

APRENDER,  
**SIEMPRE**



# Manual de Método

Autores: Prof. Billy Vecchiet - Prof. Justy Olivieri



WWW.  
AADIDESS  
.COM

## **INTRODUCCION**

La Metodología, como estudio del Método, busca descubrir, con sustento de la Lógica, la Pedagogía, la Didáctica, la Psicología, la Biomecánica, etc., sistemas coherentes y flexibles de transferir experiencias y conocimientos de un individuo (Maestro) a otro (Alumno), de modo de generar una modificación positiva perdurable de la conducta de este.

El proceso de transferencia se denomina **enseñanza** y la modificación de la conducta, **aprendizaje**.

El proceso de enseñar tiene como objetivo acortar los tiempos del aprendizaje, haciendo el maestro el descarte de las experiencias innecesarias o equivocadas, y enfocándose en las que facilitan el logro.

Determinado el **QUE** enseñar (Técnica, adaptación al medio ambiente, seguridad,.....), permite decidir **COMO** enseñar y eventualmente, sustentar el **PORQUÉ**.

## **ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

*“DE ENSEÑAR A HACER, A ENSEÑAR A APRENDER A HACER”*

*“Quien no sabe como hace lo que hace, no puede enseñarlo, pero se puede aprender de él”.*

Entendiendo **QUE** y conociendo **CÓMO** aprende el Alumno, podemos enseñar de modo eficiente. Esto implica programar en función del alumno, de sus objetivos y motivaciones, y desarrollar la clase en consecuencia.

De este modo, el proceso de enseñanza – aprendizaje se transforma en un camino de doble vía, donde los roles de emisor y receptor se intercambian para potenciarse.

### **Objetivo de la enseñanza**

Podemos definir a la enseñanza como la rama de las ciencias humanas que trasmite conocimientos y experiencias de una persona a otra.

El objetivo general de cada enseñanza es el de facilitar el aprendizaje al alumno. Para poder lograr esto, el instructor debe tener los conocimientos claros del desarrollo del aprendizaje.

La primera idea que debe tener el sujeto que va a aprender, es la de saber porqué va a aprender, es decir, conocer el objetivo de la acción en la cual está comprometido.

El objetivo nos ofrece de por sí una idea de lo que hay que hacer y cómo hacerlo y esto supone ya aprendizaje.

El objetivo de la enseñanza se basa en lo que el alumno desea aprender o en lo que necesita aprender o mejorar.

Existen casos en que el alumno quiere aprender algo determinado, entonces el instructor orientará su enseñanza a lo que el alumno desea.

En cambio, cuando el alumno prefiere una enseñanza general, el instructor hará una revisión de los elementos técnicos faltantes o que posee, pero necesita mejorar, para recién luego enseñarle un gesto técnico nuevo.

En definitiva, antes de hacerle aprender al alumno las vueltas en paralelo por ejemplo, es necesario mejorar la calidad con que ejecuta la vuelta elemental desarrollando todos sus elementos técnicos (*independencia, acción directriz, gradualidad, ritmo, centralidad, equilibrio, etc.*).

Partiendo de esta base se fijan los objetivos a plazo inmediato o a largo plazo. Una vez determinado el objetivo, comienza el proceso de enseñanza, planificando y empleando los métodos apropiados.

El último paso es el resultado obtenido, que se logra comparando los objetivos previstos y los logrados.

Los objetivos tienen que estar al alcance de los alumnos, no en forma sumamente fácil, pero sí con un grado razonable de empeño. Muy poco valor tiene aquellos objetivos que están fuera del alcance de los alumnos ya que esto disminuye la motivación.

Es de suma importancia para el instructor determinar cuáles son los objetivos del alumno y si estos están en concordancia con su capacidad de alcanzarlos.

En caso de que los objetivos del alumno estén muy por encima de su capacidad, estos deberán ser replanteados entre instructor y alumno de forma que sean alcanzables.

Tanto en el caso de que los objetivos del alumno sean inalcanzables, como en el caso de que la lección no se de en función de los objetivos del alumno, este perderá motivación y el aprendizaje se verá perjudicado.

## **APRENDIZAJE SENSORIAL**

Proceso de identificación y coordinación de los esfuerzos necesarios para controlar a los vehículos y compensar las fuerzas externas. Facilita el desarrollo de las habilidades y capacidades motoras y coordinativas.

La información externa e interna, percibida a través de los sentidos, es procesada por el cerebro, iniciándose la formación de una **“imagen del gesto”**.

Por **“imagen”** se entiende una visualización interna de los esfuerzos y desplazamientos. El cerebro ordena al cuerpo reproducir esta imagen.

Las divergencias entre la imagen original y la que surge de la ejecución, se ajustan mediante la retro información con el Instructor. Un error es precisamente la divergencia entre la **“imagen ideal”** y lo ejecutado.

- **Informaciones visuales:** del medio ambiente, de otros esquiadores/snowboardistas, del Instructor, del alumno, etc.
- **Informaciones táctiles:** resistencia de la nieve, carga, peso, presión, pies dentro de las botas, temperatura, etc.
- **Informaciones acústicas:** uso del sentido del oído para percibir el entorno (*sonidos, roces con la nieve, consignas y estímulos del instructor, etc.*).
- **Informaciones cinestésicas:** percepción interna de lo realizado, tensiones musculares, fricción articular, palancas y segmentos corporales.
- **Informaciones vestibulares:** el oído interno percibe las variaciones de velocidad y o las reacciones compensatorias.

Mediante la creación de circunstancias pedagógicas, el instructor ayudará al alumno a utilizar de una manera consciente estas informaciones para orientarse durante el aprendizaje.

El instructor debe verificar permanentemente que el alumno haya interpretado correctamente la consigna, pues **la interpretación errónea es la causa más común de los errores**, especialmente en los de nivel más alto.

### **FASES DEL APRENDIZAJE**

Hay cuatro niveles de competencia cognitiva:

- |                                  |   |              |
|----------------------------------|---|--------------|
| ➤ Inconscientemente incompetente | = | Ignorancia   |
| ➤ Conscientemente incompetente   | = | Aprendizaje  |
| ➤ Conscientemente competente     | = | Conocimiento |
| ➤ Inconscientemente competente   | = | Sabiduría    |

El aprendizaje solo es posible cuando adquirimos conciencia de la necesidad de **“cambiar”**.

Independientemente del grado de eficiencia relativo, cualquier cambio supone transcurrir por las Fases del Aprendizaje:

### **Fase Exploratoria**

Período de adaptación del equilibrio a situaciones nuevas, donde se generan Fuerzas externas que se deben aprender a controlar.

El Instructor propone la situación y las soluciones, explicando y demostrando.

El alumno prueba y experimenta, titubea e identifica sensaciones, avanza y retrocede.

Aprende la coordinación “gruesa”, mediante repeticiones.

Hay mucho esfuerzo muscular destinado al mantenimiento del equilibrio mediante palancas (equilibrio reactivo).

Pierde la Anticipación Visual al tratar de “ver lo que se está haciendo”.

Las ejecuciones son a menudo imprecisas e inconstantes.

El rol del instructor es elegir el terreno, proponer las acciones y señalar la relación de las mismas con la reacción del vehículo, para que el alumno entienda como funciona el mismo. Debe asegurarse de que el alumno haya comprendido correctamente lo esencial de la propuesta y pueda ejecutarla.

No debe confundir las formas primitivas y rudimentarias con errores.

Debe enfocar al alumno en los sentidos que le permiten reconocer su relación espacio – temporal con el medio: Vista, tacto y cinestésicas básicas.

### **Fase de Concentración**

El alumno ha identificado los esfuerzos para controlar el vehículo y la secuencia de acciones para obtener su objetivo y trata de coordinarlos de manera consciente.

Recibe el estímulo, elige la respuesta motriz (acción correspondiente) y “ordena” la ejecución. Los tiempos de reacción al estímulo son lentos, por lo que la velocidad será reducida.

Es más sensible a las informaciones provenientes del cuerpo (*principalmente las táctiles y las cinestésicas*) que le permiten afinar su respuesta motriz y regulación de la acción.

El aumento de la coordinación de los esfuerzos permite un desplazamiento más armonioso y seguro. La manera de deslizarse es parte controlada y segura, en condiciones habituales.

El instructor debe exaltar la percepción sensorial, buscar simplificar las consignas y regular ritmos y velocidad. Es sumamente importante que se desarrolle adecuadamente la Anticipación Visual, dado que los tiempos de reacción difícilmente mejoran en el corto plazo, pero, en cambio, la adecuada visualización previa del campo de acción (comprensión del tiempo-espacio) nos da “tiempo” para coordinar los esfuerzos y acciones eficientemente.

Cuanta más alta es la velocidad, más lejos es necesario “mirar”.

### **Fase de Automatismo**

Un automatismo es una respuesta espontánea a un estímulo determinado, adquirida por repetición, consciente primero, luego subconsciente, sea mediante la propuesta del Instructor o por prueba y error.

El alumno controla sus respuestas automáticamente, adaptándolas a las diferentes situaciones. Ante cambios de agentes externos, como cambios en la nieve, visibilidad, terreno, el automatismo no se pierde.

La ejecución puede ser menos fina si las dificultades aumentan pero la capacidad de ejecución siempre existe.

Si bien los automatismos no necesitan control de la conciencia, conseguir la capacidad de identificar acertadamente la situación futura –estímulo- (tiempo- espacio- terreno, dirección, alternativas) mediante la Anticipación Visual, permite una respuesta más “fina y precisa”.

El instructor busca la mejora constante de las coordinaciones.

### **Pilares fundamentales de la enseñanza:**

Debemos sustentar la enseñanza en los tres pilares fundamentales:

<b>SEGURIDAD, DIVERSIÓN, APRENDIZAJE.</b>
---

El orden no es aleatorio, sino estricto, pues solo en seguridad y diversión, se obtienen las condiciones óptimas para el aprendizaje.

### **Aspectos de seguridad a tener en cuenta:**

Condición psico - física del alumno: capacidad de controlar el estrés y el esfuerzo.

Equipamiento: debe ser el adecuado para la actividad programada.

Terreno y condición de la nieve: no deben comprometer la integridad física con riesgos adicionales a los normales para la actividad.

Clima: factor que influye sobre el riesgo, en la parte alta de la progresión.

*Enseñar a través del juego hará del aprendizaje un proceso divertido para niños... y grandes!!!*

La transferencia debe respetar en lo posible la secuencia lógica:

- **Elección del terreno:** adecuarlo al nivel de la clase
- **De lo fácil a lo difícil:** recordar que al empezar “todo parece difícil”.
- **De lo conocido a lo desconocido:** el uso de analogías permite “visualizar” formas o reconocer sensaciones.
- **De la forma básica a la forma fina:** las formas primitivas de ejecución se “afinan” con la práctica.
- **Regular la exigencia:** proponer objetivos accesibles, permitirá a los alumnos “percibir” el progreso, en vez de acumular frustraciones.

### **CONCEPTOS METODOLOGICOS**

El estudio y el análisis de los diversos métodos de enseñanza y procesos de aprendizaje en los deportes en general, han determinado la elección del Método Global como enfoque fundamental de la enseñanza el que, correctamente complementado por los métodos analíticos en los aspectos correctivos y de perfeccionamiento, acelera y facilita el aprendizaje de las habilidades motrices.

De la enseñanza de movimientos a través de su desglose en partes (aprendizaje por sumatoria de habilidades), donde el nivel técnico está determinado por la cantidad de movimientos aprendidos (progreso cuantitativo), hemos pasado a la enseñanza global de todos los movimientos

involucrados (movimiento total), procurando mejorar la calidad de los mismos (progreso cualitativo).

Partimos de la base de que los Gestos Técnicos de la Técnica de Compensación se realizan a través de movimientos habituales en el hombre en su vida de relación cotidiana.

Estos movimientos se aprenden desde que el hombre nace (flexión, extensión, rotación, compensación), de manera natural y global, o sea que intervienen todos los grupos musculares a la vez.

Por ejemplo, cuando viajamos de pie en colectivo, naturalmente compensamos los movimientos laterales y longitudinales del mismo, cambiando de peso de una pierna a la otra y flexionando o extendiendo para mantener el equilibrio.

Por ello, concluimos que la enseñanza del esquí y del snowboard no es otra cosa que el facilitar al alumno la adaptación de sus movimientos naturales y globales a las nuevas circunstancias (nieve, pendiente, equipo, deslizamiento).

La barrera más importante a superar al comienzo es justamente producto de que el deslizarse es un desplazamiento inusual para los seres vivos.

Transmitir la posibilidad de controlarlo y transformarlo en habitual, a través de movimientos naturales y económicos, es la tarea del instructor.

## **MÉTODOS DE ENSEÑANZA**

Independientemente de los sistemas de enseñanza, los Métodos se pueden clasificar en:

Método Global.

Método Analítico puro.

Método Analítico progresivo.

Siendo la enseñanza-aprendizaje de la actividad un progresivo reconocimiento de cómo funciona la relación vehículo- nieve y cuáles son los mecanismos de control (Acciones), donde el Alumno pasa de **esfuerzos reactivos** (para sostenerse sobre el vehículo) a **esfuerzos activos** (para controlarlo), es importante entender que la **Progresión Técnica** es un camino y los **Gestos Técnicos básicos** simplemente recursos para facilitar la estabilidad y simplificar la ejecución de las Acciones y su gradual mejora cualitativa.

Enseñamos a esquiar o a hacer snowboard, NO A HACER LA CUÑA O LA VUELTA BASE. Enseñamos a adaptarse al terreno, a anticipar el comportamiento del vehículo, a utilizarlo y controlarlo a través de esfuerzos apropiados y eficientes, cuya dosificación y coordinación va mejorando con la práctica.

Enseñamos las Acciones adecuando el vehículo a las necesidades de la situación y el nivel del alumno.



A medida que se desarrolla la capacidad de mantenimiento del equilibrio dinámico y la coordinación, se prescinde de estos recursos.

Si bien veremos que la enseñanza se ha organizado por etapas, esto es en función de tiempos y no de segmentación estructurada. El enseñar y aprender deben ser procesos fluidos e integrados, donde el nivel adquirido es una consecuencia de diversos factores concurrentes y no de un programa fijo.

Es diferente para los *Cursos de Instructores*, donde el sistema académico, los contenidos programáticos de cada módulo y los correspondientes exámenes, imponen un desarrollo estructurado y reproducible.

Mientras el Instructor debe conocer todos los elementos de la progresión, el Alumno solo aspira a aprender a esquiar o hacer snowboard.

Es por eso que es necesario establecer diferencias entre los sistemas de aplicación de los diversos métodos.

Sistema de “estructura fija”: se utiliza en función de un programa de estudios, con comprobación de resultado (Exámenes), y donde las etapas son evaluadas por separado. Por ejemplo, en los cursos del I.S.E.S., los exámenes de los gestos técnicos. Los objetivos, en este sistema están PREDETERMINADOS en la programación.

Sistema “evolutivo”: el objetivo es el “dominio global” de la actividad, en vez del dominio de cada una de las etapas de la progresión. Los tiempos son individuales, así como la programación de las clases, que se adecua a todos los factores intervinientes: terreno, clima, tiempo a disposición, características sicofísicas del alumno, nivel técnico, etc.

### **Método Global:**

Este método es muy utilizado tanto en la enseñanza psicomotriz como en el aprendizaje de lectoescritura. El método global encuentra apoyo en los trabajos del belga Decroly, quien lo denominó método analítico-sintético y también en el del psicólogo suizo Claparède y la teoría de la Gestalt, cuyo pensamiento holístico sobre el que se funda se resume en la afirmación: “el todo es siempre más que la suma de sus partes”.

El Método Global consiste en el aprendizaje integral de una acción o gesto técnico determinado, desde el inicio hasta el final. Fundamentalmente debe utilizar acciones motrices simples, fáciles de ejecutar. Estas acciones o gestos deben tener una estructura que permite dividirla para su ejecución.

El método completo se compone de tres partes llamadas sincresis, análisis y síntesis.

**Sincresis** o síntesis inicial consiste en la presentación completa del gesto de forma general o primitiva a través de la explicación y la demostración. Luego de esta presentación sintética de la acción a realizar, el alumno con la información recibida y conocimientos previos procede a reproducirla. Por ejemplo Vueltas de Super, giros grandes, etc

**Análisis**, donde se trabajan o perfeccionan todas y cada una de las parte que componen el gesto. Se le da atención a una de las partes del gesto que deba ser aprendida, mejorada o perfeccionada y todas las habilidades necesarias para llevarla a cabo. Cada una de las fracciones o habilidades pueden abordarse dentro del gesto completo o también de forma separada. Por ejemplo Fase de finalización-preparación completa, guirnalda, abanico de vuelta al monte, cambio de canto, inició, etc.

**Síntesis** o síntesis final es el proceso en el que el individuo integra todo los conocimientos adquiridos y procede a ejecutar la acción o el gesto completo. Por ejemplo Vueltas de Super paralelo de conducción cortada. Corto paralelo en pista de bumps.

Es un método intuitivo, en el cual la enseñanza y el aprendizaje debe ir a través de los sentidos, de la observación y la asociación. Al no presentar una estructura fija permite al instructor elegir el camino a seguir en el análisis de las partes, se confecciona a la medida de cada individuo, basándose en las necesidades y las respuestas voluntarias e involuntarias de este al intentar reproducir esa imagen total y primaria.

Es indispensable que el instructor vuelva a rearmar la totalidad del gesto dinámicamente, en un proceso cíclico y constante de partir del todo, imagen primitiva, hacia las partes y luego de las partes regresar al todo, imagen perfeccionada, lo que le da mayor dinamismo al acto educativo. Por todo esto se requiere de un gran conocimiento por parte del instructor de los objetivos generales y los específicos de cada acción o gesto a realizar.

### **Método Analítico:**

Se desglosa el gesto en partes o fases, que se aprenden por separado y luego se integran. Carece de la dinámica del método global, pero es adecuado para corregir errores, especialmente en los niveles avanzados, y trabajar el perfeccionamiento de acciones particularmente difíciles de coordinar.

### **Método Analítico Progresivo:**

Se desglosa el gesto en partes, como en el método analítico y se enseña una parte, luego una segunda y se ensamblan; luego se enseña una tercera y se incorpora a las otras dos. Permite la construcción progresiva del gesto, especialmente cuando las

condiciones del terreno o las sicofísicas del alumno no se adecuen a la utilización del método global.

La elección del método de enseñanza es parte integral de la Programación de la lección y consecuencia del análisis de situación puntual previo al enunciado de los objetivos de la misma.

### **RETROINFORMACION**

La retro-información es la información que el alumno recibe sobre la ejecución, a través de sus sentidos, durante la ejecución del gesto o luego de haber concluido.

El aprendizaje, además de por el estímulo externo, es determinado por sensaciones propias o internas que el alumno percibe durante la ejecución.

A través de la retro-información el alumno recolecta datos sobre los aspectos externos e internos de su ejecución. De esta manera podemos dividir a la retro-información en dos:

**Retro-información externa:** información proveniente del exterior. Por ejemplo una corrección verbal o visual por parte del instructor.

**Retro-información interna:** información proveniente de las sensaciones táctiles, cinestésicas y vestibulares del propio cuerpo. Por ejemplo la sensación de pérdida del equilibrio, de carga, de la posición del cuerpo, variación de la velocidad, etc.

Es importante enseñar al alumno a relacionarse con el medio a través de las sensaciones internas desde los comienzos de su aprendizaje.

Siendo la retro- información un proceso consciente de evaluación, permite solamente ajustes conscientes.

No se debe confundir este proceso con los ajustes automáticos generados como reacción a los estímulos externos

### **LA MOTIVACIÓN**

La motivación es la condición psíquica general del alumno, de la cual los factores creadores son los motivos mismos.

La motivación es una fuerza tremenda en la educación. Es el motor que genera el deseo de aprender, sin el cual ningún aprendizaje es posible. Es la principal responsable del compromiso voluntario que debe caracterizar el acto educativo.

Esta motivación lleva a una vigilancia atenta y una expectación perceptiva, desarrollando la rapidez y exactitud de las percepciones. La motivación está generalmente ligada con los objetivos del alumno (qué lo mueve a aprender, qué quiere aprender, porqué toma una clase), pero también es afectada por los objetivos de la lección y la programación del aprendizaje.

Mientras más claros están los objetivos y más lógica y práctica sea la programación de lo que se va a aprender, más motivado estará el alumno.

### **Clases de Motivación**

Existen dos clases de motivaciones:

- a) ***intrínseca o interna:*** al enfrentarse con un problema o necesidad, el alumno genera un deseo de superarlo o satisfacer esa necesidad. Este deseo es auto-motivador, genera la voluntad de aprender. Este tipo de motivación es interna, esencial y se deriva del deseo interno de satisfacer una necesidad. Depende del alumno y determina el nivel de sus aspiraciones.
- b) ***extrínseca o externa:*** esta motivación proviene del exterior, ya sea otra persona, el medio ambiente, etc. La necesidad de aprender está determinada por condicionamientos externos. El alumno necesita ser motivado por el instructor.

### **Factores de la motivación**

Factores que determinan la naturaleza de la motivación:

- a) ***Factores Personales:***
  - Necesidad de aprobación
  - Necesidad de competencia
  - Necesidad de prestigio
- b) ***Factores Sociales:***
  - Necesidad de juego
  - Necesidad de imitación
  - Necesidad de competición
  - Necesidad de asociación
- c) ***Necesidades generales de:***
  - aprender
  - divertirse
  - sentirse seguro

Se pueden encontrar en ciertos casos límites, alumnos poco dotados en el desarrollo de las cualidades pero altamente motivados y también viceversa.

### **Cambios en la motivación**

El instructor deberá ser capaz de regular la motivación de manera tal de poder satisfacer las necesidades del alumno. Debe tener en cuenta dos cambios direccionales de la motivación:

#### **a) *Disminución de la motivación:***

¿Por qué sucede?

- la práctica es demasiado monótona
- si la práctica puede ser demasiado simple o demasiado compleja para el nivel del alumno
- si la práctica dura demasiado
- si se caen muy a menudo;
- si se esfuerzan y el instructor no lo hace notar;
- si el instructor mira el paisaje mientras el alumno ejecuta el ejercicio;
- si el instructor se ríe cuando hacen los movimientos torpemente o en las caídas;
- si tienen mucho frío, hambre, miedo, etc.;
- si el instructor da las explicaciones en forma monótona;
- si las explicaciones son muy complejas o incomprensibles;
- si el propósito del ejercicio o el programa del día son desconocidos;
- si el instructor llama la atención sólo sobre los errores;
- si es siempre el mismo alumno que baja detrás del instructor;
- si son «retados» a menudo.

#### **b) *Como motivar a los alumnos:***

- aumentar el interés del alumno cambiando el terreno de la práctica, usando medios auxiliares, etc.
- aumentar la variación: ejercicios, carreras, juegos, etc.
- adecuar el nivel de trabajo a la necesidad y capacidad del alumno:
- animándolos a menudo a pesar de que las cosas les salgan mal;
- felicitándolos cada vez que realizan algo bien;
- tratando de no ignorar su voluntad a pesar de sus fracasos;
- haciéndoles conocer y dominar nuevas pistas;
- integrándolos al grupo;
- haciéndoles notar el progreso desde el primer día;
- llamarlos por sus nombres sin gritar: «el siguiente»;
- permitiéndoles decidir y comentar.

Un alumno muy motivado que logra resultados sorprendentes:

Puede inducir al instructor a deducciones equivocadas y a proponer tareas demasiado difíciles que pueden provocar lo siguiente:

- el número de los errores de las malas ejecuciones aumenta;
- el alumno se siente frustrado;
- el desarrollo general es disturbado;
- el alumno se exige demasiado por que es orgulloso o quiere ser el mejor de la clase.

### **EL MIEDO**

El miedo es el mayor enemigo del aprendizaje. Por un lado actúa como un factor des-motivador, y por otra parte origina un bloqueo mental en el cerebro.

Analícemos ahora cual es el mecanismo que se produce en el cuerpo cuando una persona tiene miedo o es sometida a una situación de estrés negativo:

El hipotálamo, principal centro de conexión para todos los procesos nerviosos y hormonales del cuerpo humano, estimula inmediatamente las glándulas suprarrenales para que segreguen dos hormonas: la adrenalina y la nor-adrenalina (denominada hormonas del estrés). Entre otras cosas, estas dos hormonas producen un bloqueo de los centros nerviosos de conexión en el cerebro (bloqueo de las sinapsis), que a su vez impide la formación de asociaciones (la persona no puede pensar). Dicho de otra forma, el miedo produce un bloqueo mental.

La enseñanza debe ocurrir en un ambiente de placer y buen humor, debe despertar curiosidad, interés y llamar a la acción. Es el instructor quien debe crear este ambiente de trabajo sin miedos, dedicando especial atención a aquellos alumnos mas temerosos para librarlos del miedo cuanto antes sea posible.

#### **Posibles causas de miedo pueden ser:**

- Sentirse en peligro, miedo al vacío, a las caídas, a la pendiente, a los accidentes, etc.
- Miedo al fracaso frente al instructor o al grupo, que disminuya el sentimiento de valor personal.
- Miedo a las consecuencias del fracaso, que genera un sentimiento de inseguridad psicológica y física en el participante.

## **Posibles soluciones para el miedo**

No todo sirve para todos, lo ideal es seleccionar las opciones en función de cada alumno en particular

Estas pueden ser:

- 1) Hacerle saber al alumno que lo que está sintiendo y haciendo es normal y parte del aprendizaje. Hay muchas personas que piensan que el miedo les pasa a ellos solamente y que nunca aprenderán nada.  
Por ejemplo, cuando el alumno dice: *«ves que me caí»*, responderles que se cayó por tal y tal motivo y que si lo hace de *«esta»*, manera no se va a caer tan seguido.
- 2) Hacerle saber que todo aprendizaje lleva su tiempo.  
Que el aprendizaje pasa por la práctica. Que la persona sepa esto la reconforta porque es una cadena que empieza por la ansiedad permanente y el miedo a no aprender, lo que hace que el alumno se desanime.
- 3) Una persona angustiada está con falta de aire, respira rápidamente o no respira, causando falta de oxigenación muscular.  
Una buena solución es hacerla respirar profundamente hasta la base de los pulmones varias veces.
- 4) Volver a un terreno familiar lo tranquiliza y lo reasegura (*por Ej. volver a la pista fácil, al ejercicio anterior, etc.*).
- 5) No insistir con el *«dale que podés»* porque se transforma en una exigencia. Lo que el alumno escucha es *«dale»* y no *«dale que podés»*.
- 6) El temor que una persona tiene lo puede perder simplemente con un ejercicio (*concentrarse en algo a realizar durante los descensos*). El alumno se desconecta del miedo para concentrarse en otra cosa y bajar la pista.
- 7) Mostrar al alumno la pista recién bajada ayuda a reconfortarlos y motivarlos. Debemos hacerle apreciar el progreso logrado.
- 8) La motivación que tiene cada persona juega un papel importante en el esfuerzo que haga para vencer el miedo (*se desliza, porque rivaliza con el amigo, por los hijos, etc.*).
- 9) Los alumnos más cansados tienen miedo debido a la rigidez de los músculos por cansancio.
- 10) Tomarlo de la mano o brazo ayuda ya que el contacto da seguridad.

11) El miedo al «vacío» es muy común y paraliza. Debemos hacer que el alumno mire y elija el lugar donde va a terminar cada vuelta. Esto hará que sepa de antemano hasta donde llegará deslizando y que allí podrá frenar y controlarse.

## **PLANIFICACION**

La enseñanza, para ser eficaz, debe configurarse como actividad inteligente, metódica, orientada por propósitos definidos.

Los dos grandes males que debilitan la enseñanza y restringen su rendimiento son:

- **la rutina**, sin inspiración ni objetivos;
- **la improvisación** dispersa, confusa y sin orden.

El mejor remedio para estos dos grandes males de la enseñanza es la planificación.

Esta asegura la mejora continuada y la vivificación de la enseñanza (contra la rutina) y garantiza el progreso metódico y bien calculado de los trabajos hacia objetivos definidos (contra la improvisación).

La planificación es la previsión inteligente y bien calculada de todas las etapas del trabajo a realizar, y la programación racional de todas las actividades, de modo que la enseñanza resulte segura, económica y eficiente.

Todo el planeamiento se concreta en un programa definido de acción, que constituye una guía segura para conducir progresivamente a los alumnos a los resultados deseados.

La planificación es, además, un buen recurso para el control de la enseñanza, que nos permite en cualquier momento del proceso verificar la cantidad y calidad de logros conseguidos en relación a lo estipulado.

Según la duración la planificación puede ser:

1. **A largo plazo:** es una visión de conjunto de todo el trabajo previsto para el año académico o módulo del curso. Consiste principalmente en distribuir, delimitar y organizar cronológicamente el trabajo para cubrir debidamente el programa previsto. Ej. un plan anual.
2. **A mediano plazo:** es más específica, se dirige a una unidad didáctica o periodo de tiempo delimitado. Contiene más detalles del contenido a trabajar. Ej. un plan semanal.



3. **A corto plazo:** aún más detallado y particularizado, previendo el desarrollo del contenido de cada lección. Ej. el plan de una clase.

Cabe destacar que toda planificación se desarrolla en función el alumno a quien se dirige el proceso de enseñanza, los objetivos a lograr, el tiempo disponible, los recursos disponibles y el tipo particular de lección.

Es también importante que la planificación tenga cierta flexibilidad que permita hacer los ajustes necesarios que puedan surgir durante el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El instructor tiene el deber de suministrarles a sus alumnos una enseñanza cuidadosamente planeada, capaz de llevarlos a conseguir los objetivos previstos de la forma más eficiente posible.

Por otro lado, una enseñanza bien planificada y ejecutada da mayor seguridad al trabajo del instructor e inspira la confianza y respeto de sus alumnos.

## **EL ALUMNO**

### **El alumno y el instructor**

Según las actuales orientaciones de la psicología y la pedagogía, se coloca al alumno en el centro de la lección con sus intereses y su capacidad de aprendizaje y de acuerdo a estas características es como deberá actuar el instructor durante la lección.

Para conocer y cumplir con los intereses del alumno, el instructor deberá hacerse dos tipos de preguntas:

1 . ¿Cómo es el alumno?: joven, adulto, nivel de la condición física y de sus cualidades, personalidad, etc.

2. ¿Qué quiere el alumno?: ¿qué desea de la lección?, ¿cuáles son sus motivaciones?, etc.

Para muchos alumnos la lección es el primer contacto con el deporte y el medio ambiente invernal. Ellos estarán en nuestras manos, dependiendo completamente de nuestro juicio y buscando ayuda, orientación, coraje.

### **Alumnos miedosos**

El instructor deberá facilitar el aprendizaje de alumnos miedosos con pequeñas fases progresivas, asistiéndolos para darles coraje y confianza (tomándolos de las manos, ubicándose a valle de ellos, bajando pistas fáciles, etc.).

Con principiantes conviene, en lo posible, elegir lugares sin demasiado tráfico para que puedan concentrarse mejor en lo que están haciendo y no en los demás esquiadores o snowboarders que los atemorizan.

El comportamiento del instructor en estos casos será calmo y tranquilizante, dando señales de seguridad y confianza en todo momento.

### **Alumnos corajudos**

El coraje que tienen ciertos alumnos puede ayudar a aprender, pero también puede causarles problemas y accidentes al sobreestimar sus posibilidades.

El instructor debe dejar en claro los límites admisibles de sus alumnos corajudos durante la enseñanza.

### **El cliente**

El sentido de la palabra “cliente” que queremos rescatar es el de una persona que es protegida, amparada, con la que se establece una relación estrecha y personal basada en la confianza y respeto mutuos.

El cliente no debería ser sólo un consumidor. Es la persona de la cual somos responsables, con la que tenemos una obligación.

## **EL INSTRUCTOR**

El instructor es un deportista que posee una comprobada habilidad técnica, una capacidad didáctica y el conocimiento del ambiente en el cual se desempeña.

Está autorizado por la autoridad competente a transmitir su experiencia a quien quiere aprender a esquiar o a hacer snowboard.

Queremos resaltar que lo más importante del instructor es la pasión por el deporte y el deseo compartirlo con los demás. Por lo tanto, éste debe ser multifacético, siendo entrenador, psicólogo, amigo, guía, consejero, técnico y confidente al mismo tiempo.

### **Aspectos humanos del instructor:**

\* La comprensión del ser humano: permite evaluar las expectativas de sus alumnos. Su facultad de sentir las necesidades de los alumnos determina el clima de enseñanza y la intensidad de los ejercicios, como así también le ayuda a encontrar el tono y el lenguaje justo para sus explicaciones (adaptadas a niños, jóvenes o adultos);

- \* La disponibilidad para los contactos y el diálogo: llevan a obtener la estima y la simpatía de sus alumnos, sintiéndose ellos bien en compañía de un instructor accesible que les inspira confianza;
- \* Con su intuición: el instructor puede adaptar la dificultad de los ejercicios a las aptitudes de los alumnos, apreciar las capacidades de rendimiento y disminuir las dificultades del aprendizaje;
- \* Su simplicidad y su modestia: evitan que los alumnos tengan la impresión de ser dominados durante las clases;
- \* Con buen humor y optimismo: crea una atmósfera agradable de aprendizaje, influenciando positivamente a los alumnos. De esta manera se aprecia más la enseñanza y se aceptan más fácilmente los fracasos. Ellos están en vacaciones y necesitan olvidarse del estrés cotidiano;
- \* La atención: dada a todos por igual evita que algunos se sientan rechazados.
- \* Con su servicialidad: en todas las circunstancias, el instructor se transforma de instructor a amigo y compañero;
- \* La conciencia de las responsabilidades: debe ser asumida por el instructor al aconsejar a sus alumnos.

### **Aspectos técnicos del instructor**

- \* Del punto de vista técnico: el instructor debe ser el modelo a imitar. Es importante entonces que durante la preparación del mismo, éste haya asimilado todos los elementos de la técnica para poder luego transmitirlos;
- \* Del punto de vista de la seguridad: el instructor es responsable de sus alumnos, decidiendo las pistas a bajar, teniendo en cuenta las condiciones atmosféricas y la nieve. En las salidas fuera de pista, él debe aumentar su vigilancia en todas las situaciones;
- \* Del punto de vista de los conocimientos técnicos: le permite demostrar correctamente los movimientos que explica para adaptarlos luego funcionalmente a las distintas situaciones. Estos conocimientos también le permiten aconsejar a sus alumnos en las cuestiones de equipo y demás accesorios;
- \* Del punto de vista de los conocimientos metodológicos: será responsable del aprendizaje de sus alumnos, utilizando los elementos metódicos aprendidos durante su formación y su experiencia.

Para cumplir su misión dentro de la enseñanza, no basta que el instructor tenga una formación científica, técnica y metodológica, es indispensable que utilice una serie de cualidades (dinamismo, puntualidad, ánimo, con enseñanza variada, etc.) para mantener animados a sus alumnos.

## **Aspectos metodológicos del instructor**

El instructor debe ser capaz de tomar decisiones pedagógicas eficaces durante la enseñanza como también en la planificación y el control del aprendizaje.

El marca la enseñanza con su propia personalidad, guiando a sus alumnos hacia los objetivos determinados.

El instructor deberá saber adaptarse a las disposiciones personales del alumno, a su motivación y aptitudes y a la situación particular de enseñanza.

Deberá disminuir o eliminar las eventuales barreras del aprendizaje (aburrimiento, frío, miedo, falta de motivación y confianza), con ayudas pedagógicas como, por ejemplo, esquiar a distintos ritmos, diferentes clases de nieve, aumentar o disminuir la velocidad o la pendiente, variar los ejercicios o probar todos aquellos elementos que él crea necesario utilizar para conseguir tal fin.

Deberá además promover la recreación y la salud en las vivencias del grupo, como así también deberá estar predispuesto a la organización de las clases y a la información hacia los clientes.

## **Cualidades de un buen instructor**

Las cualidades del buen instructor son, además de las habilidades o conocimientos técnicos que posee, la paciencia y la habilidad que demuestra para hacer progresar al alumno.

Existen casos en que los alumnos juzgan al instructor por su comportamiento entretenido y divertido durante la lección y no por su valor técnico-metódico.

Las principales cualidades que debería poseer todo buen instructor pueden ser:

- ✓ Placer de esquiar/hacer snowboard y enseñar
- ✓ Paciencia
- ✓ Organización
- ✓ Adaptación a las distintas clases de alumnos
- ✓ Seguridad y control de las situaciones
- ✓ Buena comunicación
- ✓ Personalidad y presencia

## **Principales deberes del instructor durante el desarrollo de la actividad:**

- ✓ El instructor es el único en evaluar el grado de habilidad del alumno para efectuar ciertos movimientos o bajar ciertas pistas. Por lo tanto, tiene derecho a efectuar una prueba preliminar que se limitará un par de vueltas de acuerdo a la experiencia y observación del instructor;

- ✓ El instructor tiene derecho a no aceptar las propuestas del alumno si juzga que los ejercicios o las pistas son superiores a las posibilidades del mismo;
- ✓ Es deber del instructor informarse sobre las posibles caídas de avalanchas, del estado de las pistas y del funcionamiento de los medios de elevación;
- ✓ Es deber del instructor de proveerse del material necesario en caso de excursiones fuera de pistas señaladas, además de informarse de la zona a descender;
- ✓ Informar a los alumnos sobre las Normas de Conducta FIS;
- ✓ El instructor debe respetar la natural gradualidad de las dificultades de los ejercicios a enseñar y tener en cuenta todas las circunstancias que intervienen durante la lección: las personales del alumno (edad, condición psico-física, capacidad técnica, etc.) y aquellas del ambiente (tráfico en las pistas, visibilidad, temperatura, condiciones de la pista, etc.);
- ✓ Deberá evitar pararse y realizar ejercicios con la clase en el centro de la pista o partes estrechas de la misma;
- ✓ Es obligación del instructor dar auxilio a cualquier persona y obviamente a sus alumnos ya que es una obligación contenida en el contrato de la lección;
- ✓ El instructor está considerado como un experto de la técnica y de los peligros del ambiente de montaña. El tiene la obligación de conocer las medidas preventivas a usar durante la lección para garantizar la seguridad del alumno.  
El esquí y el snowboard son deportes que permiten ciertos riesgos, el esquiador/snowboardista acepta los mismos al colocarse las tablas y asume automáticamente las consecuencias.  
Por otro lado, el alumno no puede pretender del instructor un seguro aprendizaje ya que es evidente que esto depende de la preparación física y psíquica además de la motivación y empeño que dedica.

## **CONDUCTA PROFESIONAL**

### **Objetivos de la Conducta Profesional:**

- a) El curso que brinda el I.S.E.S. es para formar INSTRUCTORES, no para aprender a esquiar o hacer snowboard o para una rápida salida laboral.
- b) Destacamos en los futuros INSTRUCTORES, las motivaciones hacia la enseñanza del deporte, la pasión por la nieve, la práctica al aire libre y en contacto con la naturaleza, el aprendizaje, la seguridad y la diversión individual y en familia, VALORES QUE CREEMOS SON INHERENTES al SER INSTRUCTOR, a todos los niveles y durante toda su vida

profesional. Sentir esta pasión es la única manera de poder transmitirla a los clientes.

- c) Inculcamos que la formación de instructores no es solo desde el enfoque técnico/metodológico, sino que la actividad vive y se nutre a lo largo del tiempo y de diversas formas del “Cliente/Esquiador” y del “Cliente/Snowboardista”.
- d) Recomendamos el constante crecimiento personal en lo técnico y metodológico y sobre todo, en la actitud positiva.

Para alcanzar estos objetivos, es importante aplicar estas normas que son la base fundamental para el comportamiento ético y moral de toda aquella persona que trabaje en la montaña.

### **Contenidos:**

1. Ser conscientes de todos los aspectos de la Evaluación Actitudinal:
  - a) **Actitud general positiva:** cooperación, compromiso, buen trato, modales agradables, equilibrio emocional, solidaridad, respeto a los demás, sentido del humor, dedicación en la práctica y la perfección en pista, responsabilidad, integración al grupo, respeto de las Normas de Seguridad FIS.
  - b) **Presencia y Aseo:** limpieza y estética personal (sin piercings), pelo limpio y prolijo, cara afeitada o barba prolija, uniforme limpio.
  - c) **Vestimenta y material:** uniforme en buen estado, pantalón y campera a la cintura, material adecuado y en condiciones.
  - d) **Asistencia y puntualidad:** a las reuniones, en las materias de pista, en clases teóricas y prácticas y en todo otro evento académico.
  - e) **Vocabulario:** apropiado, expresarse adecuadamente, sin malas palabras, sin gestos fuera de lugar, comunicación verbal y corporal apropiada.
2. Conducta en Medios de Elevación: al realizar la fila, al ubicar a los alumnos, control del tiempo de espera y subida.
3. Conducta en la pistas: velocidad controlada, ubicación del grupo, seguridad, control del tiempo de bajada según nivel técnico de la clase, detenerse en los lados y NO en el centro de la pista,
4. Conducta en la escuela o club: avisar en caso de enfermedad o llegada tarde, cumplir los horarios de entrada y de clases, asistir a eventos programados, relación con director, secretarías y compañeros,
5. Conducta en el Centro de Montaña: relación con el personal de la empresa, con instructores de otras escuelas y clubes,
6. Conducta con el alumno: ante todo es un cliente, brindar calidad de servicio.

## **Las 10 Normas básicas del profesionalismo**

1. **Aseo personal:** respetar constantemente este aspecto.
2. **Estética personal:** es sabido, que hoy existe una moda con cierta “tendencia informal” que pondera la comodidad y el uso de ropa suelta, que se aleja de los requerimientos de figura técnica de un instructor, logrando que se desdibuje el aprendizaje por parte del alumno a través de la información visual.
3. **Puntualidad:** Es un requisito indispensable para esta profesión. Las llegadas tarde o las faltas sin aviso, impactan negativamente primero en el cliente/usuario del servicio y en la organización de las escuelas como así también en el instructor mismo.
4. **Respeto a las normas establecidas, expresas y tácitas:** si bien sabemos que vivimos en una sociedad cada vez más carente de valores y referentes formales, no podemos permitir que nuestra actividad profesional se impregne de continuos cuestionamientos a las pautas básicas de convivencia y de colaboración mutua, que a diario como instructores nos exige la actividad en las escuelas, dentro y fuera de ellas y en coordinación con otros colegas, prestadores de servicios afines y la montaña misma.
5. **El respeto por todas las personas que trabajan en la montaña:** cliente interno y externo, es lo que garantizará el éxito en cada uno de los ítems arriba mencionados.
6. **Cumplimiento de las Normas de Convivencia:**
  - Tener buen trato y cuidado de los bienes comunes y personales (materiales, uniforme).
  - Demostrar solidaridad y cooperación, cuidando un buen clima de trabajo en grupo.
  - Valorizar el "dialogo" como manera de resolución de conflictos.
  - Respetar la diversidad de opiniones y creencias sean, sociales, culturales o religiosas de los demás.
  - Respetar y expresarse adecuadamente en el trato con los profesores y compañeros.
7. **Presentación y Presencia:**
  - Demostrar orden y limpieza personal.
  - Utilizar modales agradables y equilibrio emocional.
  - Tener buen sentido del humor.
  - Ser puntual al comenzar y finalizar la clase.
8. **Capacidad para expresarse:**
  - Demostrar control y seguridad en si mismo.
  - Utilizar el lenguaje gestual en forma adecuada.
9. **Dedicación:**
  - Mostrar creatividad e iniciativa.

- Tratar de lograr óptimos resultados en la labor.
- Buscar soluciones prácticas ante los desafíos que implica el cursado.

#### 10. **Ética:**

- Adquirir sentido de responsabilidad.
- Integrarse con los demás instructores y empleados en forma natural.
- Aceptar con buen espíritu las sugerencias de los superiores.
- Observar y aplicar las normas de buen uso y costumbres del centro de esquí.
- Ser prudente al momento de tomar decisiones en situaciones que involucren la integridad física propia y de los alumnos.
- Promover y practicar el cuidado del medio ambiente.

#### **Conviértase en un profesional**

- ✓ Desarrolle una actitud correcta hacia el trabajo, los compañeros, los clientes. Recuerde que su actitud se está viendo siempre.
- ✓ “Véndase” Ud. mismo: vístase correctamente, ría, muestre entusiasmo. Las primeras impresiones son duraderas.
- ✓ Entienda a sus alumnos: ¿por qué están ahí?
- ✓ Tenga simpatía por sus clientes.
- ✓ Haga que su cliente se sienta importante. Las pequeñas cosas también cuentan.
- ✓ Escuche con habilidad. Dé atención general. Mire a su interlocutor. Haga preguntas.
- ✓ Recuerde los nombres de sus alumnos.
- ✓ Atención a los malos hábitos: lenguaje corporal negativo, palabras y gestos fuera de lugar (malas palabras).
- ✓ No descuide a sus clientes socializando con sus amigos, desarrolle una visión periférica.
- ✓ Sea modesto: no disminuya a sus alumnos con actitudes superiores.
- ✓ Manténgase física y psíquicamente en buena forma.
- ✓ Sea miembro del equipo de instructores, participe y colabore con los demás: todos tienen un fin común.
- ✓ Diviértase enseñando!



- ✓ La mayor publicidad para un instructor es el entusiasmo que demuestra hacia sus alumnos.
- ✓ Sea un profesional: continúe creciendo intelectualmente y aprendiendo.

### **Consejos profesionales**

- 1) Debemos ser conscientes de que vivimos y cubrimos nuestras propias necesidades a través del trabajo que realizamos.
- 2) Somos profesionales y como tales debemos esforzarnos por optimizar nuestros propios recursos personales.
- 3) Dependemos del cliente y por lo tanto debemos compensar esa dependencia con una actitud positiva. El cliente no tiene porqué pagar por nuestro mal humor o desinterés.
- 4) Una relación poco agradable y a veces negativa con el cliente no solo deja insatisfecho a este último, sino que también es poco satisfactoria para el instructor.
- 5) Debemos asumir una actitud de empatía o sea colocarnos en el lugar de la otra persona.

Ubicarnos en el camino de la profesionalización es una decisión que debe tomar cada uno de nosotros.

Indagar, investigar, buscar, para que al finalizar cada jornada de trabajo, podamos decir que hemos aprendido algo nuevo, algo que nos servirá para alcanzar el objetivo de satisfacer plenamente a nuestros clientes.

Este es el desafío que debemos enfrentar cada día.

*Adquirir sentido de la responsabilidad---Aceptar con buen espíritu*