

Enseñanza del Deporte

Autor: Laurent Palau

Academia GIP

Año: 2025

Objetivo general

Analizar la evolución de los enfoques pedagógicos en la enseñanza del deporte, comprender las formas en que las personas aprenden, identificar los principales estilos de liderazgo del entrenador y aplicar buenas prácticas que favorezcan el desarrollo integral del practicante, tanto en el plano técnico como humano.

1. Evolución de la enseñanza del deporte

La enseñanza del deporte no ha sido un proceso estático, sino una disciplina en constante transformación influenciada por avances científicos, cambios sociales, revoluciones tecnológicas y corrientes pedagógicas en el siglo pasado.

Se identifican tres grandes etapas:

1.1 Enseñanza tradicional

- Características:
 - El entrenador es la fuente única de conocimiento.
 - El aprendizaje se centra en la repetición mecánica de ejercicios.
 - El practicante cumple un rol pasivo, recibiendo instrucciones sin cuestionarlas.
- Ejemplo: Un entrenador de atletismo que dicta la rutina diaria sin permitir variaciones, esperando que todos los atletas la sigan al pie de la letra.
- Limitaciones: Falta de adaptación a diferencias individuales, menor desarrollo de pensamiento crítico (Contreras, 2019).

1.2 Enfoque técnico-metodológico

- Características:
 - Introducción de progresiones pedagógicas.

- o Planificación estructurada y evaluación sistemática.
- o Uso de principios científicos para optimizar el rendimiento.
- Ejemplo: En baloncesto, un plan anual que contempla fases de preparación física, técnica y táctica con indicadores medibles de progreso (Giménez & Sáenz-López, 2021).
- Aportes: Mejora la organización y el seguimiento del proceso formativo.

1.3 Constructivismo y pedagogía activa

- Características:
 - o El practicante es protagonista de su aprendizaje.
 - o Se fomenta la exploración, el análisis y la toma de decisiones.
 - o El entrenador actúa como facilitador, no como figura autoritaria.
- Ejemplo: En rugby, plantear un juego reducido donde los jugadores deben resolver una situación de inferioridad numérica y luego reflexionar sobre las estrategias empleadas.
- Fundamentos teóricos: Basado en Piaget (1970) y Vygotsky (1978), quienes subrayan que el conocimiento se construye a partir de la interacción con el entorno y el trabajo cooperativo.

Conclusión: El cambio clave ha sido pasar de un modelo vertical y centrado en la instrucción, a un modelo horizontal y participativo que prioriza la comprensión y la autonomía.

2. Formas de aprender

Las personas adquieren habilidades y conocimientos de diversas maneras, y en el deporte este proceso combina práctica, reflexión y transferencia.



2.1 Dos métodos principales

- Inducción: Se parte de la experiencia directa y, a partir de ella, se construyen principios teóricos.
 - *Ejemplo:* Jugar un partido de entrenamiento y luego analizar qué tácticas funcionaron mejor.
 - *Ventaja:* Favorece el aprendizaje significativo al vincular la experiencia con la teoría (Ausubel, 2002).
- Deducción: Se parte de conceptos teóricos para luego aplicarlos en situaciones reales.
 - *Ejemplo:* Explicar las bases biomecánicas de un saque en voleibol y después practicarlo.
 - *Ventaja:* Permite aplicar principios universales en contextos diversos.

2.2 Modelos de aprendizaje aplicados al deporte

1. Por qué – Qué – Cómo (Knight, 2019)
 - Por qué: dar sentido y motivación a la tarea.
 - Qué: definir objetivos concretos.
 - Cómo: aplicar métodos y herramientas.

Ejemplo:

En rugby, antes de enseñar el pase largo, el entrenador explica:

- Por qué: “Esto nos permitirá abrir la defensa y ganar metros rápidamente.”
- Qué: “Hoy vamos a trabajar la técnica de pase largo.”
- Cómo: “Lo haremos primero en parejas, luego en situación de juego reducido.”

Ventajas:

- Da sentido a la actividad y motiva.
- Clarifica objetivos desde el inicio.

Limitaciones:

- Si el “Por qué” no conecta con la motivación del practicante, pierde eficacia.
- Puede volverse muy estructurado y poco flexible.

2. Ciclo de Kolb (1984) – Experiencia → Reflexión → Conceptualización → Aplicación.

- o Favorece el aprendizaje experiencial y el ajuste continuo.

Ejemplo:

En baloncesto, se realiza un ejercicio de transición rápida (experiencia), luego se comenta qué funcionó y qué no (reflexión), se extraen principios tácticos (conceptualización) y se aplican en un nuevo partido reducido (aplicación).

Ventajas:

- Favorece la autoconciencia y la transferencia de aprendizaje.
- Adapta la teoría a la experiencia real del practicante.

Limitaciones:

- Requiere más tiempo y planificación.
- No siempre es posible pasar por las 4 fases en una sola sesión.

3. Observar – Hacer – Corregir

- o Demostración del movimiento → práctica guiada → retroalimentación inmediata.

Ejemplo:

En atletismo, el entrenador demuestra la salida de tacos (observar), el atleta la ejecuta (hacer) y recibe retroalimentación técnica (corregir).

Ventajas:

- Proceso claro y directo.
- Facilita la corrección de errores en tiempo real.

Limitaciones:

- Puede generar dependencia del entrenador para validar cada ejecución.
- Menos espacio para la creatividad del practicante.

4. Pregunta – Prueba – Comprende

- o Plantear un desafío, experimentar y analizar el resultado.

Ejemplo:

En voleibol, el entrenador pregunta: “¿Cómo evitarías que el rival bloquee tu remate?” Los jugadores prueban diferentes estrategias y luego analizan cuál funcionó mejor.

Ventajas:

- Estimula la exploración y el pensamiento crítico.
- Favorece el aprendizaje autónomo.

Limitaciones:

- Puede ser frustrante si el grupo no tiene suficientes recursos previos.
- Más difícil de aplicar con principiantes absolutos.

5. Microdesafíos progresivos

- o Dividir un objetivo grande en pequeños pasos medibles.

Ejemplo:

En natación, un principiante comienza con flotación, luego patada de crol, después respiración lateral y, finalmente, integra todos los elementos para nadar 25 metros completos.

Ventajas:

- Mantiene la motivación al mostrar avances constantes.
- Reduce la complejidad de tareas grandes.

Limitaciones:

- Si los pasos son demasiado pequeños, el progreso puede volverse lento.
- Riesgo de perder la visión del objetivo global.

3. Tipos de liderazgo del entrenador

El estilo de liderazgo influye directamente en la motivación, el aprendizaje y la cohesión del grupo.

3.1 El Autoritario

- En qué consiste: Toma decisiones rápidas, establece reglas claras y mantiene el control.
- Ventajas: Útil en situaciones de urgencia o alta exigencia.
- Riesgos: Puede inhibir la creatividad si se abusa.

Módulo 1 – Lección 3: Enseñanza del Deporte

- Ejemplo en deporte: Un entrenador de hockey que asume el mando total en una final para ejecutar un plan rígido.
- Ejemplo en empresa: Un jefe que organiza la respuesta a una crisis técnica siguiendo un protocolo estricto.

3.2 El Cercano

- En qué consiste: Construye confianza y cercanía emocional.
- Ventajas: Mejora el clima y la comunicación.
- Riesgos: Puede perder autoridad si no fija límites claros.
- Ejemplo: En un equipo juvenil, el entrenador que escucha problemas personales y adapta horarios para facilitar la asistencia.

3.3 El Facilitador

- En qué consiste: Genera condiciones para que el grupo encuentre soluciones propias.
- Ventajas: Desarrolla autonomía y pensamiento crítico.
- Riesgos: Requiere más tiempo para lograr resultados.
- Ejemplo: En balonmano, proponer un reto táctico y dejar que el equipo lo resuelva sin dar la solución inmediata.

3.4 El Motivador

- En qué consiste: Inspira y contagia energía para impulsar el rendimiento.
- Ventajas: Útil para superar momentos de fatiga o frustración.
- Riesgos: Si no hay resultados, la motivación puede desvanecerse.
- Ejemplo: Un entrenador de atletismo que utiliza mensajes positivos antes de una competencia clave.

Principio clave: El mejor líder es el que adapta su estilo al momento, a las necesidades del grupo y a los objetivos del proceso (Chelladurai & Saleh, 1980).

4. Buenas prácticas en la enseñanza del deporte

Las 10 reglas de oro para entrenadores y formadores:

4.1. Conocer a fondo a los practicantes

No todos los deportistas tienen las mismas motivaciones, experiencias previas o estilos de aprendizaje. Comprender estas diferencias permite personalizar la enseñanza (Light & Harvey, 2017).

Ejemplo: Realizar entrevistas o encuestas al inicio de la temporada para conocer intereses, limitaciones físicas y expectativas.

4.2. Adaptar el contenido al nivel y contexto

El aprendizaje es más efectivo cuando el contenido se ajusta a las capacidades y necesidades del grupo (Bloom, 1984).

Ejemplo: En fútbol, variar la complejidad de un ejercicio de pase dependiendo de si el equipo es principiante o avanzado.

4.3. Usar variedad de métodos

La alternancia de métodos (juegos, instrucción directa, trabajo por estaciones) estimula diferentes áreas cognitivas y evita la monotonía (Metzler, 2011).

Ejemplo: Combinar un ejercicio técnico con una dinámica lúdica que trabaje la misma habilidad.

4.4. Explicar con claridad

La claridad comunicativa evita confusiones y facilita la ejecución correcta de la tarea (Gagné, Wager, Golas & Keller, 2005).

Ejemplo: Usar frases cortas, lenguaje adaptado al nivel del grupo y demostraciones visuales.

4.5. Escuchar y observar

La escucha activa y la observación atenta permiten detectar barreras y oportunidades de mejora (Kidman, 2005).

Ejemplo: Durante un ejercicio, identificar a un jugador que evita recibir el balón y conversar luego para entender el motivo.

4.6. Motivar y reconocer progresos

El refuerzo positivo mantiene el compromiso y la confianza del practicante (Deci & Ryan, 2000).

Ejemplo: Felicitar públicamente a un jugador que ha mejorado su técnica, aunque aún no alcance el rendimiento ideal.

4.7. Favorecer la participación

Involucrar activamente a los practicantes incrementa el sentido de pertenencia y responsabilidad (Côté & Gilbert, 2009).

Ejemplo: Permitir que un jugador lidere el calentamiento o proponga una variante de ejercicio.

4.8. Garantizar la seguridad física y emocional

Un entorno seguro permite que el aprendizaje se produzca sin miedo ni riesgo innecesario (International Council for Coaching Excellence [ICCE], 2013).

Ejemplo: Supervisar el uso del equipamiento y prevenir comentarios que puedan generar humillación.

4.9. Evaluar y ajustar

La retroalimentación continua permite corregir el rumbo y adaptarse a cambios en el contexto (Carless, 2007).

Ejemplo: Modificar un plan de entrenamiento si la carga física resulta excesiva para el grupo.

4.10. Predicar con el ejemplo

La coherencia entre el discurso y las acciones del entrenador genera credibilidad y refuerza valores (Bandura, 1986).

Ejemplo: Un entrenador que exige puntualidad debe llegar antes que los jugadores.

5. Conclusiones

Enseñar deporte no es solo desarrollar técnica, sino también formar personas autónomas, resilientes y colaborativas.

El éxito de un proceso formativo radica en:



- Elegir el enfoque pedagógico adecuado.
- Entender cómo aprenden las personas.
- Adaptar el liderazgo al contexto.
- Aplicar prácticas consistentes y éticas.

Referencias

- Ausubel, D. P. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento*. Barcelona: Paidós.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34–45. <https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>
- Contreras, O. (2019). *La enseñanza del deporte: fundamentos y estrategias*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Giménez, F. J., & Sáenz-López, P. (2021). *Pedagogía del deporte: Teoría y práctica*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Knight, J. (2019). *Instructional coaching: A partnership approach to improving instruction*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Piaget, J. (1970). *La psicología de la inteligencia*. Barcelona: Editorial Crítica.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bloom, B. S. (1984). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. New York: Longman.

- Carless, D. (2007). Learning-oriented assessment: Conceptual bases and practical implications. *Innovations in Education and Teaching International*, 44(1), 57–66. <https://doi.org/10.1080/14703290601081332>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Gagné, R. M., Wager, W. W., Golas, K. C., & Keller, J. M. (2005). *Principles of instructional design* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- ICCE (2013). *International sport coaching framework*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kidman, L. (2005). *Athlete-centered coaching: Developing inspired and inspiring people*. Christchurch, NZ: Innovative Print Communications.
- Light, R., & Harvey, S. (2017). Positive pedagogy for sport coaching. *Sport, Education and Society*, 22(2), 271–287. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1015977>
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.