

¿DE RÁPIDO A BIEN?

¿O DE BIEN A RÁPIDO?

¿DE DÓNDE SURGE EL APRENDIZAJE?

1) NEUROPLASTICIDAD

Lo que hacemos deja huella en el cerebro
Enorme importancia de la “primera vez”

2) LO SIGUIENTE ES UNA EVOLUCIÓN DE LO PREVIO

correr = *andar* + saltar

andar = gatear + ponerse en pie

gatear = *tumbarse boca abajo* + avanzar

tumbarse boca abajo = girar cabeza + girar tronco

girar cabeza = girar ojos + expirar

3) CONDICIONES FACILITADORAS

Entorno estable y reconocible

Serializar **NO** es repetir

4) EVOCACIÓN ESPACIADA

Acceder más rápido a lo aprendido y profundizar

LAS 4 FASES DEL APRENDIZAJE

1) INCOMPETENCIA INCONSCIENTE

“todavía no sé que no lo sé hacer”

2) INCOMPETENCIA CONSCIENTE

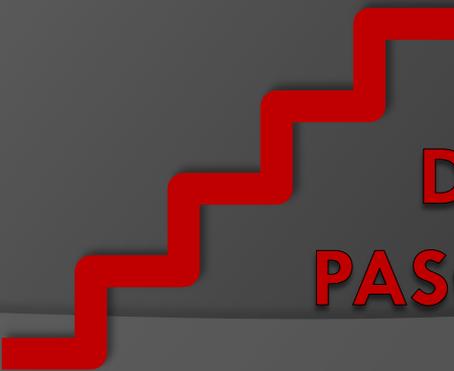
“me doy cuenta que no lo sé hacer”

3) COMPETENCIA CONSCIENTE

“si me concentro en ello, sé hacerlo”

4) COMPETENCIA INCONSCIENTE

“sé hacerlo sin pensar en ello”



DE GOLPE ES IMPOSIBLE,
PASO A PASO SÍ SE CONSIGUE

¿CÓMO SUPERAR LAS 4 FASES?

- 1) INCOMPETENCIA INCONSCIENTE**
NO ATENDIENDO A ESE CONCEPTO
CONFORMISMO “ya lo hago al máximo que puedo”
- 2) INCOMPETENCIA CONSCIENTE**
ATENDIENDO A ESE CONCEPTO (AISLÁNDOLO)
FRUSTRACIÓN “nunca me había dado cuenta... lo hago mal”
- 3) COMPETENCIA CONSCIENTE**
SERIALIZACIÓN PERSONALIZADA DEL CONCEPTO
ILUSIÓN “quiero hacerlo mejor... ¡Me ha salido una vez!”
- 4) COMPETENCIA INCONSCIENTE**
DOMINIO DEL CONCEPTO EN ENTORNO COMPLEJO
EVOLUCIÓN “lo hago bien, fácil y rápido”

VARIABLES O CONSTANTES

1) **CONSTANTE**: que es igual en todo momento*

Conceptos no dominados todavía, es decir,
fases 1, 2 y 3

2) **VARIABLE**: de distintas formas, según el momento*

Conceptos dominados, es decir, fase 4

**Acción | Ejercicio | Sesión | Ciclo | Regla de juego*



DETALLE CLAVE 1

- Entrenamos **OBJETIVOS**, retos, cosas que queremos que sucedan. ESTO ES EL TRONCO COMÚN DE TODO.
- Identificar lo **TÁCTICO** y aprender lo **TÉCNICO** no es un objetivo en sí mismo, ES UNA FORMA de conseguir este objetivo, y hay tantas como (personas y circunstancias).
- No queremos dominar “la técnica en deslizamiento”, sino SU UTILIDAD en el reto de evitar el gol + recuperar la posesión, cuando lanzan abajo.
- La “técnica en deslizamiento” puede ser una buena forma de conseguir este objetivo, pero no la única y, desde luego, no la mejor para todas las personas y en todas las circunstancias. ¡EXTRAPÓLESE!

EJEMPLO (PRIMERA VEZ)

PRIMERA CONSTANTE (concepto nuevo aislado):

Penaltis lanzando a bajo, tratando de meter gol, gran distancia

PARAR CON MANOS A LA CABEZA

SEGUNDA CONSTANTE (concepto nuevo aislado):

Lanzamiento (a gol a bajo) desde un lateral o desde el otro

PONERSE ENFRETE DEL BRAZO DE LANZAMIENTO

TERCERA CONSTANTE (concepto nuevo aislado):

Lanzamiento (a gol arriba y fuerte)

PARAR CON LA MANO DEL LADO DEL BALÓN

COMBINACIÓN VARIABLE (conceptos ya dominados):

Lanzamiento desde cualquier lateral, abajo (parar sin manos) o arriba (parar con la mano del balón)

DETALLE CLAVE 2

CONSTANTE no significa que no tenga una TOMA DE
(BUENA) DECISIÓN
No significa “sólo técnica”

De hecho, apuesto por vincular en cada acción:

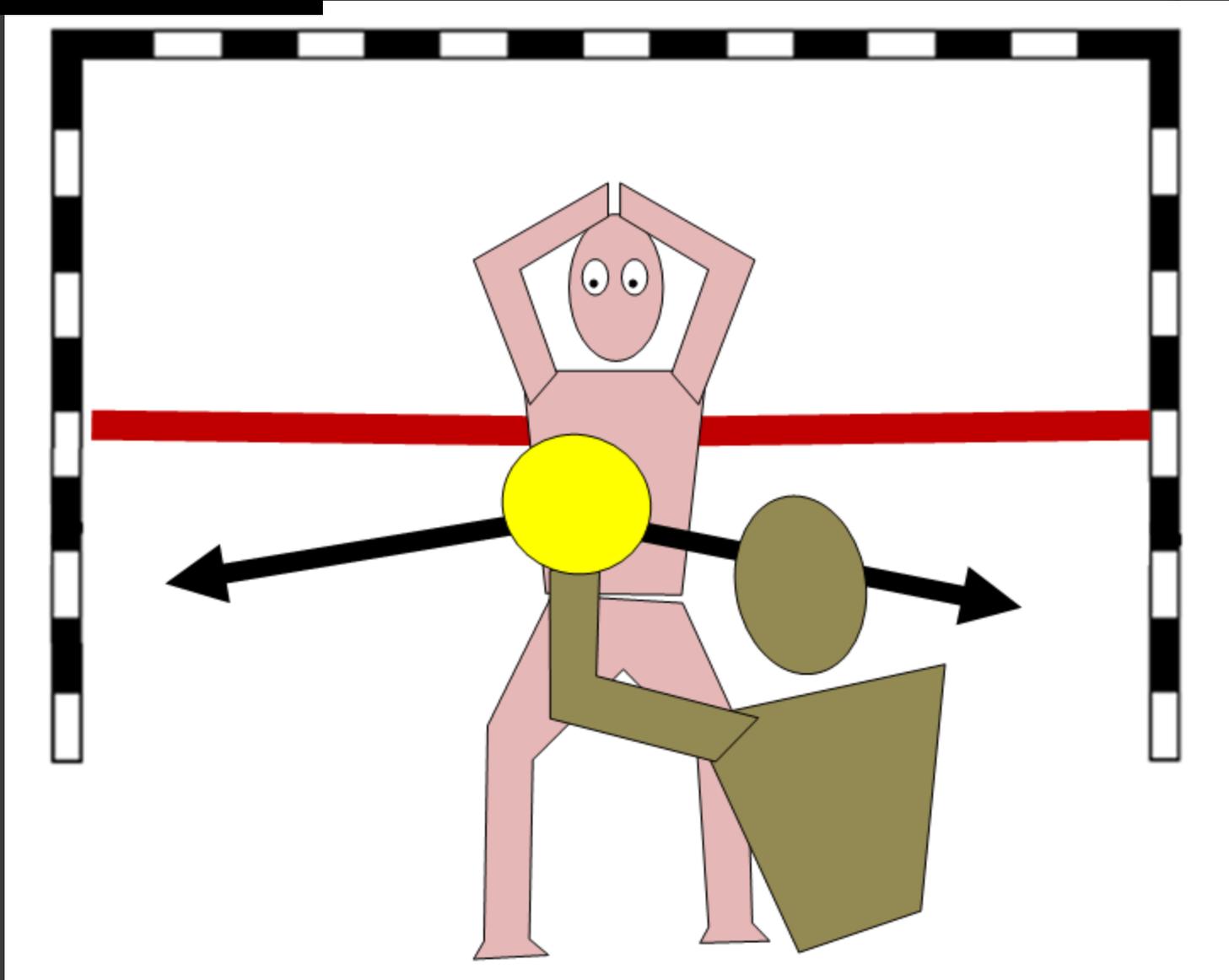
IDENTIFICACIÓN Y TOMA DE BUENA DECISIÓN TÁCTICA

a la vez que

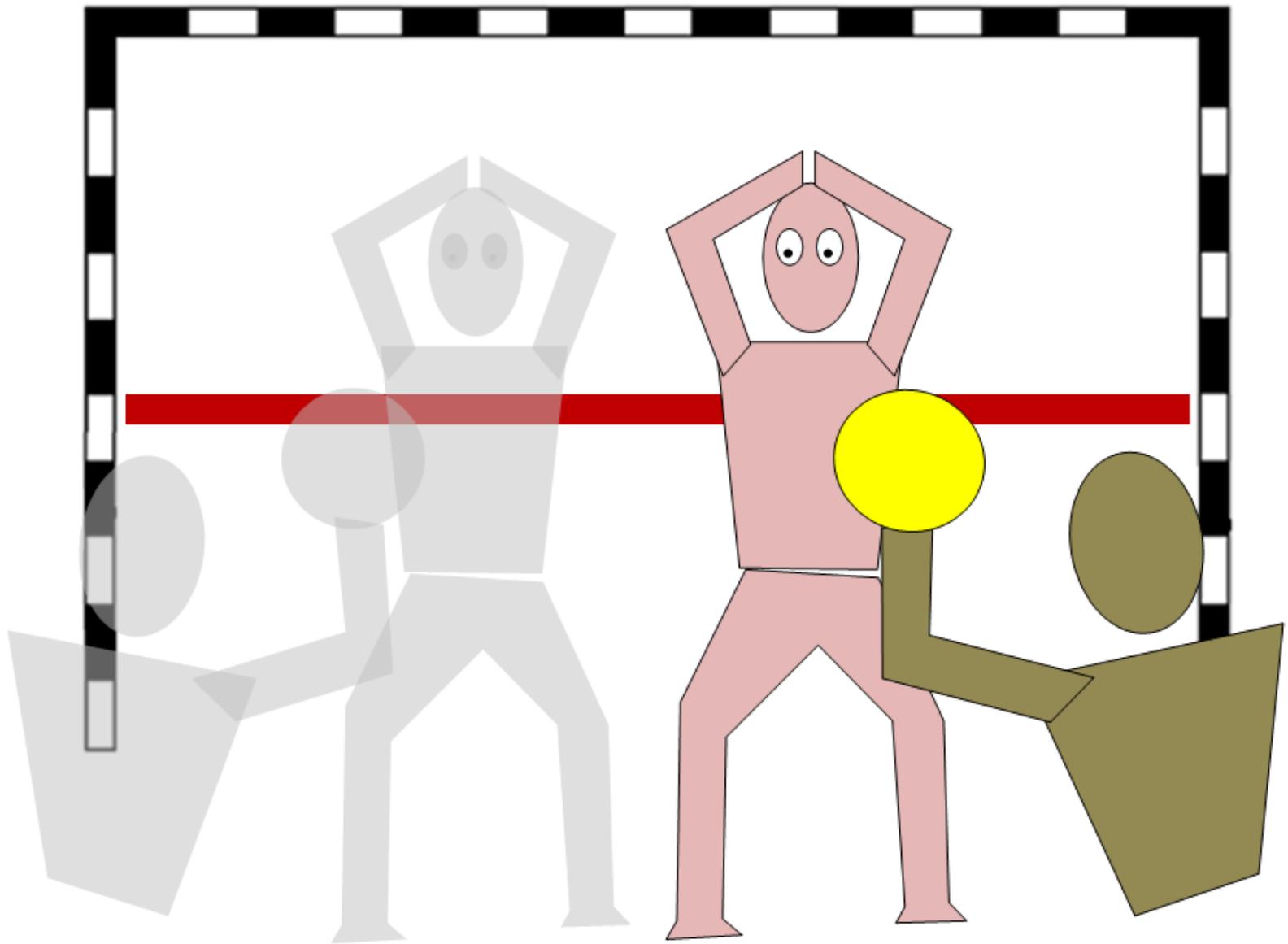
ACCIÓN TÉCNICA EFICAZ Y EFICIENTE

(ver charla “ENTRENANDO EL VÍNCULO”)

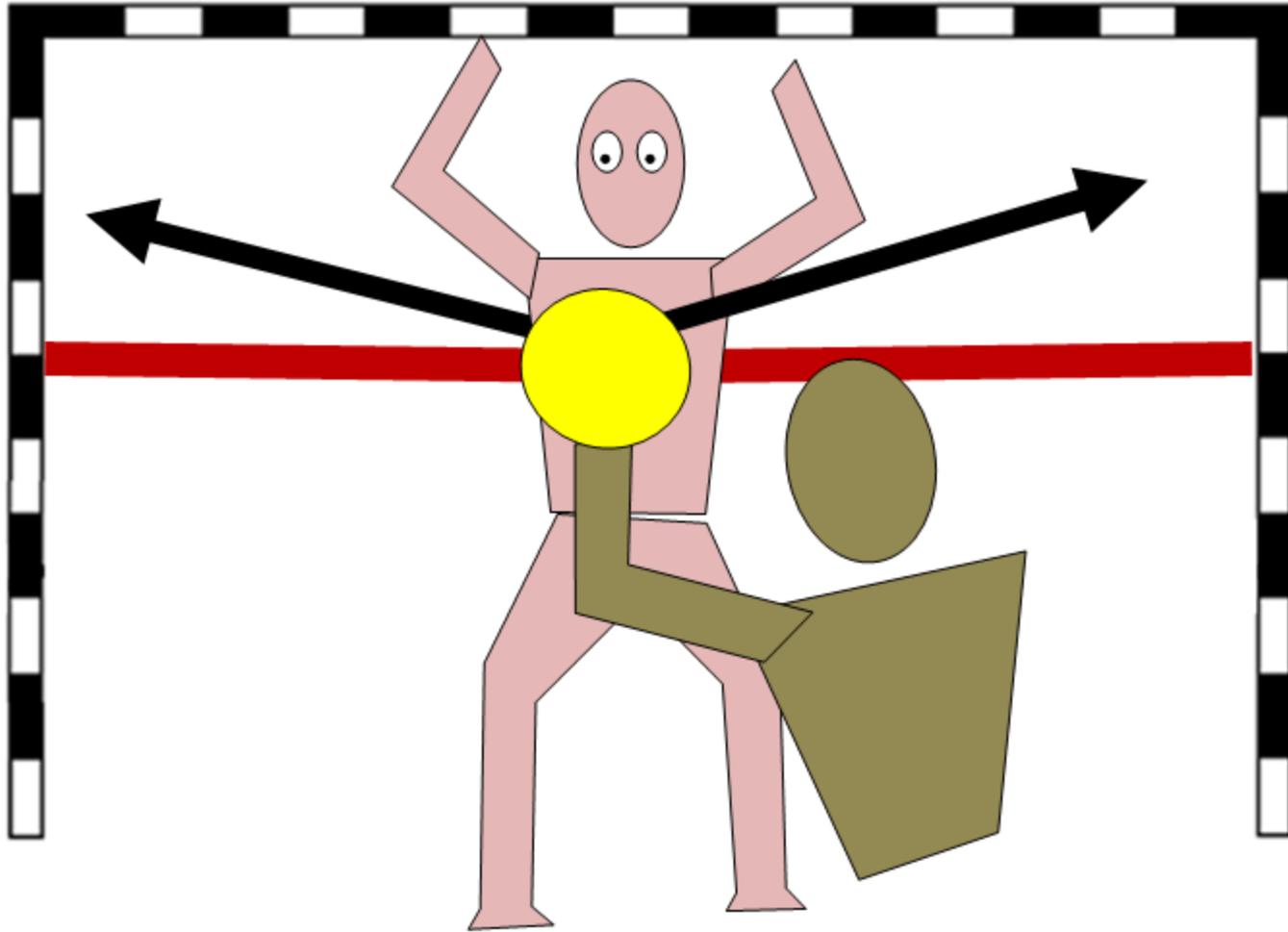
CONSTANTE



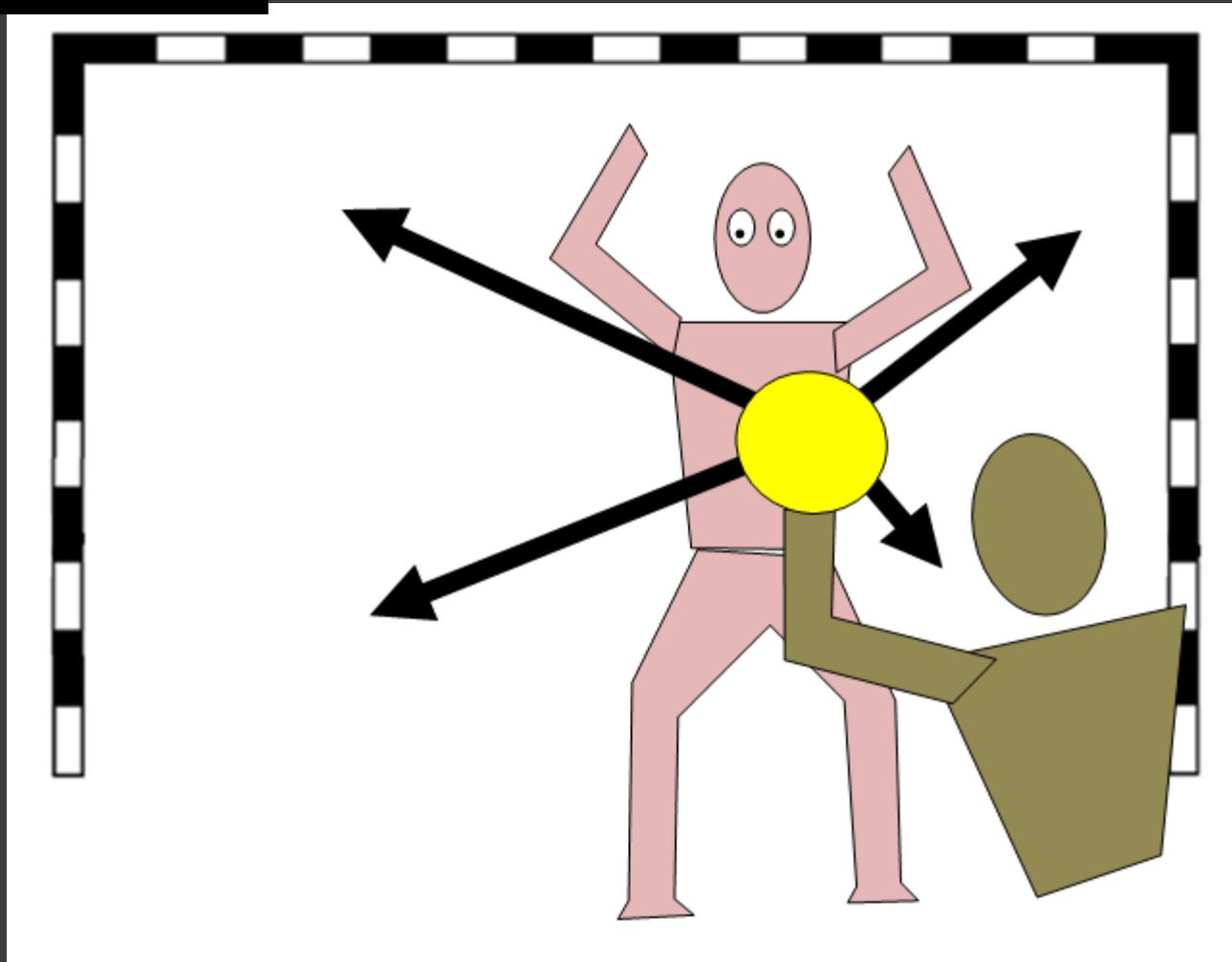
CONSTANTE



CONSTANTE



VARIABLE



EJEMPLO (EVOCACIÓN ESPACIADA)

- DAR TIEMPO PARA CASI “OLVIDAR”
- CONECTAR A CONCEPTOS ACUMULADOS

PRIMERA CONSTANTE (+ velocidad)

Lanzan desde más cerca, conseguir mayor acierto

SEGUNDA CONSTANTE (+ extrapolación)

Desde varias posiciones (no sólo 2) + poco tiempo para anticipar

TERCERA CONSTANTE (+ profundidad de análisis)

Añadimos un detalle: no dar el rebote, amortiguar el balón

COMBINACIÓN VARIABLE (conceptos ya dominados)

MEJOR DESEMPEÑO GLOBAL | EVOLUCIÓN | MÁS Y MEJOR

CONCLUSIÓN:

COMO ¿ACELERAR? EL APRENDIZAJE

SI TE CENTRAS EN HACER LO QUE NO SABES HACER

TE SALTARÁS FASES

TE SENTIRÁS PERDID@ O INCAPAZ

TE DESESPERARÁS POR LOS MISMOS ERRORES SIEMPRE

SENTIRÁS IMPOTENCIA, POR TANTO TIEMPO DEDICADO

LO IMPOSIBLE...

SI TE CENTRAS EN HACER MEJOR LO QUE SABES HACER

DESCUBRIRÁS NUEVOS DETALLES EN EL CAMINO

TE SORPRENDERÁ LO RÁPIDO QUE SE APRENDE, CUANDO DE VERDAD SE DOMINA LO ANTERIOR

NUNCA MÁS ENTRENARÁS “POR ENTRENAR”

...SE CONVIERTE EN FÁCIL

PARA REFLEXIONAR...

¿Por qué, al diseñar un juego, quiero que salga “bien”?

...NO HARÍA FALTA ENTRENAR

¿Por qué planifico en función de la edad o categoría?

...LO QUE VAN A APRENDER DEPENDE DE LO QUE SABEN HACER

¿Cuánto debe durar un ejercicio?

¿MEDIRLO EN TIEMPO O EN “CARGA” DE APRENDIZAJE?

¿Cuál es el objetivo del entrenamiento?

COMO SALGA HOY ES EL PUNTO DE PARTIDA DE MAÑANA

¿Es lógico hacer funciones derivadas en el parvulario?

LA DIFICULTAD DE VER LO OBVIO

PARA LA POLÉMICA...

Entrenando desde la **CONFIANZA**...

¿Qué ocurre con el esfuerzo?

Entrenando desde el **ESFUERZO**...

¿Qué ocurre con la confianza?

Entrenando desde la **ILUSIÓN**...

¿Qué ocurre con el esfuerzo?

¿Qué ocurre con la confianza?



www.keeper-simulator.com