

# Baloncesto Formativo



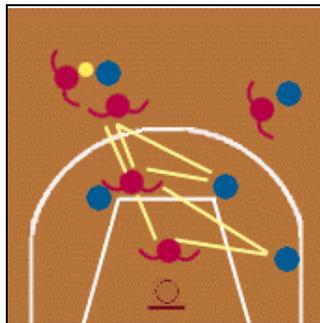
## *Una propuesta metodológica diferente para el baloncesto en divisiones formativas*



**Autor:** *Lic. Pablo A. Esper Di Cesare -*

**Edición:** 1998 - Pablo Esper Di Cesare  
P.E.D.C. Publicaciones  
Andrade 1002. Pehuajó. C.P.: 6450  
Provincia de Buenos Aires – Argentina  
Tel.: 54 – 2396 – 473561  
Fax: 54 – 2396 – 474777

Impreso en Argentina



## PREFACIO DEL AUTOR

Este libro es el fruto de diez años de estudio e investigaciones sobre un aspecto del baloncesto, que es el principal interés del autor: las divisiones formativas. Ya en el título se podrá observar cuál es la real preocupación del autor en este trabajo, los que están en la larga escalera al baloncesto de primera división. Pero no son llamadas por el autor divisiones menores, ya que la importancia que tiene esta etapa de la vida del niño – joven, en su carrera posterior, deberían ser consideradas como una de las más importantes en la carrera del jugador, es por ello que el autor las denomina divisiones formativas, no menores.

Existen numerosos tratados dedicados a las primeras etapas del niño en el deporte en general, y en el baloncesto en particular, pero no existen publicaciones que traten todo el proceso de desarrollo del joven baloncestista desde su ingreso a las escuelas de baloncesto, hasta su llegada al primer equipo, en una forma integradora. Se podrá encontrar material didáctico escrito y filmado, sobre lo que debe saber hacer el niño en determinadas edades; sobre como enseñar los distintos fundamentos; pero siempre planteado desde fuera del niño que aprende.

Es intención de este libro, el poder aclarar un poco más las dudas que existen sobre como llevar a cabo la formación del niño en las edades formativas. Pero siempre teniendo presente, que la enseñanza del deporte, en estas etapas formativas, no puede reducirse a un proceso mecanicista de aprendizajes técnicos, fuera del contexto natural del juego.

La aspiración de este libro es simple y llana, su objeto no es otro que contribuir al progreso de la enseñanza del baloncesto en las edades formativas, a partir de una óptica distinta a la planteada en los libros técnicos del deporte. No encontrará en este libro el lector habituado a la lectura de bibliografía técnica y táctica del baloncesto, no gráficos, ni dibujos, ni sistemas, ni jugadas mágicas que den solución a su juego en los partidos. Lo que sí encontrará, es una propuesta pedagógica y metodológica diferente a las que seguramente ha leído para las divisiones formativas.

¿Por qué un libro sobre el desarrollo del baloncesto en las edades formativas? ¿Qué puede aportar de nuevo a todo lo que se ha escrito y dicho sobre el baloncesto?. Porque considero que existe una falta de bibliografía sobre las divisiones formativas, y, porque muchas veces no se le da a éstas la importancia que ellas merecen, ya que constituyen la etapa principal del desarrollo del niño.

El objeto de esta publicación es ayudar a resolver, de manera productiva, bs problemas con que se encuentra el entrenador de baloncesto en las distintas categorías de edad desde un punto de vista pedagógico, que trata de ser original en la forma de resolver las dificultades que plantea el aprendizaje en los niños.

La configuración de este libro ha seguido un hilo conductor, una idea fuerza que se acerca, a nuestro entender, a la problemática misma del entrenador, del jugador, o incluso del dirigente o del responsable deportivo. Por ello, es que ha sido escrito de forma sencilla, pero con una buena base teórica – científica, para que sea accesible a un público heterogéneo. El libro está constituido por diez capítulos, cada uno de los cuales intenta dar respuesta a las cuestiones que están más directamente en contacto con las problemáticas del aprendizaje, así como a las preocupaciones de los que de una u otra forma están vinculados al baloncesto de divisiones formativas. El orden en que se suceden las distintas partes no es arbitrario y debe ser seguido con atención para poder captar primero la esencia del pensamiento del autor, antes de pasar a la parte eminentemente técnica del deporte.

La primera parte del libro titulada *“La pedagogía del entrenamiento y las técnicas de comunicación”*, apunta a algunos aspectos fundamentales a tener en cuenta en todo el proceso de enseñanza – aprendizaje de los niños cuando se acercan al baloncesto, así como distintas consideraciones de orden que sirven a los efectos de mejorar nuestros entrenamientos. Mejora que puede ser planteada no sólo desde el punto de vista de la técnica de ejercitación

propuesta, sino a través del mejoramiento de las relaciones humanas y la organización de las prácticas. Son principios simples y sencillos que le ayudarán a mejorar su actividad diaria.

El segundo capítulo, titulado *“La formación táctica y técnica del jugador de baloncesto de divisiones formativas”*, constituye el principal aspecto de desarrollo del libro para el autor.

Toda la filosofía de la enseñanza propuesta en este libro, parte de la base de las consideraciones metodológicas y de las ciencias del entrenamiento propuestas en este capítulo. Es, tal vez, el tema del desarrollo del pensamiento táctico, las percepciones y la inteligencia del niño y del joven, uno de los aspectos más descuidados en la formación, en desmedro de las adquisiciones de las habilidades técnicas. En este capítulo, proponemos realizar un profundo estudio de las características de la acción táctica y del aprendizaje de las técnicas, teniendo presente a las distintas propuestas de las diferentes teorías del aprendizaje, que condicionan nuestra forma de enseñanza del deporte a los niños y jóvenes.

Tal como se explica en este capítulo, toda la concepción y propuestas de este libro, giran en torno a ayudar al entrenador a lograr el desarrollo de sus jugadores, convirtiéndolos en seres más inteligentes, que entiendan este juego, y que por lo tanto lo jueguen cada vez mejor, pudiendo utilizar toda la técnica aprendida, en función de su intelecto. En lo que se refiere a la técnica en el deporte, se presenta un completo estudio de las diferentes variables y consideraciones a tener en cuenta en el proceso de formación de las técnicas y las habilidades deportivas, teniendo en cuenta a las ciencias del entrenamiento deportivo.

En el capítulo III, se presentan *“Propuestas de evaluaciones en el baloncesto”*, dirigidas a la aptitud física, técnica y psicomotriz de los jóvenes, respetando su estadio madurativo. Es importante para todo entrenar evaluar el producto de su proceso de enseñanza – aprendizaje, ya que éste le informará sobre las decisiones a tomar en el futuro.

En el capítulo IV, denominado *“Los fundamentos técnicos – tácticos ofensivos y defensivos individuales”*, se presentan progresiones de dificultad de los distintos fundamentos del juego que el niño irá acrecentando en las distintas categorías, pero no pensado como una secuencia lógica o un encadenamiento de acciones de dificultad creciente, sino como una guía de habilidades a adquirir en las distintas etapas, pero siempre teniendo presente que junto con la adquisición del fundamento técnico, estará en desarrollo del pensamiento táctico.

El capítulo V, titulado *“Las tácticas ofensivas y defensivas de conjunto”*, presenta un diseño similar al anterior pero manteniendo los mismos principios pedagógicos que guían a este libro.

En el capítulo VI, dedicado a la *“Formación física del jugador de baloncesto de divisiones formativas”*, se realiza un estudio de las particularidades motoras del baloncesto, de los sistemas energéticos y mecanismos fisiológicos aplicados al baloncesto, así también como un estudio de las particularidades biomecánicas de este deporte, tratando de lograr la especificidad del entrenamiento físico aplicado al baloncesto.

En el capítulo VII, se presenta un diseño de planificación anual de las cualidades físicas en el baloncesto, pero siempre teniendo presente que es para divisiones formativas, por lo que su aplicación estará restringida a las edades juveniles.

En el capítulo VIII, se expone un diseño de programa de desarrollo de las cualidades físicas básicas del baloncesto, aplicado a las divisiones formativas. No pretende ser este un tratado específico sobre la formación física, para lo cual ya hay mucho material impreso, sino aportar datos de interés a la hora de iniciar un plan de desarrollo físico de los jugadores de divisiones formativas. En este aspecto, se tratará de ir de la multiactividad a la especificidad de las acciones tendientes a un mejoramiento de las cualidades físicas del jugador.

En el capítulo IX, se presenta un material de fácil aplicación en el gimnasio, y difícil de encontrar específicamente referido a baloncesto y en edades formativas. Se presentan resultados de evaluaciones físicas recientes, realizadas a jugadores de baloncesto, para que sirvan de guía y estímulo a los entrenadores y preparadores físicos para desarrollarlas con sus

equipos. Son evaluaciones sencillas, que no necesitan de material sofisticado, y que permiten al entrenador tener una idea del estado de aptitud física de sus jugadores, teniendo presente la realidad de que difícilmente, los equipos de divisiones formativas, tengan acceso a evaluaciones en laboratorios de medicina deportiva. Es por ello, que se presenta esta experiencia, que ha sido expuesta en diferentes congresos nacionales e internacionales, como una manera sencilla de controlar la aptitud física de nuestros jugadores.

En el capítulo X, se incluyó un reciente trabajo de investigación realizado por el autor, denominado *"Influencia de los distintos tipos de calentamientos musculares sobre la saltabilidad"*. La idea de la inclusión de la investigación realizada en este libro, es que gran parte de ella fue realizada con jugadores de baloncesto de divisiones formativas, y constituye una original experiencia en un campo donde existe mucho empirismo y pocas veces un fundamento teórico – científico concreto, como es la relación existente entre el método de estiramiento muscular y la capacidad de salto el jugador. Se presenta en material, con sus distintas etapas de investigación y con abundante material estadístico, que sirva para comprender aún más este trabajo.

Si al finalizar de leer este libro, el entrenador siente que hay algo en su sistema de enseñanza que está dejando de lado, o le sirvió para reflexionar sobre su diario accionar sobre la formación deportiva de los niños, considerará útil mi trabajo, y tantos años de lectura e investigaciones referidas al baloncesto de las divisiones formativas.

**Lic. Pablo Alberto Esper Di Cesare**  
ARGENTINA

## Capítulo I: La pedagogía del entrenamiento y las técnicas de comunicación

Es necesario recordar que, manteniendo presente que este trabajo está orientado a las edades formativas del jugador de baloncesto: 1) primero, están los niños, y después, hay que pensar en victorias; 2) el deporte debe ser divertido; y 3) tanto en esfuerzo como el buen resultado deben ser recompensados.

### • Preparación para una sesión de entrenamiento:

El entrenador debe preparar con tiempo su sesión de entrenamiento, teniendo en cuenta cuatro cuestiones particularmente importantes:

- a) *Seguridad*: cuáles son las posibles fuentes de peligro?
- b) *Motivación*: cuál es la razón de ser del grupo?. Adecuar el método con que se encare cada cuestión a las condiciones particulares del grupo correspondiente. El objetivo del trabajo debe ser tener en vista la conservación de los participantes que ya integran el grupo, y la estimulación de otros para que lo hagan.
- c) *Aprendizaje*: qué es lo que quieren aprender?. Hay que identificar la aptitud que hay que desarrollar y la modificación técnica que se desea provocar (no la que se piensa que los jugadores deberían tener sino aquella que los va a ayudar más). Habitualmente, es oportuno verificar si el deportista comprende por qué él tiene necesidad de trabajar más aquel tema en particular. Desarrollar la técnica correcta en una situación en la que el deportista no esté “bajo presión”. Para los juegos y deportes colectivos, se debe poner la técnica en condiciones de práctica tan próxima como sea posible a la realidad, o lo más pronto que se pueda. Aumentar progresivamente la “presión” y el nivel de ansiedad, haciendo que el juego y las prácticas sean más competitivos. Comprobar si el mejoramiento eventualmente verificado en los ejercicios especiales se mantiene en condiciones reales de competencia.
- d) *Organización*: cómo podrá la sesión de entrenamiento transcurrir sin problemas?. Para cualquier entrenador debe ser evidente que el tiempo que se gaste en planificar la sesión de entrenamiento, hace que sean más fáciles los problemas de control del grupo.

### • Algunas sugerencias:

- Tratar de mantener la organización lo más simple posible.
- Una vez que se decidió lo que se va a hacer, pensar en los mejores métodos para ponerlos en práctica con eficacia.
- Cuando los jugadores necesitan participar en un grupo específico, por ejemplo, de acuerdo con la aptitud, es aconsejable constituir estos grupos antes de la sesión de entrenamiento, estando preparado para efectuar algún ajuste, pues puede suceder que lleguen a faltar uno o dos jugadores.
- Pueden evitarse bastante dificultades en la organización del entrenamiento si, luego de preparar las sesiones, el entrenador piensa en la mejor disposición del material complementario. Como es evidente, resulta igualmente útil que el entrenador llegue con anticipación al lugar de entrenamiento para poder colocar aquel material en el sitio deseado.

### • El cumplimiento de los horarios:

Algo que cualquier entrenador puede hacer es comenzar su entrenamiento en horario. Los jugadores deben ser incentivados para que lleguen con antelación y se equipen a tiempo para comenzar de inmediato sus actividades tan pronto se inicie el entrenamiento, lo cual puede garantizar la máxima utilización del tiempo disponible. En el aprendizaje de la técnica deportiva, el tiempo que se gasta en esa tarea es una de las grandes condiciones de progreso.

Es necesario tener siempre presente que el objetivo del entrenador es el de ayudar al jugador a que aprenda, y no simplemente el de presentar actividades. Aunque se trate de una cuestión en la que debe existir alguna flexibilidad, es útil tratar de determinar el tiempo que insumirá cada uno de los aspectos particulares de la sesión de entrenamiento. Empero, también es vital imaginar que, en caso de que los jugadores tarden un poco más en *entrar* en actividad, una

medida muy poco productiva es la de interrumpir el ejercicio sólo para respetar el plan inicial, cuando se empieza a obtener rendimiento del trabajo o cuando la actividad comienza a ser interesante. Lo mejor será recuperar el tiempo en la fase siguiente de la sesión.

El entrenador debe tratar de dedicar el mismo tiempo a todos sus jugadores, cualquiera sea su aptitud, escogiendo para ello las soluciones de organización que mejor resuelvan ese objetivo.

El entrenador debe evitar desempeñar en el entrenamiento otras tareas, de modo que pueda concentrarse en la práctica efectuada para los jugadores, en la animación y en la dirección del grupo, y en la información que será necesario que les transmita durante los ejercicios.

El cumplimiento de los horarios no se limita a la hora de comienzo del entrenamiento. Normalmente, las instalaciones son también utilizadas por otros entrenadores, a veces incluso de otras modalidades, por lo que hay que ser consciente de que alguien puede estar esperando que termine su sesión de entrenamiento para dar comienzo a otra. Asimismo, conviene recordar que incluso alguno de sus deportistas podrá tener otras obligaciones en las que también deberá ser puntual. Si terminara en la hora determinada y las instalaciones estuvieran disponibles, la sesión de entrenamiento podrá proseguir con los deportistas que deseen continuar, sobre la base de quehacer voluntario y, eventualmente, con actividades de carácter recreativo.

- **Controlar y organizar el grupo:**

- *Para la actividad del grupo:*

Es necesario captar íntegramente la atención de todo el grupo de jugadores cuando se trata de querer organizar un ejercicio, escoger los grupos de deportistas, explicar una estrategia ó, dar informaciones técnicas.

Algunas sugerencias:

- No interrumpir jamás la actividad mientras no se sepa exactamente lo que se va a decir a continuación (salvo por razones de seguridad).
- No detener una actividad que está funcionando correctamente, salvo que existiera la certeza de que hay algo de mucho valor que se deba decir o poner en práctica.
- No se debe interrumpir la sesión de entrenamiento sin estar en el lugar en el que se pretende intervenir. En caso de que sea necesario –por ejemplo, para una demostración– se podrá acudir después de modificar ese lugar.
- Para detener el entrenamiento, utilizar una palabra o el silbato.
- El entrenador debe ser claro en lo que diga a sus deportistas, sin ser agresivo. Sin embargo, lo importante de lo que se dice es el modo con que se lo dice.
- En ciertos casos, puede fomentarse el recurso eventual de una señal de detención inmediata (razones de seguridad) y explicar las razones de esta actitud.
- Cuando se haga una demostración, al grupo se lo debe ubicar de acuerdo con lo que éste debe ver en esa demostración, y el entrenador empleará su voz como si estuviese dirigiéndose a la persona que esté más lejos.
- Después de una demostración o explicación, es conveniente consultar al equipo si ha comprendido lo que se ha querido transmitir. También es conveniente realizar la demostración del ejercicio desde distintas posiciones y desde distintos ángulos, primero a velocidad lenta y luego a velocidad normal.
- *Reunir el grupo:*
- Utilizar la señal acordada de interrupción, seguida de una frase corta (“júntense conmigo”, “vengan acá”). Un gesto puede facilitar la comprensión, o incluso acentuar la información dada. El entrenador debe ubicarse de manera que el grupo sepa adónde debe ir.
- El entrenador debe corregir su posición para poder ver a todos los jugadores. A veces, un simple paso hacia atrás es suficiente para colocar a todos dentro de su campo visual. A esta altura, igualmente se puede pedir a uno u otro de los integrantes del grupo que se desplace. Como forma de control, verificar si es posible ver los ojos de todos los jugadores.
- Si existe alguna posibilidad de distracción, si el grupo es muy numeroso, si la explicación es larga o incluso, si se trata de un grupo de un grupo de deportistas muy jóvenes, podrá ser ventajoso ordenar que el grupo se siente.

- En el caso de que la situación lo permita, se puede aprovechar esa situación para distribuir o recoger material necesario para los próximos ejercicios.

- **Presentación de la tarea: La explicación:**

Después de haber reunido al grupo, el entrenador debe dar una explicación clara, que es necesario haber previsto minuciosamente, antes de ordenar al grupo que se detenga. Es preciso indicar claramente cuáles son las cuestiones cruciales de la ejecución, siendo conveniente recordar que, si fuera posible efectuar una adecuada demostración, ésta podrá valer más que mil palabras.

Separe las dos o tres cuestiones más importantes y utilice la menor cantidad de palabras que le sea posible. El arte y la habilidad del entrenador consistirán en encontrar los puntos críticos, y en ser capaz de ponerlos en evidencia de forma clara y concisa.

- **Observar e intervenir durante la actividad:**

Los mejores entrenadores son aquellos que consiguen prever e identificar las necesidades de los jugadores en la secuencia de lo que ellos ejecutan en el entrenamiento. Esto sólo es posible lograrlo si el entrenador consigue "salir" un poco de la acción que los jugadores están efectuando, poniéndose más bien en un punto de observación, dejándolos entregados a su actividad.

El entrenador debe ubicarse de modo que vea a todos los deportistas realizando su actividad. Si se dirigiera a un grupo o deportista que tenga necesidad de ayuda, procure no dejar de mantener al resto del grupo en observación, aunque ésta sea mínima. Siga interviniendo, incluso a distancia, con elogios, consejos o, eventualmente, correcciones disciplinarias.

No olvidar que un buen entrenador puede contribuir bastante para el buen desarrollo de la actividad, incluso sin crear interrupciones.

- **Creación de un clima favorable en el entrenamiento:**

Las siguientes sugerencias que daremos podrán ayudar a crear un buen ambiente psicológico en el entrenamiento:

- El entrenador debe recibir personalmente a todos los jugadores cuando éstos llegan al entrenamiento. Es necesario valorizar a todos los deportistas por igual.
- Mantener un clima amigable. A los deportistas en general les gusta esta actitud y la retribuyen de manera positiva.
- Siempre que exista razón para ello, el entrenador no debe vacilar en sonreír: esto ayuda a que las personas se sientan más distendidas.
- Inducir a los deportistas a que expresen su opinión personal sobre las actividades y respetarla. Las personas responden mejor cuando se valoriza lo que ellas opinan.
- El entrenador debe evitar ser demasiado autoritario, no limitándose sólo a dar órdenes e instrucciones.
- Es preciso incentivar a los deportistas para que asuman responsabilidades en su propio aprendizaje, no dejándolos caer en la trampa de ser solamente ejecutores que respondan a las órdenes del entrenador.
- Por sobre todo, el entrenador debe confiar en sus deportistas, pues de esa manera ellos también irán confiando en él.

- **La sesión de entrenamiento:**

El entrenador debe llegar con antelación al lugar de entrenamiento, a fin de preparar todo lo que sea necesario para el comienzo de la actividad después de llegados los deportistas. Cuando ocurre esto último, deberá saludarlos haciéndolos sentir bienvenidos. Entonces, es tiempo de que eche una última mirada al plan de entrenamiento, asegurándose de que recuerda las tareas que él desea que los deportistas practiquen, y que él está preparado para la sesión de entrenamiento.

Tratar de vestir el equipo que sea adecuado. Además, la apariencia es un componente importante.

- **La credibilidad del entrenador:**

Establecer una comunicación eficaz mientras se dirige el entrenamiento exige gran coherencia para encarar la cosa y un esfuerzo real, de modo que se ayude a los deportistas para que aprendan a luchar por sus objetivos, y para que mejoren su rendimiento.

Algunas sugerencias que podemos hacer:

- Sea honrado consigo mismo y con los jugadores.
- No trate de dar la impresión de que sabe más de lo que efectivamente sabe. Si algún deportista le formula una pregunta que no sabe cómo responder en ese momento, diga que no lo sabe y busque con ellos la solución.
- Cerciórese de que los deportistas comprenden la manera con que usted se expresa o presenta una información.
- Sea igual a usted mismo: no trate de imitar a alguien que usted desearía ser.
- Trate de ser positivo. Pocas son las personas que responden bien a los comentarios negativos.
- No desmoralice a sus deportistas, señalándoles su ignorancia o falta de destreza.
- El entrenador debe mostrar algún entusiasmo por la actividad que desarrolla y por sus jugadores.
- Sea leal, justo y coherente en todos los asuntos y ocasiones. No muestre favoritismos.
- Procure ser acogedor y revele preocupación verdadera por el bienestar de sus jugadores.
- Trate de ser digno de confianza. El comportamiento del entrenador es, sin duda, la fuerza y el medio más poderoso para influir en un ambiente de aprendizaje, y, a través de éste, sobre el triunfo de los deportistas.

Hay muchas maneras con las que el entrenador podrá demostrar que su actitud es de interés y respeto para con los deportistas, o si, por el contrario, los considera sólo receptores de su información. Las indicaciones que damos a continuación podrán ser bastante útiles para que el entrenador pueda alcanzar sus objetivos en ese campo:

- Tenga especial cuidado en conocer a todos sus jugadores por sus nombres. Se trata de una cuestión especialmente importante cuando se trabaja con grupos.
- Preste mucha atención a lo que los deportistas deseen decir (esto requiere gran habilidad). No deje de prestar atención a sus puntos de vista. Si los escucha, también usted aumenta sus posibilidades de que le escuchen. Una comunicación eficaz depende fundamentalmente de que el entrenador y los deportistas se sepan escuchar mutuamente.
- Después de los primeros minutos de la sesión de entrenamiento, trate de ver lo que cada deportista hace y cuál es la actitud de cada uno de ellos.
- Evite gritar. Cuando tenga algo que decir a todo el grupo, y especialmente cuando trabaje al aire libre, reúna al grupo antes de empezar a hablar. Evite utilizar el silbato de manera exagerada, particularmente cuando trabaje en ambientes cerrados. Una buena proyección de la voz es normalmente más adecuada.
- Verifique si los deportistas comprendieron sus instrucciones antes de empezar una tarea. No suponga que todos entienden siempre lo que usted dice.
- Haga preguntas para que sus deportistas puedan comprender y para las cuales tengan capacidad de respuesta. Las preguntas deben ayudar al aprendizaje y no reforzar la ignorancia.
- Responda honrada y cuidadosamente a las preguntas que los deportistas le formulen, sin abrumar al interlocutor.
- Cumpla siempre sus promesas: una falta en este aspecto provoca efectos desastrosos.
- No hable mucho tiempo en la sesión de entrenamiento (10' serán siempre lo máximo). Los deportistas aprenden más haciendo que escuchando.

- **Presentación de una tarea:**

- *Comuniqué con entusiasmo.*
- *Hable con claridad.*
- *Trate de ser breve.*

- *Claves de buenos resultados en este campo:*

- Lograr la atención del grupo; desarrollar algunos automatismos frente al grupo; mantener un contacto visual con los deportistas.
- Organizar el grupo de modo que todos los deportistas puedan ver lo que se va a presentar.
- Dar un nombre al elemento técnico que se presentará, y dar también una razón para que se lo aprenda.

- **Demostración:**

Puede hacerla el entrenador o uno de los deportistas, pero lo importante es velar para que sea eficaz.

- *Claves de buenos resultados:*
- Preparar al grupo para la demostración: lugar, atención hacia dónde se mira.
- Demostrar y explicar el elemento técnico en cuestión: explicación simple y breve; dirigir la atención del grupo hacia las principales secuencias de la acción.
- Verificar la comprensión de los deportistas y formular preguntas directamente vinculadas con la actividad.

- **Práctica:**

La práctica debe comenzar de inmediato; al principio, es preferible la realización de un actividad global. Organizar debidamente al grupo y motivar a los deportistas para la actividad, minimizando el temor a las lesiones.

- **Información:**

Aquí nos referimos al importante papel que corresponde a las indicaciones proporcionadas a los deportistas sobre la concreción de las tareas que están por realizar. Los objetivos de esta información son, prioritariamente, los de corregir los errores cometidos.

- *Claves de buenos resultados:*
- Observar e identificar el error de concreción, determinando su causa. Tratar de corregir el error luego de que éste surja, corrigiendo primero aquel cuya eliminación conduzca a un mayor progreso.
- Dar informaciones eficaces y frecuentes.
- Proporcionar informaciones de aprobación siempre que esto se justifique.
- Ser sincero y honrado al dar este tipo de información a los deportistas.
- Utilizar indicaciones simples y precisas. No sobrecargar a los deportistas con información.
- Procurar asegurarse de que los deportistas comprendieron sus indicaciones.
- Proporcionar sus indicaciones inmediatamente si es posible, luego de la realización de la tarea.

- **Comunicación no verbal:**

No toda la comunicación utiliza sólo la palabra. En realidad, se sabe que más del 75 % de toda la información que recibimos, nos llega por una vía que no es verbal. Por tanto, desde ya puede concluirse que la información que no es verbal representa un papel vital en el proceso de comunicación.

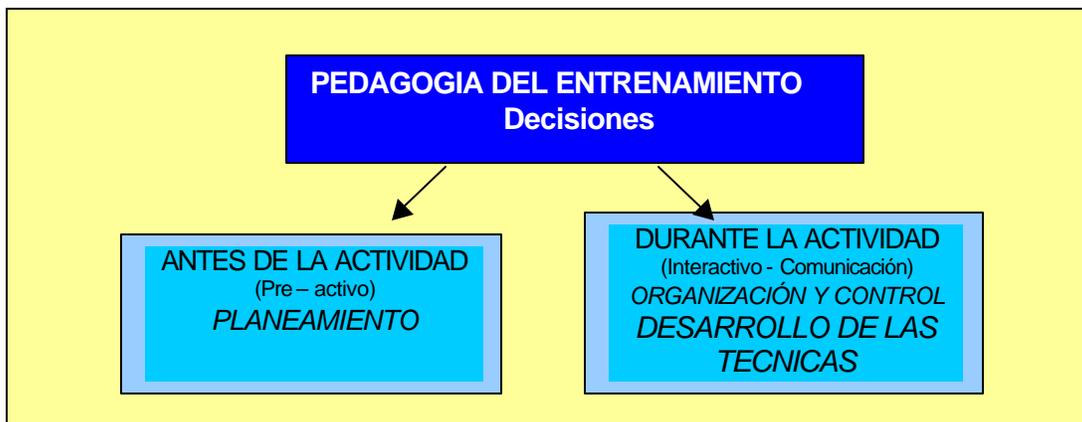
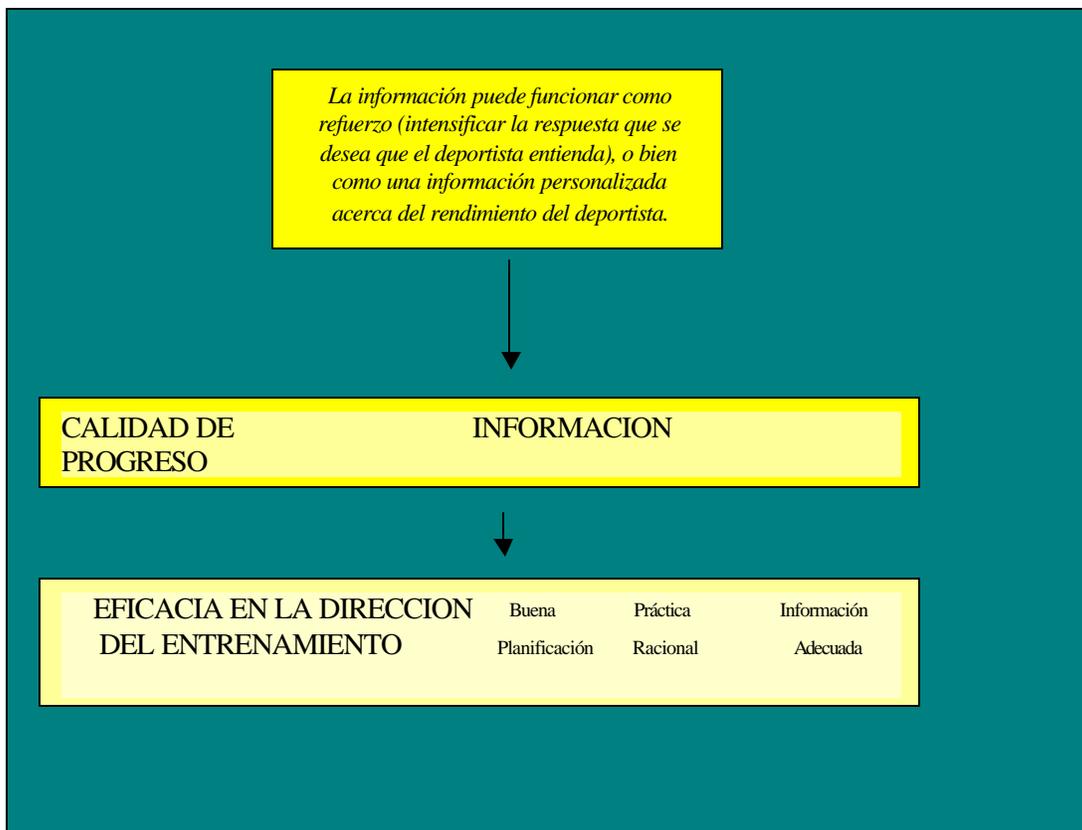
Así, es importante para que el entrenador obtenga resultados positivos, que controle los mensajes no verbales que envía a sus deportistas y que reconozca los que éstos le envían a él. Cuanto más sensible sea el entrenador a la comunicación no verbal, tendrá más posibilidades de evaluar correctamente los sentimientos y las actitudes de los jugadores con los que trabaje diariamente.

Los gestos y los movimientos pueden hacer realzar la estructura de su discurso, con las manos que muestran el modo como se agrupan sus ideas, o apuntando objetos o a alguien, cuando reprenden, o ayudando a poner en evidencia algunos aspectos, frecuentemente en combinación con el tono de la voz.

Otros movimientos o gestos tienen su propio mensaje. Por ejemplo, el movimiento del árbitro en el baloncesto, indicando la expulsión de un jugador. Con el sólo gesto técnico, las palabras ya no son necesarias.

Aplaudir, apretar la mano, cruzar los dedos, mover la cabeza, cerrar los puños... figuran entre los centenares de gestos llenos de significado preciso.

Las actitudes psicológicas son expresadas, frecuentemente, con una determinada posición del cuerpo. Estar de pie, bien erguido, el pecho hacia fuera, puede querer significar fuerza, afirmación y respeto. Sentarse distendidamente en una silla puede significar desinterés, o bien, distensión. El modo de caminar puede servir de vehículo a diferentes mensajes: desde el entusiasmo desbordante hasta un aburrimiento profundo.



## Capítulo II: La formación táctica y técnica del jugador de baloncesto de divisiones formativas

Aunque la formación de la técnica y de la táctica normalmente va de la mano, a bs efectos de este libro, los presentaremos por separado, pero siempre teniendo presente que todo proceso técnico – táctico constituyen una unidad, en la filosofía de la enseñanza del autor.

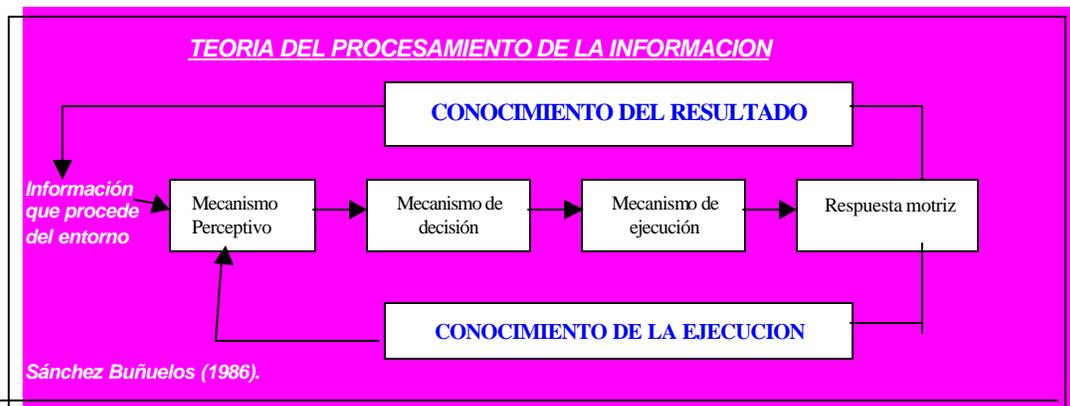
### ➤ La formación táctica del jugador de baloncesto:

#### Teorías sobre el desarrollo del pensamiento táctico en el baloncesto

Los deportes de equipo tienen particularidades prácticas distintas a los deportes individuales o a los deportes luctatorios. Estas características condicionan aprendizajes motores muy dispares, que se han intentado justificar desde innumerables puntos de vista. Uno de estos puntos es abordado por la “Teoría del procesamiento de la información”, impulsada por los psicólogos Welford y Marteniuk. Esta teoría determina la existencia de una secuencia, constituida por tres niveles o mecanismos de intervención, por la que se perfila la respuesta que va a ofrecer la persona a cada situación motriz dada.

Según esta teoría el primer nivel que se activa es el mecanismo perceptivo, responsable directo de captar la información del entorno. Acto seguido, interviene el mecanismo de decisión, en el que el sujeto debe elegir la mejor solución mental a la situación ludomotriz planteada. En este momento, es cuando se procesa la información percibida y la persona, haciendo uso de su capacidad intelectual, intenta encontrar la decisión mental más acertada.

Finalmente, mediante el mecanismo de ejecución, el sujeto ofrece una respuesta motriz, tratando que ésta sea la mejor solución práctica al problema en cuestión, hecho que se podrá comprobar tras conocer como ha sido su intervención y averiguar el resultado que ésta ha originado.



Al referirnos a los deportes de equipo, se observa una constante incertidumbre en cada uno de los tres mecanismos o niveles de actuación. No cesan de aparecer escenarios motores inestables en los que la colocación de los compañeros, de los adversarios y del móvil varía –en un partido no se presentan dos situaciones idénticas, solicitando una correcta y rápida percepción. La decisión de la mejor solución mental al problema práctico también es una ardua tarea.

Dicha operación cognoscitiva debe realizarse en un brevísimo intervalo de tiempo y, además, en cada momento del juego va a tener que efectuarse una elección distinta. Por último, la ejecución práctica se realizará con una correcta adaptación al móvil.

Todas estas características suponen participar de manera global en situaciones altamente inciertas, fluctuantes y de notable complejidad. Son practicas totalmente distintas a las relativas a los deportes individuales.

Parece pues razonable intentar introducir progresivamente al jugador en este tipo de situaciones, alejándolo prudencialmente de aquellas prácticas aisladas, cerradas, donde se puedan adquirir automatismos que luego no se van a asemejar en nada a la realidad. (Por ejemplo: avanzar con el balón solo sin ningún tipo de inestabilidad sociomotriz, tiene un interés muy relativo si se lo compara con las situaciones que precisan una exigencia conjunta en todos los mecanismos del acto motor, como ocurre en los deportes de asociación).

Se pretende formar jugadores inteligentes, por ello se van a ofrecer, en primer lugar en el proceso metodológico de enseñanza del baloncesto, situaciones lúdicas o juegos (no ejercicios nocivamente analíticos), en los que el individuo pueda actuar sólo asegurándonos que así va a superar correctamente su egocentrismo dominante en sus primeras singladuras práxicas. Posteriormente, se sugerirán prácticas en las que aparezcan otros jugadores ya sean compañeros y/o adversarios, y también precisen el ajuste motor con relación al esférico. Todas estas vivencias tendrán que ser solidarias con la lógica interna de los deportes colectivos. Dichas situaciones presentarán una dificultad progresiva, susceptible de ser asimilada y servir de estímulo en cada etapa de la iniciación deportiva.

- **El Juego y el Deporte:**

En este desarrollo del pensamiento táctico, es importante delimitar conceptualmente la idea de Juego Deportivo.

Johan Huizinga (1984), considera al juego como “la acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados según reglas absolutamente obligatorias y, al mismo tiempo, aceptadas libremente; acción que tiene el fin en sí misma y que va acompañada de tensión y alegría y con la conciencia de ser de otra manera a la que se es en la vida corriente”.

De esta definición se pueden deducir elementos objetivos como son límites temporales, espaciales, jugadores y, en definitiva, las reglas voluntarias y a su vez obligatorias. Encontramos componentes subjetivos de carácter más cualitativo como libertad, tensión y alegría.

Estos componentes se presentan en el deporte y en el juego, la única diferencia esencial se localiza en la incidencia reglamentaria.

Podemos observar que en el juego espontáneo, imprevisible, los elementos estructurales propios de estas actividades, contienen pocas limitaciones, o al menos no son perpetuas, varían según el gusto y placer de los protagonistas.

Sin embargo, los deportes son prácticas altamente reglamentadas en las que los organismos oficiales definen minuciosamente el modo en que deben presentarse dichas limitaciones, sin que puedan ser variadas por los jugadores, en el transcurso del juego.

El juego y el deporte son realidades cercanas, familiares, en cuanto a la estabilidad interna, que se caracterizan por una misma estructura, aunque cada vez se distancian más en aspectos circundantes a su lógica interna.

Es importante entender la relación existente entre el juego y el deporte, en especial en su aspecto de iniciación deportiva que posee el juego, para comprender la idea general de este trabajo orientado a una amplia formación del niño que llega al club para aprender baloncesto.

Finalmente, considero importante introducir la noción de deporte que enuncia el prof. P. Parlebas (1988), al considerarlo como “conjunto finito y enumerable de situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición e institucionalizadas”.

### • **Características praxeológicas de los deportes de equipo:**

Los deportes equipos pueden ser clasificados según la definición de deporte utilizada por el prof. Hernández Moreno (1987), como deportes de cooperación, o de cooperación y oposición.

El baloncesto es un deporte de cooperación – oposición, caracterizado por la presencia de unos jugadores compañeros que colaboran para conseguir un resultado exitoso común, ante el antagonismo de unos adversarios que teniendo los mismos efectivos, persiguen el fin opuesto.

Los profs. Lasierra Aguilá y Lavega Burgués (1996), definen las siguientes características comunes a todos los deportes de equipo:

1. Todos los deportes colectivos presentan una misma estructura de duelo, en la que siempre se enfrentan dos equipos con la misma cantidad de jugadores. Esto origina comunicación motriz con los compañeros, y contracomunicación motriz con los adversarios. Estamos entonces, ante situaciones motrices exclusivas, estables y simétricas.
2. Los deportes de asociación siempre se dan cita en escenarios estandarizados, suscitando aventuras deportivas en idénticas limitaciones espaciales.
3. Los imperativos temporales están muy definidos. Por un lado, se juega a cualquier deporte colectivo atendiendo a restricciones temporales por el reglamento de cada deporte en cuestión. Por otra parte, cada deporte suscita una regulación propia del tiempo de ejecución de las acciones motrices.
4. La manipulación del material. Todos los deportes colectivos intentan manipular de la mejor forma posible un móvil esférico, orientando todas las acciones hacia un objetivo físico determinado. Todas las acciones de ataque y defensa son iguales de importantes, pues son esenciales, necesarias, pertinentes a la dinámica del juego colectivo, y es obligatorio no olvidarlas. Estas intenciones motrices, son precisamente los protagonistas de las distintas etapas de esta propuesta metodológica. Considero que si éstas no se entienden o asimilan progresivamente, el jugador no estará en óptimas condiciones para adaptarse a todas las situaciones motrices que exige el juego deportivo.

Es muy importante comprender esta idea para captar la filosofía de este trabajo: no es necesario a edades tempranas jugar al baloncesto para efectivamente estar colaborando con la formación ludicomotriz, sociomotriz, y cognitiva del niño. Se pueden desarrollar estos aspectos sin necesariamente estructurar todas las experiencias alrededor del baloncesto. Para ello es prioritario no perder de vista el objetivo terminal de este estudio: la formación de jugadores inteligentes.

## **LAS TEORIAS DEL APRENDIZAJE Y SU RELACION CON EL DESARROLLO DE LA TACTICA Y LA TECNICA DEPORTIVA, EN LA ETAPA FORMATIVA DEL NIÑO - JUGADOR**

Todo proceso metodológico se asienta sobre una base científica. En primer lugar, todo acto pedagógico debe partir del conocimiento teórico de las características del niño a una edad determinada, así como la lógica interna de las situaciones sociomotrices de colaboración y oposición. En segundo lugar, se deberá plantear una estructura de progresión de las situaciones de juego, que haga posible la asimilación de las mismas por parte del niño - jugador.

Para abordar el desarrollo pedagógico del niño es necesario apoyarse en el conocimiento que brindan la psicología evolutiva, la psicología educativa, el psicoanálisis, la pedagogía, la didáctica y la psicología social.

Existen diferentes teorías de la transferencia de los conocimientos, las cuales explicaré a continuación, para justificar la elección del modelo que considero el más adecuado para la iniciación en los deportes de equipo. El elegir una de las propuestas no supone el rechazo de las otras, ya que en función de los objetivos planteados, es necesario utilizar todas las propuestas a nuestro alcance.

### **1. Teoría de la Transferencia Asociacionista y la Pedagogía Analítica:**

Esta teoría se desarrolla básicamente en los deportes colectivos, bajo la marcada influencia de las metodologías de entrenamiento de los deportes individuales. Se parte de la hipótesis de que los modelos de enseñanza pueden ser idénticos en ambos sistemas deportivos. De la aplicación de esta teoría aparece la denominada pedagogía analítica.

La pedagogía analítica plantea un análisis de los elementos de un conjunto por separado, con el fin de asimilarlos mejor, para posteriormente encadenarlos al final. En resumen, se trata de:

- Determinar los elementos constituyentes del sistema de los juegos deportivos colectivos.
- Analizar cada uno de esos elementos por separado con el fin de facilitar su asimilación técnica.
- Establecer el encadenamiento de los diferentes gestos en una progresión metodológica lineal, para que al final del proceso de aprendizaje, el jugador conozca, por análisis o secuenciación, la totalidad de elementos que estructuran el sistema, en este caso, los juegos deportivos y el baloncesto.

Este planteamiento representa una abstracción de la realidad, dado que no se analizan situaciones de juego, sino elementos inconexos, aislando al gesto de su contexto.

Se privilegia un análisis mecanicista por descomposición del gesto, en el que el objetivo radica en la ejecución correcta de las distintas acciones motrices.

Como indica Philippe Pinaud (1985), para poder ejecutar con corrección una solución motriz determinada, es necesario y primordial saber percibir esa situación.

Por otra parte, y a diferencia de otros sistemas deportivos, en las prácticas colectivas es básico, para el éxito de una acción, decidir con corrección y ajuste a la situación sociomotriz variable presentada, la respuesta que ejecutaremos con posterioridad.

Según autores como Claude Bayer (1987) y Jean Pierre Bonnet (1988), las pedagogías intuitivas no tienen fundamentación científica en los deportes de equipo. Realizan un estudio del juego que parcializa y secuencializa los elementos atendiendo a una hipotética diferenciación entre la técnica y la táctica. Lo real es que los elementos técnicos y tácticos aparecen simultáneamente en situación de juego y, además, en el caso específico del baloncesto, siempre existe una oposición.

En cuanto al plano de la acción pedagógica estamos predominando la técnica (objetivo intrínseco), y su descomposición en partes, por encima de la intención o acción táctica cuando el jugador no debe ser únicamente un atleta de movimientos biomecánicamente perfectos.

Respecto a esta teoría son muy útiles las opiniones de los Profs. Lasierra Aguilá y Lavega Burgués, quienes ofrecen las siguientes sugerencias:

- No existe ninguna razón, aparte del propio criterio o visión personal del entrenador, que permita decidir el orden lógico de aprendizaje de los distintos elementos de juego. Lo que puede sugerirse es un orden metodológico.
- Toda programación que parte de los elementos a enseñar (que no de las posibilidades de aprender) cae en el peligro de olvidar que no todos aprenderán lo que se les quiere enseñar al mismo tiempo, que no siempre lo que se enseña se aprende, y que no todo aprendizaje depende únicamente de la acción del docente que lo enseña. El planteamiento de situaciones abiertas, menos asociadas a una rígida progresión metodológica, posiblemente favorecería el aprendizaje de aspectos del juego, que difícilmente pueden, al menos en su totalidad, ser contemplados en una programación. Es importante destacar que este aspecto de la progresión en el aprendizaje del baloncesto, esta referido a la etapa de las escuelas de baloncesto y en ciertas etapas de las categorías preminibásquetbol y minibásquetbol.
- Pensamos que no resulta práctico, ni coherente, ni efectivo, el plantearse la iniciación a los elementos caracteriales de un solo deporte privilegiando sus conductas o acciones específicas, en un modelo claramente disgregador, me estoy refiriendo a la transferencia de tipo vertical que plantea Sánchez Buñuelos (1986). La etapa de especialización deportiva, no debe ser a edad temprana. Propongo sustituir la noción tradicional de realizar progresiones lineales y acotadas a los diferentes deportes, por una perspectiva

unificadora, que parte de la convicción en la existencia de transferencia entre las distintas situaciones motrices, y para los diferentes deportes de equipo, me refiero a la transferencia horizontal, que plantea Sánchez Buñuelos (1986).

## 2. La Teoría de la Transferencia Globalista y la Pedagogía Global:

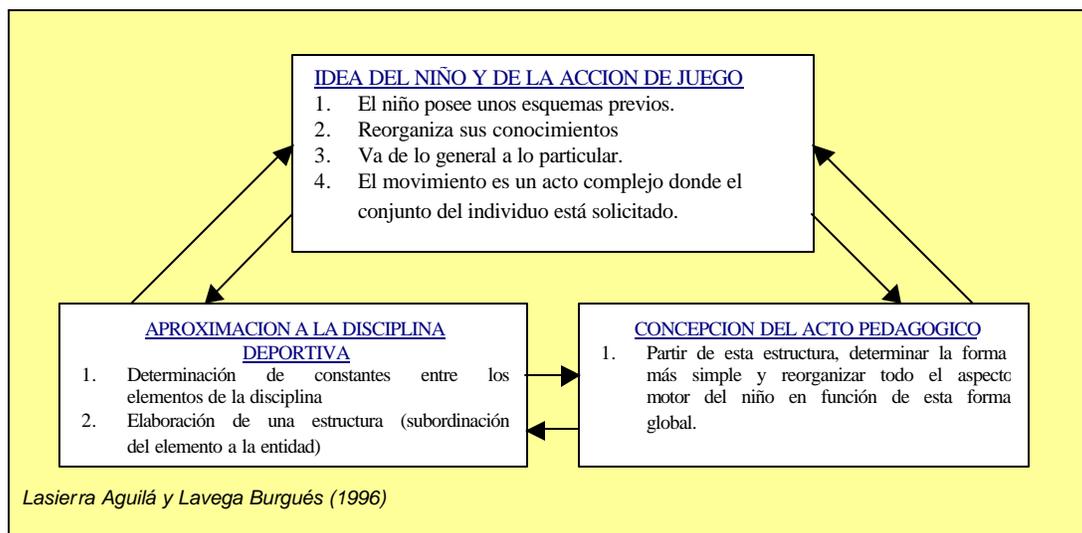
Esta teoría trata de subordinar el fenómeno (acción motriz específica), a la estructura general, pero considerando la necesidad de formación inteligente del jugador. Lo realmente importante no es el elemento aislado, el medio utilizado de ataque, de defensa, de colaboración o de oposición, sino las relaciones que se producen en las situaciones motrices de ataque – defensa, y de colaboración– oposición.

La construcción metodológica derivada de la teoría fenómeno – estructural es la pedagogía sintética.

**Teoría Transferencia Fenómeno – Estructural** → **Pedagogía Sintética**

En el marco de esta pedagogía, la aproximación a la acción motriz ha de hacerse considerando la interdependencia que une las técnicas de ejecución, y, por tanto, los deportes de equipo deben ser tratados como un sistema de relación, entre una serie de elementos, que por su configuración, pueden hacer cambiar el entorno. Toda estructura, siguiendo el principio de totalidad, está fuertemente solicitada. Es decir, no podemos entender un comportamiento del juego (por ejemplo el pase entre dos jugadores), sin considerar a su vez, en una situación motriz otros elementos que condicionan ese pase (la posible interceptación del balón por parte de un defensor, la opción de lanzamiento, o la opción de pase a un compañero mejor situado para recibir...).

Partiendo de esas estructuras simples, nuestro modelo de programación no se basaría en la propuesta de progresión lineal de elementos, sino en una exploración cada vez más amplia de la estructura de los juegos deportivos colectivos. Para conseguirlo, deberíamos plantear situaciones de juego progresivas en cuanto a su complejidad, pero con una estructura mínima, que fuese significativa como juego deportivo colectivo.



## • PROPUESTA PEDAGOGICA PARA LAS ESCUELAS DE BALONCESTO:

Uno de los mayores problemas que se plantean a la hora de la iniciación en el baloncesto de los más pequeños (los chicos de 6 – 7 – 8 años), es la propuesta demasiado tecnicista por parte de los entrenadores a los niños.

En muchas escuelas de baloncesto se le plantean a los pequeños, ejercitaciones de una dificultad excesiva para su desarrollo motor e intelectual, lo cual produce el aburrimiento de los mismos en las clases, ya que al no lograr alcanzar éxito en la actividad propuesta por el entrenador, rápidamente pierden el placer por el juego.

También se puede observar, en muchos casos, un desconocimiento por parte de los entrenadores de la etapa de maduración psicomotriz por la que se encuentra en niño, en la cual debe prevalecer una formación multipropósito, por encima de cualquier especificidad técnica deportiva.

Es por ello que aunque no se encuentra desarrollado en extenso en este libro, las actividades a desarrollar con la iniciación en las escuelas de baloncesto a edades tan tempranas, me permitiré dar algunas reflexiones acerca de la pedagogía y la metodología a emplear con este grupo de pequeños.

La tendencia internacional en lo que se refiere a deportes de equipo marca una tendencia a la iniciación cada vez más temprana de los niños en un deporte en especial, influidos en gran parte por los medios de comunicación masivos, pero olvidando en muchos casos, lo contraproducente de la especialización prematura de los chicos en un deporte en especial.

Mi propuesta para esta etapa de iniciación, la de los 6 – 7 – 8 años, es que los chicos desarrollen una actividad multipropósito, la cual enriquezca su acervo motor, planteándoles experiencias motrices que luego puedan trasladar al juego, en particular al baloncesto.

Se debe poner énfasis en el lograr una positiva transferencia de las actividades de iniciación a los deportes de conjunto, para ello se debe considerar a los deportes colectivos como realidades con similar funcionamiento interno, lo cual nos conduce a plantear situaciones motrices globales.

En la formación del niño, estas situaciones motrices globales, deben ser susceptibles de aplicarse a cualquier tipo de deporte colectivo, sabiendo que su utilización directa a uno u otro deporte, se matizará variando simples detalles como el tamaño y la forma del móvil a manipular, o el objetivo físico a alcanzar: arco, canasta, zona de marca.

Ante la multitud de variables que determinan los deportes sociomotores de colaboración – oposición, tratamos de suscitar situaciones que incidan sobre el mayor número posible de aspectos concernientes a su estabilidad interna. Obrando de este modo, nos aseguraremos una iniciación deportiva transferible al conjunto de estas prácticas ludomotrices.

Esta transferencia se pretende focalizar sobre dos niveles de actuación:

- **NIVEL CUALITATIVO:**

Tras identificar la etapa de evolución motriz en la que se halla la persona al iniciarse en estas actividades sociomotrices, potenciaremos las siguientes incidencias:

- Situaciones motrices con estructura de duelo: Serán prácticas en las que sistemáticamente se enfrentarán intereses opuestos, cada vez con mayor parecido al antagonismo de los deportes de equipo.
- Juegos o situaciones lúdicas motrices: Habida cuenta de la condición lúdica de los deportes de equipo, de su carácter grupal y de la participación global, integral del jugador que es protagonista de los mismos, optamos por el uso de los juegos o formas jugadas como actividades adecuadas para fomentar los mismos hábitos motores de los deportes de asociación. En este tipo de actividades el sujeto siempre participa globalmente con toda su personalidad, obligado a solucionar continuamente problemas inestables, irrepetibles, de la misma manera en que acontece en este tipo de deportes.

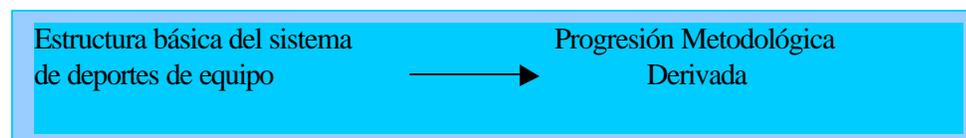
Aprovechando el ludismo del deporte, a veces nos servimos de algún juego popular que disfrute de un funcionamiento sociomotor parecido al de los deporte de equipo, por ser ejemplos privilegiados de adaptación motriz.

- **Conductas motrices mixtas:** Entendidas en cuanto a su incidencia múltiple sobre todos los mecanismos que intervienen en el acto ludomotor (percepción, decisión, ejecución).
- **Intervenciones motrices y roles:** Referidas a las requeridas en los deportes colectivos, tanto en defensa como en ataque, en circunstancias de cooperación como de oposición.
- **NIVEL CUANTITATIVO:**

En la iniciación deportiva, no es prioritario el trabajo específico de la condición física de los jóvenes jugadores, ante los aspectos cualitativos diferenciados anteriormente, sin embargo, si conseguimos privilegiar actividades que además de una incidencia cualitativa supongan una participación similar a la de los deportes de equipo desde lo concerniente a la sollicitación de las capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad), conseguiremos una transferencia más integradora sobre este tipo de deporte.

La aplicación de esta metodología de iniciación a los deportes de equipo, como base estructural de programación, y sin obviar las posibles aportaciones positivas del resto de planteamientos metodológicos tratados, supondría la aceptación de los siguientes aspectos:

- La acción de un jugador en situación sociomotriz no puede hacerse más que por adaptación a una realidad momentánea del juego. Esa realidad supone que no se ejecutan unos procedimientos técnicos de forma aislada, sino unas acciones de colaboración y oposición, en ataque y en defensa.
- Debemos confiar en la existencia de transferencia entre situaciones motrices semejantes lo cual revierte en un beneficio de tiempo de aprendizaje, pues no secuenciamos el aprendizaje de los elementos de juego, sino que se integran en una situación determinada, aquellos que resultan más significativos para su resolución.
- En la iniciación a los deportes de equipo, debemos relegar los datos mecánicos a un segundo plano, para primar la intencionalidad de juego sobre el gesto descontextualizado.
- La progresión metodológica ofrece una sustancial ventaja sobre el modelo de progresión lineal, en la que el aprendizaje de los distintos elementos constituyentes del juego, no necesariamente tiene relación entre sí. Esta no es otra que el hecho de que la superación de un estadio de aprendizaje no olvida los aspectos desarrollados en la etapa anterior. Bien por el contrario, los incorpora como célula fundamental y necesaria, enriqueciéndolos con nuevas situaciones de juego. El niño desde el primer momento reconoce los aspectos fundamentales del juego y evoluciona en su aprendizaje, sin posibilidad de desconexión.



## **Cap. 2.1.: El proceso del desarrollo del pensamiento táctico en el basquetbolista**

- **Consideraciones generales:**

En este capítulo me referiré a uno de los puntos que tal vez mayor controversia despierte a la hora de definir la forma de enseñanza, no sólo del baloncesto, sino de todos los deportes en particular.

Primeramente realizaré una introducción teórica sobre el concepto de la táctica en el deporte, avalado por distintos metodólogos del entrenamiento de renombre mundial, para finalmente, presentar mi postura frente a este punto en particular.

Es muy importante destacar que a mi parecer, toda la teoría del entrenamiento y enseñanza del basquetbolista en sus divisiones formativas, debe estar signada por el concepto del desarrollo de su pensamiento táctico.

Es por ello, que el sistema de aprendizaje y enseñanza propuesto por este libro, necesita un capítulo en especial para explicar la postura del autor sobre la forma de contribuir con el joven el desarrollo de su pensamiento inteligente por medio del baloncesto, al mismo tiempo que el desarrollo de un pensamiento creador que pueda adaptarse a distintas disciplinas deportivas.

Dentro de la progresión de actividades tendientes al logro del desarrollo de una estructura básica común a los distintos deportes de equipo, hay dos etapas que son importantes de desarrollar en las escuelas de iniciación deportiva o de baloncesto:

- La fase de relación: que es previa a los aprendizajes específicos.
- La fase de desarrollo de los elementos técnico – tácticos individuales: Elementos comunes o con posibilidades de transferencia y utilización para la gran mayoría de prácticas deportivas colectivas.

Las otras etapas que complementan esta etapa de iniciación deportiva se desarrollan en extenso en el capítulo correspondiente a la táctica específica del baloncesto y tiene que ver con la fase de desarrollo de los elementos básicos de la táctica colectiva; y la fase de desarrollo básico de los sistemas de juego.

Es importante señalar que estas etapas a desarrollar son de superación progresiva, no pudiendo saltarnos ninguna etapa, ni tampoco utilizar elementos de ellas, para explicar conceptos relacionados con una etapa de tratamiento anterior,

Sea cual fuere el momento de introducción del niño a la práctica del baloncesto, debería iniciarse por la primera etapa, para dotarlo del máximo de disponibilidad motriz y evitar una especialización precoz.

Es evidente que toda situación de juego, en entrenamiento o competición, representa un medio de consecución de los objetivos previstos. Resulta, por tanto, nefasto para un niño en etapa de desarrollo de su dotación de recursos individuales, deba ser obligado simultáneamente a adaptarse a un sistema de juego estandarizado, tal y como puede observarse en competiciones de categorías inferiores del baloncesto y otros deportes, donde el niño sufre su inclusión en un puesto específico que limita y condiciona su actividad motriz, tanto en ataque como en defensa. Más adelante intentaré ofrecer pautas metodológicas para solucionar estas situaciones, pues no es mi idea rechazar la vertiente competitiva en la iniciación del baloncesto.

#### • La táctica en el deporte:

La táctica del juego, quiere decir, la adopción racional de las acciones individuales, en grupos y colectivas, durante la lucha contra el adversario, con la finalidad de alcanzar el máximo resultado.

La tarea principal de la táctica, consiste en determinar los medios, los modos, y la forma de llevar el juego frente a un contrario determinado en condiciones concretas de juego.

La principal fuerza motriz en el desarrollo de la táctica, la constituye la lucha entre la ofensiva y la defensa. En la propia lucha recíproca es donde se desarrolla la táctica.

La aparición en el juego de medios de ataques más efectivos, provoca la necesidad de buscar medios o modos defensivos correspondientes. Sin embargo, la táctica no constituye una receta para todas las situaciones que surgen del juego, ya que la táctica no es standard. La incapacidad para cambiar el juego, que ha sido adoptado frente a una situación concreta, es incompatible con la correcta concepción de la táctica. La táctica existirá solamente, para que

ésta sea progresiva y vital, cuando se enriquezca con nuevos conocimientos y se arme con nuevos medios, modos y formas de llevar el juego.

Es importante recordar, que son los elementos técnicos los medios de llevar el juego. Sin el dominio técnico, el proceso de juego resulta imposible. Sin embargo, si la preparación técnica está encaminada a estudiar la estructura del movimiento del elemento técnico, la preparación técnica provee al jugador de conocimientos y habilidades para utilizar racionalmente los elementos estudiados, en condiciones concretas del juego.

Los modos de llevar el juego, se le llaman a las acciones racionales de los jugadores, individuales, de grupos, y colectivas o de equipos, las que se ponen en práctica en la lucha frente al rival.

Según Dragomir Kirkov, estos modos se llevan a la práctica con la ayuda de acciones individuales, de grupos y de equipos.

Por *acciones individuales* a señala a las que realiza el jugador en forma independiente, las que están encaminadas a resolver determinadas tareas tácticas que tienen ante sí el equipo y que se realizan sin la participación de los demás compañeros.

Por *acciones de grupos* se refiere a las acciones recíprocas de dos o más jugadores, que tienen por objeto cumplir una parte de la tarea encaminada al equipo.

Las *acciones de equipo* son las acciones recíprocas de todos los jugadores del equipo (cinco jugadores), que tienen por objeto cumplir las tareas generales del mismo. Las acciones de equipos se llevan a cabo en diferentes formas, manifestándose en diferentes sistemas y combinaciones.

Los sistemas de juego, son la organización de las acciones de los jugadores, en la cual están contempladas o distribuidas las funciones de cada jugador, en correspondencia con la función de la distribución condicional de éstos en el terreno.

Finalmente, por combinación, se entiende, las acciones concordantes previamente estudiadas, de los jugadores del equipo, que están encaminadas a crear condiciones favorables a un jugador para que ataque el aro con resultado positivo.

En el transcurso en que se pone en práctica la combinación previamente, lejos de impedirse las ideas o iniciativas, propone que los jugadores las desarrollen poniendo toda la intuición posible, de acuerdo con la situación concreta que surja. El buen jugador, durante el desarrollo de la combinación debe, apartándose del esquema utilizar cualquier situación que sea necesaria para atacar al aro. Las combinaciones se utilizan tanto en el transcurso del juego, al adoptar uno u otro sistema, como durante el salto inicial, durante los saltos entre dos, durante los saques laterales y de fondo, y durante los tiros libres a la defensiva.

También D. Kirkov, incorpora el término de forma de llevar el juego, con la que denomina a la aparición exterior del contenido de las acciones de equipo, las que están condicionadas a la decisión de determinadas tareas tácticas.

Como el lector podrá advertir en los cuadros sobre el desarrollo táctico del basquetbolista que se presentan a partir del próximo punto, la clasificación de la táctica tiene una gran importancia para el estudio de la táctica del juego y del aumento cualitativo del proceso de entrenamiento docente.

En correspondencia con el contenido fundamental del juego, la táctica se divide en dos partes, táctica ofensiva y táctica defensiva.

A su vez, cada capítulo táctico se subdivide bajo el principio de organizar las acciones de los jugadores en acciones individuales, de grupos y de equipos.

Luego, cada uno de los grupos se subdividen, partiendo de la forma como se lleva el juego. Por ejemplo, las acciones individuales en la ofensiva, pueden ser acciones de un jugador con pelota o sin ella.

El baloncesto moderno aumenta la exigencia a los jugadores, independientemente de la función que estos realizan, es decir, que requieren el dominio del arsenal de los medios y las formas de llevar el juego, tanto para las acciones defensivas como ofensivas.

De este modo, el desarrollo de cada jugador, transcurre por dos vías que están relacionadas: el perfeccionamiento de los hábitos específicos para la realización de sus funciones y la multilateral.

Otros autores, como Héctor Rivera, de Cuba, señalan que en la preparación táctica del basquetbolista se destacan claramente cuatro tareas metodológicas que están relacionadas entre sí.

1. Desarrollar en los jugadores la rapidez de las reacciones complejas: de orientación, así como las iniciativas creadoras durante la realización de las diferentes tareas motoras.
2. Enseñar a los atletas las acciones individuales y las acciones recíprocas elementales, tanto ofensivas como defensivas, enseñando los principales sistemas de las acciones colectivas en la defensiva y en la ofensiva, que tengan como característica determinar los esquemas de la colocación de los jugadores en el terreno así como sus funciones.
3. Desarrollar en los jugadores la capacidad que les permita utilizar en la forma más efectiva el material táctico estudiado, teniendo en cuenta las fuerzas y posibilidades propias, las condiciones exteriores durante el juego y las peculiaridades de la defensa contraria.
4. Desarrollar en los jugadores una habilidad tal que, de acuerdo con la situación planteada en el terreno, les permita pasar de un sistema o variantes a otro en el transcurso del juego.

Cuando los jugadores adquieren el dominio sobre el desarrollo de la táctica, se aumenta en ellos la rapidez de las reacciones complejas, se amplió el poder de orientación y la comprensión, lo que favorece el logro de los objetivos propuestos en el proceso de la preparación física y técnica. Es por ello que se introducen en los ejercicios condiciones complementarias y se aumenta la complejidad de los mismos.

En el día de hoy, el dominio de los sistemas tácticos está unido a la especialización de las funciones de los jugadores. En la práctica diaria, frecuentemente se trata de determinar con mucha rapidez la posición que debe ocupar cada jugador. Sin embargo, analizando la dinámica de los resultados deportivos de muchos basquetbolista a lo largo de los años, nos demuestran que la designación prematura de los jugadores en posiciones fijas, empeora el futuro perfeccionamiento de los mismos, al otorgarles una especialización a temprana edad, en detrimento de una formación global del jugador, en su etapa formativa. Solo una vez que se domine a la perfección los gestos técnicos básicos a todas las posiciones de la cancha, tanto en lo que respecta a la defensa como al ataque, resulta conveniente pasar a la especialización.

El perfeccionamiento táctico del basquetbolista, como se verá en los cuadros metodológicos que acompañan el presente trabajo, es un proceso metodológico que se enriquece constantemente, y que mantiene un orden racional, que puede ser resumido en los siguientes puntos:

- Perfeccionamiento del uso racional de la fuerza en la adquisición de la habilidad necesaria, para poder posteriormente, aprovechar al máximo todas las fuerzas y posibilidades, así como coordinar correctamente los períodos de trabajo y de descanso.
- Perfeccionamiento de las acciones, tanto individuales como en reciprocidad con un compañero.
- Mejoramiento de la utilización flexible de los principales sistemas tácticos y de las combinaciones básicas con sus variantes.

Ahora bien, si nos fijamos como meta, el sentar las bases para el desarrollo del pensamiento táctico del joven que llega a un club para aprender baloncesto, tratando de lograr en él, el desarrollo de su máxima capacidad intelectual, es importante destacar otros puntos que

esclarezcan aún más la postura del autor, en contra de la especialización prematura del joven, y a favor de su formación multilateral, desde el punto de vista físico, técnico y táctico.

Según el metodólogo alemán D. Harre, el concepto táctica deportiva, se refiere a la teoría de la conducción del encuentro deportivo, el cual se manifiesta tanto en la organización como en la conducción del encuentro deportivo.

Para D. Harre, la organización del encuentro representa todas las medidas que se tomen antes y durante la competencia para capacitar al atleta para conducir el encuentro bajo condiciones óptimas.

En tanto que por conducción del encuentro deportivo, entiende a todas las acciones que ejecuta el atleta desde el comienzo hasta el final del encuentro para alcanzar resultados óptimos.

La acción táctica, por lo tanto es una actividad dirigida hacia el logro del objetivo propuesto, que se debe lograr de acuerdo con los conocimientos tácticos, las habilidades técnicas, la facultad condicional, la rapidez de reacción, las propiedades de la voluntad y otras componentes.

Desde el punto de vista psicológico, según Fr. Mahlo, la acción táctica es el producto de procesos psicomotores complicados que se hallan entre sí en una relación de tiempo, es decir, que transcurren sucesiva o paralelamente.

- Las fases de la acción táctica: Orden metodológico en su enseñanza.

Los procesos psicomotores de una acción táctica se realizan en tres fases principales que son:

- La percepción y el análisis de la situación del encuentro;
- La solución mental de la tarea táctica especial;
- La solución motora de la tarea táctica.

Estas tres fases son una consecuencia de las vías de solución y se encuentran en una interacción mutua, siendo la memoria la que desempeña el papel decisivo.

Lo primero que el deportista realiza es la percepción de una situación y su posterior análisis, siendo esto de importancia decisiva para la solución de la tarea táctica, y repercutiendo en las dos fases siguientes, si esta primera etapa no se realiza correctamente.

La calidad de la percepción depende, según D. Harre, del alcance de la vista, del campo visual, de los cálculos ópticos - motores, del nivel de formación de las habilidades técnico-tácticas, de la calidad de los procesos mentales, de los conocimientos y experiencias, de la capacidad de concentración y de la actitud del deportista.

Sin embargo, la percepción del problema es solo una parte de la primera fase de la acción táctica. El jugador de fútbol debe observar los detalles de toda la situación consecuente, de modo que los pueda analizar y evaluar con el objeto de reconocer la tarea que tiene que resolver.

Una vez resuelta mentalmente la tarea táctica, viene la solución motora del problema. El objetivo de la solución mental es, hallar en el más breve lapso posible, la vía de solución óptima de la tarea táctica sobre la base de la percepción y del análisis.

Tan pronto como la situación competitiva permite resolver la tarea táctica por la vía motora con la ayuda de habilidades y variantes tácticas, el atleta necesita un tiempo más breve para la solución mental. Cuando el deportista se enfrenta a situaciones no comunes para él, entonces la solución de la tarea toma mucho más tiempo. Pero, este tiempo se puede reducir al mínimo, si durante el desarrollo del pensamiento táctico del joven, se siguen todos los procesos metodológicos previstos en este capítulo.

El pensamiento táctico se entrena y desarrolla por medio de ilustrativos concretos y abstractos, y de ejercitaciones prácticas.

La acción táctica se evidencia por primera vez en la solución motora de la tarea táctica. Esta es una actividad compleja que consta de capacidades y habilidades intelectuales y físicas. Es el resultado de una actividad mental productiva y creadora, unida al empleo óptimo de las capacidades físicas y habilidades técnicas, así como de propiedades psíquicas, de la percepción y el análisis de la situación competitiva y de la solución mental de la tarea táctica especial.

Es decir, que mediante la percepción y el análisis de la situación competitiva, el deportista reconoce la tarea táctica que debe resolver, primero con su mente, y después, por la vía motora. En este sentido, la memoria desempeña un papel decisivo.

Si las acciones que obtuvieron un resultado positivo se ejercitan a menudo, entonces se desarrollan habilidades tácticas sobre la base de la información propia.

Dado que la formación táctica constituye una parte del proceso total de entrenamiento y que se produce una estrecha interrelación con la preparación técnica y física, se desprenden de ello diferentes objetivos parciales dentro del marco del adiestramiento táctico. Es por ello que hay que preparar al basquetbolista para que:

- Perciba y analice la situación competitiva de tal modo que reconozca la tarea táctica que se desprende de ella, y que la resuelva mental y motóricamente en un tiempo breve.
- Escoja y aplique las habilidades adquiridas en el aspecto táctico, sirviéndose para ello de la percepción y del análisis de la situación competitiva, de manera que estas habilidades garanticen una solución óptima de la tarea táctica.
- Por una parte economice sus fuerzas en la competencia, y por otra parte, las emplee al máximo para adjudicarse el triunfo sobre su adversario o alcanzar altos rendimientos.
- Ejecute el plan táctico de la competencia aún en las condiciones más difíciles.
- Elabore por sí mismo el plan de la competencia para que actúe con libertad en ella ante situaciones inesperadas.

Para el logro de estos objetivos es necesario prever en la formación táctica del joven las siguientes tareas:

- Adquisición de conocimientos tácticos;
- Asimilación de habilidades tácticas;
- Adquisición de capacidades tácticas.

- **Adquisición de conocimientos tácticos:**

En el deporte, los conocimientos deportivos generales y especiales son la base para el aprendizaje de acciones tácticas y para el desarrollo de habilidades del mismo tipo.

Para la organización y conducción de la competencia se necesitan los siguientes conocimientos:

- El jugador debe conocer los reglamentos de la competencia, las reglas del juego, y saber utilizarlas para dar solución a situaciones tácticas individuales y colectivas.
- El jugador debe tener conocimientos sobre la organización de la competencia para poder resolver de forma acorde con el problema que se le presente durante el juego.
- El jugador debe poseer una amplia base de conocimientos sobre la conducción del juego que le sirvan para ejecutar con un óptimo resultado las acciones tácticas individuales y colectivas, y para lograr un comportamiento táctico correcto.
- El jugador debe conocer las reglas tácticas en la ejecución de las acciones del mismo tipo, reglas que se refieren a los modos de conducta básicos de cada deporte.
- El jugador debe conocer las interrelaciones entre táctica, técnica, condición, temperamento y cualidades volitivas.
- El deportista debe conocer y aplicar los principios de la economía, la variedad, la elegancia y el principio del colectivismo para la organización y la conducción de la competencia.
- El jugador debe poseer conocimientos teóricos sobre el proceso de percepción, sobre el análisis de la situación y sobre la solución mental de la tarea.

Es importante destacar que el deportista sólo debe intentar ejecutar aquellas acciones tácticas que domine y que le garanticen el éxito. Es por ello que la tendencia actual en la formación del jugador es restringir la formación de automatismos tácticos, para ampliar la formación de variantes de habilidades tácticas.

Según Fr. Mahlo, en su tratado de “Problemas teóricos de la formación táctica en los juegos deportivos”, se pueden diferenciar tres formas de la acción táctica:

1. La habilidad táctica;
2. Variantes y alternativas de la habilidad táctica y;
3. Acciones tácticas que surgen como resultado de la actividad mental productiva y creadora.

Por “**habilidad táctica**” se entiende una secuencia de movimientos automatizada a través del ejercicio, mediante la cual se resuelve la tarea táctica individual o colectiva y que, en su ejecución y repetición, bajo las mismas condiciones, se distingue por su seguridad, precisión y ritmo acordes con el deporte en cuestión. Las habilidades básicas son condiciones previas básicas para la estructuración de una competencia y constituyen también la base para la solución de tareas tácticas complicadas.

Es por ello, que en el presente trabajo se le presta tanta atención al desarrollo del pensamiento táctico del jugador, debido a que cuando las habilidades tácticas son enseñadas y aprendidas en forma esquemática, se conduce a errores de formación del jugador. Esto ocurre principalmente, en aquellos casos en los que la situación competitiva no corresponde a las condiciones del estereotipo, y los jugadores no poseen la capacidad de diferenciar entre la situación de competencia y de aprendizaje.

Por “**variantes de la habilidad táctica**” entiendo las posibilidades de solución fijas, individuales y colectivas, condicionadas a una situación de aquellos ejercicios tácticos que se encuentren en el límite de la solución de la tarea táctica por medio de la habilidad correspondiente o de una situación estándar.

La forma superior de los procesos mentales es el pensamiento independiente productivo y creador mediante el cual se hallan nuevas soluciones concretas, subjetivas.

Según Harre, las habilidades tácticas y sus variantes constituyen para el pensamiento productivo y creador, elementos y combinaciones importantes. La selección de la correspondiente habilidad táctica y sus variantes, así como la ejecución con éxito de éstas, requiere un pensamiento productivo que se manifiesta en la solución motora como un resultado positivo o negativo.

A través del pensamiento creador se deben hallar nuevas vías de solución que enriquezcan el repertorio de las variantes y que impliquen el aumento del rendimiento. Pero es importante señalar, que en la solución de las tareas tácticas colectivas de los juegos deportivos, la acción táctica como resultado de la actividad mental creadora, puede ser negativa en aquellos casos en los que los demás jugadores no están en condiciones de reaccionar correctamente ante situaciones inesperadas. La acción táctica como resultado de la actividad mental creadora tiene una importancia extraordinaria para la solución de tareas tácticas individuales, en aquellos casos en los que no se pueda forzar al adversario aplicando la habilidad táctica y sus variantes.

- **La formación del jugador en la táctica deportiva:**

En la formación táctica del jugador, se debe tener en cuenta tanto la formación teórica como la práctica, pero debe prestársele especial interés a la teoría.

La formación teórica - práctica debe realizarse en forma de instrucciones junto con el adiestramiento técnico. Se le debe explicar a los jugadores, cualquiera sea su edad o experiencia de juego, en qué aspectos tácticos tienen que aprender un movimiento en particular, como así también debe informarse al jugador el campo de aplicación táctica de la técnica que debe aprender, antes de estudiar el movimiento. El jugador no debe realizar motrizmente ninguna tarea táctica hasta que no la haya asimilado en teoría y la logre procesar en su mente. Además de la asimilación, fijación y sistematización de conocimientos tácticos, se

debe adiestrar al jugador especialmente en el pensamiento táctico. Es importante destacar que en todo el proceso de aprendizaje, la formación teórica y práctica tienen que estar bien acopladas para que el jugador pueda adquirir habilidades tácticas aplicables al baloncesto. Este será uno de los objetivos principales a cumplir en la formación integral del niño en su camino al baloncesto mayor.

La formación táctica, desde el punto de vista del contenido, en el aspecto teórico y práctico, debe garantizar un proceso continuo de aprendizaje. Por este motivo, sólo debe transmitírseles al jugador, aquellos conocimientos que pueda aplicar directamente a la competencia, debido a su nivel técnico y condiciones. Es necesario fijar y automatizar estos conocimientos hasta que se produzca la asociación mental, por cuanto, según Harre, los conocimientos hábiles confunden al deportista, le dificultan la solución mental de las tareas tácticas e influyen negativamente en el proceso mental.

Es necesario complementar el adiestramiento táctico - teórico con el empleo de medios audiovisuales abstractos y concretos. El jugador que llegue a resolver teóricamente las tareas tácticas que se le muestren en fotos, videos, etc, está en condiciones de transferir estas soluciones a las situaciones concretas en la práctica.

Como en todos los procesos de enseñanza – aprendizaje, se deben observar reglas metodológicas que aconsejan ir de “lo conocido a lo desconocido”, “de lo fácil a lo difícil”, etc; aconsejamos seguir el siguiente proceso metodológico:

- Elaboración de la técnica bajo el aspecto táctico. El jugador debe saber qué tareas tácticas puede resolver con la técnica que va a aprender. El aprendizaje de la técnica y su perfeccionamiento sólo se debe producir tendiendo a que la técnica también se desarrolle como una habilidad táctica.
- A través de la demostración y la explicación de la acción táctica que el jugador debe aprender, se desarrollaran en ellos ideas que debe profundizar con explicaciones teóricas. De esta forma el basquetbolista experimentará aquí la situación concreta que él mismo tiene que aprender y perfeccionar.
- La acción táctica se practica siguiendo el siguiente orden metodológico:
  1. Primero, sin adversario;
  2. Después, con adversario pasivo;
  3. Luego, con un adversario activo dirigido;
  4. A continuación, contra los compañeros del equipo en situación de competencia, para que la pueda aplicar después contra el adversario y;
  5. Finalmente, en situaciones nuevas y en ventaja y en desventaja numérica.
- Una vez que el deportista haya logrado el dominio y la incorporación a su acervo motor de la habilidad táctica, se elaboran las variantes de esta forma básica. Es en este momento cuando comienza el adiestramiento sobre la capacidad productiva y creadora, por medio del cual el jugador deberá encontrar respuestas novedosas a la forma básica, ante situaciones no previstas, Esto se realiza teóricamente en la primera táctica. Sólo cuando el jugador domine teóricamente la variante que debe aprender y la procese mentalmente, es capaz de aplicarla en la práctica.
- Los pasos metodológicos a seguir en la práctica de las variantes de la forma básica, son los mismos que los seguidos para el aprendizaje y perfeccionamiento de la forma básica en habilidad táctica.
- Una vez que el jugador domina diversas variantes de la forma básica de la habilidad táctica, lo importante será capacitarlo para que escoja la posibilidad de solución óptima entre las que le ofrece la situación competitiva. También en este caso se recomienda primero resolver la situación teórica. Esto le da la posibilidad al entrenador de controlar si el deportista se ha percatado y analizado correctamente la situación competitiva y si ha *resuelto bien en su mente la tarea táctica. Dentro de este proceso, donde se adiestra el pensamiento táctico*, se debe utilizar material audiovisual concreto y abstracto. El entrenador le debe plantear al jugador nuevos problemas que él pueda resolver por sí mismo. Esto capacita a los deportistas para establecer asociaciones que resuelvan en su mente las tareas tácticas con mayor rapidez y éxito.
- Se deben adiestrar la capacidad de observación, es decir, ejercicios de adiestramiento de la visión periférica del jugador. Además, se debe prever que en algún momento el

deportista seguirá el encuentro desde el banco de suplentes, por lo que deberá realizar tareas de observación, cuyo resultado después se evaluará en la competencia.

- Otro de los puntos a tener en cuenta, es capacitar al deportista para que pueda autoevaluar su comportamiento táctico; ya que tiene que estar en condiciones de analizar conscientemente la acción táctica. De este modo es que se perfecciona el sistema aplicando para la solución de la tarea táctica; solo entonces, las vías de solución se convierten en experiencias prácticas del deportista.

- **Entrenamiento de la capacidad de percepción, de la memoria y el razonamiento lógico:**

La capacidad de observación y de la percepción son componentes esenciales de las capacidades intelectuales del jugador. Tienen una importancia considerable para la recepción de información por cuanto ésta se produce en la competencia a través de la percepción. El adiestramiento de estas capacidades intelectuales influye en gran medida en su futuro rendimiento deportivo.

Para el mejoramiento de la capacidad de percepción es importante tener en cuenta, a la hora de planificar el adiestramiento, algunos aspectos:

- Los jugadores deben realizar tareas de observación dirigidas, como una parte integrante del proceso de entrenamiento.
- Se le debe dar una importancia especial a la percepción por parte del jugador, la cual será exigida consecuentemente en el proceso de la formación deportiva y durante la competencia. Las percepciones que el entrenador les transmite a los jugadores se deben limitar a una medida necesaria, en interés de un aumento del grado de independencia del jugador.
- El adiestramiento de la capacidad de percepción está dirigido a que el jugador aprenda a diferenciar lo esencial de lo que no lo es en sus percepciones y a establecer relaciones entre cada una de ellas. De este modo se crea una condición previa importante para el razonamiento lógico.

Sobre la base de los conocimientos previos específicos del baloncesto que posee el jugador, éste toma decisiones adecuadas en el entrenamiento y la competencia. El razonamiento lógico requiere conocimientos que se registren en la memoria para utilizarlos en coordinación con la situación que los requiera. Por este motivo es que hay que entrenar la memoria y ejercitar el razonamiento lógico.

Algunos aspectos metodológicos a tener en cuenta en el desarrollo del pensamiento lógico son los siguientes:

- En el proceso de formación deportiva se tienen que reafirmar, con carácter duradero, el conjunto de conocimientos necesarios por medio de repeticiones variadas unidas a exigencias prácticas. Esto obliga a que el jugador se concentre en lo esencial y a que ayude a desarrollar, con medidas encaminadas a ese fin, la capacidad de reproducción de la memoria en situaciones competitivas y probadas.
- El razonamiento lógico es un componente decisivo que también es una de las capacidades intelectuales del jugador, determinante para la competencia. Por lo tanto, se tomará todo el proceso de formación deportiva como un campo de ejercitación del razonamiento lógico. Se plantean exigencias mayores y estructurales al razonamiento lógico, se eleva constantemente el grado de expresión de la actividad independiente y se ejercita la transformación de las conclusiones finales intelectuales en acciones deportivas, teniendo en cuenta las características individuales.
- Estrechamente relacionada con el razonamiento lógico se halla, según Harre, la capacidad para “producir” ideas, o sea, la riqueza de ideas. La acción deportiva original, de gran contenido imaginativo, tiene una gran importancia para el triunfo de la competencia en muchos deportes. Las exigencias y situaciones que obligan al atleta a vencer las tareas con una gran imaginación, son un medio para la formación plena de las potencias creadoras del jugador y se deben crear en el entrenamiento.

Uno de los aspectos que define la calidad de un deportista, y por lo tanto la calidad del proceso de entrenamiento al que es sometido, es la rapidez de ejecución de la acción deportiva. Este componente se basa en un elevado ritmo de procesamiento de la información, sobre todo de la transformación de los resultados de la observación y la percepción en las acciones adecuadas a la situación competitiva. El poco consumo de tiempo, la alta velocidad y la posibilidad de repetir procesos mentales sin utilizar mucho tiempo, son condiciones fundamentales de los altos rendimientos deportivos.

Las percepciones, los inventarios de conocimiento, las indicaciones sobre el comportamiento y otros, son determinantes en la competencia sólo cuando el jugador sea capaz de procesar el material de razonamiento con poco tiempo y a una alta velocidad, de acuerdo con los cambios de la situación competitiva. Esto debe ser el objetivo máximo del proceso de formación de un jugador de baloncesto en las etapas formativas, ya que de esta forma garantizaremos un jugador con pensamiento creador y no sólo un basquetbolista que reaccione por automatismos sin razonamiento lógico, ni actividad mental creadora.

Es importante señalar, que para el logro de este objetivo final, todas las medidas encaminadas al desarrollo y formación plena de las capacidades intelectuales del jugador tienen que llevar implícito el adiestramiento de la mencionada capacidad.

También se le debe prestar atención especial a las exigencias prácticas que provocan en el jugador actividades en las cuales se comprueban y ejercitan a la par que se miden, la velocidad y la posibilidad de repetir los procesos mentales.

En las explicaciones teóricas, hay que familiarizar al jugador con los medios y métodos más fundamentales de una actividad intelectual económica, del trabajo de aprendizaje y del estudio para apoyar, así, la economía de los procesos de análisis del atleta.

- **El mejoramiento de la capacidad perceptiva:**

A partir de un modelo del proceso perceptivo y de su importancia para las acciones tácticas, presentaremos un proyecto para el entrenamiento de las capacidades perceptivas, basado en estos componentes: definición específica del nivel de capacidad perceptiva necesario según el deporte en cuestión, las tareas y la personalidad del deportista; diagnóstico de la capacidad de percepción efectiva; y entrenamiento controlado de las capacidades perceptivas actuales para alcanzar el nivel necesario. Para permitir a los entrenadores que logren este objetivo definiremos las fases necesarias de labor y se darán algunas indicaciones metodológicas.

- **Definición del problema:**

La percepción, como proceso por el que se asumen y elaboran informaciones, implica dos subprocesos: la *selección* (proceso de selección) y la *codificación* (asignación de un significado).

Nuestra limitada capacidad de asumir informaciones torna necesaria un proceso de selección que hace que se sometan a análisis preciso y se memoricen solamente ciertas características de una situación, sobre las que dirigimos nuestra atención en el acto perceptivo.

Esas características están cargadas de significado, o sea, que están codificadas, por lo que el significado atribuido a la situación en su conjunto influye sobre la probabilidad con la que se seleccionarán individualmente las características de la situación misma.

De esto se desprende que la capacidad perceptiva de un sujeto abarca dos subcapacidades: la de *selección* y la de *codificación*, que se influyen recíprocamente.

Una condición esencial de la capacidad perceptiva es, pues, la estructura cognoscitiva de quien percibe. Con ella se entienden los conocimientos y las experiencias sobre la situación actual que un sujeto ha memorizado. Naturalmente, cuanto mayor sea el número, mayor será el número de particularidades de aquélla que se perciban, por cuanto se tienen conocimientos amplios y minuciosos, disponibles y utilizables en forma de expectativas para el análisis de la situación actual.

Otro parámetro que influye sobre la capacidad perceptiva de un sujeto es el estado psicofísico en el cual se halla en el momento de la percepción. En esto entran, en parte, el estado de exigencia (estado de activación y tensión), y el estado emotivo vinculado con aquél.

Finalmente, un último factor que ejerce influencia está constituido por las condiciones ambientales en la que el sujeto se halla, de las que forman parte la sucesión y la frecuencia de los estímulos y su contexto.

La capacidad perceptiva de una persona tiene extremada importancia para la regulación de sus movimientos y accionar. La programación, la ejecución y la evaluación de los movimientos y las acciones tácticas requieren procesos informativos. En pocas palabras, para responder a una situación con acciones adecuadas, primero corresponde analizarlas.

La importancia de la capacidad de percepción para la regulación de los movimientos y las acciones torna necesario el entrenamiento.

Como todo entrenamiento, el perceptivo prevé los siguientes componentes: *desempeño que ha de lograrse* (valor nominal), *relevamiento* (diagnóstico) del desempeño real (valor real), y *control de cómo el valor real guarda correspondencia con el valor nominal*.

- **La determinación del rendimiento perceptivo que ha de obtenerse:**

El entrenador debería determinar el valor nominal del rendimiento perceptivo que un deportista ha de alcanzar, teniendo siempre en cuenta las situaciones específicas que se presentan en el baloncesto, las características personales del jugador y las tareas que debe desarrollar y los problemas que debe resolver. Esto es, debe reflexionar sobre cuáles son las informaciones que el deportista ha de percibir según su tarea en una situación específica. En la determinación del volumen y del grado de diferenciación de las informaciones que se perciban corresponde tener siempre en cuenta el nivel de conocimientos y de maestría del deporte. Por ello, en las mismas situaciones y existiendo tareas parejas, el valor nominal de capacidad perceptiva que un principiante debe alcanzar será distinto del de un jugador experimentado.

Esta determinación del valor nominal prevé lo siguiente:

- 1) *La definición de las informaciones específicas sobre situaciones pertinentes para las acciones del deportista*, o sea, que corresponde establecer qué ha de percibirse en una situación determinada, en relación con las tareas y con el nivel de maestría del deportista;
- 2) *La distribución sobre un eje temporal de estas informaciones pertinentes*. Es decir, que se establece la sucesión con la que se presentan las características de la situación, que son significativas para el deportista; y
- 3) *La definición de las características o índices que simultáneamente se presentan, que entonces el deportista puede percibir en su conjunto* (como un conjunto de características o índices). Esta síntesis de más características en un conjunto es deseable por cuanto la precisión con la cual se percibe el significado (o la importancia) de una situación táctica es tanto mayor cuanto más se logra: a) tener en cuenta en su análisis las pertinentes características de situación que se hallan en relación recíproca; y b) aumentar la cantidad absoluta de información formando una unidad informativa de orden superior (o sea, informaciones superiores).

Por regla general, cuando el entrenador determine el desempeño perceptivo que haya de obtener, debe recurrir al patrimonio de sus experiencias. En realidad, hasta ahora existen escasos estudios específicos en relación con los desempeños perceptivos exigidos a quienes practican diversos deportes.

- **El relevamiento (o el diagnóstico) del desempeño perceptivo global:**

Para poder establecer el rendimiento que cada jugador ha de obtener, el entrenador tiene necesidad no sólo de informaciones sobre sus capacidades técnicas y condicionales sino también sobre su capacidad real de desempeño perceptivo. Puede hacerlo analizando y obteniendo conclusiones del comportamiento táctico del jugador, o interrogándolo, en forma de coloquio sobre lo que percibe en ciertas situaciones de un partido.

Este tipo de coloquio de diagnóstico servirá, ante todo, para establecer, si un error táctico en la acción de un jugador se debe a un error perceptivo, a otras carencias (condicionales o técnicas), a un equivocado plan de acción, etc., todos estos factores que, sin embargo, también pueden interesar al rendimiento perceptivo.

Si de su coloquio con el deportista el entrenador llega a la conclusión de que la causa del error táctico es representada por una capacidad perceptiva deficiente, planteará otras preguntas destinadas a captar cuál es el origen de eso: lagunas en sus conocimientos (por ejemplo, el desconocimiento de una señal o sucesión de señales); error de selección (la señal o la sucesión de señales son conocidas, pero no son seleccionadas o se las selecciona en el momento equivocado); o un error de codificación (la señal o la sucesión de señales son seleccionadas pero se las codifica de manera errónea o no claramente).

La aplicación considerada de los métodos adecuados de entrenamiento depende de la precisión del entrenador para establecer la causa o las causas de una carencia en el rendimiento perceptivo del deportista.

• **Control de correspondencia entre el desempeño perceptivo real (valor real) y el que se ha de obtener (valor nominal):**

Cuando mayor sea la discrepancia entre el valor real y nominal del desempeño, mayor será el número de las etapas intermedias para que el deportista lo logre.

Para pasar del valor real actual al valor nominal deseado es menester:

- 1) Que al deportista se le suministren las nociones técnico – tácticas que le faltan (y que deberían guiar la percepción) sobre:
  - El significado y la importancia de características específicas para: a) el análisis de la situación actual; y, b) la anticipación de sus desarrollos;
  - El campo (referido a todos los canales sensorios que deben utilizarse para la toma de informaciones) en los cuales se hallan las características de la situación que contienen informaciones;
  - El momento en el que la atención se desplaza de un campo de búsqueda a otro o de una característica o conjunto de características a otro en el mismo campo; y
  - La sucesión de preguntas específicas sobre la tarea a resolver, que sirven para el análisis de la situación y de su evolución. Todo esto puede ser suministrado al deportista oralmente o entrenándolo para que observe.
- 2) La estrategia específica de búsqueda de las informaciones sobre la situación y sobre la tarea específica se ejerce refiriéndola siempre a la acción. Esto se puede hacer mediante:
  - El entrenamiento de los movimientos específicos. Así el deportista tiene la posibilidad de adquirir una experiencia personal de la situación. En este caso, la búsqueda de las informaciones debería complicarse con la inserción de elementos falsos (para engañar o desconcertar al rival, o fintas); y
  - Formas de entrenamiento mental, como el entrenamiento perceptivo, cognoscitivo, pre – verbal, ideo – motor, etc.
- 3) El entrenador puede analizar los buenos resultados del entrenamiento perceptivo observando el comportamiento táctico del jugador, o haciendo que le describan las informaciones recibidas por aquél en cada situación. Este modo de proceder tiene diversas ventajas:
  - El entrenador adquiere informaciones sobre los desempeños perceptivos del deportista;
  - Al verse obligado a dar referencias verbales, el deportista toma conciencia del contenido de sus percepciones. De este modo se mejora el proceso de memorización; y
  - A través de estos coloquios entre deportistas y entrenador, ambos establecen un código común para las diversas situaciones, y enseñan a uno a que capte las diferencias de código del otro. Así se evitan equívocos en la comunicación entre deportistas y entrenador.
- 4) Las estrategias de búsqueda de las informaciones, así desarrolladas, se perfeccionan junto con la información con la formación condicional y técnica. Esto quiere decir que:
  - Se aumenta el número de las características de la situación que se deben tener en cuenta en un campo o más campos de búsqueda. Por ejemplo, el jugador puede aprender a

- observar no sólo la dirección que lleva el rival, sino también la forma de llevar el balón, los regates que utiliza.
- Pueden ampliarse le campo o los campos de búsqueda en un canal o en todos los canales sensorios. Por ejemplo, al defender al hombre asignado, el jugador de baloncesto se acostumbra a mirar también al que posee al balón, utilizando la visión periférica.
  - Se amplía el número de canales sensorios usados para la recepción de las informaciones. Por ejemplo, esto sucede cuando el jugador aprende a picar la pelota sin mirarla, para poder usar el canal visual a fin de captar informaciones tácticamente importantes. Este proceso del aprendizaje puede facilitarse con la exclusión temporal del canal que más se use para captar información y/o con el aumento de la intensidad del estímulo de un canal sensorio utilizado total o escasamente.
  - Se mejora la diferenciación de las señales usadas para la captación de información dentro de un canal sensorio. Por ejemplo, el defensor aprende a distinguir los movimientos más sutiles de engaño de su atacante con pelota. En este caso, el aprendizaje puede facilitarse reforzando la intensidad de las señales que normalmente no se usan para captar informaciones o mostrando en cámara lenta los movimientos más veloces.
  - Cada una de las características va recogiendo y recodificándose.

Este perfeccionamiento se concreta siguiendo los tres métodos de los que hemos hablado: transmisión al deportista de las nociones sobre las posibilidades de aumento de las estrategias de búsqueda, su ejercitación referida a la acción, y uso continuo de los controles del aprendizaje.

- **Consecuencias prácticas en el proceso del entrenamiento:**

Para concluir, expondremos algunas indicaciones metodológicas específicas:

- 1) *El mejoramiento de la capacidad perceptiva debe ser un componente integrador del entrenamiento.* Corresponde tener en cuenta constantemente esto en la preparación del deportista, pero sin que sean necesarias unidades específicas de entrenamiento además de las ya previstas para el entrenamiento técnico – táctico.
- 2) *El adiestramiento de las capacidades de percepción debe ser lo más específico posible.* Esto quiere decir que el deportista debe percibir las señales (y tener en cuenta para su accionar) que asumen caracteres de señales importantes en una competencia.
- 3) *La adquisición de estrategias perceptivas, como cada nuevo aprendizaje, debe producirse en condiciones favorables.* Tanto en lo que concierne al estado actual del deportista como a las condiciones ambientales (dos factores que condicionan a las capacidades perceptivas). Una vez que el deportista ha alcanzado el rendimiento perceptivo deseado en condiciones favorables, se procederá a reforzarlo, ejercitándolo en condiciones de competencia o en condiciones de entrenamiento que, por su duración y su intensidad, se aproximen a las de competencia.
- 4) *En el entrenamiento normal, el entrenamiento perceptivo se combina con un entrenamiento para la toma de decisiones* (transmisión de planes de acción que sirven para resolver situaciones técnico – tácticas específicas y ejercitación para la toma de decisiones sobre las acciones a ejecutar en relación con el análisis de la situación). Esta combinación entre tareas de análisis y solución de una situación táctica es útil, y, por tanto, aconsejable, no sólo por razones metodológicas sino también por cuanto constituye el paso previo para un proceso de memorización que integre la situación percibida y el plan de acción, y, en consecuencia, para una modalidad de acción táctica del deportista que sea, al mismo tiempo, rápida y adecuada.

- **La percepción y el análisis de la situación:**

El proceso de la percepción en el juego es un proceso psíquico coherente, y su resultado sólo tiene sentido y justeza gracias al análisis y la síntesis y a la actualización de los conocimientos. *La percepción es la unidad de las sensaciones por el pensamiento.* El pensamiento está presente en la percepción y en el análisis de la situación, por lo tanto, en la observación como en la solución mental del problema en forma de análisis y síntesis, de abstracción y generalización.

- *La amplitud de la vista:*

La primera parte de la percepción comienza por el proceso exclusivamente neuro – fisiológico de la diferenciación y distinción de los estímulos esencialmente ópticos que provienen de los objetos por medio de los analizadores que están compuestos del receptor, nervios centrípetos y de las regiones cerebrales interesadas.

Existe también la acción de un receptor complejo que recibe, además, la información de otros órganos, como la sensibilidad muscular o el sentido estático. El deportista en situación de juego percibe, además, su propia motricidad y su posición en el espacio (control de la actividad motriz propia). La amplitud de la vista es un aspecto cuantitativo de la misma.

- *El campo visual:*

Es la parte del mundo externo que podemos abarcar con la mirada sin mover los ojos ni la cabeza. Los factores que se tienen en cuenta para la amplitud de la vista son: a) La excitabilidad del receptor visual; b) La repartición de los conos y los bastoncillos en la retina.

Existe relación entre la amplitud del campo visual y las disposiciones emotivas de los jugadores lo que remarca la importancia de los factores psíquicos para la performance.

- *La visión periférica:*

Determina la amplitud del campo visual del jugador. Su función es decisiva en el juego para la percepción espacial, para la percepción marginal externa y, por consiguiente, para el comportamiento táctico del jugador. Asegura a éste la percepción óptica de su propio gesto y le informa sobre las modificaciones del medio ambiente. Se desarrolla por medio de ejercicios particulares y por juegos deportivos.

- *El aparato muscular del ojo:*

La amplitud de la vista depende también, de la movilidad del ojo. El entrenamiento y el ejercicio pueden mejorar el aparato motor del ojo. Es, sobre todo, el juego lo que da la oportunidad de este entrenamiento específico, puesto que el receptor óptico es solicitado por la dinámica del juego, por el movimiento del balón y el desplazamiento incesante del jugador. Un mayor equilibrio muscular significa una mejor capacidad visual. Para trabajarlo, como el desplazamiento del balón es la primera causa del movimiento de los ojos, se podría hacer entrenar utilizando varios balones en forma de juegos de entrenamiento, y, por consiguiente, desarrollar el aparato ocular.

La excitabilidad, la visión periférica y el aparato óculo – motor son responsables del aspecto cuantitativo de la vista (amplitud).

- *Los cálculos óptico motores:*

Un cálculo es una percepción evaluativa de la distancia, el tiempo y la velocidad. La percepción de la situación dinámica y espacial, de las distancias, de los errores, de las velocidades de los objetos, entra en relación estrecha con las sensaciones cinestésicas del jugador. Se llega a una sincronización precisa de los cálculos ópticos y de las sensaciones cinestésicas.

a) *La percepción espacial:* Nos permite conocer el error, la distancia de los objetos entre sí o, con relación a nosotros, así como su tamaño, forma y dirección. La percepción de la profundidad del espacio, el cálculo de la distancia entre los objetos, o mediante la relación con la observación, son funciones importantes para el jugador.

b) *La percepción del movimiento:* Está unida a la percepción espacial. Además de percibir a los objetos, por otra parte, percibimos siempre nuestro propio movimiento sobre la base de nuestras experiencias, a través de las relaciones recíprocas de varios movimientos, y finalmente, a través de nuestras sensaciones musculares. No es suficiente percibir los objetos y los procesos en su forma instantánea. Todo proceso tiene una relación temporal. A fuerza de ejercitación, práctica y experiencia, la percepción se concierte en *anticipación del movimiento*, que en su forma más simple sólo implica actividad mental al comienzo y, más tarde en razón de una mayor experiencia, se efectuará cada vez más por asociación, sobre la base de relaciones temporales. El adversario se esfuerza por dificultar la anticipación, lo que forma parte de su juego táctico. La anticipación correcta de los movimientos ajenos en los juegos deportivos colectivos, reposa en gran parte en el pensamiento táctico, en la comprensión exacta de la situación, lo que permite limitar de una

vez el número de eventualidades. Hay que desarrollar desde la niñez, esta aptitud fundamental para calcular el movimiento por medio de pequeños juegos con o sin pelota.

- c) *Las sensaciones musculares:* Durante el juego el individuo recibe sensaciones musculares y táctiles complejas que son las sensaciones cinestésicas. Tienen una importancia particular para la percepción de las partes del cuerpo en el espacio, de los objetos con respecto al cuerpo, o viceversa. Primeramente, son las percepciones ópticas las que desempeñan una importante función en el aprendizaje de las habilidades, pero a medida que ésta se afianza, el jugador se orienta cada vez más hacia las sensaciones cinestésicas. Sin embargo, subsiste todavía una cierta influencia del control óptico.

- *Correlaciones entre la percepción óptica y motriz:*

El rendimiento de un jugador depende en gran medida de su capacidad de evaluación óptica – motriz. Los cálculos ópticos motores (C.O.M.), tienen por objetivo principal coordinar los movimientos del cuerpo y el de la pelota, en función del problema planteado. En un principio las acciones son sensorias – motrices, para transformarse, luego, en sensorias – motrices complejas, las cuales poseen un alto nivel de variabilidad de comportamiento. En el caso de la reacción óptico – motriz no hay solución mental de la situación, y no hay pensamiento táctico.

La acción se hace más económica y más fácil de operar mediante el mejoramiento de las habilidades y del cálculo óptico – motor sincronizado, en lo que se refiere al aspecto esencial de la variabilidad de nuestras habilidades. Los C.O.M. en el juego representan una especie de anticipación mental de los movimientos, mucho menos consciente, cuando la habilidad sensoria – motriz está más desarrollada, cuando los C.O.M. son más simples y cuando, su ejercitación está adaptada a las condiciones de la competencia. Los C.O.M. son, a la vez, el resultado y la condición de un comportamiento inteligente y consecuente en el juego.

El resultado de la acción y el desarrollo del gesto están sometidos al control de la conciencia, y conducen a través de la repetición a la formación de habilidades óptica – motores.

La calidad de los C.O.M. no se identifican con la cualidad (calidad) de las habilidades, por lo que la técnica y los C.O.M. son dos cualidades de la acción.

Los C.O.M. solo tienen, como componentes de las habilidades sensoria – motrices complejas, relación directa con la actividad motriz, y son también apoyo esencial de la evaluación de la situación, y de la solución que se le da a esto, y por lo tanto, del pensamiento táctico.

Los C.O.M. condicionan el comportamiento táctico de los jugadores. Para alcanzar un alto nivel táctico, un jugador debe tener una rica experiencia y haber ejercitado durante largo tiempo, sus capacidades de evaluación óptica – motrices en relación estrecha con el refuerzo y la educación de las habilidades específicas, pero también, en relación con la acción táctica.

- *La significación táctica de la percepción en el juego:*

La amplitud de la vista y de los C.O.M. no tienen solamente importancia para la percepción de la situación. Implican también a los procesos mentales específicos de la actividad considerada, los conocimientos y la experiencia. No se trata solamente de ver muchas cosas, se trata también, a partir de la percepción del todo, de *deducir lo esencial, abstraer lo accesorio, y hacer todo esto en el plazo más breve posible.*

La calidad de la percepción aumenta desde el punto de vista de su significación táctica al mismo tiempo que los conocimientos tácticos progresan: percibe desde entonces lo que es esencial para resolver el problema planteado.

Un jugador experimentado no tiene necesidad de captar todos los aspectos de la situación. Los principiantes perciben de una situación dada, los objetos que desatan fuertes estímulos, y aquellos que están ligados fuertemente a sus acciones.

La primera condición y, al mismo tiempo, la primera fase de la solución consiste en discernir, en una situación, los problemas esenciales. Los conocimientos tácticos se adquieren sobre todo en la acción mental creadora.

Toda percepción significativa deja huellas en la memoria. La repetición de una percepción, provoca la reproducción de la misma, así como también, los pensamientos que la acompañan. Todo esto es importante para conseguir la solución, puesto que la percepción renovada de una situación está asociada a las acciones que permitirán resolver esta última. Así nacen los conocimientos y las experiencias tácticas, mucho más sólidas, si su adquisición ha sido consciente y su reproducción frecuente.

- La solución táctica depende del acondicionamiento previo:

No siempre es directamente proporcional la relación entre la rapidez de la solución mental y la calidad táctica de la percepción, incluso si las soluciones más rápidas son producto de los jugadores que tengan la percepción táctica más significativa y, por lo tanto, si la tendencia es visible. La calidad de observación del jugador no depende solamente de la experiencia y de los conocimientos, sino también, del acondicionamiento del jugador y de su preparación para la percepción.

El acondicionamiento táctico eleva la calidad de la percepción y reduce considerablemente la duración de la solución mental.

Teniendo en cuenta que la percepción y la solución mental dependen de la rapidez de la actualización de los conocimientos y del perfeccionamiento táctico en función del adversario, entonces el perfeccionamiento teórico consecuente de los jugadores en función de un partido implica:

- a) Que sean recapitulados los conocimientos indispensables para esta parte;
- b) Que los jugadores sean advertidos de las particularidades tácticas del adversario, estando concentrada su atención sobre las variantes posibles.

- La rapidez de la percepción y el análisis de la situación:

El contenido, la amplitud, y la riqueza de la percepción o de la observación en el juego depende de dos factores: por una parte de la rapidez de las acciones del juego y; por otra parte, de la rapidez de la observación de los jugadores.

Sólo mostrando la acción lentamente, los jugadores perciben el contenido y el sentido. Primeramente reconocemos las acciones tácticas normales mediante las acciones no habituales. Es importante para la preparación táctica de un equipo, el tener por objetivo no permitir al adversario romper durante el partido, el sistema de sus combinaciones.

La rapidez de la observación depende esencialmente de la rapidez de los procesos y de las asociaciones mentales (análisis y síntesis), y de su organización.

El don de observación es la capacidad de descubrir en los objetos y en los fenómenos, todo aquello que no se manifiesta o que apenas lo hace por sí mismo, pero que sin embargo, es esencial desde cualquier punto de vista.

La práctica de los juegos deportivos colectivos puede desarrollar esta capacidad de observación. Para esto hay que trabajar frecuentemente esta observación particular, velando por no aumentar solamente la calidad y la cantidad de la observación, sino también tratando de mejorar la rapidez de percepción de lo esencial.

- La solución mental del problema:

• Las formas de la acción táctica en el juego:

La resolución final del problema presentado no siempre tiene como base el pensamiento táctico. El comportamiento final puede variar por el alto nivel de conciencia y por el tipo de solución mental que admiten, que por otra parte, dependen del grado de complejidad de la acción. En el juego se pueden distinguir: *habilidades (automatismos)*, *acciones sensorias – motrices*, y *las acciones que resulten de una actividad mental creadora*. Constituyen una unidad y difieren, sobre todo, por el nivel de elaboración de su habilidad.

- **Habilidades (automatismos):**

Constituyen acciones elementales o sucesiones de gestos automatizados por el trabajo, caracterizados por la seguridad, la precisión y la rapidez de su desarrollo. Exige poca atención, por lo que deja su conciencia disponible para las acciones tácticas más complejas.

Los automatismos comprenden las técnicas y sus combinaciones simples, que constituyen acciones y elementos de acciones complejas. Las técnicas, al ser acciones elementales del juego, deben ser muy automatizadas.

Ciertas combinaciones más complejas, e incluso colectivas, pueden también llegar a ser automatismos. Pero estas acciones colectivas automatizadas no son siempre convenientes para todas las situaciones concretas; su logro es más o menos, un producto del azar. Lo más grave de esta forma de juego es el no permitir el desarrollar la personalidad de los jugadores.

Las acciones tácticas fundadas sólo sobre los automatismos individuales y colectivos, debilitan el don de observación indispensable para un comportamiento inteligente.

Cuando se repiten las acciones tácticas es necesario mantener una alternancia bien equilibrada, entre períodos de mecanización (repeticiones en condiciones similares), y períodos de variaciones (repeticiones en condiciones diferentes).

La utilización de los automatismos individuales y colectivos pueden realizarse por medio de una observación y de una reflexión o, mediante la participación mental, constituyendo una parte importante de las acciones sensorias – motrices.

La automatización de combinaciones y movimientos, contribuye más a dar soluciones, que a destruir el equilibrio táctico adversario y a crear situaciones maduras para una solución.

- **Las acciones sensorias – motrices (A.S.M.):**

Las A.S.M. representan soluciones simples válidas en numerosas situaciones, y al mismo tiempo, constituyen elementos de acciones tácticas complejas, por lo que se trata de elementos de una cierta amplitud, muy perfectibles y variables.

Existen problemas que para solucionarlos, la situación por sí misma, facilita todos los datos; sólo exigen un cálculo de las relaciones espaciales y mecánicas externas elementales. Es el *intelecto sensorio – motriz* el que actúa a partir de lo sensible e inmediato.

Las acciones fundadas sobre las habilidades sensorias – motrices admiten procesos mentales más o menos elementales, según la complejidad del problema.

El nivel de conciencia de las acciones disminuye a medida que las habilidades sensorias – motrices (H.S.M.) se perfeccionan. Las habilidades complejas resultan del perfeccionamiento constante de la habilidad de observación y de las habilidades mentales, así como de las habilidades motrices. La conciencia no interviene plenamente en las acciones de esta naturaleza, pero si juega un papel esencial en las más complejas.

El nivel de las A.S.M. depende principalmente de la amplitud y la calidad de la percepción, del número y de la solidez de las habilidades intelectuales y motoras, de los conocimientos, y de la calidad de las relaciones de sus componentes sensorios y motrices.

Las A.S.M. se caracterizan por una *anticipación intelectual de la acción motriz*, que va desde la anticipación de la trayectoria hasta de las acciones contrarias y de las propias. El nivel de formación de los jugadores es lo que permite llegar al predominio de una A.S.M., o de una acción resultante de la actividad mental creadora.

Las acciones tácticas simples, convertidas en H.S.M. simples en los jugadores experimentados, representan altos rendimientos tácticos para el principiante y le exigen a éste último un pensamiento productor.

- **Acciones que resultan de la acción mental creadora:**

La forma superior de la acción táctica no es la acción que radica solamente sobre las H.S.M. y el pensamiento táctico, ya que ésta no es la única reflexión concreta inmediata: es decir, un tipo de inteligencia sensoria – motriz.

La forma superior de la acción táctica se caracteriza por la importancia de su componente intelectual, por un pensamiento productor autónomo. El *pensamiento productor* se caracteriza esencialmente por una comparación juiciosa de un problema y de una solución, y la aparición de un nuevo conocimiento que supere sus condiciones subjetivas iniciales. Las H.S.M. y los automatismos constituyen elementos y relaciones importantes de las acciones que son el fruto del pensamiento productor.

El pensamiento táctico es, en la acción también, un pensamiento que utiliza conscientemente reglas tácticas, que las lleva a situaciones concretas, adaptándolas. Es un pensamiento que encuentra soluciones concretas.

El proceso de aprendizaje se nutre de dos fuentes: *la información externa (entrenador)* y *la auto – información*, que se hace mediante el tratamiento de las re - informaciones que provienen de las acciones que se realizan (motricidad) y de sus resultados, es un aspecto esencial del proceso de aprendizaje táctico y de la educación de las habilidades.

- **Los niveles del pensamiento táctico:**

Los distintos niveles del pensamiento táctico en el juego, son los siguientes:

- 1- La *reflexión*, sobre los datos concretos de la situación, en relación estrecha con la percepción y la acción.
- 2- El *pensamiento táctico*, ligado con la acción pero superando la situación concreta, realiza una comparación entre esta situación y las generalizaciones, las reglas, los principios y las soluciones.
- 3- El *pensamiento táctico abstracto*, que no está directamente ligado con la acción pero que actúa con la ayuda de representaciones figuradas, y con la ayuda de generalizaciones abstractas.

Los dos primeros niveles corresponden a las formas de acción que radican sobre las H.S.M., y en las que son el fruto del pensamiento creador. Los resultados del pensamiento táctico abstracto, es decir los conocimientos, las reglas, etc.; son el objeto del pensamiento teórico y conducen a otras generalizaciones. El pensamiento táctico depende más o menos, del grado de abstracción de los medios de concreción que se utilicen, según la edad y la experiencia táctica de los jugadores.

- **La calidad de la solución mental:**

La calidad del pensamiento táctico en el juego depende de la rapidez con que se encuentra la solución adecuada a una situación dada. *Rapidez* y *adecuación* son en principio dos cualidades del pensamiento táctico que actúan en sentido inverso.

La solución práctica adecuada de una situación puede revestir tres formas de acción que difieren entre sí por sus niveles de conciencia y por la amplitud del pensamiento:

- 1- El pensamiento no interviene plenamente en las acciones automatizadas, al menos, no para resolver una situación. La variabilidad necesaria de toda acción táctica no existe.
- 2- La solución que descansa sobre las H.S.M. exige ya un tiempo para alcanzar cierto nivel táctico y considera las situaciones particulares que se producen durante el juego.
- 3- Una solución totalmente deliberada requerirá mucho tiempo, podrá abarcar un campo mucho mayor que la situación de un momento, y se caracterizará por un nivel táctico superior. Tales soluciones serían imposibles en el juego por falta de tiempo.

Es necesario:

- Automatizar ampliamente las acciones elementales (técnicas);
- Hacer que radiquen muchas más acciones complejas sobre las H.S.M., incluyendo los automatismos apropiados;

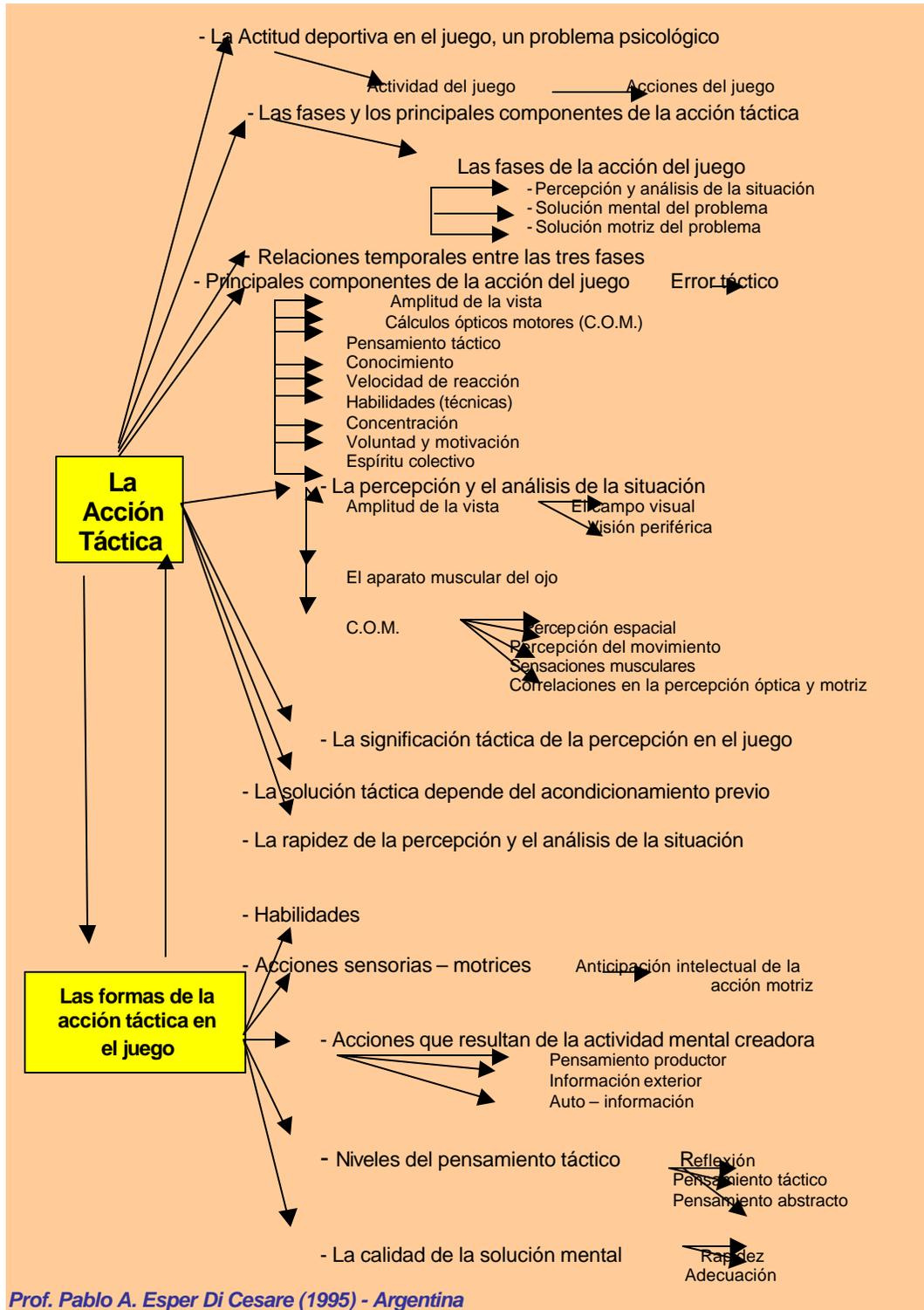
- Dejar solamente al pensamiento creador, previamente educado y fundado sobre las habilidades mentales y conocimientos sólidos, la dirección de campos limitados que representa una de las más complejas de todas las acciones.

De esta forma es que lograremos reducir la duración de la solución mental, al mismo tiempo que su contenido y, elevar el nivel táctico de las acciones de los jugadores.

Como podemos ver, es muy complejo el campo que tiene que ver con el dominio de las habilidades y el desarrollo del pensamiento táctico en nuestros jugadores, aún a las edades muy tempranas. Seguramente, en muchos de estos aspectos el entrenador ha pensado que influía con su sistema de entrenamiento, pero otras tantas veces, ha influido negativamente sobre el desarrollo del pensamiento táctico de los jugadores por una mala organización y planificación de sus ejercitaciones.

Espero haber contribuido a aclarar un poco más este apasionante tema del desarrollo del pensamiento táctico, en un deporte donde se asocia, muchas veces, a la táctica con las jugadas pre –establecidas, y a ciertas coordinaciones colectivas estandarizadas como una respuesta inteligente a las situaciones de juego que nos plantea el contrario. Pero esto es sólo una parte del juego. No debemos olvidar que tanto más fácil será para nuestros jugadores el baloncesto, cuanto mayor sea el nivel de su pensamiento táctico, es decir, de su inteligencia aplicada al juego.

• CUADRO INTEGRADOR DE LA ACCION TACTICA EN EL BALONCESTO:



## Cap. 2.2.: El Proceso del Aprendizaje Técnico en el Baloncesto

- **La formación técnica del jugador de baloncesto:**

En este capítulo haremos una revisión a los diferentes aspectos que influyen en el aprendizaje y la enseñanza de las técnicas del baloncesto.

Será una mirada sobre los últimos avances que aportan la psicología, las teorías cognitivas del aprendizaje, la pedagogía y la biomecánica.

Muchas veces los entrenadores de baloncesto pecamos, como ya lo he remarcado en otras oportunidades, de utilizar una forma de enseñanza muy tecnicista, apartada de los postulados de las distintas teorías del aprendizaje, tal vez por una enseñanza basada en la tradición, por una transferencia a las divisiones formativas de lo que se imparte en los equipos de elite, o por una tendencia de los entrenadores de baloncesto a sólo leer información técnica relacionada con el deporte.

Considero una falla en las propuestas de lectura para los entrenadores de baloncesto, la falta de bibliografía sobre las distintas teorías del aprendizaje y su aplicación práctica en los entrenamientos. No debemos olvidar que es a un sujeto al que debemos transmitir los conocimientos, al que debemos guiar en la búsqueda de resultados, y para ello, será fundamental conocer los distintos procesos de la enseñanza de las técnicas y el desarrollo del pensamiento táctico del jugador.

Finalmente, debemos tener siempre presente que es casi imposible separar el entrenamiento técnico del desarrollo táctico del jugador, aunque en ciertos momentos las ejercitaciones tengan mayor incidencia en una variable sobre la otra.

A continuación desarrollaremos los distintos aspectos fundamentales a tener en cuenta en el proceso de la formación técnica del jugador de di visiones formativas.

- **Definición de técnica deportiva:**

La técnica deportiva es una componente importante en todas las facetas de las actividades deportivas y en el desarrollo del rendimiento.

Como técnica se entiende en el deporte, según Grosser y Neumaier, a:

- El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este “movimiento ideal” se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas, verbalmente, de forma gráfica, de forma matemático – biomecánica, anatómico – funcional y de otras formas.
- La realización del “movimiento ideal” al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

Las limitantes de la técnica deportiva son los siguientes:

- Los mecanismos directivos del sistema nervioso central;
- Las capacidades cognitivas – sensoriales (por ejemplo, la percepción, la imaginación del movimiento, la anticipación, el pensar, la cinestesia);
- Las circunstancias anatómicas – funcionales;
- Las leyes mecánico – deportivas;
- Los síntomas psíquicos;
- Las capacidades de la condición física (por ejemplo, la utilización de la fuerza, rapidez / velocidad de movimiento, flexibilidad, resistencia);
- El nivel de desarrollo y aprendizaje motor (sobre todo las fases sensitivas);
- Las reglas del deporte en cuestión; y,
- El entorno y los demás condicionantes.

Según Grosser y Neumaier (1986) una técnica deportiva es la “*imagen ideal*” de una secuencia de movimientos. Está basada en conocimientos científicos, reflexiones teóricas y experiencias prácticas a las que el deportista pretende llegar armonizando las fuerzas internas y externas. En todos los casos, conseguirá solamente una “*técnica persona*” que corresponde a sus capacidades y condiciones individuales (por ejemplo, su altura, su constitución, su capacidad motora y otras).

En la tradición de la teoría del entrenamiento, el entrenamiento técnico generalmente se lo ha tratado y equiparado de acuerdo con las bases teóricas del aprendizaje motor (Martin, 1977 y 1979; Letzelter, 1978; Grosser y Neumaier, 1982; Harre, 1985). Esto es comprensible por cuanto la elaboración, el aprendizaje o el desarrollo de una técnica deportiva tienen mucho en común con el aprendizaje motor. Pero la teoría del aprendizaje motor sólo puede servir en parte como modelo explicativo de toda la gama de características del entrenamiento de la técnica.

- **Niveles de técnica deportiva:**

a) *Principiantes (inicial)*: Es la fase de la consecución de las formas generales. Al final de esta etapa es capaz de ejecutar el movimiento básico en condiciones simples y favorecidas (por ejemplo dribbling en línea recta y sin adversarios), pero aún con defectos. Depende en un gran porcentaje de la condición física. Se aprecian estos detalles:

- Mala aplicación de la fuerza;
- Ejecución tensionada;
- Ritmo defectuoso;
- Volumen inadecuado del movimiento;
- Poca exactitud;
- Pausas en la continuidad.

b) *Avanzados (intermedio)*: Puede ejecutar el movimiento casi sin fallas en condiciones externas no muy complejas, en competencia se presentan fallas técnicas, aún en las que se dominan en las condiciones anteriores. Los movimientos especiales pueden ejecutarse en forma separada con armonía y soltura. Se han podido excluir los gestos superfluos o innecesarios y se comienzan a combinar las técnicas adquiridas con otras capacidades, estructurando nuevas capacidades coordinativas.

- Se asimilan mejor las informaciones;
- Regulación del movimiento;
- Precisión en la *imagen del movimiento*;
- *Adecuada dirección del gesto*;
- Anticipación motora;
- Buen ajuste con el “Valor previsto”.

c) *Dominantes (superior)*: La técnica puede ejecutarse en cualquier condición. El movimiento se realiza en forma automática y cumple las condiciones para buscar cada vez más rendimiento. Se independiza de las condiciones en que se aprendió y se optimiza la precisión y la economía del movimiento.

- Buena repercusión en la condición física.
- Buena resistencia a la fatiga.
- Rápida automatización de nuevas técnicas.
- Imagen del movimiento muy detallada.
- Al despreocuparse de la ejecución técnica puede concentrarse en la táctica, en la aplicación de las capacidades biomotoras.
- Buena anticipación y superación de los “*factores perturbadores*”.

- **Fases sensibles del aprendizaje de la técnica:**

La mejor edad según Meinel / Schnabel (1977. 355), para comenzar con el entrenamiento de la técnica deportiva es aquella fase de desarrollo de la edad infantil en la que ha finalizado la fase de maduración del S.N.C. (capacidad, condicionada orgánicamente, de captación y transformación de las informaciones llegadas a los órganos sensoriales), y en la que existe un

estado equilibrado entre el crecimiento longitudinal y ancho del cuerpo (relaciones favorables entre brazos de resistencia y de potencia), ofreciendo unas predisposiciones altamente ventajosas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en general y para el aprendizaje de las técnicas deportivas (básicas) en particular. Se trata de la fase entre el ingreso en el colegio y el comienzo de la fase puberal, es decir, las edades comprendidas entre los 6 – 7 años y los 12 – 14 años en los niños, y los 10 – 12 años en las niñas. Meinel denomina a la fase de los 2 – 3 años anteriores al comienzo de la pubertad como la “ *fase de la mayor capacidad de aprendizaje motor o como la fase sensible*”.

- **El entrenamiento de la técnica:**

El entrenamiento de la técnica en el baloncesto se realizará mediante un proceso planificado y sistemático deben procurarse experiencias motrices que se acoplarán con una imaginación motriz (*imagen del movimiento*); una adecuada disposición para aprender (*motivación*) y un cúmulo de informaciones (*retroalimentación*) que permitirán una automatización óptima del gesto deportivo. Este programa motor tendrá como objetivo principal la obtención de la máxima capacidad coordinativa.

- **La imagen del movimiento:**

En ésta, el deportista reúne toda la información referente a la realización del movimiento, tanto externa como propia, que le permita una valor efectivo preciso. En el proceso de formar esta imagen el entrenador debe tener en cuenta:

- Como medios auxiliares se utilizan películas, fotogramas y descripciones verbales, pero la mejor fuente de información es la “*propia ejecución*”;
- Todo tipo de representación y descripción de la técnica es una reducción de la realidad, con la consiguiente pérdida informativa.
- Para conseguir relacionar la información extrínseca, la ejecución y la percepción subjetiva del movimiento, se debe procurar la reelaboración consciente de la experiencia motora (videos, información del entrenador);
- El desarrollo de la imagen del movimiento se relaciona con la capacidad de percibir no solo la propia ejecución, sino también la de evaluar todo elemento motor y concluir en un *razonamiento*.
- La descripción inicial de la estructura básica del movimiento ayuda para hacer más efectivo el proceso.
- Según Bauer (1980), el ritmo es un hecho fundamental para la fijación de la técnica.

- **La motivación:**

Una sesión técnica significa un gran desgaste psíquico para quienes la practican; asimismo, una técnica sólo puede aprenderse con éxito si el jugador, además de ser capaz de realizarla, está dispuesto para ello.

El entrenador debe generar una elevada *motivación*, para asegurar el resultado de la enseñanza, y para ello debe superar todas las limitantes que se presente:

- Sobrecarga excesiva;
- Dificultad de la tarea;
- Miedo de lesiones;
- Experiencias negativas;
- Ambiente de trabajo;
- Equipamiento;
- Capacidad física adecuada;
- Capacidad de asimilación de los resultados;
- Balance de los refuerzos positivos y negativos;
- Descubrimiento de los motivos de su disposición (necesidad de movimiento, de aventura, de juego, de poder, de contacto social, de identificación o autoafirmación, etc.);

Dos aspectos fundamentales deben ser considerados al respecto:

- La motivación óptima del deportista solo puede asegurarse si el trabajo es individual;

- Deben tenerse en cuenta las oscilaciones en el estado psíquico del deportista y en caso de no contar con la suficiente disposición, suspender la sesión.

- **La retroalimentación:**

Es la condición sine qua non para que se cumpla el aprendizaje motor. Por medio de este acto se puede valorar el *efecto* del entrenamiento.

En el proceso de aprendizaje se dan de manera variada, y respecto de diferentes aspectos:

- Según el **CONTENIDO:**

**1.1. Sobre la ejecución:** Se relacionan con:

- El propio transcurso del movimiento (cualitativo). Son necesarias para el crecimiento y la superación técnica.
- El resultado de la realización del movimiento (cuantitativo). Estas tienen menor efecto sobre la corrección de fallas.

**1.2. Sobre el progreso:**

Son muy necesarias para mantener o aumentar la *motivación*.

- Según el **ORIGEN**

**2.1. Información propia – intrínseca:**

Klix ha dicho que al ejecutarse un movimiento, la periferia corporal actúa como un eco de las órdenes motrices, que retorna al S.N.C. para poder analizarlas. Esa aferencia propia contiene:

- Información táctil;
- Información visual;
- Información auditiva;
- Información kinestésica.

Estas señales no solo informan de las modificaciones de las distintas partes del cuerpo, sino también de la relación con el medio. Esta elaboración consciente depende de:

- El nivel de dominio;
- La concentración del deportista.

Y tiene decisiva importancia en el resultado del entrenamiento técnico.

**2.2 Información externa o complementaria – aumentada:**

Esta información permite completar la *"imagen del movimiento"*, ya que las sensaciones propias son a menudo defectuosas o mal interpretadas.

Dentro de este tipo encontramos:

- **Informaciones subjetivas:** (verbal del entrenador). Es considerado debido a que aun el más experimentado de los formadores técnicos sería incapaz de determinar, mediante la observación, la intensidad, amplitud, duración y otros parámetros del movimiento. Aun así esto es muy eficaz y provoca un efecto acelerador en el desarrollo técnico, siempre que reúna las siguientes condiciones:
  - Específica – No general;
  - Constructiva – No destructiva;
  - Temprana – No tardía;
  - Clara – No confusa;
  - Factible – No imposible;
  - Única – NO MULTIPLE;
- **Informaciones objetivas:** Thorbauer las considera como los mensajes obtenidos por medio de dispositivos de medición, libres de subjetividad. Estas no sólo comprenden análisis estructurales complejos (Ej. dinamometrías), sino las grabaciones de video, películas, fotografías y hasta las más sencillas determinaciones por medio de cronómetro o cinta métrica.

Los siguientes factores condicionan su calidad:

- Conocimiento de las características biomecánicas;

- Utilización de aparatos adecuados;
- Saber como utilizar los resultados

La formación de la “*capacidad de evaluar el movimiento*” por parte del deportista y del entrenador requiere la formación de:

- La percepción motriz:

- Repetir suficientemente los ejercicios;
- Aplicar variedad para no restar sensibilidad por generación del hábito o estereotipización;
- Especificar las sensaciones motrices por medio de aparatos especiales;
- Explicar verbalmente las impresiones experimentadas;
- Utilizar recursos como para ejecutar lentamente;
- Crear la capacidad de dirigir la atención hacia determinada percepción;
- Generar interacción entrenador – jugador;

- La observación motriz:

- Es una fuerte sobrecarga, tratar de observar en detalles movimientos rápidos. Las tomas de películas o videos ayudan al proceso;
- Los “no experimentados” obtienen buenos resultados con cámaras lentas y proyecciones secuenciales;
- Con el tiempo, la observación permite crear “imágenes de movimiento”, hasta en sus más mínimos detalles;
- El retardar o congelar la imagen facilita las informaciones verbales;
- Es determinante para el resultado el lugar de observación.

- **Los tiempos informativos:**

El momento adecuado para la retroalimentación merece un profundo análisis, basándonos en los resultados de distintos investigadores:

- Las informaciones procedentes de los sensores se retienen casi completamente (aproximadamente un 90%), durante muy poco tiempo (entre 0.1 y 0.5 segundos) en la memoria ultra corta (según Bernstein– 1975);
- Los factores inhibidores más importantes de la asimilación informativa son: la distracción post – esfuerzo; el uso de antibióticos y la falta de oxígeno (según Grosser – 1992);
- Las impresiones sensoriales directas (sobre todo kinéticas y vestibulares) se borran después de 25 – 30 segundos, (según Grosser – 1992);
- La memoria a mediano y largo plazo se tiene que asimilar conscientemente (según Sinz – 1979);

Las informaciones externas pueden dividirse en:

- **Inmediata**: Si bien la información que puede brindarse durante la ejecución es la más valiosa, las posibilidades de aplicación están muy limitadas debido a que:
  - El tiempo que tarda para asimilarse es mayor que el que necesita para la ejecución;
  - La complejidad de la ejecución no permite asimilar otra cosa;
  - La aplicación de esta información se reduce a movimientos cíclicos y trayectorias balísticas;
  - El contenido está limitado a gestos y sonidos previamente estructurados;
  - La aplicación de medios técnicos es altamente costosa.
- **Rápida**: A los efectos prácticos del proceso del aprendizaje estas informaciones tiene una importancia decisiva en el perfeccionamiento técnico. Esta eficiencia es máxima cuando se da entre los 25 – 30 segundos posteriores a la ejecución (algunos autores fijan el límite hasta en 3 minutos).
- En el caso de que el entrenador no pueda comunicarse, el deportista debe tratar de hacer un análisis de su comportamiento técnico;
- El tiempo entre la retroinformación y la nueva ejecución no debe ser menor a 5 segundos para evitar el bloqueo o la reducción de la captación consciente (según Pohlman – 1979).

- Tardía: Las retroalimentaciones retardadas tienen muy poca importancia en la corrección del movimiento. La práctica corriente de filmar videos o anotar tablas descriptivas para analizarlas después de las sesiones de entrenamiento o competencia son muy útiles para la preparación de los aspectos a tenerse en cuenta en el próximo entrenamiento.

- **La automatización:**

Es el primer objetivo del aprendizaje motor y, según Meinel y Schnabel, un movimiento se puede considerar automatizado cuando transcurre “por sí mismo”, y permite que el deportista este atento a otras cosas (sin participación consciente). El nivel alcanzado en este aspecto condiciona la capacidad de asimilar informaciones del medio externo. Cuanto menor sea el grado de conciencia que se deba prestar a la ejecución, mayor será la posibilidad de reaccionar positivamente a los cambios de situación (comportamiento de compañeros y adversarios, trayectorias del balón, etc.). La condición previa para la automatización es la Repetición Múltiple.

- **Los errores del aprendizaje:**

Todos los eventos deportivos tienen una estructura técnica que persigue fines específicos, la que debe ser enseñada correctamente, verificando que las variables y factores limitantes no afecten el normal desarrollo, provocando errores en la *imagen motriz*.

El concepto de *error* implica un desajuste o desviación entre el valor previsto y el efectivo, que debe respetar determinados patrones biomecánicos. Esta diferencia lleva a una reducción de las posibilidades del rendimiento.

- **Causas de errores:**

- Falta de conocimiento técnico y principios biomecánicos;
- Carencia de presupuestos físicos;
- Comunicación ineficaz;
- Incorporaciones a destiempo evolutivo.

- **Correcciones de errores:**

- Diferenciación: Se separa la técnica en partes o subestructuras, luego se analiza cada una de ellas hasta encontrar el error. Se aísla ese elemento y se procede a sustituir por uno nuevo;
- Integración: Al automatizarse el nuevo gesto se debe incorporar al *Sistema o Estructura Técnica Global*, y al mismo tiempo a la *Capacidad Biomotora* implicada.

- **Fases de ejecución:**

- Perfección analítica;
- Integración en condiciones estables;
- Adaptación competitiva.

- **La combinación:**

A durante el proceso anterior se inician las combinaciones con otros aspectos: CAPACIDADES FÍSICAS – OTRAS TÉCNICAS – TIEMPO – ESPACIO – OBJETOS, que llevan a la adquisición de la *destreza deportiva*.

- Capacidades Físicas: Las variaciones en el estado condicional de la fuerza, la velocidad, la flexibilidad o la resistencia requieren ajustes técnicos para superar la nueva estructura dinámica – temporal. Para que los resultados sean positivos se deben tener en cuenta el principio de Matveév, de la *Vinculación Orientada*, en cualquiera de estos sentidos:
  - Adaptando el ejercicio físico a la estructura técnica (Especialización);
  - Realizando la técnica con carga adicional.
- Otras técnicas: El encadenamiento de las coordinaciones automatizadas conduce a la creación de nuevas estructuras de movimiento cada vez más perfectas.
- Tiempo: En muchas actividades la descarga de fuerza constituye una parte esencial de la coordinación: si el movimiento es cíclico, se requiere un modelo de cadencia que se

adecua a los cambios dinámicos (Sentido del Ritmo). Según Kipp, si es acíclico será la aplicación en el momento justo (Sentido de Reacción).

- Espacio: Variadas son las actividades en que el individuo debe movilizarse desde un punto al otro:
  - En contacto con el suelo: manteniendo el centro de gravedad sobre la base de sustentación o recuperando su estado (*Equilibrio estático y dinámico*). Por ejemplo la posición defensiva y los desplazamientos defensivos;
  - Teniendo el cuerpo en el espacio: Pudiendo reconocer su ubicación y la de sus segmentos (*Sentido Kinestésico*).
  - Combinando la dirección: Tratando de que se realicen en sentidos diversos y con velocidad (*Agilidad*). Por ejemplo el dribbling.
- Objetos: En este caso están conectadas a diferentes elementos que condicionan nuestros gestos:
  - Rivalés: Conociendo su ubicación (*Sentido de la Periferia*);
  - Objetos pequeños: A veces se deben interceptar (*Sentido de la Trayectoria*), o lanzar hacia un lugar determinado (*Sentido de la Puntería*);
  - Objetos grandes: Se tratan de mover con eficacia, también se combinan con las capacidades físicas.

- **La adaptación:**

Las técnicas adquiridas pueden aplicarse en condiciones *estandarizadas* o *variables*. Para conseguir la adaptación a estas últimas se debe entrenar en situación de competencia, con lo que se adquiere la HABILIDAD. Se llega a este grado de dominio cuando el deportista es capaz de reproducir el gesto correcto aun ante las limitantes que significan: el público, las cláusulas reglamentarias, los rivales que se oponen, etc.

- **La transferencia:**

Las nuevas estructuras coordinativas basadas en enlaces de numerosos centros de distribución del S.N.C., se unen en un *sistema motor* con enlaces coordinativos que pueden tener un efecto *inhibidor* o *activador* para el aprendizaje de futuros movimientos (*Proactivas*), o de modificación de aprendizajes anteriores (*Retroactivas*).

- **Transferencia negativa:**
  - Patrones motores ya existentes perturban la formación de nuevas habilidades;
  - Se enseñan al mismo tiempo varios movimientos con estructuras opuestas, como también similares.

Las reglas para prevenirlos son las siguientes:

- Tener como objetivo la técnica correcta desde el punto de vista biomecánico;
- Obtener seguridad antes de pasar a nuevas coordinaciones;
- Fomentar en el ejecutante la comprensión y comparación consciente del movimiento.

- **Transferencia positiva:**

Son condiciones básicas para obtenerlo:

- Asegurar la igualdad de los *mecanismos sensomotores* de las coordinaciones para aprender a la vez habilidades diferentes;
- Procurar el trabajo bilateral para provocar la interrelación funcional entre los dos hemisferios cerebrales y el desarrollo equilibrado de todo el cuerpo.

Se debe evitar:

- Partir de habilidades complejas;
- Realizar pocas ejercitaciones previas;
- Provocar fatiga previa con acondicionamiento físico.

- **El método:**

Un método abarca todas las acciones del docente. Las medidas que por medio de los ejercicios y las formas metódicas persiguen objetivos que permitan alcanzar los niveles propuestos.

• **Objetivos en el aprendizaje de la técnica según el nivel de los jugadores:**

P.: Principiante; A.: Avanzado; D.:Dominante.

	OBJETIVOS ESPECIFICOS	OBJETIVOS GENERALES
<b>P</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de una imagen global del movimiento.</li> <li>- Adquisición de formas motrices generales y básicas.</li> <li>- Aprender la coordinación en forma sintética.</li> <li>- Generar la motivación para aprender.</li> </ul>	Aprendizaje
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clarificar la imagen del movimiento.</li> <li>- Eliminar movimientos innecesarios.</li> <li>- Resistir los elementos <i>perturbadores</i>.</li> <li>- Incrementar la <i>retroalimentación</i>.</li> <li>- Iniciar la <i>automatización</i>.</li> </ul>	Perfeccionamiento
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfeccionar la <i>imagen</i>.</li> <li>- Capacidad de <i>auto corrección</i>.</li> <li>- Afianzar la <i>automatización</i>.</li> <li>- Generar <i>adaptación</i> a nuevas condiciones.</li> <li>- Provocar <i>transferencia positiva</i>.</li> <li>- Utilizar en forma óptima en <i>competencia</i>.</li> <li>- Respetar la <i>individualidad</i>.</li> </ul>	Estabilización

• **Las formas metódicas en el aprendizaje de la técnica según el nivel de los jugadores:**

<b>P</b>	Qué hacer?	<b>Presentación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hablar en forma resumida sobre la actividad.</li> <li>- Demostrar y explicar.</li> <li>- Provocar la <i>aceptación y receptividad</i>.</li> </ul>
<b>A</b>	Cómo hacerlo?	<b>Adquisición:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutar los ejercicios repetidamente.</li> <li>- Aumentar la retroalimentación.</li> <li>- Comunicarse eficientemente.</li> <li>- Automatizar.</li> <li>- Eliminar progresivamente las <i>facilidades</i>.</li> </ul>
<b>D</b>	Dónde, cuándo y para qué hacerlo?	<b>Proposición:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar dirección al producto de la actividad.</li> <li>- Mantener el nivel en la competencia.</li> <li>- Motivar para la práctica y la <i>evolución</i>.</li> <li>- Introducir <i>dificultades</i>.</li> </ul>

• **Medidas a implementar en el aprendizaje de la técnica deportiva:**

<b>P</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exhibición;</li> <li>- Demostración;</li> <li>- Proyección;</li> <li>- Objetivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descripción – Análisis;</li> <li>- Vinculación – Comparación;</li> <li>- Generalización;</li> <li>- Facilitación.</li> </ul>
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayuda;</li> <li>- Seguridad;</li> <li>- Generar iniciativa;</li> <li>- Facilitar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar referencias;</li> <li>- Confirmar positivamente;</li> <li>- Corregir adecuadamente.</li> </ul>

<b>D</b>	- Observación; - Análisis del movimiento; - Ejercicios; - Rendimiento.	- Entrenamiento; - Estudio; - Planificación; - Documentación – Evaluación.
----------	---	---

### • **La técnica en una sesión de entrenamiento:**

El entrenamiento de la técnica o bien, la repetición múltiple concentrada de determinadas secuencias de movimientos, es una carga muy fuerte para el S.N.C. (percibir, descodificar, pensar, almacenar, mandar impulsos a la musculatura, referencias y otras órdenes).

Según los conocimientos científicos existentes, el S.N.C. acusa antes el cansancio que los demás sistemas del hombre, como por ejemplo el cardiovascular y metabólico, el sistema nervioso vegetativo, el sistema psíquico y la musculatura. Se habla entonces de un cansancio central (pues se da en el S.N.C.) y se manifiesta antes que el periférico (por ejemplo, en la musculatura). Este cansancio se nota sobre todo cuando uno se encuentra, después de un determinado tiempo, físicamente en forma, mientras que la precisión del movimiento va disminuyendo progresivamente.

A causa de este orden temporal en la aparición del cansancio, los aprendizajes técnicos (aprendizaje motor) se tienen que realizar siempre antes del acondicionamiento físico y de otros campos. Un programa de acondicionamiento físico previo al entrenamiento de la técnica tendría como consecuencia que también se cargue el S.N.C. por la disminución de los almacenes de energía y por los procesos continuos de renovación y que, a continuación, las acciones tácticas se entrenarán por ello, en un estado de ligero cansancio. Ello resulta desfavorable para conseguir óptimos resultados de aprendizaje, ya que el S.N.C. tiene que estar descansado para el entrenamiento de la técnica. Sólo en el *entrenamiento en estrés*, o para la estabilización de la técnica, se entrena a los jugadores con formas técnicas bajo situaciones de cansancio. Este tipo de entrenamiento, sin embargo, presupone que la técnica esté ya automatizada.

Independientemente del hecho de que la sesión de entrenamiento esté sometida a determinadas reflexiones respecto a la edad, al desarrollo de los participantes, al objetivo del deporte, a la elección de los contenidos y métodos y a otros considerandos, cada sesión de entrenamiento debería empezar con un *calentamiento específico*, que será seguido por la o las partes principales. A veces, un cambio de contenido después de una fase de la parte principal exige un nuevo calentamiento, esta vez específica.

La técnica como contenido del entrenamiento, se puede incluir en el programa de calentamiento, por ejemplo, en juegos, pero la mayoría de las veces es desarrollada en la parte principal, más concretamente:

- Cuando los *contenidos son variados*, por ejemplo condición física, técnica y táctica, se trabajará siempre al comienzo de la parte principal, es decir, siempre antes de otros contenidos;
- Cuando los contenidos consisten en una combinación entre *técnica y rapidez*, también se entrenarán al comienzo de la parte principal si a continuación existen otros contenidos;
- Si se trata de *varios elementos técnicos*, se tiene que dar preferencia al elemento más difícil (y en la mayoría de los casos al de mayor dificultad), es decir, entrenar estando descansado, o bien teniéndose en cuenta los principios de la transferencia.

### • **La relación entre la técnica, la táctica y la condición física:**

A cada nivel del rendimiento deportivo (principiantes, avanzados, perfeccionistas, atletas de elite), las componentes del rendimiento: técnica, condición física y táctica tienen una estrecha relación entre sí.

Sin embargo, su coordinación óptima es muy difícil, y en la mayoría de los casos conduce a una sobrevaloración de la condición física.

Entendemos por condición física en el deporte, a la suma o combinación de todas las capacidades físicas determinadas para el rendimiento (capacidad para la condición física), por ejemplo, fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad.

Grosser y Neumaier (1986) formulan las siguientes normas, para la correcta relación entre estas tres componentes:

- Es importante saber que todas las componentes a cambiar (características de la condición física, de coordinación, tácticas y volitivas) se condicionan mutuamente respecto a la carga (adaptación) y regeneración (recuperación).
- *Un aumento o disminución en la condición física* cambia la técnica de forma cuantitativa y cualitativa, lo que implica que la técnica tiene que adaptar inmediatamente si se ha mejorado la condición física. Por ejemplo, un fuerte desarrollo de la fuerza en una parte del cuerpo puede convertir la estructura global del movimiento en una estructura arritmica.
- *Todos los ejercicios específicos de un deporte para la condición física* tienen que concordar con las condiciones biomecánicas – anatómicas – funcionales -es decir, con las trayectorias técnicas específicas- y con las características fisiológicas (formas de adaptación).
- Cuanto antes se dominen las *acciones técnico – coordinativas*, más económicamente (ahorro de fuerzas) puede entrenarse la condición física y, en la mayoría de los casos, los movimientos son técnicamente correctos.
- El *comportamiento táctico* está siempre estrechamente ligado al nivel técnico y de condición física, y ambos pueden ser desarrollados de forma continua y acentuada.

• **Rango de la técnica, condición física y táctica en los distintos niveles de entrenamiento** (Grosser y Neumaier 1986):

Niveles de entrenamiento dentro del desarrollo del rendimiento	Edades o espacios de tiempo respectivamente	Rango o bien necesario de:		
		La técnica	La condición física	La táctica
Entrenamiento de los fundamentos (nivel fundamental que sirve como base para todos los principiantes)	Para niños: a partir de los 5 – 8 años, aproximadamente; en las demás edades: 2 – 3 años	Formación general y polifacética del cuerpo, es decir, formación de la fuerza general, de la velocidad de reacción, de la resistencia fundamental, de la flexibilidad y agilidad, elaboración de “técnicas básicas”.		
Entrenamiento formativo (nivel avanzado)	Para niños: desde 9 a 12 años; en las demás edades: 2 – 4 años.	La técnica se sitúa claramente en primer plano; para los niños es una edad favorable para el aprendizaje motor o bien técnico	Para niños: entrenamiento de la velocidad de reacción, frecuencia, fuerza rápida, resistencia aeróbica, flexibilidad en las demás edades: fundamentos de la condición física, continuando.	El comportamiento táctico depende aquí mucho del dominio técnico
Entrenamiento de rendimiento	Para adolescentes: desde 13 a 16 años; en las demás edades: 2 – 3 años.	En el entrenamiento la técnica y la condición física tiene el mismo rango en cuanto al volumen y al tiempo utilizado; la condición física predomina más en las disciplinas que requieren fuerza y resistencia específica.		Se acentúa en el entrenamiento, dependiendo de la técnica y de la Condición física
Entrenamiento de alto rendimiento	Para adolescentes: a partir de los 15/16 años; para las demás edades: después de 6 – 8 años.	Según el deporte, predomina la técnica o la condición física; pero es igualmente importante la coordinación eficiente de los niveles.		Predominio correspondiente según el tipo de deporte.

• **El entrenamiento mental:**

El efecto del entrenamiento mental (EM) consiste en que al imaginarse intensivamente una acción motora se enervan de forma involuntaria los mismos músculos (llamada reacción ideomotora o *Efecto de Carpenter*), como en la ejecución real, pero inconscientemente.

Dicho de otro modo, los movimientos realizados mental y activamente muestran el mismo patrón fisiológico con la diferencia que en el E.M. no se llega a una contracción muscular visible por el exterior. Sin embargo, se pueden medir los potenciales eléctricos de la innervación muscular a través del E.M. Los procesos fisiológicos y psicológicos que se producen con relación a la imaginación pueden tener un efecto positivo para la coordinación motriz acelerando así el proceso de aprendizaje o bien contrarrestando un empeoramiento del rendimiento.

En la práctica deportiva, el E.M. se combina normalmente con el entrenamiento activo. Sin embargo, el E.M. no puede sustituir de forma equivalente al entrenamiento activo. El mayor éxito se obtendrá combinando de forma planificada los entrenamientos activo, mental y observativo.

Existen diferencias entre estos tres tipos de entrenamiento, a saber:

- *Entrenamiento activo*: Relación activa y repetida según la planificación de la técnica deportiva a aprender.
- *Entrenamiento observativo*: Observación estructurada y repetida según la planificación por los deportistas que realizan la técnica deportiva a aprender.
- *Entrenamiento mental*: Imaginarse, según la planificación, consciente y repetidamente, el desarrollo de la técnica deportiva a aprender.

El E.M. sirve más para aprender técnicas deportivas con muchas exigencias de la coordinación motriz, y para combinaciones de movimientos.

Las ventajas del E.M. frente al entrenamiento activo consisten, entre otras, en la carga física insignificante (ningún o bien poco cansancio), en la reducción de la ocupación psíquica y temporal del deportista igual que en la eliminación de cualquier peligro de lesión. Además, en principio se puede realizar siempre y en cualquier sitio: no se necesitan instalaciones ni material deportivo.

- **Medidas metódicas que ayudan a aprender una técnica deportiva:**

La medida metódica predominante en el estado del principiante del entrenamiento técnico es la *práctica elaborativa* en condiciones simplificadas, según Martín (1977).

Como medidas metódicas más corrientes para facilitar o ayudar en el aprendizaje de técnicas deportivas se pueden citar:

- Asistencia en la ejecución.
- Eliminación o simplificación de partes del movimiento.
- Ejecución frenada del movimiento.
- Practicar sin aparatos o con aparatos más sencillos.
- Practicar sin compañero y adversario.
- Practicar en aparatos estáticos (por ejemplo: balones puestos en el suelo).
- Aumentar la retroalimentación (información propia).

- **Métodos para la formación de la habilidad: (según Harre, 1976).**

Harre señala una serie de métodos que se pueden utilizar para la formación de la habilidad, en el proceso del aprendizaje motor, presentándole al deportista diferentes formas de dificultad en la ejecución de las técnicas. Ellas son las siguientes:

- Utilizar posiciones iniciales, no habituales para la realización del ejercicio.
- Realización invertida del ejercicio (de espejo).
- Modificación de la velocidad o de la rapidez del movimiento.
- Modificación de los límites espaciales del ejercicio.
- Modificación de la forma de realizar el ejercicio.
- Dificultar el ejercicio mediante movimientos adicionales.
- Ejercicios combinados, también sin preparación.
- Modificación de la resistencia de los practicantes en los juegos deportivos.
- Creación de condiciones inhabituales para la realización de los ejercicios aprovechando las particularidades naturales del lugar y aplicando aparatos e instalaciones especiales.

- **Aplicaciones prácticas para la enseñanza de las técnicas en combinación con el desarrollo de la táctica individual y de conjunto, en especial en la iniciación deportiva:**

La característica fundamental del baloncesto es que el desarrollo de la acción siempre se da en presencia de otro que se opone a lo que cada uno hace, por lo que se debe tener en el parámetro estrategia, un factor básico que debe ser considerado cuando se pretenda proceder a la iniciación.

En el baloncesto es necesario presentar según José Hernández Moreno (1995), situaciones motrices en las que los seis parámetros que configuran la estructura funcional entre en juego, en muchos casos de forma simultánea, y en otras con prioridad sobre uno de ellos.

Las situaciones tipo a aplicar para el aprendizaje de las técnicas junto al desarrollo de la táctica, en este período formativo de los jugadores, pueden ser las siguientes:

**1. TECNICA:**

- Ejecutar una técnica específica.
- Modificar el modelo de ejecución técnica simplificándolo.
- Ídem complicándolo.
- Combinar técnicas.
- Hacer ejecutar una técnica determinada.
- Ejecutar diferentes técnicas para cada situación.
- Ejecutar diferentes modelos técnicos.
- Adaptar la técnica a la situación de juego.
- Manejo de los móviles o implementos.

**2. REGLAMENTO:**

- Simplificar las reglas.
- Modificar las reglas sin alterar sustantivamente el deporte.
- Obligar el uso de determinada regla.
- Variar el sistema de puntuación.
- Introducir reglas especiales.
- Modificar el sistema de relaciones entre los participantes.

**3. ESPACIO:**

- Aumentar el espacio.
- Disminuir el espacio.
- Obligar a usar una zona determinada.
- Establecer zonas prohibidas.
- Actuar a lo largo o a lo ancho.
- Obligar a los participantes a cambiar de espacios.
- Delimitar zonas de lanzamientos.
- Establecer zonas con delimitaciones.

**4. TIEMPO:**

- Aumentar el tiempo de acción.
- Establecer períodos diferentes.
- Marcar un tiempo límite de acción muy corto.
- Establecer ritmos de acción.
- Acelerar el ritmo de juego.
- Ralentizar el ritmo de juego.
- Establecer tiempos límites de acción.
- Combinar diferentes secuencias temporales.

**5. COMUNICACIÓN:**

- Establecer un código praxémico.
- Introducir fintas.

- Introducir señales de uso obligatorio para la realización de determinadas acciones del juego.
- Actuar partiendo del código praxémico.
- Tratar de descubrir los sistemas del adversario.
- Tratar de ocultar los sistemas propios.

#### 6. **ESTRATEGIA:**

- Obligar a actuar de acuerdo con una estrategia preestablecida.
- Actuar sin estrategias previas.
- Actuar empleando determinados subroles.
- Hacer que los participantes actúen los roles posibles de ataque y defensa.
- Hacer que los jugadores usen todos los roles del juego.
- Actuar empleando combinaciones de subroles.
- Jugar ayudando a un compañero.
- Jugar uno contra uno, dos contra dos, y tres contra tres.
- Practicar situaciones de juego simplificadas.
- Aumentar progresivamente la dificultad de las situaciones planteadas.
- Plantear situaciones propias del juego.
- Practicar el juego total.

- **Una visión distinta sobre la técnica deportiva y la teoría del entrenamiento:**

Antes de continuar con el estudio de los problemas de la técnica, considero importante el anteponer dos tesis introductorias sobre este problema:

- **Primera tesis:** en la mayoría de los deportes, sobre todo en los juegos deportivos, la técnica deportiva representa el componente principal de un desempeño complejo que permite obtener máximos resultados deportivos (Martin, 1977).
- **Segunda tesis:** la teoría del entrenamiento, ha diferencia de cuanto ha sucedido respecto del entrenamiento condicional o del entrenamiento de la periodización, no ha logrado elaborar todavía un proyecto teórico de entrenamiento de la técnica. Una aproximación de este tipo se halla en un trabajo de Lehnertz sobre el entrenamiento de la técnica, de 1988.

Siguiendo con estas dos tesis, por las que debe darse importancia casi preeminente a un elevado nivel de maestría técnica en el marco del desempeño deportivo, y es evidente una carencia de carácter teórico en lo que concierne al entrenamiento, procuraremos plantear el debate de un concepto del entrenamiento de la técnica, en la cual el problema será tratado sobre todo, desde el punto de vista de la ciencia del entrenamiento.

*Según Dietrich Martin (1989), "la ejercitación de la técnica no puede equipararse al aprendizaje motor, pues plantea objetivos más amplios y tiene un significado más amplio. Sobre la base de consideraciones metodológicas y neurofisiológicas se lo debe subdividir en entrenamiento para adquisición de la técnica (o adquisitivo) y entrenamiento para su aplicación (o aplicativo). Con esto deben perfeccionarse las habilidades técnicas hasta la automatización y eventual ejecución de variantes en las competencias. Por tanto, corresponde encarar el problema de la ubicación del entrenamiento de la técnica en la microestructura de entrenamiento".*

En toda técnica deportiva se fijan las experiencias y los conocimientos del pasado. Esto determina la *aplicación* de procedimientos ya existentes. Esta es la *esfera* de acción en la cual se mueve cada entrenador y cada deportista, cuando procura imitar el comportamiento técnico de los mejores o las técnicas que se consideran ideales (Lehnertz, 1988).

Sin embargo, precisamente por cuanto copian la técnica ajena, no logran a menudo resultados óptimos. Por ello, en su esfuerzo por ir más allá de la imitación de la técnica ajena, o de un modelo ideal, se deben basar en sus conocimientos y en su capacidad para *experimentar*. Deben empeñarse en innovaciones técnicas, en procedimientos de control de la técnica, y de esta manera ampliar su capacidad de acción. De este modo, el entrenamiento de la técnica asume su *esfera de acción inventiva*, fundada en principios científicos (Lehnertz, 1988).

En base a lo expuesto, podemos decir que existen dos formas distintas de entrenamiento de la técnica: *entrenamiento de adquisición o adquisitivo*, y *entrenamiento de aplicación o aplicativo*

de la técnica. El primero tiene por objetivo el control de las habilidades; el segundo, el de utilizar las habilidades deportivas específicas de un modo que se adapte a la tarea motora, óptimo respecto de la situación, y estable también en la competencia. Estos dos tipos de entrenamiento no se consideran una sucesión sino dos procesos que se integran entre sí. Por lo cual, caso por caso, se debe decidir si momentáneamente se ha de hacer hincapié sobre uno o sobre otro. (Lehnertz, 1988).

Ante todo, procuramos justificar esta diferenciación desde el punto de vista de la *metodología del entrenamiento*.

- **El entrenamiento para la adquisición de la técnica:**

Podemos subdividirlo en dos fases, que se plantean como sucesión cronológica o proceso recíproco, producidas por los objetivos que se quieren alcanzar y por los métodos de entrenamiento que se deben aplicar.

El objetivo del entrenamiento de la primera fase consiste en aprender según un óptimo estado biomecánico la *forma* (o la *imagen*) *externa* de una habilidad (técnica) ideal.

La segunda fase apunta a refinar la *imagen interna* del movimiento, o sea, las pautas (o modelos) que mejoran los mecanismos de control.

En la primera fase se aplican todos los métodos clásicos del aprendizaje motor, sobre todo los medios audiovisuales utilizables para hacer aprender la imagen externa del movimiento que se quiere, a través de un programa consciente y una ejecución controlada del movimiento.

En la segunda fase se usan sobre todo el *super – aprendizaje* y el *entrenamiento imitativo* (Martin, 1989). De hecho, sólo a través de numerosas repeticiones, con su infinito número de variaciones mínimas, tanto el aspecto externo como en el interno de la ejecución de la técnica se aprenden de modo tal que no haya sorpresas en los nuevos intentos.

El *super – aprendizaje* es necesario para facilitar la apertura de los complicados circuitos neuronales y la automatización, y así tener la posibilidad (también mediante la intervención de la voluntad), de transformar la intuición de la situación, un amplio conocimiento de la técnica, y sus modelos mnemotécnicos cinéticos en ejecuciones óptimas en todo tipo de condición, buena o mala.

Por *entrenamiento imitativo* se entiende la ejecución repetida de un modelo; por ejemplo lanzamiento de Jump; de una forma en la que se deben eliminar todos los elementos que, como por ejemplo, el temor, puedan tener un efecto inhibitor que limite la calidad técnica en competencia.

El entrenamiento adquisitivo comienza con el aprendizaje de una técnica, pero puede llegar a ser un entrenamiento que induzca el perfeccionamiento de modelos, engramas, o pautas.

El refinamiento de las pautas significa perfeccionar una habilidad mediante la ejecución de un *modelo externo del movimiento* hasta que pueda automatizarse su *imagen interna*. Esto se refleja en variaciones estructurales en la sinapsis del cerebelo.

*El principio metodológico fundamental de este tipo de entrenamiento es éste: repetir lo más frecuentemente posible la habilidad que debe entrenarse, eliminando al máximo los factores de perturbación, en las mejores condiciones externas y según el estado biomecánico óptimo* (Lehnertz, 1988).

- **El entrenamiento aplicativo de la técnica:**

En éste las habilidades aprendidas se entrenan según se desee, variando las condiciones. Encontramos tres objetivos de entrenamiento:

1.- Ampliación del espectro ejecutivo de la habilidad en presencia de variaciones de las condiciones ambientales y de competencia.

2.- Generalización de algunos procesos de control, esto es, su posible transferencia a otras situaciones.

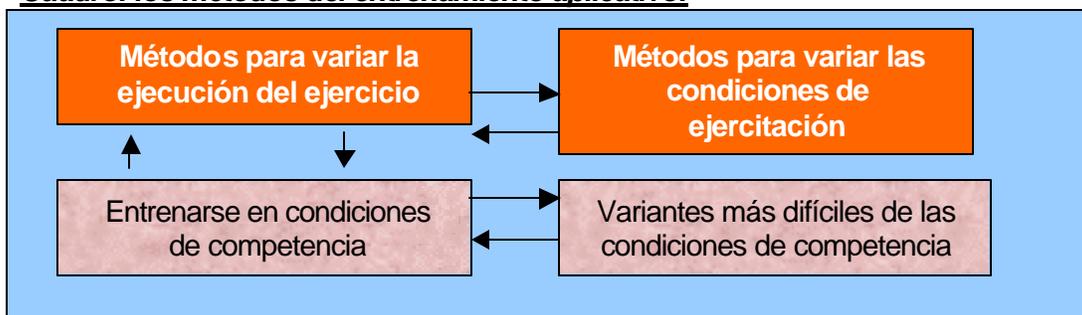
3.- Disponibilidad general de las cualidades del proceso, así desarrolladas.

Esto debería permitir realizar rápidamente la adaptación y la transformación de las acciones motoras en situaciones nuevas o que están cambiando (Lehnertz, 1988).

Según Hirtz (1985), los métodos más importantes son:

- Los que obligan a variar la ejecución de los movimientos; y
- Los que se basan en la variación de las condiciones de ejercitación. A estos se agregan, sin embargo:
- La ejercitación en condiciones de competencia; y
- Un entrenamiento especial complejo que exige el nivel de las capacidades técnicas y/o coordinativas además de cuanto no ocurra en competencia. Se trata de variar las condiciones normales de la competencia tornándolas más difíciles que las habituales (Bauersfeld y Schoter, 1980).

### **Cuadro: los métodos del entrenamiento aplicativo:**



### **• Justificación neurológica de la necesidad de distinguir entre entrenamiento adquisitivo y aplicativo:**

En este intento nos remitiremos a Schmidt (1976); Eccles (1979 y 1985); y Noth (1986), sabedores de que las hipótesis neurofisiológicas son una aproximación que estimula a modelos que explican la coordinación motora y que permiten comprender las relaciones sensomotoras, dejando, sin embargo, muchos problemas sin resolver. Como lo afirma Eccles (1985), la neurofisiología está en condiciones de proporcionar modelos científicos que explican cómo el pensamiento lleva a la acción, cómo el pensamiento produce emisiones de impulsos que parten de las células piramidales de la corteza motora, y cómo, en última instancia, controla las contracciones musculares. Pero luego se ve obligado a suponer que el pensamiento cambia de alguna manera los modelos operativos de la actividad neuronal en el cerebro. Por tanto, se impone una explicación científica de la antinomia entre nuestras experiencias y nuestro conocimiento de las funciones cerebrales.

Se trata de límites que se recuerdan cuando se recurre a modelos neurológicos para comprender la motricidad.

El problema del que ahora nos debemos ocupar es cómo se puede realizar un control de la musculatura de modo que le permita ejecutar acciones como las de las técnicas deportivas de modo adecuado en lo que respecta a los objetivos de la acción y a las situaciones consideradas. O para ser más exactos: “¿Cómo la decisión de ejecutar un movimiento muscular puede dar paso a sucesos neurales que induzcan la emisión de células piramidales de la corteza motora y, por tanto, la activación de la vía neural que, a su vez, induce la contracción muscular que produce aquel movimiento? ¿Cuál es la contribución del cerebelo y de las otras estructuras subcorticales a la exactitud y al dominio de los movimientos?” (Eccles, 1985).

Las técnicas deportivas, y su aplicación, diversificada según la situación, son el producto de procesos de aprendizaje que producen transformaciones durables en las estructuras del sistema nervioso central. Desde el punto de vista psicológico, simplificando, se desarrolla una tarea motora “por cuanto a la percepción de una situación que exige un movimiento y a los procesos motivacionales, sigue una acción motora. En los movimientos rápidos, el buen éxito de la acción depende de la posibilidad de ejecutar los componentes de una sucesión de movimientos sin intervención de la conciencia, o sea, casi automáticamente. Por tanto, para resolver problemas de movimiento de carácter deportivo corresponden disponer de automatismos motores cuyos programas se fijan en el nivel subconsciente” (Lehnertz, 1986).

Actualmente, gracias a las investigaciones neurofisiológicas, sabemos que los programas de los movimientos veloces, y los modelos fundamentales de las técnicas deportivas son casi todos de este tipo, se archivan en el cerebelo. Sin embargo, la exactitud de estos programas es muy diversa y depende de la intensidad y del volumen del entrenamiento de un movimiento. Los deportistas técnicamente mejores han archivado en su cerebelo programas que trabajan de modo más exacto y confiable durante todas las principales formas de movimiento utilizadas en su deporte, adquiridos en largos años de entrenamiento técnico.

Estos programas, adiestrados durante el entrenamiento adquisitivo, a través de un refinamiento técnico en diversas velocidades de ejecución, son el presupuesto necesario de la calidad de la eventual ejecución técnica.

En el baloncesto, el buen éxito depende, en gran medida, de la posibilidad del jugador de aprovechar ventajosamente las situaciones inesperadas. Sin embargo, para afrontar inesperadas situaciones de competencia, o situaciones desconocidas, es absolutamente necesaria una cooperación entre corteza o *cerebro pensante* y cerebelo o *cerebro motor*. La capacidad de desempeño del cerebro es tanto más importante cuanto sorprendente o desconocida sea la situación e insólito el empleo de programas disponibles para afrontarla.

En este caso, la corteza no sólo debe intuir la situación, sino reclamar entre los programas del cerebelo propiamente dicho aquellos que permitan hacer frente a aquella situación. Esta relación y este funcionamiento alterno entre fases del pensamiento, búsqueda de una solución y de una decisión, reclamo de programas y empleo rápidamente variable del dominio técnico, debe entrenarse, ejercitarse, y adiestrarse en otro género de entrenamiento: el que hemos definido como *entrenamiento aplicativo de la técnica* (Lehnertz, 1988).

Tanto desde el punto de vista teórico como práctico en el entrenamiento no se ha reconocido todavía la importancia de la diferencia existente entre el entrenamiento para la adquisición y entrenamiento para la aplicación de la técnica.

Probablemente esto se debe al hecho de que la teoría del entrenamiento hasta ahora ha equiparado la teoría del entrenamiento de la técnica con la del aprendizaje motor, y no ha desarrollado una teoría apropiada. En la práctica normal del entrenamiento se utilizan más bien las formas mixtas, que verosíblemente no pueden producir aquel efecto de adaptación que, en cambio, podría tener una división emergente entre estos dos tipos de entrenamiento, con sus diversos objetivos.

Las situaciones expuestas son algunos ejemplos que pueden servir de referencia para que el entrenador de baloncesto construya sus propias situaciones en función del juego, y de las características de los jugadores a los que se está enseñando. De esta forma se podrá establecer continuas relaciones entre el proceso de perfeccionamiento táctico y el desarrollo del pensamiento táctico, teniendo siempre presente el objetivo final de *la formación de jugadores inteligentes*.

Finalmente, espero que la lectura de este capítulo dedicado a la técnica y la táctica, enfocada desde un punto de vista no tradicional en la bibliografía del baloncesto, haya servido para que los entrenadores reflexionen sobre el tipo de enseñanza que imparten a sus dirigidos, logrando la actualización de los sistemas de enseñanza con una base científica, en una disciplina caracterizada muchas veces por el empirismo y una enseñanza por tradiciones: *“enseño como*

*me enseñaron*”, sin reflexionar o cuestionar estos sistemas, tal vez por no tener una base teórica para hacerlo.

## Capítulo III: Cualidades psicomotrices, volitivas y físicas

Preminibasket	Minibásquetbol	Infantiles	Cadetes	Juveniles
<ul style="list-style-type: none"> <li>Solución motriz de problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solución de situaciones sobre la base de información exterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interpretación táctica primaria de situaciones de juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo del pensamiento productor y creador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la capacidad de creación</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de los C.O.M.:</li> <li>1. Sensación muscular</li> <li>2. Percepción del movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C.O.M.:</li> <li>1. Percepción espacial</li> <li>2. Percepción del movimiento</li> <li>3. Correlaciones en la percepción óculo-manual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejoramiento de los C.O.M.</li> <li>Visión periférica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejoramiento de las C.O.M.</li> <li>Visión periférica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asentamiento de las C.O.M.</li> <li>Visión periférica</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la habilidad motriz primaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la habilidad motriz secundaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la habilidad motriz general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la especificidad motora: mecánica de los saltos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acrecentamiento de la especificidad motora</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la bilateralidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acrecentamiento de la bilateralidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo continuo sobre la bilateralidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo técnico específico sobre la bilateralidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo ininterrumpido sobre la bilateralidad</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejoramiento de la coordinación general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acrecentamiento de la coordinación general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejoramiento de la coordinación motriz específica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incremento del trabajo técnico específico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo técnico específico casi en exclusivo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprensión del juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variabilidad de estímulos en el desarrollo técnico – táctico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solución mental de problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la rapidez de la percepción y el análisis de la situación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de las acciones que resulten de la actividad mental creadora</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer por el juego mismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El juego y sus valores educativos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener los valores educativos del deporte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular el espíritu del juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener el espíritu del placer por el juego</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la:</li> <li>1. Flexibilidad;</li> <li>2. Velocidad de reacción;</li> <li>3. Resistencia aeróbica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la:</li> <li>1. Flexibilidad;</li> <li>2. Velocidad de reacción;</li> <li>3. Resistencia aeróbica;</li> <li>4. Velocidad acíclica, con y sin elementos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la:</li> <li>1. Flexibilidad;</li> <li>2. Resistencia aeróbica;</li> <li>3. Velocidad acíclica.</li> <li>• Inicio en el trabajo de: Velocidad cíclica;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo y entrenamiento de la:</li> <li>1. Flexibilidad y movilidad articular</li> <li>2. Resistencia aeróbica</li> <li>3. Resistencia especial</li> <li>4. Velocidad de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrenamiento de la:</li> <li>1. Flexibilidad;</li> <li>2. Velocidad de reacción;</li> <li>3. Velocidad cíclica y acíclica;</li> <li>4. Potencia muscular;</li> <li>5. Resistencia</li> </ul>

		<p>cíclica;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potencia</li> <li>2. Fuerza muscular</li> <li>3. Saltabilidad</li> </ol>	<p>reacción</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Velocidad cíclica y acíclica</li> <li>6. Potencia</li> <li>7. Saltabilidad</li> </ol> <p>(Todas con relación a la coordinación)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicio del desarrollo de la:</li> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resistencia anaeróbica láctica</li> <li>2. Fuerza – resistencia</li> <li>3. Fuerza muscular general</li> </ol> </ul>	<p>aeróbica;</p> <p>6. Resistencia especial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incremento en el trabajo de la:</li> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fuerza máxima;</li> <li>2. Fuerza resistencia</li> <li>3. Resistencia anaeróbica láctica.</li> </ol> <p>(Todas con relación al uso de gestos específicos)</p> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de costumbres acordes a la salud física y mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de normas de conductas referidas al juego limpio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo del espíritu de camaradería, compañerismo, el espíritu colectivo y la voluntad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la voluntad, el espíritu colectivo y la contracción al esfuerzo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la concentración</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienzo en la formación de A.S.M.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de las A.S.M.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejoramiento de las A.S.M. y las H.S.M.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asentamiento de las A.S.M. y las H.S.M., en situaciones nuevas e imprevistas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis primario de situaciones: - Reflexión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicio de la solución motora partiendo de una solución mental previa</li> <li>• Inicio en el pensamiento táctico</li> <li>• Principio de análisis de situaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo del pensamiento táctico</li> <li>• Relaciones complejas entre solución mental y solución motriz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de uso de la información externa y la autoinformación para el pensamiento, productor</li> <li>• Relaciones nuevas entre solución mental y solución motriz</li> </ul>
	<p>* Automatización de las acciones técnicas elementales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionamiento de habilidades</li> <li>• Adaptabilidad psicomotriz a situaciones específicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionamiento de las habilidades relacionadas con la resolución mental y motriz a situaciones nuevas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo completo de la especificidad motora del ejercicio competitivo</li> <li>• Desarrollo de las acciones que resulten de la actividad mental creadora.</li> </ul>

**Lic. Pablo A. Esper Di Cesare (1995)**

<b>Métodos de evaluación de la aptitud física de los basquetbolistas</b>				
<b>Nº</b>	<b>Cualidad a evaluar</b>	<b>Infantiles</b>	<b>Cadetes</b>	<b>Juveniles</b>
1	Resistencia aeróbica	10'	Test de Cooper	Test de Cooper
2	Potencia anaeróbica aláctica cíclica	20 metros	35 metros	55 metros
3	Potencia muscular I	Salto en alto sin impulso	Salto en alto sin impulso	Salto en alto sin impulso
4	Potencia muscular II	Salto en largo sin impulso	Salto en largo sin impulso	Salto en largo sin impulso
5	Resistencia anaeróbica láctica cíclica	-----	30"	40"
6	Resistencia muscular local	Salto en banco	Skipping "A"	Multisaltos
7	Velocidad acíclica con pelota	20"	30"	40"
8	Velocidad de reacción	Test de cubos	Driles	Driles
9	Acortamientos musculares	Test	Test	Test
10	Fuerza extensora de brazos	Extensiones de brazos en piso	Extensiones de brazos en piso	Extensiones de brazos en banco sueco
11	Fuerza flexora de brazos	Flexiones de brazos en barra con apoyo de pies	Flexiones de brazos en barra en suspensión	Flexiones de brazos en barra en suspensión
12	Potencia pliométrica de piernas	Multisaltos asimétricos	Ascendente no uniforme	Ascendente uniforme
13	Fuerza abdominal	30"	30"	30"

**Lic. Pablo A. Esper Di Cesare (1994)**

Las pruebas sugeridas en este cuadro han sido elegidas por su facilidad para su ejecución y evaluación, así como también la poca infraestructura requerida para realizarlas.

Algo muy estimulante para desarrollar en las divisiones formativas es el realizar estas evaluaciones dos o tres veces al año colocando un ranking de eficiencia por prueba y uno general, para de esta forma estimular la sana competencia por mejorar sus resultados entre los integrantes del equipo.

También se utiliza en muchas ocasiones el realizar una clasificación mensual sobre la cualidad física que el preparador físico considere que el equipo debe mejorar aún más o sobre la que considera de mayor importancia en el periodo de entrenamiento que se encuentra.

Es importante recordar que las evaluaciones son sumamente necesarias ya que las mismas nos indicarán el estado de aptitud física de nuestros jugadores y también nos darán pautas sobre los resultados alcanzados por nuestra labor.

No se debe temer a evaluar ya que nos permitirá la posibilidad de conocer el resultado de nuestro trabajo, y corregirlo en caso de no ser todo lo satisfactorio que hubiéramos deseado. En capítulo aparte se podrán observar los resultados alcanzados por jugadores de baloncesto de divisiones formativas, en seis pruebas con sus respectivas tablas estadísticas y gráficos.