



GUIA DE METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

APRENDIZAJE DE HABILIDADES DEPORTIVAS





APRENDIZAJE DE HABILIDADES DEPORTIVAS



“La conducta del entrenador es un elemento decisivo en el proceso de aprendizaje” (José María Buceta).

Condiciones que facilitan el aprendizaje de una habilidad deportiva

Existen diversas condiciones que pueden facilitar el aprendizaje de una determinada habilidad deportiva. A continuación, se presentan algunas de las más relevantes:

:: Carga atencional

Según Lazarraga (2019), la focalización de la atención de un sujeto puede tener una importante influencia en el aprendizaje y el rendimiento motor de una habilidad deportiva. La reducción de la cantidad de información que se le suministra a los sujetos beneficia el aprendizaje y la retención de una habilidad deportiva, ya que la carga atencional disminuye considerablemente, permitiendo con ello disponer de mayores recursos durante su ejecución.

:: Apoyo social

Izquierdo et al. (2010) sugieren que el aprendizaje de habilidades deportivas se ve favorecido por la presencia de un ambiente de apoyo social, en el que se fomente la participación activa y se brinde retroalimentación positiva. Además, se corrobora que la presencia de un ambiente de apoyo social puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, lo que a su vez puede mejorar el rendimiento deportivo.



APRENDIZAJE DE HABILIDADES DEPORTIVAS



Por otro lado, Buceta (1998) indica que es aconsejable abordar el aprendizaje de una habilidad deportiva cuando estén presentes las siguientes condiciones:

- ☐ Se estima que, en el momento de la intervención, es oportuno y prioritario respecto a otros contenidos del entrenamiento.
- ☐ Se valora que el deportista es capaz de asimilar el contenido de la nueva habilidad.
- ☐ Se considera necesario para enriquecer las posibilidades de rendimiento del deportista.
- ☐ El entrenador está capacitado para afrontar este cometido.

Estrategias de intervención psicológica

Para la elaboración de este apartado, sobre el aprendizaje y la consolidación de habilidades deportivas, nos hemos basado en algunas de las estrategias de intervención psicológica que José María Buceta nos ofrece en su libro “Psicología del Entrenamiento Deportivo”.



APRENDIZAJE DE HABILIDADES DEPORTIVAS



➤ Establecimiento de objetivos

En el contexto del aprendizaje deportivo, es fundamental que se decida y se detalle con claridad cuál es la ‘conducta-objetivo’ (definida, en nuestro caso, como la habilidad deportiva que se pretende conseguir), para determinar así el objetivo del programa de aprendizaje (¿se pretende adquirir e incorporar una nueva habilidad al repertorio conductual del deportista o, por el contrario, se pretende eliminar una conducta?).

Para ello, se debe especificar con claridad el objetivo final (conducta-objetivo final) y, además, establecer objetivos intermedios (conductas-objetivo intermedias). Es decir, secuenciar el proceso de aprendizaje mediante el alcance de objetivos.

Ejemplo. Se pretende realizar un saque de mano alta en voleibol (conducta-objetivo final). Para ello, se establece el siguiente programa de aprendizaje:

- ☐ día 1: dominar el saque de mano baja.
- ☐ día 2: coordinar el lanzamiento con el golpeo (realizar el ejercicio contra la pared).
- ☐ día 3: conseguir meter un saque de mano alta desde la línea de saque.
- ☐ día 4: conseguir meter cinco saques de mano alta desde la línea de saque, realizando una adecuada ejecución.

➤ **Programas de reforzamiento**

Los programas de reforzamiento incluyen la aplicación deliberada de consecuencias favorables, de manera contingente a la realización de la conducta-objetivo; aumentando, así, la probabilidad de que el deportista emita con mayor frecuencia dicha conducta. Para ello, existen dos vías:

- a. Reforzamiento positivo: concederle un estímulo gratificante (ej.: aplaudir la acción).
- b. Reforzamiento negativo: retirar un estímulo aversivo que esté presente (ej.: finalizar un espacio muy duro del entrenamiento).

Además, los programas de reforzamiento pueden ser de cuatro tipos:

- Razón fija: el refuerzo se aplica cada cierto número de veces que se produzca la conducta (ej.: recibe el refuerzo tras encestar 4 tiros libres).
- Razón variable: el refuerzo se aplica tras un número variable de respuestas (ej.: recibe el refuerzo tras hacer un número variable de tiros libres, como 2, 4, 10, etc.).
- Intervalo fijo: se aplica el refuerzo cuando la conducta se emite por primera vez, tras un periodo de tiempo fijo.
- Intervalo variable: se aplica el refuerzo cuando la conducta se emite por primera vez, después de un periodo de tiempo promedio.

En el aprendizaje deportivo, los programas más apropiados son los de razón: en primer lugar, programas de razón fija y, posteriormente, de razón variable).

En general, la adquisición de una nueva habilidad deportiva se beneficia, inicialmente, de un reforzamiento inmediato y continuo (programas de razón fija, cada vez que se emita la conducta). Más adelante, para conseguir la consolidación de la habilidad, se debe aplicar un refuerzo también inmediato, pero más intermitente (programas de razón fija, después de un número fijo de emisiones de la conducta). Y, después de este proceso, se comenzaría a aplicar los programas de razón variable.

Ejemplo: Se pretende que un jugador de fútbol sala aprenda la decisión de “situarse delante de su adversario cuando está defendiendo”. En primer lugar, se reforzará cada vez que tome esa decisión (razón fija-1); después, cuando tome la decisión con bastante frecuencia, se reforzará cada tres veces (razón fija-3); y, en última instancia, se reforzará con un promedio de cada tres o cuatro veces (razón variable-3 o 4).



➤ **Modelado**

El objetivo de esta estrategia es que los deportistas observen un modelo significativo que ejecute adecuadamente la conducta-objetivo a adquirir, con el fin de favorecer un aprendizaje por imitación.

El modelo puede ser el propio entrenador, uno de los deportistas del equipo o un deportista de diferente categoría (ej.: escoger un jugador de categoría infantil para que sea el ‘modelo’ de un grupo de prebenjamines). O, también se puede hacer uso de contenido multimedia (ej.: utilizar películas de vídeo, algún fragmento de un partido grabado, etc.).

Según Bandura, psicólogo precursor del aprendizaje por imitación, y Walters (1977), en su teoría del aprendizaje social, indican que los modelos más próximos al nivel de habilidad de los deportistas (ej.: un jugador infantil respecto a un grupo de jugadores benjamines o alevines) favorecen el aprendizaje en mayor medida que los modelos ‘expertos’ (ej.: jugadores profesionales de elevado prestigio).

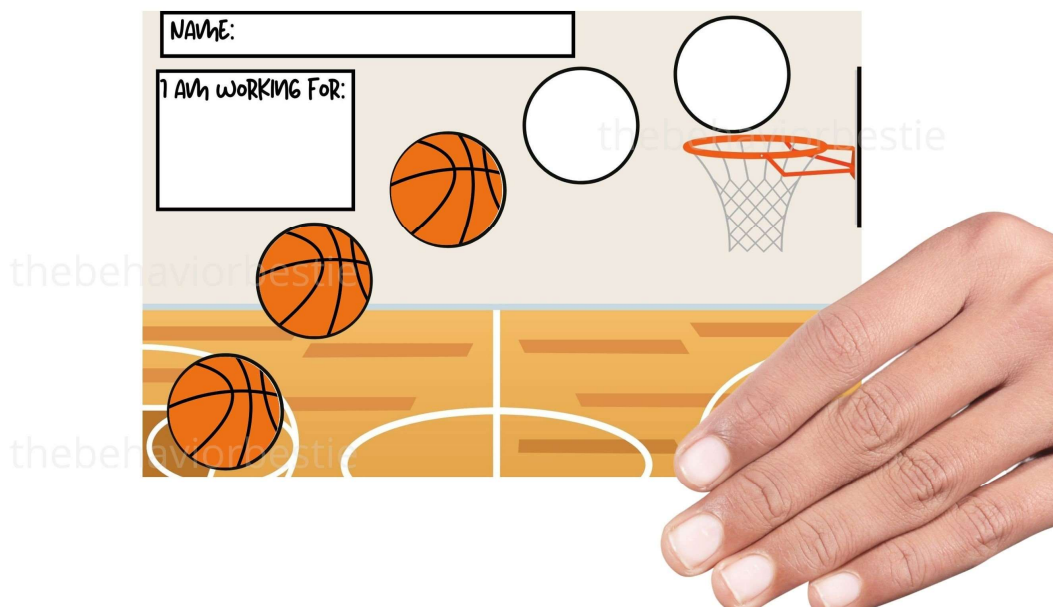
Ejemplo: Si queremos mejorar la técnica del triple salto (conducta-objetivo) de un grupo de atletas de categoría alevín, se puede usar un modelo que ejecute la conducta-objetivo y, tras ello, se pedirá a los atletas que reproduzcan la ejecución del modelo.



➤ Economía de fichas

La economía de fichas es un programa de reforzamiento en el que el deportista puede recibir un punto, de manera inmediata a la ejecución de la conducta correcta y, tras el ejercicio o el entrenamiento, canjearlo por un reforzador gratificante, previamente acordado. Una de las ventajas de este tipo de programa es que pueden aplicarse sin detener la actividad en curso; simplemente, se indica en voz alta '¡punto!' y se deja anotado.

Ejemplo. En baloncesto, se pretende que un jugador realice más pases picados al poste bajo (conducta-objetivo) durante un ejercicio de simulación de juego. En este contexto, cada vez que el jugador ejecute la conducta-objetivo, el entrenador registrará el punto y, al finalizar el ejercicio, se canjearán los puntos obtenidos, según se haya establecido previamente.



➤ Coste de respuesta

El coste de respuesta es una técnica de modificación de conducta que consiste en retirar un reforzador positivo de manera contingente a la emisión de una conducta inapropiada (conducta-objetivo a eliminar). El objetivo de esta estrategia es la eliminación de una conducta nociva. Un ejemplo de esta estrategia en la vida cotidiana está en las multas de tráfico: si superas la velocidad límite establecida, tienes una sanción que acarrea la pérdida de determinados puntos y dinero. Además, es una estrategia que puede ser combinada con la economía de fichas (adquisición de una conducta objetivo).

Ejemplo: Se pretende eliminar que un defensa en fútbol eleve los brazos al defender dentro del área (conducta-objetivo) y, así, evitar que se concedan penaltis al rival. En el entrenamiento, el deportista recibe un stock de cinco puntos. Cada vez que emita la conducta-objetivo a eliminar, perderá uno de esos puntos; después, finalizado el entrenamiento, podrá canjear los puntos que le resten por reforzadores que le resulten gratificantes (ej.: encargado de elegir el último juego del entrenamiento).





APRENDIZAJE DE HABILIDADES DEPORTIVAS



➤ Moldeamiento y encadenamiento

Las estrategias de moldeamiento y encadenamiento facilitan el aprendizaje de habilidades más complejas. Además, ambas son técnicas operativas basadas en el refuerzo; es decir, de manera simultánea a la implantación de estas estrategias, se ejecutarán programas de reforzamiento para consolidar las conductas-objetivo.

Por un lado, el propósito inicial del moldeamiento, o procedimiento de aproximaciones sucesivas, es dividir la habilidad deportiva a alcanzar en “conductas-objetivo” más simples que constituyan pasos intermedios de dificultad creciente.

Por otro lado, el encadenamiento consiste en combinar una serie de respuestas en un determinado orden; es decir, encadenar o conectar entre sí conductas sencillas para que formen una conducta más compleja. Esta estrategia, en combinación con el moldeamiento, resulta muy útil para la adquisición de habilidades motrices más complejas.

Ejemplo: En baloncesto, se pretende incorporar al repertorio conductual la ‘entrada a canasta’ en un grupo de jugadores alevines. Para ello, se detecta la secuencia del movimiento y se señalan cuáles son las conductas-objetivo a alcanzar. Una vez consolidadas cada una de ellas, el objetivo de la intervención será encadenar toda la secuencia de movimiento hasta que se ejecute con precisión.

El estudio realizado por Buceta (1999), sugiere la conveniencia de que los entrenadores dominen estrategias de intervención como las citadas en el apartado anterior debido a, entre otras, su potencial efecto motivador y atencional, mayor rapidez y eficiencia en el aprendizaje y mayor aprovechamiento del tiempo de entrenamiento. Por ende, una de las principales características para ser un entrenador diferencial radica en la aplicación de dichas estrategias.

