

LA VARIABILIDAD EN EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA: Aplicación práctica



José Francisco Guzmán
Universidad de Valencia



Teoría de Sistemas Dinámicos (DST)

Está ganando influencia en el mundo del rendimiento deportivo como una manera de explicar cómo se optimiza el aprendizaje motor.

Premisas básicas:

- **El movimiento** realizado es el resultado de **interacciones complejas** entre muchos subsistemas diferentes en el **cuerpo**, la **tarea** y el **entorno**.
- **El cuerpo es un sistema complejo** compuesto por millones de partes que interactúan. La inteligencia que coordina el cuerpo no está localizada en ninguna parte en particular, sino que surge de las interacciones complejas de todas las partes diferentes.



Entrenamiento de la técnica a partir de la variabilidad de la práctica

Secuencia sistemática (Hotz y Weineck, 1988)

4. Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable.

3. Fase de coordinación fina.

2. Fase de coordinación básica. Desarrollo del esquema y programa motor.

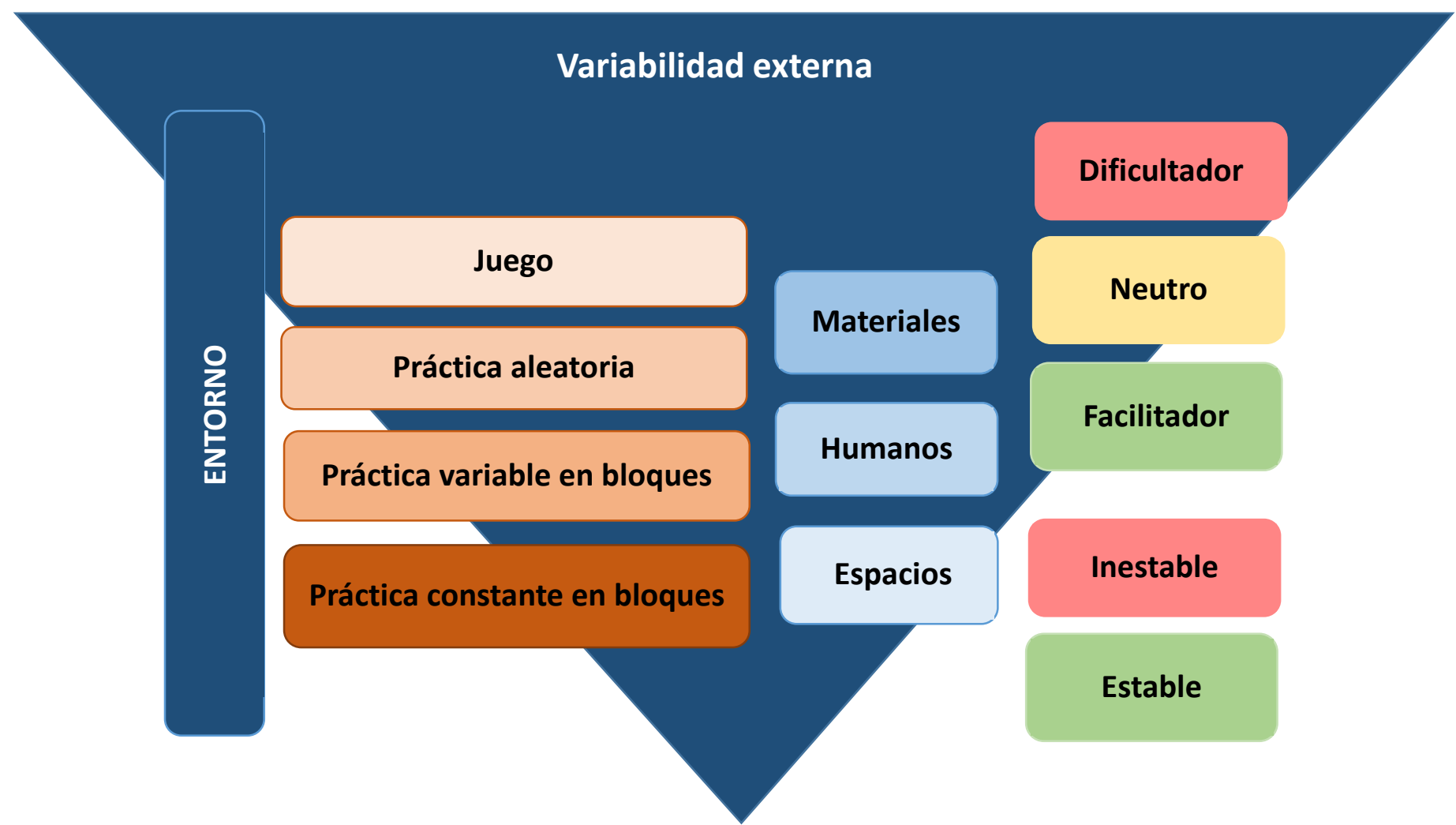
1. Fase de información y comprensión. Primera confrontación con el modelo de referencia del movimiento.

Secuencia en función de la fuente de variabilidad

Variabilidad externa

Variabilidad interna

Entrenamiento de la técnica a partir de la variabilidad de la práctica



Entrenamiento de la técnica a partir de la variabilidad de la práctica

