

APRENDIZAJE DE LOS DEPORTES

PROF. ARMANDO J. M. ALUJAS.

Una real comprensión del proceso general del aprendizaje de los deportes, involucra mucho más que la descripción de una serie de pasos metodológicos, más o menos empíricamente conocidos y aplicados por quienes están en relación con el quehacer deportivo.

El panorama que se plantea es tan amplio y complejo que obviamente no puede ser agotado en un breve apunte didáctico. Sí, resulta de interés bosquejar los principales problemas del aprendizaje deportivo, para que sirvan de motivación a los interesados para ampliarlos, investigarlos y corregirlos. No podemos hablar en educación de verdades absolutas, sino de razones verosímiles, sujeta por lo tanto a críticas y discusiones.

Con criterio de síntesis podría encararse el tema mediante el desarrollo de tres aspectos fundamentales que lo determinan:

1. ¿De qué manera aprenden el niño y el adolescente, es decir cuál es el método didáctico natural?
2. ¿Cuál es el proceso del aprendizaje motor?
3. ¿Cuáles pueden ser las etapas metodológicas del aprendizaje deportivo?

1. — *Método Didáctico Natural:*

— Una metodología general del aprendizaje de los deportes debe tener en cuenta el *proceso natural* del aprendizaje, tal como se da en el niño y en el adolescente.

— «En ellos no se parte jamás de un elemento analítico, sino de un conocimiento espon-

táneo (Síncresis) en función de un interés originario o inducido y a través de un análisis de las partes, caracterizado por la enérgica conciencia de la unidad, llega a un conocimiento reflexivo (síntesis) en el que se siente en cada uno de los elementos la palpación del todo». M. AGOSTI.

— Pueden establecerse entonces desde el punto de vista didáctico tres momentos en dicho proceso:

1.1. Globalización (Síncresis) percepción de imágenes de estructuras globales.

1.2. Diferenciación (Análisis): gradual disociación de los complejos y distinción de los detalles.

1.3. Integración (Síntesis): conocidos los elementos, el todo adquiere un significado más claro y es recompuesto.

— Así las leyes de la «didáctica global» serían las siguientes: de lo indeterminado a lo determinado —del conjunto a lo particular— del todo a las partes. Responde más a razones psicológicas que lógicas. Esta es la diferencia esencial del método didáctico con respecto al método lógico. La mente parte de la síntesis espontánea lograda por medio de la percepción y llega por medio del análisis a la síntesis reflexiva.

— POR CONSIGUIENTE PARA EL APRENDIZAJE DE LOS DEPORTES el auténtico *método didáctico natural* consiste en partir de los

conocimientos y ejercitaciones sintéticas directas y globales, para conducir a los alumnos a los conocimientos y realizaciones sintéticas reflexivas e integradoras, por medio de análisis graduados y adoptados a los tres factores que condicionan el aprendizaje motor: grado de madurez, experiencias motrices previas que integran el acervo motor del educando y transferencias positivas aprovechables para los nuevos aprendizajes.

— La progresión del nivel primario al secundario va del método didáctico psicológico al método lógico racional.



2. — *Proceso del Aprendizaje Motor:*

— Aprender significa un cambio producido en el organismo, motivado por la satisfacción de necesidades o propósitos. Supone el pasaje de una forma de conducta a otra más satisfactoria con un grado suficiente de fijación. En el aprendizaje motor este cambio tiene un acento en el área corporal, pero mantiene su estrecha relación e integración con los campos cognoscitivos y emocionales de la conducta.

— El profesor de Educación Física, no sólo debe orientar el aprendizaje motor, sino educar los sentimientos y la afectividad.

— Para su mejor comprensión podemos contemplar tres fases en este proceso:

2.1. — *Motivación:*

— Las necesidades y propósitos «motivan» el cambio en la conducta. Al significar la MOTIVACION la puesta en marcha del aprendizaje, hace que no sea solamente un factor fundamental del mismo, SINO LA BASE DE SU METODOLOGIA.

Podríamos definirla como un estado de tensión y disociación transitoria del organismo, que lo pone en movimiento hasta que haya reducido la tensión restableciendo su unidad y equilibrio. No sólo constituye la primera etapa del aprendizaje, sino que debe acompañarlo durante todo su proceso. La motivación genera MOTIVOS que han sido clasificados en fisiológicos, psicológicos y sociales. Es un estado de ansiedad que debe resolverse de algún modo. Esto da lugar a la segunda fase.

En la situación del aprendizaje deportivo, favorecen una adecuada motivación:

El conocimiento y comprensión del juego. Ejemplo: preferencia por el fútbol en nuestro país. Más recientemente auge del tenis provocado por la trascendencia de Guillermo Vilas.

La adquisición y práctica de las técnicas fundamentales a través de los juegos predeportivos, ricos en contenido recreativo.

La práctica más inmediata posible del juego, simplificado de manera que estando al alcance de los principiantes no desnaturalice su esencia.

2.2. — *Determinación de una meta o definición de una hipótesis de movimiento:*

— Al estar motivado el sujeto busca la forma de reducir sus tensiones y desequilibrio. Aquello que identifique como capaz de satisfacer su estado de ansiedad se convertirá en su meta inmediata. Significa el reconocimiento de las propias aptitudes y limitaciones. Trastornos y equívocos en la elección de las metas pueden atribuirse a fallas en la percepción del mundo o de sí mismo. Estos obstáculos son derivados de la inadecuación. El grado de desequilibrio provocado y la meta propuesta, deben ser tales que impulsen a la conducta con un sentido constructivo y vital. Para que no se deteriore ni frustre la integración creadora del hombre el modelo propuesto debe estar a su alcance, pero debe costarle un razonable esfuerzo concretarlo. Entendemos las metas inadecuadas cuando

el error en su selección parte de la falta de madurez o experiencia del educando, pero no cuando quien las presenta es el educador. Es fácil que los niños después de ver por televisión un partido de rugby y de los Pumas se encuentren motivados para practicar este deporte. Esta meta óptimamente presentada debe buscarse alcanzar mediante sucesivas conquistas parciales. Cada movimiento, cada técnica, deben responder a modelos lo más perfectos posibles, pero al mismo tiempo al alcance de sus posibilidades. En caso contrario caerán en el desaliento sintiéndose inhábiles, cuando lo que les falta es una orientación adecuada.

— En esta fase en base al MODELO presentado o sugerido por medios objetivos, verbales, apoyos rítmicos, etc., a través de su percepción sensorial exteroceptiva o interoceptiva, el alumno elabora una imagen motriz o HIPOTESIS DE MOVIMIENTO, ajustada a su propio esquema corporal, capaz de responder satisfactoriamente a la motivación.

2.3. -- *Elaboración y proceso de ajuste:*

— Consiste en todos los intentos más o menos acertados que realiza el sujeto para lograr la meta propuesta.

De acuerdo con las respuestas que van surgiendo y hechas las correcciones debidas se va llegando a la respuesta adecuada. Después de cada ensayo defectuoso deben ajustarse la imagen motriz concebida, la imagen sentida (a través de los órganos sensoriales externos o las percepciones kinestésicas y cinestésicas) y el movimiento ejecutado. Vale decir: la *hipótesis de movimiento* con su realización.

En forma paralela a cada respuesta, se produce un mecanismo denominado FEEDBACK O RETROALIMENTACION. Consiste en que cada ensayo, aunque no sea satisfactorio, aporta una experiencia base para rectificaciones que acerquen al fin propuesto, con lo que se mantiene o acrecienta la motivación.

Podemos destacar en estos ajustes, cuatro grandes procesos que facilitan la respuesta definitiva. Ellos, serán mencionados durante el análisis de esta fase de elaboración.

2.3.1. Ejecución global de la HIPOTESIS DE MOVIMIENTO.

2.3.2. Correcciones y análisis de las dificultades y defectos técnicos del movimiento ejecutado. Los elementos adecuados de la respuesta son separados de los inadecuados. Es decir se van seleccionando los elementos que servirán para ir ajustando la hipótesis de movimiento (PROCESO DE DIFERENCIACION).

2.3.3. Recomposición progresiva de lo analizado. Los elementos seleccionados de distintas

respuestas, se estructuran y quedan incluidos en una unidad organizadamente articulada. Supone percibir las interrelaciones entre los núcleos de cosas aprendidas en distintos momentos (PROCESO DE INTEGRACION).



2.3.4. *Respuesta adecuada:* es la ejecución acertada del movimiento total. Mediante «intentos inteligentes», el alumno por DIFERENCIACION e INTEGRACION que son dos procesos, que se complementan, va eligiendo elementos que considera los adecuados y los va integrando en una estructura que, propioceptivamente, supone la respuesta adecuada. Esta captación se denomina «INSIGHT», es decir, la toma de conciencia de que el intento es la respuesta adecuada. Debe destacarse que sería un error concebirlo sólo al final, puesto que a veces se produce de un primer intento o en cualquier momento del proceso.

2.3.5. PROCESO DE GENERALIZACION: cuando una respuesta ya compuesta y usada con éxito una vez, es aplicada en una situación posterior. Es un proceso de ajuste del movimiento, o de la técnica aprendidos a distintas situaciones del juego o de la vida. Si bien una respuesta motora se considera aprendida recién cuando alcanza el grado de automatismo, nunca un movimiento es exactamente igual a otro anterior. Lo que se utiliza son patrones de respuestas generalizadas de acuerdo con las cambiantes situaciones del juego, del oponente, del terreno, fatiga, estado psicológico, etc. Someter a estos patrones de respuestas a una práctica rica en variadas situaciones, es primordial en el aprendizaje deportivo.

2.3.6. PROCESO DE TRANSFERENCIA: consiste en la influencia que los aprendizajes previos tienen sobre los posteriores. Si es ventajosa será *positiva*, en caso contrario *negativa*. Todos los aprendizajes se basan en otros adquiridos anteriormente. A partir del primero realizado en la vida, ya ningún aprendizaje re-

quiere una elaboración totalmente nueva. Parte de la economía vital reside en la transferencia del aprendizaje ya que favorece al máximo rendimiento con el mínimo de esfuerzo.

Transferencia y generalización están íntimamente ligadas y son fáciles de confundir. Recordemos que se transfieren conocimientos, habilidades, técnicas, actitudes, que se generalizan en situaciones distintas de vida.

Transferencias generales: habilidad en el manejo de elementos, de relajarse, habilidad técnica general.

Transferencias específicas: técnicas de movimientos que estén integrados en las de otro de un nivel superior (ritmo de tres tiempos simple y doble de handbol, por ejemplo).

Transferencia positiva: cuando se reconoce el modelo hacia el cual se tiende. Cuando hay similitud de estímulos y respuestas. Cuando antiguas respuestas se relacionan con estímulos nuevos.

Transferencia negativa: cuando se enseñan técnicas que luego no se integran con el modelo o son planteadas en un momento inoportuno dentro del aprendizaje. Cuando hay similitud en los estímulos pero se requieren respuestas distintas (ejemplo, tenis y pelota paleta). En general, cuando a estímulos antiguos correspondan respuestas nuevas.

2.3.7. *Prácticas:* una vez fijada la ESTRUCTURA BASICA, se procura alcanzar la MADUREZ del movimiento a través de tres tipos de prácticas:

Práctica - aprendizaje.

Práctica - fijación: organizado el PATRON DE RESPUESTAS en principio en forma consciente, recién cuando se lo emplea inconscientemente, puede considerarse aprendido. Es decir cuando después de suficientes repeticiones inteligentes se alcanza el grado de automatismo.

Práctica - perfeccionamiento: objetivo del entrenamiento deportivo, pero que debe acompañar permanentemente a todo aprendizaje.

— TODO APRENDIZAJE Y EN ESTE CASO DEL DE LOS DEPORTES, CON ACENTO EN EL AREA MOTORA, DEBE CONSTITUIRSE EN UNA EXPERIENCIA EDUCATIVA. Experiencia en una interacción entre el organismo y su ambiente. Es actividad, pero para que sea EDUCATIVA, debe ser una actividad *adecuada en forma armoniosa, integral* y con sentido.

La mera actividad *no es educativa*.

La calidad del aprendizaje, depende de la calidad de las experiencias.

El maestro que insiste en someter al alumno a actividades para las que no está preparado, desconoce la noción esencial de la educación progresiva: EL PROGRESO TANTO PSIQUE-

CO COMO FISICO SOLO SE PRODUCE CUANDO SE LE DA AL INDIVIDUO LA ACTIVIDAD APROPIADA EN EL MOMENTO APROPIADO. Cuando está preparado por el grado de madurez y experiencias anteriores.

3. — *Etapas Metodológicas del Aprendizaje de los Deportes:*

— Para lograr un exitoso desarrollo del proceso enseñanza - aprendizaje de un deporte, debe procurarse desde su comienzo, que su práctica sea gratificante para el alumno, ya que si no existe una motivación suficiente y permanentemente reforzada, será muy difícil alcanzar los objetivos fijados.

Esta gratificación dependerá por una parte de la real posibilidad de alcanzar éxito en sus intentos, y por otra parte, que desde los primeros pasos las tareas propuestas tengan un rico contenido recreativo.

A medida que el educando se va introduciendo en la práctica deportiva, aprecia la creciente necesidad de dominar ciertos elementos técnicos indispensables para alcanzar el nivel suficiente como para participar y competir exitosamente. Se acrecientan así las motivaciones en forma continua y creciente.

— Pueden proponerse cuatro etapas metodológicas para el aprendizaje. Resulta obvio aclarar que se establece por razones didácticas, que las mismas no se dan en forma sucesiva, sino intergradadas y paralelas en muchos momentos e incluso que la primera que mencionamos, constituida por la formación física de base del educando y su acervo motor básico general, ha escapado en la mayoría de los casos al campo de acción del profesor que debe orientar el aprendizaje de un deporte. Bueno o malo es el punto de partida para la elaboración de su método. Estas etapas son:

1. Acervo motor básico general.
2. Aprendizaje propiamente dicho.
3. Fijación del aprendizaje.
4. Perfeccionamiento.

3.1. Acervo Motor Básico General:

— Está constituido por todas las experiencias motrices que el educando tiene disponibles en el momento de iniciar su aprendizaje deportivo. Son las formas básicas de movimiento primarias y secundarias y técnicas de otros juegos o deportes, que van a constituirse en el apoyo o punto de partida de los nuevos aprendizajes (recordar transferencia). De la riqueza de destrezas y habilidades básicas generales disponibles y del grado de su formación física de base, el alumno y el profesor encargado de orientarlo, encontrarán o no, facilitado el camino para al-

canzar los objetivos propuestos. Cuando al llegar a la adolescencia han sido insuficientes o se ha perdido la oportunidad de llegar a alcanzar el nivel óptimo posible.

3.2. *Aprendizaje propiamente dicho* (Práctica - aprendizaje):

— Apoyados en el conocimiento del método didáctico natural y en la teoría del aprendizaje motor, podrían seguirse los siguientes pasos en esta etapa:

3.2.1. *Conocimiento y comprensión en el juego:*

Dar un conocimiento del juego, instalaciones, elementos, cantidad de jugadores y funciones, cómo se define, cómo se desarrolla, duración, etcétera.

Puede hacerse mediante la concurrencia a partidos, el cine, diapositivos, y explicaciones, etc.

Lo ideal para una mejor apreciación del deporte es la concurrencia personal de los alumnos a partidos de buen nivel, acompañados por el profesor o persona técnicamente capacitada, que tras de anticipada información sobre lo que van a ver, vaya dando las explicaciones necesarias durante el desarrollo del juego.

3.2.2. *Juegos predeportivos:*

El dominio elemental de las técnicas fundamentales de un deporte es condición indispensable para que pueda practicarse el mismo con un mínimo nivel gratificante. Sin embargo el principiante generalmente no se encuentra suficientemente motivado para los aprendizajes puramente técnicos. Debe apelarse entonces a las formas jugadas en que se apliquen destrezas aisladas o asociadas. Los denominamos juegos predeportivos y pueden ser de menor o mayor complejidad y están caracterizados por la práctica recreativa de uno o más fundamentos deportivos.

3.2.3. *Juego simplificado:*

Consiste en la práctica del deporte en forma global de acuerdo con las posibilidades, con la aplicación de determinadas y elementales reglas de juego, pero siempre respetando las características esenciales de dicho deporte. No debe desvirtuarse la esencia del reglamento, pero se facilitará la práctica global recreativa, permitiéndose tomar conciencia de la estructura y mecanismos básicos del deporte pero sin la adquisición de hábitos erróneos que se transfierran negativamente con posterioridad. **LOS ALUMNOS DEBEN JUGAR E IDENTIFICAR**

EN LA ESTRUCTURA DEL JUEGO QUE PRACTICAN AL DEPORTE QUE SE HA CONSTITUIDO EN SU META. Si lo hacen adecuadamente y con posibilidades de éxito se verá reforzada la MOTIVACION.

3.2.4. *Aprendizaje de las técnicas fundamentales:*

Una clara comprensión del juego, la práctica global del mismo y de algunas destrezas básicas, sin lugar a dudas, servirán de estímulo para continuar el aprendizaje de un deporte. También el alumno tomará conciencia que para poder desempeñarse con éxito en el mismo, es indispensable acrecentar el dominio de sus técnicas. Así encontrará motivo para continuar su aprendizaje y perfeccionamiento. Estas técnicas: pases, recepciones, lanzamientos, remates, son aprendizajes motores que metodológicamente partirán de lo global, pasarán por un análisis y se integrarán en un síntesis.

Los pasos pueden ser los siguientes:

a) *Demostración global y descripción del movimiento, su finalidad e importancia:*

La enseñanza será lo más objetiva posible. Además de las demostraciones prácticas, pueden emplearse otros recursos como proyecciones, fotografías, dibujos, etc. Un detalle importante es que la ejecución de la técnica del movimiento sea lo más perfecta y convincente posible.

b) *Ejecución de la técnica en forma global por parte del alumno:*

Si la misma es muy compleja, puede descomponerse en globalidades menores, pero que a su vez constituyan pequeñas totalidades con sentido y significado propio (Ejemplo: en la entrada en bandeja en basquetbol, aprender practicando en forma global el ritmo de los dos tiempos, la elevación y remate correspondiente a su culminación, estos dos elementos juntos, sacando en el salto inicial la pelota sostenida por un compañero, luego recibiendo un pase y finalmente entrando en dribling).

c) *Correcciones y análisis de las dificultades y aspectos técnicos:*

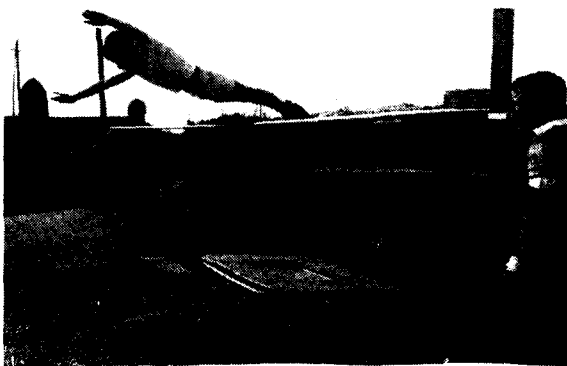
La aparición de errores es un hecho natural en la iniciación deportiva y sobre todo durante el paso anterior.

Resulta difícil para el jugador principiante la ejecución exacta de la técnica del movimiento, e incluso los errores aparecen en cualquier

momento del proceso de aprendizaje interrumpiendo o retrasando el perfeccionamiento deportivo.

Ante estas situaciones deben analizarse los movimientos todo lo que sea necesario para corregir - perfeccionar, quedando a criterio de la capacidad y experiencia del docente, hasta qué punto debe hacerlo y mediante qué procedimientos y ayudas lo logra. Es muy importante la orientación que puede brindar al alumno en la selección de los elementos útiles de los que no lo son, en el ajuste de la hipótesis de movimiento (PROCESO DE DIFERENCIACION).

Sobre todo esto no hay fórmulas fijas, pero debemos recordar que esta etapa del aprendizaje se caracteriza por el predominio de la INDIVIDUALIZACION.



Algunas causas de las dificultades y errores :

- Falta de coordinación neuro - muscular.
- Insuficiente capacidad física.
- Escasa predisposición volitiva para aprender, ya sea general o por insuficiente motivación.
- Falta de confianza en las propias posibilidades.
- Falta de seguridad en sí mismo.
- Falta de suficientes experiencias motrices relacionadas con el tema.
- Exigencias superiores al grado de maduración del alumno.
- Métodos inadecuados.
- Escasa o excesiva orientación, por parte del maestro.
- Prácticas muy prolongadas y muy espaciadas entre sí.
- Insuficiente o muy tardía información sobre la marcha del aprendizaje.

d) *Integración progresiva de lo analizado anteriormente :*

Todo proceso de análisis debe ser seguido por una síntesis, mediante la cual, las partes en que la técnica fue dividida para facilitar su práctica, comprensión o corrección, se vuelve a integrar en un todo coherente y acabado. Es más que una simple suma de partes, pues supone percibir la interrelación de los núcleos de movimientos aprendidos en distintos momentos. Por esto, los mismos deben tener sentido y significado y darse en situaciones que sean las propias del juego. (PROCESO DE INTEGRACION).

e) *Ejecución definitiva del movimiento total :*

En el paso anterior el ejecutante ha ido uniendo las distintas partes en que había analizado el movimiento, en forma progresiva y en secuencias cada vez más extensas y completas. Ahora despreocupándose de las partes, realiza la destreza en forma global. Puede producirse la toma de conciencia que ha alcanzado la RESPUESTA ADECUADA. El profesor orientará al alumno sobre el punto de perfección logrado.

f) *Verificación y control :*

Aunque siempre deben realizarse correcciones durante el aprendizaje, en la etapa final es necesario realizar ejecuciones de control, para verificar los progresos obtenidos y fiscalizar el grado técnico logrado. Si el mismo no es satisfactorio, deben reeverse algunos pasos de la progresión utilizada, buscar otros nuevos u otras formas de análisis. Recordar que no es el alumno quien se adapta al método, sino éste al educando.

Cómo mantener el interés en la práctica de los fundamentos :

El éxito en el proceso del aprendizaje, está en relación directa con la concentración del estudiante. Esta ley es tan efectiva en el aula como en el campo deportivo. El profesor tiene el deber de despertar y mantener el interés desde el primer día de práctica hasta el último. Permitirle jugar lo antes posible, despertar la conciencia de adquirir un suficiente dominio técnico de los fundamentos del deporte para poder practicarlo con éxito y utilizar las formas jugadas, ya sean individuales o grupales con frecuencia en el aprendizaje - perfeccionamiento, permitirán lograr dicho objetivo. El contenido recreativo y la competencia harán que la aridez puramente técnica se convierta en prácticas amenas y estimulantes. Recordar sin embargo en la selección de tamaños que la velocidad en un principio, conspira contra la precisión de

la técnica. Cabe destacar por último que: **EL EXITO ES EL GRAN ESTIMULANTE DE ESFUERZOS POSTERIORES.**

3.2.5. *Técnica individual general y especial:*

Primero se debe lograr el dominio de la técnica general del deporte, ya que ello facilitará un buen desenvolvimiento del juego.

Es de suma importancia dedicar la mayor atención a la ejercitación y corrección de las destrezas fundamentales comunes a todos los jugadores e indispensables para integrarse en la mecánica del deporte (pases, recepciones, remates, etc.).

El segundo paso consiste en la adquisición de las habilidades necesarias para desempeñarse en defensa o ataque, al principio, las de carácter general.

Posteriormente se va entrando en el dominio de la *técnica individual especial* requerida por cada puesto o función del deporte, de acuerdo con las aptitudes o inclinaciones del alumno.

3.2.6. *Técnica colectiva o de conjunto:*

Logrando un cierto dominio de los fundamentos y un concepto global de la defensa y el ataque desde el punto de vista individual, el paso siguiente es capacitar al alumno para ubicarse dentro de una formación defensiva u ofensiva determinada, ajustándose a un trabajo colectivo.

La introducción a las técnicas colectivas puede iniciarse en pequeños grupos (parejas, tercetos, etc.), acrecentando el número de jugadores y la complejidad de las ejercitaciones. También hacer practicar los roles defensivos y ofensivos en forma alternada. Las tareas deben ajustarse a situaciones reales del juego e integrarse paulatinamente a su práctica formal.

La capacidad de ajuste de cada integrante de un equipo a las acciones de conjunto, entre otros factores está limitada fundamentalmente, por el grado de dominio de los fundamentos del deporte. En la coordinación colectiva se ejercitarán las técnicas individuales generales, las específicas, jugadas preestablecidas, sistemas defensivos u ofensivos, etc., integrando la acción individual en función del equipo.

3.2.7. *Juego propiamente dicho:*

A medida que el avance en el dominio de los fundamentos lo haga posible, la práctica del juego irá ajustándose progresivamente a las reglas, ordenándose y coordinándose, hasta responder en todo a sus aspectos formales y reglamentarios. Podrá prestarse entonces mayor aten-

ción a determinados aspectos del mismo, a las técnicas individuales generales o específicas o de conjunto. Serán necesarias las interrupciones para corregir y orientar el aprendizaje.

3.2.8. *Experiencias de competición:*

Se promocionarán competencias entre los alumnos en distintos niveles.

Podrá comenzarse haciendo equipos dentro del mismo grupo, estableciéndose equipos de fuerzas parejas. Luego entre distintas divisiones, torneos internos, con otras escuelas o clubs, intercolegiales, etc.

La competencia es la fuente básica de las motivaciones para los aprendizajes deportivos.

3.3. *Fijación del aprendizaje (práctica - fijación):*

— Obtenida la habilidad básica para la ejecución de los fundamentos, es necesaria su fijación y la capacidad de realizarlos con facilidad, soltura y corrección durante las distintas circunstancias del juego. La fijación se obtiene mediante la práctica constante, durante la que se respetarán los principios de gradación pedagógica, psicológica, fisiológica y nerviosa.

La fijación será más eficiente y fácil, en cuanto esté basada en la estructuración de los elementos aprendidos, en situaciones que requieran esfuerzos reflexivos y adaptación a nuevos esquemas. Es decir que se constituyan en «intentos inteligentes» más que en meras repeticiones rutinarias.



— **CONVIENE RECORDAR QUE NO SE APRENDEN MOVIMIENTOS DETERMINADOS, SINO QUE SE ESTRUCTURAN PATRONES DE MOVIMIENTO, SINO QUE SE ADAPTAN A SITUACIONES SIEMPRE CAMBIANTES Y DISTINTAS.**

3.3.1. *Automatización de la estructura básica:*

Mediante repeticiones inteligentes, la ejecución de la estructura elemental llega a constituirse en un automatismo motor. Esto significa ejecutar el movimiento aprendido en forma natural, inconsciente y espontánea en todos los casos que sea necesario. La creación de un hábito motor como ya dijimos no se adquiere únicamente por la repetición de un determinado movimiento, sino por la ejecución de diferentes ejercicios que tienen como base la misma estructura, que se adopten y sean aplicables a las distintas situaciones del juego.

Durante el aprendizaje propiamente dicho y el comienzo de la fijación, las ejercitaciones deben hacerse en forma suficientemente espaciadas una de otra como para permitir un tiempo suficiente al ajuste de la imagen motriz con el movimiento realizado, así como captar las correcciones que se reciben, entenderlas y aplicarlas. La práctica se transformará cada vez en más intensiva, acortando el tiempo entre una y otra ejecución para acelerar esta etapa de fijación, pero controlando con la mayor atención no se adquieran defectos o vicios técnicos por una desmedida rapidez.

3.3.2. *Adaptación de la estructura básica:*

El patrón de movimiento debe adaptarse a distintas situaciones del juego. Ejemplo: tiro suspendido en handbol, al paso, a la carrera, con o sin oposición, desde distintas posiciones o distancias, etc.

El mayor dominio de las técnicas de movimiento, permitirá una mejor adaptación a distintas situaciones de juego y recíprocamente la práctica en cambiantes circunstancias mejoran la habilidad en su ejecución y la posibilidad de aplicarlas en la técnica colectiva (PROCESO DE GENERALIZACION).

3.4. PERFECCIONAMIENTO:

Se efectúa sin solución de continuidad durante todo el proceso de aprendizaje. Cada vez se hace más lento, pero sólo se detiene por la falta de capacidad del individuo, por la falta de voluntad para superarse, por insuficiencia motivacional o por considerar suficiente el grado alcanzado. Pueden utilizarse refuerzos del aprendizaje mediante incentivos o cambio de métodos.

El perfeccionamiento constante capacita mejor al individuo para resolver los problemas tácticos en base a las técnicas aprendidas. Cuando mejor domine a éstas mayor solvencia adquirirá en el juego y más fácil se adaptará a sistemas, estrategias y tácticas.

Un buen proceso de perfeccionamiento dará por resultado: dominio técnico, economía de esfuerzo y aumento del rendimiento, afirmación de la personalidad y adquisición de un estilo.

El perfeccionamiento técnico, debe siempre ser acompañado por el perfeccionamiento físico, intelectual, emocional y social. Es decir con la formación integral del individuo.