

CAPÍTULO 5

**ANÁLISIS
Y
DESARROLLO
DE
HABILIDADES**

SECCIÓN	CONTENIDO
5.1	Introducción
5.2	Observación
5.3	Aprendizaje
5.4	Enseñanza
5.5	Prácticas
5.6	Conclusiones
5.7	Sugerencias didácticas
5.8	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador
Nivel 1

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

OBJETIVO

Reconocer los pasos para la observación de habilidades y los aspectos que determinan el aprendizaje de habilidades, así como la metodología para la enseñanza de las mismas.

INSTRUCCIONES:

Lea y analice cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de observar habilidades:

- ✓ Identificar el propósito del análisis de habilidades
- ✓ Dividir la habilidad en fases
- ✓ Identificar los elementos clave de la habilidad
- ✓ Desarrollar el plan de observación
- ✓ Comprender las condiciones adecuadas para el aprendizaje
- ✓ Aplicar los principios de la enseñanza de habilidades
- ✓ Emplear los ejercicios apropiados para que los participantes entrenen

5.1 INTRODUCCIÓN

El análisis de las habilidades es una habilidad en sí misma la cual se debe de dominar, si se quiere ayudar a los participantes a desarrollarlas al máximo. En general, su análisis es un proceso que se refiere a cierto tipo de comprensión de habilidades físicas y a la aplicación de esa comprensión en el rendimiento de los participantes.

El proceso en general para analizar habilidades tiene tres pasos distintos:

- Descubrir cómo los participantes las desempeñan realmente
- Determinar cómo podrían desarrollarlas
- Usar este conocimiento para detectar y corregir errores en el desempeño, ayudando a los participantes a mejorarlas
- Entender el proceso de aprendizaje
- Desarrollar un proceso efectivo de enseñanza
- Implementar los ejercicios apropiados para que los participantes entrenen

5.2 OBSERVACIÓN

Para observar bien las habilidades, usted necesita saber “*qué*” observar y “*cómo*”. Además, usted necesita saber estas cosas *antes* de ver el desempeño de habilidades, de esa manera, usted se puede enfocar totalmente en la observación. Esto se realiza mejor en dos etapas: La etapa de preobservación y la etapa de observación.

ETAPA 1: La preobservación*

Consiste en el seguimiento de cuatro pasos:

- Identificar el propósito de la habilidad.
- Dividir la habilidad en fases.
- Identificar los elementos clave en cada fase.
- Desarrollar un plan de observación.

Paso 1: Identificar el propósito de la habilidad.

Se tienen diversos propósitos: Anotar, ganar cierta ventaja, dar en el blanco, etcétera. Conocer el propósito es una de las claves para observar las habilidades- le ayuda a conocer en qué parte se debe enfocar- (Identifique usted los propósitos que van de acuerdo a su actividad deportiva).

Paso 2: División de la habilidad en fases.

En general se puede dividir en cinco fases:

- Movimientos preliminares.
- Movimientos de balanceo y recuperación.
- Movimientos para producir fuerza.
- El instante crítico.
- La ejecución final o seguimiento.

Movimientos preliminares: Son los que desempeñan los participantes para prepararse. Estos usualmente incluyen trabajo de pies y movimientos de posicionamiento corporal (considere ejemplificar para su especialidad deportiva).

Movimiento de balanceo y/o recuperación-preparación: Son los que realizan los participantes *justo antes* de ejecutar y que producen fuerza. Por ejemplo, los movimientos hacia atrás en tiros de tenis, la recuperación del brazo en natación (ahora considere usted ejemplificar para su especialidad deportiva).

* ANEXO

Movimientos para producir fuerza: Son los que ejecutan los participantes para el impacto o propulsión, por ejemplo, el golpe de derecha en un tiro picado en el bádminton (ahora considere usted ejemplificar para su especialidad deportiva).

Estos movimientos frecuentemente ocurren tan rápido que son difíciles de seguir. Es mejor primero conseguir una impresión *general* y después enfocarse *en las partes específicas* del cuerpo.

El instante crítico: Es el punto que *determina* la efectividad de la habilidad. El instante de lanzar una bola de boliche, el momento de contacto en un movimiento en squash y el instante de despegue en un salto alto. Idealmente, los participantes aplican la cantidad correcta de fuerza, en la posición correcta, en el tiempo correcto en el instante crítico (reflexione en la elaboración de algunos ejemplos para su especialidad deportiva).

Los participantes no pueden hacer nada en el instante crítico que altere la efectividad; en cambio, deben hacer los cambios *antes* del instante crítico. En suma, a esta parte de la habilidad se le llama “instante crítico”, pero la parte más *significativa* de la habilidad es la fase para producir fuerza.

Es frecuentemente difícil ver el instante crítico porque pasa *muy* rápido. Sin embargo, esto es posible teniendo una buena comprensión de la habilidad, observado desde diversos ángulos y utilizando asistencias visuales como videos, fotografías y *todo* lo que haga más fácil enfocar adecuadamente el instante crítico.

La ejecución final o seguimiento: Se refiere a los movimientos corporales que ocurren *después* del instante crítico. Esta parte de la habilidad es muy importante, disminuye gradualmente el movimiento del cuerpo y ayuda a prevenir lesiones.

Observar los movimientos que ocurren durante la ejecución final o seguimiento ocasionalmente puede proveer información acerca del instante crítico.

Paso 3: Identificación de los elementos clave.

Son los detalles de las habilidades que afectan el desempeño final. Estos frecuentemente son alejados del desempeño final. Por ejemplo: la técnica de despegue de los clavadistas no se toma en cuenta tanto como su técnica de regreso al agua pero los elementos clave del despegue, juegan un papel más importante en la determinación del ingreso al agua (medite en la preparación de ejemplos para su especialidad deportiva).

Paso 4: Desarrollo de un plan de observación.

El plan es aquel que cubre el cómo, cuándo y dónde observar. El desarrollarlo es esencial para observar perfectamente las habilidades (si usted está tratando de ver todo, puede acabar viendo nada).

El desarrollo de un plan de observación, consiste en hacer lo siguiente:

- Decidir qué elementos clave va a observar.
- Escoger las estrategias de reconocimiento.
- Seleccionar su posición.
- Decidir el número de observaciones.

Los elementos clave que usted decida observar deben estar relacionados con las metas principales del entrenamiento. Por ejemplo, si quiere ayudar a los participantes a mejorar la acción de despegue en el salto, usted debe seleccionar sólo los elementos clave que *precedan* al despegue (analice usted ejemplos para su especialidad deportiva).

Estrategias de reconocimiento. Están diseñadas para ayudarlo a hacer lo siguiente:

- Decidir cómo observar mejor los elementos clave.
- Decidir en qué partes del cuerpo o del medio ambiente debe enfocarse.
- Determinar qué elementos clave necesita observar al mismo tiempo.

Su posición, desde donde observa a los atletas, es una de las claves de una buena observación. Después de todo, usted necesita estar en el momento adecuado, en el lugar adecuado y ver las cosas correctas.

La mejor posición para observar, varía de habilidad a habilidad y de elementos clave a elementos clave. Los siguientes consejos, le ayudarán a escoger mejor su posición:

- Intente colocarse en un ángulo correcto que esté en el plano de movimiento del participante (esto le dará el mejor punto de observación).
- Muévase a diferentes posiciones mientras observa la habilidad (las diferentes posiciones le darán diferente información).
- Ubíquese lo suficientemente lejos del participante como para prever problemas asociados con la velocidad a la que se mueve dentro de su campo de visión.
- Ubíquese en el lado *opuesto del punto medio de la distancia a recorrer* y lo *suficientemente lejos como para ver el movimiento completo* cuando éste cubra una distancia relativamente larga.
- Manténgase lo suficientemente cerca de los participantes si quiere enfocar las fases individuales de la habilidad.
- Escoja puntos con líneas de referencia verticales u horizontales si la orientación es importante.
- Colóquese *adelante* de las áreas ocupadas o con tráfico, es decir, que estas áreas queden atrás de usted.

El **número exacto de observaciones** depende de la habilidad en cuestión. Idealmente, usted debe observar a los participantes tantas veces como se necesite para conseguir la información necesaria.

Nota: En algunos deportes puede ser imposible observar a los participantes varias veces, en estos casos es especialmente importante desarrollar su plan de observación *hasta el último detalle*.

ETAPA 2: La etapa de observación.

En la etapa de observación usted lleva a cabo los pasos separados que conforman su plan de observación. En particular, *para cada uno de los elementos clave que usted haya decidido observar*, necesita hacer lo siguiente:

- Implemente un reconocimiento adecuado a la estrategia o estrategias.
- Tome la posición adecuada.
- Haga el número de observaciones especificadas en su plan de observación.

Para revisar bien estos pasos, necesita estar completamente familiarizado con las fases de la habilidad en cuestión y sus elementos clave. Antes de empezar la etapa de observación, asegúrese de que haya asimilado estas fases completamente.

Reconociendo las distracciones potenciales, debe poder minimizarlas o eliminarlas.

- Intensidad y tamaño (mientras más grande e intenso sea un objeto, mayor será su propensión a atraer su atención); por ejemplo, los objetos grandes cercanos a los participantes que está observando pueden atraer su atención y hacer más difícil para usted concentrarse en enfocar el desempeño.
- Contraste. (los objetos cuyo color contrastan severamente con lo que usted está tratando de observar, le distraen de la tarea que tiene en ese momento)
- Movimiento (él atrae la atención) para enfocar bien un cuerpo u objeto, necesita no distraerse con otros cuerpos u objetos.
- El ambiente puede afectar su habilidad de concentrarse en movimientos específicos del cuerpo.

Distracciones internas (sus propios sentimientos, la tensión por la competencia, la motivación, etcétera) pueden distraerlo y limitar sus habilidades de observación.

5.3 APRENDIZAJE

El aprendizaje consiste principalmente en la apropiación del conocimiento e información, considerando además, procesos de adaptación motriz en el caso de las habilidades de los atletas. Este proceso se divide en cuatro pasos:

- Obtener información de una habilidad o movimiento.
- Tomar decisiones acerca de cómo desempeñar una habilidad o movimiento.
- Desempeñar la habilidad o movimiento.
- Evaluar el desempeño de la habilidad o movimiento.

Cuando la gente está aprendiendo las habilidades, difícilmente las realiza bien la primera vez. La razón principal es que el proceso de aprendizaje tiene ciertas limitaciones. Las que usted necesita conocer y entender.

Es también importante tomar en cuenta los estilos de aprendizaje de los participantes. Algunos pueden aprender simplemente escuchando, otros necesitan ver la habilidad y hay quien necesita experimentarla. Tome algún tiempo para encontrar cuál es la manera de aprendizaje individual de cada participante y use esta información para su entrenamiento.

Limitaciones en la obtención de información.

Las principales limitaciones al obtener información son: la elección correcta del objeto de atención y las limitaciones de la memoria a corto plazo.

La elección correcta del objeto de atención.

Nadie puede manejar toda la información proporcionada en una situación determinada (es mucha información para manejar) como resultado, la gente aprende a usar su atención *selectiva* (escoge la información que *piensa* que le puede ser útil).

La información que los participantes seleccionarán depende de su experiencia. Los participantes más experimentados saben en qué enfocarse y qué ignorar. Los menos experimentados no saben en qué enfocarse y por eso tratan de poner atención *en todo*.

Es importante tomar en cuenta “la elección correcta del objeto de atención” dentro de su entrenamiento. Dar instrucciones *claras, explícitas y breves, así como provistas solamente de la información específica y relevante*.

Las limitaciones de memoria a corto plazo.

La memoria a corto plazo se refiere al almacenamiento de la memoria más reciente.

La memoria a corto plazo puede manejar aproximadamente 5 ideas a la vez y la información se pierde cuando nueva información llega al paso del tiempo.

La información permanece en la memoria del estudiante entre 20 y 30 segundos, pero aún necesita la oportunidad de involucrarse *inmediatamente* con lo que acaba de oír o lo empezará a olvidar en este mismo lapso.

Debido a estas limitaciones es importante presentar información de manera concisa y aceptar que los participantes siempre *olvidarán* algo de lo que usted les enseñó. Para seleccionar los elementos más críticos de su mensaje, *enfoque* solamente 3 o 4 de ellos y presente esos elementos concretamente y dé la oportunidad de que los practiquen *inmediatamente* (antes de 20 segundos)



Las limitaciones en la toma de decisiones.

La mayor limitación en la toma de decisiones es la indecisión (la gente nunca tiene *toda* la información acerca de una situación y por eso nunca está *absolutamente segura* de qué hacer, cuándo hacerlo, dónde estar, etcétera). Esta indecisión retarda el proceso de toma de decisiones y consecuentemente el tiempo de respuesta de los participantes.

Las limitaciones en el desempeño.

Las limitaciones principales en el desempeño de habilidades son: condición física, etapa de desarrollo y motivación de los participantes. Usted puede ayudarlos en estos aspectos haciendo lo siguiente:

- Animándolos a entrenar más, si la habilidad es el factor de la limitación.
- Ayudarlos a desarrollar más la fuerza, movilidad, etcétera, si la condición física es el factor de la limitación.
- Asegúrese de que las tareas sean adecuadas para su etapa de desarrollo motriz y emocional.
- Esté alerta por si existen problemas de motivación.

Las limitaciones en la evaluación del desempeño.

La principal limitación en la evaluación del desempeño es la habilidad individual del participante para sentir la experiencia. Es importante ayudar a los participantes a desarrollar la sensación del movimiento correcto. De esta manera podrán empezar a experimentar el cambio de un control externo a su propio control interno.

Una limitación secundaria en la evaluación del desempeño es su habilidad para dar a los participantes y recibir de ellos retroalimentación.

La limitación como fuente de errores en el desempeño.

Es importante notar que cada limitación puede ser un error o una razón para equivocarse en el desempeño. Como resultado usted necesita determinar rápidamente la causa de un error. Para que el remedio pueda ser apropiado y específico. Por ejemplo, si un joven beisbolista tira bien, pero a la base equivocada, usted debe saber reconocer que la toma de decisión es el problema y debe sugerir ejercicios apropiados (medite en la preparación de ejemplos para su especialidad deportiva).



5.4 ENSEÑANZA

El entrenar es una forma de enseñanza, después de todo el entrenamiento ayuda a los participantes a adquirir conocimientos, aprender habilidades físicas y desarrollar tácticas y estrategias.

La enseñanza de habilidades puede ser vista como una cadena de eventos. Y hay cinco eslabones o lineamientos en esta cadena:

Eslabón 1: escoger la habilidad que usted va a enseñar (identificando qué es lo que quiere que los participantes aprendan).

Eslabón 2: planear las explicaciones y las demostraciones (decidiendo qué decir y cómo presentarlo).

Eslabón 3: planear la manera en que los participantes practicarán la habilidad (decidiendo cómo organizarlos para el entrenamiento).

Eslabón 4: proveerlos de retroalimentación durante la práctica (haciendo observaciones positivas y constructivas).

Eslabón 5: usar la voz y el movimiento corporal para obtener mejores resultados (reconociendo que la manera en que usted enseña, es tan importante como lo que usted dice).

A continuación se presenta el desarrollo de cada aspecto:

Eslabón 1: Escoja la habilidad que va a enseñar.

Las habilidades que usted decida enseñar a los participantes deben ajustarse a su etapa de aprendizaje, crecimiento y desarrollo.

Eslabón 2:* Planificación de la explicación y la demostración.

La planificación de las explicaciones y las demostraciones es un proceso de 7 pasos.

- Paso 1. Escribir la razón por la cual la habilidad es importante.
- Paso 2. Escoger de 2 a 5 puntos de enseñanza y acompañarlos con palabras y frases clave.
- Paso 3. Decidir si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.
- Paso 4. Escoger la forma más efectiva de acomodar a los participantes durante las instrucciones teóricas.
- Paso 5. Decidir lo que sus participantes deben de ver y desde dónde deben hacerlo
- Paso 6. Decidir quién demostrará la habilidad.
- Paso 7. Preguntarle a los participantes si tienen alguna duda.

Paso 1: Escriba la razón por la cual la habilidad es importante.

El primer paso para la planificación de la explicación y la demostración es dar nombre a la habilidad. Escriba breve y simplemente la manera en que la habilidad es usada, dónde usarla, cuándo usarla, etcétera. Utilice breves explicaciones, recuerde los límites de la memoria a corto plazo.

Paso 2: Escoja de 2 a 5 puntos de enseñanza y acompáñelos con palabras y frases clave.

El siguiente paso para planificar una explicación y una demostración consiste en seleccionar de 2 a 5 puntos para enfatizar. Luego, escoja palabras o frases clave. Son útiles para resaltar puntos de aprendizaje. Asegúrese de que las palabras o frases escogidas sean cortas y descriptivas. Finalmente ensaye las demostraciones y use las

* ANEXO

palabras o frases clave hasta que las conozcan bien, no use muchas a la vez (esto sobrecargará al participante).

Nota: Si los participantes son inexpertos pueden tener problemas de aprendizaje, escoja solamente dos puntos de aprendizaje y muéstrelos de la manera más simple que le sea posible.

Paso 3: Decida si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.

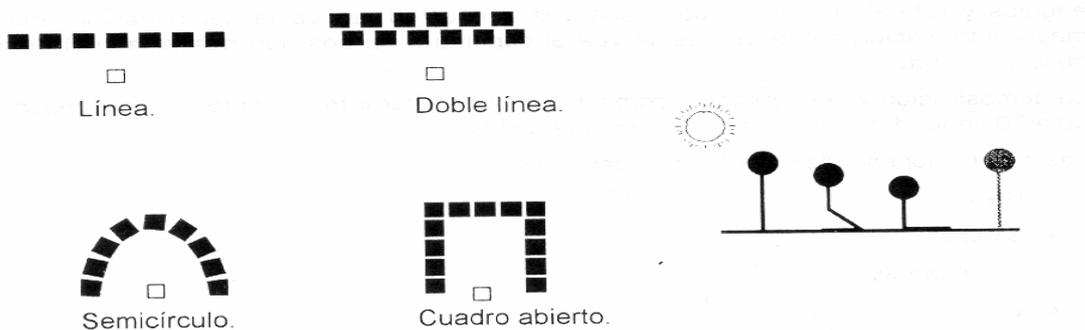
Consiste en planificar una explicación y una demostración, es decir, si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría. Por ejemplo, una tabla, un diagrama, una película o videos. Use estos materiales sólo si pueden agregar algo importante a la demostración y ensáyelos hasta que se sienta seguro.

Si es posible pegue una lista de estas herramientas auxiliares de enseñanza donde los alumnos puedan verla. Por ejemplo: en la pared, en el pizarrón, en el área de vestidores etcétera. De este modo, los participantes pueden consultar estas herramientas, después de que la habilidad ha sido enseñada durante el entrenamiento y usarlas para recordar detalles de la demostración.

Paso 4: Escoja la manera efectiva de acomodar a los participantes durante las instrucciones teóricas.

Cuando usted elija una formación, tome en cuenta el número de **estudiantes presentes** y escoja una manera de acomodarlos que les permita ver y oír claramente a cada uno.

Las formaciones básicas son las líneas, líneas dobles, semicírculos y cuadrados abiertos.



Paso 5: Decida lo que sus participantes deben ver y desde donde.

Decida qué ejercicio mostrar a los participantes y desde dónde. Repita la demostración varias veces para que todos los participantes la puedan ver desde los mejores ángulos y rote 90 o 180 grados cada vez que usted realice la demostración.

La demostración y la explicación combinadas deben durar tres minutos cuando mucho, 60 a 70 segundos comúnmente se considera suficiente.

Las explicaciones y demostraciones deben ser:

- Breves.
- Simples.
- Interesantes.
- Vistas y oídas por todos.

Paso 6: Decida quién demostrará la habilidad.

El desempeño perfecto no es el punto, la clave está en escoger algún participante que desempeñe la habilidad correctamente al nivel de los demás.

Los entrenadores frecuentemente demuestran las habilidades ellos mismos y entonces piden que un participante lo intente bajo su asesoría. En el caso de una demostración simple, es una buena idea pedir que los participantes demuestren una gama de habilidades, la mayoría de la gente se identifica con alguien con desempeño promedio y aprende mejor de él. Los principiantes a veces se encuentran viendo a los mejores ejecutantes y se desaniman.

La mayoría de los participantes enfocan la intervención en la demostración de habilidades como un premio, pero algunos son bastante tímidos al realizar las habilidades enfrente de sus compañeros; así que asegúrese de respetar los sentimientos de estos individuos.



Paso 7: Pregunte a los participantes si tienen alguna duda.

Para asegurarse que comprenden:

- Pida que hagan preguntas.
- Responda las preguntas con respeto, aún *si han sido resueltas durante las demostraciones*.
- Pregunte y respóndase usted mismo si es que los participantes son tímidos en un inicio.
- Verifique si lo que usted describe es lo que los participantes "ven" en sus mentes.

Eslabón 3: Planificar la manera en que los participantes practicarán la habilidad .

- El eslabón tres de la cadena de la enseñanza es organizar a los participantes a practicar una habilidad que se ha demostrado. La planificación consta de un proceso de cinco pasos:

Paso 1: Concientizar lo más relevante del ambiente del entrenamiento.

Contestar preguntas como las siguientes le ayudarán a concientizar las condiciones del ambiente del entrenamiento:

- ¿Cuántos jugadores hay?
- ¿Qué área hay para trabajar?
- ¿Qué cantidad de equipo fijo (porterías, tableros, redes, equipo gimnástico, etcétera), está disponible?
- ¿Qué cantidad de equipo pequeño (pelotas, discos, raquetas, bolsas, etcétera) está disponible?
- ¿Qué peligros especiales (pisos mojados o vidrios), existen en el área de trabajo?

Paso 2: Aumentar al máximo la actividad.

Una de las metas principales en la planificación es utilizar el tiempo y espacio disponible tanto como sea posible. Planifique el entrenamiento para minimizar el tiempo de espera y aumentar al máximo el tiempo activo.

Contestar las siguientes preguntas le ayudará en esta área:

- ¿Debe comenzar el entrenamiento con los participantes trabajando solos, en pares o en grupos pequeños?
- ¿Necesitan los alumnos un espacio para moverse o pueden practicar en un solo lugar? Si necesitan un espacio para moverse ¿dónde deben comenzar para que exista una área libre suficiente?

- ¿Cómo debe colocar a los participantes, en parejas o en grupos por tamaño, nivel de habilidad o agresividad, para disminuir riesgos de lesión y aumentar al máximo la actividad?
- ¿Debe agrupar a los participantes o establecer turnos cuando no hay espacio o equipo suficiente?
- ¿Cómo agruparlos de la manera más práctica, compacta y activa posible?
- ¿Cómo manejar o evitar los peligros en el área? Por ejemplo, ¿qué colocación de los participantes o qué tipo de movimientos reducen o eliminan el peligro?

Paso 3: Integrar a los aprendices rápidamente a la actividad .

Cuando sea posible, haga formaciones en la demostración similares a las empleadas en la ejecución, ahorra tiempo cuando la demostración finaliza; además:

- Asigne a los participantes en grupos específicos (por ejemplo, guardias, arrasadores, delanteros), si piensa emplear ciertas formaciones regularmente.
- Mantenga la atención de los participantes en la transición de la demostración al comienzo de la ejecución.
- Dé instrucciones simples y claras.
- Planifique un método eficiente y simple para distribuir y recoger el equipo.

Paso 4: Emplear instrucciones claras y precisas.

Tan pronto como los participantes estén listos, explique claramente lo que ellos harán. Utilice las frases o palabras clave simples y repita una o dos palabras en momentos apropiados durante y después de la demostración.

Indique cualquier precaución de seguridad especial y asegúrese de que los participantes escuchen y comprendan sus instrucciones.

En general, busque indicaciones o señales del nivel de comprensión de los participantes que respondan apropiadamente a inquietudes o confusiones.

Paso 5: Revisar primero los patrones de actividad y después la técnica .

Cuando los entrenamientos comiencen, usted debe enfocarse en los patrones de actividad. Por ejemplo, ¿se separan los grupos lo suficiente para que tengan lugar? ¿los participantes corren lo suficientemente lejos y regresan a donde usted les indicó?, ¿observan las precauciones de seguridad? Si una acción necesita atención, corríjalos mientras trabajan.

Una vez bien establecidos los patrones de actividad, verifique la técnica de los participantes. Permanezca quieto o muévase alrededor de ellos para que usted pueda ver o repasar al grupo entero. Si todo está saliendo bien, deje a los participantes continuar y confirme claramente los puntos correctos "Muy bien, estás corriendo fuerte", "Sí, mantén tus ojos hacia donde vas", etcétera. Recuerde enfatizar a los participantes lo que hacen bien y no lo que hacen mal.

Muévase alrededor de ellos y vea a todos los participantes hasta que esté seguro de cuáles puntos importantes realizan correctamente y cuáles realizan incorrectamente. Usted está listo ahora para dar a los participantes alguna retroalimentación importante.

Eslabón 4: Proveer retroalimentación durante el entrenamiento.

En el deporte, la retroalimentación es la información que los aprendices reciben sobre su desempeño. El propósito de tal información es comparar el desempeño presente con el deseado, los aprendices deben tener esta información si ellos quieren mejorar sus habilidades.

Para dar una retroalimentación efectiva, necesita llegar a ser un *observador* agudo de las habilidades. Prepararse cuidadosamente le ayudará a que dé una retroalimentación efectiva, siguiendo los consejos de la página siguiente.

La preparación asociada con la retroalimentación presume un conocimiento básico del deporte o actividad y tiene cuatro pasos:

- **Paso 1** - Observar a los participantes cuidadosamente. Mantenga los puntos de enseñanza de la habilidad en mente, busque lo que ellos hacen correctamente y determine los errores importantes que son más comunes.
- **Paso 2** - Poner las observaciones en palabras. Antes de que hable, piense en una manera simple y clara para hacer que sus puntos y acciones ilustren estas observaciones. Realice ensayos diciendo lo que los participantes hacen correctamente y dé direcciones claras para mejorar los errores comunes. Las frases clave que usted desarrolló antes le pueden ayudar.
- **Paso 3** - Hablar con los participantes. Detenga al grupo y consiga la atención de cada uno de ellos antes de comenzar. Los comentarios positivos que usted haga sobre el esfuerzo, atención y el desempeño deben ser ciertos, de otra manera, perderá la credibilidad y el respeto de los participantes. Después de elaborar los comentarios positivos y de dar las indicaciones constructivas para corregir algunos errores comunes, haga que los participantes comiencen a practicar nuevamente.
- **Paso 4** - Enfóquese a los individuos. Como el grupo progresa y la mayoría de los errores comunes se van eliminando, comience a concentrarse en errores y correcciones individuales (simplemente modifique los pasos 1, 2, y 3 del desempeño grupal y cámbielo por el desempeño individual).



Es importante tratar de incrementar la cantidad de la retroalimentación positiva que da a los participantes a lo *largo* de la *temporada* y estar seguro de que cada participante obtiene una retroalimentación efectiva durante cada jornada de sesión.

Tipos de Retroalimentación

Evaluativa - comentario que comunica un juicio acerca del desempeño.

General - un comentario evaluativo que *no incluye* información sobre el juicio acerca del desempeño (Por ejemplo, "¡Bien hecho! ").

Específica -un comentario evaluativo *que incluye* información sobre el juicio acerca del desempeño (Por ejemplo, "¡Bien hecho, Mary ! ¡Utilizas bien el codo y la muñeca! ").

Informativa - comentario con las indicaciones para mejorar en el próximo desempeño.

Eslabón 5: Use la voz y el movimiento corporal para obtener mejores resultados.

La *manera en que* usted enseña es tan importante cómo lo *que dice*. Aquí hay algunas directrices sobre cómo usar su voz y movimiento corporal para obtener mejores resultados.

- Trate de hablar claramente y al grupo entero. ¿Pueden oírle todos los participantes? *Pregunte* en caso de no saberlo con certeza.
- Demuestre primero, *luego explique*. En otras palabras *mostrar y relatar*.
- Observe las reacciones y caras de los participantes para saber si comprenden o no.

- Sea paciente si los aprendices se llegan a confundir. Intente explicar el punto nuevamente, pero emplee un lenguaje más simple o más descriptivo.
- Emplee un lenguaje *comprensible*.
- Hable sólo *ligeramente más fuerte* de lo que usted habla normalmente; muchos entrenadores pueden acallar grupos al disminuir el tono de su voz, forzando a los participantes a poner mucha atención para oír.
- Utilice cambios o inflexiones en el uso del tono de su voz para transmitir diversos estados de ánimo (enérgico, serio, preocupado, etcétera) **El entusiasmo es contagioso.**
- Manténgase de pie y muévase por un propósito (su postura y movimientos *son parte* de su mensaje).
- Muévase en dirección a todo el grupo para que *todos* los participantes sientan que usted está algún tiempo en su área.

5.5 **PRÁCTICAS***

Es muy importante que los participantes empleen mucho tiempo en practicar las habilidades físicas y psicológicas. En particular:

- Los participantes necesitan emplear tiempo en ejercicios significativos de la habilidad.
- Necesitan muchas oportunidades para practicar y mejorar.
- Deben perder poco tiempo esperando.
- Deben desempeñar tareas o ejercicios de dificultad apropiada.
- Deben experimentar retos y no frustraciones.
- Deben estar involucrados en el aprendizaje (pensar, utilizar la instrucción y retroalimentación) para mejorar.
- La sesión mental (imaginación o visualización) es esencial para el desempeño eficiente, los participantes deben saber lo que están tratando de hacer.
- Usted debe de pasar el menor tiempo posible enseñando u organizando.

El desarrollo de habilidades en el deporte puede describirse progresivamente mediante las siguientes etapas:

De percepción: movimientos en los que los participantes se concientizan y comprenden las posiciones fundamentales, actividades y los patrones de su deporte.

De patrones: movimientos donde los participantes ejecutan los componentes de éstos en el orden correcto, pero usualmente de una manera torpe y desincronizada.

De adaptación: movimientos en los cuales los participantes modifican aquellos seleccionados para desempeñarlos bajo diferentes condiciones y lugares.

* ANEXO

De refinamiento: movimientos eficientes y suaves que son consistentes en condiciones más complejas.

De variación: movimientos en los cuales los participantes inventan una respuesta personal a una situación de competencia. En este nivel, los movimientos se limitan a dar diferentes variantes a movimientos específicos ya determinados, como resultado de situaciones fortuitas.

De improvisación: movimientos en los cuales los participantes inventan respuestas de acuerdo al impulso del momento.

De composición: movimientos con interpretación personal o combinación personal dentro de un patrón motriz único. Los movimientos de composición son el último avance en el deporte.

Practicar bajo condiciones de entrenamiento es imperfecto, practicar bajo condiciones de competencia es lo que los entrenadores deberían de planear.
--

Prácticas de habilidades psicológicas: imaginación.

La imaginación es una habilidad psicológica en la que imágenes mentales vividas se crean o recrean en el cerebro. El cerebro no puede distinguir entre el desempeño real de una habilidad deportiva y una imaginación vivida de la misma habilidad. Los participantes pueden utilizar la imaginación (también llamada visualización) para aprender una habilidad nueva.

Siempre recuerde que la capacidad de crear imágenes mentales es una habilidad aprendida y que todos los participantes pueden aprender a crear imágenes mentales para mejorar su desempeño. Además, al practicar estas habilidades frecuentemente, los participantes pueden aprender a crear *imágenes más detalladas* y tal detalle ayuda a mejorar el desempeño aún más.

5.6 CONCLUSIONES



Como entrenador, usted DEBE saber observar las habilidades bien (de otra manera no podrá proveer a los participantes del conocimiento que necesitan para desarrollar completamente sus habilidades). En este capítulo, se le han proporcionado algunos puntos importantes acerca de la manera correcta de observar habilidades. El proceso completo puede parecer difícil y frustrante al principio, pero es como cualquier otra habilidad (usted mejorará con la práctica). Así que ejercite sus habilidades tanto como pueda. Y usted y sus participantes se verán beneficiados.

El proceso integral para analizar habilidades, tiene tres pasos distintos:

1. Descubrir la manera en que los participantes desempeñan actualmente las habilidades físicas.
2. Determinar cómo pudieran llegar a desempeñar esas habilidades.
3. Usar este conocimiento para detectar y corregir los errores en el desempeño y ayudar a los participantes a mejorar sus habilidades.

Observar las habilidades tiene 2 etapas:

- 1.- Etapa de preobservación
- 2.- Etapa de observación

La etapa de preobservación tiene 4 pasos:

1. Identificar el propósito de la habilidad.
2. Dividir la habilidad en fases.
3. Identificar los elementos clave en cada fase.
4. Desarrollar un plan de observación.

EJEMPLO DE UN PLAN DE OBSERVACIÓN.

HABILIDAD: Salto de longitud.

OBJETIVO: Analizar la técnica completa.

Observación Número	Elemento Clave	Propósito de Observación	Posición	Estrategias de Reconocimiento	Desempeño Observado
1	Todos los elementos clave.	Observar la habilidad completa.	Perpendicular al punto medio.	Observación de la habilidad completa.	Habilidad completada.
2	Inclinarse hacia adelante. Flexión de articulaciones en el aterrizaje	Ángulo de despegue. Transferencia en el momento de rotación.	Perpendicular al punto medio.	Observar el despegue y el aterrizaje.	
3	Flexión en los tobillos, las rodillas, la cadera y los hombros. Extensión de los tobillos, las rodillas, las caderas y los hombros	Observar la secuencia de articulaciones y la aplicación de fuerzas durante el despegue.	Perpendicular al despegue. Distancia de 20 M	Enfoque directo al despegue.	



A continuación se presenta un modelo del Plan de observación para que usted como entrenador lo llene, eligiendo una habilidad, de acuerdo a su disciplina deportiva.

PLAN DE OBSERVACIÓN PARA EL DEPORTE _____.

HABILIDAD: _____

OBJETIVO: _____

Observación Número	Elemento Clave	Propósito de Observación	Posición	Estrategias de Reconocimiento	Desempeño Observado
1					
2					
3					

Para desarrollar sus habilidades al máximo, los participantes en el deporte tienen la necesidad de ser parte de un ambiente sustentador y positivo. Usted puede contribuir para crear y mantener tal ambiente comprendiendo los tres factores generales que conducen al desarrollo de habilidades. Estos factores son el aprendizaje, la enseñanza y el entrenamiento. La capacitación en los tres y las conexiones entre ellos son muy importantes para cada entrenador.

El desarrollo de habilidades es un proceso interactivo entre el profesor y el aprendiz.

Los participantes pueden desarrollar totalmente su habilidad sólo si usted:

- Comprende el proceso de aprendizaje.
- Enseña efectivamente
- Provee de ejercicios y habilidades apropiadas para que los participantes practiquen en los entrenamientos.

En el caso de habilidades deportivas, el aprendizaje tiene cuatro pasos:

1. Reunir información de o sobre una habilidad o movimiento.
2. Decidir cómo desempeñar una habilidad o movimiento.
3. Desempeñar una habilidad o movimiento.
4. Evaluar el desempeño de la habilidad o movimiento.

Existen limitaciones en cada uno de estos pasos del proceso de aprendizaje, limitaciones que usted necesita conocer y comprender. Por ejemplo, la capacidad de los aprendices para reunir información es afectada por la selectividad de la atención y las limitaciones de memoria a corto plazo.

La enseñanza de habilidades puede verse como una cadena de sucesos. Se consideran cinco eslabones en esta cadena:

Eslabón 1: Elección de la habilidad que va a enseñar.

Eslabón 2: Planificación de la explicación y demostración.

Eslabón 3: Planificación de la manera en que los participantes practican la habilidad.

Eslabón 4: Provisión de la retroalimentación durante el entrenamiento.

Eslabón 5: Uso de voz y cuerpo para un buen efecto.

5.7 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



I.- Dividir el grupo en siete equipos y dar a cada uno alguno de los puntos que le sirvan para desarrollar una estrategia de reconocimiento apropiado.

Cada equipo deberá discutir y analizar el punto que le haya tocado y después explicarlo en plenaria.

II.- Solicitar a 3 entrenadores que pidan a los demás realizar ejercicios que se ajusten a los patrones de movimiento, que éstos sean capaces de hacer y producir las reacciones necesarias en una actividad determinada.

Cada uno de los entrenadores elegidos deberá determinar si un ejercicio concuerda con el nivel individual de habilidad del participante, necesita conocer dos patrones de movimiento:

- La progresión de movimiento que el participante es capaz de hacer.
- La progresión de movimiento que requiere el ejercicio.

III.- Dado que la visualización o imaginación es una habilidad psicológica que ayuda al aprendizaje y que los participantes deben ejercitar la visualización antes, durante y después de cada entrenamiento. El conductor hará un ejercicio de visualización:

- Recuerde que la retroalimentación debe decir más a los participantes acerca de su desempeño que de los resultados ya obtenidos.
- Dirija la retroalimentación al comportamiento cambiante. No tiene sentido tratar de conseguir que los participantes alcancen o salten más alto si su movilidad o la altura no lo permite.
- Asegúrese de que la retroalimentación sea específica y que contenga información precisa sobre lo que deben tratar de hacer los participantes; en contraste, la retroalimentación general es vaga y menos efectiva, por ejemplo:
 - La retroalimentación general sobre el manejo de pelota en el baloncesto: "Controla más la pelota. "
 - La retroalimentación específica: "Cuando manoteas la pelota, pierdes control. Trata de bajar la pelota presionándola con la punta de tus dedos."
 - La retroalimentación general en el boliche de 5 pinos: " No te precipites. "
 - La retroalimentación específica: "Parece que atacas la línea. Intenta mantener una marcha pareja, lenta y concéntrate sobre el ritmo de tu cuerpo."



Para distinguir entre una retroalimentación general de una específica, usted podrá elaborar cinco ejemplos para cada tipo de retroalimentación de acuerdo a su disciplina deportiva.

- Sea constructivo. Emplee la retroalimentación constructiva para reforzar el comportamiento positivo y haga sugerencias para el mejoramiento.
- Proporcione retroalimentación inmediata. Transmita la retroalimentación tan pronto como sea posible después de la ejecución, mientras los participantes todavía mantienen la sensación. Tal retroalimentación es oportuna y ayuda a los participantes al aprendizaje.
- Asegúrese de que los participantes comprenden su retroalimentación. Verifique la interpretación de los participantes de lo que usted dijo. Por ejemplo, pida a los participantes le digan qué piensan que usted les dijo. Si entendieron bien, refuerce

el mensaje "Sí, exactamente eso". Pero si ellos entendieron mal, aclare su mensaje "Eso no es exactamente lo que quise decir".

- Proporcione la retroalimentación de acuerdo a la etapa de desarrollo de los participantes. Los ejecutantes menos diestros simplemente no usan la retroalimentación tan efectivamente como aquellos más experimentados o más diestros. Así que tenga mayor cuidado manteniendo las cosas tan simples como sea posible con los participantes más jóvenes o menos diestros.

5.8 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

1. Cuando quise observar a Juan en el entrenamiento de ayer, nunca alcancé a detectar sus errores porque:
 - a) Pedro, Pepe y Jesús traían camisetas muy llamativas Contraste
 - b) Había mucho público gritando Movimiento
 - c) Me distraía con el movimiento de los otros jugadores Ambiente
 - d) Había grandes objetos en las gradas Intensidad y tamaño

2. Al momento de elaborar un plan de observación de habilidades con sus atletas de natación, usted decide observarlos durante la ejecución del nado de mariposa. Identificar el propósito de esta habilidad le servirá entre otras cosas para:
 - a) Mejorar su saltabilidad
 - b) Incrementar su resistencia
 - c) Ampliar su zancada

3. Al observar el bateo de los integrantes de su equipo de béisbol, divide dicha habilidad en fases y decide observar los movimientos preliminares del segunda base, anotando sus observaciones. De las siguientes observaciones anotadas, ¿cuál corresponde a dicha fase?
 - a) Alinear correctamente los hombros y las caderas hacia el pitcher
 - b) Al momento de batear, adelanta un pie para tomar mayor impulso
 - c) Después de batear, adelanta el cuerpo para iniciar la carrera

4. Un entrenador decide observar un elemento técnico de su especialidad deportiva de uno de sus atletas, para perfeccionar el movimiento de un grupo muscular que interviene en la acción técnica. ¿Qué recomendaciones daría para lograr una mayor eficacia en su observación?
 - a) Moverse en distintas posiciones mientras el atleta realiza la acción técnica
 - b) Ubicarse lo suficientemente lejos para observar toda la ejecución
 - c) Enfocarse primero a los movimientos lentos y luego a los rápidos

5. El análisis de habilidades es:
 - a) Un proceso de comprensión de habilidades físicas y la aplicación de esta comprensión en el rendimiento
 - b) Un proceso de observación y las actitudes físicas para un alto nivel
 - c) Un estudio minucioso y sistemático de los movimientos técnicos

6. El análisis de habilidades del deporte dependen básicamente de:
 - a) Memorizar cada destreza en el deporte
 - b) Enfocarse en principios importantes del movimiento
 - c) Demostrar cada destreza en el deporte

7. Usted es el entrenador del equipo local de equipo deportivo y esta temporada se propone enseñar a sus jugadores un elemento técnico básico en el aprendizaje del deporte. ¿Cómo se llama a esta fase de la preobservación?
 - a) Dividir la habilidad en fases
 - b) Identificar el propósito de la habilidad

- c) Desarrollar un plan de observación
8. Usted desea enseñar a sus jugadores de baloncesto el tiro certero a la canasta y un colega le dice que para hacerlo tiene que enseñarles primero que se paren cómodamente, que flexionen su cuerpo un poco hacia abajo, que respiren profundamente y que se concentren en el aro, para ejecutar su tiro. ¿Cómo se denomina a estos pasos? ()
- a) Elementos clave
b) Movimientos preliminares
c) Ejecución final o seguimiento
9. Para observar las habilidades de todos sus deportistas debe saber: ()
- a) Qué y cómo observar
b) Cuántos y dónde están
c) Cómo se llaman y cómo juegan

Instrucciones: Anote la respuesta correcta en el paréntesis, según sea el caso.

Una vez que identificó, a partir del análisis, las habilidades que requerían ser mejoradas, usted inicia con el proceso de desarrollo de habilidades. En este sentido usted debe crear las condiciones óptimas para el aprendizaje, la enseñanza y la práctica de las habilidades.

10. En el entrenamiento, próximo a realizarse, usted considera que debe obtener información de las habilidades o movimientos, tomar decisiones de cómo ejecutarlas y evaluar dicho desempeño, por ello: ()
- a) Permite que cada atleta realice libremente las actividades que demanda su disciplina deportiva
b) Reconoce que es importante respetar los estilos de aprendizaje, ya que algunos aprenden escuchando y otros necesitan experimentar la habilidad
c) Implementa un proceso intensivo de enseñanza, realizando los mismos ejercicios para todos los atletas
11. Una vez iniciado el proceso de enseñanza de habilidades usted enfrenta una serie de limitaciones en el aprendizaje de sus atletas, por ejemplo, para elegir correctamente el objeto de atención y las limitaciones de la memoria a corto plazo, por ello es importante: ()
- a) Incorporar materiales audiovisuales para que por sí solos los atletas analicen y perfeccionen las habilidades que consideren más importantes
b) Presentar la información de manera concisa, manejando 3 o 4 mensajes por sesión e involucrando inmediatamente a los participantes con lo que acaban de aprender
c) Repetir incansablemente los principios y habilidades hasta que sus atletas los hayan memorizado y mecanizado
12. Su equipo ha superado las limitantes del aprendizaje de habilidades. Sin embargo, el proceso no concluye aquí, por ello es importante organizar las actividades en un orden que les permita adquirir conocimientos, aprender habilidades y desarrollar tácticas y estrategias. En este sentido usted: ()
- a) Utiliza la voz como recurso principal, dirige sobre la práctica y enfatiza solamente lo que los atletas realizan incorrectamente
b) Organiza visitas a centros de alto rendimiento para que los atletas puedan observar y aprender cómo se realiza un desempeño profesional
c) Elige la habilidad que va a enseñar, planea la explicación y demostración y la manera en que los atletas la practicarán, implementa una adecuada retroalimentación y usa la voz y el movimiento corporal para mejorar los resultados
13. Durante las instrucciones teóricas de la sesión de entrenamiento, donde se ejemplifican algunas especificaciones tácticas en su especialidad deportiva, usted se da cuenta de que no todos los participantes alcanzan a observar la instrucción, por lo que usted: ()

- a) Los exhorta a poner más atención, pues las habilidades que están trabajando son fundamentales y los lleva a una auditorio para que todos puedan escuchar
 - b) Utiliza formaciones básicas como líneas, líneas dobles, semicírculos y cuadros abiertos quedando al frente usted o la persona que demostrará la habilidad
 - c) Los organiza por parejas, repitiéndoles la instrucción y evaluando correctamente si se está logrando el entrenamiento.
14. Usted se da cuenta que es necesario proveer de retroalimentación durante la ejecución de las actividades del entrenamiento, por ello decide: ()
- a) Utilizar una voz fuerte al señalar los errores más comunes que tiene cada participante en su desempeño
 - b) Utilizar la retroalimentación específica, señalando detalladamente el desempeño de los participantes y enfatizando lo que hacen correctamente
 - c) Utilizar únicamente retroalimentación general, señalando superficialmente los errores que cometen
15. Una vez que el patrón de práctica ha sido establecido, el entrenador debe: ()
- a) Empezar a checar la habilidad técnica de los atletas
 - b) Dejar que la actividad continúe hasta que los atletas estén exhaustos
 - c) Interrumpir la actividad frecuentemente para dar explicaciones de cambiar por algo nuevo
16. Las etapas de percepción, patrones, adaptación, refinamiento, variación, improvisación y composición son consideradas como la: ()
- a) Progresión del desarrollo de habilidades
 - b) Organización de los aspectos biomecánicos
 - c) Estructuración del plan de entrenamiento.
17. Indique 4 de las etapas de progresión en el desarrollo de habilidades: ()
- a) Percepción
Variación
Improvisación
Planificación
 - b) Percepción
Patrón
Adaptación
Refinamiento
 - c) Recepción
Adaptación
Variación
Composición
18. Antes de cada partido, un atleta debe imaginar lo que va a realizar en el campo. Seleccione la razón correcta por la que debe hacerlo: ()
- a) Para ser famoso
 - b) Para ayudarlo a hacer bien las jugadas
 - c) Para quedar bien con los que lo están viendo
19. Enumere en orden lógico los siguientes pasos en la enseñanza de habilidades
- Provee retroalimentación ()
 - Usa la voz y el movimiento corporal ()
 - Identifica la habilidad que va a enseñar ()
 - Planea las explicaciones y demostraciones ()
 - Planea la manera en que los participantes practicarán la habilidad ()

20. Objetivo principal de un programa deportivo para atletas jóvenes es: ()
- a) Desarrollar habilidades deportivas
 - b) Desarrollar entrenadores avanzados
 - c) Desarrollar atletas para equipos profesionales

[Hoja de respuestas](#)

[CAPÍTULO 6](#)