



Principios de la metodología del entrenamiento moderno: Una evolución.

Wayne Elderton.

Tennis Canada en Columbia Británica, Canadá.

RESUMEN

Los entrenadores tienen acceso a múltiples métodos, sin embargo, su metodología de entrenamiento es un aspecto mucho más amplio que se puede utilizar para relacionar todo lo que saben. Este artículo comenta algunos principios clave hacia los que evolucionan muchas de las metodologías de entrenamiento utilizadas del mundo.

Palabras clave: Metodología, Principios, Centrada en el alumno, Factores de rendimiento.

Recibido: 15 de Junio 2013

Aceptado: 16 de Julio 2013

Autor correspondiente: Wayne Elderton, Tennis Canadá en Columbia Británica, Canadá.

Email: EldertonW@NorthVanRec.com

INTRODUCCIÓN

Cuanto más años y experiencia como entrenador tengo, más importantes son para mí los conceptos "generales". Durante mi etapa inicial de entrenador todo giraba alrededor de un ejercicio nuevo o de la última corrección técnica. Ahora, se trata más de mi filosofía de entrenamiento, mi metodología, los valores y los principios que tengo como entrenador. Ellos me proporcionan las bases sobre las cuales se basa mi trabajo. Todos los entrenadores utilizan diversos métodos cuando entrenan. Sin embargo, su metodología general es un conjunto construido por elementos conectados. Se trata de principios de entrenamiento, en contraposición a los múltiples procesos (métodos) empleados.

"Métodos puede haber un millón o un poco más, pero principios solamente unos pocos. El hombre que es capaz de captar los principios puede luego, con éxito, seleccionar sus propios métodos."

El hombre que prueba los métodos, ignorando los principios, es seguro que va a tener problemas."

Ralph Waldo Emerson

LA ANALOGÍA

Imagina que eres el director de un equipo de corredores de automovilismo y tienes un garaje para construir tu auto ganador. En esta analogía, el auto representa la técnica del

tenis. Para muchos entrenadores, su metodología es como un garaje desordenado. Algunas de las herramientas necesarias pueden no estar, o si están allí, es difícil encontrarlas debido a la desorganización.

La ventaja de una metodología estructurada es que todo es fácil de encontrar. Toda la información sobre el entrenamiento está fácilmente a tu alcance. Puedes tomar la información correcta fácilmente y en el momento oportuno. También puedes ver cómo todo se relaciona con todo lo demás, y es más sistemático. También generalmente proporciona un marco de terminología. Si muchos entrenadores utilizan la misma metodología, tienden a hablar el mismo idioma de entrenamiento. He notado que, en la mayoría de los casos, un entrenador con una metodología definida es un entrenador más efectivo.

En Canadá, tenemos una metodología definida cuyo pionero fue el entrenador internacional Louis Cayer. Se llama "Actions Method" y ha evolucionado de manera continua desde su inicio en 1988.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO MODERNO

Hemos identificado cuatro principios que pensamos son los "pilares" que sostienen la metodología. Si bien se explica separadamente, existe mucha sinergia y relación entre ellos. Considero que el entrenamiento está evolucionando hacia estos principios en todos los países.

Centrado en el alumno

En nuestra analogía, ¿cuál piensas que es el elemento más importante que tu auto necesita para ganar la carrera? El conductor. Para tener la mejor posibilidad de ganar, el auto necesita estar adaptado al conductor. No esperarías que una persona de 182 cm de estatura condujera un auto hecho para alguien de 152 cm. El conductor es el "cerebro" del auto (técnica) que construimos.

El entrenador típico llega a la clase y pregunta, ¿"Qué necesito enseñar?" Si reformulamos la pregunta por "¿Qué necesitan aprender?" el entrenador irá por un camino totalmente diferente.

Con frecuencia imponemos una clase a un alumno en lugar de diseñar su clase centrándola en sus necesidades. En otras palabras, apretamos al conductor para que entre dentro de un auto pre- fabricado. Casi el 100% de los entrenadores con quienes hablo en todo el mundo creen que deberían individualizar sus clases de acuerdo a las necesidades de sus jugadores, no obstante, tienen una metodología que básicamente estampa moldes. Enseñan a todo el mundo la misma técnica para el golpe de derecha o el mismo estilo en el servicio, etc.

Pregunta para la auto reflexión: ¿Me concentro en lo que necesito enseñar o identifico lo que ellos necesitan aprender y aplico mis métodos consiguientemente?

Basado en el juego

Imagina el auto que necesitas para ganar una carrera. Imagina mentalmente la carrocería, las ruedas, etc. Ahora, si te dijera que la carrera será para todo terrenos fuera de la carretera, ¿ganaría ese auto que imaginaste? ¿Era ése el auto apropiado para la carrera?



El enfoque basado en el juego es una evolución relativamente "nueva" en el entrenamiento del tenis. El concepto es sencillo, hacer que los jugadores jueguen al tenis y ayudarles a aprender a jugar mejor. Esto contrasta con el enfoque tradicional de enseñar los golpes primero y luego hacer que los jugadores traten de aplicar esos golpes para jugar. La crítica típica es que este enfoque enseña la técnica de manera deficiente. En este enfoque, la técnica está en segundo lugar (después de la táctica) pero nunca es secundaria. Los entrenadores que permiten que sus alumnos utilicen una técnica ineficiente e inefectiva no comprenden la idea total de este enfoque. El enfoque basado en el juego es realmente un modo alternativo de enseñar la técnica, no un método que ignora la técnica. El enfoque basado en el juego trata sencillamente de dar prioridad a lo que se está tratando de hacer antes de cómo hacerlo. Se basa en el principio según el cual la táctica gobierna la técnica. Por ejemplo, no es efectivo enseñar a un jugador un golpe de derecha "único" cuando la táctica que se está tratando de aplicar cambia. Un golpe de derecha liftado y angulado que presiona tiene una técnica muy diferente a la de una derecha paralela profunda neutra, que a su vez difiere de una derecha de ataque a la altura del hombro, desde $\frac{3}{4}$ de cancha. En el enfoque basado en el juego el objetivo que se intenta lograr determina la técnica que se utilizará. En lugar de enseñar un golpe de derecha "modelo", y tratar de aplicarlo en diferentes situaciones, los jugadores están expuestos a las situaciones y la técnica se adapta en consecuencia. La técnica utilizada también tiene que permitir las mejoras futuras y el éxito en los niveles superiores.

Pregunta para la auto reflexión: ¿Determino la tarea (táctica) que se necesita realizar antes de enseñar la técnica o, simplemente enseño la técnica para ver qué "estilo" tienen los jugadores?

Habilidad abierta

Las diferentes carreras impondrán diferentes exigencias para nuestro auto. Por ejemplo, ¿qué decisión debe tomar el conductor en una carrera de 1/4 de milla? Contrariamente, la carrera de fórmula 1 requiere que el conductor sepa dónde están los otros vehículos, cuándo hacer las maniobras adecuadas, etc. La naturaleza de la carrera determina las habilidades necesarias para utilizar el auto correctamente.

En un deporte de habilidades cerradas, las exigencias de percepción (ver qué está haciendo el adversario y la pelota, etc.) son mínimas. En el tenis son enormes. Aún si un jugador utiliza la técnica correctamente, el golpe no funcionará si no lo realiza en el momento correcto y en el lugar correcto. Esto influye sobre el entrenamiento, pues los jugadores no estarán totalmente preparados si se les enseña el tenis como deporte de habilidad cerrada (repetición técnica sin decisión). La enseñanza del tenis como una habilidad abierta significa mejorar la percepción del jugador (poder leer la pelota y su adversario) y tomar decisiones.

Pregunta para la auto reflexión: ¿Incluyo la percepción y la toma de decisiones con todos los golpes que enseño? ¿Mis jugadores saben cuándo es el momento correcto para utilizar la técnica que les ayudo a aprender?

FACTORES DE RENDIMIENTO INTEGRADOS

¿Qué relación existe entre las partes de un auto? ¿Es útil el motor si las ruedas están deshinchadas? Los 4 factores clave para rendir con éxito son:

- Psicológicos
- Tácticos
- Técnicos
- Físicos

Ninguno de estos factores es nuevo; la clave de nuestra metodología moderna es la integración de los factores. Para la mayoría de los entrenadores, los factores viven en "cajas" separadas. La tendencia es ahora armonizarlos. Por ejemplo, en el entrenamiento "complejo" después del trabajo físico, el jugador aplica inmediatamente los movimientos de los músculos directamente a los golpes.



Cuando un entrenador realiza un entrenamiento integrado para un golpe (por ej. la devolución de servicio) debería empezar con la táctica e incluir el entrenamiento perceptual, la toma de decisiones, el trabajo técnico, el enfoque psicológico requerido, y las capacidades físicas necesarias para realizarlo con éxito. Para realmente aprender un golpe se debe combinar TODO durante la sesión de entrenamiento.

Si el entrenador comprende todos los factores podrá realmente darse cuenta de dónde y cómo mejorar el rendimiento de un jugador. Por ejemplo, el entrenamiento tradicional tendía a focalizarse técnicamente e incluía el trabajo físico (el entrenador pedía que corrieran mucho). El enfoque

"técnico" también se reforzaba en la mente del entrenador mientras observaba competir a sus jugadores pues todo error es técnico (por ej. la pelota se fue al lado porque el ángulo de la raqueta no era el correcto en el momento del impacto).

La trampa, entonces, consiste en pensar que los errores técnicos son solamente técnicos. Sus causas pueden estar en cualquiera de los otros factores. Por ej. Un golpe paralelo fallado puede deberse a una mala decisión táctica (ni siquiera se debería haber intentado un golpe paralelo de alto riesgo en esa situación), pudo haber sido físico (estaba cansado y no podía mantener una buena relación con la pelota), o psicológico (estaba demasiado ansioso y tenso). Es en la causa donde debe trabajar el entrenador.

Pregunta para la auto reflexión: ¿Tengo tendencia a trabajar únicamente las soluciones técnicas o integro todos los factores cuando entreno los golpes?

CONCLUSIÓN

Cuando construimos el auto (técnica), éste debe ser apropiado para el jugador, apropiado para la carrera y tener todas sus partes trabajando de forma sincronizada. En mi capacidad de Jefe de formación y entrenamiento de la Columbia Británica he formado a cientos y cientos de entrenadores. Les pregunto constantemente, "¿qué es lo que más te ha impactado como entrenador?" Es interesante pues estos 4 principios aparecen constantemente como los que han transformado su trabajo. Es un gran ejercicio reflexionar sobre tu trabajo y observar cómo se relaciona con estos 4 principios. Verás que empleando estos principios tu trabajo como entrenador se hace más efectivo de lo que jamás hubieses pensado.

REFERENCIAS

- 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. 17, 357-367.
<https://doi.org/10.1080/026404199365876>
- Lyle, J. (2002). Sports Coaching Concepts: A framework for coaches' behaviour. New York: Routledge.
- Elderton, Wayne. (2001). "21st Century Coaching: Learner-centred principles for the Game-based approach" www.acecoach.com
- Cayer, Louis. (1987). The Actions Method. Communication présentée au Congrès international des entraîneurs de l'ITF à Majorque, en Espagne.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Wayne Elderton.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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](#)