

EL APRENDIZAJE MOTOR (II)

FASE ASOCIATIVA O INTERMEDIA

Queridos jugadores, llega mayo, buen tiempo, al campo ya le han hecho todos los trabajos de mantenimiento en abril, por lo tanto, está dispuesto y esperándonos para nuestro gran día.

La primera vez que jugamos: llegamos al tee del uno y... ¡horror!... ¡hay gente!... Me toca salir. Hay mucha tensión. Pienso: sube el brazo estirado, sujeta el palo, gira, no muevas la pierna derecha en la subida, quita las caderas en la bajada, a ver si termino bien, bloqueo total y... ¡rabazo!.

¡Vamos a salir rápido de este horrible lugar! Bueno... hacemos nueve hoyos... y he logrado pegar un buen golpe en el último hoyo, esto me anima a no vender o a regalar los palos...

Por todo esto, es por lo que vamos a hablar de la fase intermedia o asociativa.

Habitualmente es la fase más larga y variable. Factores como una buena orientación técnica, destreza, tiempo para poder entrenar, etc., serán los que determinen el que estemos más o menos tiempo en ella.

Se caracteriza porque el alumno ya no es un principiante en la tarea, pero tampoco manifiesta un dominio y automatización del movimiento. Es una fase donde el movimiento actual y el deseado se van acercando. En esta fase el movimiento se hace más consistente, fluido, coordinado y se va pareciendo a un movimiento bien realizado.

El objetivo del entrenamiento técnico en esta fase, es perfeccionar el swing. Eliminando movimientos y tensiones musculares innecesarias, coordinación perfeccionada del movimiento y primera comprobación en competiciones. Así mismo, a medida que el movimiento se domina, vamos haciendo más variado el entrenamiento, aprendemos distintos desniveles, golpes de bunker y approach variados, etc.

En esta fase es importante no atender a demasiada información de lo que tenemos que hacer. Normalmente, nos centraremos en una parte del movimiento a mejorar. Es bueno planificar esa corrección con un plazo de tiempo en función de nuestra habilidad y tiempo disponible para la práctica.

Vamos a ver algunos modelos de práctica para esta fase.

PRACTICA IMAGINADA

Consiste en aprender una habilidad motora sin moverse, por ejemplo: estando sentados en la oficina, imaginamos la realización de la subida del palo que queremos. Se produce una actividad eléctrica en los músculos, que es muy similar a la hacemos realmente dando un golpe. Esta práctica resulta poco efectiva si luego no la ejecutamos físicamente, dando bolas.

MODELADO

Hay dos tipos de modelos:

LOS MODELOS EXPERTOS, son los jugadores que vemos por televisión en los torneos de profesionales o jugadores con un gran dominio de la habilidad en cuestión, o sea jugadores aficionados de primer nivel.

LOS MODELOS COMPETENTES, son los más cercanos a nosotros en cuanto a su nivel. Son similares o mejores jugadores que nosotros.

LA INSTRUCCIÓN VERBAL

Es la instrucción mediante explicaciones. Cuando por ejemplo, el profesor nos indica, desplaza el peso al pie derecho en la subida. Como ya conocemos el lenguaje técnico y podemos asimilarlo mediante una recopilación de esa información, codificarla y llevarla a la práctica.

LA PRÁCTICA GUIADA

Es el procedimiento que guía al alumno físicamente, se lleva a cabo por el profesor, por ejemplo ayudándote a subir el palo, o también por aparatos que ayudan a guiar el movimiento.

Estas son algunas de mis recomendaciones:

El fallo más común, entre los amateurs en el campo de práctica, es dar bolas sin corregir algo en concreto. Suelen tener ideas suyas, más las del amigo, que le dice otras tres o cuatro, tratando de llevarlas a cabo en una misma sesión de bolas.

También, cuando tratamos de corregir algún gesto técnico, se deben ejecutar golpes en el campo de prácticas ralentizando el swing, esto facilita fijarnos en detalles concretos del movimiento.

Acordaros: la práctica debe de hacerse con planificación. Si es de corrección técnica, con una sola tarea. Si es una práctica para jugar, con una rutina completa. Esto quiere decir que, imaginamos un golpe a un objetivo, elegimos el palo a emplear, lo cogemos de la bolsa, y tratamos de ejecutarlo sin pensar en movimientos técnicos. Yo personalmente, ejecutaría estos golpes lo más rápido posible, así evitaría pensar en la técnica.

Es bueno tener una sensación que nos ayude para jugar, pero no caer en el error de jugar pensando cómo tengo que hacer el swing. No tener miedo a jugar en el campo, pensando que hay gente que juega mejor y nos da vergüenza empezar el primer hoyo dando un mal golpe.

Hasta el mejor jugador del mundo empezó de cero y tuvo que aprender este deporte, todos hemos sido novatos alguna vez. Así que:

¡Fuera tonterías y cohibiciones, y... a disfrutar de este maravilloso deporte!

En el próximo artículo trataré la fase autónoma o final.