

Enseñanza "Centrada en el Alumno"

Por Wayne Elderton (Canadá)

INTRODUCCIÓN

Para que un entrenador consiga el máximo potencial de un jugador su enseñanza debe estar "centrada en el alumno". Esto significa que el entrenador debe trabajar conjuntamente con el jugador para identificar y conseguir sus objetivos (no los del entrenador, o los que crea que el jugador deba tener).

Debemos clarificar que "enseñanza centrada en el alumno" no significa "dirigida por el alumno", ya que éste no tiene la experiencia ni conoce el proceso. Por tanto, el proceso todavía lo dirige el entrenador aunque centrándose más en las necesidades del

jugador. Un proceso centrado en el alumno incluye:

- Hacer comprender al alumno su situación actual (tomar conciencia).
- Crear una estrategia para que el jugador progrese rápidamente hasta alcanzar sus objetivos (establecimiento de objetivos a corto y largo plazo).
- Determinar hasta dónde está dispuesto a llegar el jugador para alcanzar sus objetivos (compromiso).

El entrenamiento centrado en el alumno proporciona a los jugadores más y mejores herramientas para alcanzar los resultados y más confianza en sus habilidades. El

entrenamiento centrado en el alumno no es "enseñar" (aunque puede incluirlo algunas veces). La clave está en desbloquear la capacidad de aprender de un jugador. El escritor Premio Nobel, Patrick White, dijo una vez "Olvidé lo que se me enseñó. Sólo recuerdo lo que aprendí".

Antes de preguntarse ¿qué debería enseñar?, los entrenadores deben preguntarse ¿cómo aprende la gente? Esta pregunta les llevará por nuevos caminos que les influirán en todo lo que hagan. Otro factor importante es que cada individuo es único a la hora de aprender. Todos asimilamos, ordenamos y recordamos la información a nuestra manera.

Todos los entrenadores deberían familiarizarse con las siguientes tres "Leyes del Aprendizaje" (Elderton, 2001):

- 1: LOS JUGADORES DEBEN TENER UN DESEO DE APRENDER
- 2: LOS JUGADORES APRENDEN DE MANERA DIFERENTE
- 3: LOS JUGADORES APRENDEN A DIFERENTES VELOCIDADES

Un entrenador debe recordar estas leyes para impartir una enseñanza centrada en el alumno. Utilizar un mismo estilo de entrenamiento para todos: "Así es como me gusta" o "Hazlo porque lo digo yo y yo soy el entrenador" no conseguirá un óptimo entorno de aprendizaje para cada jugador.

Saber más acerca del aprendizaje permite que los entrenadores se comuniquen mejor y ayuden a los jugadores a mejorar más rápidamente. Más aún, permitirá que los entrenadores enseñen a personas (creando una relación que les permita alcanzar sus objetivos), más que simplemente enseñar habilidades.

Muchos entrenadores dirán que sus entrenamientos se centran en el alumno. Pero si te preguntaran cual es la diferencia entre clases centradas en el profesor o clases centradas en el alumno, ¿sabrías la respuesta? ¿Cuáles son los principales factores a tener en cuenta? ¿Qué cambiarías en tu proceso de entrenamiento? ¿Cómo aplicar entrenamientos centrados en el alumno a tus entrenamientos actuales?

PRINCIPALES FACTORES PARA REALIZAR UN ENTRENAMIENTO CENTRADO EN EL ALUMNO



Un buen ejemplo de como se puede mantener la diversión cuando los iniciantes juegan al tenis es adaptando el juego al nivel apropiado del jugador (modificando las dimensiones de la cancha, el tamaño de la raqueta y el peso de la pelota).

Para recordar todos los principales factores que afectan, podemos ordenarlos por las siglas: H.E.H.E. (Habilidades, Entorno, Herramientas y Etapas).

Habilidades para el aprendizaje:

Aprender a jugar al tenis es un poco más complicado que simplemente un entrenador explique cómo realizar algunos movimientos. Hay muchas habilidades en el tenis y muchas maneras en las que pueden enseñarse y aprenderse. El proceso de aprendizaje puede acelerarse o hacerse más largo y antinatural dependiendo de cómo considere y maneje el entrenador estas habilidades. Cuando la mayoría de ellos escuchan las palabras "habilidades tenísticas" piensan en "golpes". Sin embargo, las habilidades tenísticas abarcan mucho más y se pueden clasificar en dos grandes categorías (Thomas & Thomas, 1994; Schmidt & Lee, 1999):

Habilidades Integrales: Los entrenadores de tenis suelen obsesionarse con la técnica. Sin embargo, el tenis incluye habilidades psicológicas (mentales y emocionales), físicas, tácticas y técnicas. Para formar un jugador completo, el entrenador debe ayudar a que los jugadores aprendan todas las áreas de habilidades. Cuando se trabaja en la mejora de todas estas habilidades, podemos hablar de desarrollo "integral".

El tenis como deporte de habilidades "abiertas": esto significa que la técnica debe adaptarse a cada situación. ¿De qué sirve enseñar una serie de movimientos, como un golpe de derecha tradicional, si la técnica debe adaptarse dependiendo de dónde se encuentra el jugador, el tipo de pelota que

recibe, si la situación es de ataque o de peloteo, etc.? Los jugadores deben aprender a leer la situación ("percepción"), decidir la mejor respuesta ("decisión"), ejecutar la técnica apropiada y observar el resultado ("comprobación").

Enfoque basado en el Juego: el tenis es un juego que se debe aprender. Para principiantes, la diversión se consigue modificando el juego hasta su nivel de habilidad (cambiando el tamaño de la cancha, el tamaño y el peso de la raqueta y la pelota). Independientemente del nivel, si el tenis se enseña en situaciones casi reales, las habilidades aprendidas podrán transferirse más fácilmente a un partido. Un enfoque basado en el juego significa que las tácticas usadas para ganar deben dirigir el desarrollo de las técnicas aprendidas. Los jugadores que aprenden así se desarrollan más rápidamente que los que usan métodos tradicionales. Esta manera de aprender es fundamentalmente diferente de la manera tradicional, donde el tenis se ve como un deporte técnico que a menudo usa un modelo de golpe "igual para todos" (es decir, todo el mundo debería jugar con la misma empuñadura, la misma preparación, punto de contacto, etc.) (Vereijken & Whiting, 1990).

El entorno de aprendizaje:

Un entrenador puede hacer progresar a un jugador más rápidamente creando un entorno de aprendizaje efectivo y divertido. Un entorno que motive a los jugadores a aprender incluye los siguientes elementos:

Organizado: El aprendizaje aumenta cuando es sistemático. Entrenamientos bien planificados nos deben mostrar claramente cómo mejorar. Una buena organización proporciona niveles altos de actividad, variedad y un entorno seguro. Entrenamientos aburridos o inseguros disminuyen la motivación para aprender.

Un Entrenador Entusiasta: La pasión de un entrenador por el tenis y el aprendizaje puede "contagiarse" a sus alumnos. Estos siempre responderán mejor a un entrenador ejemplar que a sus palabras.

Este tipo de entorno ayudará a que los jugadores disfruten del proceso, se estimulen, adquieran una motivación interna y finalmente se comprometan.

Herramientas para el aprendizaje:

Además de crear un entorno de aprendizaje adecuado, existen importantes "herramientas" para que el entrenador acelere o mejore el proceso de aprendizaje.

Un Estilo de Entrenamiento Cooperativo: Los jugadores cambian más fácil y rápidamente si los cambios se originan en ellos (en vez de

ser impuestos desde el exterior - entrenador). Un entrenador puede utilizar un estilo de comunicación "cooperativo" con el jugador para influir en este cambio. Preguntando y animando, el entrenador se comunica con el jugador (en vez de imponerse). El resultado es un "descubrimiento guiado". Lo contrario a un estilo cooperativo es uno donde el entrenador sabelotodo ordena y el jugador es el alumno "poco inteligente" (Jones, 1982; Knight, Gunze & Feel, 1997).

Retroinformación / "Feedback": Es la herramienta más importante con la que cuenta el entrenador para influir en el aprendizaje. Así, les indicamos nuestra opinión sobre su rendimiento. Efectuado correctamente, acelera el aprendizaje y afianza las habilidades. Si las observaciones son positivas, mejorarán el aprendizaje incluso más, ya que refuerzan el buen rendimiento y animan a que se repita (Swinnen, Schmidt, Nicholson & Shapiro, 1990; Vickers, Livingston, Umeris & Holden, 1999).

Modos de Aprendizaje: Comprender las tres maneras básicas de absorber información, ayudará a adaptar las observaciones a las necesidades de cada jugador. Los tres modos de aprendizaje son:

- Visual: La información se procesa visualmente
- Auditivo: La información se procesa a través de los oídos
- Kinestésico: La información se procesa a través de los sentidos corporales

Todo el mundo utiliza los tres, sin embargo preferirán uno o dos y responderán mejor si la información se les da en esos modos.

Establecer objetivos: Si este proceso se realiza correctamente, los objetivos pueden mejorar el aprendizaje al describir un proceso de desarrollo sistemático. Proporcionan una dirección que ayuda tanto

al entrenador como al jugador a canalizar energías y esfuerzo. Los jugadores responden mejor cuando se traza una dirección específica, se propone un nivel apropiado de reto y el progreso puede medirse.

ETAPAS DE APRENDIZAJE:

Cada jugador pasará por tres etapas de aprendizaje antes de que puedan usar una nueva habilidad con eficacia y regularidad en competición (Christina & Bjork, 1991; Cayer, 1987; Schmidt & Lee, 1999):

Etapa Nº 1: Comprensión:

Esta etapa consiste en tener una comprensión intelectual inicial y kinestésica de la realización del movimiento. En este proceso, el jugador pasa de una "Incompetencia Inconsciente" (el jugador no se da cuenta de lo que está haciendo) a una "Incompetencia Consciente" (el jugador se da cuenta de cómo realizarlo correctamente pero es incapaz de hacerlo con regularidad).

Etapa Nº 2: Repetición:

Practicar la habilidad una y otra vez hasta "tenerla grabada" o perfeccionada. Se puede describir como el proceso en el cual el jugador pasa de una "Incompetencia Consciente" a una "Competencia Consciente" (el jugador sólo puede realizar el golpe con éxito si está totalmente concentrado).

Etapa Nº 3: Decisión Automática:

En esta tercera etapa, el golpe se usa en situaciones de competición. Esto significa que el jugador pasa de una "Competencia Consciente" a una "Competencia Inconsciente" (el jugador elige el momento correcto para usar la habilidad en competición y la realiza automáticamente con éxito).

Cada etapa tiene sus propios objetivos, escollos y procedimientos. Un entrenador debe ser capaz de reconocer en qué etapa se encuentra el alumno y así proporcionarle el

tipo de entrenamiento más efectivo. Si un entrenador se olvida, o desarrolla mal una etapa, el resultado será el desarrollo incompleto de la habilidad.

CONCLUSION

Una enseñanza centrada en el alumno aumenta enormemente la profesionalidad del entrenador. Además, le ayuda también a buscar continuamente nuevas maneras de ayudar a los alumnos, que es lo que se merece cada jugador de tenis.

REFERENCIAS

- Elderton, W. (2001). "21st Century Coaching: Learner-centred principles for the Game-based approach", www.acecoach.com
- Christina, R.W. & Bjork, R.A. (1991). Optimizing long-term retention and transfer. In Drukman, D. & R.A. Bjork (Eds.). *In the mind's eye: Enhancing human performance*. pg 23-25. Washington, DC: National Academy Press.
- Cayer, Louis. (1987). *The Actions Method*. Presentation at the ITF Worldwide coaches Conference. Mallorca, Spain.
- Jones, D. (1982). Teaching for understanding in tennis. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 29-31.
- Knight, G. W. Gunze, P. J. & Feel, P. (1997). Using questions to facilitate motor skill acquisition. *Journal of Dental Education*. 61, 1, 56-65.
- Schmidt R.A. & Lee, T.D. (1999). *Motor Control and Learning*, 3rd edition. Human Kinetics, Champagne, Ill.
- Swinnen, S., Schmidt, R.A. Nicholson, D.E. & Shapiro, D. C. (1990). Information feedback for skill acquisition: Instantaneous knowledge of results degrades performance. *Journal of experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 16, 706-716.
- Thomas, K. T. and Thomas, J.R. (1994). Developing Expertise in Sport: The relation of knowledge and performance. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 295-312.
- Vickers, J. N., Livigston, L.F., Umeris, S., Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. *J Sports Sci*, 17, 357-367.
- Vereijken, B., & Whiting, H. T. A. (1990). In *Defence of Discovery Learning*. *Canadian Journal of Applied Sports Science*, 15, 2, 99-106.