

Principios del aprendizaje aplicados a los adultos.

Mark Tennant.

Federación Internacional de Tenis.

RESUMEN

El reciente inicio del programa de la ITF para adultos Tennis Xpress nos hace considerar y revisar la forma en la que enseñamos a los adultos a jugar al tenis. Para ello, debemos equilibrar las razones por las cuales los adultos juegan al tenis con el logro de las metas personales y al mismo tiempo, reconocer que son diferentes de los niños y debemos ayudarles a jugar y a amar el juego.

Palabras clave: Tennis Xpress, Entrenamiento para adultos, Metodologías de entrenamiento.

Recibido: 10 de Junio 2013

Aceptado: 20 de Julio 2013

Autor correspondiente: Mark Tennant, Federación Internacional de Tenis.

Email: mark@inspire2coach.co.uk

INTRODUCCIÓN

Aunque nosotros somos adultos, (y por lo tanto, deberíamos comprender a los adultos mejor que nadie), solemos tener problemas a la hora de entrenar a adultos de la misma manera que los tenemos cuando entrenamos a los niños ¿Cuáles son las diferencias con los adultos? y ¿Qué significa esto para la metodología de enseñanza que ha de utilizarse?

Sabemos que:

- el aprendizaje es un cambio de conducta permanente
- aprender una técnica es el aprendizaje en acción, pero aprender una habilidad consiste en cómo aplicar esa técnica en el momento oportuno y de la manera correcta
- las personas aprenden de diferentes maneras
- ¡la enseñanza no garantiza el aprendizaje!
- Cuando enseñamos a adultos:
- El aprendizaje debe ser activo y no pasivo. En otras palabras, la manera de aprender tenis es jugando al tenis, ¡y no solamente escuchando al entrenador hablar de tenis!

CONSEJO: Los adultos necesitan pegar muchas pelotas para aprender a jugar, entonces, debes asegurarte de que gran

parte de la instrucción impartida sea individual, mientras los adultos están jugando.

- El aprendizaje es individual y personal. Un jugador puede querer aprender a sacar, y otro, a golpear mejor de derecha. Cuando el contenido es de poco interés o de escasa relevancia personal, ¡el jugador tiene menos probabilidades de aprender! Esto se logra más fácilmente con grupos pequeños, entonces, hemos de considerar la relación entrenador- jugador para mejorar el entorno de aprendizaje.



CONSEJO: Individualiza tu entrenamiento para que todos se vayan de la clase habiendo trabajado una meta personal o habiendo aprendido un aspecto relacionado con los objetivos de tu grupo para esa clase.

El aprendizaje es voluntario, no obligatorio. Seguramente, en el colegio eras mejor en las materias que te interesaban más, o en las cuales el profesor hacía que la materia fuese interesante. Los adultos deciden venir a la clase de tenis y deciden dejarla si no les interesa o no cumple con sus expectativas.

CONSEJO: A las personas les gusta elegir y no todos quieren recibir clases. Ofrece las clases como un conjunto que incluya diferentes opciones. El juego organizado, Tennis Xpress, el entrenamiento por equipos, Cardio Tennis y la competición son también aspectos de un programa para adultos (ITF, 2009).

CARACTERÍSTICAS DE LOS ADULTOS INICIANTES

Los adultos y los niños son muy diferentes en casi todos los aspectos, por lo cual, necesitamos un enfoque diferente para su entrenamiento. Sabemos que los adultos iniciantes:

- Tienen más de 18 años (aunque algunos programas comienzan a los 16).
- Están continuando un proceso de desarrollo personal en lugar de estar iniciando el proceso.
- Traen consigo un conjunto de experiencias y valores tanto buenos como malos.
- Suelen tener expectativas e ideas preconcebidas sobre el proceso de aprendizaje.
- Tienen intereses competitivos.
- Ya tienen sus propios patrones de aprendizaje.
- Los adultos no están en la misma curva ascendente de desarrollo que los niños. ¡A medida que entramos en años, tendemos a ser más lentos, ganar peso y perder movilidad!

Veamos esto en mayor detalle. A medida que leas, pregúntate cómo estas características difieren de lo que sabes sobre la enseñanza a los niños.

Los adultos están continuando un proceso de desarrollo personal (Starr, 2003):

- Muchos adultos, aunque no todos, han pasado por la educación formal y han aprendido a través de experiencias continuas en la vida y en el trabajo.

- Muchos (pero no todos), tienen ideas definidas sobre qué les gusta, qué quieren hacer, y hasta cómo lo quieren hacer.
- Es importante que el entrenador comente las metas y objetivos con el jugador para acordar los motivos, las intenciones y los posibles resultados.
- En primer lugar, es fundamental saber por qué los adultos acuden a las clases, y si pretenden mejorar su juego, hacer ejercicio para estar bien, competir o encontrar un entorno social.
- Los entrenadores deben colaborar para que los jugadores logren sus metas personales.



Los adultos traen un bagaje de experiencias y valores:

- Algunas de estas experiencias pueden venir del deporte, y otras de fuera del mismo. Algunas experiencias pueden ser positivas y otras negativas. Tomemos dos escenarios típicos:
- Lapso escolar - quienes jugaron en el colegio o la universidad y luego dejaron de jugar para comenzar su carrera profesional o crear una familia. Algunos jugadores pueden estar algo preocupados por no haber jugado durante tanto tiempo.
- La expectativa de un estilo de enseñanza - la forma en que nos enseñaron cuando niños tiene un efecto significativo sobre lo que esperamos aprender como adultos. Dado que el tenis se ha enseñado tradicionalmente desde una perspectiva técnica, esto es lo que esperará la mayoría de los adultos, pero no es necesariamente lo mejor para ellos.
- Expectativas - "si pago por el entrenamiento, ¡espero mejorar!":
- Ellos esperan (¡con bastante razón!) jugar- dependerá del entrenador asegurar que los grupos tengan el número de jugadores adecuados para que todos puedan jugar. Muchos adultos preferirán pagar más por jugar en un grupo reducido

si saben que se les ofrecerá atención más individualizada y un mejor entorno de aprendizaje.

- Esperan (¡con razón!) aprender, aunque muchos no saben exactamente qué. Suponen, razonablemente que serán mejores tenistas.

Los adultos tienen intereses competitivos:

- Sabemos que muchos adultos están ocupados con el trabajo y con sus niños.
- Algunos quizás practiquen otros deportes que complementen o contradigan lo que aprenderán jugando al tenis. Solamente piensa en cómo enseñar un revés liftado a un jugador de squash o enseñar a un futbolista a alejarse del bote de la pelota.

Los adultos ya tienen sus propios patrones de aprendizaje:

- La tarea del entrenador es reconocer esto en la medida posible, y adaptar su metodología de enseñanza al estilo de aprendizaje del alumno.

A medida que los adultos cumplen años, suelen ser más lentos, ganan peso y ¡pierden movilidad!

- Las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas pueden ayudar a que los adultos de más edad y los que tienen menos movilidad puedan jugar al tenis en un ambiente menos exigente.

EL APRENDIZAJE DE LOS ADULTOS Y EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS

Aunque a los adultos les puede gustar, ocasionalmente, comportarse como niños grandes, ellos son, en realidad, adultos. Esto significa que:

- Aprenden de manera diferente.
- Se mueven de manera diferente.
- Piensan de manera diferente.
- Actúan de manera diferente.

¡Por lo tanto, necesitamos entrenarlos de manera diferente! Comparados con los niños:

- Los adultos están más motivados intrínsecamente:
- Los padres tienden a organizar y pagar las actividades de los niños, y suelen tener un rol clave en la decisión sobre qué deporte practicará el niño. Un elemento significativo de la

motivación del aprendizaje de un niño será, por lo tanto, impuesto y extrínseco.

- Los adultos probablemente decidirán en qué actividades participarán, cuándo, dónde y con qué frecuencia sobre la base de un interés y un disfrute derivado de su propia participación.
- Estos factores son significativos para formar la relación entre el entrenador y el jugador y el enfoque que éste elija para su propio entrenamiento.

CONSEJO: La elección es importante pero también debe ser congruente con el estilo de vida, trabajo y familia. Siempre que sea posible, trata de ofrecer flexibilidad en los programas para adultos.

Los adultos tienen mayor experiencia:

- Los adultos tienen experiencia vital, pero no asumen que la experiencia en el tenis es proporcional a la edad y depende de cuánto tiempo ha jugado. ¡Es posible que un niño de 10 años tenga mayor experiencia tenística que un adulto de 45 años!

- Esta experiencia puede ser:

• Una experiencia física, (¿cuánto tiempo ha jugado el jugador? ¿con quién? ¿en qué nivel? La mayor experiencia de los jugadores mayores puede significar que los iniciantes adultos puedan tener su ritmo, tener mayor paciencia y comprender que el aprendizaje puede llevar tiempo.

- La experiencia de aprendizaje (¿se le enseñó al jugador?, si es así, ¿durante cuánto tiempo? ¿es el jugador auto didacta?)

CONSEJO: Utilizar analogías y ejemplos de su experiencia. Usar ejemplos de la cancha de squash para enseñar la cortada, o del bádminton para enseñar el servicio.

Los adultos son más pacientes:

- Los deportistas mayores suelen demostrar más paciencia que los más jóvenes. Saben que el aprendizaje requiere tiempo y son más pacientes para lograr sus resultados.

• Los adultos, generalmente, se interesan más por el detalle. Les gusta comprender lo que están aprendiendo, entonces, dedica más tiempo a explicarles las cosas.

CONSEJO: insta a los adultos a fijar metas a largo plazo. Si lo piensas, sucede en otras áreas de la vida, por ejemplo, con las ambiciones de la carrera profesional, dejar de fumar, o un régimen para estar en buen estado.

Los adultos se comunican mejor:

- La mejor comunicación ayuda a la retroalimentación. Fomenta en los adultos la retroalimentación y la costumbre de comentar su propio progreso.
- Es generalmente más fácil comentar las estrategias, las metas y el enfoque será más individualizado.
- Consecuentemente, con los adultos se puede elegir un enfoque más democrático.

CONSEJO: Recuerda que estás enseñando un juego, y que la mejora técnica será limitada para muchos adultos. Trabaja sobre las tácticas y estrategias y relaciona la información con esas áreas.

CONCLUSIÓN

La próxima vez que te encuentres en una cancha, piensa en cómo puedes adaptar la metodología de tu clase según estés trabajando con adultos o niños. Estas diferencias son vitales para ser un entrenador más eficiente y mejor. A su vez, permitirán que el tenista disfrute más del deporte y también mejore como jugador.

REFERENCIAS

- Bothorel, W. (2000). The tennis programme for adults in France, *ITF Coaching and Sports Science Review* 21, 10-11.
- Crespo, M. & Reid, M. (2009). Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players. *A Manual of the ITF Coaching Programme*.
- Delaigue, N. (2007). Working with adult beginners: 10 golden rules, *ITF Coaching and Sports Science Review* 42, 15.

Rogers, A. (1996). *Teaching Adults* (2nd ed.). Buckingham Open University Press.

Starr, J. (2003). *The Coaching Manual; the definitive guide to the process, principles and skills of personal coaching*. Prentice Hall. Pearson. London.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Mark Tennant.



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](#)