



Mejorar gracias a la tecnificación (en el deporte y en la empresa)

Descripción

Una historia real (o casi)

Invierno, pabellón cualquiera de una ciudad española. Un chico de 13 años termina su entrenamiento de equipo. Ha corrido, ha defendido, ha fallado bandejas y ha salido frustrado.

Su padre le espera fuera.

—“Te he apuntado a tecnificación”, le dice con ilusión.

—“¿Para qué?”, responde el chico sin mirarle.

Dos semanas después, ese mismo jugador está en una pista más pequeña, con otros cinco chicos. Un entrenador corrige su bote y le hace repetir un cambio de mano veinte veces. Luego, una finalización sencilla después, otra y otra más.

No hay partidos, ni público, ni emoción, sólo repetición.

Al tercer día quiere dejarlo. Al décimo empieza a entender. Al mes, algo cambia. En su equipo, por primera vez, levanta la cabeza antes de botar. No pierde el balón. Pasa antes. Decide mejor. No es más rápido. No es más fuerte. Pero ahora juega mejor.

Ahí empieza la verdadera pregunta ¿qué es realmente la tecnificación... y cuándo merece la pena?

Introducción

En el baloncesto formativo moderno, pocas palabras generan tanta confusión como “tecnificación”. Padres que la buscan como solución mágica, entrenadores que la recomiendan sin matices y jugadores que la sufren sin entenderla.

Se ha convertido en una especie de símbolo de progreso. Si tu hijo o hija quiere mejorar, parece obligatorio hacer tecnificación. Si no la hace, “se queda atrás”.

Pero la realidad es más compleja. Porque la tecnificación no es buena por sí misma. Tampoco es mala. Es una herramienta y como cualquier herramienta, su valor depende de cuándo se usa, cómo se usa y para qué se usa.

La ciencia del aprendizaje motor y la neurociencia lo explican con claridad. El cerebro no mejora por hacer más cosas, sino por hacer mejor ciertas cosas en el momento adecuado. El aprendizaje técnico depende de la repetición, sí, pero también del contexto, de la motivación y del nivel de desarrollo cognitivo del jugador.

Un exceso de tecnificación mal planteada puede generar automatismos rígidos, pérdida de creatividad o incluso rechazo al juego, pero una tecnificación bien diseñada puede acelerar el aprendizaje, mejorar la toma de decisiones y construir una base sólida que marque toda una carrera deportiva.

El problema es que muchas veces confundimos “entrenar más” con “entrenar mejor”. Y ahí es donde empiezan los errores.

En el mundo de la empresa ocurre algo muy similar. Muchas organizaciones confunden formación con mejora real. Se acumulan cursos, talleres y horas de aprendizaje sin una estrategia clara, pensando que más formación equivale automáticamente a mejores resultados.

Sin embargo, igual que en el baloncesto, el desarrollo profesional no depende de cuánto entrenas, sino de si ese entrenamiento está alineado con lo que realmente necesitas mejorar en tu día a día. Formar sin propósito es como tecnificar sin contexto, genera esfuerzo, pero no siempre progreso.

Este artículo no busca decir si la tecnificación es buena o mala, busca responder algo mucho más importante, el cuándo tiene sentido, para qué sirve realmente y cuándo conviene no hacerla.

Qué es la tecnificación

La tecnificación no es simplemente entrenar más horas. Tampoco es hacer ejercicios complicados o “de nivel avanzado”. La tecnificación es el proceso de aislar, repetir y perfeccionar habilidades específicas del juego.

Bote. Tiro. Pase. Finalización. Lectura básica. Es reducir el ruido del partido para centrarse en los fundamentos.

Desde la neurociencia, esto tiene una explicación clara. Cuando un jugador repite un gesto técnico de forma consciente y corregida, está fortaleciendo conexiones neuronales en áreas como el córtex motor y el cerebelo (Kandel et al., 2013). Este proceso, conocido como mielinización, hace que los movimientos sean más rápidos, precisos y automáticos.

Pero aquí está la clave, el cerebro aprende lo que repite no necesariamente lo que quiere aprender. Si repites mal, automatizas errores. Si repites sin contexto, no sabes cuándo usarlo. Si repites sin entender, no transfieres al juego.

Por eso, tecnificar no es hacer 100 tiros, es hacer 100 tiros bien ejecutados, con intención y corrección.

En el mundo profesional, esto es evidente. Jugadores como Kobe Bryant o Pau Gasol dedicaban horas a la técnica individual, pero no lo hacían por acumular repeticiones, sino por afinar detalles que luego marcaban la diferencia en el partido.

En empresa ocurre lo mismo. No mejora quien trabaja más horas, sino quien entrena habilidades clave de forma específica: comunicación, toma de decisiones, gestión emocional.

En la empresa, este fenómeno es especialmente visible en la adquisición de habilidades clave. Un profesional que repite constantemente una mala forma de comunicar, liderar o tomar decisiones no mejora con el tiempo, sino que refuerza esos mismos errores.

La repetición sin corrección no genera excelencia, genera hábito. Por eso, igual que en el deporte, el desarrollo profesional exige práctica consciente, feedback de calidad y un entorno donde se puedan ajustar los comportamientos antes de que se conviertan en automáticos.

La tecnificación, bien entendida, es entrenamiento de precisión. Mal entendida, es solo más carga.

Cuándo es recomendable la tecnificación

No todos los jugadores necesitan tecnificación, ni tampoco en todas las etapas. Aquí es donde más se cometen errores.

Durante la infancia (hasta los 12-13 años aproximadamente), el cerebro está en una fase de enorme plasticidad. Es el momento ideal para aprender habilidades motoras básicas, pero también para explorar, jugar y experimentar.

Los estudios de Côté et al. (2009) muestran que los deportistas que alcanzan niveles altos no se especializan pronto, sino que combinan práctica estructurada con juego libre.

Es decir, demasiada tecnificación demasiado pronto puede ser contraproducente.

¿Por qué? Porque limita la creatividad, reduce la motivación intrínseca y genera saturación mental. El cerebro necesita variedad para construir inteligencia de juego.

A partir de los 13-14 años, el escenario cambia. El jugador empieza a entender mejor el juego, a tener mayor control corporal y capacidad de concentración. Aquí la tecnificación empieza a tener sentido, pero con una condición, debe complementar al equipo, no sustituirlo.

En edades más avanzadas (15-18), la tecnificación puede ser una herramienta diferencial. Es el momento de pulir detalles, corregir errores y desarrollar ventajas competitivas. Sin embargo, incluso aquí hay un riesgo claro, la sobrecarga.

El cerebro, cuando está fatigado, reduce su capacidad de aprendizaje (Baumeister & Tierney, 2011). Más entrenamientos no siempre significan más mejora.

En el entorno profesional, esto se traduce en un error muy común, el de especializar demasiado pronto a las personas. Cuando un joven profesional es encasillado desde el inicio en una única función, sin explorar diferentes áreas o retos, se limita su capacidad de adaptación futura. Las carreras más sólidas no se construyen desde la especialización precoz, sino desde la exploración inicial seguida de una especialización progresiva.

No todo el mundo necesita formación continua en todo momento, hay fases de aprendizaje y fases de aplicación.

Las empresas más eficaces entienden este equilibrio. No forman de manera constante y desordenada, sino que alternan fases de aprendizaje con fases de aplicación real. Un equipo que solo se forma, pero no ejecuta, pierde impacto. Uno que solo ejecuta sin actualizarse se queda obsoleto. El rendimiento sostenible aparece cuando existe un ritmo adecuado entre aprender, aplicar y reflexionar.

Igual que en el baloncesto, primero se necesita amplitud de experiencias, después profundidad. Saber cuándo entrenar es tan importante como saber qué entrenar.

Para qué sirve realmente

La tecnificación sirve para tres cosas fundamentales. Primero, mejorar la ejecución técnica. Segundo, aumentar la confianza del jugador. Tercero, liberar recursos mentales para pensar mejor en el juego.

Cuando un gesto es automático, el cerebro deja de gastar energía en ejecutarlo y puede centrarse en decidir. Esto se relaciona con la teoría de la carga cognitiva (Sweller, 1988).

Un jugador que no domina el bote, no puede leer el juego, porque está demasiado ocupado controlando el balón.

Pero la tecnificación NO sirve para convertir a un jugador en estrella de forma rápida, ni para sustituir la experiencia real de partido, y mucho menos para corregir problemas de actitud o toma de decisiones complejas.

Aquí es donde muchos fallan. Un jugador puede tirar perfecto en entrenamientos y tomar malas decisiones en partido, porque la toma de decisiones depende de otras áreas del cerebro, como la corteza prefrontal, relacionada con la anticipación y el juicio (Miller & Cohen, 2001).

Eso no se entrena solo con técnica, se entrena jugando.

En el mundo profesional, esto explica por qué los perfiles más experimentados parecen tomar mejores decisiones con menos esfuerzo. No es que piensen más rápido por naturaleza, sino que han automatizado muchas de las tareas básicas de su trabajo. Esto les permite liberar recursos mentales para centrarse en lo importante: anticipar problemas, tomar decisiones estratégicas y adaptarse a situaciones complejas.

La verdadera experiencia no es acumular años, sino reducir el esfuerzo en lo básico para pensar mejor en lo relevante.



Cuánto y cómo hacerla

La cantidad ideal de tecnificación depende de la edad, el nivel y la carga total.

Pero hay una regla simple y poderosa, mejor poco, bien hecho y constante, que mucho, mal hecho y ocasional.

Para jugadores jóvenes con 1 o 2 sesiones semanales es más que suficiente. Para jugadores avanzados es recomendable de 2 a 4 sesiones bien integradas con el equipo.

Pero más importante que la cantidad es el enfoque. Sesiones cortas, intensas y con feedback constante, ejercicios simples, pero bien ejecutados, progresión de técnica aislada a situaciones reales, conexión con el juego real y, sobre todo, entender por qué se entrena cada cosa.

El cerebro aprende mejor cuando hay sentido. Cuando el jugador entiende el propósito, se activa el sistema dopaminérgico, aumentando la motivación y la retención (Schultz, 2015).

Conclusión

La tecnificación no es un atajo, es un proceso.

No convierte jugadores mediocres en estrellas de la noche a la mañana, pero puede convertir jugadores normales en jugadores sólidos y a jugadores sólidos en jugadores inteligentes.

El verdadero valor de la tecnificación no está en repetir más, está en construir una base que permita pensar mejor, decidir mejor y jugar mejor.

Pero solo funciona si se usa bien. Si se introduce demasiado pronto, puede apagar la creatividad. Si se usa en exceso, puede generar fatiga y rechazo. Si se plantea sin sentido, se convierte en tiempo perdido. En cambio, cuando aparece en el momento adecuado, con el enfoque correcto, se convierte en una herramienta poderosa.

En el fondo, la pregunta no es si tu hijo o hija debe hacer tecnificación, la pregunta es si le ayudará a entender mejor el juego o solo a cansarse más. Porque en baloncesto, como en la vida, no gana quien más hace, gana quien mejor entiende lo que hace.

Referencias

- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Press.
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7-17.
- Kandel, E. R., Dudai, Y., & Mayford, M. R. (2013). The molecular and systems biology of memory. *Cell*, 157(1), 163-186.
- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167-202.
- Schultz, W. (2015). Neuronal reward and decision signals. *Neuron*, 36(2), 241-263.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving. *Cognitive Science*, 12(2), 257-285.

Nota del autor

Las imágenes presentadas en este artículo han sido cuidadosamente seleccionadas a partir de entrenamientos reales y grabaciones de libre difusión, con el objetivo de enriquecer el contenido y la comprensión del lector sobre los conceptos discutidos.

Este trabajo se realiza exclusivamente con fines de investigación y divulgación educativa, sin buscar ningún beneficio económico.

Se respeta plenamente la ley de derechos de autor, asegurando que el uso de dicho material se ajuste a las normativas de uso justo y contribuya positivamente al ámbito académico y público interesado en el estudio de la psicología en el deporte.