

Área 6: Perfeccionamiento técnico-táctico en la etapa de iniciación al course racing, al freestyle y al wave riding.

Parte ONLINE:

Capacidades coordinativas y factores de aprendizaje motor que condicionan el rendimiento del regatista en cada modalidad de competición, en esta etapa de tecnificación.

Las **capacidades coordinativas** son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

La orientación, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de este tipo de **capacidades físicas**. En concreto, las **capacidades coordinativas** son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica.

Las capacidades coordinativas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas y son las siguientes:

Capacidades físicas condicionales:

- La **flexibilidad**: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la mente ingenua y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.
- La **fuerza**: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, pero nuestros músculos actúan y consumen

energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

- La [resistencia](#): es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la masa muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

- La [velocidad](#): es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:
 - Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo.
 - Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la [condición física](#) de un individuo.

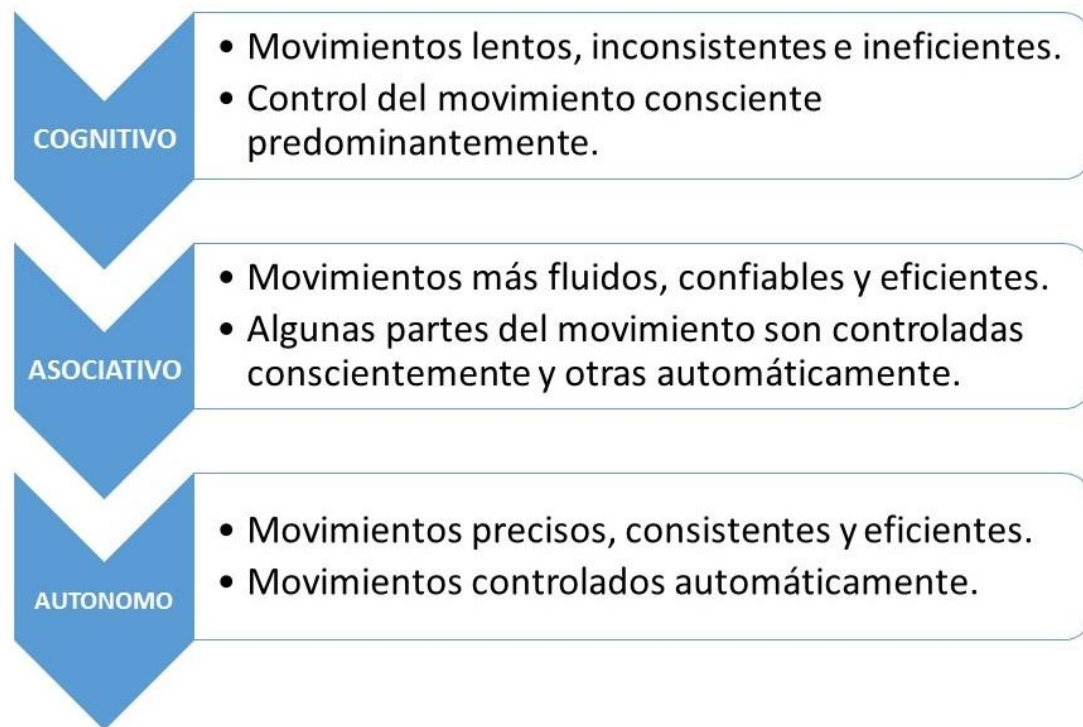
Las capacidades físicas coordinativas: Encontrarte, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- La capacidad de [acoplamiento o sincronización](#): Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de [orientación](#): Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- La capacidad de [diferenciación](#): Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- La capacidad de [equilibrio](#): Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

- La capacidad de [adaptación](#): Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- La capacidad [rítmica \(Ritmo\)](#): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- La capacidad de [reacción](#): Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Conforme practicamos una habilidad motora, como por ejemplo kitesurf, observamos que se van produciendo cambios. A través de la práctica, no solo logramos un mejor resultado en la tarea que realizamos, sino que nuestro desempeño es cada vez más consistente. Estos cambios son la consecuencia de haber aprendido a producir la fuerza más adecuada en el momento y la dirección correcta, convirtiendo al sistema en más eficiente. Al mismo tiempo que se produce una reducción gradual del esfuerzo muscular existe una reducción del esfuerzo mental, transformando así al control del movimiento en un mecanismo automático. Esto se define como **factores de aprendizaje motor**.

El aprendizaje motor se desarrolla a través de tres fases: cognitiva, asociativa y autónoma. Las características de los movimientos y las demandas atencionales se van modificando a medida que se avanza por las distintas fases. Así, durante el estado cognitivo son característicos los movimientos lentos, inconsistentes e ineficientes que son controlados conscientemente. Al pasar al estado asociativo, los movimientos son más fluidos, confiables, eficientes y parte de ellos son controlados automáticamente, con lo cual más atención puede ser dirigida hacia otros aspectos de la performance. Después de una extensa práctica, el atleta alcanza la fase autónoma, la cual se caracteriza por movimientos precisos, muy consistentes y con pocos errores. Además, la producción del movimiento es muy eficiente y requiere poca energía muscular, la habilidad se realiza de manera automática requiriendo poca o ninguna atención. Esta última fase corresponde a la de expertos, los cuales gracias a su desempeño automático pueden dirigir su atención hacia la táctica y estrategia de juego.



En los momentos de aprendizaje, un elemento importante es **conocer y orientar la motivación** del kiter. Si los entrenadores no transmiten a los deportistas el concepto correcto de motivación, tampoco podrán plantear los objetivos adecuados para modificarlo.



Tipos de motivación:

a) **Intrínseca:** Se produce cuando la estimulación hacia el aprendizaje proviene de la propia práctica, por lo que esta tiene de novedad y de superación. Es importante que el alumno tenga la sensación de mejora progresiva y que sienta placer por el hecho de jugar y aprender.

b) **Extrínseca:** Se produce cuando la dirección del empeño que un alumno pone en una tarea la fundamenta en aspectos externos no relacionados directamente con dicha tarea, generalmente por la intervención de otras personas (padres, escuela, entorno social, etc.).

El educador no debe olvidar que, a través de las recompensas externas, se puede potenciar y mejorar la motivación interna, pero que no son más que un medio, no un fin en sí mismas. Esto nos lleva a pensar que se pueden mantener resultados con y sin recompensas externas, pero nunca sin refuerzos internos, por lo que el educador debe fomentarlos:

- Planificando **prácticas variadas y entretenidas.**
- **Recompensando el esfuerzo y el desarrollo de la ejecución** más que el resultado.
- **Recompensando cada logro** que se va alcanzando en consonancia al mismo, sin sobrevalorarlo ni infravalorarlo.
- **Utilizando el feedback** sobre los progresos físicos como un alto factor motivante.

- **Potenciando el refuerzo** no sólo unidireccionalmente entre educador y alumno, sino también entre los propios alumnos.

Factores que influyen en la motivación

La disposición para aprender puede ser afectada por múltiples y variadas circunstancias, tanto del aprendiz como del profesor y de la propia tarea que se enseña.

- **Factores ligados al alumno.** Persiste aún la idea de que uno de los graves problemas de los educadores es seguir desconociendo al alumno como persona. El profesor tiene la obligación de conocer al máximo a sus alumnos, los cuales presentan grandes diferencias en cuanto a su Desarrollo Motor general, al estado madurativo y a las experiencias motrices concretas. Las capacidades y aptitudes de los alumnos, así como la experiencia anterior juegan un papel muy importante, de manera que la competencia motriz está relacionada con la percepción de seguridad en los propios recursos. Un alumno inseguro y con experiencias de fracaso motor, se sentirá menos motivado para aprender que aquel otro, que se ha visto favorecido por el éxito.
- **Factores ligados a la personalidad del docente.** Elementos muy destacables en el campo de la enseñanza son la compenetración y la empatía, frente a la confrontación y la oposición. La personalidad del docente desempeña un papel para mover a sus alumnos hacia la práctica entusiasta de una actividad concreta. La atmósfera que sea capaz de crear, el respeto, el diálogo, las expectativas que manifieste sobre sus alumnos, pueden ser determinantes de los niveles de adquisición a conseguir.
- **Factores ligados a la tarea de aprender:** Uno de los defectos que los docentes suelen tener es el presentar las tareas sin adaptación precisa para que la oferta sea atractiva y provocadora. Aspectos tales como la complejidad, la variedad, el tipo de práctica, el grado de incertidumbre, la novedad, la significación o el riesgo, pueden combinarse de muchas formas para conseguir mover a los aprendices hacia la tarea que se pretende practicar.
- **Factores ligados a las condiciones materiales.** Si uno de los defectos puede ser la falta de atractivo de la tarea a presentar, uno de los graves problemas puede ser la carencia de materiales. Las condiciones materiales pueden determinar el tipo de organización de la clase y condicionar la práctica de las habilidades, lo cual influye en las clases.

Estrategias para favorecer la motivación de tu alumno de kitesurf

Propongo las siguientes estrategias para favorecer la motivación hacia la participación en tareas motrices, como facilitadoras del Aprendizaje Motor:

- **La estructuración de la práctica.** Se ha probado sobradamente el valor incitador intrínseco que poseen ciertos objetos, materiales y situaciones, entendiendo por incitador el estímulo que moviliza las conductas de los aprendices para alcanzar el objetivo. Ahora bien, también se puede provocar ese carácter incitador estructurando la práctica mediante situaciones y materiales variados, aumentando el grado de dificultad y ajustando las demandas de la tarea a los recursos del alumno. Esto supone, ir un paso por delante del nivel del alumno para conseguir que los deportistas disfruten. Otras variables a considerar son la novedad de las situaciones, de los materiales y el grado de significación de la tarea para el aprendiz. Las tareas deben presentar objetivos concretos y posibles de conseguir. La percepción de ser capaz de conseguir un objetivo moviliza la conducta de los alumnos más, que si los objetivos son inalcanzables o de excesiva facilidad de obtención.

- **Valoración del esfuerzo.** Valorar el esfuerzo es, tan importante o más, que valorar el resultado.
- **Proporcionar conocimiento de los resultados.** Uno de los efectos más relevantes de la información retroactiva sobre el Aprendizaje Motor en el kitesurf es su capacidad motivante, de ahí que el profesor deba considerar las posibilidades que ofrece el que los alumnos conozcan lo que van alcanzando. Mediante vídeos, filmaciones o gráficas de evolución podemos mostrar a los alumnos lo que hacen y cómo lo hacen.
- **Conocer el nivel de aspiraciones.** Es ya clásico el descubrimiento de los efectos del nivel de aspiraciones del sujeto sobre su deseo de aprender. Como ya hemos señalado en un apartado anterior, el nivel de aspiraciones está basado, principalmente, en la interacción entre el autoconcepto del alumno y sus experiencias de fracaso, o de éxito en el ámbito motor. Dado que ni el éxito ni el fracaso serán percibidos de igual manera por cada alumno, el profesor deberá procurar ser capaz de estar al corriente de los efectos que sobre cada uno de sus alumnos pueden producir ambas posibilidades de resultados, evitando considerar a todos los alumnos por igual. Las experiencias anteriores agradables y exitosas en aspectos motores, favorecerán el deseo de aprender cualquier tipo de habilidades motrices, mientras que un pasado impregnado de fracaso y de dificultades, normalmente conlleva la inhibición y seguidamente el abandono. También el ambiente familiar y social pueden influir de manera importante en el nivel de aspiraciones de un sujeto. El profesor deberá intentar encajar las aspiraciones de los alumnos en el marco de sus posibilidades para conseguir las metas. Practicar la pedagogía del éxito, sin duda favorecerá el nivel de aspiraciones de los alumnos.
- **Favorecer la participación en el establecimiento de los objetivos.** La elaboración de los objetivos puede ser realizado por el profesor, o puede ser autoimpuesto por el aprendiz. Proponer la participación activa de los alumnos en el establecimiento de los objetivos, tiene un efecto motivador intrínseco, que favorece la identificación de los alumnos con los objetivos que se pretenden conseguir. La consecución de los objetivos programados posee un efecto reforzador importante que satisface dos tipos de necesidades, de autoestima y de aprobación social. Para favorecer estos efectos, el profesor debe ayudar al aprendiz a establecer los objetivos buscando que sean concretos, significativos, posibles de conseguir, que admitan las diferencias individuales y que se basen en experiencias pasadas.
- **Incentivando a los alumnos.** Un incentivo puede ser todo objeto material o simbólico, condición o estímulo, que activa al alumno hacia él o a separarse del mismo. Es una promesa de recompensa. Los alumnos viven en un mundo que provoca expectativas de recompensa por el esfuerzo y por los resultados. Los incentivos incitan al alumno a practicar para obtener satisfacción.
- **Utilización de materiales diversos.** La utilización de materiales tales como cuadernos de actividades motrices, tablones de anuncios, recopilación de noticias, fotografías de acontecimientos, películas, videos o diapositivas, constituyen estrategias que pueden aportar efectos motivacionales. De igual modo, la confección de estos materiales por los propios alumnos favorecerá el aprendizaje significativo.
- **Reforzando o castigando.** Los psicólogos conductistas han destacado el efecto de los refuerzos en el aprendizaje. Son refuerzos positivos las alabanzas, las sonrisas, los caramelos o cualquier otro tipo de recompensa. Su aplicación debe ser contingente a la conducta deseada. Son castigos las reprobaciones, los desprecios, las multas o las increpaciones. El refuerzo positivo es más apropiado que el castigo, recordando la necesidad de una atmósfera positiva como más propicia para el aprendizaje. Otro tipo de refuerzos son los denominados "vicarios". Se refieren al efecto que tiene sobre el sujeto no involucrado directamente, la observación de la conducta desarrollada por otros y los refuerzos obtenidos por ella (aprendizaje observacional).

- **Manifestando las expectativas.** Está demostrado el efecto que las expectativas tienen en el aprendizaje motor, también denominado efecto Pigmalión. Es necesario manifestar a los alumnos lo que se espera de ellos, lo cual activa su conducta y les dispone mejor para aprender.

Conclusiones

Existe una relación de dependencia entre motivación y aprendizaje motor. En este sentido, la motivación es un pilar básico para la adquisición de nuevas habilidades motrices, así como para su consolidación.

Así mismo, la motivación también está relacionada con el autoconcepto y la autoestima de la persona.

Por otro lado, la motivación dependerá también de ciertos factores, como son el propio sujeto, el educador y, por último, la naturaleza de la tarea. La interacción de estos tres factores determinará, igualmente, el nivel de aprendizaje motor.

Por último, en la praxis, existen diversas estrategias dirigidas a fomentar la motivación del educando. Así, la propuesta de una serie de metas alcanzables, la variabilidad en la práctica, la utilización de refuerzos y/o castigos, la utilización de materiales diversos, etc., determinarán de alguna forma el grado de motivación y aprendizaje motor del sujeto (en función de cómo se lleve a la práctica).

– Métodos e instrumentos de observación y evaluación de la técnica y la táctica en entrenamiento y competición.

La observación:

La importancia de la observación en la investigación sobre la Actividad Física y el Deporte es manifiesta, dado que se utiliza prácticamente en todas las líneas de investigación de esta área de conocimiento. Ante la importancia que en este método tiene la utilización de observadores, con este estudio pretendemos ofrecer una Metodología de Entrenamiento de Observadores que asegure la fiabilidad en la recogida de datos y por tanto, sea un instrumento útil para las diferentes líneas de investigación que conforman esta área de conocimiento.

De entre todos los métodos que se pueden utilizar para la investigación en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte, debemos destacar por su importancia al "método de observación" ya que en una gran parte de estos estudios es necesario observar la conducta humana.

Podemos decir que la observación es el procedimiento mediante el cual es posible obtener información de diversos acontecimientos o hechos, siendo necesaria la utilización de diferentes técnicas que ayuden a la percepción del observador.

En las clases de kitesurf no todo debe ni puede ser evaluado desde un punto de vista cuantitativo, la gran cantidad de actividades a desarrollar en los distintos contenidos, como son las actitudes y las habilidades, hacen necesario el diseño de tareas, herramientas y estrategias para evaluarlos desde un punto de vista cualitativo para facilitar información a los alumnos.

Una observación adecuada de las distintas conductas y habilidades se muestra como

una técnica eficaz para obtener una información cualitativa sobre las causas que las provocan.

Entendiendo la evaluación como el proceso de obtención y análisis de informaciones útiles con la finalidad de emitir un juicio y/o realizar una toma de decisiones al respecto de una persona,... en función de unos determinados criterios, podemos justificar la búsqueda de herramientas o técnicas eficaces para obtener dicha información y poder facilitar su

análisis: Son técnicas de evaluación cualquier instrumento, situación, recurso o procedimiento que se utilice para obtener información sobre la marcha de un proceso.

Es por ello necesario utilizar pruebas e instrumentos de evaluación que les den información sobre sus capacidades iniciales y el progreso obtenido, es decir del proceso seguido

para llegar al producto final. A continuación presentamos una técnica para obtener información cualitativa, la observación.

Para conocer mejor este instrumento debemos preguntarnos diversas cuestiones en torno a su utilidad y forma de hacer, ¿qué es observar? ¿para qué observar? ¿qué observar? ¿cómo observar? ¿cuándo observar?, de manera que nos permitan contextualizarla dentro de la evaluación y del ámbito educativo.

En el diccionario 1 término observar presenta las siguientes acepciones de interés para nuestro objetivo: examinar atentamente / mirar con atención y recato, atisbar /....; por otra parte

mirar cuenta entre sus acepciones con: observar acciones de uno / revisar, registrar / apreciar, estimar una cosa /.... de estas acepciones podemos deducir que es un proceso intencional por parte de quién realiza esa observación.

Para nosotros la observación va a suponer un proceso intencional elaborado y estructurado previa y sistemáticamente, cuya función es recoger información significativa para el

observador sobre un deportista determinado que practica kitesurf.

Las técnicas basadas en la observación son ventajosas por dos aspectos fundamentales: en primer lugar porque informa al kitesurfista de su ejecución y los posibles errores y en segundo lugar

porque puede efectuarse durante todo el proceso, ya que la observación se realiza e cualquier momento sobre las tareas de aprendizaje.

En general podemos decir que la observación se va utilizar para satisfacer una serie de necesidades que se dan en diferentes momentos del proceso de enseñanza – aprendizaje de kitesurf.

1. La observación surge como herramienta para responder a la necesidad de dar un conocimiento de los resultados de las acciones de los alumnos/as y de las causas que lo motivaron. Se utiliza por tanto como herramienta para una evaluación continua de los alumnos/as, esta debe ser una evaluación formativa

2. El feedback tiene dos funciones principales: la primera como información para corregir errores, identificando las partes del movimiento, explicando los objetivos de los errores, describiendo los medios para efectuar correcciones,... y la segunda como refuerzo para consolidar la actuación correcta; para los profesores y maestros de kitesurf ambas son importantes pero si es cierto que la primera función cobra mayor relevancia para la evaluación.

3. Por otro lado se utilizará la observación como parte de una evaluación final para poder constatar los progresos efectuados con respecto al inicio de la práctica de kitesurf y el grado de consecución de los objetivos en la unidad didáctica u otro período de tiempo, por tanto también es necesario realizar la observación al inicio de ese período para realizar una evaluación de las capacidades iniciales con respecto al grupo de edad y el entorno próximo.

El proceso evaluativo abarca tres tipos de contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales. Para cada uno de ellos se utilizarán una serie de técnicas que nos permitirán registrar los progresos efectuados por los alumnos/as y el grado de consecución o adquisición de las capacidades. La observación parece estar ubicada como un instrumento de evaluación útil para los contenidos actitudinales y de los procedimentales.

Los objetivos y contenidos actitudinales van a ser evaluados mediante la observación directa de las conductas de los alumnos/as, ya que estas se desarrollan de forma natural y espontánea. Las relaciones entre los agentes participantes en una clase, alumnos/as y docente, y la propia actividad, que a priori no debe favorecer la inhibición de estos y si una mayor naturalidad en las actuaciones de los alumnos/as, van a proporcionar múltiples conductas de carácter actitudinal: la participación, la cooperación, la tolerancia, el respeto a los compañeros, al profesor, al material e instalaciones,.... Además de las actitudes que se derivan del propio contexto hay otras que van a aparecer a través los bloques de contenido, higiene y salud, cooperación, respeto a la naturaleza y al entorno,... y las de las áreas transversales, presentan una gran dificultad debido a la subjetividad con que se pueden realizar estas observaciones, pues no se van a producir de la misma forma ni en las mismas circunstancias, por ello es necesario ofrecer un proceso lo más sistemático posible.

Las distintas habilidades motrices deben ser evaluadas también mediante la observación y registro de las estructuras espacio – temporales que se suceden y/o simultanean durante el desarrollo de las mismas y que serán la causa del resultado de la acción.

Observar requiere una predisposición, planificación y entrenamiento del observador para facilitar y agilizar su trabajo; lo más importante en las situaciones de observación es delimitar: qué se va a observar, quién lo va a observar, cuándo se llevará a cabo la

observación, lo que implica también determinar cuantas veces y cómo se llevará a cabo.

Para realizar una observación con éxito puede ser crucial conocer que aspectos van a dificultar la tarea del observador así que agruparemos en estos cuatro criterios estas dificultades que deben prevenirse:

1. Obstáculos generales ligados a la percepción como operación humana.
2. Ecuación personal del observador. Aquellas dificultades originadas por la subjetividad del observador.

Área de Educación Física Escolar – Enseñanza de la Actividad Física y del Deporte

3. Obstáculos provenientes del cuadro de referencia teórico. El marco de referencia teórico puede influir excesivamente en la observación.

4. Modificación de los sujetos y de las situaciones por el hecho de su propia observación.

El conocimiento de los factores condicionantes de la dificultad perceptiva de las diferentes acciones o la situación elegida para observar, justificará la realización de un trabajo previo a la observación propiamente dicha, para facilitarnos el trabajo.

Es indudable que observar implica percibir a través del canal visual una serie de situaciones y posiciones que son del interés del observador. Por tanto las dificultades principales

del observador serán desde el punto de vista perceptivo, ya que puede ser mucha la información,

útil o no, a discriminar por el observador. Entonces diremos que la complejidad perceptiva de las

tareas dependerá de:

?? Las condiciones del entorno: variabilidad del entorno

?? Del tipo de control prioritario. Externo, interno o ambos.

?? Del estado inicial de los alumnos y objetos e implementos.

?? Del propósito de la tarea

?? Del tipo y nivel de estimulación, Torrescusa, (1991): en función del nº de estímulos necesarios, del nº de estímulos presentes, de la duración de los estímulos, de la intensidad de los estímulos, de los estímulos conflictivos, de la secuenciación en su aparición.

?? Además hemos de tener en cuenta los siguientes aspectos:

?? La posición y situación del profesor en el aula y los cambios que en ellas se produzcan facilitarán la recogida de una información más completa y que vendrá en función de:

1. el ángulo de observación de la tarea.
2. la posibilidad de realizar una observación bidimensional, es decir desde dos planos distintos.

?? Las imprecisiones en los medios sensoriales debidas a la fatiga o a limitaciones o lesiones.

?? Tener en cuenta la posición con respecto al sol en las sesiones realizadas en el exterior.

La preparación de la observación requiere que el observador posea unos conocimientos de lo que se va a observar, que conozca los puntos críticos de la ejecución y sus posibles errores

para así poder establecer las relaciones causa – efecto. Entonces proponemos una

metodología para la observación del movimiento humano en la que destaca entre otros aspectos:

- a) proporcionar una focalización de la atención en secuencias particulares del movimiento y
- b) dirigir la atención a aspectos significativos de la tarea.

El visualizado de esos puntos críticos y errores, se puede facilitar si están ordenados en función de su importancia para el resultado de la ejecución y así poder discriminar sólo los estímulos necesarios y obviar los que no son necesarios. Además habrá que establecer, si es posible, un orden en función de los movimientos oculares, o sacadas, tendiendo a focalizar los segmentos o lugares más próximos y siempre en función de su importancia.

La posición, situación y evolución del profesor en el aula, gimnasio, pista polideportiva,... puede dar una información más o menos completa y ajustada de la situación a observar. Esta posición y evolución por el espacio debe obedecer a una estrategia sistemática y planificada.

☒☒ La posición y evolución por el espacio se puede variar en función de:

1. La utilidad de la información:
2. Para realizar una evaluación sumativa, emitir un feedback, será generalmente interna.

☒☒ Para realizar una evaluación inicial o final, que dependerá del tipo de tarea y la estrategia de observación.

☒☒ El estilo de enseñanza: va a definir quién va a realizar la observación, la posición y evolución del docente durante la clase y la frecuencia de emisión del feedback. .

☒☒ El tipo de capacidades a evaluar: las habilidades, técnicas y tácticas, definidas por lo contenidos procedimentales y las actitudes, valores y normas.

☒☒ El tamaño del espacio a recorrer y/o a visualizar

A la hora de observar una acción motriz hay partes del gesto que sólo se pueden apreciar desde un plano que a su vez puede ser distinto al necesario para otra parte del gesto a observar, por

eso será necesario realizar la observación al menos desde dos planos distintos, frontal y lateral.

Para poder dar el feedback en este tipo de situaciones, el profesor generalmente estará en una posición interna al grupo para facilitar una atención individual.

En la observación de actitudes una adecuada posición, situación y evolución por el espacio va a permitir obtener una información más objetiva, dentro de la subjetividad que de por sí

tiene este tipo de observaciones, y menos sesgada en cuanto a los individuos a atender y conductas

a registrar. Generalmente una posición externa al grupo va a facilitar la observación de las actitudes y la disciplina de los alumnos/as pues va a ser más difícil que estas se confundan entre el

grupo.

Para volver a ver una ejecución de un ejercicio determinado, realizarse mediante la repetición

del gesto por parte del alumno/a. Esto ocurrirá al impartir el feedback durante el transcurso de la

sesión o para emitir un diagnóstico más preciso de la ejecución y poder constatar su progreso, este

diagnóstico es más eficaz si se realiza con el apoyo de técnicas cinemáticas, análisis de vídeo, ya

que permiten un posterior visionado mucho más preciso. En la utilización de estas técnicas debemos garantizar un ángulo de visión desde el que se puedan observar dos planos, frontal y lateral, o mediante la grabación de ambos por dos cámaras o una móvil.

El número de observaciones va a ser distinto en función de los siguientes aspectos:

- La experiencia y entrenamiento del observador.
- El tipo de contenido a observar: actitudinal o procedimental.
- El tipo de tarea o habilidad: abierta o cerrada.
- La dificultad de la tarea.
- La complejidad de los estímulos a percibir.
- El objeto de la observación: para dar feedback, una evaluación inicial,....
- El tiempo para efectuar todas las observaciones.

La observación realizada por el profesor debe ser:

Planificada, sistemática, lo más completa posible y registrable y registrada. La observación se convierte en una técnica científica en la medida que: sirve a un objetivo ya formulado de investigación, es planificada sistemáticamente, es controlada y relacionada con proposiciones más generales en vez de ser presentada como una serie de curiosidades interesantes

y está sujeta a comprobaciones de validez y fiabilidad.

Por tanto una observación ideal debería tener las siguientes características: validez, fiabilidad, objetividad, planificada, sistemática, lo más completa posible, registrable y registrada, así que los profesores deben observar más sistemáticamente para mantener la continuidad de la clase, el manejo de la instrucción y el interés de los alumnos,

así como para obtener una evaluación informal y formativa de los alumnos.

La observación sistematizada presenta las siguientes características:

- Es específica y cuidadosamente definida, lo que supone un estudio anterior.
- La tipología de los datos a recoger se fija previamente.
- Emplea pruebas mecánicas o auxiliares para la exactitud.
- El grado de control depende precisamente en gran parte de los instrumentos empleados.
- Existe igualmente control del observador y del observado, limitando sus prejuicios y tendencias.
- Generalmente es cuantificable.
- Se suele emplear especialmente en el estudio de pequeños grupos.
- Ciertos datos pueden ser categorizados solamente en visión retrospectiva.
- La cantidad de unidades de tiempo puede variar en función del problema.
- Las categorías de todo o nada son adecuadas si el propósito de la investigación solamente requiere un informe de los hechos objetivos de comportamiento.
- No debe olvidarse el contexto en el que transcurre la situación.

Diferentes autores han estructurado

cuatro fases para conseguir una observación sistematizada:

- 1) Descubrir los hechos dignos de estudio y conocerlos con precisión,
- 2) El establecimiento de hipótesis sobre las relaciones que pueden existir entre los hechos,
- 3) verificación de la hipótesis (observación propiamente dicha),
- 4) elaboración de los resultados y sus interpretaciones.

La evaluación:

Entendemos por evaluación deportiva la obtención de información útil, para valorar la técnica, la táctica y la estrategia en el deporte. Es importante comprender el término " valoración " ya que toda evaluación lleva implícita una opinión o juicio, más o menos objetivo dependiendo de las mediciones que se realiza, siendo por tanto aproximativa.

En nuestro caso, la evaluación irá referida a algo (programa de las distintas capacidades, realización de las diferentes habilidades) y alguien (jugadores principalmente y entrenador). Otro objetivo de la evaluación es el reconocimiento de los fines perseguidos (diferencia entre lo presupuestado y lo realizado).

MEDIR Y EVALUAR.

La evaluación no siempre expresa una medida exacta, sino una aproximación cualitativa y cuantitativa.

Suele comportar acciones como recoger información, emitir un juicio a partir de una comparación, y tomar una decisión al respecto.

La evaluación puede abarcar :

Programa. A) ¿ El qué ?Tareas, contenidos o parte curricular que los jugadores realizan par obtener los fines perseguidos y B) ¿ El cómo ?. Método o forma metodológica de implementar el aprendizaje en el entrenamiento..

Podemos realizarlo bajo la doble perspectiva de enseñanza/aprendizaje de la técnica, táctica y estrategia y entrenamiento de la técnica, táctica y estrategia.

a) Personas. Todas las integrantes en el proceso de aprendizaje y entrenamiento.

1) Jugadores.

2) Recurso humanos que integran el equipo técnico: entrenadores, preparadores, fisioterapeuta, delegado, etc.

3) Equipo directivo.

b) Entidades. Clubes deportivos, Asociaciones deportivas, Escuelas deportivas, etc.

c) Competición. Y/o competiciones como marco donde se realiza el propio deporte.

d) Medios de comunicación. Como parte del entorno necesario de tomar información.

e) Entorno o ámbito de actuación. Como parte de la lógica externa que retroalimenta (influencia) al propio juego.

f) Infraestructura, material, y recursos.

En resumen podríamos coincidir en determinar que el contenido general que se ha de evaluar es la

suma de lógica interna y externa del deporte, bien entendido que ambas tienen una dificultad bien diferenciada.

El gráfico siguiente muestra las conexiones en forma de flechas, relacionando la evaluación con cada

una de las fases fundamentales de la tarea del aprendizaje y el entrenamiento deportivo.

2.3. JUSTIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN.

- Nos da un convencimiento y valoración de resultados.
- Nos permite referenciar y comparar.
- Nos deja intervenir en los diferentes aspectos constitutivos del aprendizaje y entrenamiento.
- Permite buscar mayor calidad y rendimiento para la enseñanza y el entrenamiento.
- Ayuda y estimula al jugador y entrenador para mejorar los rendimientos.

Todo ello nos permite alcanzar los objetivos propuestos de antemano y controlar el entrenamiento.

2.4. EVALUACIÓN INTERNA Y EXTERNA.

Se denomina evaluación interna cuando la realiza la misma persona/s que proyectaron el programa y

la planificación. A su vez, se dice que es externa cuando es realizada por persona/s que no confeccionaron el programa y su planificación.

2.5. EVALUACIÓN SIMULTÁNEA Y POSTERIOR.

Se entiende por evaluación simultánea aquella que se realiza al mismo tiempo que se está desarrollando el programa (en dirección a los antecedentes o entradas y al proceso que se está produciendo). Se realiza para ajustar ciertos desequilibrios sobre todo los objetivos de entradas y del proceso.

En Educación Física no existen antecedentes de indicadores, pero tienen la misma posibilidad de ser utilizados que en las otras áreas de conocimiento. Para ello hay que

seguir una serie de pasos que permitan una aplicación conveniente y que a su vez puedan servir como ejemplos para estudios futuros.

Es necesario para construir indicadores definir el concepto de variable, y por otro lado como se dirigen

las variables para ser utilizadas en los indicadores del deporte. Se define como una característica que

puede asumir distintos valores o como la propiedad en la que los miembros de un grupo o conjunto

difieren unos de otros. El rendimiento deportivo, la talla, la velocidad, la edad, la calidad técnica y

táctica, son ejemplo de variables, las cuales expresan una cualidad que difieren en cada individuo

En el deporte no es fácil encontrar diseños experimentales debido a la cantidad de variables que

acontecen en cada momento. Sin embargo, se pueden aplicar diseños cuasi-experimentales y observacionales utilizando variables pero sin tener un control tan riguroso y sin poder inferir una

relación causal absoluta, pero teniendo la ventaja de estudiar la situación en su contexto real.

Las variables son elementos indispensables para formar indicadores. Combinando las distintas variables se construyen uno o varios indicadores que proporcionan una visión del ámbito a estudiar.

De esta forma, se puede afirmar que las variables tienen su mayor potencial en la medida, mientras que

los indicadores tienen una clara relación con la evaluación.

P.e. una variable a utilizar en la evaluación de un programa en baloncesto podría ser el número de

entrenamientos que no se han podido impartir a los jugadores por algún tipo de circunstancias (lluvia,

fiestas, lesiones, enfermedad, castigo), y sin embargo si estaban previstas en la programación
EVALUACIÓN

JAVIER SAMPEDRO

6

deportiva. Esta variable nos puede ayudar a construir un indicador que relacione las sesiones de
de
entrenamiento totales previstas con las que realmente se han realizado.

2.11. CONTENIDO A EVALUAR EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

La evaluación de contenido clásico todavía vigente en ciertos aspectos atenderán a medir y posteriormente valorar las áreas que tradicionalmente son.

2.11.1. ÁREA CONDICIONAL.

A) Evaluación de la preparación física.

A1. Como condición física. Perfil fisiológico del jugador en la competición:

Variables en función de la exigencia del juego:

Tiempo de participación y tiempo de recuperación.

Intensidad y velocidades.

Distancia recorrida y puesto específico.

Valores de : Frecuencia cardiaca, lactacidemia y consumo máximo de oxígeno.

Desarrollo de la cualidades principales de velocidad, fuerza y resistencia (aeróbica y anaeróbica
láctica

y aláctica), valores del umbral anaeróbico.

2.11.2. ÁREA COORDINATIVA.

B) Evaluación de las habilidades deportivas.

B1. Acciones técnicas del atacante, compañero, defensor y ayudante.

B2. Como Acciones Técnicas de Superioridad e Inferioridad numérica.

Ludogramas individuales y de equipo como toma de resultados.

2.11.3. ÁREA COGNITIVA.

C) Evaluación del aspecto Táctico.

C1. Como realización intencionada individual y colectiva en su acción ofensiva y defensiva.

2.11.4. ÁREA ESTRATÉGICA.

D) Evaluación del Aspecto Estratégico del juego.

D1. Sistemas de Juego. Especialización de los Jugadores en los Sistemas de Juego

Sistemas de Ataque. Análisis del Ataque Posicional. Transición y Contraataque

Sistemas de Defensa. Análisis de la Defensa Individual, Zonal, Mixta y Alternativas. Transición
Defensiva.

Relación de juego ataque/defensa.

Análisis de los Estilos de Juego.

Análisis de las Situaciones Especiales de Juego.

Análisis el juego propio y del adversario en profundidad en todos sus aspectos.

Roles y subroles de los jugadores en ataque y defensa de equipos de alta competición.

Detectar los errores en juego y su corrección instantánea.

D2. Factores de la lógica externa que influyen en el juego en alta competición.

Motriz. Análisis de la Interacciones Indirectas. Código Gestémico, Praxémico y Comunicación
verbal.

Interacciones secundarias. El universo ambiental.

– Clasificación, de los principales gestos técnicos, comunes y específicos de la etapa de iniciación al course racing, al wave riding y al freestyle, en esta etapa de tecnificación y secuencia de movimientos de cada uno de ellos:





– Factores a tener en cuenta en la adaptación y concreción de los ciclos y sesiones de entrenamiento de la técnica y la táctica en la etapa de tecnificación del kiteboarding.

En este capítulo se pretende explicar la importancia de la organización, dirección y dinamización de la sesión de entrenamiento y se informará de los diferentes estilos de dirección que un técnico deportivo puede adoptar. Dentro de la organización de la sesión se recalcará la importancia de gestionar bien el tiempo de práctica, el espacio donde desarrollar el entrenamiento, la posición a adoptar por los técnicos y la estructura del grupo. En cuanto a la forma de presentar las actividades, se incidirá en la importancia de la información inicial y el conocimiento de los resultados. Por último, el tema concluye con una visión sobre los comportamientos de los deportistas y la importancia de establecer reglas y rutinas durante la realización de las actividades.

Reglas y rutina

Recursos ante conductas no deseadas

Conductas disruptivas

Feedbacks

Estrategias en la práctica

Técnicas de enseñanza

Material

Posición entrenadores

Estructura del grupo

Tiempo

Sesión

Organización

Dinamización

Tipo

Dirección Estilos de entrenador

TÉCNICAS DE DIRECCIÓN, ORGANIZACIÓN Y DINAMIZACIÓN

Conflictos Estrategias metodológicas

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

2

ANÁLISIS DE LA METODOLOGÍA Y LOS PROCEDIMIENTOS DE CONTROL Y DINAMIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO BÁSICO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

1. Técnicas de dirección, organización y dinamización de actividades

1.1. La dirección

Se puede entender la dirección de diferentes formas. Según la personalidad y el estilo de cada entrenador se puede hablar de guiar, aconsejar, orientar, gobernar, regir, etc. (Real Academia Española, 1992). Sea cual sea el matiz escogido, *en todos el entrenador deberá asumir el papel de director*, es decir, su función consistirá fundamentalmente en establecer las condiciones en que se van a desarrollar las actividades. Para ello debe tener en cuenta:

- La adecuación de la tarea a realizar a las características de los deportistas o el equipo.
- El diseño de las progresiones¹ en las tareas, tanto en su dificultad como en su organización.
- Proporcionar a los deportistas información de referencia y conocimiento de los resultados.
- Establecer las normas o reglas que van a regir al equipo.
- En su caso, acotar las responsabilidades de cada miembro de la comisión técnica o grupo técnico de trabajo.
- Observar las conductas de los alumnos, tanto motoras como de convivencia.

1.2. La organización

En primer lugar deberemos diseñar el entrenamiento en casa. Para ello tendremos en cuenta algunos factores:

- *Esquema de la sesión*: esquema concebido de antemano. Los objetivos, contenidos y actividades deben seguir una línea común y estar relacionados.
- *Tiempo del entrenamiento o sesión*: debemos conocer la duración del entrenamiento para distribuir las tres partes o fases de toda sesión: inicial, principal y final, de forma compensada. Nunca la suma del tiempo de duración de la parte inicial y final puede superar el tiempo de la parte principal. Igualmente, cada tarea a trabajar deberá tener previsto un tiempo de ejecución.
- *Distribución racional de los contenidos*: los objetivos se alcanzan gracias al desarrollo y trabajo de los contenidos, por lo que estos deben estar distribuidos racionalmente en función de su dificultad en las distintas actividades, siendo el diseño de estas muy importante.
- *Participación activa*: debemos organizar el entrenamiento de forma que se ofrezca al

deportista/equipo una máxima posibilidad de participación.

1.3. La dinamización

Dinamizar supone activar, estimular, buscando la máxima eficiencia² en la actividad.

Para ello tendremos en cuenta algunos requisitos técnicos en la propia organización de los entrenamientos:

1

Progresión: aumento ordenado en la dificultad de una acción.

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

3

- *Máximo aprovechamiento del tiempo de práctica.* Utilicemos el máximo tiempo del que disponemos para practicar.

- *Eficiencia en la utilización y distribución de los recursos materiales necesarios y disponibles.* Sin olvidar máximas condiciones de seguridad.

- *Máximo aprovechamiento del espacio.* Tenemos variadas formas de organizar al grupo para utilizar al máximo el espacio del que disponemos y facilitar el desarrollo de las actividades, la comunicación entre todos los participantes y las evoluciones por el espacio del entrenador y de los deportistas. Su organización dependerá de la instalación, de los recursos materiales, del número de deportistas, de las características de las tareas, etc.

- *Máxima participación de las personas.* Buscaremos que los deportistas participen activamente el máximo tiempo posible durante la sesión de entrenamiento.

- *Control de posibles contingencias³.* Debemos tener previstas, es decir controladas, nuestras respuestas o modos de actuar ante situaciones que puede que ocurran o no a lo largo de un entrenamiento. Por ejemplo: una lesión, un golpe, una discusión entre deportistas, etc.

- *Desarrollar un buen clima afectivo y dinámica general de la clase o sesión.* Para que el entrenamiento se desarrolle de un modo agradable para entrenadores y deportistas es importante implicar a los participantes en las tareas de organización, cuidado del material, responsabilidad, colaboración, ayuda mutua, etc.

- *Otros aspectos a tener en cuenta en la organización didáctica de la sesión de entrenamiento son:* (los citamos y posteriormente los desarrollaremos)

- Estructuración del grupo.

- Situación y desplazamiento del grupo.

- Situación y desplazamiento del profesor.

- Control y estructura de la actividad/pausa.

- Nivel de decisión del profesor y participación del deportista.

2. Los estilos del entrenador o la entrenadora en la dirección de grupos (directivo, participativo y permisivo)

Los entrenadores, en función de su personalidad, experiencia y formación pueden dirigir al deportista y al grupo de diferentes formas. Por lo tanto, llamamos estilos de dirección a la forma en que el entrenador dirige al grupo.

El nivel de decisión del entrenador y la participación del deportista determinarán el tipo de estilo adoptado por el entrenador.

Normalmente la clasificación de estos estilos tiene dos parámetros a valorar: la autoridad que el entrenador quiere mostrar ante el grupo y el grado de participación que se permite en los deportistas para consultar y valorar las decisiones a tomar.

Los estilos más comunes son:

2

Eficiencia: conseguir un objetivo utilizando el mínimo de recursos posibles.

3

Contingencia: posibilidad de que una cosa suceda o no suceda.

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

4

- *Directivo*

También denominado autoritario. El entrenador manda en todo. Dirige el grupo, toma todas las decisiones sin pedir opinión a los deportistas. Los *feedbacks* de intención afectiva, o refuerzos, suelen ser de tipo negativo; broncas, castigos, etc.

- *Participativo*

También denominado democrático o cooperador. El entrenador escucha las opiniones de los deportistas y valora el grado de madurez de las mismas. Intenta implicar a los deportistas en el proyecto. Las decisiones siguen siendo suyas pero intenta que el equipo o el deportista las hagan propias. Confía en el grupo, utiliza el refuerzo positivo, aunque ante acciones que rompen alguna norma importante actúa con una sanción.

- *Permisivo*

Igualmente llamado sumiso. La negociación con el grupo o el deportista es su característica más importante. Es muy poco directivo, dejando muchas decisiones al grupo. Su actuación se basa en fomentar el buen clima afectivo para que el grupo tome decisiones. Refuerza las actuaciones del grupo.

Un entrenador puede utilizar diferentes estilos en función del tipo de deportista/grupo a dirigir y del tipo de actividad a desarrollar.

3. Estrategias metodológicas y estilos de enseñanza en función de las características del grupo y de la actividad

La primera decisión que tenemos que tomar es elegir la técnica de enseñanza⁵ que vamos a utilizar.

Hay dos técnicas de enseñanza: *Instrucción directa* y *Búsqueda* (Sánchez Bañuelos, 1986; Sicilia y Delgado Noguera, 2002).

3.1. Instrucción directa, reproducción de modelos o aprendizaje por imitación

En esta técnica el entrenador presenta al deportista el modelo a imitar o reproducir. Se recomienda utilizarla ante la enseñanza de problemas o habilidades motrices con una alternativa de ejecución motriz bien definida (“única”). El entrenador proporciona al deportista una información directa sobre la solución de ese problema, concretándole cómo debe realizar su ejecución, y el deportista reproduce ese modelo, produciéndose un aprendizaje por imitación.

Se aplica en el aprendizaje de modelos de movimiento complejos y específicos relacionados con el deporte, como la técnica o técnico-táctica individual deportiva y en las

4

Feedback: información que tiene el deportista sobre la ejecución (interno) o los resultados (externo) de sus acciones.

5

Técnica de enseñanza: forma en que el entrenador transmite lo que quiere enseñar o entrenar.

Para dirigir a un deportista o a un grupo/equipo de deportistas un entrenador puede adoptar uno de los siguientes estilos de dirección: 1. Directivo o autoritario; 2.

Participativo, democrático o cooperador; 3. Permisivo o sumiso

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

5

tareas motrices donde predomine el mecanismo de ejecución y que necesiten para su aprendizaje unas pautas de actuación muy concretas.

Tiene dos fases. *Durante la fase I, planteamiento del modelo*, el entrenador presenta y explica el movimiento o gesto a entrenar; para hacerlo debe elegir una *estrategia en la práctica*⁶. Si esta presentación la realiza en su totalidad, decimos que utiliza una *estrategia en la práctica global*. Si presenta el movimiento en partes, decimos que utiliza una *estrategia en la práctica analítica* (Sánchez Bañuelos, 1986).

A) Estrategia global:

Se presenta la tarea completa y el deportista la ejecuta del mismo modo.

Esta puede ser:

- Global pura: ejecución de la tarea propuesta en su totalidad.
- Global con polarización de atención: se ejecuta la tarea en su totalidad, pero se solicita al deportista que se fije o ponga especial atención en algún aspecto de la ejecución. Por ejemplo un pase en balonmano, donde el deportista debe ejecutarlo en su totalidad, pero centrando su atención en que la pierna contraria al brazo con el que pasa esté adelantada.
- Global con modificación de la situación real: se ejecuta toda la tarea, pero las condiciones de realización se modifican para facilitar su aprendizaje o ejecución; después se irá ajustando a la realidad. Por ejemplo, un remate en voleibol con la red más baja.

B) Estrategia analítica:

Se presenta la tarea por partes y el deportista las va ejecutando por partes.

Esta puede ser:

- *Analítica progresiva*: la tarea se descompone en partes o elementos; primero se ejecuta solo un elemento, y posteriormente se le van añadiendo nuevos elementos.

Figura 1. Modelo de estrategia en la práctica analítica progresiva.

- *Analítica secuencial*: la tarea se descompone en partes ordenadas secuencialmente, y estas se van ejecutando y aprendiendo en orden una tras otra, para finalmente ejecutarla al completo uniendo todas las partes.

Figura 2. Modelo de estrategia en la práctica analítica secuencial.

- *Analítica pura*: la tarea se descompone en partes que se ejecutan y aprenden aisladamente según la importancia que le atribuya el entrenador o técnico deportivo.

6

Estrategia en la práctica: forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de enseñanza o el entrenamiento de una determinada habilidad motriz.

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

6

Figura 3. Modelo de estrategia en la práctica analítica pura.

Si la tarea es compleja y de alta organización (secuencia fija de ejecución), se tiende a la estrategia analítica.

Si la tarea es simple y de baja organización (secuencia variable en su ejecución), la estrategia será global.

También existe la *estrategia en la práctica mixta*, que consiste en la utilización y combinación de ambas.

Una vez presentado al deportista el modelo a reproducir o imitar se inicia *la fase II, ajuste progresivo del modelo*, que está basada fundamentalmente en la utilización del *feedback*. Aquí, el entrenador debe:

- Observar y analizar la ejecución del deportista. El conocimiento del deporte y la experiencia facilitan esta labor.
- Darle información, *feedback* externo suplementario, lo más completo posible para que el deportista tenga suficientes referencias para realizar sus ajustes y modificar su ejecución.
- El proceso de ajuste se realiza por medio de la repetición. De este modo, se van reduciendo paulatinamente las diferencias entre lo que se pretende realizar, el modelo, y lo que realmente realiza el deportista.
- Este proceso es posible mediante los mecanismos de *feedback* interno y externo, propio del deportista, y el externo o suplementario, propio del entrenador.

3.2. *La búsqueda o enseñanza por indagación o imitación*

Es la segunda técnica de enseñanza. El papel fundamental del entrenador consiste en:

- Plantear el problema (motriz), dificultad u obstáculo a superar, dando más o menos información.
- Ayudar al deportista a definir y a analizar las características y magnitudes del problema planteado.
- Ajustar la dirección de la búsqueda, o reencauzarla con información complementaria (es decir, según se va desviando la búsqueda, se van cerrando las posibles salidas falsas para encontrar la verdadera).

La técnica de enseñanza mediante la búsqueda tiene dos fases. Durante la *fase I, planteamiento del problema*, debemos reflexionar sobre:

Ambas estrategias en la práctica, globales y analíticas, son útiles y complementarias; su elección dependerá de la complejidad de la tarea y del nivel de los deportistas. Por lo tanto, para elegir una estrategia u otra debemos tener en cuenta la dificultad de la tarea y su nivel de organización.

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

7

- El nivel de dificultad del problema, que dependerá de la cantidad de información que aporte el entrenador. Esta debe ser la justa, ni mucha, ni poca.
- El grado de ayuda o dirección que va a proporcionarle al deportista en la búsqueda. Generalmente, la dificultad más común en la búsqueda no es la carencia de información, sino la falta de capacidad del sujeto para usar adecuadamente la información que posee.
- Aquí lo importante es el proceso, pero si el producto o los resultados no se producen, el proceso de búsqueda por parte del deportista puede detenerse.

Durante la *fase II, progresión y utilización del refuerzo*, el refuerzo es la herramienta por la que mantenemos el interés y la motivación del deportista para que siga buscando soluciones a los problemas. Si una solución no es válida, hay que hacer que el deportista la descarte, a ser posible explicándole brevemente el por qué.

El entrenador debe reforzar positivamente todo esfuerzo de búsqueda.

Al principio del proceso de búsqueda el entrenador no debe intervenir, debe dejar que el deportista pruebe en distintas direcciones, salvo que este fije su búsqueda en una

dirección errónea. En ese caso, le proporcionará indicios o información complementaria que le hagan replantearse su estrategia. Se trataría de desplazar la atención del deportista desviándola de los estímulos incorrectos, y enfocándola hacia los correctos.

3.3. Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza, según Sicilia y Delgado Noguera (2002), se clasifican en:

- Tradicionales o de enseñanza masiva:
 - Mando directo (y también mando directo modificado).
 - Asignación de tareas.
- Los que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza:
 - Grupos de nivel.
 - Enseñanza recíproca
- Los que fomentan la socialización:
 - Grupos reducidos.
 - Microenseñanza.
- Los que posibilitan la individualización de la enseñanza:
 - Programas individuales.
- Los que fomentan la capacidad cognitiva y la creatividad:
 - Descubrimiento guiado.
 - Resolución de problemas.

Estos estilos, aunque no los vamos a desarrollar en este nivel, se deben conocer, elegir y aplicar en función de las características del grupo y de la actividad.

Recuerda que si le muestras o le dices a los deportistas que entrenas el modelo o gesto a realizar, estarás utilizando una técnica de enseñanza de **instrucción directa, reproducción de modelos o aprendizaje por imitación.**

Por el contrario, si lo que haces es no presentarle el modelo sino que le planteas un problema motor a resolver, estarás utilizando la técnica de **enseñanza mediante la búsqueda o enseñanza por indagación.**

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

8

4. Valoración del tiempo de práctica del alumnado

Durante el desarrollo de una sesión de entrenamiento podemos distinguir diferentes tipos de tiempos (Piéron, 1999), entre ellos:

4.1. Tiempo de programa

Viene determinado por el club, federación, instalación o institución en la que desarrollamos nuestro trabajo. El tiempo de programa es el tiempo del que disponemos para nuestra sesión de entrenamiento. Por ejemplo, de 18 a 20 horas, es decir, nuestro tiempo de programa es de 2 horas por sesión, que a lo largo de la temporada deportiva sería la suma de la duración de todas las sesiones. Si por ejemplo un equipo entrena 4 días a la semana dos horas cada día durante 10 meses, tendría un total de 160 sesiones de 2 horas de duración. Es decir, 320 horas, siendo ese el tiempo total de programa.

4.2. Tiempo útil o funcional

Es el tiempo que transcurre desde que empieza el entrenamiento hasta que termina. Siguiendo con el ejemplo anterior, donde la sesión duraba 120 minutos, pero, por diferentes motivos, empiezo 10 minutos tarde y termino 10 minutos antes, en realidad la sesión de entrenamiento ha durado 100 minutos. Si esto nos ocurre en todas las sesiones de entrenamiento de la temporada (160 sesiones), habremos perdido 53 horas; es decir, 26 entrenamientos completos. Es muy importante ser puntual, tanto al empezar como al acabar cada sesión de entrenamiento.

4.3. Tiempo de información y organización

El tiempo de información y organización es el que el entrenador dedica a informar y a organizar al grupo o al deportista sobre las tareas a realizar o cuestiones relacionadas con ello, como búsqueda, organización, colocación, y reparto de materiales y grupos de trabajo, etc. Hay que intentar tenerlo todo preparado para utilizar el estrictamente necesario.

4.4. Tiempo disponible para la práctica

Es el tiempo que queda disponible al descontarle al tiempo útil o funcional y el tiempo de información y organización. Continuando con el ejemplo anterior, si disponemos de 100 minutos (ya que hemos perdido 10 al empezar tarde y 10 al terminar antes) para desarrollar la sesión y dedicamos 10 minutos a la información y 10 minutos a la organización de la sesión, dispondremos de 80 minutos como tiempo disponible para la práctica.

4.5. Tiempo de compromiso motor

Es el tiempo en que el deportista está realizando práctica, es decir, está moviéndose realizando la tarea asignada. Imaginemos que durante una sesión, de la que ya sólo disponemos de 80 minutos, trabajamos en una organización por filas de 8 deportistas de forma consecutiva (uno tras otro). De los 80 minutos de que disponemos para la práctica, el deportista trabajará 1 vez y descansará 7. Si la ejecución fuese de 1 minuto, trabajará 1 minuto y descansará 7 minutos. Si ha de ejecutarlo cada uno 4 veces, trabajará 4 minutos y descansará 28 minutos. Por todo ello, es muy importante, al diseñar cada tarea y cada sesión de entrenamiento, tener en cuenta que el tiempo de compromiso motor sea el máximo posible. Para ello, también se deben evitar los juegos de eliminación, porque, ¿qué hace el deportista mientras está eliminado?

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

9

4.6. Tiempo empleado en cada tarea

Si estamos enseñando o entrenando una tarea motora específica de un deporte, un gesto técnico, un medio táctico, etc., el tiempo que dedicamos a la información de cómo se realiza, junto al tiempo que dedicamos a su práctica motriz, lo denominamos tiempo empleado para la tarea.

Por otro lado, debemos conocer las diferentes posibilidades de que disponemos para el control y estructura de la actividad/pausa.

Si la actividad es demasiado continuada y/o intensa, aparecen la monotonía y el cansancio. Si existen muchos intervalos de pausa (descansos), aparecen el aburrimiento y la sensación de pérdida de tiempo.

4.7. La actividad/pausa

Ante esto, debemos dosificar la actividad/pausa adecuadamente, utilizando diferentes tipos de ejecución:

- *Ejecución simultánea*: puede ser *sincronizada*, misma tarea al mismo ritmo, o *libre*, misma tarea cada deportista a su ritmo.
- *Ejecución alternativa*: en un grupo, normalmente una pareja, un deportista realiza la tarea y el otro descansa.
- *Ejecución consecutiva*: igual que la alternativa, la gran diferencia es que un deportista realiza la tarea y los demás esperan. Los deportistas actúan uno tras otro. Fundamentalmente la producen las organizaciones en filas, donde un deportista actúa y n deportistas esperan ($1/n$)
- *Ejecución libre*: cada uno a su ritmo y con tareas diferentes. Precisa madurez por parte del grupo. Se puede utilizar también en subgrupos.

Figura 4. Ejecución alternativa y ejecución consecutiva.

5. Técnicas de gestión de las actividades para optimizar los tiempos de práctica y el control del grupo

Disponemos de diferentes estrategias para optimizar el tiempo de práctica de cada sesión de entrenamiento:

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

10

5.1 Tiempo de programa

Depende de la institución donde desarrollamos nuestro trabajo. Solo a través de los resultados de nuestro trabajo, puntualidad, diseño de las sesiones, etc., podemos intentar que se aumente, o al menos que no se reduzca.

5.2. Tiempo útil o tiempo funcional

- Motivar a los deportistas para que no tarden mucho tiempo en cambiarse y acceder a la instalación deportiva. Poner normas que limiten el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Establecer unas rigurosas normas para exigir puntualidad al comienzo de la sesión (predicar con el ejemplo).
- Tener preparado el material a utilizar, y organizar con eficacia su traslado si fuese necesario.
- Inculcar el hábito de ir realizando el calentamiento mientras el entrenador y el resto de compañeros ayudan a traer el material, o van llegando.

5.3. Tiempo disponible para la práctica (tiempo útil/tiempo de información y organización)

- Reducir el tiempo de la presentación de actividades. Procurar que esta sea breve, clara y concisa.
- Reducir el número de actividades, para no perder tiempo en explicarlas, pero sin llegar a eliminar la motivación que supone la variedad.
- Utilizar progresiones⁷ y/o variantes⁸ de una misma actividad para que la reducción de actividades no suponga una pérdida de motivación. La ventaja es que no se tiene que reorganizar el grupo para proponer la nueva variante, no perderemos mucho tiempo.
- Conseguir un sistema de señales eficaz, para garantizar una menor pérdida tiempo al presentar la siguiente actividad: silbato, palmada, ¡vale!, stop.
- Preparar el material de la siguiente actividad mientras los deportistas desarrollan la actividad previa.
- Conseguir una posición adecuada del técnico deportivo respecto a los deportistas durante la información inicial (no dar la espalda).
- Controlar la posición de los deportistas respecto al entrenador: deben situarse lo más cerca posible, pero a la vez lo más separados unos de otros para que todos

7

Progresión: aumento de la dificultad motora de la actividad, ejercicio o juego, manteniendo la misma organización.

8

Variante: diferencia dentro del mismo acto motor, manteniendo la misma organización. Por ejemplo diferentes tipos de pases.

Si vas a utilizar una organización en filas, piensa que mientras se espera no se trabaja; por ello, reflexiona sobre si puedes organizar la actividad de otra forma, para que el

tiempo de compromiso motor de los deportistas sea el máximo posible.

Igualmente recuerda que en los juegos por eliminación el deportista eliminado no hace actividad. Es mejor buscar un sistema de puntuación o de acumulación de puntos, en lugar de uno de eliminación.

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

11

puedan oír y ver con claridad el mensaje del entrenador y este también pueda verlos a todos.

- Utilizar tanto la demostración⁹ como la descripción¹⁰ o explicación¹¹ de forma combinada, ventaja ante una actividad compleja, y evitar tener que volver a explicarla. Preguntar si hay dudas antes de comenzar la actividad.
- Si es posible, o no es imprescindible, evitar desarrollar muchas actividades complejas, pues perdemos mucho tiempo.
- Procurar que la evolución de la organización sea coherente. Por ejemplo, de parejas pasar a grupos de 4, o de tríos a grupos de 6.
- Tener determinados los grupos cuando vayamos a organizar juegos o competiciones por equipos.
- Proponer actividades motivantes y significativas para los participantes, así estarán deseando escuchar la siguiente propuesta y perderemos menos tiempo en explicar.

5.4. Tiempo de compromiso motor

- Evitar organizaciones en largas filas o donde el deportista esté parado demasiado tiempo; mejor actividades que se realicen de forma simultánea.
- Proponer actividades adecuadas a la capacidad de los participantes, y motivantes, para que estos se impliquen.
- Disponer de suficiente material para que la sesión resulte participativa.
- Evolucionar por todo el espacio animando a participar.
- Reducir al máximo los juegos o competiciones con eliminación de participantes, utilizar otras estrategias, como por ejemplo un sistema de acumulación de puntos.

5.5. Tiempo empleado en la tarea (tiempo total dedicado a cada tarea)

- Saber controlar si el tiempo dedicado a cada tarea es suficiente, y continuar o cambiar a otra actividad.
- Controlar los ritmos o esfuerzos de trabajo, sabiendo intercalar periodos de actividad/pausa, respirar, beber agua, etc., o intercalar actividades de excesiva concentración o tensión con otras más distendidas o lúdicas.

6. Importancia de la posición estratégica del personal técnico en la actividad

En cuanto a la *posición o situación y desplazamiento del personal técnico*, comentar que los técnicos de un grupo deben buscar una posición, con relación al grupo, que facilite su labor. Las más importantes son:

- *Posición focal o externa al grupo.* El técnico ocupa una posición y situación focales, externas al grupo, de tal manera que pueda observar a todos los deportistas. Es la más utilizada cuando hay que dar información (inicial o conocimiento de los resultados) a todo el grupo, y también es muy útil para organizar las tareas.

9

Demostración: el entrenador u otra persona realizan la acción motora a aprender o a mejorar.

10

Descripción: el entrenador u otra persona explican, de forma verbal, la tarea o acción motora a aprender o a

mejorar.

11

Explicación: el entrenador u otra persona comunican al deportista por qué debe realizar de un modo

determinado la tarea o acción motora a aprender o mejorar. Se establece una relación de causa-efecto.

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

12

- *Posición interna, dentro del grupo.* Consiste en desplazarse entre los deportistas o grupos de deportistas. Es muy útil para la atención individualizada y para poder dar información y *feedback* individualizado.

7. Implicación activa del personal técnico en las tareas para involucrar y motivar al alumnado

- En la medida de las posibilidades hay que intentar no desarrollar nuestra labor solos. Un entrenador puede asumir la dirección de un grupo de deportistas, pero también puede tener otras responsabilidades como segundo entrenador, etc.
- De cualquier forma, hay que implicarse en la propia misión para involucrar y motivar a los deportistas.
- En primer lugar hay que determinar la función de cada miembro de la comisión técnica o equipo técnico.
- En segundo lugar hay que valorar el trabajo de cada uno. Todos somos importantes, cada uno en lo suyo.
- Si todos los técnicos son valorados y respetados por el entrenador principal, el mensaje que recibirán los deportistas será altamente positivo.
- Una vez que el personal técnico está definido y sus funciones claramente determinadas, es el momento de comunicar a los deportistas lo que pretendemos de ellos.
- Para implicar y motivar a los deportistas en el trabajo a realizar debemos saber que el mensaje que emitimos no solo es verbal, muchas veces nuestros gestos dan una información diferente a nuestras palabras.
- Cuando emitimos cualquier mensaje, este debe ser *claro, conciso y coherente*, también debe ser terminal en el tiempo, es decir, lo emitiremos cuando el deportista haya terminado su ejecución.
- Si tenemos que dar varias explicaciones, hay que priorizarlas y comunicarlas progresivamente. Hay que dosificar la cantidad de información.
- El tono debe ser educado y correcto, no utilizando gritos, insultos o tonos despectivos.
- Igualmente, debemos saber que el deportista está emitiendo un mensaje sobre lo que opina de nuestro mensaje.
- Debemos mostrar, ante nuestros deportistas, interés por el mensaje que nos emiten. Debemos atender, escuchar y recibir el mensaje que nos emiten, no solo el mensaje verbal.
- El deportista emitirá un mensaje en función de su nivel cultural, edad, experiencia, etc., y hay que intentar captarlo en su totalidad. Igualmente, habrá que captar los mensajes no verbales.

Algunas ideas para motivar a los deportistas son:

- Valorar siempre su esfuerzo, aunque no realicen correctamente la tarea. En muchas ocasiones, sobre todo cuando se está aprendiendo una nueva habilidad o

tarea motriz, hay que tener paciencia. El deportista tiene derecho a equivocarse, pero no tiene derecho a no intentarlo.

- No basar todo el éxito en ganar la competición, ya que si se pierde daría la sensación de fracaso.

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

13

- Buscar otros objetivos, reducir el número de errores, ayudar a sus compañeros, tener actitud constantemente, etc. Es decir, objetivos que dependan del deportista y no del rival.

8. Diferentes tipos de *feedback*, variables y tipos desde el punto de vista de la eficacia del mismo (conocimiento de resultados y conocimiento del rendimiento)

Un deportista recibe dos tipos de *feedback* cuando ejecuta una acción (Sánchez Bañuelos, 1986).

El *feedback interno*, también llamado *conocimiento de la ejecución*, es la sensación propioceptiva de su acción. Solo él "siente" el movimiento.

El *feedback externo*, también conocido como *conocimiento de los resultados*, es la información que recibe el jugador de estímulos externos, a través de sus receptores sensoriales exteroceptivos (vista, oído, etc.), o la información externa suplementaria que le ofrece alguien, normalmente su entrenador, o a veces otro compañero.

Podemos clasificar el *feedback externo suplementario* proporcionado por el entrenador del siguiente modo:

- Según el momento: ¿Cuándo?
 - Concurrente: durante la ejecución.
 - Terminal: nada más terminar la ejecución.
 - Retardado: tras un período de tiempo.
- Según la forma o el canal: ¿Cómo?
 - Auditivo: el deportista recibe la información por el oído.
 - Visual: el deportista recibe la información a través de la vista.
 - Kinestésico-táctil¹²: el deportista recibe la información a través de sus receptores propioceptivos.
- Según el destinatario: ¿A quién?
 - Individual
 - Grupal o colectivo
- Según la intención: ¿Para qué?
 - Descriptivo: describe de forma global o analítica la ejecución del deportista.
 - Evaluativo: emite un juicio de valor cuantitativo (5, 7...) o cualitativo (muy bien, regular...).
 - Comparativo: evalúa comparativamente la última ejecución con otras anteriores, emitiendo juicios como mejor, peor... A veces también se compara con otros deportistas.
 - Explicativo: proporciona una breve explicación de tipo causa-efecto acerca de algún aspecto de la ejecución.

12

Kinestésico-táctil: canal por el que el deportista recibe sensaciones gracias a sus receptores propioceptivos.

Busca formar parte de grupos donde estén los mejores profesionales. De ese modo tu formación será cada día mejor. Si te rodeas de personas que saben menos que tú, ¿cómo aumentarás tus conocimientos teóricos y prácticos?

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

14

- Prescriptivo: ofrece al deportista una serie de indicaciones directas sobre qué debe hacer para superar las incorrecciones cometidas, y prescribe una serie de ejercicios de asimilación o aplicación para su corrección y mejora.
- Afectivo: muestra su aprobación/desaprobación por el resultado de su ejecución. Es conocido como refuerzo positivo o negativo.
- Interrogativo: da la información de forma indirecta, a través de preguntas al deportista sobre determinados aspectos de la ejecución, de manera que reflexione sobre ellos, y sea consciente de sus errores.

9. Identificación de la práctica concentrada o distribuida en función del tipo de actividad y de las características del grupo

9.1. Estructuración del grupo

En primer lugar debemos conocer cómo podemos estructurar al grupo.

Fundamentalmente lo podemos hacer de dos formas:

- *Masiva*: es la forma más común para organizar al grupo, un único grupo considerado como un todo homogéneo.
- *Subgrupos*: disponemos de la alternativa de dividir el grupo en subgrupos para:
 - *Diferenciar niveles de enseñanza/entrenamiento*, misma tarea con diferentes niveles de dificultad.
 - *Atender a las necesidades específicas de los deportistas* (tareas diferentes, ofreciéndoles actividades opcionales, etc.).
- Mejor adaptación a las condiciones y limitaciones de las instalaciones y de los materiales.
- Mejorar la dinámica general del grupo (parejas, tríos, juegos por equipos en subgrupos, etc.).

9.2. Situación y desplazamiento del grupo

A la hora de organizar al grupo, debemos conocer el espacio disponible, tamaño, forma, equipamiento fijo, obstáculos, el número de participantes, la posibilidad de diferenciar zonas de trabajo, los tipos de estructuración del grupo (parejas, tríos, cuartetos, subgrupos...), las rotaciones¹³, la diferenciación de actividades, los niveles, las intensidades, o cargas, etc. Todo esto nos condicionará en cierta medida el tipo de organización con los deportistas.

Existen las siguientes posibilidades:

- *Formal*: cada deportista se coloca donde el entrenador dice. Suelen relacionarse con colocaciones o formaciones geométricas. Se utiliza muy poco y solo con grupos muy grandes. Proporciona un control máximo del grupo por parte del técnico, y las decisiones suelen ser unilaterales por parte del entrenador.
- *Semiformal*: colocación o formación según diga el entrenador, pero no existen sitios fijos, y se trabaja a ritmo individual la actividad que propone el técnico, pero el ritmo lo marcan los deportistas.

13

Rotaciones: alternancia de los miembros de un grupo en las funciones o actividades.

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

15

- *Informal*: colocación dispersa o libre. El entrenador solo dice la tarea, y el deportista decide el ritmo, la colocación y evolución en el espacio, etc. Requiere madurez del grupo.

Tenemos variadas formas de organizar al grupo para utilizar el máximo espacio del que disponemos y facilitar el desarrollo de las actividades, la comunicación y las evoluciones por el espacio. Dependerán de la instalación de los recursos materiales, del número de deportistas y de las características de las tareas.

Las más usuales son:

- Formaciones frontales: filas y columnas.
- Formaciones en círculos, semicírculos o dobles círculos, con orientación interior o exterior.
- Formaciones en cuadrados, rectángulos, cerrados o no.
- Formaciones dispersadas o libres, por ejemplo en el calentamiento.

10. Las conductas disruptivas y las situaciones de conflicto en las actividades

Entendemos por conductas disruptivas aquellas que tienden a desorganizar las actividades interpersonales o grupales.

Tienen muchos orígenes, como los trastornos de la conducta (déficits de atención con hiperactividad, conducta negativo/desafiante, trastorno disocial) y los trastornos internalizantes transitorios/estables (ansiedad, estrés, depresión...).

Se caracterizan por presentar acciones de mala educación, provocación, desobediencia e incluso cierto grado de agresividad.

Suelen presentarse en deportistas que quieren llamar la atención de otros compañeros o del entrenador.

En los siguientes enlaces se puede encontrar más información al respecto:

- Documento *Conferencias TDAH en Cantabria "El mundo del TDAH": Intervención y conductas disruptivas.*
- Presentación *Estrés docente - Conductas disruptivas.*

11. Gestión de recursos frente a las conductas no deseadas

A) Actuación preventiva

La primera actuación del entrenador debe ser *preventiva*, aplicando todos los recursos que tenga a su alcance para evitar que aparezcan en los deportistas conductas desviadas o no deseadas (Siedentop, 1998).

Algunos ejemplos son:

- Mostrar firmeza y seguridad en las decisiones.

Las causas para que un deportista presente una conducta disruptiva más o menos grave pueden ser variadas. En ocasiones lo que el deportista quiere es llamar la atención para ser atendido. Si te ves superado, pide ayuda a un profesional.

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

16

- Tratar con respeto a los deportistas pero mostrando claramente el papel y responsabilidades de cada uno. No ir de "colegas".
- Dar responsabilidades a deportistas conflictivos, las que veamos que pueden asumir, para así llevárnoslos a nuestro terreno, dándoles su "protagonismo".
- Tener muy bien diseñadas las sesiones de entrenamiento.
- Conocer la dinámica de nuestro grupo para así evitar posibles conflictos.
- Motivar a los deportistas para crear un clima positivo.
- Dialogar en privado con los deportistas más conflictivos.
- Evitar dar la espalda durante mucho tiempo a los deportistas.

B) Actuación ante posibles problemas

Una vez que surgen problemas de disciplina o comportamiento, debemos ser capaces rápidamente de:

- Detectarlos, técnica del “barrido con la mirada”.
- Analizarlos: infractores, causas, gravedad, etc.
- Aplicar, si es posible, la mejor solución, intentando sobre todo reducir los trastornos y distracciones que esa indisciplina pueda causar en el resto del grupo.

Para ello, debemos:

A) Intervención ante problemas menores:

- Ignorar el comportamiento inapropiado si no es importante (basta con una mirada, gesto, etc., solo buscan protagonismo).
- Cortar los comportamientos inapropiados sin interrumpir ni perturbar la actividad. Por ejemplo, acercarnos al causante de la acción, hacerle un gesto, etc.
- En el primer momento que se pueda, hacerle reflexionar, razonar, asumir sus responsabilidades y consecuencias, etc.

B) Intervención ante problemas más graves (peligro físico para él u otros, etc.):

- Llamarle por su nombre y apellidos, corrigiéndole el comportamiento o exigiendo con firmeza que este cese.
- Indicar al deportista qué es lo que tiene que hacer y recordarle las normas.
- Mantener una entrevista personal con el deportista, etc.

C) Sanciones:

- Las sanciones o castigos deben ser proporcionales a la falta que se comete.
- Es importante relacionar el castigo con la falta. Por ejemplo, por el mal uso del material, etc. Se trata de castigar comportamientos, no a la persona.
- No se recomienda en cortas edades utilizar ejercicios físicos como sanción o castigo, pues después asociarán los ejercicios de acondicionamiento físico con un castigo.
- Como norma general, no se deben utilizar las amenazas y los ataques personales ni ridiculizar a los deportistas.

D) Algunas propuestas:

- Dedicar el mayor tiempo posible a actividades significativas, pues los comportamientos inadecuados se producen generalmente cuando los deportistas no tienen nada que hacer, por largas esperas y demoras en la organización de la clase, por las largas y excesivas explicaciones o porque las actividades no les

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

17

interesan o les aburren, por demasiado simples o por demasiado complicadas. A veces incluso por la inseguridad que manifiesta el propio entrenador.

- Establecer claramente las reglas de comportamiento, es muy importante que las comprendan y las acepten.

12. La creación de reglas y rutinas

Todo grupo debe tener sus reglas.

Un deportista o un equipo deben tener reglas que ayuden a establecer un buen clima de convivencia y que ayuden a conseguir los objetivos propuestos (Piéron, 1999; Siedentop, 1998).

Un grupo de deportistas no forman un equipo. Un grupo de técnicos no forman un equipo de técnicos. Un equipo de deportistas necesita mantener una relación fluida con el equipo técnico.

Debemos buscar que un equipo de deportistas unido a un equipo de técnicos sea un equipo deportivo. Para ello las normas o reglas de relación y funcionamiento deben ayudarnos en nuestro propósito.

Algunas de las características de las reglas son:

- Pocas, claras y realistas.
- Se deben aplicar a todos los deportistas del grupo por igual.
- Debemos conseguir la mayor comprensión y aceptación de las mismas por parte del equipo.
- Deben estar encaminadas a reforzar la convivencia en grupo.

Por otro lado, hay que conseguir que la norma se convierta en rutina, es decir, que el comportamiento se automatice gracias a la práctica, que no sea necesario pensarlo.

Podemos orientar en el diseño de las normas hacia:

- *Respeto*. No solo en las cuestiones formales, como el trato o el lenguaje o expresiones. Igualmente debemos pedir respeto al trabajo de cada uno de los componentes del grupo. El respeto debe ser bidireccional entre el grupo técnico y el grupo de deportistas, e igualmente entre los miembros de cada equipo. Debemos tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros.
- *Puntualidad*. Un grupo, para realizar su intervención, no puede esperar a uno de sus miembros. Puede ocurrir una vez, ya que todos nos equivocamos, pero no sistemáticamente.
- *Hábitos deportivos*. En el aspecto físico, médico, etc.; por ejemplo, el que un deportista de un grupo no pueda participar en una competición debido a que no ha cumplido lo establecido por el equipo médico, como por ejemplo aplicarse hielo en una contusión, perjudica a todo el equipo; o no calentar correctamente puede suponer una lesión que perjudique al grupo, etc.
- *Representación de una institución*. Cuando un deportista es miembro de un club, federación, institución deportiva, lo está representando y por lo tanto su comportamiento en viajes, hoteles, instalaciones deportivas, etc. debe ser modélico. El deportista pierde su dimensión individual, adquiriendo otra institucional.

CICLO FINAL. BASES DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

18

El incumplimiento de las reglas debe llevar aparejado un *sistema de sanciones* que todos deben conocer de antemano; incluso es bueno que los propios deportistas participen en él, ello ayudará a que lo cumplan o acaten más fácilmente.

Para comprender mejor la filosofía de un club, ver el siguiente enlace de vídeo.

Vídeo *Fútbol base* (documental completo)

13. El uso de los materiales como apoyo al trabajo técnico-táctico (creación de espacios adaptados, situaciones deportivas, etc.)

Los recursos materiales deben ayudarnos a realizar mejor nuestro trabajo como técnicos deportivos. Hoy en día disponemos de una gran cantidad de materiales, tanto en la forma como en el color, la composición etc.

Por lo tanto, lo verdaderamente importante es saber qué quiero hacer con ese material o, para ser más precisos, ¿cómo me va ayudar el material a trabajar los contenidos y a diseñar las actividades del entrenamiento? Y, lo que es aún más importante, ¿cómo me va a ayudar a conseguir los objetivos?

No siempre los recursos económicos nos permitirán tener todo el material que deseamos, por ello debemos buscar que el material que tengamos sea:

- *Polivalente y adaptable*. Es decir, genérico y que pueda ser utilizado en todas las circunstancias y actividades y por muchos deportistas.
- *Manejable y duradero*. Fácil de transportar incluso en viajes. El equipo debe tomar conciencia de la necesidad de cuidarlo.

- *Seguro*. La seguridad debe primar sobre cualquier otro aspecto, de ese modo evitaremos situaciones de riesgo.

Gracias al material podemos delimitar el espacio disponible, ajustando el mismo a nuestros intereses y adaptándolo a las actividades a realizar.

Muchas veces, sobre todo en deportes colectivos de colaboración-oposición, el espacio disponible es amplio. El material nos permitirá acotar varios espacios, adaptándolo a situaciones de juego o a niveles de entrenamiento.

-Aspectos a tener en cuenta en la organización del desplazamiento de los regatistas a los eventos y competiciones de kiteboarding a nivel de tecnificación.

Se podrán subvencionar competiciones oficiales entendidas como ligas de ámbito estatal, así como competiciones concretas nacionales e internacionales del calendario oficial y obligatorio, siempre que estos no sean de carácter profesional.

Estas ayudas se darán de forma plurianual, de forma que también se destinarán 200.000 euros en 2017, 2018 y 2019.

La convocatoria de ayudas comprende las competiciones que vayan desde el 1 de noviembre de 2016 hasta el 31 de octubre de 2019 y que se incluyan en los calendarios de las federaciones deportivas de España reconocidas por el Consejo Superior de Deportes, las federaciones internacionales, y por el Consejo Superior de Deportes en campeonatos de España en edad escolar y campeonatos de España universitarios. El trayecto subvencionado es el que sale desde cualquier puerto o aeropuerto de Baleares hacia la [Península](#), Ceuta, Melilla o las islas Canarias.

En este sentido, quedan excluidos los desplazamientos en tren o por carretera.

Se subvencionará un **máximo del 50 por ciento del importe** de [desplazamiento](#), sin exceder la cantidad de 50 euros por deportista.

En el caso de los campeonatos de España en edad escolar, esta cantidad máxima será de 100 euros. También se subvencionará hasta un 50 por ciento el desplazamiento del material necesario para llevar a cabo la competición.

Se pueden acoger a estas ayudas los clubs deportivos y los deportistas de Baleares de las categorías de cadete, infantil, juvenil, junior, sénior o absoluta.

La creciente relevancia de las competiciones deportivas encuadradas en Ligas y Campeonatos de ámbito estatal en los que participan equipos y deportistas insulares y de las ciudades de Ceuta y Melilla, cuyos desplazamientos a la Península para intervenir en las citadas actividades son de un mayor recorrido que los de los ubicados dentro del territorio peninsular, hace necesario que los Organismos oficiales que tienen competencia en materia deportiva aseguren la participación de los equipos y deportistas residentes en los lugares mencionados en igualdad de condiciones económicas que los residentes peninsulares.

Se podrán solicitar subvenciones para los gastos de desplazamiento de equipos, deportistas individuales y selecciones autonómicas para participar en territorio peninsular en Ligas de ámbito estatal y/o competiciones nacionales puntuales del calendario oficial y obligatorio, siempre que éstas no tengan carácter profesional.

cve:

Los desplazamientos de los deportistas que participen en competiciones a título individual, serán solicitados por sus correspondientes federaciones deportivas autonómicas, que actuarán como entidades colaboradoras.

A fin de evitar duplicidades, la subvención de los gastos de viaje de cada deportista y/o club solo podrá solicitarse a través de una única entidad colaboradora.

Serán subvencionables los viajes destinados a la participación en competiciones de categorías de edad que se inicien con 16 años cumplidos o más, con independencia de la denominación que ostenten, excepto los desplazamientos a competiciones de las categorías Máster, Veteranos o equivalentes, que no serán subvencionables.

Asimismo, tampoco lo serán los deportes autóctonos adscritos a federaciones deportivas no identificadas con las Federaciones deportivas españolas reconocidas por el CSD.