

# EL APRENDIZAJE MOTOR EN PRINCIPIANTES

## FASE COGNITIVA O INICIAL

La enseñanza y el aprendizaje son dos procesos distintos, pero relacionados. Mientras que en el proceso de enseñanza nos centramos en las actividades que realiza el profesor, en el aprendizaje el foco de atención es el alumno.

Una definición del aprendizaje motor puede ser: Grosser y Neumaier (1986).

Es el proceso de obtención, mejora y automatización de habilidades motrices como resultado de la repetición (práctica) de una secuencia de movimientos de manera consciente, consiguiendo una mejora en la coordinación entre el sistema nervioso central y el sistema muscular.

En el proceso de aprendizaje de un principiante nos centraremos en la adquisición de nuevas conductas o lo que es lo mismo tratar de aprender una colocación del palo, grip o agarre del palo y colocación del cuerpo para que a continuación tratar de hacer unos movimientos con el palo y cuerpo a lo que llamamos swing de golf.

En la fase inicial, el objetivo, es que el alumno sea capaz de construir una imagen, o captar una idea clara de la habilidad que hay que aprender. Es una fase de recepción de información. Esta información es la que le va a permitir ir construyendo progresivamente esa imagen.

El alumno, intenta comprender lo que debe de hacer partiendo de una idea global de lo que le piden, mediante las explicaciones o demostraciones del profesor.

Una vez captados los rasgos característicos del movimiento, intenta mediante la ejecución del swing la idea que ha captado.

Las mejoras, en esta fase, se refieren más al cómo hacer, que a la ejecución concreta del movimiento. Predomina la información visual (swing de profesor o un jugador con buen nivel o ver jugadores en torneos por TV, es una manera de tener una imagen global de lo que queremos hacer). En esta fase, la información al alumno debe de ser muy sencilla de lo que debe hacer, y no atender a demasiados estímulos o información. Con demostraciones del profesor de cómo hacer el movimiento o imagen de una persona de cierto nivel.

En esta fase, vamos a comprobar que el rendimiento del alumno en la tarea motora, como en su ejecución, es un rendimiento poco medible. Hay poca exactitud, fluidez y constancia del movimiento. Pocas sensaciones motrices predominando las visuales, o sea, lo que vemos cuando nuestro profesor u otra persona hace el movimiento, y la imagen que tenemos del movimiento suele ser borrosa.

Los objetivos del entrenamiento en esta fase deben de ser el desarrollo de una imagen global del movimiento, coger experiencias básicas motrices y aprender la estructura básica del movimiento.

Es obvio, que para aprender cualquier gesto técnico, es necesario dedicar tiempo a practicarlo. Hoy en día, se entiende que para aprender una habilidad motora, es imprescindible que se

produzca a través de la mejora en la organización y el control de la información que se envía al músculo desde el mecanismo ejecutivo del proceso de información. Bajo esta perspectiva podría producirse aprendizaje motor sin realizar movimientos ni practica física, a través de otro tipo de prácticas, como la observación de modelos (el swing del profesor u otra persona).

Hay distintos modelos de práctica. Vamos a ver los modelos de práctica para esta fase inicial.

**PRACTICA FISICA:** Es la forma más tradicional. Este tipo de práctica tiene que haber una información relevante para el alumno. Si por ejemplo empezamos a dar bolas en el campo de prácticas sin una información, ya sea corporal (swing del profesor), guiada (que el profesor te guíe el movimiento o con guías específicas para ello que te ayudan a hacer el movimiento), o verbal, el profesor nos dice: como llevar el palo hacia el hombro derecho en la subida u otra indicación.

Sin esta información no habría aprendizaje, solo estaríamos creando actividad muscular y practica física.

**MODELADO:** El modelado consiste en que los alumnos observen un modelo, que ejecute bien los movimientos. Por ejemplo, los profesionales o un buen jugador aficionado. Este modelo es muy eficaz también con los niños que empiezan, aconsejo a los padres que no traten de darle toda la información que han recopilado en revistas o comentarios técnicos, el niño va a aprender mejor mirando y tratando de imitar. Yo personalmente, a mis hijos, solamente les he indicado como coger el palo y que miren como hago el swing.

La mayoría de los mejores jugadores como Seve, Piñero, Cañizares, Jiménez, Rivero o la mayoría de los jugadores argentinos, han aprendido siguiendo este modelo. Con él, los niños al imitar no se van a equivocar nunca.

Ya que hablamos del niño. A la hora de estar con él, en la práctica, es muy importante la motivación, siempre hay que animarle... darle premios. Por ejemplo: cuando da una bola y falla, o no hace lo que queremos.

Pensar que él lo intenta, y más si es su padre el que está intentando enseñarle. Por lo tanto, la primera palabra cuando falla, es decirle ¡MUY BIEN!, por poner ese empeño. ¡MUY BIEN!, porque seguro que encontraremos algo que ha hecho correctamente. Esta palabra hay que ponerla siempre antes de cualquier explicación y posterior corrección. La motivación es una de las cosas más importantes en la enseñanza. Si nos desesperamos porque no le sale lo que le indicamos, va a pensar que es torpe, o no vale para jugar al golf. Esto puede ser una causa de abandono de la actividad.

Ya hablaremos en otros artículos de la motivación. Ahora en esta fase mis recomendaciones son:

Es imprescindible tener conocimientos técnicos para enseñar. Pero más importante, es saber transmitir esos conocimientos. Un profesor de golf generalmente domina esas condiciones psicopedagógicas. Si eres principiante, iníciate siempre con una persona cualificada.

Planifica tu aprendizaje. Antes de tomar clases, mira si tienes el tiempo necesario para poder practicar. Calcula mínimo dos horas de practica semanales, mas una hora de clase.

Este tiempo de practica puede ser una referencia, siempre que sea una práctica de calidad y dirigida por un profesor.

El tiempo de aprendizaje, o de salir a jugar al campo, depende de varios factores. Como las condiciones físicas y anatómicas de la persona, destreza, tiempo disponible para la práctica, motivos para querer aprender... Son cosas a tener en cuenta a la hora de aprender en más o menos tiempo.

Cualquier tipo de persona puede aprender este deporte y disfrutar del mismo, dentro de sus posibilidades, no podemos tener todos los mismos objetivos.