



Los fundamentos del aprendizaje: Una nueva perspectiva sobre las metodologías de entrenamiento más comunes

David Wilson (IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (25): 15-17

RESUMEN

La preparación de jugadores para la competición de elite requiere un compromiso con el entrenamiento y la competición, ambos sustentados por el conocimiento que tiene el jugador de las técnicas/tácticas necesarias para el éxito. La forma en la cual enseñamos estas habilidades es crucial para determinar el resultado probable cuando un jugador es evaluado bajo condiciones de competición. "La simpleza es la máxima sofisticación", Leonardo Da Vinci.

Palabras clave: conocimiento experto, tarea, entrenamiento, cognición, repetición

Recibido: 25 de noviembre 2014

Aceptado: 30 de enero 2015

Autor correspondiente:

David Wilson

Correo electrónico:

dwireland@me.com

INTRODUCCIÓN

A medida que crece el volumen de datos compilados en las investigaciones sobre el entrenamiento del tenis, también aumenta la presión que sufren los entrenadores por implementar nuevas metodologías, nuevas estrategias y nuevos modos de trabajo con sus jugadores. Pero, frecuentemente, esta preocupación por encontrar métodos de entrenamiento mejores y más innovadores puede hacer que dejemos de lado los principios básicos para la formación de jugadores, y, por lo tanto, construyamos nuestras estrategias sobre bases inestables.

Para alcanzar el éxito en el desarrollo a largo plazo es fundamental comprender que las habilidades aprendidas durante los años iniciales deben ser sólidas y deben estar profundamente arraigadas para poder sobrevivir ante los desafíos extremos de la etapa profesional. En última instancia, nuestro entrenamiento en la etapa juvenil intenta formar jugadores que logren habilidades expertas contra adversarios significativos en condiciones extremas y bajo inmensa presión (Wilson, 2014).

Para lograr este nivel de rendimiento es vital cuestionarse la manera en la que actualmente llevamos a cabo nuestras sesiones de práctica y entrenamiento. Aunque las opiniones de los entrenadores y el contenido de los manuales de entrenamiento sugieren emplear una variedad de estrategias, los intentos de evaluación muestran exactamente lo opuesto - que los entrenadores tienden a emplear un rango muy limitado de estilos de entrenamiento, y que la instrucción directa sigue siendo el método más comúnmente empleado para entrenamiento a los tenistas (Hewitt & Edwards, 2013).

La preparación de jugadores elite, sin embargo, hace necesario el uso de todos los fundamentos centrales de entrenamiento. Aunque se sugiere, por supuesto, a los entrenadores que sean innovadores en sus enfoques y personalicen sus estrategias de entrenamiento hacia las necesidades específicas de sus propios jugadores, los fundamentos siguientes proporcionarán una base eficiente para el aprendizaje efectivo.

FUNDAMENTOS

a) Comprender la tarea

La piedra angular del aprendizaje a largo plazo es una comprensión profunda de la técnica o habilidad particular. Lamentablemente es muy difícil para un entrenador evaluar totalmente cuán bien un jugador comprende el contexto de lo que se le enseña. Igualmente, el trabajo con jugadores juveniles presenta una dificultad posterior pues suelen decir que comprenden algo, pero en realidad, no siempre es así. Para vencer estos desafíos se pueden emplear algunas estrategias. Si se pide a un jugador que explique el contenido a otro jugador, por ejemplo, demostrará así su nivel de comprensión. Preguntar activamente a los jugadores sobre la técnica/táctica que están entrenando ayuda también ("sí" y "no" no son respuestas permitidas para el cuestionamiento activo - el jugador debe dar respuestas completas) pues enfatizará el auto - informe del jugador durante el entrenamiento. No hay duda de que hace falta tiempo para confirmar la total comprensión y esto puede no ser posible con grupos de jugadores de club o amateurs, pero, es vital para quienes apuntan al nivel de elite.

b) Fuente de información

En la instrucción directa, el entrenador transmite la información al jugador, quien luego entrena bajo supervisión hasta lograr la automatización. Si bien esta estrategia funciona en el corto plazo, es probable que las restricciones del aprendizaje "explícito" aparezcan cuando se encuentre bajo presión. En esa etapa, el jugador manejará las condiciones de estrés que se le presenten intentando consciente y lógicamente analizar cada una de las habilidades que necesite implementar. Lamentablemente, focalizándose en las técnicas de "cómo" realizar una destreza es improbable que supere el estrés de la competición, y a menudo reducirá los niveles de rendimiento. En cambio, el foco en el aprendizaje "implícito" (Farrow, 2012) puede proteger las habilidades técnicas y evitar el estrés de la competición de elite. Las habilidades implícitas se aprenden sin instrucción directa del entrenador, y por el contrario, son descubiertas por el jugador mediante una cuidadosa implementación de las estrategias de entrenamiento. Aprender

sin instrucción directa significa que durante las situaciones competitivas de alta presión, los jugadores no pueden revertir a un análisis cognitivo del golpe/estrategia (pues no cuentan con la información de instrucción inicial para hacerlo) y en cambio, pueden focalizarse en la tarea de lidiar con el adversario, etc.

Los enfoques específicos para el desarrollo del aprendizaje implícito incluyen "la práctica sin errores" (se presenta una destreza a un nivel muy elemental y se construye desde allí), el "descubrimiento guiado" (se utiliza una serie de preguntas para que el jugador encuentre la solución por sí solo), y el "modelado" (el jugador observa y replica sin recibir ninguna explicación verbal").

c) Participación cognitiva

Si bien muchos de los requerimientos técnicos/tácticos del tenis de elite implican varias fases diferentes (piense, por ejemplo, cuántas fases hacen falta para ejecutar una derecha de ataque desde media cancha), no es necesario que el jugador esté familiarizado con todos y cada uno). Familiarizar al jugador con cada mínimo detalle de cada acción que deba aprender, y luego, referirse a cada uno de estos pequeños puntos en la retroalimentación y el análisis, conduce a una situación de "sobrecarga cognitiva". El proceso de pensar en todas las técnicas y tácticas durante la competición es ineficiente y suele producir estrés (Muller y Abernethy, 2012).

Los entrenadores que deseen proponer una forma de aprendizaje más resiliente, diseñan métodos para "recortar" la información, de modo que las series de acciones o decisiones que necesite aprender el jugador se puedan resumir en una frase. Estas "píldoras" de conocimiento pueden ser específicas para un jugador individual y deben basarse en su nivel de competencia y conocimiento (por ej. "Sigue la pelota", "Impulsate hacia arriba en el servicio", etc.).

Enseñar de esta forma libera la mente para concentrarse en los temas directos, hace el aprendizaje resiliente en condiciones de estrés y permite que los entrenadores proporcionen una retroalimentación efectiva.

d) Eficiencia de la repetición

Una base fundamental para el aprendizaje eficiente es la manera con la que se integran las habilidades y estrategias dentro de la repetición. Es decir, las opiniones de los entrenadores indican que utilizan muchos métodos de entrenamiento, la evidencia anecdótica sugiere que los entrenadores suelen tener preferencias personales por algunos ejercicios/métodos de entrenamiento específicos y los utilizan con mucha mayor frecuencia que otros.

Uno podría imaginar, sin embargo, que el uso de muchos tipos de métodos de entrenamiento refleja la impredecible y variada naturaleza del tenis competitivo en mucha mayor medida que continuar con un pequeño número de opciones.

Para ello, las sesiones deben reforzar y poner a prueba las habilidades de manera variada y variable utilizando métodos como el entrenamiento basado en el juego, los lanzamientos desde el cesto, los ejercicios cerrados, los puntos jugados en zonas restringidas de la cancha, los puntos con condiciones, etc. El factor crucial es que para evaluar y reforzar el aprendizaje, al utilizar exclusivamente de una o dos estrategias de entrenamiento se olvida el gran potencial disponible en otro tipo de métodos. Los principios centrales del aprendizaje, por el contrario, indican que los entrenadores deben utilizar diferentes enfoques en el entrenamiento para extender, probar y desafiar a los jugadores de manera imprevisible, difícil y dinámica.

e) Estado del iniciante

Finalmente, los fundamentos básicos del aprendizaje destacan consistentemente la necesidad que tienen quienes intentan aprender las habilidades motrices de estar en el esquema mental correcto para ello (Fontana, 1993). Los jugadores desinteresados, desmotivados o distraídos, tienen, por supuesto, menos probabilidades que quienes están comprometidos, entusiasmados y focalizados. En consecuencia, los entrenadores deben siempre tener un claro panorama general cuando tratan con los jugadores.

La adquisición de las habilidades deportivas requiere talento y un entorno específico, y ambos necesitan coincidir durante un período prolongado y determinado (Epstein, 2013). Los tiempos de aprendizaje son, por lo tanto, muy importantes, y se aconseja a los entrenadores que implementen el entrenamiento técnico/táctico cuando las distracciones son mínimas y cuando el jugador está abierto para aprender nuevas habilidades.

El peligro de la "sobre programación" (el entrenador planifica una serie de semanas o meses con muy poca flexibilidad para el cambio) debe evitarse totalmente, en cambio, el aprendizaje de nuevas técnicas/tácticas debe estar orientado, en la medida posible, hacia el deseo que muestre el jugador de desarrollar la nueva destreza.

CONCLUSIONES

En un momento en el cual los entrenadores se ven rodeados de gran cantidad de información, publicaciones, conferencias y recursos en línea, siempre es bueno recordar los fundamentos básicos del aprendizaje. Si bien podemos pensar a menudo que agregando cada vez más enseñanza estamos ayudando a nuestros jugadores para que mejoren (y ciertamente, vemos la evidencia de ello en la práctica), el entrenamiento sigue siendo efectivo solamente cuando el jugador puede realizar las técnicas/tácticas con comodidad en situaciones competitivas. Los principios fundamentales del entrenamiento intentan hacer la adquisición de habilidades lo más fácil posible para el jugador y desarrollar técnicas y tácticas sólidas y capaces de soportar el estrés de la competición.

Recomendaciones

- Dedicar tiempo a facilitar y comprobar la comprensión total por parte de los jugadores.
 - Ayudar a los jugadores a encontrar sus propias soluciones - Guiar, no dar instrucciones.
 - Buscar soluciones creativas - Dosificar la información para resumir y reforzar las habilidades complejas.
 - Al diseñar el entrenamiento, variedad, variedad, variedad.
 - Crear las condiciones que hacen posible el aprendizaje, pero la motivación y el deseo deben surgir del jugador.
- Hacer el aprendizaje sencillo es difícil, pero, las razones son obvias, el trabajo implica compromiso y los beneficios son significativos.

REFERENCIAS

- Epstein, D. (2013). *The Sport Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance*. Penguin.
- Farrow, D. (2012). *Implicit Learning: An alternative Approach to Instruction*. Australian Institute of Sport, Volume 27 Number 1.
- Fontana, D. (1993). *Psychology for Teachers*. BPS Books.
- Hewitt, M. et Edwards, K. (2013). Observed teaching styles of junior development and club professional tennis coaches in Australia, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 59, 6-8.
- Mosston, M. et Ashworth, S. (1990). *The Spectrum of Teaching Styles. From Command to Discovery*. White Plains, NY: Longman.

Muller, S. et Abernethy, B. (2012). Expert Anticipatory Skill in Striking Sports. Research Quarterly for Exercise and Sport. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599848>

Wilson, David (2014). Assessing the Benefits and Challenges of Common Coaching Methodologies in the Context of 14 and Under Learning Styles and Playing Competencies. Tennis Europe Coaches Conference, Tallinn.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) David Wilson 2015



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir –copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato– y Adaptar el documento –remezclar, transformar y crear a partir del material– para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)