

Organización de la práctica: variación, distribución y sobreaprendizaje

Decisiones sobre variación, orden, reparto temporal, continuación después del criterio y trabajo global o parcial que configuran las experiencias de aprendizaje y su relación con la actuación deportiva futura.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Atención, cognición y aprendizaje

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 23 min · 5051 palabras de cuerpo

Resumen

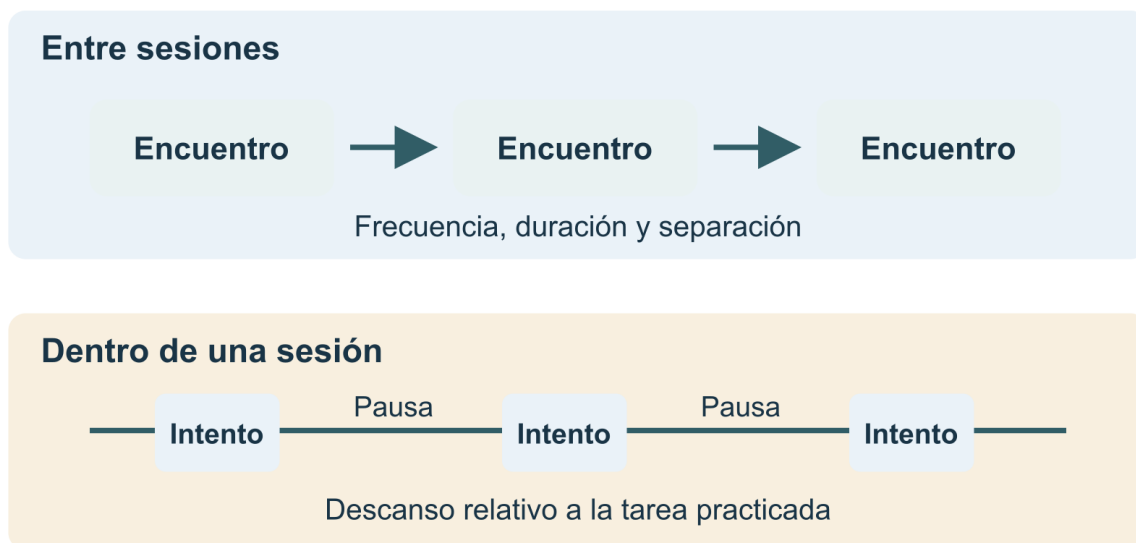
La organización de la práctica modifica las experiencias que se repiten y las capacidades que se ponen a prueba. Esta lectura distingue variación de condiciones, orden de habilidades, reparto de sesiones y descanso entre intentos. Explica interferencia contextual y sus condiciones, y sitúa el sobreaprendizaje después de un criterio de actuación definido. Desarrolla complejidad e interdependencia para comparar práctica global y por partes, con modalidades de fraccionamiento, segmentación, simplificación y orientación atencional. La reintegración conserva relaciones entre percepción, decisión y movimiento. Los ejemplos separan adquisición inmediata, retención y transferencia, y relacionan las decisiones con historia de entrenamiento y oportunidades reales. Tod proporciona los criterios principales; Moran y Toner y Baker y Young aportan problemas de especificidad, representación de tareas y recursos.

Palabras clave: organización de la práctica; variación; interferencia contextual; distribución temporal; sobreaprendizaje; práctica global y por partes; retención y transferencia

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/organizacion-de-la-practica-variacion-distribucion-y-sobreaprendizaje.html>

Distribuir sesiones y distribuir descansos

Una etiqueta necesita indicar qué experiencia se reparte



Dos preguntas temporales distintas
Disposición hipotética sin minutos o escala de tiempo

[Inferencia] Representación didáctica de las dos preguntas temporales que distingue Tod. La distribución de contenidos dentro de una sesión constituye otra decisión y no se identifica con las pausas representadas. Fuente: Tod (2022).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022).

1. Organizar la práctica es elegir qué experiencia se repite

Organizar una práctica implica más que reunir ejercicios durante un tiempo disponible. David Tod distingue decisiones sobre cuánto variar las tareas, cómo repartir las sesiones, cuánto practicar y cuándo trabajar una habilidad completa o sus partes. Cada decisión cambia la experiencia del deportista. Puede repetir una solución estable, reconstruirla ante otro problema, ensayar una transición entre componentes o volver a actuar después de un intervalo. Esas diferencias permiten describir el entrenamiento por lo que exige aprender, además de por su duración. ^[1]

El criterio temporal importa. Tod explica que una organización puede producir mejor actuación durante la sesión y resultados inferiores en una prueba posterior frente a otra organización. Los errores de entrenamiento, por tanto, no indican necesariamente peor aprendizaje. La preparación deportiva busca actuaciones futuras, cuando las circunstancias y la ayuda disponible pueden ser diferentes. Una sesión ordenada y fluida aporta información sobre ejecución actual; conservar y emplear lo aprendido requiere observar momentos posteriores y otras condiciones de actuación. ^[1]

La organización también depende de la meta. El capítulo diferencia preparar a alguien para alcanzar un estándar concreto durante una temporada de desarrollar una trayectoria experta prolongada. Un examen técnico, una actuación competitiva y el refinamiento de una habilidad ya dominada plantean horizontes diferentes. Repetir después de alcanzar el criterio, repartir tiempo entre habilidades o separar componentes son decisiones que se interpretan dentro de ese horizonte. Sin una meta reconocible, acumular intentos puede ocultar qué se está intentando cambiar. ^[1]

[Inferencia] En un equipo hipotético que prepara una secuencia de recepción y pase, dos sesiones de igual duración podrían contener experiencias distintas. Una repite el mismo pase desde una posición estable; otra alterna receptores y exige elegir según su desplazamiento. Para compararlas, el entrenador describiría la tarea, la información disponible y el criterio de actuación esperado. Después observaría si la diferencia se mantiene cuando ya no dirige cada intento. El registro haría visible una pregunta de aprendizaje que el número total de repeticiones, por sí solo, deja sin responder.

2. Componentes, dificultad e interdependencia son dimensiones diferentes

Tod utiliza dos dimensiones para analizar una habilidad antes de decidir entre práctica global y por partes. La complejidad se refiere al número de componentes: una rutina de patinaje o un salto con pértiga tienen muchos; un lanzamiento de dardos tiene relativamente pocos. Esta definición no equivale a dificultad. La maestría en una habilidad con pocos componentes también exige preparación extensa. Contar elementos describe la estructura del movimiento, mientras aprender a ejecutarlos con precisión plantea otra cuestión. ^[1]

La organización expresa cuánto dependen los componentes unos de otros. El capítulo ilustra alta organización con el bateo de críquet: la colocación y el movimiento de los pies influyen en el golpe posible. Cuando esa relación es estrecha, separar una parte puede cambiar las condiciones bajo las que las demás se realizan. En una rutina de suelo gimnástica, algunos componentes pueden practicarse con mayor independencia. El análisis atiende a relaciones funcionales entre partes, no únicamente a que una secuencia tenga principio y final. ^[1]

Ambas dimensiones se interpretan según el deportista. Tod señala que una persona experimentada puede encontrar menos compleja una habilidad que alguien que empieza, y que categorizar tareas no siempre resulta sencillo. La historia de entrenamiento y la meta de la sesión ayudan a decidir. La misma secuencia puede utilizarse para conocer el movimiento completo, corregir una transición particular o

comprobar estabilidad bajo condiciones diferentes. El nombre del ejercicio no determina por adelantado cuál de esas funciones está cumpliendo. ^[1]

[Inferencia] Una entrenadora hipotética examina una secuencia de baile con varios pasos. Identifica cuáles pueden ejecutarse por separado y cuáles cambian cuando se altera el paso anterior. También observa si la participante conoce la secuencia o está intentando recordar cada movimiento. Un trabajo por partes podría reducir la dificultad de recordar el orden; posteriormente habría que observar continuidad, orientación y ritmo al reunirlos. La decisión conserva así número de elementos, relaciones y experiencia individual, evitando tratar toda habilidad larga como una suma de fragmentos independientes.

3. Variar condiciones con relación a la actuación buscada

La variación puede afectar el contexto de una misma habilidad. Tod menciona superficies, condiciones meteorológicas y presencia de públicos diferentes. Su principio es variar durante la práctica aspectos que cambian en competición y conservar los que permanecen semejantes. El ejemplo del fútbol distingue entrenar sobre superficies naturales y artificiales, si ambas se encuentran en competición, de cambiar indiscriminadamente dimensiones regladas del espacio. Lo relevante es la relación entre condición de entrenamiento y problema que luego deberá resolverse. ^[1]

También puede variar la tarea. Ejecutar un gesto con diferentes exigencias de dirección, fuerza o situación obliga a ajustar la respuesta. Tod explica que producir movimiento combina coordinación corporal para lograr un resultado y adaptación a circunstancias que cambian de un intento a otro. En squash, un golpe semejante se realiza desde posiciones diferentes y con destinos que dependen del adversario. La repetición conserva una familia de acciones, pero sus condiciones concretas y la solución requerida no son idénticas. ^[1]

El capítulo atribuye a la variación posibilidades de aprendizaje y de evitar aburrimiento, a la vez que señala que una cantidad excesiva puede dificultar desarrollo según tarea y deportista. Por ello, variar no constituye una meta aislada. Importa qué se modifica, cuánto cambia y qué capacidad se pretende trabajar. Si varias demandas nuevas aparecen juntas, el participante puede estar resolviendo otro problema distinto del inicialmente previsto. Una comparación útil identifica las condiciones conservadas y las que efectivamente se alteraron. ^[1]

[Inferencia] En una tarea hipotética de pase, la distancia al receptor podría cambiar mientras se mantiene una relación conocida entre recepción y envío. En otra, se añadiría un oponente que obliga a elegir el momento. Ambas introducen variación, pero la primera trabaja ajuste de una acción y la segunda modifica además la decisión. El entrenador podría describirlas por separado y comparar cómo responde el

deportista. Hacerlo permite reconocer si el cambio produjo oportunidades para practicar la capacidad elegida o si desplazó la tarea hacia una exigencia que aún no estaba preparada.

4. Repetir en bloques, alternar en serie y cambiar el orden

Una segunda forma de variación se refiere al orden de habilidades. Tod describe práctica en bloques, donde se repite una habilidad antes de trabajar otra; alternancia con un orden fijo; y organización aleatoria, donde cambia el orden de los intentos. En su caso didáctico de fútbol, el entrenador quiere enseñar tres maneras de realizar una entrada. Puede reservar una para cada sesión o incluir las tres dentro de una sesión siguiendo un orden constante o variable. El caso ilustra alternativas, no resultados de un ensayo con ese equipo. ^[1]

La terminología exige precisión. En el apartado de variación, Tod llama distribuida a la organización que incluye varias habilidades durante una misma sesión, con una modalidad serial y otra aleatoria. Más adelante emplea distribución para discutir frecuencia, duración y descanso. Un informe puede evitar la ambigüedad escribiendo qué se distribuye: contenidos, sesiones o pausas entre intentos. Saber que una práctica fue distribuida aporta menos información que conocer qué habilidad apareció, en qué orden y con qué separación temporal. ^[1]

El orden genera demandas distintas aun cuando se practican los mismos contenidos. Repetir una respuesta varias veces mantiene disponible una solución reciente. Cambiar de habilidad exige seleccionar otra y recuperar cómo ejecutarla. El capítulo relaciona estas diferencias con interferencia contextual, que se refiere a la perturbación de memoria y actuación al practicar varias habilidades dentro de una sesión. La intensidad de esa interferencia depende de la organización de los intentos; no se identifica simplemente con tener material abundante o un entrenamiento visualmente complejo. ^[1]

[Inferencia] Tres habilidades hipotéticas, A, B y C, permiten describir la diferencia sin prescribir una dosis. Una organización agrupa varios intentos A, luego B y después C; otra mantiene el ciclo A-B-C; una tercera cambia el siguiente contenido de manera variable. Para comparar sus efectos habría que registrar las oportunidades reales de cada habilidad, además del orden. Si una organización incluye más intentos de A que las otras, una diferencia posterior podría relacionarse con esa desigualdad. La descripción del plan conserva las condiciones que hacen interpretable la comparación.

5. Interferencia contextual: demandas de aprendizaje y condiciones del participante

Tod presenta la interferencia contextual mediante un contraste entre ejecución durante práctica y actuación posterior. En su síntesis, la interferencia baja favorece ejecución dentro de la sesión, mientras una organización aleatoria de interferencia alta puede favorecer retención y transferencia. La comparación muestra por qué una práctica con más errores visibles no debe descartarse únicamente por su apariencia inmediata. El resultado que interesa depende de cuándo se observa la habilidad y de si la prueba exige conservar o adaptar lo aprendido. ^[1]

El capítulo ofrece dos explicaciones. La primera es que alternar habilidades lleva a compararlas, reconociendo similitudes y diferencias entre soluciones. La segunda es que el cambio obliga a reconstruir un plan de acción cuando la solución anterior ya no sirve de manera directa. En la explicación basada en programas y esquemas, esas operaciones contribuyen al desarrollo de representaciones del movimiento. Son razones propuestas para el patrón descrito; observar una diferencia entre organizaciones no identifica por sí solo cuál de ellas produjo el resultado. ^[1]

Las condiciones del aprendiz limitan una regla general. Tod señala que deportistas con poca habilidad suelen beneficiarse de práctica en bloques hasta adquirir una base, y contempla mezclar modalidades según necesidades concretas. En el equipo didáctico, algunos participantes pueden tener una deficiencia en una técnica y necesitar concentrar intentos en ella. La propuesta conserva flexibilidad: el orden aleatorio no debe sustituir el análisis de qué respuestas están disponibles, qué dificultad introduce el cambio y qué aprendizaje se espera comprobar después. ^[1]

[Inferencia] Una jugadora hipotética conoce dos respuestas de pase, pero todavía no puede ejecutar una tercera con cierta estabilidad. Mezclarlas desde el comienzo podría generar errores por selección y por ejecución. El entrenador podría distinguir ambos problemas al observar un bloque de la tercera respuesta y volver luego a una secuencia con alternativas. La comparación mostraría si la dificultad principal cambia cuando se estabiliza esa habilidad. No requeriría interpretar toda mejora en el bloque como dominio de selección, porque elegir ante señales variables seguiría siendo una demanda que necesita observarse en su contexto.

6. Repartir sesiones modifica el tiempo entre experiencias

La distribución temporal plantea una pregunta diferente del orden de contenidos. Tod distingue tener muchas sesiones breves o menos sesiones largas y, dentro de cada sesión, dejar más o menos descanso entre intentos. La fecha de una competición puede limitar el margen disponible, pero cuando hay flexibilidad ambas decisiones merecen consideración. Una descripción del entrenamiento separa frecuencia, duración y separación entre sesiones; esas dimensiones pueden cambiar juntas o permanecer parcialmente constantes. ^[1]

Sobre frecuencia y duración, Tod presenta la ventaja de práctica breve y frecuente frente a sesiones largas y poco frecuentes para retención y transferencia. Ilustra la comparación con una hora diaria y dos horas cada segundo día. Es un ejemplo del principio descrito, no una duración apropiada para todas las tareas y poblaciones. La equivalencia de tiempo acumulado permite reconocer que repartirlo de otra manera cambia la experiencia de aprendizaje. La tarea concreta y las posibilidades del deportista siguen siendo necesarias para interpretar la propuesta. ^[1]

Moran y Toner incorporan el descanso como un problema que merece investigación en deportistas mayores de categoría masters. Preguntan qué estrategias permiten equilibrar trabajo y recuperación y proponen explorar procesos de aprendizaje motor durante estados de descanso. Esa formulación es una agenda del libro, no la descripción de una pauta ya comprobada para todas las edades. Su interés para la organización consiste en tratar los intervalos como parte del problema de aprendizaje y mantenimiento de habilidades, además de registrar sólo los minutos de actividad. ^[2]

[Inferencia] Dos participantes hipotéticos disponen del mismo tiempo semanal, pero uno puede asistir a varios encuentros breves y otro a una única sesión. El plan documentaría ambas oportunidades y las condiciones de práctica entre encuentros. Una diferencia posterior no se interpretaría automáticamente como falta de esfuerzo del segundo participante. También podría relacionarse con acceso al espacio, transporte o acompañamiento. La comparación temporal resulta más clara cuando describe posibilidades reales de participación y conserva el criterio que se quiere mantener después de cada intervalo.

7. Descanso entre intentos: la tarea continua y la discreta

Tod llama práctica masiva a la que contiene descansos breves o inexistentes entre intentos. En una organización distribuida, las pausas son relativamente largas respecto del tiempo de práctica; el capítulo incluye como ejemplo descansar tanto como se practica o más. Estas categorías expresan una relación temporal. No indican por sí mismas intensidad física, carga total de una semana ni número de habilidades trabajadas. Una tarea con pocos intentos puede ser masiva si apenas tiene pausas, mientras muchos intentos separados pueden formar una organización distribuida. ^[1]

El carácter de la habilidad importa en la síntesis de Tod. Las tareas continuas, como nadar o bailar, pueden acumular fatiga cuando se realizan sin descanso, y el autor relaciona su aprendizaje con práctica distribuida. Las tareas discretas presentan un comienzo y final reconocibles y dejan separaciones propias entre actuaciones. Tod describe práctica masiva como favorable para aprendizaje y retención de estas tareas e incluye golf, tiro con arco y béisbol. La distinción se aplica a la tarea practicada, no convierte cada deporte completo en una única categoría. ^[1]

El argumento sobre pausas exige describir qué cuenta como intento. Una rutina sostenida, una serie de acciones sucesivas y un lanzamiento aislado organizan el tiempo de manera distinta. En Tod, los espacios naturales de una tarea discreta permiten recuperar entre ejecuciones, mientras una acción continua puede mantener esfuerzo durante todo el intervalo. Esa diferencia explica por qué igual tiempo nominal de entrenamiento puede contener oportunidades y exigencias diferentes. El registro del descanso necesita relacionarse con la actividad que lo precede y la que vuelve a comenzar. ^[1]

[Inferencia] En una práctica hipotética de natación se compararían tramos continuos y ejecuciones aisladas de una salida. Ambas pertenecen al mismo deporte, pero no tienen la misma estructura temporal. Para describirlas, el entrenador registraría cuánto dura la acción, qué ocurre entre intentos y qué criterio técnico se está trabajando. Después distinguiría resultados de cada tarea en lugar de sumar todos los minutos como si fueran experiencias equivalentes. La etiqueta masiva o distribuida aportaría entonces información sobre una relación concreta de práctica y pausa, con alcance limitado a esa organización.

8. Continuar después del criterio: qué significa sobreaprendizaje

El sobreaprendizaje aparece cuando se continúa practicando después de alcanzar el nivel de actuación deseado. Tod lo plantea especialmente para entrenadores que trabajan durante una temporada o preparan un estándar de competición, examen o graduación. La definición requiere identificar el criterio y el momento en que se alcanzó. Si el criterio sigue cambiando, el objetivo puede ser refinamiento hacia otro nivel; si se mantienen condiciones y estándar, los intentos adicionales se interpretan como continuación más allá de ese logro inicial. ^[1]

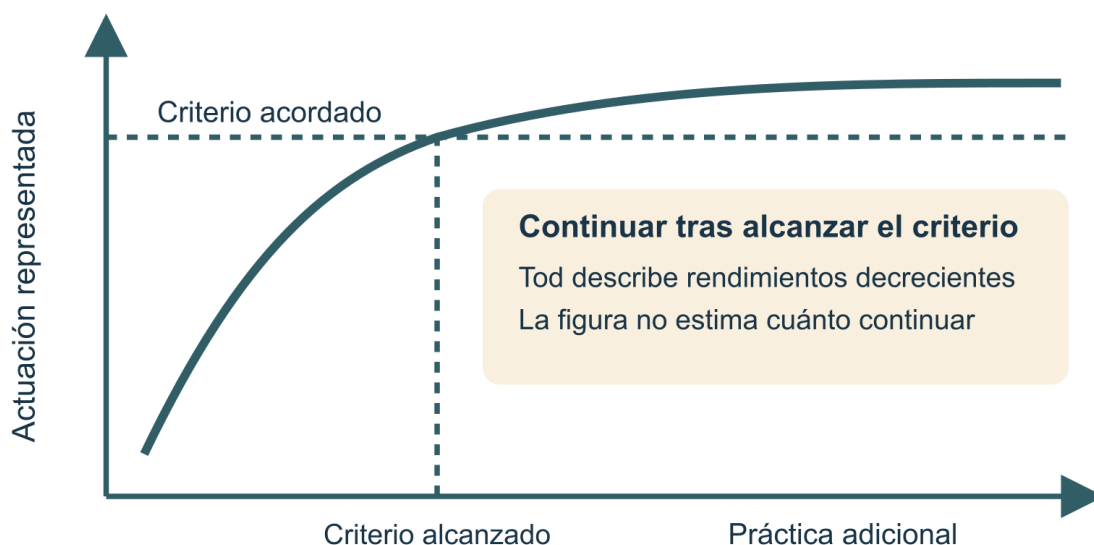
Tod considera eficaz el sobreaprendizaje, pero introduce rendimientos decrecientes: más práctica no aporta indefinidamente la misma ganancia. La experiencia del entrenador ayuda a valorar cuánto trabajo adicional merece dedicar. El capítulo no fija un número universal de repeticiones posteriores al criterio ni una proporción válida para todas las habilidades. El problema es relacionar el beneficio esperado con la tarea, el horizonte de uso y las oportunidades que podrían dedicarse a otros componentes del entrenamiento. ^[1]

Esta decisión difiere de buscar maestría mediante años de preparación. Tod señala que el lema de diez mil horas procede de una interpretación incorrecta de la investigación de Ericsson, y que otros factores influyen en una carrera deportiva. Para organizar una sesión, contar horas acumuladas no reemplaza definir qué se mantiene o mejora. También conviene distinguir sobreaprendizaje de repetir al descuido. La continuación posterior al criterio puede conservar un objetivo claro; la mera reiteración no permite saber si ese objetivo fue observado o siquiera definido. ^{[1][2]}

[Inferencia] Una gimnasta hipotética alcanza un estándar acordado en una secuencia. La entrenadora registra ese logro y observa actuaciones adicionales en ocasiones posteriores, con las mismas condiciones o con cambios previstos. Una estabilidad mayor sería información diferente de una ejecución exitosa aislada. Si otro componente necesita atención, el plan podría comparar cuánto aprendizaje aporta seguir con el primero y cuánto se deja de trabajar en el segundo. Esta lectura convierte el tiempo extra en una decisión revisable, evitando suponer que el criterio inicial obliga a detener toda práctica o a continuar sin límite.

Sobreaprendizaje: continuación después del criterio

El beneficio de seguir practicando se valora respecto de la meta



Curva exclusivamente conceptual, sin datos o umbral universal
La forma y la posición del criterio no provienen de mediciones

[Inferencia] Ilustración del concepto de sobreaprendizaje y rendimientos decrecientes descrito por Tod. La curva no representa un estudio, una magnitud de beneficio o una dosis recomendada; sitúa la pregunta sobre continuar después del criterio. Fuente: Tod (2022). Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022).

9. Práctica global o por partes: elegir según las relaciones

Tod propone considerar práctica global cuando la habilidad tiene componentes muy interdependientes y complejidad relativamente baja, y práctica por partes cuando muchos componentes pueden trabajarse con mayor independencia. Ilustra el primer caso con press de banca y el segundo con una rutina de suelo gimnástica. Son ejemplos de la clasificación empleada en el capítulo. La decisión también puede comenzar por partes cuando el movimiento completo resulta abrumador o plantea peligro. La seguridad y las demandas del aprendiz forman parte de la situación que el entrenador analiza. ^[1]

La ventaja de separar consiste en reducir lo que debe resolverse al mismo tiempo. Un componente recibe más oportunidades de ensayo y puede hacerse comprensible antes de reunirlo con los demás. Sin embargo, conocer una parte no demuestra que se pueda integrarla. Tod insiste en que la organización expresa relaciones entre componentes. Cuando estas relaciones son fuertes, practicar un fragmento aislado cambia la información que normalmente antecede al movimiento y las consecuencias que su ejecución tiene para lo que sigue. ^[1]

Baker y Young extienden ese problema a la investigación del rendimiento experto. Su capítulo de 2021 advierte que dividir actuación en partes, como separar anticipar un servicio de interceptarlo, puede comprometer elementos de la pericia. La observación pertenece al problema de representar la tarea y no establece que todo trabajo parcial sea inadecuado. Ayuda a preguntar qué relación se conserva cuando se extrae un componente y qué debe observarse al volver a combinar percepción, decisión y acción. ^[3]

[Inferencia] Una tarea hipotética de recepción puede trabajarse primero con una trayectoria conocida. La repetición permite atender a una dificultad de coordinación, pero reduce la necesidad de interpretar el envío. Después, introducir trayectorias variables y volver a una acción completa haría visible si el ajuste se conserva cuando cambian las señales. El registro distinguiría dominio del componente y empleo dentro del juego. Esa distinción permite justificar una fase parcial por su objetivo y evaluar la reintegración, sin atribuir a una mejora aislada el significado de resolver toda la habilidad en condiciones deportivas.

Dos dimensiones para pensar global y por partes

La cantidad de elementos y sus relaciones son preguntas diferentes



Clasificación conceptual de Tod, sin medidas numéricas ni regla automática. La complejidad no equivale a dificultad y debe interpretarse respecto del participante. Fuente: Tod (2022). Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022).

10. Fraccionar, segmentar, simplificar y dirigir la atención

La tabla de Tod distingue modalidades de práctica parcial. El fraccionamiento separa componentes que suelen ejecutarse al mismo tiempo y que pueden practicarse con suficiente independencia. El ejemplo es trabajar brazos y piernas en natación mediante ejercicios separados. La separación debe analizarse según sus relaciones: el propio texto contrapone esa posibilidad con separar brazos que influyen mutuamente en una misma acción. La modalidad se define por qué se desacopla, además de por que el ejercicio parezca más breve. ^[1]

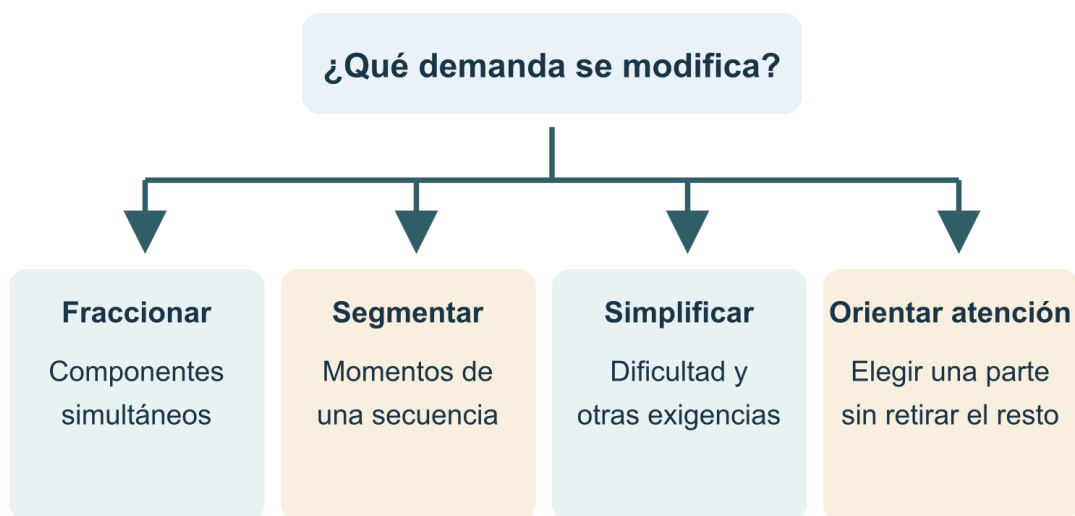
La segmentación divide una habilidad a lo largo del tiempo, como ocurre con una secuencia de baile. Tod distingue practicar partes por separado antes de reunir las, ampliar progresivamente unidades que previamente se ensayaron solas y añadir partes nuevas a una unidad inicial que se repite junto a ellas. Estas variantes cambian cuánto se practica cada transición. Un plan preciso escribe qué partes aparecen solas, cuáles se combinan y cuándo vuelve a ejecutarse la totalidad, de modo que no se confundan procedimientos diferentes bajo una sola etiqueta. ^[1]

La simplificación reduce demandas de la habilidad. Tod incluye cambiar dificultad o velocidad, proporcionar ayuda durante el movimiento, utilizar señales auditivas y avanzar desde condiciones más sencillas hacia otras. El ejemplo de golpear una pelota quieta antes de una móvil permite reconocer una demanda que se modifica sin tratar todas las diferencias como segmentación. La reducción puede afectar información, coordinación o exigencia temporal. Su sentido depende de cuál obstáculo se intenta trabajar y de cómo se recuperan después las condiciones de la tarea prevista. ^[1]

La orientación mediante señales atencionales constituye otra modalidad. El participante puede ejecutar la habilidad completa mientras dirige atención a un componente que quiere mejorar. Tod explica que práctica parcial no siempre significa retirar físicamente las demás partes. Esta posibilidad resulta útil para describir el plan: se conserva la acción completa, pero se selecciona un aspecto como objetivo de trabajo. [Inferencia] En un ejercicio hipotético, registrar ese aspecto y observar el conjunto permitiría conocer si un cambio localizado se acompaña de otra modificación del movimiento. La elección se analizaría por su función y por la respuesta del participante, además de la frase que el entrenador utilizó. ^[1]

Cuatro maneras diferentes de trabajar una parte

Separar componentes no equivale a simplificar o dirigir la atención



El nombre de una modalidad describe una modificación concreta
Después se observa su relación con la habilidad completa

Síntesis original de las modalidades de práctica parcial descritas en Tod. Las ramas expresan diferencias de procedimiento; no representan una secuencia obligatoria ni estimaciones de eficacia. Fuente: Tod (2022).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022).

11. Reunir la habilidad conserva transiciones y relaciones

La práctica global y por partes pueden combinarse. Tod describe una secuencia global-parcial-global: primero se ejecuta la habilidad completa para conocerla o localizar una debilidad; después se trabajan componentes; finalmente se vuelve al conjunto. La vuelta permite observar cómo se relacionan las partes del movimiento. El procedimiento conecta análisis y ejecución sin asumir que una decisión inicial de trabajar parcialmente deba mantenerse durante toda la preparación. La función de cada momento cambia dentro de una misma sesión. ^[1]

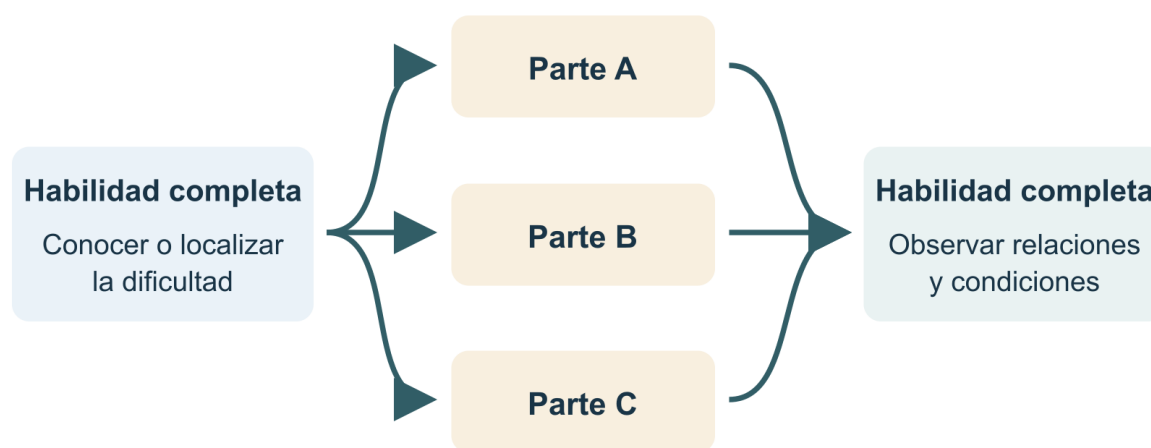
La dirección de progresión constituye otra decisión. En las modalidades de segmentación, Tod presenta avance desde el comienzo hacia el final y desde el final hacia el comienzo. Vincula la segunda posibilidad con tareas cuya precisión final es especialmente importante, como una entrada a canasta, y la primera con secuencias donde cada parte contribuye de forma semejante, como una rutina de suelo. El criterio es qué relaciones interesa establecer y qué elemento debe quedar disponible para completar la acción, no una preferencia general por avanzar siempre del mismo modo. ^[1]

La reintegración también puede recuperar información del entorno. Baker y Young consideran necesario acoplar demandas perceptivas y cognitivas con ejecución motriz para representar muchas tareas deportivas. Su discusión de validez ecológica pregunta hasta qué punto los resultados de condiciones de estudio se aplican a la actuación real. En organización de práctica, esta pregunta orienta la observación hacia qué se percibe, qué se decide y qué se hace cuando vuelve la habilidad completa. Practicar un movimiento no informa automáticamente de esa relación si la señal pertinente nunca estuvo presente. [3]

[Inferencia] En una secuencia hipotética de recepción, giro y pase, se observa primero el conjunto. Después se ensaya el giro que dificulta la continuidad y se reúne otra vez con recepción y pase. La entrenadora compara el ajuste localizado y sus efectos sobre la transición siguiente. Finalmente introduce una condición de elección que ya formaba parte del objetivo deportivo. Cada observación responde a una pregunta distinta: si cambió el componente, si se integró con los demás y si funcionó ante señales variables. La secuencia conserva así una razón concreta para trabajar por partes y para volver al conjunto.

Volver al conjunto después de trabajar las partes

El componente aprendido necesita observarse en sus relaciones



Trabajar un componente y volver a reunirlo

La reintegración recupera transiciones e información pertinente

Las partes A, B y C son elementos hipotéticos

[Inferencia] Representación global-parcial-global inspirada en Tod. Las conexiones recuerdan el problema de preservar relaciones funcionales y acoplamiento percepción-acción señalado por Baker y Young. Fuentes: Tod; Baker y Young.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Joe Baker y Brad Young (2021).

12. Preservar el problema deportivo mientras se modifica la práctica

Baker y Young plantean en 2021 si el laboratorio puede recrear el entorno de rendimiento experto. Reconocen utilidad de escenarios replicables para examinar diferencias, pero preguntan por actuaciones novedosas en las que alguien sorprende o crea una respuesta. El problema resulta pertinente al organizar ejercicios: repetir una situación controlada hace observable una capacidad, mientras responder a lo inesperado puede requerir relaciones que ese ejercicio no contiene. La posibilidad de controlar una tarea y su semejanza con competición son dimensiones relacionadas, pero diferentes. ^[3]

Los autores destacan el acoplamiento percepción-acción. Cuando se separa la información que permite anticipar de la acción que debe realizarse, la interacción cambia. La revisión de Moran y Toner también cuestiona extrapolar presentaciones estáticas bidimensionales a información deportiva dinámica y tridimensional. Ambas observaciones ayudan a precisar qué se conserva al simplificar. Un ejercicio puede reducir velocidad o alternativas y mantener una señal ligada al movimiento; otro puede sustituir toda la interacción por una respuesta verbal, con un objetivo distinto. ^{[2][3]}

La calidad de práctica necesita describirse directamente. Baker y Young señalan que muchos estudios contabilizaron entrenamiento técnico o táctico como aproximación a práctica deliberada, aunque esa cantidad no midiera la definición específica. Para decisiones de organización, la diferencia invita a registrar características efectivas de las actividades: orden, demanda, componentes, condiciones y oportunidades de respuesta. Esa descripción permite comparar experiencias que suman iguales horas, pero ofrecen problemas diferentes. También hace posible reconocer cambios de contenido mientras el deportista progresa. ^[3]

[Inferencia] Un ejercicio hipotético presenta a una jugadora dos opciones de pase. Primero se controla la posición inicial y después cambia el desplazamiento de compañeros. En una tercera condición, se pide decir a quién pasaría sin ejecutar el envío. Esta última puede aportar información sobre elección, pero describe otra tarea respecto de realizar percepción y pase conjuntamente. El entrenador mantendría separados esos registros y decidiría qué comparación necesita para su objetivo. La representación del problema quedaría explícita, evitando atribuir al resultado de una respuesta aislada todo el significado de la actuación que luego se espera en juego.

13. Repetición y adaptación necesitan identificar qué se aprendió

Moran y Toner describen un estudio de entrenamiento de memoria que ilustra especificidad. Un participante denominado SF, con experiencia como corredor universitario, utilizó conocimiento de tiempos de carrera para agrupar dígitos. Tras práctica extensa logró recordar series mucho mayores de números. La mejora no se extendió de igual modo a series de letras. El caso pertenece a una tarea de memoria y no compara organizaciones de práctica deportiva; su interés conceptual consiste en mostrar que una gran mejora puede estar vinculada a operaciones y contenido concretos. ^[2]

La especificidad aporta una pregunta a la organización. Tod explica que las condiciones practicadas pueden variar con relación a las que aparecerán en competición. Baker y Young, por su parte, señalan que adaptaciones perceptivo-cognitivas son específicas de entrenamiento y experiencia, y discuten la necesidad de investigar transferencia entre contextos deportivos. Las tres lecturas permiten mantener próximo el criterio de prueba al problema elegido. Practicar una capacidad en una tarea y emplearla en otra son acontecimientos que deben distinguirse al interpretar el aprendizaje. ^{[1][3]}

Esta distinción también se aplica a práctica parcial. Si alguien mejora un componente aislado, queda por observar cómo se comporta cuando se une a otras partes. Si domina una secuencia fija, interesa conocer qué ocurre al modificar el orden o la información. Tod propone comparar actuación posterior y conservación de la habilidad, en lugar de juzgar sólo el ensayo actual. Así, el plan puede alternar fases de trabajo y observación que respondan a las relaciones específicas entre la tarea practicada y la tarea que será necesaria después. ^[1]

[Inferencia] Un participante hipotético aprende a dirigir un lanzamiento hacia un objetivo cercano y fijo. Luego actúa desde otra distancia o con una elección previa. El registro separaría precisión en la condición conocida, ajuste ante distancia y selección entre alternativas. Si sólo mejora la primera, la conclusión sería concreta y todavía útil: esa capacidad cambió bajo determinadas condiciones. El siguiente problema de práctica podría orientarse a una relación aún no trabajada. La información evita declarar fracaso de todo el aprendizaje o dominio completo de una habilidad únicamente porque una de las pruebas produjo un resultado favorable.

14. Observar adquisición, retención y transferencia dentro de un plan

Tod distingue la actuación en una sesión de sus resultados posteriores. Esta distinción permite organizar la evaluación junto al entrenamiento, en lugar de añadirla sólo al final. Una comparación de modalidades registra qué se practica, cómo se organiza y bajo qué condiciones se observa después. El criterio puede incluir conservación de una solución o empleo ante otra exigencia. La fecha y la tarea de prueba importan porque el resultado esperado no siempre ocurre inmediatamente después del último intento guiado. ^[1]

Moran y Toner señalan como limitación de la investigación de maestría el predominio de recuerdos retrospectivos frente a diseños longitudinales, y preguntan cuánto se conserva una habilidad experta. También advierten que relatos de horarios pasados pueden contener sesgos de memoria y exageraciones. Para describir organización, un registro realizado cerca de las sesiones aporta información diferente de una reconstrucción posterior de todo un periodo. Ambos pueden ser útiles, pero responden a procedimientos de observación que el informe debe identificar. ^[2]

Baker y Young añaden la necesidad de un significado consistente para lo que se mide. Si el contenido de práctica cambia durante el desarrollo, la comparación debe conservar una definición interpretable y reconocer las actividades efectivas. Atribuir a una modalidad todos los resultados de una trayectoria extensa resulta difícil cuando también cambian tareas, apoyos y oportunidades. La evaluación puede comenzar por preguntas acotadas, como si una habilidad se conserva después de un intervalo y cómo responde cuando se reincorpora una demanda que el ejercicio simplificado había retirado. ^[3]

[Inferencia] Un plan hipotético de práctica parcial registra primero la dificultad del conjunto, después la actuación del componente trabajado y finalmente la secuencia completa. En otra ocasión observa el conjunto sin repetir la ayuda inicial. Si se modifica además el orden de otras habilidades, se documenta ese cambio como una condición adicional. El registro permite comparar momentos y tareas sin esconderlos en una puntuación final única. También muestra qué resultado falta observar: conservación posterior, integración, adaptación o alguna combinación concreta que la meta deportiva exige y que la sesión de práctica por sí sola no establece.

15. Las decisiones se realizan con oportunidades y recursos concretos

La organización necesita considerar posibilidades reales de entrenamiento. Moran y Toner critican explicaciones de maestría que omiten acceso a instalaciones, instructores y recursos económicos para sostener horarios de práctica. Describen una encuesta de 191 atletas internacionales sobre facilitadores e inhibidores percibidos. Entre los apoyos mencionados aparecen familia y entrenadores en los primeros años, y preparación especializada, ciencia del deporte y financiación posteriormente. Son percepciones de esa muestra, no una estimación causal de cuánto aporta cada recurso. ^[2]

Baker y Young distinguen alcanzar niveles excepcionales de disponer de condiciones equitativas para desarrollarlos. Su pregunta ética de 2021 incluye acceso a recursos, infraestructura, entrenamiento y apoyos, así como desigualdades que pueden interactuar con efectos de práctica. Para organizar sesiones, esa lectura sitúa las alternativas dentro de condiciones de participación. Una modalidad que exige encuentros frecuentes, materiales específicos o acompañamiento individual presupone oportunidades que pueden no estar disponibles del mismo modo para todas las personas. ^[3]

El conocimiento del participante conecta esos recursos con la tarea. Tod señala que historia de entrenamiento y metas ayudan a elegir global o parcial, y que la organización puede combinar modalidades cuando hay diferencias de habilidad. El plan se vuelve concreto cuando describe qué capacidad se trabaja, qué relación se modifica y qué actuación futura se observará. Conservar esa información permite ajustar una organización sin convertir el cambio en improvisación: la decisión responde a lo que la práctica mostró y a las posibilidades de continuarla. ^[1]

[Inferencia] Un grupo hipotético comparte un espacio durante un periodo limitado. La entrenadora identifica tareas que pueden practicarse simultáneamente con supervisión apropiada y otras que requieren atención individual. Registra quién tuvo oportunidades reales, qué partes de la habilidad se trabajaron y cuándo podrá observarse la reintegración. Si una persona falta por una dificultad de acceso, el historial conserva ese hecho junto a los resultados. La revisión del plan compara aprendizaje y participación bajo condiciones conocidas, y permite buscar una alternativa viable para el siguiente periodo sin explicar toda diferencia de actuación como una cualidad personal del deportista.

Referencias bibliográficas

1. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

Capítulo 9. Physical skill acquisition and behaviour modification

2. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). Editorial El Manual Moderno.

Capítulo 7. ¿Qué hay bajo la superficie? La maestría en el deporte

3. Baker, J., & Young, B. (2021). Expert performance. In E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field. Oxford University Press.

Capítulo 7. Expert Performance

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html