



GUIA DE METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA





ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA



Los aspectos metodológicos empleados en la iniciación deportiva son un tema de gran interés para los entrenadores y, en general, todo el ámbito deportivo (investigadores, gestores deportivos, etc.).

Según Tejeiro y Martínez (2006), las características básicas de la metodología utilizada en la iniciación deportiva son:

✓ Utilización de **tareas** de carácter **semidefinido** y prevalencia de la **modificación de la tarea** sobre la verbalización del profesor.

- Ejemplo: En balonmano, se organiza una situación simulada de partido condicionado en el que se establecen ciertas normas o condiciones, como el número de pases, el tiempo de posesión, el tipo de pase, el área de juego o el sistema de puntuación.

*Estas normas o condiciones pueden variar en función del objetivo a trabajar (ej.: velocidad de ejecución, defensa, ataque, toma de decisión, creatividad, etc.).

✓ La necesidad de generar **aprendizajes significativos**.

- Ejemplo: gamificar el entrenamiento o una actividad con una temática que le guste a los deportistas (ej.: sobre la Kings League, JJOO, draft NBA, etc.).

*Según las investigaciones llevadas a cabo por Botella (2018), Ezquerro (2019) y García-Cantó et al. (2019), la gamificación influye positivamente en el aprendizaje significativo en el ámbito deportivo, ya que favorece la motivación, la participación, la creatividad, la comunicación, la cooperación, el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales, y la adquisición de conocimientos y competencias relacionadas con la actividad física y la salud.

✓ La secuenciación pedagógica de las tareas se basa en la necesidad de **adaptación de la tarea** al nivel de competencia del deportista.

Tipos de intervención didáctica para la metodología de entrenamiento en la Iniciación Deportiva

A continuación, se exponen los tres modelos de intervención didáctica, con mayor respaldo científico, para la metodología de enseñanza en la iniciación deportiva (Alarcón et al., 2010; Ponce, 2007):

Técnico o
Tradicional

Comprensivo o
basado en la
táctica

Constructivista
o basado en la
teoría

❖ Modelo técnico o tradicional

Ha sido el modelo más utilizado (que no quiere decir que sea el más conveniente, todo dependerá de la situación) en la iniciación deportiva. Se basa en transmitir la información a los deportistas, siguiendo una secuencia lógica de contenidos. El entrenador es el experto que dirige el proceso de enseñanza-aprendizaje y el deportista es un receptor pasivo que debe memorizar y reproducir lo aprendido. Contreras et al. (2001) establecen tres fases en la aplicación de este modelo (véase la figura 2).

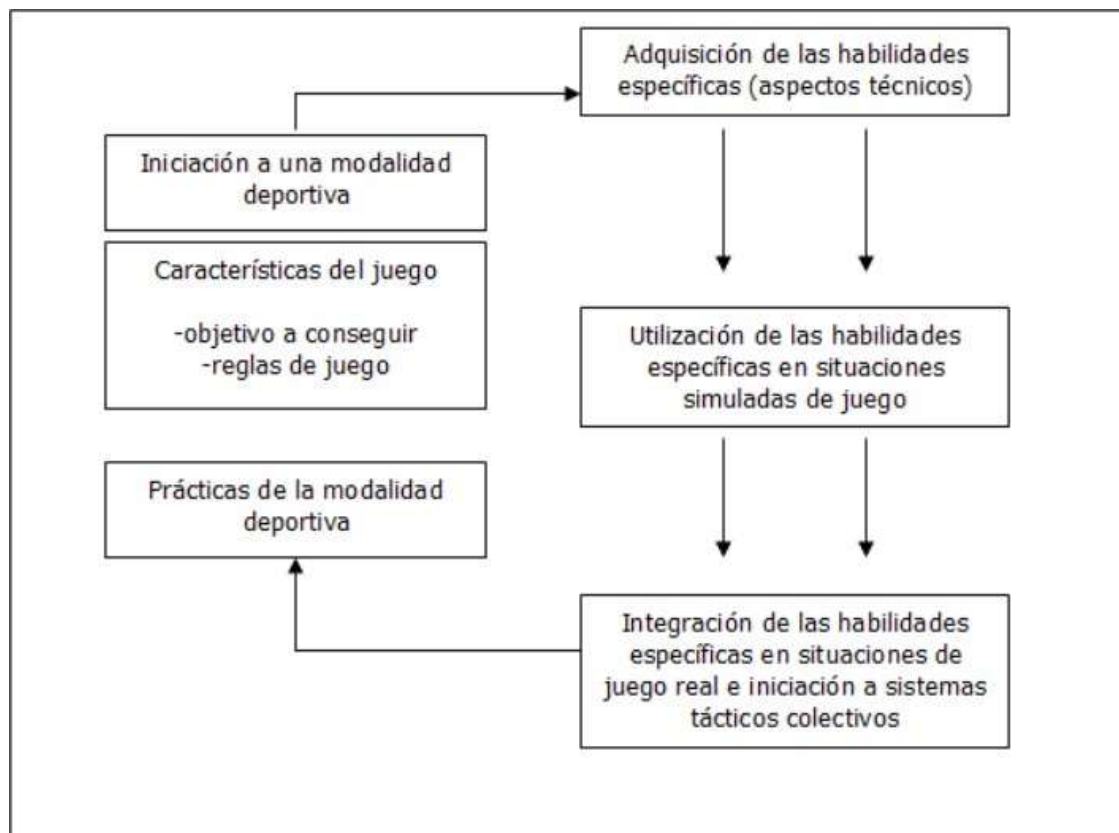


Figura 2. Fases principales que caracterizan al modelo técnico de iniciación deportiva (Contreras et al., 2001)

❖ Modelo comprensivo o basado en la táctica

Este modelo se centra en el desarrollo de la comprensión del juego y la toma de decisiones de los deportistas, partiendo de situaciones de juego real o simulado. El entrenador adquiere el rol de ‘orientador’, planteando problemas y retos, dejando el protagonismo al deportista; encargado de analizar, resolver o crear soluciones activamente. Thorpe et al. (1986) y Bunker y Thorpe (1982) establecen las siguientes fases en la aplicación de este modelo (véase la figura 3).

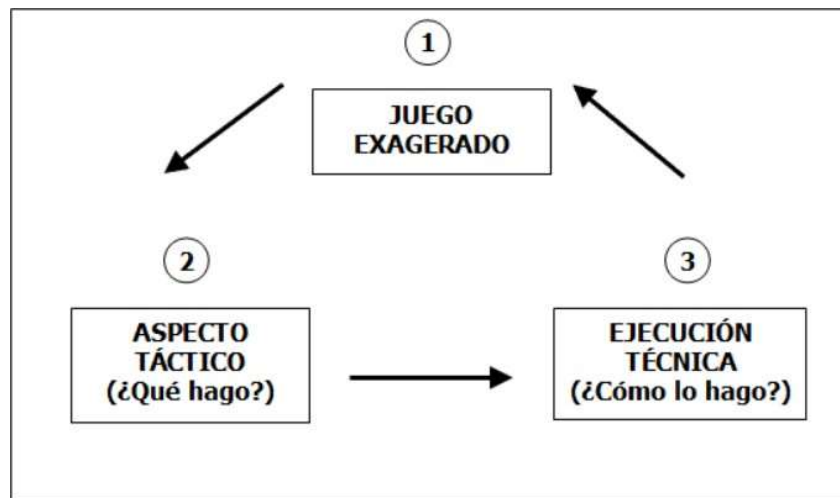


Figura 3. Enfoque comprensivo o basado en la táctica en la enseñanza de los juegos (Thorpe et al., 1986; Bunker y Thorpe, 1982).

❖ Modelo constructivista o basado en la teoría

Se focaliza en construir el conocimiento del deportista a partir de la relación entre lo que ya sabe y lo que va a aprender, fomentando el pensamiento reflexivo, crítico y creativo. El entrenador es un facilitador que favorece el descubrimiento, la colaboración y la investigación, mientras que el deportista es el constructor que debe elaborar, contrastar y comunicar su aprendizaje. Araya y Urrutia (2016) establece las siguientes fases en la aplicación de este modelo (véase la figura 4).

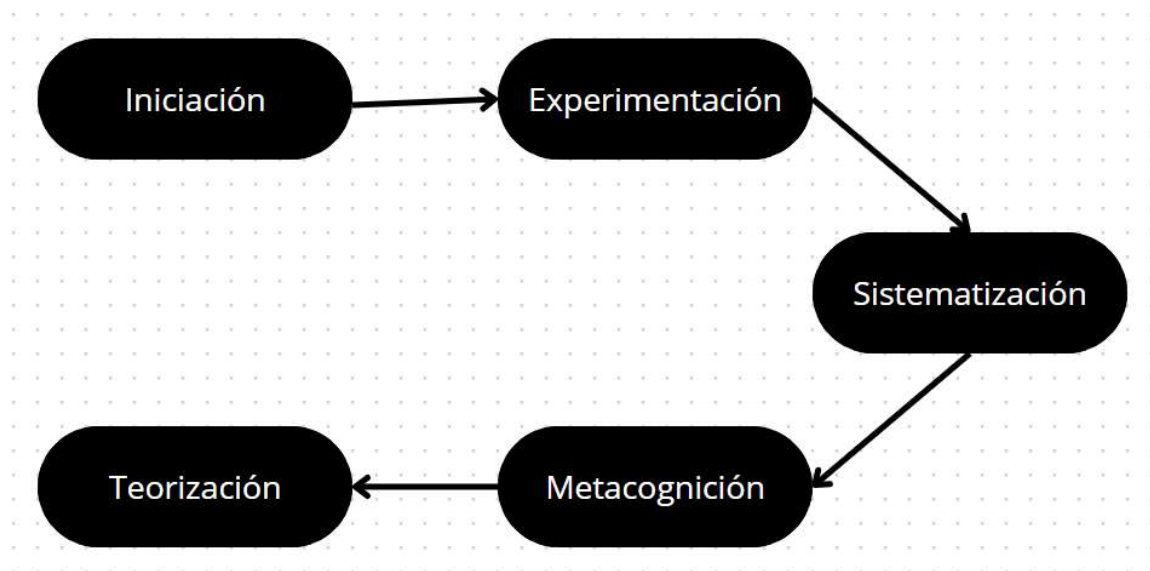


Figura 4. Etapas en la aplicación del modelo constructivista (fuente: elaboración propia, adaptado de Araya y Urrutia, 2016)



ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA



No hay un modelo mejor o peor. Todo dependerá del contexto al que nos enfrentemos, para ello, como entrenadores, nos debemos de realizar las siguientes preguntas: ¿con qué modelo nos sentimos más cómodos entrenando?, ¿con qué modelo mis deportistas se sienten más cómodos?, ¿qué tipo de situación favorece la aplicación de un modelo?, ¿qué modelo es mejor según las características del deportista?

De acuerdo con el estudio de Fortea (2019), se debe aplicar un modelo ante las siguientes situaciones:

- **Modelo tradicional:** utilizar en clases magistrales o ejercicios de comprobación.
- **Modelo comprensivo:** utilizar en el aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje por proyectos o el método de casos.
- **Modelo constructivista:** utilizar en el aprendizaje cooperativo, el contrato de aprendizaje o el aprendizaje servicio.

A continuación, se adjunta una tabla en la que se incluye el prototipo de sesión de entrenamiento y la filosofía en la metodología de cada uno de los modelos de intervención didáctica en iniciación deportiva:

Modelos de intervención didáctica en iniciación deportiva



Modelo tradicional

- **Calentamiento:** Movilidad articular y activación
- **Parte principal:** foco en aspectos técnicos, tácticos y físicos
- **Vuelta a la calma:** estiramientos y relajación



Modelo comprensivo

- **Análisis del rendimiento:** evaluación del desempeño individual y colectivo
- **Ejercicios formativos:** foco en el desarrollo físico, técnico táctico
- **Sesiones competitivas:** para encontrar situaciones favorables de juego



Modelo constructivista

- **Análisis individualizado:** evalúa habilidades y necesidades de cada uno
- **Objetivos personalizados**
- **Foco en el aprendizaje**
- **Ejercicios realistas y adaptados:** se diseñan ejercicios de simulación de juego, adaptados al nivel de cada deportista.



ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA



Para el desarrollo del presente apartado, se considera fundamental el conocimiento de las dos técnicas de enseñanza más aplicadas en educación. De este modo, el entrenador podrá optar por una metodología de entrenamiento basada en la reproducción de modelos o instrucción directa o, por otro lado, por una metodología basada en la indagación o búsqueda.

Bases de la metodología en la “reproducción de modelos”

Como indica Rivera (2000), debemos reparar en tres factores determinantes a la hora de utilizar la metodología basada en la reproducción de modelos.

1. INFORMACIÓN INICIAL

Debemos tener presente dos factores que determinan la actuación del entrenador en el momento de la explicación:

- Limitación del *tiempo de exposición* del modelo: con el fin de evitar la pasividad y el aburrimiento.
- La capacidad de *retención del deportista* en cuanto a la memorización de las instrucciones del modelo.

Para ello, Rivera (2000) propone una doble vía de actuación:

- Realizar una *exposición global* del modelo a ejecutar.
- Facilitar la *atención selectiva* del deportista; es decir, orientar su atención a aspectos concretos de ejecución.

A. MOTIVACIÓN HACIA LA EJECUCIÓN

- ⇒ Dotar de *significatividad* al modelo.
- ⇒ Asociar el modelo a la consecución del *éxito*.
 - *Ejemplo*: imagine que estamos enseñando el pase raso en fútbol, para ello se siguen los siguientes pasos:
 1. Demostración del modelo: el entrenador mostrará a sus deportistas cómo realizar exitosamente el pase de precisión. Otra variante sería emplear un modelo de referencia próximo a los niños (ej.: un niño de una categoría superior) o un modelo experto (ej.: un deportista profesional).
 2. Explicación paso a paso: descomponer la habilidad en pasos simples, explicando a los deportistas qué están viendo y por qué es eficaz (ej.: “mirad cómo muevo mi pie de apoyo hacia el objetivo y utilizo el empeine para golpear balón con fuerza y precisión”). Es clave que los niños perciban seguridad la explicación.
 3. Práctica guiada: en este paso, invitaremos a los deportistas a que se concentren en replicar aquello que acaban de ver, proporcionándole retroalimentación constante y correcciones cuando sea necesario.
 4. Emplear programas de reforzamiento (véase “Programas de Reforzamiento”, en el apartado 5 “Aprendizaje de Habilidades Deportivas”).

1. Aplicación en situaciones reales: para finalizar, integra la ejecución de esta habilidad en actividades de simulación de juego real donde se persiga el éxito en la ejecución de esta habilidad.
- ⇒ *Estructurar la tarea* en partes cuando se presente gran dificultad. En este sentido, Sánchez Bañuelos, citado por Hernández (2009), distingue tres tipos de programas que proponen vías diferentes para estructurar la tarea:

Programa lineal de Skinner (1953)



A continuación, se adjunta un ejemplo de secuencia de aprendizaje de la técnica de pase raso en fútbol, según el programa lineal de Skinner:

Paso 1: ¿Qué parte del pie debes utilizar para realizar un pase con el interior? Respuesta: El empeine interior.

Refuerzo: Correcto. El empeine interior es la parte del pie que se encuentra entre el dedo gordo y el tobillo. Es la superficie más amplia y plana del pie, lo que facilita el control y la precisión del pase.

Paso 2: ¿Qué parte del balón debes golpear para realizar un pase con el interior? Respuesta: El centro del balón.

Refuerzo: Correcto. Al golpear el centro del balón, evitas que éste coja efecto y se desvíe de la trayectoria deseada.

Paso 3: ¿Qué debes hacer con la pierna de apoyo al realizar un pase con el interior? Respuesta: Flexionarla ligeramente y colocarla al lado del balón.

Refuerzo: Correcto. Al flexionar la pierna de apoyo, consigues una mayor estabilidad y equilibrio. Al colocarla al lado del balón, facilitas el contacto con el empeine interior y la dirección del pase.

Paso 4: ¿Qué debes hacer con el cuerpo al realizar un pase con el interior? Respuesta: Inclinarlo ligeramente hacia delante y mirar al receptor del pase.

Refuerzo: Correcto. Al inclinar el cuerpo hacia delante, consigues una mayor potencia y precisión del pase. Al mirar al receptor, mejoras la comunicación y la coordinación con él.

Paso 5: ¿Qué debes hacer con el brazo contrario al pie de golpeo al realizar un pase con el interior?

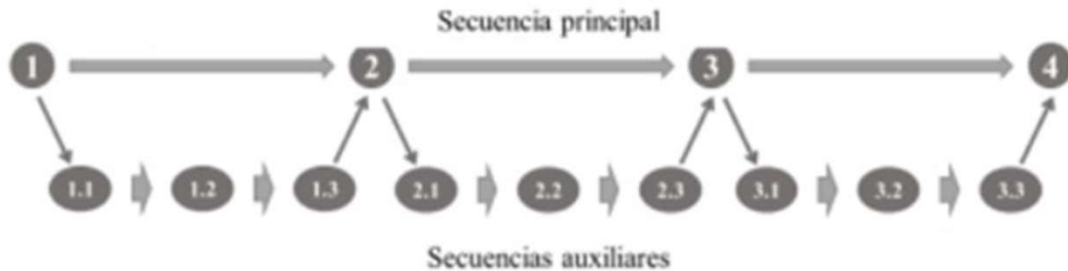
Respuesta: Extenderlo lateralmente para mantener el equilibrio.

Refuerzo: Correcto. Al extender el brazo lateralmente, compensas el movimiento de la pierna de golpeo y evitas caerte o desviarte.

Paso 6: ¿Qué debes hacer con el pie de golpeo después de realizar el pase con el interior? Respuesta: Seguir la trayectoria del balón con el pie.

Refuerzo: Correcto. Al seguir la trayectoria del balón con el pie, consigues una mayor precisión y control del pase.

Programa de ramificación por salto de Kay (1967)



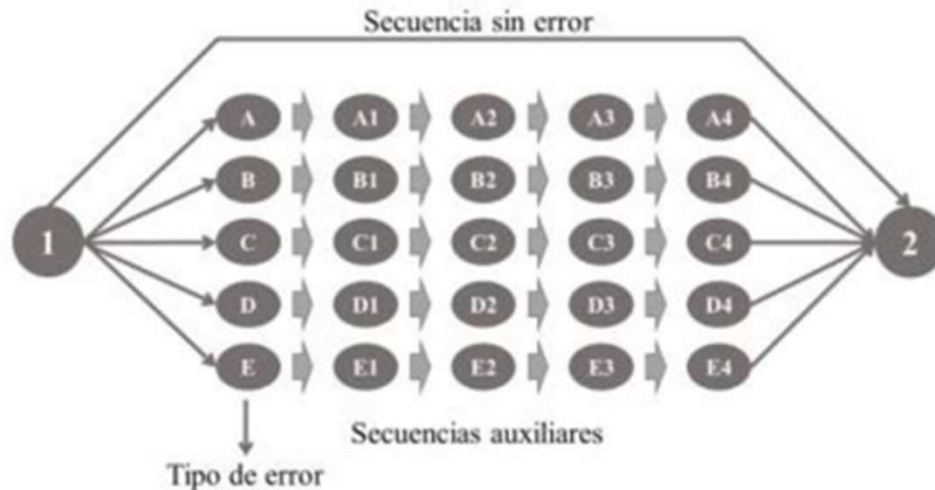
Si quisiéramos adaptar el ejemplo anterior al *programa de ramificación por salto de Kay*, tendríamos que analizar dónde se equivoca (por ejemplo: el error está en el paso 3, colocación errónea de la pierna de apoyo).

Una vez detectado el error, se diseñará una serie de secuencias auxiliares (ejercicios específicos para solventar la dificultad) para poder continuar con el siguiente paso de la secuencia principal.

Error en el paso 3 “¿qué debo hacer con la pierna de apoyo al realizar un pase con el interior?”

- Ejercicio del paso 3.1.: realizar un pase a la vez que se flexiona la pierna de apoyo, llevando la mano al talón del pie de apoyo.
- Ejercicio del paso 3.2.: conos y toques de balón → poner un cono al lado del balón para que sea pisado con el pie de apoyo.
- Ejercicio del paso 3.3.: encadenar la flexión de la pierna de apoyo y la colocación del pie de apoyo al lado del balón con juego de pases en triángulo.

Programa de ramificación múltiple de Crowder (1960)



En el caso de queramos utilizar el *programa de ramificación múltiple de Crowder*, al igual que en el anterior, lo primero que debemos hacer es detectar dónde se halla la dificultad.

Una vez detectada, se analiza qué tipo de error es (por ejemplo: en el paso 3, el error está en que hay una mala colocación de la pierna de apoyo debido a que lo deja demasiado detrás) y se adapta la secuencia auxiliar a ese tipo de error. Una vez solventada la dificultad, se continua con la secuencia principal.

Error específico del paso 3: deja el pie de apoyo demasiado atrás del balón.

- Ejercicio del paso 3.1.: conos y toques de balón → poner un cono al lado del balón para que sea pisado con el pie de apoyo.
- Ejercicio del paso 3.2.: pases de precisión a distancia entre parejas, enfatizando la importancia de la colocación del pie de apoyo (se incrementará la distancia entre compañeros una vez se hayan realizado 5 pases de calidad en el que el pie de apoyo se posicione correctamente).
- Ejercicio del paso 3.3...

B. CORRECCIÓN DE LA EJECUCIÓN

Se diferencian dos fases principales a la hora de realizar la corrección de la ejecución:

- 1ª fase: *análisis de la ejecución*. Se resalta la importancia de la capacidad de observación de la ejecución de la tarea por parte del entrenador.
- 2ª fase: *comunicación con el deportista*. Con la información recogida, se facilita el feedback externo al deportista, con el objetivo de ayudarle a realizar el ajuste progresivo de su ejecución al modelo planteado.

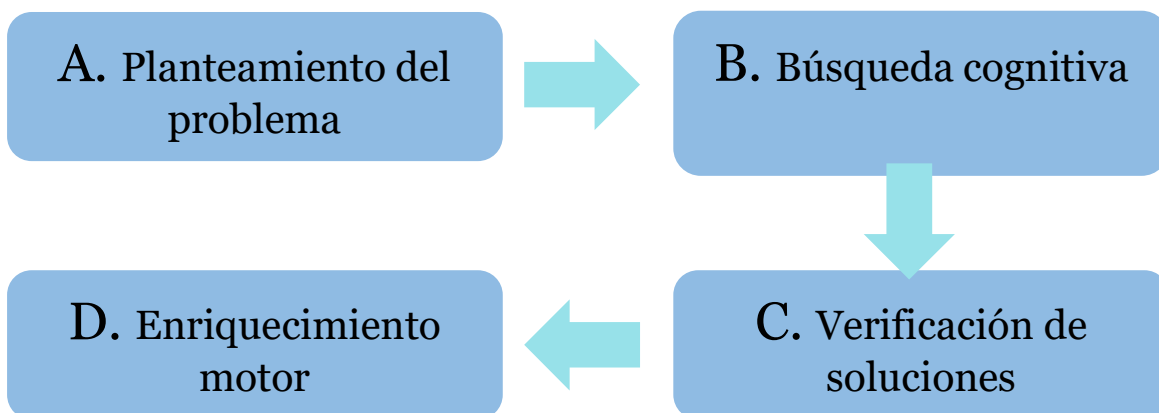
Bases de la metodología del “descubrimiento”

El modelo de Werner y Almond (1990) propone un cambio en la metodología de enseñanza, pasando de un modelo tradicional centrado en la enseñanza de la técnica a un modelo de proceso que procesa la información activamente; enfatizando de este modo en que el deportista sea consciente de su aprendizaje y pasando a la acción todos los aprendizajes que adquiere.

La investigación llevada a cabo Rivera y Trigueros (2015) expone una serie de pasos identificados para aplicar la metodología del descubrimiento.

Figura 2

Pasos para aplicar la metodología del descubrimiento



A continuación, se desarrolla y ejemplifica cada uno de los pasos:

A. Planteamiento del problema

- ➡ El entrenador presenta al deportista una situación problemática relacionada con el fútbol, que le motive y le desafíe a buscar soluciones.

Ejemplo: ¿Cómo puedes superar a un defensor que te presiona cuando recibes el balón?

B. Búsqueda cognitiva

- ➡ El deportista explora diferentes posibilidades para resolver el problema, utilizando sus conocimientos previos y su creatividad.

Ejemplo: Puedo intentar driblarlo, pasar el balón a un compañero, proteger el balón con el cuerpo, etc.

C. Verificación de soluciones

- ➡ El deportista comprueba la eficacia de sus soluciones mediante la práctica y la observación. El entrenador le proporciona retroalimentación y le ayuda a reflexionar sobre sus aciertos y errores.

Ejemplo: Al driblar al defensor, he conseguido avanzar hacia la portería, pero he perdido el control del balón. Al pasar el balón a un compañero, he mantenido la posesión, pero he alejado el balón de la zona de finalización. Al proteger el balón con el cuerpo, he aguantado la presión, pero he necesitado el apoyo de otro compañero.

D. Enriquecimiento motor

- ➔ El deportista amplía y consolida sus aprendizajes, aplicando las soluciones más adecuadas a diferentes situaciones. En este caso, el deportista trabaja su capacidad creativa y de abstracción ante nuevos contextos. Para ello, el entrenador le propone nuevos retos y variantes que le permitan transferir sus conocimientos a otros escenarios.

Ejemplo: ¿Qué harías si el defensor te presiona por la derecha? ¿Y si te presiona por la izquierda? ¿Y si te presionan dos defensores?