



Técnicas de dirección, organización y dinamización de actividades de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico. Metodología y procedimientos de control y dinamización

Bases del Aprendizaje Deportivo

Técnico Deportivo Final LOE

Enseñanzas Deportivas de
Régimen Especial



Contenidos

Técnicas de dirección, organización y dinamización de actividades de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico. Metodología y procedimientos de control y dinamización.

Introducción

En este capítulo se pretende explicar la importancia de la organización, dirección y dinamización de la sesión de entrenamiento y se informará de los diferentes estilos de dirección que un técnico deportivo puede adoptar. Dentro de la organización de la sesión se recalcará la importancia de gestionar adecuadamente el tiempo de práctica, el espacio donde desarrollar el entrenamiento, la posición a adoptar por los técnicos y la estructura del grupo. En cuanto a la forma de presentar las actividades, se incidirá en la importancia de la información inicial y el conocimiento de los resultados. Por último, el tema concluye con una visión sobre los comportamientos de los deportistas y la importancia de establecer reglas y rutinas durante la realización de las actividades, así como de la utilización de los materiales para construir contextos de aprendizaje-entrenamiento.



Mapa conceptual
Imagen de elaboración propia

1. Análisis de la metodología y los procedimientos de control y dinamización de las actividades de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico

1.1. Técnicas de dirección, organización y dinamización de actividades

1.1.1. La dirección

Se puede entender la dirección de diferentes formas. Según la personalidad y el estilo de cada entrenador se puede hablar de guiar, aconsejar, orientar, gobernar, regir, etc. (Real Academia Española, 1992). Sea cual sea el matiz escogido, *en todos el entrenador deberá asumir el papel de director*, es decir, su función consistirá fundamentalmente en establecer las condiciones en que se van a desarrollar las actividades. Para ello debe tener en cuenta:

- La adecuación de la tarea a realizar a las características de los deportistas o el equipo.
- El diseño de las progresiones en las tareas, tanto en su dificultad como en su organización, creando contextos de trabajo variables.
- Proporcionar a los deportistas información de referencia y conocimiento de los resultados.
- Establecer las normas o reglas que van a regir al equipo.
- En su caso, acotar las responsabilidades de cada miembro de la comisión técnica o grupo técnico de trabajo.
- Observar las conductas de los alumnos, tanto motoras como de convivencia.

1.1.2. La organización

En primer lugar deberemos diseñar el entrenamiento en casa. Para ello tendremos en cuenta algunos factores:

- *Esquema de la sesión*: esquema concebido de antemano. Los objetivos, contenidos y actividades deben seguir una línea común y estar relacionados.
- *Tiempo del entrenamiento o sesión*: el tiempo de duración del entrenamiento se distribuye en tres partes, inicial, principal y final de forma compensada. La suma del tiempo de duración de la parte inicial y final nunca puede superar el tiempo de la parte principal. Igualmente, cada tarea a trabajar deberá tener previsto un tiempo de ejecución.
- *Distribución racional de los contenidos*: los objetivos se alcanzan gracias al aprendizaje de los contenidos, por lo que estos deben estar distribuidos racionalmente en función de su dificultad en las distintas actividades, siendo el diseño de estas muy importante.
- *Participación activa*: la organización del entrenamiento debe garantizar la máxima posibilidad de participación al jugador/equipo.

1.1.3. La dinamización

Dinamizar supone activar, estimular, buscando la máxima eficiencia en la actividad. Algunos requisitos técnicos de la organización de los entrenamientos son:

- *Máximo aprovechamiento del tiempo de práctica*. Utilizar el máximo tiempo del que disponemos para practicar.
- *Eficiencia en la utilización y distribución de los recursos materiales necesarios y disponibles*. Sin olvidar máximas condiciones de seguridad. Crear contextos de aprendizaje-entrenamiento.
- *Máximo aprovechamiento del espacio*. La intención es utilizar al máximo el espacio del que disponemos y facilitar el desarrollo de las actividades, la comunicación entre todos los participantes y las evoluciones por el espacio del entrenador y de los deportistas. Su organización dependerá de la instalación, de los recursos materiales, del número de deportistas, de las características de las tareas, etc.
- *Máxima participación de las personas*. Buscar que los deportistas participen activamente el máximo tiempo posible durante la sesión de entrenamiento.
- *Control de posibles contingencias*. Tener previstas, es decir controladas, nuestras respuestas o modos de actuar ante situaciones que puede que ocurran o no a lo largo de un entrenamiento. Por ejemplo: una lesión, un golpe, una discusión entre deportistas, etc.
- *Desarrollar un buen clima afectivo y dinámica general de la clase o sesión*. Para que el entrenamiento se desarrolle de un modo agradable para entrenadores y deportistas es importante implicar a los participantes en las tareas de organización, cuidado del material, responsabilidad, colaboración, ayuda mutua, etc.
- *Otros aspectos a tener en cuenta en la organización didáctica de la sesión de entrenamiento son*: (los citamos y posteriormente los desarrollaremos)
 - Estructuración del grupo.
 - Situación y desplazamiento del grupo.
 - Situación y desplazamiento del profesor.
 - Control y estructura de la actividad/pausa.
 - Nivel de decisión del profesor y participación del deportista.

1.2. Los estilos del entrenador o la entrenadora en la dirección de grupos (directivo, participativo y permisivo)

Los entrenadores, en función de su personalidad, experiencia y formación pueden dirigir al deportista y al grupo de diferentes formas. Por lo tanto, llamamos estilos de dirección a la forma en que el entrenador dirige al grupo.

El nivel de decisión del entrenador y la participación del deportista determinarán el tipo de estilo adoptado por el entrenador.

Normalmente la clasificación de estos estilos tiene dos parámetros a valorar: la autoridad que el entrenador quiere mostrar ante el grupo y el grado de participación que se permite en los deportistas para consultar y valorar las decisiones a tomar.

Los estilos más comunes son:

- *Directivo*

También denominado autoritario. El entrenador manda en todo. Dirige el grupo, toma todas las decisiones sin pedir opinión a los deportistas. Los feedbacks de intención afectiva, o refuerzos, suelen ser de tipo negativo; broncas, castigos, etc.

- *Participativo*

También denominado democrático o cooperador. El entrenador escucha las opiniones de los deportistas y valora el grado de madurez de las mismas. Intenta implicar a los deportistas en el proyecto. Las decisiones siguen siendo suyas pero intenta que el equipo o el deportista las hagan propias. Confía en el grupo, utiliza el refuerzo positivo, aunque ante acciones que rompen alguna norma importante actúa con una sanción.

- *Permisivo*

Igualmente llamado sumiso. La negociación con el grupo o el deportista es su característica más importante. Es muy poco directivo, dejando muchas decisiones al grupo. Su actuación se basa en fomentar el buen clima afectivo para que el grupo tome decisiones. Refuerza las actuaciones del grupo.

Un entrenador puede utilizar diferentes estilos en función del tipo de deportista/grupo a dirigir y del tipo de actividad a desarrollar.



Importante

Para dirigir a un deportista o a un grupo/equipo de deportistas un entrenador puede adoptar uno de los siguientes estilos de dirección: 1. Directivo o autoritario; 2. Participativo, democrático o cooperador; 3. Permisivo o sumiso

1.3. Estrategias metodológicas y estilos de enseñanza en función de las características del grupo y de la actividad

Entre las decisiones que debe tomar el entrenador se encuentra la elección de la técnica de enseñanza a utilizar.

Hay dos técnicas de enseñanza: *Instrucción directa* y *Búsqueda* (Sánchez Bañuelos, 1986; Sicilia y Delgado Noguera, 2002).

1.3.1. Instrucción directa, reproducción de modelos o aprendizaje por imitación

En esta técnica el entrenador presenta al deportista el modelo a imitar o reproducir.

Se recomienda utilizarla ante la enseñanza de problemas o habilidades motrices con una alternativa de ejecución motriz bien definida (“única”). El entrenador proporciona al deportista una información directa sobre la solución de ese problema, concretándole cómo debe realizar su ejecución, y el deportista reproduce ese modelo, produciéndose un aprendizaje por imitación.

Se aplica en el aprendizaje de modelos de movimiento complejos y específicos relacionados con el deporte, como la técnica o técnico-táctica individual deportiva y en las tareas motrices donde predomine el mecanismo de ejecución y que necesiten para su aprendizaje unas pautas de actuación muy concretas.

Tiene dos fases. *Durante la fase I, planteamiento del modelo*, el entrenador presenta y explica el movimiento o gesto a entrenar; para hacerlo debe elegir una estrategia en la práctica. Si esta presentación la realiza en su totalidad, decimos que utiliza una *estrategia en la práctica global*. Si presenta el movimiento en partes, decimos que utiliza una *estrategia en la práctica analítica* (Sánchez Bañuelos, 1986).

A. Estrategia global:

Se presenta la tarea completa y el deportista la ejecuta del mismo modo.

Esta puede ser:

- Global pura: ejecución de la tarea propuesta en su totalidad.
- Global con polarización de atención: se ejecuta la tarea en su totalidad, pero se solicita al deportista que se fije o ponga especial atención en algún aspecto de la ejecución. Por ejemplo un pase en balonmano, donde el deportista debe ejecutarlo en su totalidad, pero centrando su atención en que la pierna contraria al brazo con el que pasa esté adelantada.
- Global con modificación de la situación real: se ejecuta toda la tarea, pero las condiciones de realización se modifican para facilitar su aprendizaje o ejecución; después se irá ajustando a la realidad. Por ejemplo, un remate en voleibol con la red más baja.

B. Estrategia analítica:

Se presenta la tarea por partes y el deportista las va ejecutando por partes.

Esta puede ser:

- *Analítica progresiva*: la tarea se descompone en partes o elementos; primero se ejecuta solo un elemento, y posteriormente se le van añadiendo nuevos elementos.



Figura 1. Modelo de estrategia en la práctica analítica progresiva.
Imagen de elaboración propia

- *Analítica secuencial*: la tarea se descompone en partes ordenadas secuencialmente, y estas se van ejecutando y aprendiendo en orden una tras otra, para finalmente ejecutarla al completo uniendo todas las partes.



Figura 2. Modelo de estrategia en la práctica analítica secuencial.
Imagen de elaboración propia

- Analítica pura: la tarea se descompone en partes que se ejecutan y aprenden aisladamente según la importancia que le atribuya el entrenador o técnico deportivo.



Figura 3. Modelo de estrategia en la práctica analítica pura.
Imagen de elaboración propia



Importante

Ambas estrategias en la práctica, globales y analíticas, son útiles y complementarias; su elección dependerá de la complejidad de la tarea y del nivel de los deportistas. Por lo tanto, para elegir una estrategia u otra debemos tener en cuenta la dificultad de la tarea y su nivel de organización.

Si la tarea es compleja y de alta organización (secuencia fija de ejecución), se tiende a la estrategia analítica.

Si la tarea es simple y de baja organización (secuencia variable en su ejecución), la estrategia será global.

También existe la *estrategia en la práctica mixta*, que consiste en la utilización y combinación de ambas.

Una vez presentado al deportista el modelo a reproducir o imitar se inicia *la fase II, ajuste progresivo del modelo*, que está basada fundamentalmente en la utilización del *feedback*. Aquí, el entrenador debe:

- Observar y analizar la ejecución del deportista. El conocimiento del deporte y la experiencia facilitan esta labor.
- Darle información, *feedback* externo suplementario, lo más completo posible para que el deportista tenga suficientes referencias para realizar sus ajustes y modificar su ejecución.
- El proceso de ajuste se realiza por medio de la repetición. De este modo, se van reduciendo paulatinamente las diferencias entre lo que se pretende realizar, el modelo, y lo que realmente realiza el deportista.
- Este proceso es posible mediante los mecanismos de *feedback* interno y externo, propio del deportista, y el externo o suplementario, propio del entrenador.

1.3.2. La búsqueda o enseñanza por indagación o imitación

Es la segunda técnica de enseñanza. El papel fundamental del entrenador consiste en:

- Plantear el problema (motriz), dificultad u obstáculo a superar, dando más o menos información.
- Ayudar al deportista a definir y a analizar las características y magnitudes del problema planteado.
- Ajustar la dirección de la búsqueda, o reencauzarla con información complementaria (es decir, según se va desviando la búsqueda, se van cerrando las posibles salidas falsas para encontrar la verdadera).

La técnica de enseñanza mediante la búsqueda tiene dos fases. Durante la *fase I, planteamiento del problema*, debemos reflexionar sobre:

- El nivel de dificultad del problema, que dependerá de la cantidad de información que aporte el entrenador. Esta debe ser la justa, ni mucha, ni poca.
- El grado de ayuda o dirección que va a proporcionarle al deportista en la búsqueda. Generalmente, la dificultad más común en la búsqueda no es la carencia de información, sino la falta de capacidad del sujeto para usar adecuadamente la información que posee.
- Aquí lo importante es el proceso, pero si el producto o los resultados no se producen, el proceso de búsqueda por parte del deportista puede detenerse.

Durante la *fase II, progresión y utilización del refuerzo*, el refuerzo es la herramienta por la que mantenemos el interés y la motivación del deportista para que siga buscando soluciones a los problemas. Si una solución no es válida, hay que hacer que el deportista la

descarte, a ser posible explicándole brevemente el por qué.

El entrenador debe reforzar positivamente todo esfuerzo de búsqueda.

Al principio del proceso de búsqueda el entrenador no debe intervenir, debe dejar que el deportista pruebe en distintas direcciones, salvo que este fije su búsqueda en una dirección errónea. En ese caso, le proporcionará indicios o información complementaria que le hagan replantearse su estrategia. Se trataría de desplazar la atención del deportista desviándola de los estímulos incorrectos, y enfocándola hacia los correctos.



Importante

Recuerda que si le muestras o le dices a los deportistas que entrenas el modelo o gesto a realizar, estarás utilizando una técnica de enseñanza de **instrucción directa, reproducción de modelos o aprendizaje por imitación**.

Por el contrario, si lo que haces es no presentarle el modelo sino que le planteas un problema motor a resolver, estarás utilizando la técnica de **enseñanza mediante la búsqueda o enseñanza por indagación**.

1.3.3. Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza, según Sicilia y Delgado Noguera (2002), se clasifican en:

- Tradicionales o de enseñanza masiva:
 - Mando directo (y también mando directo modificado).
 - Asignación de tareas.
- Los que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza:
 - Grupos de nivel.
 - Enseñanza recíproca
- Los que fomentan la socialización:
 - Grupos reducidos.
 - Microenseñanza.
- Los que posibilitan la individualización de la enseñanza:
 - Programas individuales.
- Los que fomentan la capacidad cognitiva y la creatividad:
 - Descubrimiento guiado.
 - Resolución de problemas.

Estos estilos, aunque no los vamos a desarrollar en este nivel, se deben conocer, elegir y aplicar en función de las características del grupo y de la actividad.

1.4. Valoración del tiempo de práctica del alumnado

Durante el desarrollo de una sesión de entrenamiento podemos distinguir diferentes tipos de tiempos (Piéron, 1999), entre ellos:

1.4.1. *Tiempo de programa*

Viene determinado por el club, federación, instalación o institución en la que desarrollamos nuestro trabajo. El tiempo de programa es el tiempo del que disponemos para nuestra sesión de entrenamiento. Por ejemplo, de 18 a 20 horas, es decir, nuestro tiempo de programa es de 2 horas por sesión, que a lo largo de la temporada deportiva sería la suma de la duración de todas las sesiones. Si por ejemplo un equipo entrena 4 días a la semana dos horas cada día durante 10 meses, tendría un total de 160 sesiones de 2 horas de duración. Es decir, 320 horas, siendo ese el tiempo total de programa.

1.4.2. *Tiempo útil o funcional*

Es el tiempo que transcurre desde que empieza el entrenamiento hasta que termina. Siguiendo con el ejemplo anterior, donde la sesión duraba 120 minutos, pero, por diferentes motivos, empiezo 10 minutos tarde y termino 10 minutos antes, en realidad la sesión de entrenamiento ha durado 100 minutos. Si esto nos ocurre en todas las sesiones de entrenamiento de la temporada (160 sesiones), habremos perdido 53 horas; es decir, 26 entrenamientos completos. Es muy importante ser puntual, tanto al empezar como al acabar cada sesión de entrenamiento.

1.4.3. *Tiempo de información y organización*

El tiempo de información es el que el entrenador dedica a comunicar al grupo o al deportista las características de sobre las tareas a realizar o cualquier otra cuestión. Hay que intentar utilizar el estrictamente necesario.

1.4.4. *Tiempo disponible para la práctica*

Es el tiempo que queda disponible al descontarle al tiempo útil o funcional y el tiempo de información y organización. Continuando con el ejemplo anterior, si disponemos de 100 minutos (ya que hemos perdido 10 al empezar tarde y 10 al terminar antes) para desarrollar la sesión y dedicamos 10 minutos a la información y 10 minutos a la organización de la sesión, dispondremos de 80 minutos como tiempo disponible para la práctica.

1.4.5. *Tiempo de compromiso motor*

Es el tiempo en que el deportista está realizando práctica, es decir, está moviéndose realizando la tarea asignada. Imaginemos que durante una sesión, de la que ya sólo disponemos de 80 minutos, trabajamos en una organización por filas de 8 deportistas de forma consecutiva (uno tras otro). De los 80 minutos de que disponemos para la práctica, el deportista trabajará 1 vez y descansará 7. Si la ejecución fuese de 1 minuto, trabajará 1 minuto y descansará 7 minutos. Si ha de ejecutarlo cada uno 4 veces, trabajará 4 minutos y descansará 28 minutos. Por todo ello, es muy importante, al diseñar cada tarea y cada sesión de entrenamiento, tener en cuenta que el tiempo de compromiso motor sea el máximo posible. Para ello, también se deben evitar los juegos de eliminación, porque, ¿qué hace el deportista mientras está eliminado?

1.4.6. *Tiempo empleado en cada tarea*

Si estamos enseñando o entrenando una tarea motora específica de un deporte, un gesto técnico, un medio táctico, etc., el tiempo que dedicamos a la información de cómo se realiza, junto al tiempo que dedicamos a su práctica motriz, lo denominamos tiempo empleado para la tarea.

Por otro lado, debemos conocer las diferentes posibilidades de que disponemos para el control y estructura de la actividad/pausa.

Si la actividad es demasiado continuada y/o intensa, aparecen la monotonía y el cansancio. Si existen muchos intervalos de pausa (descansos), aparecen el aburrimiento y la sensación de pérdida de tiempo.

1.4.7. La actividad/pausa

Ante esto, debemos dosificar la actividad/pausa adecuadamente, utilizando diferentes tipos de ejecución:

- *Ejecución simultánea*: puede ser *sincronizada*, misma tarea al mismo ritmo, o *libre*, misma tarea cada deportista a su ritmo.
- *Ejecución alternativa*: en un grupo, normalmente una pareja, un deportista realiza la tarea y el otro descansa.
- *Ejecución consecutiva*: igual que la alternativa, la gran diferencia es que un deportista realiza la tarea y los demás esperan. Los deportistas actúan uno tras otro. Fundamentalmente la producen las organizaciones en filas, donde un deportista actúa y n deportistas esperan (1/n)
- *Ejecución libre*: cada uno a su ritmo y con tareas diferentes. Precisa madurez por parte del grupo. Se puede utilizar también en subgrupos.

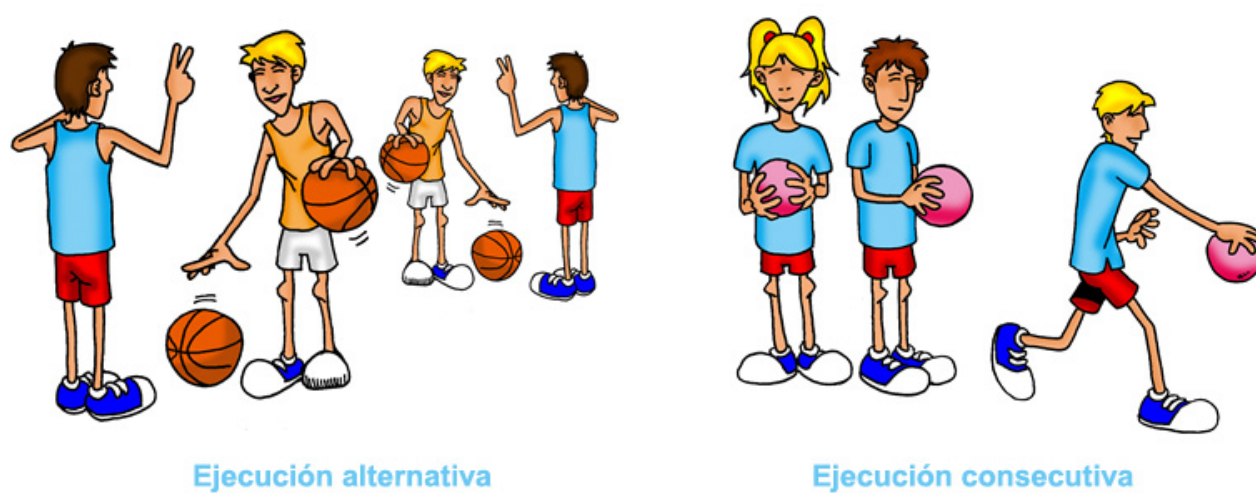


Figura 4. Ejecución alternativa y ejecución consecutiva.
Imagen de elaboración propia

1.5. Técnicas de gestión de las actividades para optimizar los tiempos de práctica y el control del grupo

Disponemos de diferentes estrategias para optimizar el tiempo de práctica de cada sesión de entrenamiento:

1.5.1 Tiempo de programa



Importante

Si vas a utilizar una organización en filas, piensa que mientras se espera no se trabaja; por ello, reflexiona sobre si puedes organizar la actividad de otra forma, para que el tiempo de compromiso motor de los deportistas sea el máximo posible.

Igualmente recuerda que en los juegos por eliminación el deportista eliminado no hace actividad. Es mejor buscar un sistema de puntuación o de acumulación de puntos, en lugar de uno de eliminación.

Depende de la institución donde desarrollamos nuestro trabajo. Solo a través de los resultados de nuestro trabajo, puntualidad, diseño de las sesiones, etc., podemos intentar que se aumente, o al menos que no se reduzca.

1.5.2. Tiempo útil o tiempo funcional

- Motivar a los deportistas para que no tarden mucho tiempo en cambiarse y acceder a la instalación deportiva. Poner normas que limiten el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Establecer unas rigurosas normas para exigir puntualidad al comienzo de la sesión (predicar con el ejemplo).
- Tener preparado el material a utilizar, y organizar con eficacia su traslado si fuese necesario.
- Inculcar el hábito de ir realizando el calentamiento mientras el entrenador y el resto de compañeros ayudan a traer el material, o van llegando.

1.5.3. Tiempo disponible para la práctica (tiempo útil/tiempo de información y organización)

- Reducir el tiempo de la presentación de actividades. Procurar que esta sea breve, clara y concisa.
- Reducir el número de actividades, para no perder tiempo en explicarlas, pero sin llegar a eliminar la motivación que supone la variedad.
- Utilizar progresiones y/o variantes de una misma actividad para que la reducción de actividades no suponga una pérdida de motivación. La ventaja es que no se tiene que reorganizar el grupo para proponer la nueva variante, no perderemos mucho tiempo.
- Conseguir un sistema de señales eficaz, para garantizar una menor pérdida tiempo al presentar la siguiente actividad: silbato, palmada, ¡vale!, stop.
- Preparar el material de la siguiente actividad mientras los deportistas desarrollan la actividad previa.
- Conseguir una posición adecuada del técnico deportivo respecto a los deportistas durante la información inicial (no dar la espalda). Utilizar las formaciones en semicírculo.
- Controlar la posición de los deportistas respecto al entrenador: deben situarse lo más cerca posible, pero a la vez lo más separados unos de otros para que todos puedan oír y ver con claridad el mensaje del entrenador y este también pueda verlos a todos.
- Utilizar tanto la demonstración como la descripción o explicación de forma combinada, ventaja ante una actividad compleja, y evitar tener que volver a explicarla. Preguntar si hay dudas antes de comenzar la actividad.
- Si es posible, o no es imprescindible, evitar desarrollar muchas actividades complejas, pues perdemos mucho tiempo en su organización.
- Procurar que la evolución de la organización sea coherente. Por ejemplo, de parejas pasar a grupos de 4, o de tríos a grupos de 6.
- Tener determinados los grupos cuando vayamos a organizar juegos o competiciones por equipos.
- Proponer actividades motivantes y significativas para los participantes, así estarán deseando escuchar la siguiente propuesta y perderemos menos tiempo en explicar.

1.5.4. Tiempo de compromiso motor

- Evitar organizaciones en largas filas o donde el deportista esté parado demasiado tiempo; mejor actividades que se realicen de forma simultánea.
- Proponer actividades adecuadas a la capacidad de los participantes, y motivantes, para que estos se impliquen.
- Disponer de suficiente material para que la sesión resulte participativa.
- Evolucionar por todo el espacio animando a participar.
- Reducir al máximo los juegos o competiciones con eliminación de participantes, utilizar otras estrategias, como por ejemplo un sistema de acumulación de puntos.

1.5.5. Tiempo empleado en la tarea (tiempo total dedicado a cada tarea)

- Saber controlar si el tiempo dedicado a cada tarea es suficiente, y continuar o cambiar a otra actividad.
- Controlar los ritmos o esfuerzos de trabajo, sabiendo intercalar periodos de actividad/pausa, respirar, beber agua, etc., o intercalar actividades de excesiva concentración o tensión con otras más distendidas o lúdicas.

1.6. Importancia de la posición estratégica del personal técnico en la actividad

En cuanto a la *posición o situación y desplazamiento del personal técnico*, comentar que los técnicos de un grupo deben buscar una posición, con relación al grupo, que facilite su labor. Las más importantes son:

- *Posición focal o externa al grupo.* El técnico ocupa una posición y situación focales, externas al grupo, de tal manera que pueda observar a todos los deportistas. Es la más utilizada cuando hay que dar información (inicial o conocimiento de los resultados) a todo el grupo, y también es muy útil para organizar las tareas.
- *Posición interna, dentro del grupo.* Consiste en desplazarse entre los deportistas o grupos de deportistas. Es muy útil para la atención individualizada y para poder dar información y *feedback*

1.7. Implicación activa del personal técnico en las tareas para involucrar y motivar al alumnado

- Un técnico puede asumir la dirección de un grupo de deportistas, pero también puede tener otras responsabilidades como segundo entrenador, analista, etc.
- Sea cual sea la labor a desarrollar, el técnico debe implicarse en su misión para involucrar y motivar a los deportistas.
- En primer lugar hay que determinar la función de cada miembro de la comisión técnica o equipo técnico.
- En segundo lugar hay que valorar el trabajo de cada uno. Todos somos importantes, cada uno en lo suyo.
- Si todos los técnicos son valorados y respetados por el entrenador principal, el mensaje que recibirán los deportistas será altamente positivo.
- Una vez que el personal técnico está definido y sus funciones claramente determinadas, es el momento de comunicar a los deportistas lo que pretendemos de ellos.
- Para implicar y motivar a los deportistas en el trabajo a realizar debemos saber que el mensaje que emitimos no solo es verbal, muchas veces nuestros gestos dan una información diferente a nuestras palabras.
- Cuando emitimos cualquier mensaje, este debe ser *claro, conciso y coherente*, también debe ser terminal en el tiempo, es decir, lo emitiremos cuando el deportista haya terminado su ejecución.
- Si tenemos que dar varias explicaciones, hay que priorizarlas y comunicarlas progresivamente. Hay que dosificar la cantidad de información.
- El tono debe ser educado y correcto, no utilizando gritos, insultos o tonos despectivos.
- Igualmente, debemos saber que el deportista está emitiendo un mensaje sobre lo que opina de nuestro mensaje y de nuestra actitud.
- Debemos mostrar, ante nuestros deportistas, interés por el mensaje que nos emiten. Debemos atender, escuchar y recibir el mensaje que nos emiten, no solo el mensaje verbal.
- El deportista emitirá un mensaje en función de su nivel cultural, edad, experiencia, etc., y hay que intentar captarlo en su totalidad. Igualmente, habrá que captar los mensajes no verbales.

Algunas ideas para motivar a los deportistas son:

- Valorar siempre su esfuerzo, aunque no realicen correctamente la tarea. En muchas ocasiones, sobre todo cuando se está aprendiendo una nueva habilidad o tarea motriz, hay que tener paciencia. El deportista tiene derecho a equivocarse, pero no tiene derecho a no intentarlo.
- No basar todo el éxito en ganar la competición, ya que si se pierde daría la sensación de fracaso.
- Buscar otros objetivos, reducir el número de errores, ayudar a sus compañeros, tener actitud constantemente, etc. Es decir, objetivos que dependan del deportista y no del rival.



Importante

Busca formar parte de grupos donde estén los mejores profesionales. De ese modo tu formación será cada día mejor. Si te rodeas de personas que saben menos que tú, ¿cómo aumentarás tus conocimientos teóricos y prácticos?

1.8. Diferentes tipos de feedback, variables y tipos desde el punto de vista de la eficacia del mismo (conocimiento de resultados y conocimiento del rendimiento)

Un deportista recibe dos tipos de *feedback* cuando ejecuta una acción (Sánchez Bañuelos, 1986).

El *feedback interno*, también llamado *conocimiento de la ejecución*, es la sensación propioceptiva de su acción. Solo él “siente” el movimiento. Ejemplo: la sensación al realizar un pase a larga distancia.

El *feedback externo*, también conocido como *conocimiento de los resultados*, es la información que recibe el jugador de estímulos externos, a través de sus receptores sensoriales exteroceptivos (vista, oído, etc.), o la información externa suplementaria que le ofrece alguien, normalmente su entrenador, o a veces otro compañero.

Normalmente, esta información es sobre *la ejecución de la acción*. Ejemplo: has estirado el brazo justo lo necesario, muy bien. En otras ocasiones puede ser sobre *aspectos actitudinales*. Ejemplo: no prestas atención al ejercicio y por eso no sabes a quién pasar.

Podemos clasificar el *feedback externo suplementario* proporcionado por el entrenador del siguiente modo:

- Según el momento: ¿Cuándo?
 - Concurrente: durante la ejecución.
 - Terminal: nada más terminar la ejecución.
 - Retardado: tras un período de tiempo.

- Según la forma o el canal: ¿Cómo?
 - Auditivo: el deportista recibe la información por el oído.
 - Visual: el deportista recibe la información a través de la vista.
 - Kinestésico-táctil: el deportista recibe la información a través de sus receptores propioceptivos.

- Según el destinatario: ¿A quién?
 - Individual
 - Grupal o colectivo

- Según la intención: ¿Para qué?
 - Descriptivo: describe de forma global o analítica la ejecución del deportista. Ejemplo: has elevado bien la cadera.
 - Evaluativo: emite un juicio de valor cuantitativo (5, 7...) o cualitativo (muy bien, regular...).
 - Comparativo: evalúa comparativamente la última ejecución con otras anteriores, emitiendo juicios como mejor, peor... A veces también se compara con otros deportistas.
 - Explicativo: proporciona una breve explicación de tipo causa-efecto acerca de algún aspecto de la ejecución. Ejemplo: como no has elevado la cadera has tirado el listón.
 - Prescriptivo: ofrece al deportista una serie de indicaciones directas sobre qué debe hacer para superar las incorrecciones cometidas, y prescribe una serie de ejercicios de asimilación o aplicación para su corrección y mejora. Ejemplo: como no has elevado la cadera has tirado el listón. Vamos a trabajar los ejercicios para que subas la cadera.
 - Afectivo: muestra su aprobación/desaprobación por el resultado de su ejecución. Es conocido como refuerzo positivo o negativo.
 - Interrogativo: da la información de forma indirecta, a través de preguntas al deportista sobre determinados aspectos de la ejecución, de manera que reflexione sobre ellos y pueda evaluar su actuación y en su caso, buscar nuevas soluciones.

1.9. Identificación de la práctica concentrada o distribuida en función del tipo de actividad y de las características del grupo

1.9.1. Estructuración del grupo

En primer lugar debemos conocer cómo podemos estructurar al grupo. Fundamentalmente lo podemos hacer de dos formas:

- *Masiva*: es la forma más común para organizar al grupo, un único grupo considerado como un todo homogéneo.
- *Subgrupos*: disponemos de la alternativa de dividir el grupo en subgrupos para:
 - *Diferenciar niveles de enseñanza/entrenamiento*, misma tarea con diferentes niveles de dificultad.
 - *Atender a las necesidades específicas de los deportistas* (tareas diferentes, ofreciéndoles actividades opcionales, etc.).
- Mejor adaptación a las condiciones y limitaciones de las instalaciones y de los materiales.
- Mejorar la dinámica general del grupo (parejas, tríos, juegos por equipos en subgrupos, etc.).

1.9.2. Situación y desplazamiento del grupo

A la hora de organizar al grupo, debemos conocer el espacio disponible, tamaño, forma, equipamiento fijo, obstáculos, el número de participantes, la posibilidad de diferenciar zonas de trabajo, los tipos de estructuración del grupo (parejas, tríos, cuartetos, subgrupos...), las rotaciones, la diferenciación de actividades, los niveles, las intensidades, o cargas, etc. Todo esto nos condicionará en cierta medida el tipo de organización con los deportistas.

Existen las siguientes posibilidades:

- *Formal*: cada deportista se coloca donde el entrenador dice. Suelen relacionarse con colocaciones o formaciones geométricas. Se utiliza muy poco y solo con grupos muy grandes. Proporciona un control máximo del grupo por parte del técnico, y las decisiones suelen ser unilaterales por parte del entrenador.
- *Semiformal*: colocación o formación según diga el entrenador, pero no existen sitios fijos, y se trabaja a ritmo individual la actividad que propone el técnico, pero el ritmo lo marcan los deportistas.
- *Informal*: colocación dispersa o libre. El entrenador solo dice la tarea, y el deportista decide el ritmo, la colocación y evolución en el espacio, etc. Requiere madurez del grupo.

Tenemos variadas formas de organizar al grupo para utilizar el máximo espacio del que disponemos y facilitar el desarrollo de las actividades, la comunicación y las evoluciones por el espacio. Dependerán de la instalación de los recursos materiales, del número de deportistas y de las características de las tareas.

Las más usuales son:

- Formaciones frontales: filas y columnas.
- Formaciones en círculos, semicírculos o dobles círculos, con orientación interior o exterior.
- Formaciones en cuadrados, rectángulos, cerrados o no.
- Formaciones dispersadas o libres, por ejemplo en el

1.10. Las conductas disruptivas y las situaciones de conflicto en las actividades

Las conductas disruptivas aquellas que tienden a desorganizar las actividades interpersonales o grupales.

Tienen muchos orígenes, como los trastornos de la conducta (déficits de atención con hiperactividad, conducta negativo/desafiante, trastorno disocial) y los trastornos internalizantes transitorios/estables (ansiedad, estrés, depresión...).

Se caracterizan por presentar acciones de mala educación, provocación, desobediencia e incluso cierto grado de agresividad.

Suelen presentarse en deportistas que quieren llamar la atención de otros compañeros o del entrenador.



Para saber más

En los siguientes enlaces se puede encontrar más información al respecto:

- [Documento Conferencias TDAH en Cantabria “El mundo del TDAH”: Intervención y conductas disruptivas.](#) >> [Documento de descarga](#)
 - [Presentación Estrés docente - Conductas disruptivas.](#)
-



Importante

Las causas para que un deportista presente una conducta disruptiva más o menos grave pueden ser variadas. En ocasiones lo que el deportista quiere es llamar la atención para ser atendido. Si te ves superado, pide ayuda a un profesional.

1.11. Gestión de recursos frente a las conductas no deseadas

A. Actuación preventiva

La primera actuación del entrenador debe ser *preventiva*, aplicando todos los recursos que tenga a su alcance para evitar que aparezcan en los deportistas conductas desviadas o no deseadas (Siedentop, 1998).

Algunos ejemplos son:

- Mostrar firmeza y seguridad en las decisiones.
- Tratar con respeto a los deportistas pero mostrando claramente el papel y responsabilidades de cada uno. No ir de “colegas”.
- Dar responsabilidades a deportistas conflictivos, las que veamos que pueden asumir, para así llevárnoslos a nuestro terreno, dándoles su “protagonismo”.
- Tener muy bien diseñadas las sesiones de entrenamiento.
- Conocer la dinámica de nuestro grupo para así evitar posibles conflictos.
- Motivar a los deportistas para crear un clima positivo.
- Dialogar en privado con los deportistas más conflictivos.
- Evitar dar la espalda durante mucho tiempo a los deportistas.

B. Actuación ante posibles problemas

Una vez que surgen problemas de disciplina o comportamiento, debemos ser capaces rápidamente de:

- Detectarlos, técnica del “barrido con la mirada”.
- Analizarlos: infractores, causas, gravedad, etc.
- Aplicar, si es posible, la mejor solución, intentando sobre todo reducir los trastornos y distracciones que esa indisciplina pueda causar en el resto del grupo.

Para ello, debemos:

a. Intervención ante problemas menores:

- Ignorar el comportamiento inapropiado si no es importante (basta con una mirada, gesto, etc., solo buscan protagonismo).
- Cortar los comportamientos inapropiados sin interrumpir ni perturbar la actividad. Por ejemplo, acercarnos al causante de la acción, hacerle un gesto, etc.
- En el primer momento que se pueda, hacerle reflexionar, razonar, asumir sus responsabilidades y consecuencias, etc.

b. Intervención ante problemas más graves (peligro físico para él u otros, etc.):

- Llamarle por su nombre y apellidos, corrigiéndole el comportamiento o exigiendo con firmeza que este cese.
- Indicar al deportista qué es lo que tiene que hacer y recordarle las normas.
- Mantener una entrevista personal con el deportista, etc.

c. Sanciones:

- Las sanciones o castigos deben ser proporcionales a la falta que se comete.
- Es importante relacionar el castigo con la falta. Por ejemplo, por el mal uso del material, etc. Se trata de castigar comportamientos, no a la persona.
- No se recomienda en cortas edades utilizar ejercicios físicos como sanción o castigo, pues después asociarán los ejercicios de acondicionamiento físico con un castigo.
- Como norma general, no se deben utilizar las amenazas y los ataques personales ni ridiculizar a los deportistas.

d. Algunas propuestas:

- Dedicar el mayor tiempo posible a actividades significativas, pues los comportamientos inadecuados se producen generalmente cuando los deportistas no tienen nada que hacer, por largas esperas y demoras en la organización de la clase, por las largas y excesivas explicaciones o porque las actividades no les interesan o les aburren, por demasiado simples o por demasiado complicadas. A veces incluso por la inseguridad que manifiesta el propio entrenador.
- Establecer claramente las reglas de comportamiento, es muy importante que las comprendan y las acepten.

1.12. La creación de reglas y rutinas

Todo grupo debe tener sus reglas.

Un deportista o un equipo deben tener reglas que ayuden a establecer un buen clima de convivencia y que ayuden a conseguir los objetivos propuestos (Piéron, 1999; Siedentop, 1998).

Un grupo de deportistas no forman un equipo. Un grupo de técnicos no forman un equipo de técnicos. Un equipo de deportistas necesita mantener una relación fluida con el equipo técnico.

Buscar que un grupo de deportistas unido a un grupo de técnicos se conviertan en un *equipo deportivo* debe ser el objetivo primordial. Para ello las normas o reglas de relación y funcionamiento deben ayudarnos en nuestro propósito.

Algunas de las características de las reglas son:

- Pocas, claras y realistas.
- Se deben aplicar a todos los deportistas del grupo por igual.
- Intentar conseguir la mayor comprensión y aceptación de las mismas por parte del equipo.
- Deben estar encaminadas a reforzar la convivencia en grupo.

Por otro lado, hay que conseguir que la norma se convierta en rutina, es decir, que el comportamiento se automatice gracias a la práctica, que no sea necesario pensarlo.

Podemos orientar en el diseño de las normas hacia:

- *Respeto*. No solo en las cuestiones formales, como el trato o el lenguaje o expresiones. Igualmente debemos pedir respeto al trabajo de cada uno de los componentes del grupo. El respeto debe ser bidireccional entre el grupo técnico y el grupo de deportistas, e igualmente entre los miembros de cada equipo. Debemos tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros.
- *Puntualidad*. Un grupo, para realizar su intervención, no puede esperar a uno de sus miembros. Puede ocurrir una vez, ya que todos nos equivocamos, pero no sistemáticamente.
- *Hábitos deportivos*. En el aspecto físico, médico, etc.; por ejemplo, el que un deportista de un grupo no pueda participar en una competición debido a que no ha cumplido lo establecido por el equipo médico, como por ejemplo aplicarse hielo en una contusión, perjudica a todo el equipo; o no calentar correctamente puede suponer una lesión que perjudique al grupo, etc.
- *Representación de una institución*. Cuando un deportista es miembro de un club, federación, institución deportiva, lo está representando y por lo tanto su comportamiento en viajes, hoteles, instalaciones deportivas, etc. debe ser modélico. El deportista pierde su dimensión individual, adquiriendo otra institucional.

El incumplimiento de las reglas debe llevar aparejado un *sistema de sanciones* que todos deben conocer de antemano; incluso es bueno que los propios deportistas participen en él, ello ayudará a que lo cumplan o acaten más fácilmente.

Documental "Futbol Base" - Completo -



Documental "Futbol Base".

Video publicado por MediaRosProductions alojado en [Youtube](#)

1.13. El uso de los materiales como apoyo al trabajo técnico-táctico (creación de espacios adaptados, situaciones deportivas, etc.)

Los recursos materiales ayudan a realizar mejor nuestro trabajo como técnicos deportivos. Hoy en día disponemos de una gran cantidad de materiales, tanto en la forma como en el color, la composición etc.

Por lo tanto, lo verdaderamente importante es saber qué quiero hacer con ese material o, para ser más precisos, ¿cómo me va a ayudar el material a trabajar los contenidos y a diseñar las actividades del entrenamiento? Y, lo que es aún más importante, ¿cómo me va a ayudar a conseguir los objetivos?

No siempre los recursos económicos nos permitirán tener todo el material que deseamos, por ello debemos buscar que el material que tengamos sea:

- *Polivalente y adaptable.* Es decir, genérico y que pueda ser utilizado en todas las circunstancias y actividades y por muchos deportistas.
- *Manejable y duradero.* Fácil de transportar incluso en viajes. El equipo debe tomar conciencia de la necesidad de cuidarlo.
- *Seguro.* La seguridad debe primar sobre cualquier otro aspecto, de ese modo evitaremos situaciones de riesgo.

Gracias al material podemos delimitar el espacio disponible, ajustando el mismo a nuestros intereses y adaptándolo a las actividades a realizar.

Muchas veces, sobre todo en deportes colectivos de colaboración-oposición, el espacio disponible es amplio. El material nos permitirá acotar varios espacios, adaptándolo a situaciones de juego o a niveles de entrenamiento.

El contexto de una actividad depende de algunos factores como número de participantes (compañeros u oponentes), reglas, espacio, tiempo, etc. El material ayuda de modo significativo a definirlo.

Glosario

Progresión

Aumento ordenado en la dificultad de una acción.

Objetivo

Logro que un deportista debe alcanzar después de un proceso de enseñanza-aprendizaje-entrenamiento.

Contenido

Objeto a aprender-entrenar. Pueden ser conceptuales, procedimentales o actitudinales. Saber, saber hacer y saber estar.

Actividades

Acciones que realiza el deportista para aprender-entrenar un contenido y alcanzar un objetivo. Ejemplos: ejercicios, juegos, formas jugadas.

Eficiencia

Conseguir un objetivo utilizando el mínimo de recursos posibles.

Contexto

Entorno físico o de situación en el que se desarrolla una actividad.

Contingencia

Posibilidad de que una cosa suceda o no suceda.

Feedback

Información que tiene el deportista sobre la ejecución (interno) o los resultados (externo) de sus acciones.

Técnica de enseñanza

Forma en que el entrenador transmite lo que quiere enseñar o entrenar.

Estrategia en la práctica

Forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de enseñanza o el entrenamiento de una determinada habilidad motriz.

Progresión

Aumento de la dificultad motora de la actividad, ejercicio o juego, manteniendo la misma organización.

Variante

Diferencia dentro del mismo acto motor, manteniendo la misma organización. Por ejemplo diferentes tipos de pases.

Demostración

El entrenador u otra persona realizan la acción motora a aprender o a mejorar.

Descripción

El entrenador u otra persona explican, de forma verbal, la tarea o acción motora a aprender o a mejorar.

Explicación

El entrenador u otra persona comunican al deportista por qué debe realizar de un modo determinado la tarea o acción motora a aprender o mejorar. Se establece una relación de causa-efecto.

Kinestésico-táctil

Canal por el que el deportista recibe sensaciones gracias a sus receptores propioceptivos.

Rotaciones

Alternancia de los miembros de un grupo en las funciones o actividades.

Referencias bibliográficas

- Castejón, F.J. *Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas*. Madrid, Dykinson, 1995.
- Piéron, M. *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos, 1988.
- Piéron, M. *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona, Inde, 1999.
- Real Academia Española. *Diccionario de la Lengua Española* (Vigésimo primera ed.). Madrid, Espasa Calpe, 1992.
- Sánchez Bañuelos, F. *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte* (2ª ed. ampliada). Madrid, Gymnos, 1986.
- Sicilia, Á. y Delgado Noguera, M. *Educación física y estilos de enseñanza*. Barcelona, Inde, 2002.
- Siedentop, D. *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona, Inde, 1998.

Bibliografía recomendada

- Piéron, M. *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona, Inde, 1999.
- Sánchez Bañuelos, F. *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte* (2ª ed. ampliada). Madrid, Gymnos, 1986.
- Sicilia, Á. y Delgado Noguera, M. *Educación física y estilos de enseñanza*. Barcelona, Inde, 2002.
- Siedentop, D. *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona, Inde, 1998.

Descarga aquí la versión imprimible de este tema:



Si quieres escuchar el contenido de este archivo, puedes instalar en tu ordenador el lector de pantalla libre y gratuito [NDVA](#).

Créditos

Título	Técnicas de dirección, organización y dinamización de actividades de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico. Metodología y procedimientos de control y dinamización
Autoría	Juan F. Oliver Coronado, Patricia I. Sosa González



Contenidos y recursos educativos de Andalucía



(<http://www.juntadeandalucia.es/educacion-permanente>)

(<http://www.juntadeandalucia.es/index.html>)

Aviso Legal

El presente texto (en adelante, el "**Aviso Legal**") regula el acceso y el uso de los contenidos desde los que se enlaza. La utilización de estos contenidos atribuye la condición de usuario del mismo (en adelante, el "**Usuario**") e implica la aceptación plena y sin reservas de todas y cada una de las disposiciones incluidas en este Aviso Legal publicado en el momento de acceso al sitio web. Tal y como se explica más adelante, la autoría de estos materiales corresponde a un trabajo de la **Comunidad Autónoma Andaluza, Consejería de Educación y Deporte (en adelante Consejería de Educación y Deporte)**.

Con el fin de mejorar las prestaciones de los contenidos ofrecidos, la Consejería de Educación y Deporte se reserva el derecho, en cualquier momento, de forma unilateral y sin previa notificación al usuario, a modificar, ampliar o suspender temporalmente la presentación, configuración, especificaciones técnicas y servicios del sitio web que da soporte a los contenidos educativos objeto del presente Aviso Legal.