) Acentuar la toma de conciencia de las acciones propias del deporte, incrementando la evocación, promoviendo el que el deportista infantil o joven recuerde con sus palabras: esquemas, dibujos, etc. tal y como lo hacía antes. Y también al terminar cada situación motriz o parte de la sesión, estimulando su memoria de trabajo (a corto plazo) sobre lo que ha realizado, recordando lo que ha hecho bien, pero ahora sin practicarlo motrizmente. Así el cerebro fijará mejor la información importante de la que irá disponiendo de un modo más rápido.

A. PROPUESTAS DE ESTRATEGIA DE IMAGINACIÓN MOTORA:

DESCRIPCIÓN	PECULIARIDADES	OBSERVACIONES
El deportista con los ojos cerrados, o abiertos, realiza mentalmente el movimiento técnico específico propuesto.	<ul style="list-style-type: none"> - El deportista puede tener contacto con el elemento (por ejemplo: balón, stick, etc.). - Se puede emplear un cronómetro para que deportista y entrenador indiquen el inicio y final del movimiento. 	Este entrenamiento es viable para diferentes edades y niveles de rendimiento, aunque obviamente requiere de cierta cantidad de práctica para poder obtener sus mejores frutos.

B. PROPUESTAS DE ESTRATEGIA DE OBSERVACIÓN MOTORA:

DESCRIPCIÓN	PECULIARIDADES	OBSERVACIONES
El deportista observa videos de la ejecución del movimiento técnico propuesto.	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando nuestro deportista tiene un bajo nivel técnico debe observar videos de correcta e incorrecta ejecución. - Cuando nuestro deportista tiene alto nivel técnico debe observar videos de correcta ejecución. - Se puede complementar con cuestionarios o indicaciones sobre el foco de atención (interno, externo). 	Este entrenamiento es viable para todas las edades y niveles de rendimiento.

- 2º) Activar el aprendizaje activo cognitivo del deportista, para que aprenda a pensar voluntariamente sobre lo que está realizando y discrimine lo que está aprendiendo. Estos aprendizajes los podrá relacionar y conectar con otros. Esto sí es aprendizaje activo.
- 3º) Progresar, desde una repetición más espaciada (por ejemplo, un día sí y uno no), hasta llegar a la práctica diaria técnico/ táctica, incluso sin necesidad de desplazarse a la instalación, ni de entrenar bajo *órdenes* directas ajenas a la propia voluntad consciente del deportista. Estos aprendizajes se fijan y consolidan más si el deportista busca conseguir sus propios objetivos. Esto es lo que marcará la diferencia de dominio de habilidades y de competencia motriz, puesto que esas prácticas son más espontáneas y emocionalmente más intensas.

Exigirle al deportista que se centre voluntaria y conscientemente en los aspectos perceptivo/cognitivos, que sustentan las acciones técnico/tácticas ¿tiene base científica?

Previa a la acción motora se producen unos procesos perceptivos y cognitivos que condicionan la ejecución de la habilidad técnico/ táctica. Al prestar "atención" a estos procesos, incluso sin moverse, se activan las mismas áreas cerebrales que en una situación de movimiento real. Además, muchas habilidades deportivas se hacen muy rápidamente, por lo que el entrenador debe de estimular estrategias e instrucciones para llevar a los deportistas, sobre todo en la infancia y en la adolescencia, a la adquisición de la capacidad de autoanálisis consciente, antes o después de la acción motriz, y a veces durante la misma habilidad en especialidades, momentos y/o roles deportivos, donde el pensamiento consciente no interfiera en la rapidez y eficiencia de la habilidad que se esté ejecutando.

Actualmente hay una tendencia muy grande a proponer ejercicios o tareas muy variadas, a veces sin repetirlas muchas veces en condiciones iguales ¿tiene bases científicas esta tendencia de entrenar solo con variabilidad?

Larry Bird (NBA) tuvo acierto en 71 tiros libres en 18 partidos seguidos, ¿por qué falló en el tiro 72? ¿Por qué no hizo lo mismo que en los 71 tiros precedentes? Pues porque la variabilidad del movimiento surge de la actividad inherente al sistema nervioso, y cuanto más complejo sea el movimiento, desde el punto de vista perceptivo, cognitivo y motor, mayor es la variabilidad asociada al mismo. El entrenador debe tener presente que las fuentes de variabilidad no provienen solo de la ejecución motriz observable desde el exterior, también provienen de procesos cerebrales previos, incluyendo la propia planificación del movimiento.

El entrenador tiene que tener presente que a veces su deportista tampoco logra reproducir la habilidad específica que domina, ya que se verá obligado a reajustar su acción para conseguir el objetivo propuesto, porque el escenario o contexto deportivo genera cambios (incertidumbre, fatiga, oposición, viento, etc.) en las condiciones en las que inicia su movimiento y en el transcurso de la ejecución de la habilidad técnico/táctica.

La estabilidad de una habilidad utilizada con intención de éxito en la realidad deportiva se dará sobre todo en los puntos críticos y relevantes para lograr el objetivo.

Para enseñar una nueva habilidad o para mejorar mucho una ya consolidada, el entrenador debe elegir ejercicios o tareas que tengan bien definido el objetivo intencional de la acción del deportista, esas experiencias repetidas de una habilidad técnico/táctica, fuerzan al sistema nervioso del deportista a reducir la variabilidad de los puntos críticos y relevantes para que la ejecución alcance el objetivo bien definido.

En la controversia de entrenar automatizando (“mecanizar”) o entrenar variando mucho, en los ejercicios y tareas ¿hay base científica para decantarse por la automatización o por la variación?

En la reincorporación al entrenamiento técnico/táctico hay que diferenciar entre nuevos ejercicios que requerirán nuevos aprendizajes (que incrementarán la variabilidad), y ejercicios técnico/tácticos ya dominados por el deportista:

- 1º)** En las primeras semanas, conviene comenzar con ejercicios técnico/tácticos ya dominados por el deportista, y que en la reincorporación al entrenamiento muestre que “han resistido” a tanto tiempo sin practicarlos. Esto hará que recupere su pericia pronto y que su motivación y autoconfianza se refuercen muy rápido en la propia práctica.

- 2º) En las siguientes semanas, ya buscar la mejora de esas habilidades técnico/tácticas bien dominadas, así el deportista estará estimulado para explorar e buscar soluciones al reto o problema a resolver (variabilidad intencionada), pero con las limitaciones propias y con la intención y objetivo de los ejercicios o tareas.
- 3º) Después de conseguir los objetivos anteriores, hay que proponer al deportista que busque adquirir un mayor nivel (más dificultad, más velocidad, etc.), o una nueva habilidad técnico/táctica más compleja. El deportista necesitará explorar de nuevo, buscando soluciones al reto o problema a resolver (variabilidad), pero inicialmente limitándole o restringiéndole alguna de las dificultades de los ejercicios o tareas (por ejemplo: o más dificultad, pero más lento; o menos dificultad, pero más rápido).

Ante experiencias nuevas, más exigentes y/o intensas, la funcionalidad perceptivo-motriz de cada deportista cambia y tiende a incrementar su patrimonio de pericia y de competencia, potenciándose desde su propia experiencia el percibirse cada día más eficaz.

De este modo el deportista desarrolla habilidades o niveles de habilidad que le situarán en la posibilidad de utilizarlas con éxito en la competición, en acciones clave.

Las tareas exigirán automatizaciones a la vez que nuevos tanteos (variabilidad) de acciones motrices adaptativas a condiciones cambiantes.

