



Introducción a las Metodologías de la Enseñanza

INTRODUCCIÓN A LAS METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA

Una metodología es un conjunto de métodos, y éstos son a su vez modos o maneras de decir o hacer las cosas. En cuanto a la enseñanza y al aprendizaje, ello implica determinados procedimientos que, ordenados adecuadamente, servirán para transmitir los elementos que constituyen la materia que se pretende enseñar (y aprender).

En el campo de la actividad física o del deporte –en general–, han existido varias tendencias (digamos metodologías), que han sido adoptadas en distintos momentos o situaciones. Cada una de ellas conlleva, por supuesto, características propias, aunque también hay elementos comunes o similares, y por lo tanto útiles para el proceso de enseñanza, independientemente del enfoque.

Un resumen interesante de la evolución de las metodologías de la enseñanza en el deporte es el que sigue (extracto de la ponencia de José L. Martínez Rodríguez, Jornadas sobre Metodología, CSD 2005):

- Metodología Empírica: es la más antigua. Se elige un modelo (“el campeón”) y el objetivo es imitarlo.
- Metodología Cognoscitiva: evolución de la anterior, se repara en el gesto técnico y se lo analiza, incorporando más elementos en el proceso.
- Metodología Determinista u Oficialista: es el método analítico establecido como patrón de la enseñanza, dentro de la literatura formativa de las federaciones. Incluye un abanico más amplio de elementos o recursos, como los que provienen de las ciencias aplicadas al deporte (biomecánica, por ejemplo). Su principal ventaja es la de establecer una metodología uniforme, eficiente y probada, fácil de divulgar y de evaluar sus resultados. Como contrapartida, no contempla alternativas en cuanto a la metodología, o casos particulares desde el punto de vista de quien aprende.

- Metodología Humanista o Teoría Dinámica del Aprendizaje: aunque no es precisamente nueva, se puede decir que ha empezado a tener mayor relevancia en los últimos tiempos. Le da mayor relevancia al enfoque de quien aprende, considera sus experiencias motrices previas, involucra definitivamente al cerebro en el proceso de la enseñanza a través de la memoria y de la interiorización de los movimientos.

En los deportes de raqueta, de los cuales el pádel ha tomado la mayoría de sus recursos de enseñanza en sus inicios, podemos decir que prevalecen dos enfoques.

DOS ENFOQUES METODOLÓGICOS

Dentro de los deportes de raqueta, el tenis en concreto es el que representa el modelo que todos los programas de formación de pádel han adoptado en un principio. Como consecuencia, la misma metodología usada en aquel deporte ha sido la adoptada en el nuestro.

A mediados de la década del 70, con la popularización del tenis, muchas organizaciones – tanto oficiales como iniciativas privadas y comerciales- adoptaron un enfoque analítico basado en la enseñanza de los movimientos a través de las **progresiones**.

Al igual que en el tenis, en el pádel la importancia de una correcta técnica es evidente. Y en este aspecto, el recurso de las progresiones ha demostrado ser muy útil.

A grandes rasgos, se puede decir que este primer enfoque persigue el objetivo de enseñar una cantidad mínima aceptable de habilidades motrices para luego incorporar elementos tácticos que complementen dichas habilidades.

Con el tiempo, y adaptando elementos de la preparación física, fue desarrollándose otro enfoque que ponía un mayor énfasis en la comprensión del juego, desde el inicio del proceso de enseñanza. El Método Comprensivo, entonces, promueve la enseñanza del deporte a través del “enfoque basado en el juego”.

A continuación veremos algunas precisiones sobre ambos enfoques, pero debe tenerse presente lo siguiente:

- No existe ningún estudio que demuestre claramente que alguno de los dos enfoques –para deportes como el nuestro- sea mejor y, por lo tanto, más aconsejable.
- Las Progresiones han demostrado durante años ser efectivas en la enseñanza de la técnica, permitiendo a los monitores un sistema fácil y rápido para trabajar con los modelos de los golpes.
- Tanto uno como otro enfoque incluyen variantes que, incluso, combinan aspectos de uno y de otro. Se conocen métodos como el descubrimiento guiado, el ensayo y error, la enseñanza recíproca, resolución de problemas, toma de decisiones.
- La Metodología Comprensiva incorpora las nociones tácticas y el concepto del juego como objetivo prioritario en el proceso de enseñanza/aprendizaje.
- La recomendación más frecuente es la de conocer ambos enfoques para poder utilizarlos alternada o conjuntamente para satisfacer los objetivos del programa.
- La información que este Manual contiene sobre estos enfoques es muy resumida, y sólo pretende dar a conocer sus fundamentos más básicos.

Enseñanza Analítica de las Progresiones

La FEP, a través de su Área de Formación, al igual que la mayoría de las instituciones similares, ha adoptado este enfoque como base para sus Cursos para Monitores e Instructores.

Uno de sus fundamentos es la manera en que nuestro propio cerebro memoriza la información: de manera segmentada y secuencial. El ejemplo más cotidiano es el de un número de teléfono; para recordarlo preferimos dividir sus dígitos en pares o tríos. Aplicando este mismo principio, y sin olvidar que el cerebro – a través del sistema nervioso- es el responsable de nuestras habilidades motrices, es que enseñamos los golpes. O sea que los separamos en partes, que se enseñan, aprenden y practican por separado, para luego unir el conjunto.

La base de este Manual son las Progresiones de los golpes de pádel, y en cada una de ellas se puede ver un ejemplo de este enfoque, al dividir cada modelo en su preparación, impacto, y terminación.



Nota para Monitores

Hay que destacar que para nuestro trabajo diario como Monitores, las progresiones tienen ventajas muy importantes y a las que podemos recurrir permanentemente:

- La **segmentación** nos permite ir agregando “partes” a los movimientos, a medida que se logran los objetivos intermedios, e incluso podemos programar nuestros objetivos segmentando la dificultad de los mismos, a medida que nuestro alumnos van logrando las propuestas previas.
- Por otra lado, la posibilidad de **aislar las partes** de un movimiento, ejercicio o jugada, nos permite trabajar de manera específica, ejercitando y dedicándole una mayor carga de trabajo a aquellos detalles que nos estén perjudicando una cadena de movimientos o entorpeciendo una determinada acción táctica.

MÉTODO COMPRENSIVO Y ENFOQUE EN EL JUEGO

Estos son dos de los nombres con los que se conoce este enfoque. El fundamento de este tipo de métodos es que el énfasis del proceso de enseñanza se pone en que el alumno comprenda el juego, que piense tácticamente, y que aprenda a tomar decisiones y a resolver problemas.

Pero contrariamente a lo que se pudiera pensar inicialmente, este punto de vista no está reservado a jugadores intermedios y avanzados, sino que abarca todo el proceso. Quienes apoyan esta teoría afirman que lo más adecuado es que un deportista conozca primero cuál es el objetivo del juego, para después aprender las “herramientas” para jugarlo. En otras palabras, primero conocer el “qué” –las tácticas, o mejor dicho el concepto del juego- para luego aprender el “cómo” –la técnica-.

Planteado este fundamento, el camino para lograrlo es el propio deporte, el juego en sí.

Expresado así, con pocas palabras, puede ser difícil –al principio-, imaginar una clase basada en este enfoque. Pero con un ejemplo puede verse más claro.

Imaginemos que necesitamos enseñarle a un alumno a jugar globos. Este enfoque plantea que, en lugar de enseñar determinadas empuñaduras, puntos y zonas de impacto o terminaciones específicas, simplemente se podría jugar al pádel con una cinta elevada a manera de red. Este nuevo componente del juego plantea una necesidad táctica (jugar alto o perder el punto) y, por lo tanto, un

desafío a resolver. Se abre entonces un proceso en el cual el alumno va descubriendo la mejor manera de cumplir el objetivo, bajo la supervisión de su Monitor. El resultado final será seguramente un movimiento (técnica) eficaz. Luego, mediante nuevos desafíos y con el apoyo constante del Monitor, se puede alcanzar la eficiencia.



Nota para Monitores

Entre las numerosas ventajas que tiene el **Enfoque Basado en el Juego**, como Monitores de Pádel podemos aprovechar el hecho de que “aprender a través del juego” es ípuede ser altamente motivante para todos nuestros alumnos, en lugar de programar clases basadas en repeticiones

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Se ejemplifica con ejercicios en pista, demostrando ambos enfoques.

CONSIDERACIONES GENERALES DE LA ENSEÑANZA

Existen tres normas básicas de enseñanza.

- 1) Que el alumno se divierta.
- 2) Que el alumno aprenda.
- 3) Que el alumno haga ejercicio

En función de hacia dónde queramos encaminar nuestras clases haremos más hincapié en uno u otro objetivo de estos que hemos denominado normas básicas de la enseñanza; si nuestros alumnos no van a competir el día de mañana deberemos expresar la diversión como objetivo principal, al igual que pasaría si nuestros alumnos fueran niños, puesto que el objetivo principal que se buscaría en los menores es el “engañarlos” al deporte, y la mejor manera de hacerse es en plan juego, para después poder hacer “deporte”, etc...

SUGERENCIAS GENERALES

- 1) Las lecciones deberían dictarse independientemente del estado del tiempo reinante, promoviendo asistencia completa y regular.
- 2) Cuando se planean breaks (descansos), tener en cuenta las condiciones climáticas y el entusiasmo general del grupo.
- 3) Tener una agenda abierta de lecciones para ser flexible, en caso de cambios repentinos.
- 4) Cuando se usan 2 o más pistas, sólo una debería ser utilizada para introducir cada rutina de trabajo. De esa manera se puede mantener la uniformidad de la enseñanza.
- 5) Los alumnos deben estar ocupados haciendo, no escuchando. Hable lo mínimo posible.
- 6) Combine técnica con práctica y competición.
- 7) Guíe su paleta con los labios para ayudar a demostrar lo que diga.
- 8) Haga comentarios adecuados y trate de ser positivo.
- 9) Proteja al jugador débil y al tímido para que no se cohíban.
- 10) Observe a los jugadores avanzados y asegúrese que la situación no los aburre.
- 11) Participe de vez en cuando en las rutinas para darle entusiasmo.
- 12) Organice competiciones para elevar el entusiasmo.
- 13) Mantenga la disciplina y estimule seguir un código de conducta.

- 14) Si un alumno necesita ayuda especial, apártelo del grupo, pero mantenga la rutina de grupo.
- 15) Mueva a los jugadores rápidamente de una posición a la siguiente.
- 16) Preste atención a la ubicación de los zurdos en demostraciones y durante la práctica.
- 17) Mantenga la continuidad de las lecciones llevando un récord de cada lección, correcciones personales, que funciona, que no funciona y ¿por qué?, además de un espacio para los comentarios del Profesor.
- 18) De ser posible, no sea estricto con el reloj. El grupo apreciará ese tiempo extra de la lección que Ud. le brinde.
- 19) Sólo una corrección a la vez.
- 20) Ud. debería controlar cómo introduce la pelota al alumno principiante, aumentando el grado de dificultad al aumentar su habilidad y nivel de confianza de juego.

SUGERENCIAS PARA LAS CORRECCIONES

- 1) Observe al jugador y el recorrido de su pala.
- 2) Trate de corregir un error a la vez.
- 3) Arregle la pala o el recorrido de la misma, y luego el cuerpo.
- 4) La mayoría de las correcciones se logran por exageración. Sea claro y obvio para que el alumno lo comprenda. Utilice el humor sin ser peyorativo. Imita la falta del alumno.
- 5) Hable con el alumno en el mismo nivel de comprensión.
- 6) De al alumno imágenes mentales y analogías para su mejor comprensión.
- 7) Aísle el segmento erróneo del resto del golpe. Realice la corrección adecuada. Agregue gradualmente fragmentos del golpe hasta lograr la totalidad y pueda ser ejecutado de principio a fin con una técnica correcta.

- 8) Si una sugerencia de corrección no resulta, intente un nuevo acercamiento para que el alumno no se desaliente.
- 9) Para una corrección acertada es necesario realizar una observación, para facilitar la observación y la detección de los errores uno de los métodos que mejor resultado dan es establecer unas plantillas de evaluación técnica donde se recogen las fases del golpeo y se establece una valoración.
- 10) En las clases grupales utilice dos tonos de voz en la correcciones (cerca y lejos, sugerencia o indicación, refuerzo positivo y corrección, etc.)

