

# **SEMINARIO:**

# **RENDIMIENTO EXPERTO**

Luis Miguel Ruiz Pérez  
Universidad Politécnica de Madrid

# La fascinación

Comprender qué distingue a los sujetos sobresalientes en un ámbito, en comparación con el resto de personas.



# ¿de qué hablamos?

- **RENDIMIENTO SOBRESALIENTE**
- **EXCLUSIVIDAD**

“ ES MUCHO MAS QUE POSEER UNA ELEVADA CONDICION FISICA O UNA MORFOLOGIA DETERMINADA”

**“ES EL QUE SABE QUÉ DEBE HACER EN CADA SITUACION, Y ES CAPAZ DE LLEVARLO A CABO CON EFICACIA Y EFICIENCIA DE FORMA OPORTUNA”**

Como entrenadores uno de los mayores obstáculos para el desarrollo de la excelencia en el deporte, es el **Mito del Talento.**

Nacieron para....

Si quieres ser campeón  
elige a tus padres...

# ¿Es ésta toda la historia?

Los genes influyen  
en todo pero  
determinan poco

No hay escasez de  
talento sino **exceso de**  
**talento latente**

Colvin

# Los excelentes de Bloom

21 nadadores olímpicos  
18 tenistas Pro

- Practicaron de forma **comprometida**
- Estudiaron con **Profesores y entrenadores** muy dedicados a ellos.
- Fueron apoyados de forma intensa por sus **padres.**
- Practicaron de forma **muy abundante**



# Modelo diferenciado de Superdotación y Talento (DMGT)

## El Talento como Proceso

Los individuos se desarrollan en la medida que su entorno **les exige desarrollarse**

Flynn

# El caso de los corredores Keniatas



# Rendimiento Experto

GENETICA

Características Físicas

AMBIENTE

Aptitudes intelectuales

Aptitudes Motrices y Físicas

Rasgos de Personalidad

Entrenamiento

Entrenador

Otros significativos...

Me gusta ser **ambicioso** e intentar demostrar lo que valgo: estar entre los mejores, destacar siempre y ayudar a mi equipo a ser mejor. **Confío en mi capacidad de trabajo, de sacrificio y de superación** (Pau Gasol).



I wasn't naturally gifted in terms of size and speed; everything I did in hockey **I worked for**, and that's the way I'll be as a coach. (Wayne Gretzky)



**“ES UNA FORMA DE COMPORTARSE DIRIGIDA HACIA LA EFICACIA, EL PROGRESO, LA EVOLUCIÓN, LA MEJORA, LA OPTIMIZACIÓN”**

- ESTAR DISPUESTO A TODO.
- SER COMPETITIVO.
- RECLAMA UN FUNCIONAMIENTO MENTAL PARTICULAR.

¿Cómo son los deportistas  
excelentes?

¿Qué les caracteriza?



SU COMPROMISO  
SU PRÁCTICA DE GRAN CALIDAD  
SON GRANDES SIMULADORES  
TIENEN CLAROS SUS OBJETIVOS  
MANEJAN UN REFINADO PLAN MENTAL  
PLANIFICAN RIGUROSAMENTE SUS COMPETICIONES  
GRAN CAPACIDAD PARA FOCALIZAR SU ATENCIÓN  
SOPORTAN Y AFRONTAN EFICAZMENTE LA  
PRESIÓN  
CONFIANZA, GRIT, PASION...

# ¿Qué nos enseña todo esto para la mejora y optimización del aprendizaje y rendimiento?

**BUENA PRACTICA**

**OBJETIVOS**

**MENTALIDAD DE  
CRECIMIENTO**

**RECURSOS  
MENTALES**

**CONFIANZA**

**COMPROMISO**

**OPTIMISMO**

**PASIÓN**

# **SEMINARIO:**

# **DEPORTE, APRENDIZAJE Y**

# **RENDIMIENTO EXPERTO**

Luis Miguel Ruiz Pérez  
Universidad Politécnica de Madrid

# SEMINARIO: RENDIMIENTO EXPERTO

Luis Miguel Ruiz Pérez  
Universidad Politécnica de Madrid



**Practice does not make  
perfect. Only perfect  
practice makes perfect.**

Vince Lombardi

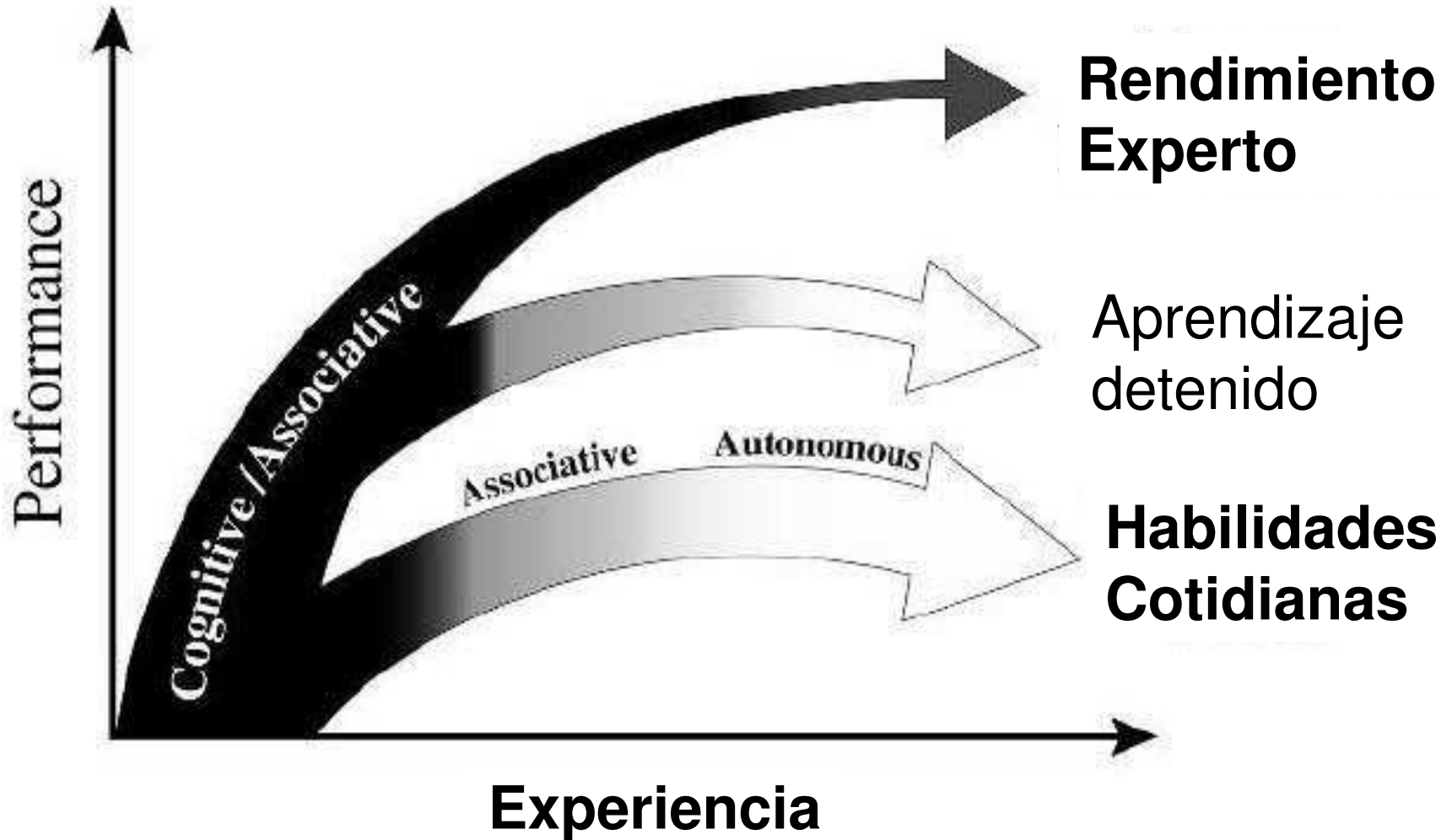
# El estudio de D. Hemery (1991): ¿Cómo se llega a ser campeón?

- 88 Campeones

## Características de la Práctica y Entrenamiento

1. Se debe **entrenar como** se vaya a competir .
2. No hay sustituto del **trabajo duro**.
3. Al menos una parte del entrenamiento debe ser **intenso**.
4. El **compromiso** con la práctica es vital.
5. Tolerar las **molestias y el dolor** es una elección.
6. No existen limitaciones si uno entrena con el **objetivo de una mejora constante**.

# La Práctica Deliberada



# Mas de 10.000 horas de entrenamiento

**Dedicación plena** (30 horas o más a la semana) para poder tener éxito.

**Más de 36 horas semanales** (144 horas al mes/ más de 1.400 horas al año...)



# ¿Qué es la Práctica deliberada?

De entrada no es lo que la mayoría de nosotros hacemos cuando practicamos”

(Colvin, 2008)

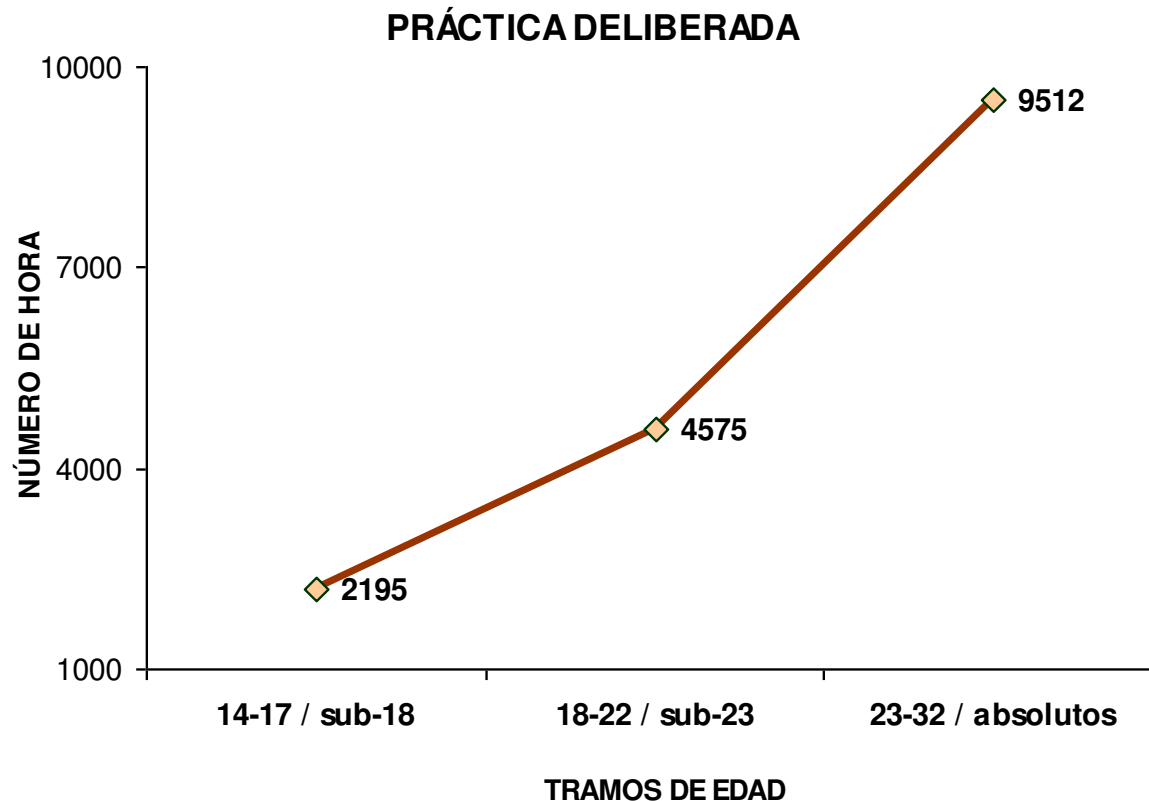
No es juego, ni simple  
exposición a una tarea

Reclama esfuerzo y  
no es divertida

# NUESTROS EJEMPLOS

- Lanzamiento de martillo (Durán y Ruiz, 2004)
- Lanzamiento de peso (Hornillos y Ruiz, 2007)
- Corredores de fondo (Casado y Ruiz, 2011)
- Taekwondistas (Carreira y Ruiz, 2014)

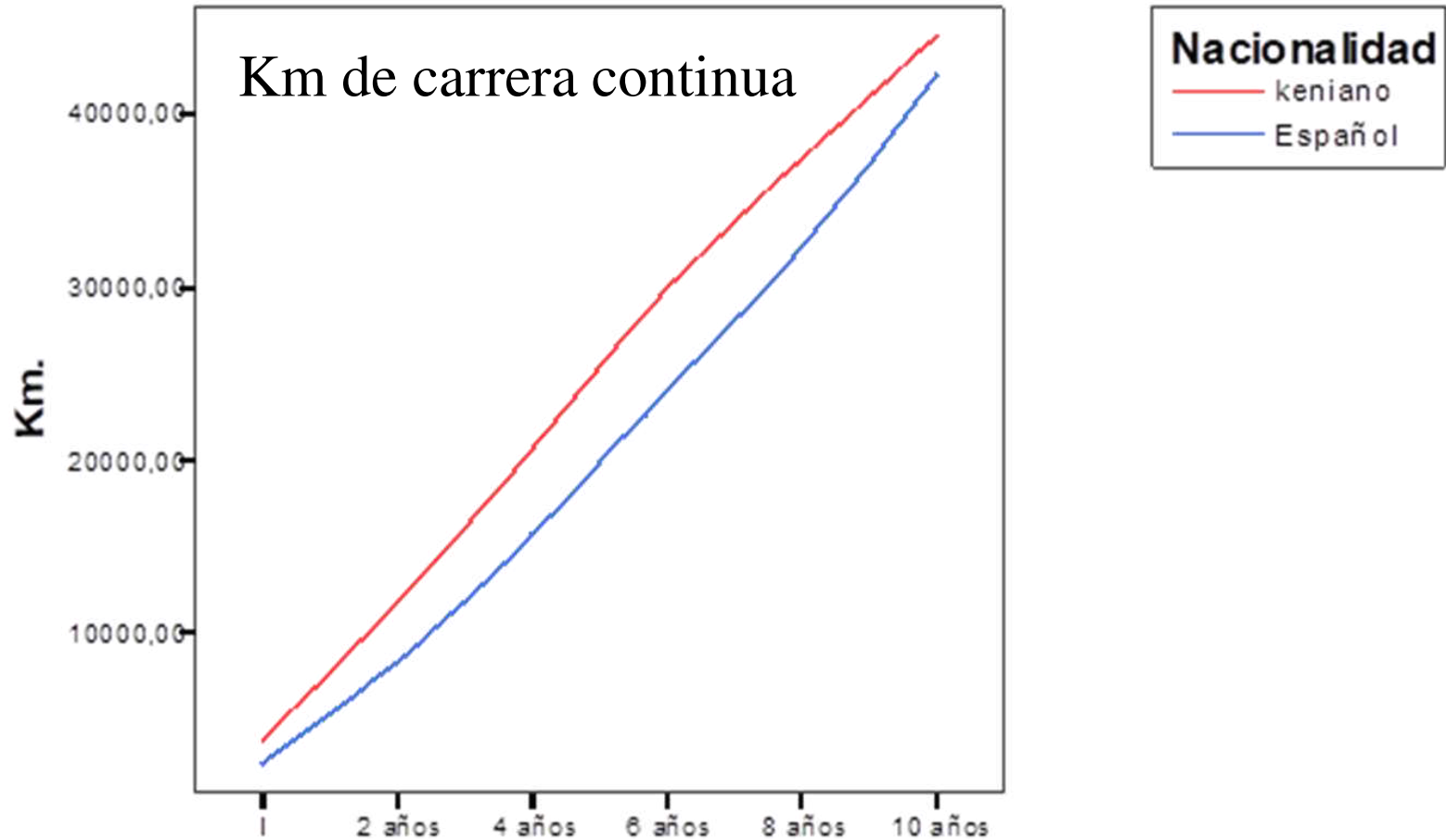
# El estudio de Durán y Ruiz (2003) con lanzadores de martillo



# Análisis de la evolución de la Práctica Deliberada en los Taekwondistas Españoles de Alto Rendimiento (Carreira y Ruiz, 2014)



# Análisis de la evolución de la Práctica Deliberada en los Corredores de larga distancia de Alto Rendimiento (Casado y Ruiz, 2011)



# Tres tipos de constraints favorecen o impiden el rendimiento experto

**Recursos:** Entrenadores, profesores, padres, materiales, instalaciones.

**Esfuerzo:** Físico y mental.

**Motivación:** Tiempo y energía.

La complejidad de la conducta depende de la **complejidad del entorno** en el que se encuentra.

“Fomentar en los jóvenes deportistas la **capacidad, confianza y voluntad** para movilizar los recursos específicos, que les permitan obtener los resultados deseados”

# Cultura de la Excelencia



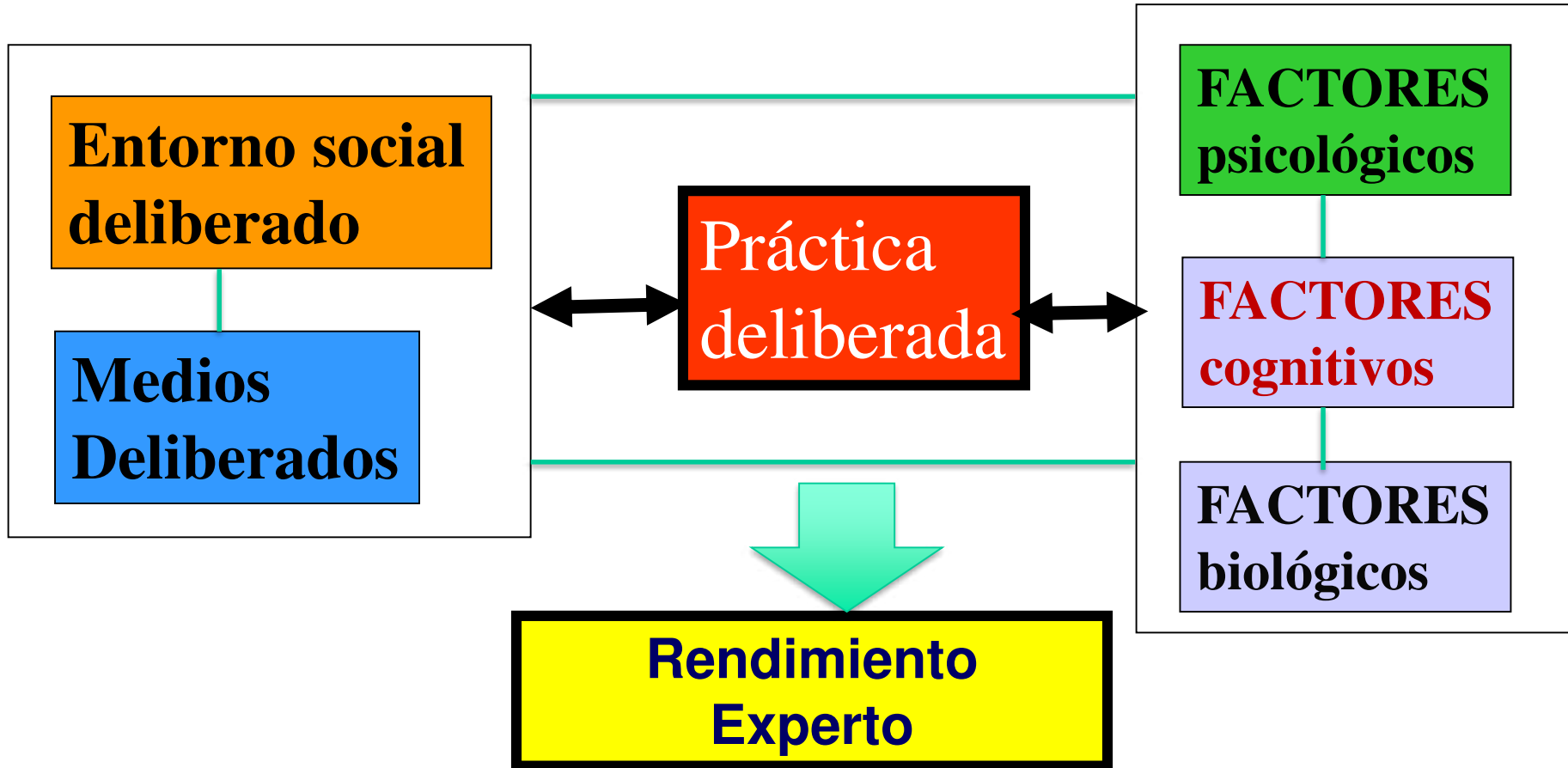
# ¿Cómo nos comprometete?

No se identifica con el éxito inmediato.

Con una visión a largo plazo

- ✓ Adoptar una dinámica de progreso, de proceso a largo plazo, de optimización constante.

# MAPA SISTÉMICO DE FACTORES (CONSTRAINTS) RELACIONADOS CON EL APRENDIZAJE Y OPTIMIZACION. REFORMULADO



Nadie está condenado genéticamente a ser torpe, o mediocre.

# SEMINARIO: RENDIMIENTO EXPERTO

Luis Miguel Ruiz Pérez  
Universidad Politécnica de Madrid