



COACHING PARA MÚSICOS

COACHING PARA MÚSICOS ESTUDIO EFECTIVO



Instituto de Música y Desarrollo



_____ FERMIN GALDUF _____



COACHING PARA MÚSICOS

Ga**o**u

Instituto de Música y Desarrollo

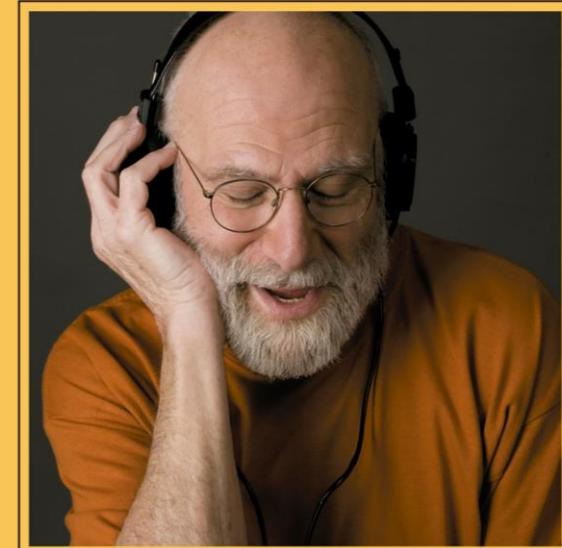
Los músicos somos atletas del músculo pequeño.



Oliver Sacks

Musicofilia

Relatos de la música y el cerebro




ANAGRAMA
Colección Compactos



COACHING PARA MÚSICOS

Ga**o**u

Instituto de Música y Desarrollo

¿Cómo lo hacen ellos?





COACHING PARA MÚSICOS



Instituto de Música y Desarrollo

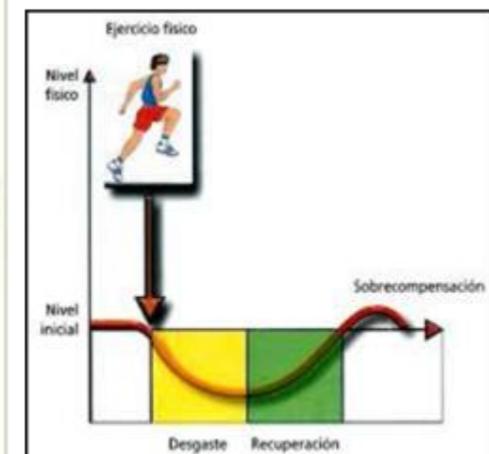
PRINCIPIOS TECNICOS DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA

Son un conjunto de normas o pautas que, basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas, nos ayudan a dirigir sistemáticamente el proceso global de entrenamiento deportivo. (Abralde Valeiras J. Arturo 2016)

Entendemos pues que un principio es una ley o regla que debe seguirse, con el fin de lograr un objetivo. En nuestro caso, son normas o pautas que, basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas, nos ayudan a dirigir sistemáticamente el proceso global de entrenamiento de la actividad física y/o entrenamiento deportivo.

(Abralde Valeiras J. Arturo 2016)

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO FISICO



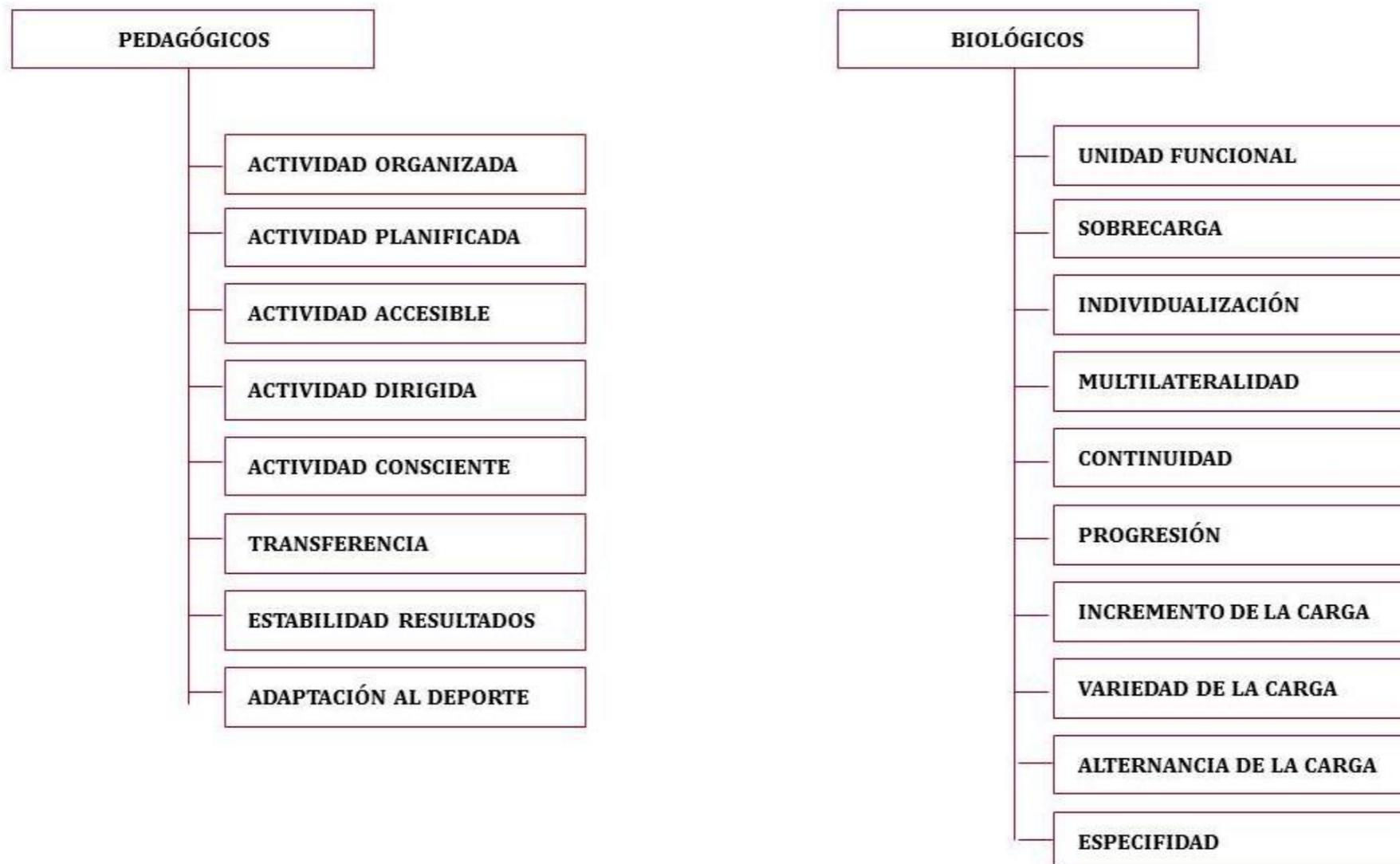
TOMEMOS EL MODELO Y LLEVEMOSLO AL MÚSICO!!



PRINCIPIOS TECNICOS DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA

El consenso habitual entre la bibliografía especializada de la preparación física los divide en:

1) Pedagógicos. - 2) Biológicos.





COACHING PARA MÚSICOS

REFLEXIÓN



Instituto de Música y Desarrollo



¿EXISTE COMPETITIVIDAD EN LOS CONSERVATORIOS?

¿EL SISTEMA FOMENTA LA COMPETITIVIDAD?

¿LA COMPETITIVIDAD ES ALGO NEGATIVO o POSITIVO?



COACHING PARA MÚSICOS



Instituto de Música y Desarrollo

COMPETITIVIDAD

Actividad física vs deporte

COMPETITIVIDAD:

Capacidad de competir.

COMPETIR:

Disputar entre sí, aspirando unas y otras con empeño a una misma cosa.

COMPETITIVO:

Capaz de competir.





COACHING PARA MÚSICOS

Ga**o**u

Instituto de Música y Desarrollo

PEDAGÓGICOS





COACHING PARA MÚSICOS

PRINCIPIOS TECNICOS PEDAGÓGICOS



Instituto de Música y Desarrollo

Principio de la actividad organizada y planificada

Para que los resultados sean adecuados a los objetivos establecidos, todo entrenamiento deberá sustentarse en una planificación, que previamente establezca una progresión y sus tiempos, los cuales permitan pasar de un momento a otro (Campos y Ramón, 2003)

La planificación estar estructurada en fases con diferentes objetivos, que a su vez se dividan en semanas, en jornadas y en sesiones.

Establece controles o evaluaciones dentro de cada fase con el fin de controlar y ser consciente de tu avance.

AUTOCONCIANZA





COACHING PARA MÚSICOS

PRINCIPIOS TÉCNICOS PEDAGÓGICOS

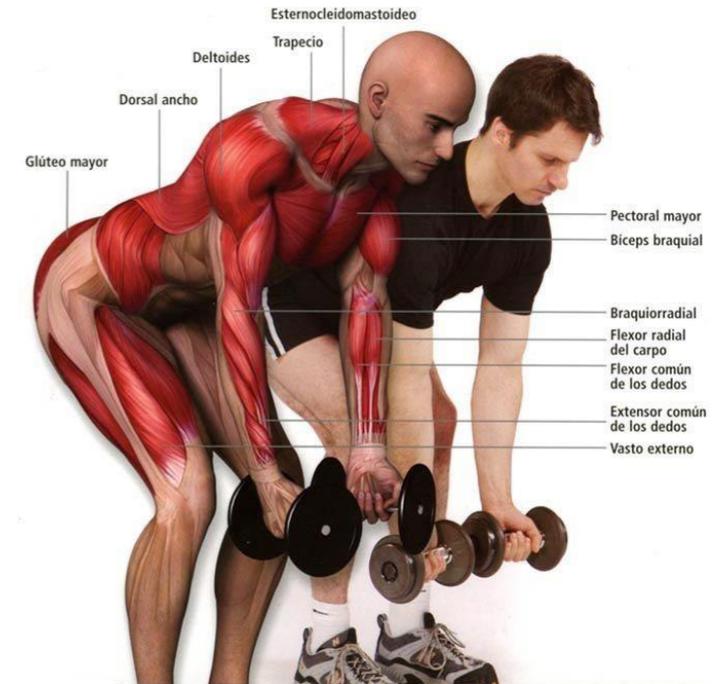
Ga**o**u

Instituto de Música y Desarrollo

Principio de actividad consciente

Se basa en la concepción de que el deportista debe ser conocedor de lo que está haciendo durante el proceso de entrenamiento, aspecto que permite activar, subconscientemente, el potencial biológico para un mayor rendimiento. (Navarro- Valdivieso, 1998).

La implicación total en la planificación y en el desarrollo de la misma eleva el nivel de conciencia del avance. De esta manera el rendimiento es mayor.

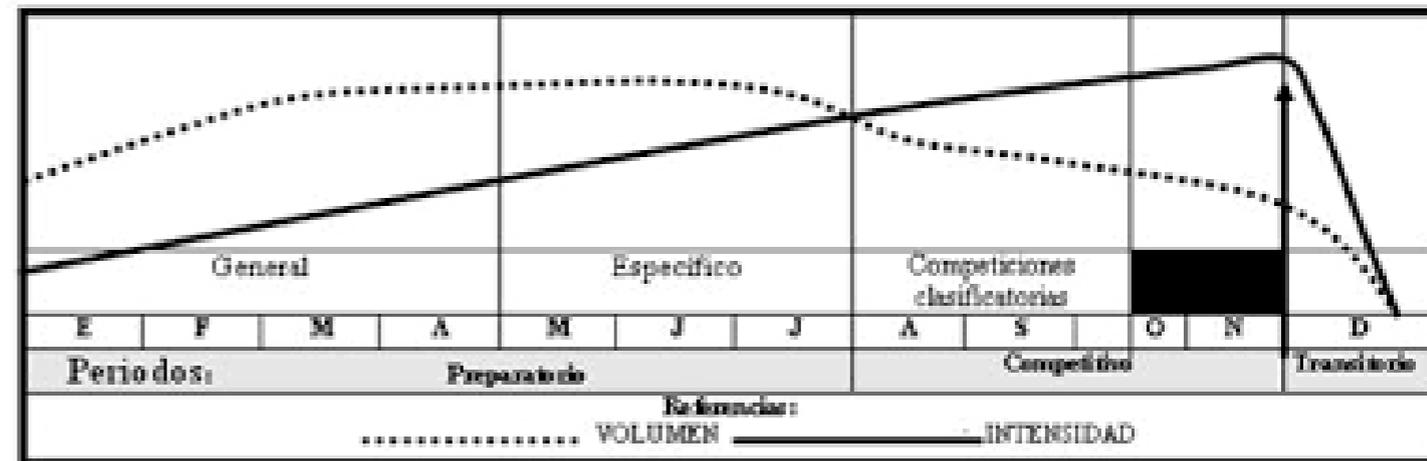




PRINCIPIOS TECNICOS PEDAGÓGICOS

Principio de periodización.

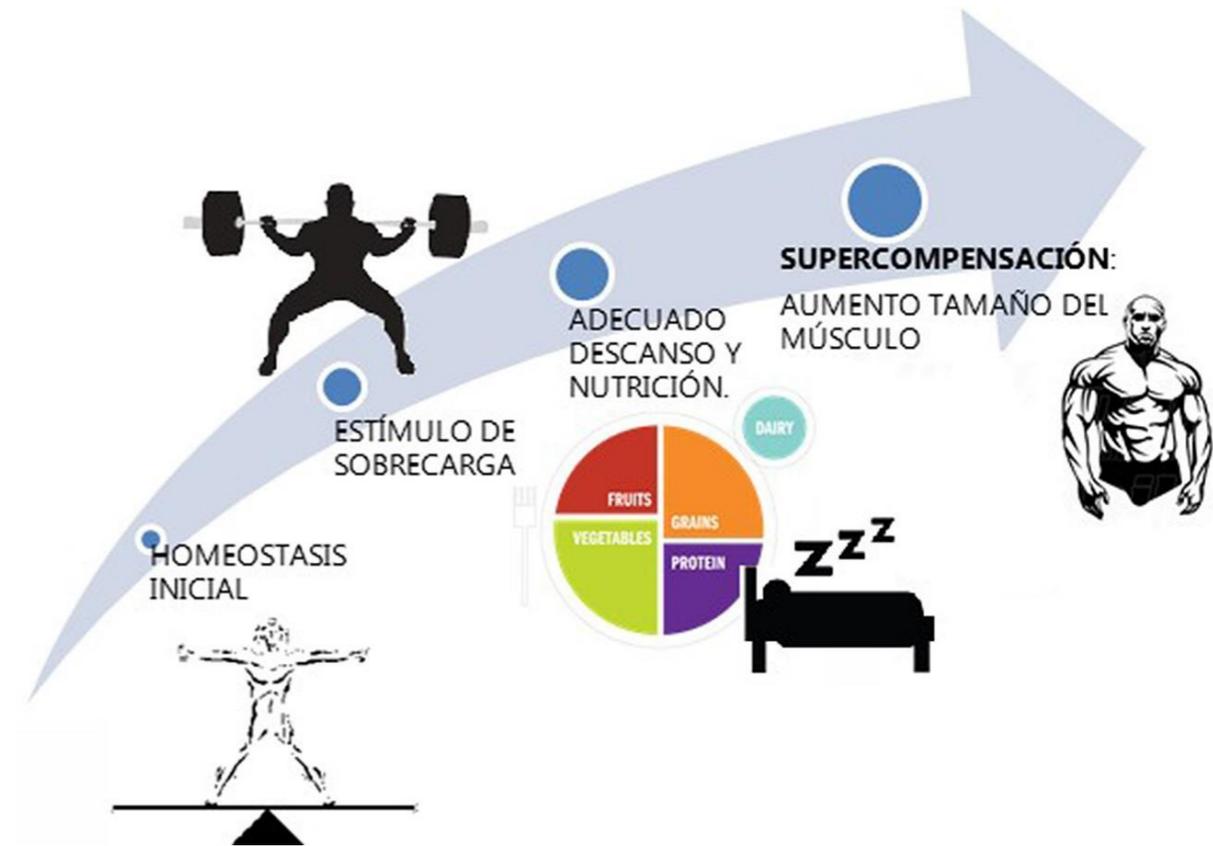
Un atleta no puede pasar todo el año en igual nivel de rendimiento máximo. Es necesario programar diferentes grandes periodos, etapas bien diferenciadas.



Principio de especialización progresiva

El proceso de entrenamiento debe garantizar un nivel de exigencia cada vez más cercano a la competencia por lo cual se debe programar un incremento en la complejidad de los ejercicios con los que son entrenados los deportistas.

Enfocar y acercar cada vez más el entrenamiento al objetivo. Trabajar con el objetivo en mente.





COACHING PARA MÚSICOS

PRINCIPIOS TÉCNICOS PEDAGÓGICOS



Instituto de Música y Desarrollo

Principio de la actividad accesible

El ejercicio solicitado deberá estar al alcance de la capacidad actual del deportista en cada uno de sus aspectos físicos, técnicos, mentales, etc. (Matveev, 1985).

El fundamento de este principio estriba en asegurarse que la dificultad y/o complejidad de la preparación está acorde con las características individuales del músico. Tanto técnicas como mentales, es decir, autopercepción de capacidad, con el fin de mantener una motivación constante. PENSAMIENTOS IRRACIONALES.





COACHING PARA MÚSICOS

PRINCIPIOS TÉCNICOS PEDAGÓGICOS



Instituto de Música y Desarrollo

Principio de actividad dirigida

La figura del entrenador debe transmitir transmitir la idea de ejecución y correcciones al deportista. (Naclerio, 2011).

Es fundamental tener diferentes “Locus de control” para poder tener una guía fiable durante la preparación.





COACHING PARA MÚSICOS

Ga**o**u

Instituto de Música y Desarrollo

PRINCIPIOS TÉCNICOS BIOLÓGICOS





PRINCIPIOS TECNICOS BIOLÓGICOS

Principio de individualidad

Este principio viene a decir que no existe una fórmula general de práctica o entrenamiento que pueda ser aplicada sobre cualquier persona. Cada persona es diferente y, por lo tanto, se deberá adaptar el trabajo de estudio según sus características y en función del resultado.





PRINCIPIOS TECNICOS BIOLÓGICOS

Principio de estímulo eficaz

El estímulo del entrenamiento debe superar un cierto umbral de intensidad. Debe lograr desestabilizar el estado de inicio.

Aumentar la exigencia.

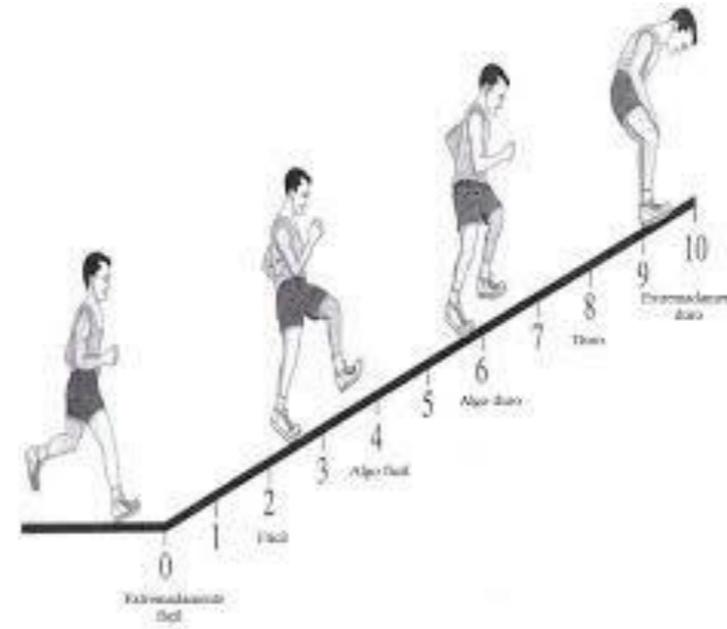




PRINCIPIOS TECNICOS BIOLÓGICOS

Principio del aumento progresivo

La carga y esfuerzo debe incrementarse de manera gradual y no de forma desordenada, ni con cambios bruscos en la intensidad...

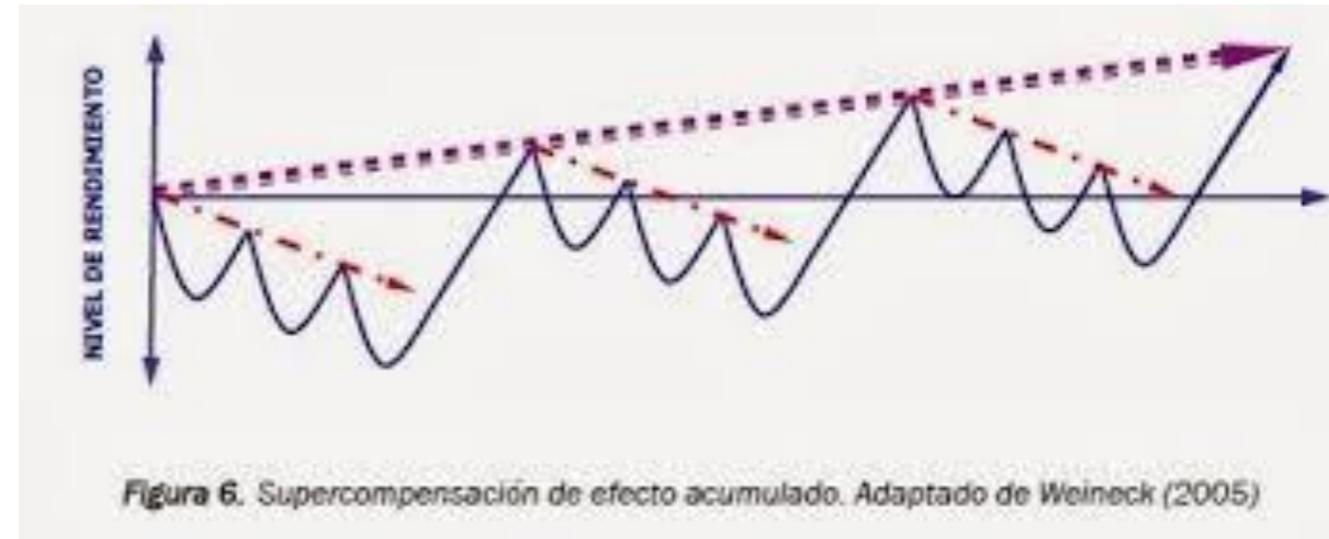




PRINCIPIOS TECNICOS BIOLÓGICOS

Principio de repetición y continuidad.

Las adaptaciones orgánicas requieren estímulos aplicados continuamente...un estímulo aplicado distante del siguiente no conseguirá mantener el nivel de adaptación y cada vez el umbral regresará a su nivel inicial sin generar un incremento del rendimiento..



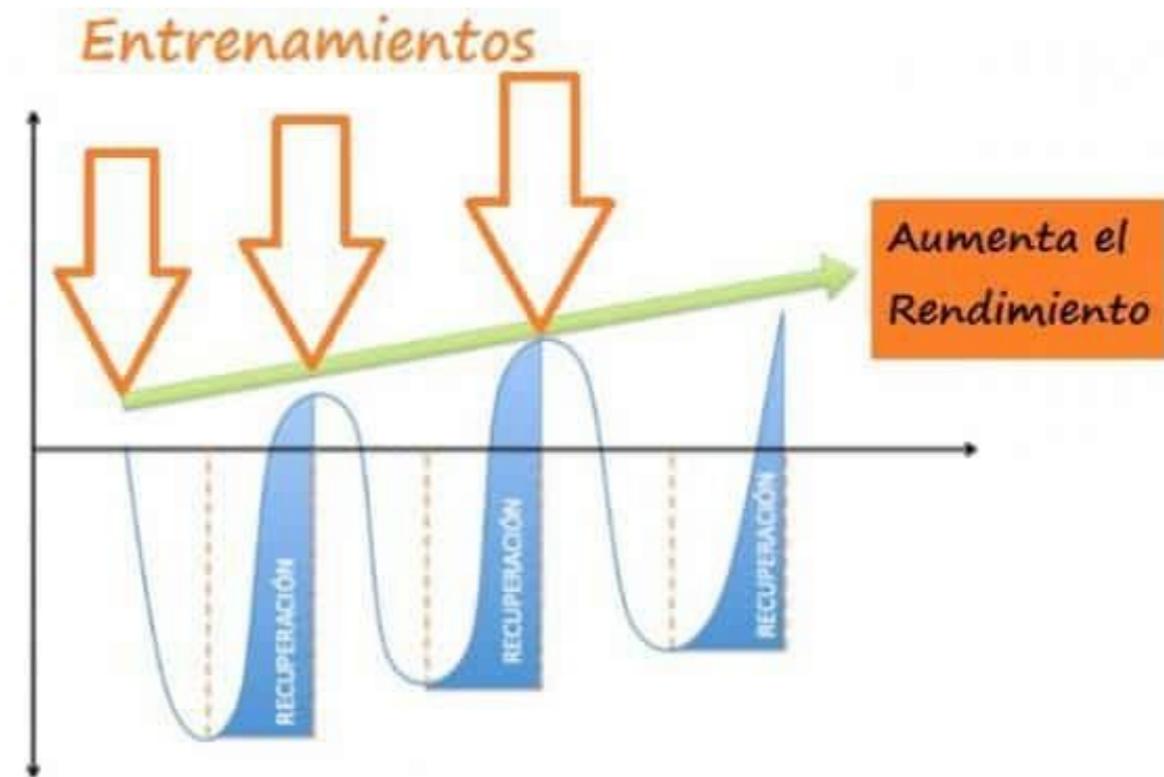


PRINCIPIOS TECNICOS BIOLÓGICOS

Principio de relación óptima entre carga y reposo.

“Supercompensación”

Tenemos tendencia a pensar que la evolución tiene que ver con el estudio con el esfuerzo y esto no es del todo cierto. La ciencia nos dice que el 50% del beneficio viene en los momentos de descanso intercalados en las sesiones de trabajo. Habitualmente atendemos más como y cuanto práctica y muy poco al como y cuanto descansar lo cual es un error de planteamiento. Es más efectivo estudiar en secuencias cortas haciendo micro pausas.





PRINCIPIOS TECNICOS BIOLÓGICOS

Principio de versatilidad

Este principio se conoce también como “Principio de Variabilidad o multilateralidad”, que se define como la propuesta de entrenamientos variados y poco monótonos, tanto en contenido como en unidad funcional entrenada. El entrenamiento busca generar adaptaciones orgánicas... Cuando se da una carga igual, es decir, monótona, que no varía por largo tiempo, provoca un estancamiento del rendimiento...





Los recursos básicos utilizados en el estudio son:

El tiempo

La resistencia física

Resistencia mental



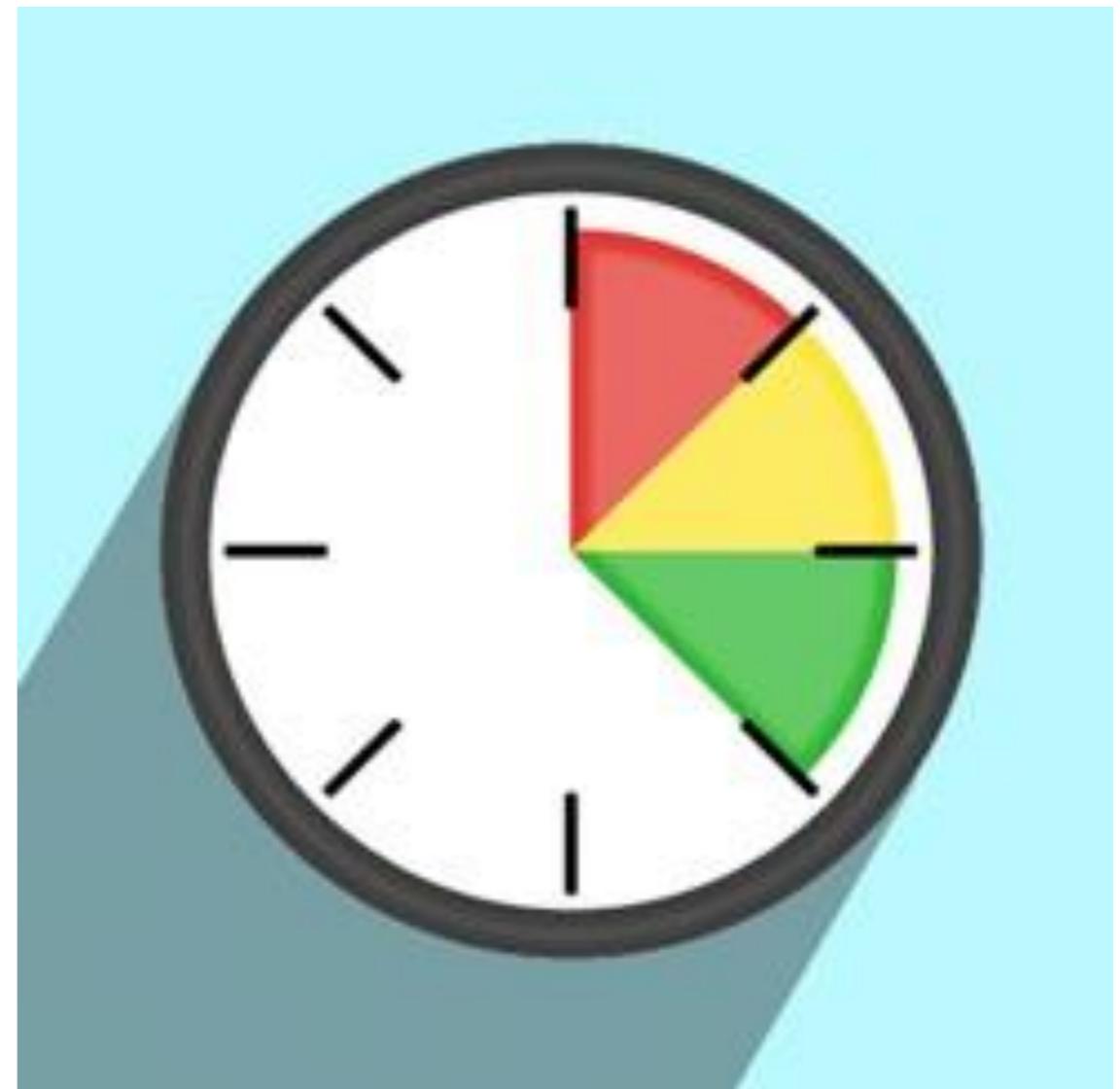
TIEMPO ÓPTIMO DE ESTUDIO

¿Qué es el *tiempo óptimo de estudio*?

El *tiempo óptimo de estudio* es la cantidad máxima de tiempo que podemos invertir en el estudio obteniendo los mejores resultados posibles.

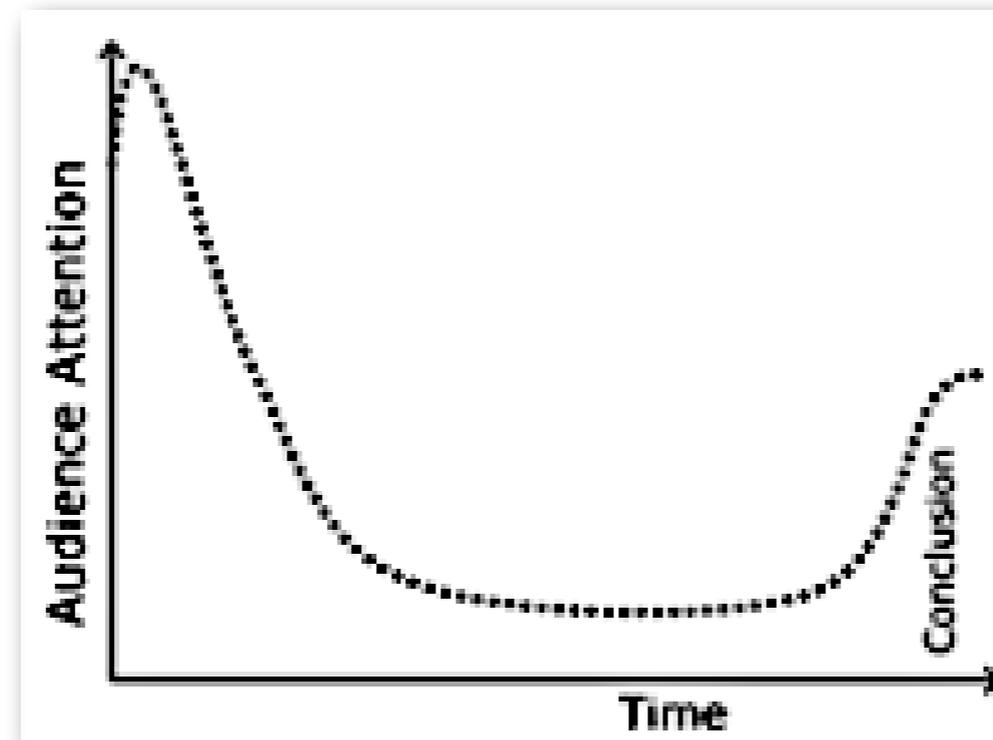
El *tiempo óptimo de estudio* puede ser aplicable a todo un día a una semana a un mes o simplemente la parte dedicada en una sesión a un fragmento o desafío técnico.

El *tiempo óptimo de estudio* va a depender de cada persona del instrumento que interpreta y del desafío al que se enfrenta.





CURVA DE LA ATENCIÓN



La gráfica de la atención describe una curva descendente desde el primer estímulo hasta el siguiente.



Tiempo y atención

El tiempo es a la hora de aprender un valor más importante que la velocidad. A partir de los 15 minutos hay que esforzarse para no perder la atención.

Estudiar en secuencias de tiempo determinadas predispone a aprovechar más el tiempo.

Tener poco tiempo o tiempo muy justo provoca un estrés que mejora el rendimiento.





Interferencia contextual

PROVOCAR INTERFERENCIAS EN EL CONTEXTO DEL APRENDIZAJE

En un estudio realizado por Hall, Domingues y Cavazos, se le asignó a jugadores de béisbol de élite sesiones de práctica en bloque o aleatorias. Después de doce sesiones de práctica, los que utilizaron las sesiones de práctica aleatorias batearon 57% más lanzamientos que cuando empezaron. Los que utilizaron las sesiones de práctica en bloque solo batearon 25% más, lo que significa que las sesiones de práctica aleatoria fueron el doble de efectivas a pesar de que los dos grupos batearon el mismo número de lanzamientos.

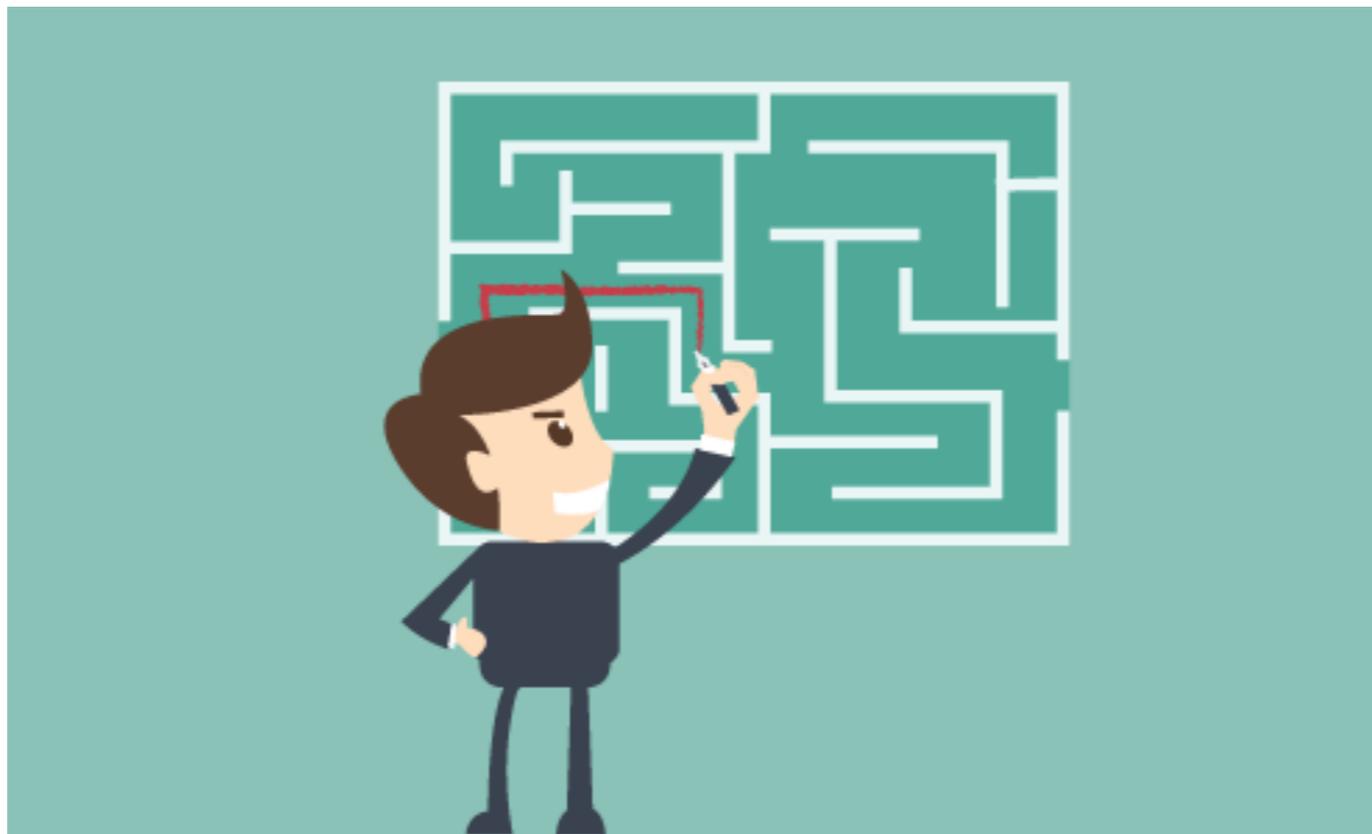
APLICACIÓN AL ESTUDIO DEL MÚSICO ERROR DE PREDICCIÓN





Error de predicción

La función del cerebro es predecir lo que va a ocurrir para prepararnos. Cuando se equivoca en la predicción o no logra predecir tiene que aumentar los niveles de atención.



CON ESTRATEGIAS SIN ESTRATEGIAS

La función del cerebro es predecir lo que va a ocurrir para prepararnos. Cuando se equivoca en la predicción o no logra predecir tiene que aumentar los niveles de atención.



HERRAMIENTAS

METRONOMO
REGISTROS
GRABACIONES
LOCUS EXTERNO
AFINADOR

