

Optimización de la técnica en atletas de nivel olímpico: El programa Identificación, Control y Corrección (ICC)*

M. Hanina and J. Hanin, KIHU Research Institute for Olympic Sports, Finland

* Traducción: Miguel Aceituno Solís. Universidad Pablo de Olavide

Introducción

A menudo los atletas de nivel olímpico encuentran problemas en su técnica durante las competiciones. Estas dificultades incluyen la *inestabilidad* técnica, un repentino “*bajón*” de destreza (“*lost move syndrome*”) y *errores habituales* en la ejecución [2, 4, 5]. Normalmente los problemas aparecen tras cambios en las reglas, el equipo, los recursos físicos y de coordinación o mientras se está aprendiendo una nueva destreza [3, 6]. El objetivo de esta investigación era desarrollar un programa psicopedagógico específico del deporte (denominado Identificación-Control-Corrección, programa ICC) para abordar alguno de estos asuntos.

Métodos

Conceptualmente, el programa ICC está basado en principios psicológicos del funcionamiento del sistema motor humano y la construcción de movimientos, investigados a fondo y plenamente aceptados [1,3]. Este programa fue desarrollado y comprobado empíricamente (30 estudios de caso en 10 eventos deportivos) [3, 4, 5] para aumentar el conocimiento de los atletas de elite sobre su técnica individual óptima y su capacidad para controlarla y corregirla. Hay cuatro situaciones típicas en las que los atletas de elite tienen que enfrentarse a la necesidad de un cambio en su técnica: (a) *perfeccionamiento* de la destreza, como una parte del desarrollo profesional de una atleta; (b) *extensión* de la destreza, como un modo de adaptarse a condiciones nuevas o poco comunes (estabilización de la destreza); (c) *recuperación* de la destreza, si se ha “*perdido*”; y (d) *corrección* de la destreza, en el caso en que un movimiento erróneo se haya convertido en un hábito. El programa ICC comienza con la fase de *identificación* (construcción de componentes del modelo de movimiento o la cadena cinemática percibidos subjetivamente [1]). A la fase de *control y monitorización* le sigue la de *corrección*, que estandariza en los niveles óptimos las interacciones entre los componentes de la cadena. De este modo aumenta el conocimiento sobre la actuación más adecuada por parte de los atletas, mediante la estructuración y re-estructuración de sus experiencias y meta-experiencias de sus actuaciones individuales satisfactorias y de las deficientes. Como consecuencia, la atención de los atletas podrá centrarse en los aspectos clave de su actuación, especialmente en las competiciones.

Resultados y discusión

Actualmente, el programa ICC consta de tres partes: 1. *Clínicas preventivas* (dos veces al año) en las que se identifica y comprueba la técnica individual óptima y los componentes de las destrezas que afectan a su estabilidad. Aquí la importancia reside en la comprobación del nivel de desarrollo de destreza y su estabilidad [3, 4]. 2. *Recuperación de la destreza “perdida”* (3-4 sesiones) como una ayuda de “primeros auxilios” para estabilizar las actuaciones en entrenamientos y competiciones. Es decir, que el atleta vuelva al buen camino mediante la recuperación de la concentración y el esfuerzo óptimos. En este caso la tarea es ayudar a los atletas a experimentar de nuevo las actuaciones y modelos de actividad satisfactorios [2]. *Corrección rápida de errores rápidos* (“prueba de aprendizaje” modificada, 1-2 sesiones de entrenamiento) con la consecuente estabilización del nuevo modelo de movimiento [5, 6]. El programa ICC se

puede utilizar para mejorar el proceso de entrenamiento y como mejora sistemática de la técnica deportiva. Además, sin tener en cuenta la parte del programa ICC que se use, el efecto es el mismo: el atleta adquiere un mejor control de su técnica y su actuación se mantiene dentro de los niveles de variabilidad óptimos.

Bibliografía y referencias

- [1] Bernstein, N.A. (1947). *On Construction of Movements*. Moscow, USSR: MEDGIZ Publishers.
- [2] Collins, D., Morris, C., & Trower, J. (1999). *The Sport Psychologist*, 13, 288-298.
- [3] Day, M.C., Thatcher, J., Greenlees, I. & Woods, B. (2006). *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 151-166.
- [4] Hanin, J., & Hanina, M. (2006). In: *Promotion of Motor Skills in Sport & PE*. (pp. 89-97), JKL
- [5] Hanin, J., Hanina, M., & Rantanen, V. (2007). *Huippu-Urheilu-Uutiset*, 3, 34-35.
- [6] Hanin, Y., Korjus, T., Jouste, P., & Baxter, P. (2002). *The Sport Psychologist*, 16, 79-99.
- [7] Hanin, Y., Malvela, M., & Hanina M. (2004). *Swimming Research*. Vol.16, pp. 11-17.