Nivel 1

Dirección de equipo en Baloncesto

Federación andaluza de baloncesto

NIVEL I

DIRECCIÓN DE EQUIPO EN BALONCESTO

Federación Andaluza de Baloncesto

Dirección de Equipo en Baloncesto

Federación Andaluza de Baloncesto

PRESIDENTE:
ANTONIO DE TORRES GARCÍA

VICEPRESIDENTES:
JOSÉ FRANCISCO CARA GARCÍA.
RICARDO BANDRÉS MARÍN.
JOSÉ LUÍS PENA DE LA ROSA.

DIRECTOR TÉCNICO:
JESÚS NICOLÁS MARTÍN AGUILERA.

COORDINADOR:
DAVID CÁRDENAS VÉLEZ.

COORDINADOR DE EDICIÓN:
GERMÁN MORALES RUIZ

MAQUETACIÓN:
CARLOS CAMPOS FORTEA.
PEDRO SIXTO PEREGRÍN.

FOTOGRAFÍA:
FEDERACIÓN ANDALUZA DE BALONCESTO.

ISBN: 978-84-17238-63-6
Depósito Legal: GR 311-2018
IMPRIME: COPIDEPORTE

Textos adaptados al Real Decreto 980/2015 de 30 de Octubre. B.O.E.

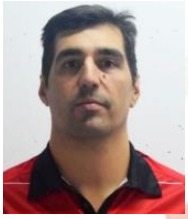
© Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a **Federación Andaluza de Baloncesto** si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Federación Andaluza de Baloncesto

AUTORES:

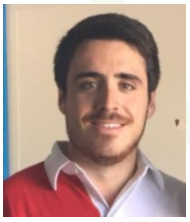
David Cárdenas Vélez
Entrenador Superior de Baloncesto.
Profesor de Baloncesto en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada.

Javier Giménez Fuentes-Guerra
Entrenador Superior de Baloncesto
Doctor en Educación Física
Profesor de Baloncesto en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Huelva.



Pablo Pin Tamayo
Entrenador Superior de Baloncesto
Entrenador del Coviran Granada. LEB Plata.

Enrique Ortega Toro
Entrenador superior de baloncesto.
Profesor de la universidad de Murcia.



Carlos Campos Fortea
Graduado en Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, especialista en Baloncesto.

Pedro Sixto Peregrín
Graduado en Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, especialista en Baloncesto.

Antonio de Torres García

Presidente de la Federación Andaluza de Baloncesto

La Federación Andaluza de Baloncesto ha apostado firmemente por la calidad de la formación de los entrenadores como instrumento fundamental para el desarrollo del baloncesto en nuestra región. Con esta intención, la Federación Andaluza de Baloncesto ha editado una colección de libros de texto, del que forma parte este ejemplar, para incentivar el estudio y dotar de contenido los cursos de entrenador del nivel 1. Este libro pretende ser más que un punto de partida una completa guía que proporcione a los entrenadores el conocimiento y recursos necesarios para el desarrollo, con garantías, de su labor como formadores de baloncesto.

Los estudios del curso de nivel 1 han sido diseñados para la formación de nuestros entrenadores con temarios propios, actualizados y adaptados a la nueva ley del deporte, con un doble objetivo: por un lado, propocionar contenidos de calidad, que garanticen que los entrenadores avalados por el Título de Entrenador de Baloncesto Nivel I sean reconocidos en el mundo deportivo por la competencia en su ejercicio profesional, así como por su capacidad de dinamización; y por otro, contribuir a asegurar la calidad de los profesores como profesionales que forman el equipo de atención al entrenador.

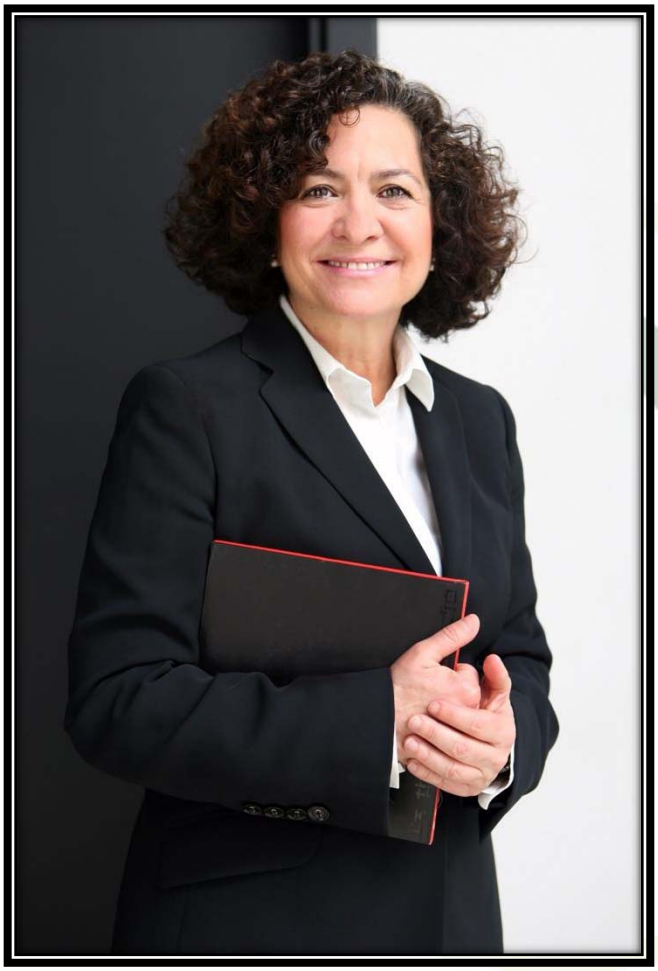
Quisiera aprovechar la oportunidad que se me brinda para agradecer su esfuerzo y dedicación a todos los que están detrás de la presentación del temario del Curso de Nivel I de la FAB, concretamente al grupo de catedráticos y profesores de diferentes Universidades andaluzas, pero especialmente a los de la Universidad de Granada, que han asumido la coordinación y mayor parte de la obra, como una de las actividades principales del convenio de colaborción establecido entre ambas instituciones.

Esperamos que su lectura no sólo te aporte el conocimiento necesario para cubrir tus necesidades básicas como entrenador, sino que además despierte el interés por la búsqueda de la excelencia a través de la formación continua y permanente.

Pilar Aranda Ramírez

Rectora de la Universidad de Granada

En la actualidad, se demanda un cambio del modelo productivo que ha alentado a las Universidades de nuestro país al fomento de un diseño formativo orientado a dar respuesta a los retos que demanda la sociedad. La Universidad de Granada es consciente de la necesidad de participar en aquellos proyectos en los que la formación especializada requiera de la transferencia del conocimiento científico desarrollado en nuestros centros de investigación, como medio para contribuir a la excelencia y estimular la innovación en el ámbito profesional. Con esta motivación, la Universidad de Granada, al amparo del convenio de colaboración, recientemente establecido con la Federación Andaluza de Baloncesto, ha asumido la coordinación y desarrollo de los libros de texto de los cursos de entrenadores de Nivel I que se impartirán en nuestra comunidad autónoma.



Nuestra Universidad se encuentra por una lado orgullosa de poder contribuir de forma práctica a la formación de los técnicos, y con ello a la mejora del deporte en Andalucía en los ámbitos educativo, recreativo o competitivo y, por otro, agradecida a la FAB por la oportunidad de participar activamente en un proyecto que responde a una de las motivaciones básicas del sistema educactivo superior, la transferencia del conocimiento.

ÍNDICE

Capítulo 1. concepto e implicaciones de la dirección de quipo en etapas de formación

Autores: Cárdenas Vélez, David; Pin Tamayo, Juan Pablo; Campos Fortea, Carlos

1.1. Concepto de dirección de equipo
1.2. Concepto de equipo
1.3. Concepto de dirección de equipo
1.3.1 Selección de plantilla
1.4. Factores que condicionan la dirección de equipo
1.4.1. El nivel del equipo
1.4.2. La etapa de desarrollo y características de los jugadores
1.4.3. Los objetivos formativos
1.4.4. Los recursos materiales y humanos disponibles
1.4.5. El tipo de competiciones en las que participa el equipo
1.5. El equipo técnico
1.5.1. El director del club
1.5.2. El entrenador de un equipo en formación
1.5.3. Los ayudantes
1.6. El papel de las familias

Capítulo 2. la dinámica de equipo

Autores: Cárdenas Vélez, David; Pin Tamayo, Juan Pablo; Sixto Peregrín, Pedro

2.1. La disciplina de equipo
2.1.1. El equilibro entre diversión y esfuerzo
2.1.2. Las reglas de funcionamiento interno
2.2. Dinámica de grupos. Relación entrenador-grupo
2.3. La cohesión. La química del equipo
2.4. El liderazgo
2.5. El establecimiento y aceptación de roles
2.6. La relación entrenador-equipo

Capítulo 3. competencias del entrenador de formación

Autor: Giménez Fuentes-Guerra, Francisco Javier

3.1. Concepto de competencia
3.2 Competencias comunicativas
3.3. Competencias psicopedagógicas
3.3.1. Competencias para promocionar valores educativos
3.3.2. Competencias metodológicas

3.4. Competencias para la dirección y organización del proceso
3.5. Síntesis y conclusiones

Capítulo 4. dirección de los entrenamientos de equipos en formación

Autores: Cárdenas Vélez, David; Pin Tamayo, Juan Pablo

4.1. La actuación del entrenador antes de las sesiones de entrenamiento
4.2. La actuación del entrenador durante las sesiones de entrenamiento
4.2.1. Aumentando la motivación y generando confianza
4.2.1.1. El reforzamiento de las conductas adecuadas
4.2.1.1.1. Tipos de reforzadores
4.2.1.1.2. Conductas que deben ser reforzadas
4.2.1.2. La corrección de errores
4.2.1.2.1. Tipos de errores
4.2.1.3. La utilización de estímulos aversivos
4.2.2. Fomentando los valores
4.2.3. Enseñando a controlar y gestionar las emociones
4.2.4. Estimulando el aprendizaje y mejora
4.3. La actuación del entrenador después de las sesiones

Capítulo 5. la dirección de partidos de equipos en formación

Autores: Ortega Toro, Enrique; Cárdenas Vélez, David; Pin Tamayo, Juan Pablo

5.1. El papel de la competición en la formación deportiva
5.1.1. La competición como medio formativo
5.1.2. Propuestas prácticas para lograr una adecuada competición
5.1.2.1. Número de jugadores que forman un equipo y número de jugadores que compiten.
5.1.2.2. La distribución de minutos de juego como elemento determinante
5.1.2.3. Estilos de juego en el baloncesto
5.2. La actuación del entrenador en la competición
5.2.1. Antes de los partidos
5.2.2. Durante los partidos
5.2.3. Después de los partidos
5.3. Estadísticas, registros, análisis e interpretación
5.3.1. Estadísticas y registros.
5.3.1.1. Estadísticas individuales
5.3.1.2. Estadísticas colectivas
5.3.1.3. Registro de datos extradeportivos
5.3.2. Análisis e interpretación de los datos

Capítulo 6. las reglas de juego

Autor: Morales Ruiz, Germán

6.1. Introducción
6.2. El reglamento como filosofía
6.3. Normas administrativas
6.3.1. Violaciones
6.3.2. Faltas
6.4. El partido de baloncesto: sus fases y descansos
6.4.1. Tiempos muertos
6.4.2. Sustituciones
6.5. Gestos de los árbitros

El objetivo principal del presente libro es hacer reflexionar al entrenador de baloncesto de equipos correspondientes a categorías de formación sobre aquellos aspectos a tener en cuenta en la dirección de equipo antes de iniciar una determinada competición.

Los objetivos específicos son:

- Reflexionar sobre el concepto de dirección de equipo y los factores que la condicionan.
- Resaltar la necesidad de utilizar la competición como un verdadero medio formativo.
- Analizar los factores que afectan a la dinámica de un equipo
- Analizar las competencias que debe tener un entrenador de equipos en formación.
- Aportar algunos aspectos a tener en cuenta para la gestión de los recursos humanos del equipo durante el proceso de entrenamiento y la preparación de los partidos de competición.
- Analizar los criterios para una intervención eficaz en la gestión del equipo antes, durante pautas de intervención del entrenador y al finalizar los partidos de competición.
- Introducir las reglas de juego

CAPÍTULO 1. CONCEPTO E IMPLICACIONES DE LA DIRECCIÓN DE EQUIPO

Autores: Cárdenas Vélez, David; Pin Tamayo, Juan Pablo; Campos Fortea, Carlos

1.1. Concepto de dirección de equipo
1.2. Concepto de equipo
1.3. Concepto de dirección de equipo
1.3.1 Selección de plantilla
1.4. Factores que condicionan la dirección de equipo
1.4.1. El nivel del equipo
1.4.2. La etapa de desarrollo y características de los jugadores
1.4.3. Los objetivos formativos
1.4.4. Los recursos materiales y humanos disponibles
1.4.5. El tipo de competiciones en las que participa el equipo
1.5. El equipo técnico
1.5.1. El director del club
1.5.2. El entrenador de un equipo en formación
1.5.3. Los ayudantes
1.6. El papel de las familias
1.7 Aplicaciones didácticas
1.8 Actividades para afianzar los conceptos del tema
1.9. Bibliografía.

1.1. CONCEPTO DE EQUIPO

Un equipo de baloncesto implica un grupo de jugadores, pero esta relación no siempre se cumple a la inversa. De hecho, hay grupos que nunca llegan a ser equipos. La diferencia radica en el nivel de compromiso con los objetivos planteados para la temporada, en el tipo de relación interpersonal establecida entre los jugadores, en la aceptación de los roles diferenciados en función de las características personales, o en la capacidad para anteponer los intereses colectivos a los individuales, entre otros. La construcción de un equipo comienza con la configuración de la plantilla pero supone un proceso más o menos largo de renuncias personales, sacrificios y adaptaciones, que concluye con la consecución de una dinámica de entrenamiento y competición en la que se antepone el interés común por encima de cualquier otra cosa. En un grupo habrá jugadores que actuarán pensando en sus motivaciones y logros personales; en un equipo cada uno de ellos pensará en lo mejor para el conjunto. En un grupo, al igual que en un equipo, los jugadores comparten una motivación principal, la de jugar, y comparten un sistema de interacción durante las sesiones de práctica o de competición que le permite relacionarse entre ellos. Sin embargo, esto no los convierte en un equipo. Según Weinberg y Would (2011), además de estas

condiciones, los equipos cumplen cuatro características:

1) sentido colectivo de la identidad
2) existen roles distintivos
3) existen modos estructurados de comunicación
4) hay una reglas de uso interno.

Esta primera aproximación nos ayudará a entender que la calidad de la plantilla no convertirá al grupo en equipo y que el proceso de entrenamiento para alcanzar ese estatus supone en sí mismo un proceso educativo que resulta particularmente importante en las etapas de formación.

1.2. CONCEPTO DE DIRECCIÓN DE EQUIPO

La labor del entrenador a cargo de un equipo implica distintas responsabilidades que abarcan, de forma general, planificar el proceso de entrenamiento, diseñar, organizar y dirigir las actividades de enseñanza/aprendizaje durante las sesiones de entrenamiento o dirigir al equipo cuando participa en la competición. En realidad, entrenar al equipo en las diferentes sesiones de la temporada sólo constituye una pequeña parte del trabajo del entrenador. Desde el momento en que nos hacemos cargo de un grupo afrontamos el reto de convertirlo en un equipo y nos planteamos las estrategias necesarias para favorecer su aprendizaje y evolución tanto individual como colectiva.

Definir la dirección de equipo conlleva una gran dificultad al tener que sintetizar todos los aspectos inherentes a la actividad deportiva del entrenador cuando se hace cargo del equipo. Hagamos un repaso previo de la definición que la Real Academia Española (RAE) presenta de los términos implicados en este concepto.

De los posibles significados ofrecidos por el DRAE, hemos seleccionado los que tienen aplicación al contexto que nos ocupa:

- **Enderezar**, llevar rectamente algo hacia un término o lugar señalado.
- **Guiar**, mostrando o dando las señas de un camino.
- **Encaminar** la intención y las operaciones a determinado fin.
- **Gobernar**, regir, **dar reglas** para el manejo de una dependencia, empresa o pretensión.
- **Aconsejar** y gobernar la conciencia de alguien.
- **Orientar**, guiar, aconsejar a quien realiza un trabajo.
- **Concertar** y **marcar** la orientación artística a los componentes de una orquesta o coro, o a quienes intervienen en una película o espectáculo.

Como se puede comprobar, tiene connotaciones pedagógicas y didácticas que deben guiar el comportamiento de los entrenadores, especialmente si se trata de equipos en formación. Un análisis un poco más detallado nos permite resaltar (en negrita) los verbos que indican las acciones a realizar cuando se dirige a un equipo. Atendiendo a este análisis podemos afirmar que dirigir al equipo conlleva guiar, orientar, aconsejar, encaminar, concertar, marcar o gobernar. Algunas de ellas son sinónima pero otras tienen una orientación ligeramente diferente. Por ejemplo, en determinado momento el entrenador **marcará** los objetivos de la temporada mientras en otros **guiará** al equipo aportando conocimiento, **dará reglas** que les permitan decidir convenientemente, ayudará a los jugadores **aconsejándoles** sobre cómo comportarse en los partidos o aplicará criterios para **enderezar** el rumbo del equipo cuando las cosas no funcionen como estaba previsto.

Sin duda alguna dirigir al equipo supone una actividad pedagógica que en las primeras etapas de la formación adquiere un mayor relevancia.

1.3. LA CONSTRUCCIÓN DE UN EQUIPO

1.3.1. CONFIGURACIÓN DE LA PLANTILLA

El primer paso y más básico para llegar a tener un equipo es elegir la plantilla de jugadores. En el baloncesto formativo existen muchos clubes que ni siquiera disfrutan de esta posibilidad, bien porque sus patrocinadores (ayuntamientos, colegios) les exigen aceptar a cualquier niño que llegue queriendo practicar baloncesto, o bien porque no tienen exceso de jugadores como para hacer descartes.

Lo deseable es que podamos atender a todas las niñas y niños que se acerquen a nuestro deporte motivados por aprender pero, desgraciadamente, la realidad a veces nos obliga a seleccionar a los que consideramos más adecuados para formar un equipo.

Ante esta situación ¿qué criterios seguiremos para realizar una elección oportuna? Obviamente, los intereses del club al que pertenezcamos condicionan nuestra elección. No será lo mismo elegir para configurar la plantilla de un equipo que pertenece a la cantera de un club de ACB que cuando el objetivo es configurar un equipo de un club modesto. Por esta razón, apuntaremos una relación de criterios a tener en cuenta, más que recetas exactas sobre cómo conseguirlo.

1.3.1.1. Criterios para la selección de jugadoras/es

- *Características físicas/antropométricas.*

El baloncesto es un deporte marcado por la altura de la meta, un aro cuyo borde superior se encuentra colocado de manera horizontal a 305 cm del suelo. Esto condiciona la importancia de las características antropométricas del jugador. La altura total y la envergadura de brazos son factores determinantes para obtener el máximo rendimiento. Sin embargo, es muy importante considerar que el ritmo de desarrollo madurativo de cada individuo es personal. Hay niños que a los 12-13 años tienen prácticamente la misma estatura que con 21, mientras otros crecen muy tarde alcanzando o superando con creces a quienes fueron más altos que ellos durante años. Por esta razón, conviene ser prudentes y no tomar decisiones aventuradas sin indagar sobre las familias, concretamente la altura de los padres o familiares directos, o preguntar acerca del ritmo de crecimiento de sus antecesores.

En cualquier caso, elegir a los muy altos implica poco riesgo en la decisión; descartar a los pequeños puede volverse en contra cuando apreciamos la evolución de su talla los años posteriores.

Respecto a las cualidades condicionales, la más determinante y más condicionada genéticamente es la velocidad, la potencia. Los que se muestran especialmente lentos, tienen un margen de mejora pero tendrán limitaciones insalvables si viene condicionada no por la falta de desarrollo muscular sino por la propia composición muscular (porcentaje de fibras rápidas). Es bastante frecuente observar jugadores que destacan en el 1 x 1 con balón porque su fuerza les permite desmarcarse fácilmente al realizar un primer apoyo explosivo que sorprende al defensor. Hay que tener en cuenta que el desarrollo muscular sigue patrones y ritmos muy diferentes entre los jugadores de la misma edad; edad cronológica y biológica no siempre coinciden.

Por otro lado, en baloncesto es más importante el tiempo de reacción, la velocidad segmentaria y en espacios reducidos, que la velocidad de desplazamiento en espacios más amplios. La mayor parte de las ventajas se generan mediante acciones de engaños (fintas) explosivas que permiten obtener un tiempo para lanzar a canasta o superar la línea de hombros del contrario para aproximarse a la canasta.

- *Talento o nivel táctico-técnico de juego*

El talento para jugar al baloncesto difiere del rendimiento mostrado en un momento determinado. Podemos encontrar niños con un buen nivel de juego, de acuerdo con su edad, como consecuencia de los años de práctica acumulada. Igualmente, podemos encontrar niños que tienen una cierta capacidad para anticiparse a los rivales, para engañar, para actuar de manera inteligente, aunque ni su capacidad física, ni su capacidad técnica les acompañen permitiéndoles conseguir un rendimiento inmediato. Desgraciadamente, es muy frecuente que los entrenadores jóvenes, que también estén en formación, no distingan una cosa de la otra y seleccionen a sus jugadores por el rendimiento mostrado y no por el talento para jugar, pero, al hacerlo, descartan a los que podrían tener más futuro en nuestro deporte.

Desde estas líneas reivindicamos la importancia de observar cuidadosamente la forma de actuar de los jugadores jóvenes más allá del rendimiento inmediato que obtienen.

- *Ritmo de aprendizaje*

Si tenemos la posibilidad de entrenar durante un tiempo prudencial antes de tomar decisiones, un aspecto decisivo a tener en cuenta es el ritmo con el que aprenden. Podemos tener jugadores que no tienen un gran nivel de juego porque llevan poco tiempo practicando baloncesto y que, sin embargo, aprenden con una gran facilidad. La experiencia nos ha demostrado que estos jugadores terminan superando a los que eran mejores y ofreciendo un rendimiento superior.

Este ritmo de aprendizaje está condicionado por múltiples factores, entre los que destacan los de naturaleza psicológica, que ya fueron tratados en el libro de "enseñanza del baloncesto", en el último capítulo. Como resumen, podemos decir que la autoestima determina la capacidad del niño para probar nuevas acciones de juego que no domina o acaba de descubrir. El miedo al error impide aprender y progresar y debe ser erradicado del proceso de enseñanza. Por lo tanto, detectar valentía en un niño es sinónimo de velocidad aprendiendo y debe ser considerada cuando debemos tomar la decisión final.

- *Habilidades psicológicas*

Aunque estas habilidades, como cualquier las de cualquier otro tipo, son entrenables, el punto de partida es importante. Hay niños que tiene una gran capacidad innata para aceptar la frustración, mientras que otros emplean gran parte de sus recursos cognitivos lamentándose de los fallos cometidos. El baloncesto de alto nivel exige tolerar dosis considerables de tensión provocadas por la importancia del resultado de una acción particular o de un partido. Desarrollar los mecanismos que permiten hacer frente al estrés debe formar parte del programa de objetivos a lograr a largo plazo pero, al igual que sucede con otras cualidades, hay individuos con mayores recursos que otros y su evolución se ve influenciada por ello.

Por otro lado, la mejora del jugador viene condicionada por rasgos de personalidad que, dependiendo de la edad de los jugadores, pueden ser más o menos estables. Hay jugadores más extrovertidos, comprometidos, disciplinados, etc. y otros que teniendo mejor nivel de juego tienen otras características que podrían condicionar su evolución.

1.3.2. FASES EN LA CONSTRUCCIÓN DE UN EQUIPO

EL proceso desde la configuración del grupo hasta su conversión en equipo, es decir, cuando los intereses colectivos se anteponen a los individuales y la dinámica interna de aceptación de roles y cooperación mutua favorece el rendimiento, implica varias fases que han sido descritas en los manuales especializados de Psicología del deporte. Weinberg y Gould (2011) en su libro sobre fundamentos de Psicología deportiva recogen tres teorías: la teoría líneal de Tuckman (1965), la circular de Feinstein (1987) y la pendular de Gersick (1988). Dado que no es el objeto de este texto profundizar en las diversas teorías que explican las etapas por las que un grupo atraviesa hasta consolidarse como un equipo, resumiremos la esencia de las tres. Una vez formado el grupo es normal que durante un tiempo los jugadores entren en conflicto debido a la necesidad de asumir los diferentes roles asignados. Durante este periodo es muy importante que el entrenador se encargue de hacer visible la importancia de la contribución diferenciada de cada uno de los jugadores en beneficio del equipo. Resaltar las virtudes de aquellos que no son tan anotadores, pero aportan una gran intensidad defensiva, o son muy generosos y generan situaciones de ventaja para los compañeros (asistencias), ayuda a aceptar los roles que pueden desempeñar momentáneamente y que impulsan el trabajo en equipo. Hemos utilizado la palabra "momentáneamente" de forma consciente y deliberada porque la obligación del entrenador de formación debe ser la de proporciona experiencias que ayuden a los jugadores a crecer deportivamente en un proceso de aprendizaje constante y desarrollo de nuevas competencias; los jugadores no deben conformarse con lo que son sino aspirar a lo que pueden llegar a ser.

Es muy frecuente que en esta fase se observen conductas de celos hacia otros compañeros que merman la capacidad de trabajar en equipo. Por ello, el comportamiento del entrenador es tan determinante y debe guiar a los jugadores hacia el reconocimiento de las virtudes propias y de los demás, así como de las limitaciones momentáneas. Aceptar las limitaciones propias, al igual que aceptar las virtudes de los

demás, supone un acto de humildad imprescindible para seguir creciendo como persona y deportista.

Tras un periodo más o menos prolongado, el grupo, guiado por el entrenador, aprenderá lo esencial del trabajo en equipo: ser capaz de anteponer los intereses colectivos a los individuales. Durante el tiempo que dure este equilibrio, que según la mayor parte de los autores especializados en dinámicas de grupo, tiene un fin, el equipo estará en disposición de ofrecer su mejor versión, su mayor ritmo de aprendizaje, incluso su mejor rendimiento.

1.4. FACTORES QUE CONDICIONAN LA DIRECCIÓN DE EQUIPO

La dirección de un equipo está condicionada por múltiples factores, entre los que cabe destacar el nivel del equipo a entrenar, la etapa de desarrollo evolutivo y las características de los jugadores, los objetivos formativos planteados, los recursos humanos y materiales disponibles o el tipo de competiciones en las que participa.

4.1.1. EL NIVEL DEL EQUIPO

La intervención del entrenador viene condicionada por el nivel de competencias que muestra el equipo al que se dirige. Aunque es obvio que muchos de los principios de actuación descritos en este texto son universales cuando se trata de dirigir equipos en etapas de formación, también lo es que las necesidades particulares del grupo varían dependiendo del nivel de juego que muestran, entre otras razones porque suelen ir asociadas al grado de competencia percibida, así como otros factores psicológicos que condicionan drásticamente el proceso de aprendizaje.

Es más probable encontrar actitudes de falta de humildad en equipos con un elevado nivel de rendimiento deportivo o de falta de autoconfianza en aquellos que están muy por debajo del rendimiento medio de los equipos de competición. La manera de comunicar o interactuar con el grupo será muy distinta en función de las necesidades particulares. En los primeros habrá que intentar transmitir la importancia de ser humildes y en el segundo la necesidad de creer en las propias posibilidades. Igualmente, en el primer caso el conocimiento de resultados omitirá cualquier alago sobre el rendimiento inmediato pero lo hará sobre conductas de esfuerzo en el trabajo diario, mientras en el segundo, se reforzará cualquier intento

o ejecución de acciones de cierta dificultad, fruto del intento por mejorar las capacidades individuales o colectivas, así como cualquier éxito por pequeño que sea.

1.4.2. LA ETAPA DE DESARROLLO Y CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES

Los rasgos o características psicológicas de los niños evolucionan con el paso del tiempo en un proceso natural madurativo que también está condicionado por las experiencias vividas en el entrono familiar, escolar o social. En cualquier caso, la interacción del entrenador con el grupo, los niveles de exigencia, el establecimiento de objetivos u otros aspectos que determinan la dirección de equipo se ajustan en función de las características de los deportistas.

Edad cronológica y edad biológica no siempre coinciden. De hecho, en escasas ocasiones el nivel de maduración responde a los valores medios establecidos como referencia y, de todas formas, la probabilidad de que todos los integrantes del equipo muestren un nivel similar es realmente baja. Por el contrario, en la mayor parte de las ocasiones nos encontraremos equipos heterogéneos que nos obligarán a ajustar nuestra intervención a la medida de cada uno de ellos. El baloncesto es un deporte de equipo y nuestro liderazgo y dirección deben ir encaminados a garantizar una formación adecuada en valores y un desarrollo óptimo de las competencias necesarias para garantizar el mejor rendimiento posible, atendiendo al potencial individual de cada miembro del equipo. Pese al carácter colectivo del juego, los que lo practican son seres individuales con necesidades particulares que habrá que atender con el mismo empeño que atenderemos las necesidades colectivas.

1.4.3. LOS OBJETIVOS FORMATIVOS

Formación es un sinónimo de **inversión**. Se trata de una inversión de recursos, de todo tipo, destinada a promover la mejora psicológica, pedagógica, física y motriz de los jugadores. Dirigir al jugador/a en este proceso implica por parte del entrenador una generosidad extrema al sacrificar cualquier aspiración personal de promoción que le llevara a modificar el plan de ruta trazado para ganar a toda costa los partidos. El entrenador de equipos de rendimiento utiliza todos los medios a su alcance para ganar cada encuentro de competición en el que participa su equipo. Esta es su principal motivación y obligación y, por tanto, no escatima en esfuerzos para conseguirlo; sus

decisiones en la dirección del grupo están guiadas por ello. El entrenador de formación que quiere ganar un partido a toda costa puede haber detectado la incapacidad del equipo rival para lanzar con acierto desde media o larga distancia y decide colocar a su equipo en una defensa en zonas, muy convencional, en la que los chicos no arriesgan nada, bajan su nivel de intensidad defensiva, pero consiguen éxito. En este ejemplo, el entrenador sacrifica la experiencia competitiva, que podría haber sido enriquecedora para los jugadores desde el punto de vista defensivo, porque antepuso un objetivo de resultado al de aprendizaje. En otro ejemplo, el entrenador pretende llevar a toda costa a su equipo de infantiles a la fase final, lo que le hará conseguir una mayor visibilidad como entrenador y, con este objetivo, decide que la jugadora más alta juegue en posiciones interiores donde, gracias a la diferencia de altura, obtiene mucha ventaja sobre sus rivales. Desgraciadamente, se trataba de una niña con un desarrollo madurativo más acelerado que la media del equipo y, con el paso del tiempo, su estatura sigue siendo similar, lo que le impide conseguir éxito jugando en esa posición. La especialización temprana ha resultado ser una condena para ella pues dejó de aprender todo lo necesario para poder jugar en otras posiciones más alejadas del aro, como jugar 1 x 1 de cara a canasta, lanzar desde el exterior, penetrar con un gran dominio del balón, finalizar en carrera de forma variada, etc. Su entrenador quizás consiguió el objetivo, pero quienes estuvieron a su cargo, seguramente no.

En algún otro momento hemos mencionado que los objetivos mueven a la acción. Nuestra responsabilidad en este texto es convenceros, a vosotros los lectores, futuros entrenadores de niños y niñas ilusionados, que cuando se trata de objetivos formativos, la paciencia es el mejor aliado y la coherencia en el planteamiento el mejor ingrediente de una receta que dará frutos cuando terminemos de cocinar el plato.

1.4.4. LOS RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS DISPONIBLES

La dirección de equipo también viene condicionada por los recursos disponibles. Cuando contamos por ejemplo con una cámara de vídeo, podemos plantearnos establecer un protocolo de análisis del nivel de juego de nuestros

jugadores para plantearles objetivos realistas ajustadas a su capacidad real. Cuando este medio no está a nuestro alcance, es evidente que deberemos actuar de otra forma para conseguir los mismos objetivos.

De forma similar, cuando tenemos algún ayudante, podemos asignarles algunas funciones necesarias para conseguir retos ambiciosos desde el punto de vista formativo. En caso de tener más de una persona dispuesta a ayudar, las posibilidades aumentan considerablemente. Obviamente, cuando no contamos con esta ayuda nuestra forma de plantearnos el trabajo, varía considerablemente.

Lo importante es ser conscientes de la importancia de aprovechar todos los recursos a nuestro alcance, ya sean materiales o humanos.

1.4.5. EL TIPO DE COMPETICIONES EN LAS QUE PARTICIPA EL EQUIPO

Las competiciones en las que participan nuestros jugadores pueden ser muy variadas dependiendo de diferentes criterios. Si analizamos el grado de oficialidad podemos distinguir entre competiciones organizadas por la Federación o aquellas de carácter no oficial, organizadas por los propios clubes. No obstante, incluso dentro de este último bloque, hay torneos que se disputan con árbitros oficiales aportados por la Federación, mientras que otros se desarrollan en un entorno más informal en el que entrenadores de los clubes implicados, o personas con una cierta experiencia de juego, actúan como árbitros.

Nuestra forma de afrontar los partidos, sin dejar de tener una orientación formativa, puede ser distinta. En aquellos encuentros de menor relevancia competitiva, podemos aprovechar para proporcionar experiencias de gran valor formativo a ciertos jugadores que, habitualmente, pueden no tener tantas

oportunidades de desempeñar determinadas funciones o de desarrollar ciertas conductas de juego. Por ejemplo, aquellas niñas o niños con menor dominio del bote, se encargan de llevar el balón de pista trasera a delantera, los más altos defienden a jugadores rivales exteriores, lo más bajos juegan situaciones de 1 x 1 interior, etc. Desde el punto de vista colectivo, podemos probar variaciones defensivas más complejas de las habituales o jugar en ataque con un concepto de juego exigente para el equipo.

Como se puede apreciar, se trata de ajustar nuestras decisiones para aprovechar el entorno competitivo en el que participamos sin olvidar que la esencia de nuestra labor es ayudar a mejorar las competencias de los jugadores.

1.5. EL EQUIPO TÉCNICO

1.5.1. EL DIRECTOR TÉCNICO DEL CLUB.

Nos referimos a esa persona que en ocasiones tiene que suplir a compañeros en entrenamientos, a esa persona que tiene que hablar con los padres, el que tiene que hacer los horarios, el que tiene que rellenar las fichas y hojas de inscripción de equipos, establecer unas pautas de trabajo, etc.

A continuación enumeramos algunas de las principales funciones de un director técnico:

La función principal es dirigir y coordinar todas las actividades del club relacionadas con la parcela deportiva, como puede ser:

- Búsqueda y selección de entrenadores titulados y adecuados para cada equipo.
- Establecer reuniones periódicas con los entrenadores del club, con el objetivo de hacer seguimiento de los mismos, así como servir de ayuda en posibles cuestiones donde puedan surgir dudas.
- Marcar la pautas de trabajo a seguir, la filosofía del club, la metodología bajo la cual debe funcionar el resto de equipos de la entidad, así como todos sus miembros.
- Ser un nexo de unión entre la directiva y los entrenadores de los distintos equipos cuando así lo requieran.

- Realizar una programación general del club, incluyendo torneos, actividades de promoción, actividades formativas. Debe hacer participes a todos los integrantes del club.
- Supervisar el trabajo de los entrenadores, tanto en el tema deportivo como en el educativo, en relación con la preparación y dirección de entrenos y partidos, cumplimiento de normas, etc.
- Organizar y dirigir otras actividades complementarias: asistencia a torneos o clinics, asistencia a eventos deportivos profesionales.
- Estar en continua comunicación con las familias de los jugadores/as, solucionando posibles contingencias que puedan surgir.

DECÁLOGO
1. El director técnico debe ser cercano a los entrenadores del club y compartir sus inquietudes.
2. Sirve de apoyo a los entrenadores; son tus compañeros.
3. Seleccionar buenos entrenadores es tan importante como seleccionar buenos educadores.
4. Fomenta la inquietud por querer saber más, por mejorar; si un entrenador mejora, mejorará su equipo.
5. Ayuda para que las condiciones de trabajo de los entrenadores sean las mejores, para ello ten comunicación con la Directiva.
6. Establece un “plan de ruta”, una metodología común para todos los equipos, intentando dotar a los equipos de tu club de un mismo sello.
7. Reúnete con frecuencia con tus entrenadores; hacer seguimiento de los equipos y entrenamientos es importante.
8. Comunícate con las familias, ellos son parte del club y de los equipos.
9. Realiza una programación anual, incluyendo torneos, actividades, etc.
10. Vive el trabajo, ya no tienes un equipo, “Todos son tu equipo.”

1.5.2. EL ENTRENADOR DE UN EQUIPO EN FORMACIÓN

El entrenador de formación cumple una función determinante en el baloncesto. En sus manos se deposita la responsabilidad de ayudar a los jugadores a crecer en el ámbito personal y deportivo. Aunque el periodo formativo tiene una duración prolongada, independientemente de la categoría competitiva en la que ejerza su labor, el objetivo principal sigue siendo el mismo: formar.

En los equipos que compiten para obtener el máximo rendimiento posible, el grupo de trabajo puede estar compuesto por un entrenador principal, algunos ayudantes, preparador físico, psicólogo, médico, fisioterapeuta y delegado. No obstante, la presencia de un mayor o menor número de colaboradores depende fundamentalmente de los recursos económicos del club. Cuando se trata de equipos de formación, en la mayor parte de los casos los recursos humanos son muy reducidos y, de forma frecuente, al frente de un equipo suele haber sólo un entrenador que acumula funciones de todo tipo.

A pesar de no ser lo ideal, la experiencia nos demuestra que un entrenador motivado genera un ambiente de trabajo óptimo y rentabiliza los recursos a su alcance, pese a ser muy escasos. Sin ninguna duda, los entrenadores son el pilar fundamental sobre el que se construyen los clubes.

1.5.2. LOS AYUDANTES

La falta de recursos económicos a disposición de los clubes más modestos impide en la mayoría de las ocasiones contar con más de un entrenador. No obstante, es frecuente encontrar entrenadores dispuestos a invertir una parte de su tiempo en colaborar con el primer entrenador de un equipo como medio para completar su formación. En este caso, es muy importante que los ayudantes tengan funciones concretas ajustadas a sus competencias y que contribuyan a una formación adecuada de los jugadores.

Es responsabilidad del primer entrenador implicar a sus ayudantes en la dinámica de trabajo para conseguir que se sientan partícipes del proyecto pero, por otro lado, contribuir a su formación transmitiéndole el conocimiento adquirido a lo largo de los años.

1.6 EL PAPEL DE LAS FAMILIAS

En la última década son numerosas las investigaciones destinadas a analizar los factores determinantes en el desarrollo del talento deportivo. Esta línea de investigación ha contribuido a destacar el papel fundamental que desempeñan las familias. Para una mayor profundización ver el apartado **1.3.3. El contexto familiar como variable de trabajo para el técnico deportivo**, del libro de texto del bloque común correspondiente a la asignatura **Bases del comportamiento deportivo**

1.7 APLICACIONES DIDÁCTICAS

1.7.2 PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN

1. **Acabas de llegar a un club y te asignan un equipo, ¿qué pasos seguirías para comenzar a trabajar?**
2. **Hasta qué punto crees que es importante tener comunicación con los padres de los jugadores. Razona tu respuesta.**
3. **¿Qué responsabilidad tiene el director técnico en la forma de trabajar de un equipo?**
4. **¿Qué características debe tener un director técnico?**

1.8 ACTIVIDADES PARA AFIANZAR LOS CONCEPTOS DEL TEMA

1. **Imagina que eres el director técnico de un club de baloncesto. Crea una lista de 10 prioridades en las que te fijarías a la hora de fichar a un entrenador para un equipo Minibasket.**
2. **Imagina que eres el primer entrenador de un equipo cadete femenino y tienes 2 entrenadores ayudantes. ¿Cuáles serían las responsabilidades que encargarías a cada uno de ellos durante los entrenamientos? ¿Y en los partidos?**

1.9. Bibliografía.

Feinstein, J. (1987). A season on the brink. A year with Bobby Knight and the Indiana hoosiers. New York: Simon & Schuster.

Gersick, C. J. (1988). Time and transition in work teams: Toward a new model of group development. Academy of Management Journal, 31(1), 9-41.

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. Psychological bulletin, 63(6), 384.

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6Ed. Champaign: Human Kinetics.

CAPÍTULO 2. LA DINÁMICA DE EQUIPO.

Autores: Cárdenas Vélez, David; Pin Tamayo, Juan Pablo; Sixto Peregrín, Pedro

2.1. La disciplina de equipo
2.1.1. El equilibro entre diversión y esfuerzo
2.1.2. Las reglas de funcionamiento interno
2.2. _Dinámica de grupos. Relación entrenador-grupo
2.3. La cohesión. La química del equipo
2.4. El liderazgo
2.5. El establecimiento y aceptación de roles
2.6. La relación entrenador-equipo

2.1. LA DISCIPLINA DE EQUIPO.

Antes de comenzar a trabajar con nuestro grupo existe un aspecto principal que nos ayudará en el devenir de nuestra actuación: debemos conocer a nuestro grupo y el lugar donde vamos a trabajar, ya que no es lo mismo hacerlo en un club de cantera que en un colegio, así como no es lo mismo dirigir un equipo Benjamín que uno Alevín. Por tanto, como aspecto fundamental debemos **conocer la individualidades dentro del grupo**, **las características evolutivas de la etapa en la que vamos a entrenar**, así como **la idiosincrasia del club donde trabajemos.**

Una vez realizado el análisis de lo comentado anteriormente, debemos marcar unos objetivos a seguir. Al mismo tiempo, es fundamental que el grupo sea partícipe de los objetivos establecidos. Los objetivos marcan una doble intencionalidad: por un lado representan la meta a conseguir por parte del jugador y, por otra, se convierten en el reto de enseñanza para el entrenador. De esta forma, si un jugador tiene como objetivo mejorar el bote, para el entrenador se convierte en ser capaz de enseñar el bote. En conclusión, podemos decir que la clave es **compartir los objetivos.**

Una vez analizado el grupo y establecidos los objetivos, es importante establecer una línea a seguir por todo el equipo, y cuando hablamos de equipo en categoría de formación se trata de jugadores/as, entrenadores/as y padres y madres, ya que especialmente en edades tempranas se necesita de la colaboración/respeto por parte de las familias, siendo nosotros, los entrenadores, un agente más de los que participan en el proceso de formación/educación de los jugadores/as.

2.1.1. EL EQUILIBRO ENTRE DIVERSIÓN Y ESFUERZO

Formar jugadores de baloncesto implica varias cosas al mismo tiempo: educar, instruir, enseñar. Conseguir que los niños desarrollen la actitud necesaria, adquieran valores, comprendan el juego y motrizmente alcancen un cierto nivel requiere una combinación adecuada de ciertas dosis de **diversión** y **esfuerzo**. Si bien la cultura del esfuerzo debe ser progresivamente instaurada en la rutina de entrenamientos y competición, lo cierto es que para conseguirlo se hace imprescindible que los niños se mantengan fieles a la práctica y, para ello, resulta determinante que terminen las

sesiones de entrenamiento con un elevado grado de satisfacción. Los niños deben disfrutar en la misma medida que sienten la necesidad de esforzarse para conseguir los objetivos de aprendizaje. Es importante que el entrenador asocie la mejora personal o colectiva, o el logro de resultados deportivos, con el esfuerzo realizado. Esto les ayuda a tener sensación de control de la situación. Lo contrario, la sensación de indefensión, es decir, de que por mucho que me esfuerce no aprendo o rindo mejor, genera frustración y promueve la pérdida de motivación y, en ocasiones, el abandono de la práctica de nuestro deporte.

Los entrenadores de formación deben aprender a ajustar las demandas de concentración, activación o intensidad de la actividad, y regulación emocional, en función de las capacidades del grupo y diseñar y estructurar las sesiones de entrenamiento, o la participación en la competición, procurando garantizar su disfrute.

No hay que olvidar que el baloncesto es un juego y que este sentido lúdico del deporte es el motor principal que los niños emplean para decidir practicarlo. Aunque con el paso del tiempo los jugadores maduran y son capaces de soportar cargas de entrenamiento paulatinamente superiores, e igualmente de valorar los beneficios que reporta el esfuerzo durante la práctica, nunca debiéramos olvidar la importancia de proporcionar experiencias gratificantes que motiven e incentiven para continuar en el proceso.

2.1.2. LAS REGLAS DE FUNCIONAMIENTO INTERNO

El trabajo en equipo exige una cierta disciplina que deberá ser más estricta con el paso de los años y en función del grado de maduración de los jugadores. Una de las herramientas imprescindibles para conseguirla es el planteamiento de normas internas de funcionamiento del grupo, y la exigencia permanente de su cumplimiento por parte de los entrenadores. Algunas de estas normas pueden ser:

- **Seriedad**. Al aceptar formar parte del equipo los jugadores aceptan la obligación de asistir a todos los entrenamientos y partidos.
- **Puntualidad**. El entrenamiento comienza a una hora y a esa hora tienen que estar preparados para empezar a entrenar.
- **Uniformidad**. Todos con ropa de entrenamiento (evitar que los jugadores entrenen con zapatos, camisas, etc.; obviamente los entrenadores deben actuar de la misma forma).
- **Respeto**. Hacia el entrenador y hacia ellos mismos. Cuando el entrenador habla, todo el mundo atiende. Todos los jugadores son iguales. En estas edades suelen hacer "grupitos" marcados por estar en una misma clase, por amigos que salen juntos, etc. El entrenador deberá unir a su grupo.

En las competiciones las normas básicas serán las mismas que las descritas anteriormente para el proceso de entrenamiento, aunque enfocadas hacia el partido. Seriedad, puntualidad, uniformidad (ropa de juego igual para todo el equipo) y respeto (hacia los contrarios y el árbitro), serán las cuatro normas básicas que deberemos de inculcar dentro de los equipos que estamos dirigiendo. Si lo conseguimos, estaremos sentando las bases de un grupo que en el futuro será sólido y competitivo.

Como se comentó anteriormente, es fundamental el compromiso de los padres tanto para garantizar la asistencia y puntualidad de sus hijos como para establecer unas pautas de comportamiento que contribuyan a la buena formación de los niños. Este punto es de vital importancia si aspiramos a obtener la deseada recompensa a nuestro trabajo, tanto en el presente como en el futuro. Si los padres y el entrenador caminamos en la misma dirección, todo será perfecto. Si por el contrario, los mensajes que reciben los niños de sus padres son distintos que los que transmite el entrenador, los resultados no serán los esperados.

<u>El entrenador pondrá las normas que los padres deberán cumplir:</u>

- El único que habla de aspectos técnicos será el entrenador. Los padres animarán al equipo.

- Respeto total a los árbitros, equipos contrarios y padres de los equipos rivales, evitando provocar y caer en provocaciones. El comportamiento en las gradas es un ejemplo para los jugadores.
- Los mensajes que mande el entrenador al equipo serán repetidos por los padres a sus hijos.
- Aceptar la forma de trabajar del entrenador con sus hijos. Si surge algún problema, solucionarlo lo antes posible para evitar que vaya creciendo.
- A los hijos les gusta que sus padres vayan a verles jugar. Deberán de hacer lo posible por ir a ver los partidos.
- Inculcar y promover la afición a su hijo por el baloncesto, sin llegar a límites pasionales que conduzcan a anteponer los objetivos deportivos a los académicos (estudios).

El entrenador tiene que conseguir la cohesión del grupo y para ellos es muy importante la colaboración de los padres. En estas primeras etapas de formación la figura de los padres es necesaria de cara a que su hijo quiera seguir haciendo baloncesto y por ello tienen que ser capaces de aguantar los "pequeños" sacrificios que esto requiere (madrugar los fines de semana, no poder pasar el día fuera, aguantar el frío, etc.). Si la "química" del grupo funciona, todos lo llevarán mucho mejor.

DECÁLOGO
1. Es fundamental conocer a nuestro grupo, tanto sus características personales como la etapa evolutiva en la que se encuentran.
2. Marca unos objetivos, sus objetivos serán los tuyos.
3. En formación el equipo está formado por jugadores/as, entrenadores y padres.
4. Da ejemplo cumpliendo las normas desde el principio, crear hábitos positivos es la base del trabajo futuro.
5. Además de entrenadores, somos un agente más en la educación del jugador.
6. Insiste en el compromiso de las familias, sin ellos…no somos un equipo.
7. Establece una relación clara con los padres, insistiendo en la correcta actitud durante entrenos y partidos.
8. Los estudios son importantes, establece comunicación con los padres para que los niños/as estén bien organizados y sean capaces de cumplir con sus estudios y no faltar a entrenamientos.
9. Consigue la cohesión del grupo, la química es clave.
10. Además de entrenador, sé un ejemplo.

2.2. DINÁMICA DE GRUPOS. RELACIÓN ENTRENADOR-GRUPO

Cuantas veces habremos escuchado o leído las palabras, química, cohesión, unión, juntos, etc. El entrenador junto a los jugadores son los encargados de crear y mantener un buen ambiente diario. Para ello hay algunos aspectos fundamentales.

2.3. LA COHESIÓN. LA QUÍMICA DEL EQUIPO

Para conseguir una buena química entre los miembros del grupo, que los convierta en un equipo, es importante tener bien definidos los objetivos y consolidar unos buenos hábitos diarios. En todos los equipos, la configuración de la plantilla recoge jugadores diferentes en su forma de comportarse, de entender el baloncesto, de personalidad, etc. Estos rasgos distintivos, aunque muy enriquecedores para el grupo, exigen esfuerzos considerables para conseguir que se establezcan los vínculos personales y deportivos que permitan identificarse como equipo.

Los entrenadores necesitan invertir un tiempo en crear esa unión dentro del grupo, que es tan importante para facilitar el trabajo diario y conseguir los objetivos deportivos.

Para conseguir una buena dinámica de grupo es primordial que todos sus integrantes se sientan importantes. Para un jugador, independientemente de la edad, sentir que su aportación contribuye al éxito del equipo es tremendamente motivador y

ayuda a garantizar la continuidad en la práctica. Por esta razón, necesitamos ser positivos en nuestros comentarios hacia ellos, ser capaces de hacer mejorar a todos y conseguir **motivarles** para continuar jugando al baloncesto.

Es normal que en un equipo haya jugadores/as que anoten más, que sean más protagonistas en ataque, pero también es cierto que habrá otros cuya aportación pueda ser igualmente determinante para conseguir los objetivos marcados. La labor del entrenador será darle valor a cada uno de los jugadores, destacando públicamente sus virtudes y la forma en que éstas contribuyen al éxito del equipo. Así ayudaremos también a formar jugadores/as más completos, ya que ellos verán que para nosotros lo importante no sólo es conseguir encestar.

En cuanto al tipo de juego, necesitamos promover un juego colectivo donde todos/as toquen el balón, no sólo con la intención de anotar si no de ayudar a un compañero, crear la mentalidad de ayuda mutua ("¿qué puedo hacer por mi compañero/a?").

En este punto se nos antoja especialmente significativa una frase que popularizaron jugadores como Toni Kukoc o Michael Jordan: "Una canasta hace feliz a una persona, una asistencia hace feliz al menos a dos".

Debemos intentar que los principios sobre los que se construya la unión del grupo se extrapolen a la relación entre las familias, ya que, en ocasiones, surgen situaciones de celos o pequeñas disputas por los minutos de juego, o el rol a desempeñar por los jugadores dentro del equipo, etc.

2.4. EL LIDERAZGO

En categorías de formación el entrenador debe ser el líder del grupo, pero debe ser un liderazgo construido sobre la base del propio ejemplo. Si pretendes que tu equipo sea puntual, tú debes ser el primero en acudir puntualmente a las citas del equipo. Si quieres que tu equipo al entrenar derroche energía, tú debes derrocharla. Si en un momento de partido necesitas que se tranquilicen, que jueguen con serenidad, sin precipitaciones, debes actuar de manera tranquila, hablar de forma pausada.

Además es muy importante tener claro que en estas categorías nos convertimos en modelos a imitar, lo que implica una gran responsabilidad que debemos gestionar convenientemente. Debemos tener claro que fundamentalmente somos transmisores de valores y que, con total seguridad, ésta es nuestra principal finalidad, favorecer una buena **EDUCACIÓN DEPORTIVA**.

Otro aspecto que determina la necesidad de que el entrenador ejerza de líder positivo es el hecho de que en categorías de formación es natural que aparezcan otro tipo de líderes y que, normalmente, suelen ser aquellos jugadores/as que muestran un mejor nivel de juego, pero a los que les falta la madurez suficiente para poder llevar a cabo esa tarea con responsabilidad. También surgen líderes debido a los rasgos especialmente atractivos de personalidad de algunos jugadores/as, que de forma natural resultan graciosos, extrovertidos, competitivos, etc., y que también pueden coger el testigo. Es clave inculcar a este tipo de jugadores el sentido del trabajo en equipo.

En definitiva, el entrenador debe ser el líder positivo, desde el ejemplo y ser capaz de transmitir valores a todos los jugadores/as.

2.5. EL ESTABLECIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE ROLES

Al igual que en una orquesta, el funcionamiento de un equipo depende del trabajo coordinado de cada uno de sus miembros. El

nivel de desarrollo de las competencias motrices necesarias para jugar de manera excelente es muy dispar entre las jugadoras o jugadores de un mismo equipo. Este nivel de heterogeneidad, especialmente en etapas de formación, supone que el rendimiento ofrecido por los componentes del equipo en las diversas facetas del juego también será distinto. Así encontraremos jugadoras con mayor capacidad defensiva en el uno contra uno, otras con un rendimiento más alto en el rebote atacante o en el lanzamiento a larga distancia. Sin embargo, cada una de ellas podrá aportar sus cualidades y contribuir así al rendimiento colectivo del equipo. Inevitablemente, habrá que asignar roles individuales que no hay que identificar como puestos específicos, lo que cercenaría la posibilidad de aprender los contenidos y conductas de juego propios de otros puestos, sino la de tener un mayor protagonismo en el desarrollo de funciones concretas dentro del juego. Insistimos en que debemos huir de la especialización temprana.

La asignación de roles ayuda a las jugadoras a identificar su aportación al grupo tanto durante las sesiones de entrenamiento como en competición.

Cuando se trata de jugadoras o jugadores adultos, la asignación de roles resulta determinante para el éxito colectivo. Al contrario que en etapas de formación los equipo orientados al rendimiento inmediato necesitan que cada cual haga lo que domina, evitando realizar conductas de juego en las que no consigue éxito frecuente. Ésta es una de las grandes diferencias entre el baloncesto formativo y el de alto nivel. En nuestro caso, necesitamos estimular a nuestras jugadoras o jugadores al desarrollo de todas las competencias motrices que garantizan el rendimiento futuro y no a la búsqueda de rendimiento a corto plazo.

Se trata pues de reconocer el valor de cada jugador dentro del equipo pero, al mismo tiempo, estimular su mejora personal para desarrollar las competencias necesarias que le permitirán desempeñar otro roles distintos en el futuro.

2.6. LA RELACIÓN ENTRENADOR-EQUIPO.

En la relación entre el entrenador y el equipo hay un aspecto fundamental, que es la **comunicación.** Desarrollar las habilidades comunicativas debe convertirse en un objetivo prioritario para cualquier entrenador en formación. De su dominio dependerá que

los objetivos queden suficientemente claros, que las relaciones entre los componentes del equipo sean fluidas y saludables, que el jugador pueda corregir su comportamiento de juego, que el entrenador pueda motivarlos, reforzarlos o recriminarles actitudes no deseables, etc. Como se abordará en el apartado 3, dedicado a las competencias del entrenador, las que permiten una comunicación eficaz son absolutamente determinantes para alcanzar la excelencia como técnicos.

El entrenador debe cuidar varios aspectos:

- **Mecanismos de control de grupo**

A la hora de comunicarse con los jugadores/as se debe hacer desde un punto de vista positivo, esto no quiere decir que no se deba decir a los jugadores los errores que comenten, debe hacerse pero desde un punto de vista de mejora y no como una recriminación.

Las instrucciones o correcciones deben ser breves y directas, de forma que tengamos la atención del equipo, debemos evitar largas charlas, ya que puede provocar distracciones además de no aprovechar el entrenamiento en su totalidad.

La autoridad es otro punto importante dentro de la relación con el grupo, como se cita anteriormente, una autoridad desde el ejemplo, respetando las normas del equipo y haciendo que se respeten, normas como respeto, puntualidad, asistencia, etc.

- **Solución de problemas**

A lo largo de una temporada es complicado que no aparezcan problemas, al fin y al cabo el entrenador también es un gestor de problemas. Cuando surja un problema debemos saber diferenciar qué responsabilidad tenemos en su aparición, por si hiciera falta la actuación de la directiva o Director Técnico, por ejemplo, protesta de jugadores, técnicas, discusiones de familiares, etc.

Una vez comentado lo anterior, existe un aspecto fundamental en la solución de posibles contingencias que es ANTICIPARSE A LOS PROBLEMAS, es decir, una vez que detectemos alguna disputa o falta de respeto a las normas que a la larga pueda suponer un problema grave, actuar a tiempo es el mejor remedio. Por otro lado es importante comunicar a los padres y los jugadores/as las normas existentes, tanto las normas del equipo como las del club, de forma que todos los componentes del equipo (jugadores, técnicos y familias) sepan cual es el camino a seguir.

Por último es necesario comentar la importancia de resolver cualquier falta de respeto a las normas del equipo o del club, sea de quien sea, ya que siempre debemos defender la imagen de nuestro club y la formación de nuestros jugadores/as.

DECÁLOGO
1º) El entrenador junto a los jugadores son los encargados de crear y mantener un buen ambiente diario.
2º) Para conseguir una buena química de de grupo, es importante marcar unos buenos hábitos diarios.
3º) Debemos conseguir que el jugadores, técnicos y familias estén unidos y exista una buena Química.
4º) El entrenador debe liderar desde el ejemplo.
5º) Los entrenadores somos unos transmisores de valores, haz que tus jugadores imiten un buen modelo.
6º) Motiva para que todos los jugadores se sientan importantes.
7º) La comunicación es la base en las relaciones de un equipo.
8º) El camino a seguir por el equipo debe estar claro para todos.
9º) Anticiparse a los problemas es la mejor forma de solucionarlos.
10º) Debemos defender la imagen de nuestro club y la formación de nuestros jugadores/as.

2.7 Aplicaciones didácticas

2.7.1 Preguntas de autoevaluación

1. ¿Cuáles deben ser las variables que el entrenador debe regular para crear un buen equilibrio entre diversión y esfuerzo?
2. ¿Cuáles pueden ser algunas de las reglas de funcionamiento interno de un equipo? ¿Crees que haya alguna más que deba incluirse?
3. ¿Qué utilidad puede tener para los propios jugadores la asignación de roles dentro del grupo?
4. Refiriéndonos a la relación entre el entrenador y el grupo, ¿Qué aspectos se deben cuidar?

2.8 ACTIVIDADES PARA AFIANZAR CONCEPTOS DEL TEMA

1. Crea una tabla de reglas de funcionamiento interno para un equipo Minibasket femenino.
2. Imagínate que entrenas un equipo infantil masculino y el pasado fin de semana sufrieron una derrota muy abultada y desmotivante. Diseña una sesión de entrenamiento en la que el objetivo principal de la sesión es mejorar la cohesión del grupo.

CAPÍTULO 3. COMPETENCIAS DEL ENTRENADOR DE FORMACIÓN.

Autor: Giménez Fuentes-Guerra, Francisco Javier

3.1. Concepto de competencia.
3.2 Competencias comunicativas.
3.3. Competencias pedagógicas.
3.4. Competencias metodológicas.
3.5. Competencias para la dirección y organización del proceso.
3.6 Preguntas de autoevaluación.
3.7Bibliografía.

3.1.- CONCEPTO DE COMPETENCIA

De forma muy general el Diccionario de la Real Academia de la Lengua relaciona el término competencia con diferentes conceptos como capacidad, habilidad, destreza o pericia para realizar algo específico o tratar un tema determinado. Para ser competente en algo debemos tener conocimientos sobre ello (saber), ser capaz de aplicarlos de forma eficiente (saber hacer), y todo de forma ética y responsable (saber ser).

Para Sebastiani, Blázquez y Barrachina (2009, p. 59), la competencia es la forma en que una persona utiliza todos sus recursos personales (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) para resolver de forma adecuada una tarea en un contexto definido. De forma muy similar, Gonczi (1997, citado por Andrade y Hernández, 2010, p.484) define este concepto: *La competencia de los individuos se deriva de la posesión de una serie de atributos (conocimientos, valores, habilidades y actitudes) que se utiliza en diversas combinaciones para llevar a cabo tareas ocupacionales*.

En el ámbito de la educación, Argudín (2001, citado por Andrade y Hernández, 2010, p.484) las entiende como: *El concepto de competencia, tal y como se entiende en la educación, resulta de las nuevas teorías de la cognición y básicamente significa saberes de ejecución. Puesto que todo conocer se traduce en un saber, entonces es posible decir que son recíprocos competencia y saber: saber pensar, saber desempeñar, saber interpretar, saber actuar en diferentes escenarios, desde si y para los demás (dentro de un contexto determinado)*.

Resumiendo numerosas definiciones del concepto de Competencia, Tacca (2011, p. 174) llega a concluir que este concepto incluye otros como: conocimientos, capacidades cognitivas, destrezas y habilidades, valores y actitudes, motivación, desempeño de funciones y/o tareas profesionales, y condición de realización.

Extrapolando el concepto de competencia al ámbito de la enseñanza del baloncesto, podemos decir que no basta con que un entrenador de formación tenga conocimientos sobre la etapa de iniciación al baloncesto, sino que, sobre todo, debe

ser capaz de integrar sus conocimientos teóricos con la aplicación real y práctica en un equipo en concreto, y todo ello con buena actitud y motivación positiva que contagie a sus compañeros de trabajo y a sus jugadores. En definitiva, la misión principal del entrenador en una enseñada basada en las competencias debe ser el desarrollo integral de las potencialidades de cada jugador/a.

Siguiendo con esta idea, entonces lo verdaderamente importante para el entrenador debería ser aprender a desarrollar estas potencialidades en sus jugadores. Para ello, Blázquez y Bofill (2009) indican que el aprendizaje por competencias implica globalidad, significatividad, funcionalidad, autonomía e implicación cognitiva; por lo que la metodología debe plantearse en este sentido por parte del entrenador.

La mayoría de los autores consultados distinguen tres tipos de competencias que se pueden aplicar de forma clara al entrenador de baloncesto:

- Competencias básicas. Serían aquellas competencias mínimas que necesitamos independientemente del trabajo al que nos dediquemos. (Ej. Conocimiento del idioma, informática, …).
- Competencias técnicas. Serían aquellas competencias específicas del trabajo que desarrollamos. (Ej. En nuestro caso, está claro que necesitamos unas competencias específicas relacionadas con el conocimiento y la enseñanza del baloncesto).
- Competencias trasversales. Serían aquellas competencias que nos ayudan en gran medida a desarrollar la profesión con mayor calidad y eficiencia (Ej. Autonomía, trabajo en equipo, iniciativa, innovación, resolución de problemas).

Profundizamos un poco más a continuación en aquellas competencias que nos parecen de mayor importancia en la búsqueda de ese entrenador/educador con el que se identifica esta publicación: competencias comunicativas, pedagógicas y de dirección y organización.

3.2.- COMPETENCIAS COMUNICATIVAS

Una de las competencias básicas e imprescindibles que debe poseer el entrenador/a de baloncesto es la comunicativa. Todos estaremos de acuerdo en que es muy importante que el entrenador sepa de baloncesto, pero también estaremos de acuerdo en que lo verdaderamente importante es que sepa enseñarlo, y para ello, necesita una serie de competencias comunicativas que hagan más eficiente y atractivo el proceso de entrenamiento.

Tener unas buenas competencias comunicativas no se puede identificar exclusivamente con ser un buen comunicador, porque como bien plantean Mañú y Goyarrola (2011) tres deben ser las características de la comunicación de un buen docente, y que podemos aplicar al baloncesto: saber escuchar a los jugadores, saber preguntar, y tener empatía para entenderlos mejor y que, de esta forma, mejore la comunicación.

En esta misma línea ya se manifestaban Martens, Christina, Harvey y Sharkey (1989) cuando planteaban que la buena comunicación se basa en tres pilares fundamentales: La comunicación no sólo consiste en transmitir mensajes, sino también en recibirlos (escuchar y entender lo que nos dicen). En segundo lugar indican que la comunicación engloba tanto los mensajes verbales como los que no lo son (más del 70% de nuestra comunicación es no verbal). Por último, la comunicación tiene dos componentes. Uno de contenido que hace referencia a la sustancia o la esencia del mensaje; y otro que es la emoción, que se refiere a cómo se siente uno cuando se comunica. Añaden estos autores una consideración muy interesante, indicando que la presión existente en los deportes de competición obliga a los entrenadores a mantener el control del contenido y de las emociones que transmiten.

Resumen estos autores (Martens, Christina, Harvey y Sharkey, 1989) en seis las características principales que deben tener los entrenadores para tener unas buenas competencias comunicativas:

- **Desarrollar la credibilidad**. Para ello es muy importante tener un estilo de dirección cooperador, tener los conocimientos necesarios para entrenar baloncesto, ser fiable y coherente, tener empatía y ser dinámico y abierto.
- **Comunicar con un enfoque positivo**. Este enfoque se centra mucho más en los aciertos que en los errores, utilizando en mayor medida el elogio y el refuerzo, y ayudando a sus deportistas a autoevaluarse.
- **Transmitir mensajes ricos en información**. No basta con comunicar a los jugadores lo que hacen bien y mal, sino que debemos utilizar una comunicación con información específica que colabore claramente en la mejora de las habilidades técnico-tácticas de los participantes.
- **Comunicar con coherencia**. Si queremos que los jugadores tengan una comunicación positiva, nosotros debemos utilizar ese mismo tipo de comunicación.
- **Aprender a escuchar**. Es muy importante aprender a escuchar a nuestros jugadores con objeto de conocer sus opiniones, sus actitudes y sus comportamientos. Mientras mejor sepamos escuchar mejor será la comunicación en las dos direcciones, y mejor será, por tanto, el proceso de entrenamiento.
- **Mejorar la comunicación no verbal**. Como se comentó con anterioridad, el 70% de nuestra comunicación es no verbal, por lo que debemos hacer un esfuerzo por mejorarla.

3.3.- COMPETENCIAS PSICOPEDAGÓGICAS

La enseñanza del baloncesto en categorías de formación es un proceso educativo en el que se producen multitud de sucesos similares a los que se desarrollan en contextos más formales como puede ser la escuela primaria o secundaria. Por tanto, la importancia y necesidad de las competencias psicopedagógicas para el entrenador deportivo de base es indiscutible. En este sentido, plantear en este trabajo estas competencias como un pilar básico de la formación del entrenador, supone identificar el proceso de entrenamiento como un proceso educativo y formativo con unas características determinadas que hay que estudiar y planificar.

Las competencias psicopedagógicas del entrenador las vamos a relacionar con aquellos conocimientos, habilidades y actitudes que debe tener el entrenador en el ámbito educativo. Es decir, un entrenador con unas buenas competencias psicopedagógicas será aquel/la que es capaz de integrar en sus entrenamientos aquellos planteamientos psicológicos y pedagógicos que hacen que el proceso sea mucho más formativo y educativo de lo que es en la actualidad, consiguiendo de esta forma un clima de entrenamiento atractivo, cordial y estimulante del aprendizaje. Para ello, los entrenadores deben formarse y aprender competencias relacionadas con las finalidades de la educación, psicología evolutiva, metodología, planificación y programación, etc.

Dentro de estas competencias, queremos destacar dos que nos parecen especialmente relevantes. La competencia que debe tener el entrenador/a para fomentar valores en sus entrenamientos, y la competencia metodológica o didáctica para enseñar el baloncesto de forma comprensiva.

3.3.1.- COMPETENCIAS PARA PROMOCIONAR VALORES EDUCATIVOS

En la enseñanza del baloncesto durante la etapa de iniciación, sólo cabe un planteamiento del proceso de entrenamiento: el educativo. Por un lado, esto conlleva un perfil de entrenador determinado con unas competencias claras en las que debería destacar el pensamiento crítico y la formación permanente. Por otro lado, es necesario tener claro que para que este proceso colabore en la educación integral de los jóvenes jugadores, debemos intervenir. Esto quiere decir que el deporte por sí mismo no tiene unas características intrínsecas que lo convierten siempre en una actividad formativa y educativa, sino que hay que orientarlo claramente para que nos pueda servir en este sentido.

Esta intervención puede englobar diferentes acciones por parte del entrenador, pero una de ellas (la más importante) es la de servir como herramienta para proporcionar valores educativos. Para ello, el entrenador debe conseguir los conocimientos necesarios para tener claro cuáles son los valores con mayor validez educativa (igualdad, tolerancia, respeto, …), y para saber programarlos, incluirlos y aplicarlos en la planificación inicial y en cada sesión de entrenamiento (Giménez, 2003; Ortega et al, 2012).

3.3.2.- COMPETENCIAS METODOLÓGICAS

El segundo bloque de competencias que hemos querido destacar es el que hace referencia a las metodológicas, es decir cómo debe abordar el entrenador el proceso de enseñanza, su intervención didáctica. En este caso, las competencias que deben desarrollar los entrenadores tienen que ver con ser capaces de utilizar los métodos y recursos didácticos más adecuados en función de la edad y nivel de los jugadores en primer lugar y, en segundo lugar, en función del tipo de habilidad que se enseñe (Alarcón et al, 2010; Giménez y Saénz, 2000).

Para poder convertirnos en entrenadores con unas competencias metodológicas adecuadas, debemos conocer, profundizar y, sobre todo, saber llevar a la práctica, las posibles técnicas y métodos de enseñanza. Alarcón et al. (2010, p.1) hacen un resumen muy interesante de lo que pueden aportar las diferentes corrientes o modelos de enseñanza, *destacando de los modelos tradicionales sus técnicas para la automatización de algunos conocimientos, de los modelos estructuralistas su*

aportación al estudio de la lógica interna, del modelo comprensivo los juegos modificados para facilitar el aprendizaje, y del modelo constructivista su reestructuración cognitiva mediante la reflexión.

Sin entrar a analizar los diferentes métodos que debe conocer el entrenador, sí que nos gustaría dejar claro la necesidad de una apuesta clara por el desarrollo de competencias siguiendo métodos activos, y de los que podemos destacar algunos principios comunes imprescindibles (Diccionario CC de la Educación, 1989), y que los entrenadores tienen la responsabilidad de aplicar en las primeras etapas del aprendizaje del baloncesto:

- Respeto a la espontaneidad e intereses de los niños/as.
- Promover el trabajo autónomo, respetando las diferencias individuales.
- Consideración del aprendizaje como el resultado de la acción de los jugadores, y no de una mera transmisión de conocimientos.

Entre todas las competencias que permiten aplicar los conocimientos adquiridos para orientar el proceso de enseñanza queremos destacar las competencias perceptivas. El entrenador en general se ve obligado a observar el comportamiento de los jugadores individualmente y del equipo como un conjunto. Su observación será vital para detectar el buen hacer de los jugadores o la necesidad de mejora cuando se producen errores. Si falla la capacidad perceptiva, todo lo que sucede a continuación vendrá sesgado por la falta de información o por su falta de veracidad.

3.4.- COMPETENCIAS PARA LA DIRECCIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PROCESO

Esta última competencia que desarrollamos tiene como finalidad principal el agrupar y orientar las competencias anteriormente desarrolladas. Desarrollar competencias relacionadas con la Dirección y Organización del Entrenamiento tiene que ver, fundamentalmente, con una visión más largo plazo de lo que es el proceso de formación de los jugadores con los que trabajamos. Entonces, supone tener las habilidades suficientes para tener una visión global de lo que queremos conseguir con todos los jugadores, compatible con una visión más particular de lo que queremos y podemos conseguir con cada uno de ellos.

Martín y Jordana (2011) dejan claro que el concepto "dirección y organización del entrenamiento" es mucho más amplio que el concepto "entrenar", y que conlleva la coordinación con las personas con las que vas a entrenar (ayudantes y jugadores), y el establecimiento de mis propios objetivos y de los objetivos que marca el club.

Siguiendo en esta línea, pensamos que son variados los conocimientos y competencias que se deben desarrollar para llevar a cabo una adecuada organización y organización del entrenamiento. De todos ellos, destacamos los siguientes:

- Conocer las características psicoevolutivas de los jugadores de cada categoría, y sobre todo conocer las implicaciones didácticas que conllevan para poder desarrollar correctamente la planificación del entrenamiento.
- En relación con el punto anterior, establecer y planificar unas adecuadas fases de formación que desarrollen adecuadamente los objetivos, los contenidos, la metodología y la evaluación aplicadas en cada categoría. Dichas fases deben servir de orientación clara para los entrenadores y para organizar mejor el proceso formativo.
- Conocer la importancia de la competición en el aprendizaje de los jugadores jóvenes, y saber aplicar progresivamente las orientaciones y finalidades de la misma.
- Ser un verdadero líder y promotor de la práctica del baloncesto. Un entrenador competente en la dirección y organización del entrenamiento conseguirá que tanto entrenadores como jugadores se sientan a gusto, aumentando la motivación por la enseñanza y la práctica de nuestro deporte.

3.5.- SÍNTESIS Y CONCLUSIONES

Para sintetizar y concluir el presente capítulo, queremos destacar que en el mismo hemos intentado relacionar de forma clara el concepto de competencia con el conocimiento, la actitud y la habilidad del entrenador para tener unos conocimientos fundamentales, pero sobre todo para saber aplicarlos en los entrenamientos de forma real y práctica; con el objetivo de que los mismos sean lo más educativos y formativos posible, colaborando en el desarrollo integral de los jugadores (objetivo final del proceso de entrenamiento).

En segundo lugar, es muy importante entender que la enseñanza basada en competencias supone también, y es lo más importante desde nuestro punto de vista, un cambio en las estrategias metodológicas que usará el entrenador para conseguir dichas competencias. En este sentido la enseñanza del baloncesto en categorías de formación deberá ser más global, atractiva y significativa para todos sus jóvenes jugadores.

Por último, de las diferentes competencias que se pueden y deben desarrollar, nosotros hemos profundizado algo más en aquellas que nos parecen de mayor interés y de las que destacamos:

- Competencia para comunicar de forma positiva y asertiva.
- Competencia para promover valores educativos, planificando los mismos tanto a largo plazo como en cada uno de nuestros entrenamientos.
- Competencia metodológica o didáctica que ayude al entrenador a utilizar aquellos métodos más adecuados en función del nivel de los jugadores o de las habilidades que se enseñen, de forma que se fomente la motivación y el aprendizaje en cada una de las sesiones que desarrollemos.
- Competencia para organizar el entrenamiento permitiendo que tanto entrenadores como jugadores se sientan motivados y puedan desarrollar al máximo todas sus potencialidades.

3.6 PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN

1. Según la mayoría de los autores, ¿Qué tipos de competencias se pueden aplicar de forma clara a un entrenador de baloncesto?

2. ¿Qué características principales deben tener los entrenadores para tener unas buenas competencias comunicativas?

3. ¿Qué principios comunes imprescindibles tiene responsabilidad el entrenador de aplicar en las primeras etapas del aprendizaje del baloncesto?

3.7.- BIBLIOGRAFÍA

AA.VV. (1988). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. Madrid. Santillana.

Alarcón, F.; Cárdenas, D.; Miranda, M.; Ureña, N.; Piñar, M. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Revista de Investigación en Educación*, 7, 91-103.

Andrade, R.A.; Hernández, S.C. (2010). El enfoque de competencias y el currículum del bachillerato en México. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 8(1), 481-508.

Blázquez, D. Y Bofill, A. (2009). Estrategias didácticas para la enseñanza de la Educación Física en base a competencias. En D. Blázquez y E. Sebastiani. (Eds). *Enseñar por competencias en Educación Física* (139-161). Barcelona. Inde.

Giménez, F.J. (2003). *El deporte en el marco de la educación física*. Sevilla. Wanceulen.

Giménez, F.J.; Sáenz, P. (2000). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Sevilla. Wanceulen.

Mañú, J.M.; Goyarrola, I. (2011). *Docentes competentes. Por una Educación de calidad*. Madrid. Narcea.

Martens, R.; Christina, R.W.; Harvey, J.S.; y Sharkey, B.J. (1989). *El entrenador*. Barcelona. Hispano Europea.

Martín, M.; Jordana, R. (2011). *Dirección de equipo en baloncesto. Nivel 1*. Madrid. Federación Española de Baloncesto.

Ortega, G. Et al (2012). *Iniciación al Valorcesto*. Madrid. Fundación Real Madrid.

Tacca, D.R. (2011). El "nuevo" enfoque pedagógico: las competencias. *Investigación Educativa*, 15(28), 163-185.

Sebastiani, E.M.; Blázquez, D.; Barrachina, J. (2009). Concepto y naturaleza de las competencias. En D. Blázquez y E. Sebastiani. (Eds). *Enseñar por competencias en Educación Física* (39-61). Barcelona. Inde.

CAPÍTULO 4. DIRECCIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS DE EQUIPOS EN FORMACIÓN.

Autores: Cárdenas Vélez, David; Pin Tamayo, Juan Pablo

4.1. La actuación del entrenador antes de las sesiones de entrenamiento
4.2. La actuación del entrenador durante las sesiones de entrenamiento
4.2.1. Aumentando la motivación y generando confianza
4.2.1.1. El reforzamiento de las conductas adecuadas
4.2.1.1.1. Tipos de reforzadores.
4.2.1.1.2. Conductas que deben ser reforzadas
4.2.1.2. La corrección de errores
4.2.1.2.1. Tipos de errores
4.2.1.3. La utilización de estímulos aversivos
4.2.2. Fomentando los valores
4.2.3. Enseñando a controlar y gestionar las emociones
4.2.4. Estimulando el aprendizaje y mejora
4.3. La actuación del entrenador después de las sesiones

4.1. LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR ANTES DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

El entrenador que dirige equipos en etapas de formación debe desempeñar funciones que exigen una gran preparación personal previa. Cuando afrontamos la responsabilidad de dirigir un equipo debemos planificar de forma meditada cada una de las decisiones que servirán para conducir al equipo en la dirección adecuada. Antes de entrenar en la pista hemos de programar la sesión de acuerdo con la planificación general, y el momento particular de la temporada y del proceso de aprendizaje del equipo.

La programación de la sesión ayuda al entrenador a organizar sus ideas, gestionar los recursos disponibles y decidir las estrategias de enseñanza/aprendizaje que permitirán conseguir los objetivos y anticiparse a posibles eventualidades.

Es fundamental que el entrenador asuma esta responsabilidad con seriedad y compromiso de modo que acuda al entrenamiento con la sesión completamente programada, sin dejar cuestiones importantes al capricho del azar o la improvisación. No obstante, hay que resaltar la importancia de esta última cualidad, que resulta de vital importancia para hacer frente a imprevistos, como la falta de asistencia de algunos jugadores, posibles lesiones, la comprobación de que lo que se preparó no funciona como se esperaba, etc., que obligan a reajustes en la organización o diseño de las tareas de enseñanza. Cuanto más control tengamos del proceso y entorno de entrenamiento mejores resultados obtendremos.

4.2. LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

Nuestras responsabilidades cuando entrenamos son varias: aumentar la motivación, generar confianza, fomentar valores, desarrollar hábitos, enseñar a controlar las emociones o estimular el aprendizaje y mejora tanto individual como colectiva. La forma en que nos dirigimos al grupo o a cada uno de sus componentes, en que les planteamos los objetivos o les damos información sobre la calidad de su ejecución ejerce un papel decisivo en la consecución de los objetivos.

4.2.1. AUMENTANDO LA MOTIVACIÓN Y GENERANDO CONFIANZA

Si tuviéramos que escoger un objetivo entre todos los posibles a conseguir en las primeras etapas de la formación deportiva sería garantizar la continuidad de los niños en la práctica del baloncesto; conseguir adherencia. Los factores más

determinantes para conseguirlo son sin duda la motivación y la autoconfianza. En algunos casos, será necesario aumentar el nivel de partida, en otros en los que ya es suficientemente alto, sólo mantenerlo. Pero, sea cual fuere, cuanto mayor sea la motivación del niño por jugar a baloncesto, mayor la probabilidad de que continúe practicándolo. La relación entre motivación y autoconfianza o autoeficacia es muy alta. En la medida en que nos sentimos más competentes, más deseo experimentamos de seguir practicando dicha actividad. Esta relación es especialmente significativa en los más jóvenes.

Conseguir que los jugadores mejoren su autoconfianza y se sientan motivados por entrenar o competir viene condicionado por múltiples factores, de los cuales en este texto sólo vamos a analizar los que dependen de la intervención del entrenador durante los entrenamientos (para ver otros factores ajenos a la dirección de equipo, consultar el texto sobre "enseñanza del baloncesto").

4.2.1.1. El reforzamiento de las conductas adecuadas

Para Buceta (2004) una de las estrategias psicológicas más eficaces que puede usar el técnico en las sesiones de entrenamiento es reforzar las conductas adecuadas de los jugadores para ayudar a consolidarlas. El valor motivador que tiene el refuerzo ha sido científicamente demostrado a lo largo de la historia.

Existen diferentes formas de reforzar la conducta de los jugadores: el reforzamiento positivo y el reforzamiento negativo. En ambos casos se trata de estrategias destinadas a reforzar el comportamiento apropiado del jugador y por tanto no hay que confundir la segunda con la utilización del castigo, que analizaremos más adelante.

4.2.1.1. Tipos de reforzadores

El reforzamiento positivo es una estrategia que consiste en aplicar un estímulo positivo cuando aparece una conducta del jugador apropiada a la situación y que nos interesaría consolidar en el tiempo. Por ejemplo, el entrenador elogia a la jugadora que finaliza su entrada a canasta con la mano no dominante, independientemente del resultado. Esto ayudará a mejorar la motivación de la niña por repetir la acción.

El reforzamiento negativo consiste en retirar un estímulo negativo cuando la conducta lo merece. Por ejemplo, en un ejercicio de situaciones en superioridad numérica atacante para la mejora de la fase final del contraataque, y tras un tiempo prolongado de práctica que ha llevado al equipo a acumular cierta fatiga, el entrenador premia con descanso cuando se consiguen tres finalizaciones del ataque con éxito consecutivo. En este caso, se retira la práctica que produce fatiga para premiar la concentración en el ejercicio que ha permitido conseguir éxito acumulado. Como se puede comprobar, se trata de reforzar una conducta y no de eliminarla como se plantea en la aplicación de un castigo. Este distinción es importante porque tal como recoge Buceta (2004) a veces se confunde.

En general el ser humano necesita sentirse competente, lo que se circunscribe al ámbito emocional. El uso de los reforzadores por parte de los entrenadores ayuda a los deportistas jóvenes a sentirse bien con lo que hacen, a mejorar su autoestima e incrementar su motivación y sobre todo, a establecer vínculos afectivos con sus entrenadores creando un clima muy positivo de confianza mutua y de trabajo diario. Generar un clima positivo depende en gran medida del uso generoso de los reforzadores y de las estrategias de comunicación del entrenador. No hay que estimar en elogios a los niños cuando hacen la cosas bien. No hay que dejar pasar la oportunidad de reforzarlos cuando su comportamiento es el adecuado. Sin embargo es muy importante seleccionar bien las conductas que deben ser merecedoras de nuestros elogios.

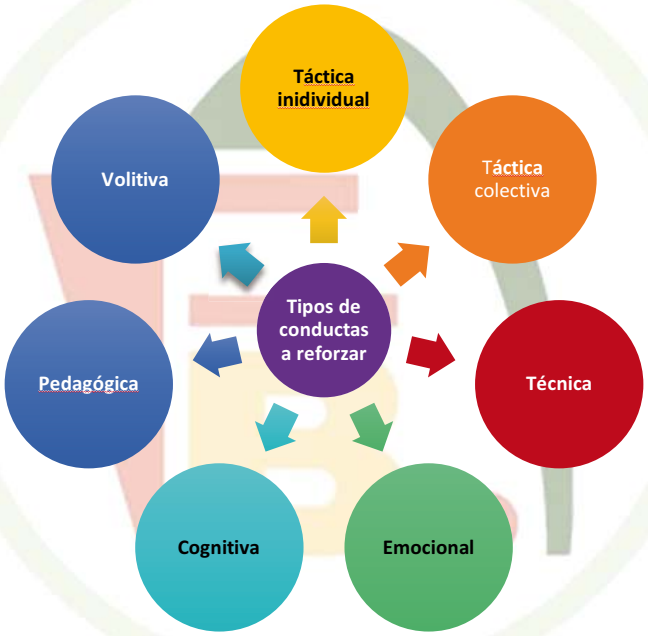
4.2.1.1.2. Conductas que deben ser reforzadas

El comportamiento del jugador se manifiesta en muchos momentos distintos durante el tiempo que jugadores y entrenadores comparten a lo largo de la temporada deportiva. Igualmente puede estar relacionado con facetas del entrenamiento o la competición de diferente naturaleza. Por esta razón vamos a intentar clasificarlos entre comportamientos de naturaleza táctica individual, táctica colectiva, técnica individual, emocional , cognitiva, pedagógica o social (ver figura 1).

De este modo, sería conveniente reforzar aquellas conductas que implican tanto una toma de decisión acertada de carácter individual como la que afecta al desarrollo de las acciones colectivas de juego (táctica individual y colectiva).

También es importante reforzar la realización correcta de una acción determinada desde el punto de vista técnico, independientemente del resultado. Si nos centramos en el aprendizaje o perfeccionamiento del lanzamiento a canasta será de vital importancia dar feedback positivo a la jugadora que ejecuta bien el gesto aunque no consiga encestar.

Será merecedora de refuerzo el hecho de controlarse emocionalmente en situaciones de estrés o frustración personal. Premiar al jugador con un reconocimiento público de su capacidad para controlarse emocionalmente le ayudará a realizar el esfuerzo necesario para conseguirlo en la próxima ocasión.



Igualmente, es necesario reconocer la capacidad de aprendizaje de los jugadores, su conocimiento sobre el juego o la concentración mostrada en un momento determinado.

Otro tipo de conductas a las cuales los entrenadores deben estar especialmente atentos son aquellas relacionadas con la adquisición de valores educativos o de hábitos saludables. Por ejemplo, sería conveniente reconocer al jugador que ayuda a sus compañeros, al que muestra deportividad en el campo, etc.

Finalmente, es muy importante premiar al jugador que se esfuerza por aprender, por cambiar o por mejorar.

4.2.1.2. La corrección de errores

Jugar a baloncesto es una actividad compleja que requiere un dominio tan elevado del cuerpo y del balón que inevitablemente quien lo practica está condenado a cometer errores. En tales circunstancias, el entrenador de deportistas jóvenes debe ayudar a sus jugadoras/es a mejorar aquellos comportamientos ineficaces desde el punto de vista táctico o técnico.

La corrección de un error supone por una lado su identificación durante la práctica y por otro el aporte de información al que lo comete. La única intención válida debe ser ayudar al deportista a mejorar su toma de decisiones o la ejecución de determinadas acciones de juego. En ningún caso, el entrenador deberá ridiculizar al jugador en público, utilizar expresiones despectivas o actuar de forma intimidatoria. Desgraciadamente hay muchos entrenadores que han convertido en un hábito la utilización de gritos, insultos o expresiones irrespetuosas. Según Buceta (2007) este mal uso se debe a que algunos entrenadores se dieron cuenta de que, en alguna ocasión, con este tipo de comportamiento consiguieron que el deportista a posteriori prestara más atención y mejorara su rendimiento. El problema es que este aparente resultado positivo sólo se produce cuando se trata de errores asociados a la falta de esfuerzo invertido y sirve de poco cuando las conductas exigen precisión o habilidad. Por el contrario, los efectos negativos que produce sobre la autoestima son tan dañinos que el ritmo de aprendizaje se deteriora y la motivación por la práctica también. Este mismo autor destaca la importancia de mostrar un talante positivo, optimista y agradable que ayude a los jóvenes a disfrutar del deporte al mismo tiempo que aprender de sus errores.

4.2.1.2.1. Tipos de errores

Al igual que sucede con las conductas a reforzar, la naturaleza del error determina las estrategias a seguir para ayudar al jugador a mejorar su rendimiento.

Hay errores que tienen como origen la incapacidad para percibir adecuadamente el entorno de juego. Podría suceder que un niño no asistiera al compañero mejor ubicado porque no fuera capaz de percibir que, en esas circunstancias de partido, ese otro jugador está en mejores condiciones de anotar. No es la falta de voluntad de hacerlo la que provoca el error sino la falta de recursos atencionales para dirigir el foco hacia el lugar adecuado. Hay que tener en cuenta que cuando se juega con balón las exigencias atencionales son múltiples y el desarrollo de la atención y de los mecanismos cognitivos que hacen posible percibir las mejores opciones en cada momento requieren años de entrenamiento bien diseñado.

En otro momento el error el origen del error es una mala decisión. En tales circunstancias el entrenador debe averiguar si la causa es la falta de conocimiento de los factores que pueden afectar a la elección de la respuesta, en definitiva, de cuál podría ser la más adecuada, o si teniendo dicho conocimiento podría venir asociado a una incapacidad para controlar las emociones, etc.

Finalmente, los errores puede surgir por razones derivadas de la falta de voluntad o de energía invertida en resolver las situaciones de juego. Errar por falta de esfuerzo poco tiene que ver con tener un bajo rendimiento porque no se domina la técnica del lanzamiento a canasta.

Las estrategias necesarias para afrontar la corrección de los errores dependerán de la naturaleza del error pero, en cualquier caso, las que permiten identificarlo son similares. Por ejemplo, es conveniente preguntar al deportista acerca del error. Las preguntas deben servir en primer lugar para saber si el deportista es consciente de haberlo cometido. Es muy frecuente que no sea así, en cuyo caso, el

entrenador, también a partir de preguntas, deberá llamar su atención sobre el comportamiento inadecuado que deberá corregir. El objetivo es que a través de la búsqueda de respuestas comprenda que la conducta de juego fue ineficaz e identifique las causas que la provocaron. Este procedimiento implica cognitivamente al deportista en la identificación del error, le ayuda a ser mas consciente de las razones que le llevan a cometerlo e igualmente a invertir el esfuerzo necesario para conseguirlo.

Con un ejemplo se entenderá mejor. Imaginemos que un niño bota el balón y consigue superar parcialmente a su oponente directo, atrayendo la atención de otro defensor que acude a realizar la ayuda dejando momentáneamente libre a otro atacante. En su intento por esquivar al 2º defensor el jugador con balón realiza un cambio de dirección tratando de pasar entre ambos oponentes pero, finalmente, no lo consigue y se aproxima tanto que se encuentra sin opción de tiro o pase, debiendo lanzar de forma inadecuada para evitar ser taponado. En ese momento el entrenador detiene la práctica y se establece el siguiente diálogo:

Entrenador: ¿a quién defendía el jugador que hizo la ayuda?

Jugador: A Fernando.

Entrenador: ¿Dónde estaba exactamente Fernando cuando hiciste ese mal tiro?

Jugador: no lo sé

Entrenador: estaba completamente solo en la esquina. ¿Quién debería haber lanzado entonces?

Jugador: la verdad es que debería haber sido él, pero no lo vi.

Entrenador: ¿Cómo crees que podemos evitar que nos pase esto?

Jugador: observando a los compañeros cuando aparezca la ayuda defensiva

Entrenador: perfecto; la próxima vez intenta estar más atento. En el futuro cuando pongas el balón en el suelo para penetrar botando intenta percibir la respuesta de los defensores para identificar al compañero que se queda desmarcado.

4.2.1.2. La utilización de estímulos aversivos

En ocasiones, determinadas conductas del jugador están tan automatizadas que la utilización de las estrategias psicológicas descritas anteriormente no ejercen el efecto deseado, haciendo necesario la aplicación de estímulos aversivos, como el castigo. En general y cuando se trata de deportistas en proceso de formación, lo deseable es evitar su uso o al menos, utilizarlo de forma conjunta con reforzadores positivos contingente sobre respuestas alternativas deseables (Mayor y Labrador,

1984). No obstante, cuando las condiciones lo aconsejen, lo importante es entender que la utilización de este tipo de estímulos deben regirse por los principios establecidos en la psicología del deporte (ver Buceta, 2004) y no estar sujetos al capricho del entrenador o depender de su estado anímico. Muchos entrenadores, castigan a los jugadores no porque dominen esta estrategia psicológica de modificación de la conducta sino como consecuencia de la frustración resultante de la incapacidad para conseguirlo utilizando otras estrategias.

El castigo debe emplearse con dos finalidades básicas: erradicar conductas no deseables o crear entornos de práctica con un cierto nivel de ansiedad o estrés que fuercen a los deportistas a mejorar las habilidades psicológicas que permiten el control emocional en competición. Respecto al primer caso podemos imaginar la siguiente situación como ejemplo: el jugador tiene el hábito consolidado de lanzar con la mano dominante pese a tener al defensor en el lado de dicha lado, lo cual provoca un tiro desprotegido (mala decisión). Pese a los intentos constantes de cambiar dicho comportamiento por parte de los entrenadores con otras técnicas basadas en el refuerzo, el jugador sigue manteniendo la conducta. En este caso, el entrenador puede utilizar como castigo que cuando suceda su equipo pierda un punto de los que lleve acumulados hasta el momento.

Un ejemplo de la segunda finalidad sería utilizar aversivos para incrementar la carga mental del entrenamiento. Por ejemplo, en un ejercicio de tiro por parejas y cuyo objetivo es conseguir 20 puntos antes que el resto de parejas participantes, se penaliza el fallo en el último lanzamiento, es decir, el que permitiría conseguir el punto nº “20”, con la pérdida de todos los puntos acumulados (o la mitad de ellos, si el nivel es más bajo), debiendo empezar de nuevo la cuenta.

El castigo como técnica psicológica y por tanto sometida a una serie de principios basados en el conocimiento científico acumulado a través de años de investigación en Psicología, puede tener efectos positivos. Por el contrario, cuando el castigo es la consecuencia de una falta de autocontrol emocional del entrenador, los resultados pueden ser devastadores, provocando en el jugador, entre otras cosas, sensación de frustración, de impotencia y pérdida de motivación.

Existen dos tipos de castigo: positivo y negativo (Puente, 2005). El castigo positivo consiste en aplicar una estímulo aversivo y el positivo en retirar un estímulo gratificante para el deportista. El castigo negativo se conoce también en la psicología del deporte como "coste de respuesta". En ambos casos el objetivo es la eliminación de una conducta o la reducción de la probabilidad de su aparición.

Imaginemos que una jugadora en una situación de 3 x 3 en medio campo, que debería lanzar con la mano no dominante para tener mayor protección, lo hace con la contraria. El castigo positivo sería obligarle a realizar el mismo tipo de lanzamiento, en esta ocasión con la mano adecuada en la canasta contraria, antes de reincorporarse al ejercicio de 3 x 3. El castigo negativo sería penalizarle con la pérdida de 1 minuto de descanso. Otro ejemplo de castigo negativo sería el siguiente: en una situación de 4 x 4 en medio campo el equipo que consigue anotar continúa como atacante. El castigo negativo consistiría en perder la posesión si una jugadora coloca el balón por encima de la cabeza amenazando el pase y no con la postura de triple amenaza. En este caso, se le retira el reforzador positivo de continuar atacando.

Según Buceta (2004) el éxito en al utilización del castigo depende de que cumpla los siguientes requisitos o características:

- Que tenga un valor proporcionado a la razón por la que se aplica
- Que esté establecido de antemano y sea mutuamente acordado.
- Que sirva para aumentar el interés de los jugadores por conseguir objetivos que supongan evitarlo
- Debe estar claro el objetivo que se pretende cuando se aplica y que se castiga una conducta y no al deportista.
- Debe ir acompañado del reforzamiento de una conducta alternativa

- Cuando el objetivo es provocar situaciones estresantes, los jugadores deben estar preparados para manejar las respuestas emocionales adversas que pudiera generar
- No debe proporcionar beneficios secundarios al infractor; por ejemplo, acaparar la atención del entrenador cuando el jugador valora mucha esta circunstancia.
- Los deportistas deben tener la capacidad para evitarlo. Lo contrario provocaría la sensación de indefensión. En un programa de intervención basado en el castigo, lo deseable es que se aplique mu pocas veces porque surta el efecto positivo de incentivar a los deportistas para evitarlo.
- Debe aplicarse de forma sistemática cada vez que aparece la conducta no deseada. Es muy importante no aplicarlo de forma arbitraria (unas veces sí y otras no). La constancia y rigor son esenciales para garantizar su eficacia.
- Tras su aplicación, es conveniente que el deportista tenga una nueva oportunidad para evitarlo, siendo importante que la mayoría de las veces, el ejercicio termine con la experiencia de éxito de haberlo evitado.
- Hay que evitar un uso excesivo. Conviene que sea de forma esporádica pues su uso reiterado le hace perder efectividad
- Su aplicación debe realizarse mostrando un estado emocional natural y no alterado (enfadado, nervioso, estresado).
- Finalmente, Buceta (2004) recomienda evitar su uso con los jugadores más pequeños (benjamines y alevines) y utilizarlo de forma progresiva con otras categoría competitivas mayores (cadetes, juniors) sólo cuando sea estrictamente necesario.

4.2.3. FOMENTANDO LOS VALORES

El entrenador de equipos en formación tiene fundamentalmente una responsabilidad principal de carácter pedagógico: utilizar el baloncesto como un medio educativo que permita transmitir valores. Esta vertiente educativa del deporte de iniciación ha llevado reciente a la federación andaluza de baloncesto al desarrollo de una iniciativa, denominada “Valorcesto”. Se trata de un proyecto que promueve la participación activa de todos los actores que intervienen directamente en la práctica deportiva del baloncesto (directivos, entrenadores/as, padres/madres, aficionados, jugadores/as, árbitros/as, instituciones,...) para la realización de una serie de actuaciones que tienen como objetivo fomentar los valores del deporte y contribuyan a corregir toda conducta que vaya en contra de estos.

Entrenar y educar deben ser entendidos como sinónimos de una misma actuación docente de los entrenadores. Para profundizar en esta área de desarrollo, consultar el capítulo 1 del libro "enseñanza del baloncesto" de esta misma colección.

4.2.3. ENSEÑANDO A CONTROLAR Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

El baloncesto es un deporte complejo que implica la toma constante de decisiones en un contexto variable e impredecible que conduce inevitablemente a la comisión de errores frecuentes. Estos errores tiene lugar en dos escenarios diferentes: el de entrenamiento y la competición. Obviamente, la forma en que los jugadores interpretan los errores es diferente dependiendo del contexto. Aunque cometer errores siempre genera un mínimo de frustración, las sensaciones al cometerlos en la competición son más acentuadas en la medida en que el deportista siente el peso de la evaluación externa y una mayor magnitud de la repercusión del fallo. En el extremo opuesto, también se experimentan emociones positivas intensas que afectan al comportamiento del deportista. En ocasiones, estas emociones vividas estimulan al jugador para mantener un elevado nivel de concentración en la tarea o le generan confianza en sus posibilidades; en otras ocasiones, las emociones experimentadas afectan negativamente al proceso de aprendizaje o al rendimiento en competición. Todo ello nos lleva a pensar en la importancia de desarrollar estrategias que ayuden a los deportistas a controlar y gestionar convenientemente sus emociones. No sólo debemos desarrollar las capacidades motrices sino los mecanismos cognitivos y de regulación emocional que afectan al comportamiento del jugador.

Aunque la clasificación de las emociones es amplia, los dos criterios más utilizados para clasificarlas son: la *valencia* y la *activación*.

La dimensión de *valencia* afectiva puede representarse como un continuo cuyos extremos se corresponden con los máximos valores de afecto positivo y negativo (ver figura). Los diferentes estados emocionales se corresponderían con diferentes puntos a lo largo de esta dimensión de valencia (Aguado; 2005)

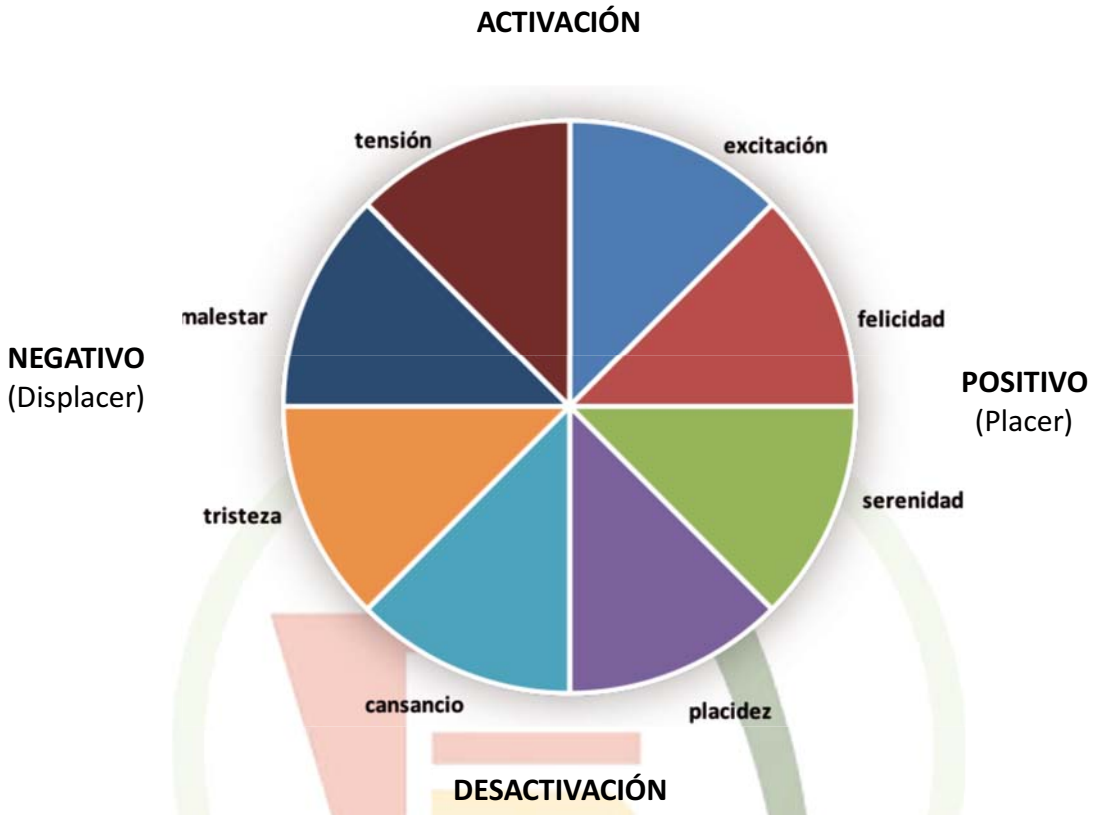


Figura: dimensión de valencia afectiva

En esta misma figura podemos ver representada la segunda dimensión de la emoción: la *activación* o *excitación*. Al igual que la valencia, puede estar representada en un continuo en cuyos extremos se hallan los estados de máxima activación o excitación y los de máxima desactivación o calma. Este componente básico de la emoción tiene un contenido fundamentalmente corporal o fisiológico.

4.3. LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR DESPUÉS DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

El final del entrenamiento es un buen momento para reunir al grupo y hacer un balance de lo acontecido en la sesión. El entrenador debe aprovechar esos minutos para evaluar la actitud y el rendimiento mostrado por los jugadores y el grado de cumplimiento de los objetivos establecidos para esa sesión. Igualmente debe ayudar a

mantener la motivación con algún mensaje positivo sobre las virtudes mostradas por el equipo que les invite a dar lo mejor de sí mismos en la próxima sesión.

Aunque no son minutos de práctica motriz, este tiempo es de gran utilidad para ayudar a consolidar actitudes y conductas, así como para erradicar aquellas que pudieran no ser deseables.

En ocasiones, el entrenador también podrá aprovechar para habar con algún jugador o jugadora de forma particular sobre aspectos concretos de su evolución particular o del comportamiento.

Finalmente, será importante velar por el buen cumplimiento de las reglas de funcionamiento interno, particularmente la que hace referencia a la recogida del material utilizado en la sesión. En este sentido, se asegurará de que los encargados de desempeñar esta función, cumplen convenientemente con sus obligaciones.

4.4. PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Cuál debe ser la responsabilidad del entrenador antes de la sesión de entrenamiento? ¿Y durante la misma?
2. Según Buceta (2004), ¿Cuál es una de las estrategias psicológicas mas eficaz?
3. ¿Qué conductas se deben reforzar dentro de un entorno de aprendizaje?
4. ¿Cuál debe ser la intención del entrenador a la hora de corregir errores?

4.5 ACTIVIDADES PARA AFIANZAR CONCEPTOS DEL TEMA

1. Diseña una sesión de entrenamiento en la que el objetivo principal sea la mejora del lado débil en defensa. Incluye en ella una hoja de observación encaminada al registro del mismo como estímulo para el aprendizaje**.**

4.5.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación*. Madrid: Alianza Editorial.

Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.

Mayor, J. y Labrador, F.J. (1984). *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Alhambra

Puente, A. (2005). Cognición y aprendizaje. Fundamentos psicológicos. Madrid: Ediciones Pirámide.

CAPÍTULO 5. LA DIRECCIÓN DE PARTIDOS DE EQUIPOS EN FORMACIÓN.

Autores: Ortega Toro, Enrique; Cárdenas Vélez, David; Pin Tamayo, Juan Pablo

5.1. El papel de la competición en la formación deportiva
5.1.1. La competición como medio formativo
5.1.2. Propuestas prácticas para lograr una adecuada competición
5.1.2.1. Número de jugadores que forman un equipo y número de jugadores que compiten.
5.1.2.2. La distribución de minutos de juego como elemento determinante
5.1.2.3. Estilos de juego en el baloncesto
5.2. La actuación del entrenador en la competición
5.2.1. Antes de los partidos
5.2.2. Durante de los partidos
5.2.3. Después de los partidos
5.3 Preguntas de autoevaluación
5.4. Actividades para afianzar conceptos del tema

5.1. EL PAPEL DE LA COMPETICIÓN EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA

La iniciación es la primera fase de un conjunto de etapas que conforman el proceso de formación del deportista y como tal debe garantizar su continuidad, por lo que resulta necesario que favorezca su participación en todas las actividades encaminadas a favorecer los aprendizajes (Blázquez, 1995, Ortega, 2004). Precisamente una de las diferentes actividades que fomentan la formación del deportista es la participación en la competición.

Entre las diferentes motivaciones de los niños para realizar las actividades deportivas, además de su carácter lúdico y de diversión, se encuentra el mencionado carácter agonístico propio de la competición, el afán de superarse y de ganar (Antón, 1999; Añó, 1997; Biddle, 2001; Feu, 2002; Giménez, 2000; Junoy, 1996; Marrero, Martín-albo y Núñez, 1999). En este sentido, Antón (1999), al referenciar a Antonelli (1982), señala que "*el deporte, que es un juego, no puede prescindir de su otra actividad primaria que es el agonismo*" (p.5); agonismo entendido como competición, desafío o lucha, a través de una actitud de superación permanente del deportista, pudiendo ser orientada en dos direcciones: la primera hacia la intención de superación de sí mismo, luchando para lograr nuevas metas de realización personal; y la segunda en busca del deseo de superar a un oponente, es decir, vencer en competición (Gómez, 2001). En este sentido Oña, Martínez, Moreno y Ruiz (1999), señalan que el niño a partir de los ocho años necesita evaluarse y medirse con otros.

La competición, que es una de las formas de manifestación más importante del deporte, ha provocado grandes controversias en el campo de la iniciación deportiva. Se aprecian tantos planteamientos metodológicos sobre la utilización de la misma como autores que tratan el tema, si bien, existen dos grandes tendencias: por un lado los que rechazan rotundamente la competición (resaltando aspectos negativos como la humillación al vencido, la extravaloración de la victoria, demasiados perdedores y un solo ganador, etc.), y por otro lado aquellos que entienden la competición como algo necesario e imprescindible dentro de la formación deportiva (destacando aspectos positivos como la motivación, la satisfacción, la autovaloración, etc.).

Blázquez (1995) establece una clara diferenciación entre la concepción tradicional de la competición entendida como sentido de culminación, de meta, y la concepción activa de la competición entendida como lugar en el que se ponen en juego múltiples aspectos que dan significado y relevancia a la acción del principiante, entre ellos destaca que en la competición: "*se pone en juego la afectividad y la emotividad; estimula la búsqueda de la excelencia mediante el entrenamiento; provoca la imaginación y la creatividad; libera energías y catartiza agresividades*" (p.271).

La mayoría de autores, en los cuales nos incluimos, apostamos por un modelo en el que la competición sea percibida como un proceso y no como un producto (Antón, 1999; Añó, 1997; Blázquez, 1995; Cruz, Boixados, Torregrosa, y Mimbrero, 1996; Damas y Julián, 2002; Feu, 2002; García Eiora, 2000; Giménez, 2000; Giménez y Sáenz-López, 1999; Hahn, 1988; Jiménez, López y Aguado., 2003; Junoy, 1996; Ortega, 2004; Vasalo, 2001; Vázquez y Viana, 2001).

Así pues, Cruz et al. (1996) y Weinberg y Gould (1996) señalan que la competición como tal no constituye una garantía ni para el aprendizaje deportivo, ni para la formación del carácter, ni para la adquisición de una correcta deportividad. Cruz et al. (1991), García Eiora (2000) y Vasalo (2001) añaden que sólo cuando los agentes sociales que rodean e influyen al joven deportista (padres, entrenador y amigos) proporcionan modelos adecuados, las competiciones se convierten en herramientas muy eficaces para el aprendizaje deportivo, así como para lograr una adecuada educación en valores.

En este sentido, Antón (1999) señala que la figura del educador/entrenador será determinante para que el joven jugador perciba de forma adecuada la competición, entendiéndola como un proceso que le servirá para mejorar como deportista y como persona, siempre y cuando perciba al oponente como "*un medio facilitador de la propia progresión*" (p.9).

Desde la perspectiva de la utilidad positiva de la competición, Blázquez (1995) y Giménez y Sáenz-López (1999) señalan que el niño está preocupado por competir y que se debe utilizar el juego competitivo como una herramienta necesaria para favorecer la autonomía motriz. En este sentido, añaden que la competición en sí no es negativa, sino su mala interpretación y aplicación, por lo que será negativa si se hace trascendente, y positiva si todos participan, si estimula el aprendizaje y no se especializa a los jugadores en edades tempranas.

De forma más concreta, Giménez (2000) muestra aquellos aspectos que considera más importantes para que la competición disponga de un carácter educativo/formativo:

- Competición para todos. Se deben evitar planteamientos restrictivos en los que la competición la disfruten pocos jugadores; por el contrario hay que fomentar una competición en la que todos los jugadores dispongan de posibilidades para alcanzar sus aprendizajes a través de situaciones reales de juego.
- Competiciones adaptadas a las características de los jugadores.
- Competiciones variadas.
- Competición como medio. La competición nunca se debe convertir en un fin en sí misma, sino en un medio para lograr incrementar el aprendizaje deportivo.
- Competiciones reducidas.
- Competiciones motivantes. Plantear competiciones atrayentes en las que haya una gran implicación motriz, reglas sencillas y metas alcanzables.

5.1.1. LA COMPETICIÓN COMO MEDIO FORMATIVO

De entre los diferentes principios metodológicos, pedagógicos, didácticos, psicológicos, etc., a tener en cuenta en el diseño y desarrollo de los entrenamientos, para lograr un determinado aprendizaje merece prestar una especial atención al aprendizaje significativo, para lo cual, la gran mayoría de autores señalan la necesidad

de plantear situaciones lo más semejantes y parecidas a la competición (Alarcón y Cárdenas, 2004; Cárdenas, 1999; Contreras, 1998; Cruz, 1997; Feu, 2001; Jiménez, 2003; Ortega, 2004; Ortega y Sainz de Baranda, 2002). Así pues, practicar en situaciones semejantes a la competición deberían ser necesidades básicas para lograr un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje.

No hay ninguna situación de aprendizaje que reúna las características de la propia competición, por lo que debe ser entendida como un escenario determinante de aprendizaje en la iniciación deportiva en general, y en la enseñanza del baloncesto en particular. Deberá ser utilizada como un medio más para lograr aquellos objetivos planteados previamente, estando controlada, programada, planificada y, ¿por qué no?, manipulada y utilizada para favorecer el proceso de enseñanza–aprendizaje del joven jugador de baloncesto.

La participación en la competición se puede convertir en un medio ideal para lograr un adecuado proceso de aprendizaje del joven jugador de baloncesto, aunque la probabilidad de que produzca efectos beneficiosos dependerá por un lado de la forma en que sea utilizada por el entrenador y por otro de la manera en que sea percibida por el jugador.

Pieron (1989) enfatiza la necesidad de un amplio tiempo de actividad para lograr mayores progresos en los jugadores, pero de igual forma destaca la importancia de la calidad de la práctica frente a la cantidad. Para este autor la variabilidad constituye uno de los factores que enriquecen la práctica y facilitan el aprendizaje. De igual forma, Ruiz (1995) señala que uno de los factores más importantes para el desarrollo de la competencia motriz es el volumen de práctica, siempre y cuando esté acompañada del concepto de variabilidad.

Schmidt (1975, citado en Ruiz, 1995), a través de "la hipótesis de la variabilidad", ya señalaba que aumentando la cantidad o variabilidad de las experiencias previas se consiguen unos esquemas más potentes, es decir, que tan importante es la cantidad de práctica a realizar como el tipo, y añade que "*la práctica variable parece ser un poderoso factor del aprendizaje motor infantil*" (Schmidt, 1988:394).

En el contexto de la competición, además de apreciarse aspectos estables (tamaño del móvil, dimensiones del terreno de juego, altura del cesto, reglamento, etc.), la propia dinámica del juego, y en concreto la relación con adversarios y oponentes, se producen cambios constantes que provocan situaciones muy variadas desde diferentes perspectivas (técnica, táctica, psicológica, física, etc.) y, por consiguiente, dicha competición se convierte en una herramienta imprescindible para el desarrollo de la práctica variada.

Lo expuesto anteriormente lleva a pensar que la participación en la competición se puede, y debe, convertir en una herramienta necesaria e imprescindible para el aprendizaje del joven jugador de baloncesto, ya que cumple, si está bien orientada, con todas aquellas necesidades y prioridades imprescindibles. Dentro de esas prioridades destaca la necesidad de que la participación deportiva durante la competición sea duradera, así como que sea una participación en la que el joven jugador se tenga que enfrentar, y por lo tanto, vivenciar y experimentar una gran variedad de situaciones.

5.1.2. PROPUESTAS PRÁCTICAS PARA LOGRAR UNA COMPETICIÓN ADECUADA.

Una vez justificada y defendida la competición como sesión de enseñanza, y no como objetivo final del proceso, son muchas las dudas que le surgen al entrenador sobre como utilizarla para que sea un estímulo positivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

A pesar de que, independientemente del nivel del grupo de jugadores, los entrenadores deben intentar alcanzar los tres grandes objetivos señalados en apartados anteriores (educación en valores, creación de hábitos saludables, mejora en el baloncesto), las motivaciones, intenciones, preocupaciones, etc., de un grupo de jugadores pertenecientes a un equipo de colegio que practican el baloncesto en horario extraescolar y compiten los sábados contra otros colegios en ligas internas, no tiene nada que ver con las que tienen los jugadores del equipo cadete de la cantera de un equipo ACB.

Entre ambos extremos se encuentran un sin fin de situaciones, cada una de las cuales deberá ser analizada y estudiada por el entrenador cuando se inicia con el grupo. A continuación se exponen un conjunto de consideraciones que deberán tomarse con cautela, ya que la aplicación o elección de unas u otras dependerá de las características, objetivos y necesidades del equipo.

Para una mejor comprensión del texto se van a exponer situaciones según los dos polos opuestos en relación con la tipología del equipo, siendo el entrenador responsable de cada grupo el que decidirá en qué lugar del continuun entiende que se sitúa su equipo.

En cualquier caso, será imprescindible iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje a partir de las necesidades y prioridades de los jugadores.

5.1.2.1. Número de jugadores que forman un equipo y número de jugadores que compiten.

Uno de los primeros aspectos a considerar en la planificación de una nueva temporada es la configuración del equipo, dentro del cual, el factor inicial es la decisión del número de jugadores que lo formarán.

A partir de las características del grupo, el objetivo de la actividad, y el entorno en el que se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje (equipo federado o actividad extraescolar), el educador/entrenador deberá decidir el número de jugadores que componen el grupo de entrenamiento, y el número de jugadores que componen el equipo para la competición.

Con respecto al número de jugadores que deben componer el grupo de entrenamiento, si el entorno del equipo está dentro de las actividades extraescolares o equipos no federados, la "situación ideal" es que cuantos más niños mejor, aunque con un máximo de 24 jugadores. Cuando el grupo esté compuesto por 24 jugadores será necesario contar con un balón por jugador, 3 ó 4 canastas disponibles y al menos dos entrenadores. En el caso de que esto no pueda ser así, se deberían hacer grupos de jugadores más reducidos, por ejemplo de 16 jugadores.

El grupo de entrenamiento de los equipos federados con necesidades competitivas, suele estar formado por 12 jugadores (el máximo de jugadores a los cuales el reglamento federativo permite participar en un partido), si bien existen diversos trabajos de investigación que demuestran que en un equipo de 12 jugadores, solamente 4 ó 5 disponen del tiempo suficiente durante la competición para que ésta resulte realmente formativa (Ortega, 2004; Ortega, Piñar, Alarcón y Cárdenas, 2002).

Por otro lado, en relación con el número de jugadores que deben componer los equipos a la hora de competir se deberían tener en cuenta dos factores:

- El grado de participación que tendrá cada uno de ellos.

- La disponibilidad de los jugadores para entrenar y jugar partidos (asistencia).

Está claro que el deportista progresa en los entrenamientos, pero aprende a competir en los partidos (Antón, 1997; Cruz y col. 1996; Ortega, 2004; Ortega, Piñar y Cárdenas, 1999 y Ortega, Piñar, Alarcón y Cárdenas , 2002). Por lo tanto, parece lógico pensar que, en general, cuanto más tiempo se juegue en competición, mejor será su formación.

Las experiencias prácticas que un jugador puede adquirir en un partido, no pueden ser sustituidas por ninguna situación de las que se propongan en los entrenamientos, aunque el entrenador realice el esfuerzo por conseguir la mayor similitud entre ambas, el carácter agonístico y motivante que, intrínsecamente conlleva la competición, no podrá ser reemplazado por las tareas que se propongan en los entrenamientos (Alonso, Boixados y Cruz, 1995; Gordillo, 1992; Ortega, 2004; Saura, 1996).

Todo ello lleva a pensar que el tiempo que cada jugador participe en la competición tendrá una relación directa con el grado de formación alcanzado (Devís, 1997; Gimenéz y Sáenz-López 1999; Ortega, 2004). La competición es inherente al proceso de formación del jugador y es uno de los momentos más significativos de la práctica deportiva, pues en ella el niño va a mostrar dónde y qué es capaz de hacer (Antón, 1999; Ortega, 2004).

Al tener en cuenta lo expuesto anteriormente, es lógico pensar que, siguiendo únicamente este factor a la hora de configurar los equipos, será interesante que estén compuestos por pocos jugadores para que jueguen mucho tiempo.

La otra variable a considerar, en relación con el número de jugadores, es la necesidad de contar con doce jugadores para asegurar que, en caso de lesión o de ausencia a las sesiones de entrenamiento, pudiera haber jugadores suficientes para realizar tareas de 5x5 en los entrenamientos (las más parecidas a la competición), así como poder competir sin preocuparse por la ausencia de jugadores eliminados por faltas personales o por lesión.

Nuestra propuesta, en cuanto al número de jugadores que deben componer un equipo, radica en dar más importancia a las posibilidades de participación formativa en competición frente al hecho de no poder realizar situaciones de 5x5 o semejantes durante el entrenamiento, o quedarnos con muy pocos jugadores durante un partido,

teniendo siempre presente que todos los jugadores que forman parte del grupo de entrenamiento, tienen que tener un lugar en el que competir (es decir un equipo con el que jugar).

En los equipos no federados sería muy aconsejable que de los grupos de entrenamiento de 24 jugadores, se hicieran tres equipos de 8 jugadores, para que puedieran disponer de un número de minutos de juego muy elevado. No tendrá ninguna importancia que uno o dos jugadores no participen por lesión o sean eliminados por faltas durante el partido, ya que lo importante es que los niños jueguen y jueguen mucho.

Por el contrario, en los equipos federados, debido a la necesidad de llevar un mayor control en el rendimiento deportivo y a la necesidad de plantear muchas situaciones de 5x5 durante los entrenamientos, sería más aconsejable disponer de equipos de 10 jugadores. Esto permite distribuir de forma eficaz los minutos durante la competición, y disponer de suficientes jugadores por si se lesionan, son eliminados por faltas, etc. En estos casos, siempre tenemos como recurso la posibilidad de contar con algunos jugadores del equipo de la categoría inmediata anterior que pudieran competar el equipo para el entrenamiento o incluso partido si fuera necesario. Para las chicas /chicos que suben de categoría representa un estímulo importante ya que les obliga a enfrentarse a situciones de mayor dificultad y, como consecuecnia, fuerza su capacidad adaptativa.

5.1.2.2. Distribución de los minutos de juego como elemento determinante.

Otro de los temas que suscita una gran cantidad de dudas en los entrenadores es cómo repartir los minutos de juego entre el total de jugadores que componen un equipo.

En cualquier caso, es muy importante que el entrenador tenga un control riguroso sobre este aspecto, ya que el tiempo de juego durante la competición es determinante para lograr un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje, además de ser el factor que más motiva e ilusiona a un jugador joven.

De nuevo dependerá de las características del equipo, sus objetivos deportivos, el contexto en el que se realiza la actividad, etc. En este sentido, se aprecian dos situaciones opuestas:

1.- Objetivo educativo-recreativo a través de competiciones escolares:

Cuando la práctica del baloncesto se realiza en un marco puramente recreativo, con el único objetivo de disfrutar con la actividad física y el deporte, y poder educar y transmitir valores positivos, el reparto de minutos debe realizarse de forma equitativa entre todos los participantes, si bien, el número de jugadores en este tipo de competiciones debería ser aún menor, para que su nivel de participación activa fuera máximo, lo que nos lleva a considerar la necesidad de que predominen las competiciones de 3x3 sobre la de 5x5.

2.- Objetivo formativo a través de la competición regulada por la federación. El reparto de minutos en este tipo de equipos se realizará en función de:

a) Las posibilidades estimadas de los jugadores. Aquellos jugadores que tienen mayor perspectiva de desarrollo en un futuro deberán contar con un porcentaje del total del tiempo de juego muy elevado. Además de éstos nos encontraremos con jugadores que, no teniendo una proyección de futuro clara, ayudan al equipo por sus características físicas, antropométricas y por su eficacia, los cuales contarían con un tiempo de juego bastante elevado que podría llegar a ser similar, al del grupo anterior. Existiría también un grupo de jugadores que carecen de las características de los grupos señalados anteriormente y, por lo tanto, disfrutarán de un tiempo de juego menor. No obstante, hemos de ser conscientes de que resulta imposible prever el ritmo de aprendizaje, desarrollo físico o psicológico que tendrán los jugadores en un futuro. Bajo esta premisa, es fundamental garantizar una participación mínima a todos los jugadores, que será tanto más equilibrada cuanto más jóvenes sean.

b) Del grado de compromiso con los entrenamientos. Se valorará en este apartado la actitud y la asistencia a los entrenamientos. Esto se debe a la necesidad de desarrollar las capacidades volitivas, como el deseo de superación personal, de lucha, el compromiso con el grupo, etc.

c) De las circunstancias del partido. Dado que un partido refleja una situación abierta, dinámica, en la que pueden acontecer infinidad de circunstancias (faltas personales, cansancio físico de los jugadores, la propia estrategia de partido, lesiones, etc.), por muy estructurada que pueda estar la distribución de los minutos de juego, podrá verse alterada por las circunstancias mencionadas. No se debe olvidar que aunque el objetivo formativo debe primar, se debe fomentar la capacidad general para competir y esto conlleva la búsqueda de la victoria.

En cualquier caso, será necesario e interesante que el entrenador, antes del partido, planifique una distribución de minutos de juego de manera que pueda conocer de antemano los quintetos iniciales de cada periodo, así como los momentos en los cuales realizar los cambios. Este aspecto no sólo facilita llevar un control absoluto del tiempo de juego de cada jugador sino que también permite controlar totalmente las características de cada quinteto que esté en pista. De esta manera, el entrenador podrá controlar el momento del partido en el que le interesa dsifrutar de su mejor quinteto (generalmente al comenzar y acabar la primera y la segunda parte), así como los momentos en los que tendrá un quinteto con mejores tiradores exteriores, o mayor juego interior, o más posibilidades de realizar contraataques, etc.

5.1.2.3. Estilos de juego en el baloncesto

Para llevar a cabo los objetivos señalados en apartados anteriores, el entrenador dispone de las sesiones de entrenamiento y de la propia competición. En ambos casos, principalmente en la competición, el estilo de juego utilizado por el entrenador se convierte en una herramienta fundamental para facilitar la consecución de los objetivos previamente planteados.

El estilo o forma de jugar de un equipo viene definido por un número elevado de factores, cada uno de los cuales produce variaciones sustanciales que podrían constituir un nuevo modelo. Entre estos factores Cárdenas (2000) señala: la duración de la posesión del balón en sus fases de ataque, los espacios utilizados y la relación entre el uso de los espacios exteriores e interiores, el ritmo de desplazamiento de los jugadores y del balón, los medios individuales y colectivos utilizados, la variedad de lugares desde los que se lanza el balón a la canasta, la disposición colectiva al

comenzar y al continuar los ataques, el tipo de defensa y el espacio abarcado para proteger el cesto, etc.

La iniciación deportiva y las etapas posteriores de mejora y perfeccionamiento hasta llegar a las etapas de especialización y de consecución del máximo rendimiento, se deben construir sobre la base de los conocimientos adquiridos acerca de las posibilidades en el plano motriz, cognitivo, fisiológico o psicológico de los niños, así como de sus necesidades de formación. Por lo tanto, el estilo de juego se deberá adaptar a las características de los jóvenes deportistas, y no los deportistas adaptarse al estilo de juego.

Existen diferentes autores que plantean determinados estilos de juego para categorías de formación, así como apreciaciones a tener en cuenta en el desarrollo y definición del estilo de juego a emplear con jóvenes jugadores. Sin embargo, cabe destacar la escasa bibliografía sobre la planificación a largo plazo del estilo de juego apropiado para la formación del jugador (para profundizar ver Cárdenas, 2000 y 2003). Para planificar el estilo de juego en las categorías de formación será necesario tener en cuenta los diferentes criterios de clasificación de los estilos de juego, por lo que:

En las primeras etapas del proceso de formación, el bajo nivel de juego mostrado por los niños, quienes encuentran grandes dificultades para superar al contrario en el enfrentamiento individual, y aún mayores cuando esta lucha afecta a otros compañeros de equipo y se basa en la comunicación motriz que se establece entre ellos para engañar y sorprender a los rivales, hace pensar en la necesidad de diseñar un estilo de juego que les permita conseguir éxito frecuentemente e incrementar, de esta forma, su motivación.

El juego libre rápido y el contraataque básico serán aspectos del juego a los que los entrenadores deberán dedicar mucho interés, principalmente en las primeras etapas de formación ya que el desequilibrio defensivo provocado por la incorporación rápida del equipo atacante, sin dar tiempo a la defensa para organizarse, provocará la

aparición de espacios libres y una falta de estabilidad, facilitando la realización de lanzamientos cercanos a canasta o entradas a canasta (Cárdenas, 2003; Esper, 1998; FEB, 2000; Giménez y Sáenz-López, 1999; Ibáñez, 2000, 2002; Jiménez et al., 2003; Ortega, 2004; Ortega, Piñar et al., 1999; Pintor, 1987, 1989).

Posteriormente, la utilización del contraataque o el juego libre rápido disminuye para favorecer el aprendizaje de las conductas de juego relacionadas con el ataque posicional. Poco a poco la duración de las fases de ataque aumenta en beneficio de una mayor participación colectiva, lo cual no quiere decir que se trate de un estilo de juego que gira en torno a la conservación del móvil por un sólo jugador, sino un juego posicional dinámico en el que participa el conjunto de jugadores con intercambios rápidos de posiciones, con una utilización variada de los microespacios y una circulación muy dinámica del balón (Ortega, 2004).

Por otro lado, uno de los principios más determinantes en el proceso de formación, que los entrenadores deben tener en cuenta, tanto en las sesiones de entrenamiento, como en los partidos de competición, es la adquisición de experiencias a través de la variabilidad en la práctica (Ruiz y Sánchez, 1997). Tanto el desarrollo de la capacidad de percibir estímulos, como la capacidad de tomar de decisiones y de ejecutar las acciones del juego, serán tanto más efectivos cuanto más rico en experiencias sea el proceso de entrenamiento.

Desde la perspectiva del uso del espacio, los diferentes espacios de juego dispondrán de características distintas, de manera que, por ejemplo, la ocupación de los espacios próximos a la canasta reúne unas características distintas a aquellos que están ubicados en posiciones más alejadas de la misma, al igual que los espacios cercanos a la línea de fondo, que conlleva una serie de características diferentes a los frontales al cesto. En cualquier caso el aprovechamiento de las posibilidades del espacio dependerá mayoritariamente de la variedad de situaciones que experimente el jugador.

En este sentido, Cárdenas (2000) señala que el estilo de juego que se utilice en las primeras etapas de la formación del jugador debe favorecer el uso variado de los diferentes espacios de juego, con el objetivo de proporcionar la mayor riqueza posible de experiencias. Estas consideraciones, que afectan a las relaciones espaciales y a las temporales, favorecerán la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos de los principios específicos que rigen el juego y la comprensión de la lógica interna del baloncesto.

Por lo tanto, para poder llevar a cabo un estilo de juego que cumpla los principios mencionados anteriormente, será necesaria que el educador/entrenador diseñe o elija de un sistema de juego que fomente la libre ocupación de los espacios, y el intercambio constante de posiciones en un marco de libertad controlada que favorezca el desarrollo de la creatividad y, a la vez, permita el aprendizaje de los principios específicos que favorecen la organización de un ataque coherente y eficaz. En esta línea de actuación será necesario evitar la especialización por puestos específicos hasta alcanzar el grado de madurez y formación genérica suficiente. Por lo tanto el entrenador deberá diseñar y utilizar sistemas de juego en los que los jugadores aprendan las características de los diferentes puestos específicos, con un intercambio permanente en el desempeño de las diferentes funciones, incluso durante una misma fase de ataque, con el objetivo de no limitar las posibilidades de desarrollo de cada jugador.

En resumen "*el estilo de juego propuesto para la iniciación debe ser abierto, basado en la libre exploración, con libertad total para experimentar y equivocarse, pero a la vez con posibilidades de descubrir, por iniciativa propia, la esencia del juego del baloncesto, en un ambiente relajado en el que el error sea admitido como parte fundamental del proceso de aprendizaje*" (Cárdenas, 2000:24). A lo largo del proceso

se evolucionará desde el estilo de juego libre por excelencia hacia el juego semilibre, finalizando con el juego sistematizado.

En la tabla 1 se observa la evolución de la forma de juego en las etapas de formación (Cárdenas, 2000). Para una mayor utilidad hacia el entrenador, se ha utilizado la clasificación por etapas de competición, tal como están reguladas actualmente por la Federación Española: minibasket, infantil, cadete, júnior y senior.

Tabla 1.- Evolución temporal del estilo de juego en función del grado de libertad de los jugadores y de especialización (Tomado de Cárdenas, 2000).

CATEGORÍA	ESTILO DE JUEGO	GRADO DE ESPECIALIZACIÓN
Minibasket 9 - 11 años.	Juego libre.	Ninguno.
Infantil 12 – 13 años.	Juego semilibre (sistema con reglas muy básicas).	Ninguno.
Cadetes 14 – 15 años.	Juego semilibre (se juega con normas).	Actúan en los puestos específicos de forma general y con intercambio libre entre ellos.
Júniors 16 – 17 años.	1.- Juego semilibre (se juega con normas). 2.- Juego sistematizado básico y rico en opciones.	Se asignan funciones concretas, pero existe intercambio libre entre puestos específicos.
Seniors 18 – 20 años.	1.- Juego sistematizado básico y rico en opciones. 2.- Juego semilibre (se juega con normas).	Máxima especialización individual con intercambio entre puestos específicos contiguos.
Seniors De 21 años en adelante.	Juego sistematizado.	Actuación en función del puesto específico asignado.

5.2. LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR EN LA COMPETICIÓN

5.2.1. Antes de los partidos

Desde un punto de vista general, diferentes autores señalan que el proceso de enseñanza-aprendizaje de un deportista debe contemplar diferentes parcelas; en concreto el entrenador deberá preparar al deportista desde un punto de vista técnico, táctico, psicológico, físico y teórico.

Las cuatro primeras perspectivas son profundamente tratadas en la gran mayoría de publicaciones relacionas con el baloncesto, apreciándose en el apartado teórico que la gran mayoría de propuestas de intervención hacen referencia exclusivamente a que el niño debe conocer el reglamento del baloncesto. En este sentido entendemos que el conocimiento teórico del juego facilita su posterior comprensión y, por lo tanto, alcanzar mejores y mayores logros deportivos. Si el jugador conoce el juego desde un punto de vista teórico, tendrá mayor cantidad de herramientas para solucionar los problemas que se encontrará posteriormente en la práctica.

Al igual que el resto de perspectivas (técnica, táctica, física y psicológica) se tratan mediante progresiones adecuadas, el aprendizaje teórico del juego del baloncesto seguirá el mismo proceso. Por lo tanto, en las primeras fases el niño irá comprendiendo y entendiendo desde las reglas del baloncesto hasta pequeños aspectos relacionas con el juego, para que posteriormente, conforme incrementan los propios conocimientos del deporte y la madurez psico-biológica, el joven jugador logre interiorizar y comprender la lógica interna del baloncesto. Por ejemplo, es muy interesante que el niño conozca algunas consideraciones básicas para apoyar al jugador con balón cuando penetra hacia canasta, como por ejemplo evitar ubicarse en línea con el defensor más próximo, lo que supondría que el jugador con balón no tendría una línea de pase clara.

Uno de las herramientas más interesantes para desarrollar el conocimiento teórico del baloncesto es la preparación estratégica del partido. De los tipos de equipos señalados anteriormente (federados-escolares), la preparación estratégica de partidos estaría dirigida principalmente a los primeros, si bien, el intentar hacer reflexionar al niño sobre los puntos fuertes y débiles de su equipo y del contrario, así como fomentar la capacidad de observación y síntesis de los aspectos más importantes del equipo contrario, puede, y debe ser necesario para cualquier nivel de juego.

Esto no quiere decir, que en categorías de formación haya que hacer un estudio minucioso (scouting) de cada uno de los equipos, para preparar estratégicamente el partido, ya que los niños no disponen de capacidades para ello, pero sí que es muy interesante plantear durante determinados momentos de la temporada problemas que plantean los equipos contrarios, para ver cómo los jugadores son capaces de encontrar soluciones, e incluso que ellos sean los que planteen situaciones que puedan generar problemas a los equipos rivales.

Por lo tanto, sin plantear propuestas ni excesivas ni complejas, sí que es interesante que el entrenador, y si fuera posible los jugadores, preparen el partido estratégicamente, y antes de éste señalar los puntos fuertes y débiles de nuestro equipo y del contrario, así como recordar las diferentes propuestas estratégicas que se han señalado durante los entrenamientos (ver tabla 3).

Tabla 3.- Ejemplo de intervención de carácter estratégico en el baloncesto en la etapa cadete.

PUNTOS FUERTES Y DÉBILES	POSIBLES PREGUNTAS Y REFLEXIONES A REALIZAR CON LOS JUGADORES	PROPUESTAS PRÁCTICAS A LLEVAR A CABO DURANTE EL PARTIDO
El jugador nº4 sólo bota con la mano derecha.	¿Qué creéis que ocurre si un jugador sólo puede botar con una mano?, ¿cómo se le pueden crear problemas?	Situarse espacialmente de tal manera que el jugador nº4 al botar con su mano derecha este botando con la mano más cercana al defensor, lo que obligará a cambiar de mano y a perder mucha eficacia.
El jugador nº 8 es muy buen tirador exterior pero es muy lento en el 1x1	¿Qué ocurre si realizas una ayuda defensiva y le pasan a tu atacante que es muy buen tirador?, ¿Cómo puedes neutralizar esa acción?	Que el defensor del nº8 no realice ayudas defensivas, situándose constantemente en línea de pase. Una vez que reciba se defenderá muy cerca para evitar el lanzamiento. Nunca separarse de él.
El jugador nº6 sólo es peligroso si recibe el balón cerca del cesto y de espaldas al aro.	¿Cómo y dónde debe recibir el balón durante el partido?, ¿cómo consegui-ríais vosotros que cada vez que el jugador nº6 reciba el balón no lo haga de espaldas cerca del cesto?	Cuando el jugador nº6 se situé cerca del cesto y de espaldas, el defensor se situará por delante del jugador, con una ayuda por detrás.

PUNTOS FUERTES Y DÉBILES	POSIBLES PREGUNTAS Y REFLEXIONES A REALIZAR CON LOS JUGADORES	PROPUESTAS PRÁCTICAS A LLEVAR A CABO DURANTE EL PARTIDO
En el equipo contrario sólo hay un jugador que sabe botar.	¿Cómo se les puede crear problemas a un jugador que no sabe botar? Si sólo un jugador sabe transportar el balón de pista trasera a delantera, ¿quién debemos evitar que lo haga? ¿cómo debemos defender al resto de jugadores?	Se podrá evitar que el único jugador que domina el bote reciba el balón en pista trasera para que tengan que ser otros jugadores los que lo transporten hasta la pista delantera. Se defenderá muy encima de todos los jugadores cuando tengan el balón.
Los jugadores del equipo contrario defienden muy encima de la línea de pase.	¿Qué opciones te quedan para poder recibir? ¿Qué puedes hacer para que el defensor del jugador sin balón no esté atento a la ayuda defensiva?	Será necesario que todos los jugadores sin balón se muevan constantemente para facilitar el 1x1 del jugador con balón (ya que si el jugador con balón se mueve, su oponente directo que está en línea de pase también lo hará), así como facilitar la recepción del balón (el propio movimiento creará desequilibrios a los defensores).
El equipo contra-rio realiza muy bien las ayudas defensivas.	¿Cómo puedes ayudar al jugador que penetra hacia canasta?, ¿En qué lugar del campo te tienes que colocar para apoyar eficazmente al jugador con balón?	...
...	...	...

5.2.1.1. Actuación justo antes del partido.

Al igual que al principio de la temporada o de cada entrenamiento, cada jugador debe conocer los objetivos grupales e individuales a conseguir en cada partido. El entrenador debe recordar cuáles son los objetivos tanto desde el punto de vista grupal, como individual. Será determinante que cada jugador tenga claro qué es lo que se espera del equipo en conjunto y del jugador de forma particular. Así, por ejemplo, puede ser muy interesante establecer como objetivo a un jugador infantil que mide 1.85 (jugador alto, que tiende a jugar solamente de espaldas al aro), que juegue todos los unos contra unos del partido de cara al aro, pudiendo jugar sólo tres de espaldas al mismo. También podría ser interesante plantear que todos los jugadores puedan subir el balón de pista trasera a delantera, o que todos finalicen al menos un contraataque, etc.

Una vez establecidos los objetivos individuales y grupales, unos minutos antes del partido se realizará el calentamiento correspondiente. Este escenario es perfecto para generar hábitos saludables que previenen la aparición de lesiones y preparan física y mentalmente para disputar el encuentro. Entre las actividades a realizar se incluyen estiramientos dinámicos activos, ejercicios de calistenia y otros de naturaleza táctica y técnica como diferentes tipos de lanzamientos a canasta sin y con oposición, pases, fintas, rebote, defensa contra el jugador con y sin balón, etc.

No es el objetivo de este capítulo señalar qué tipo de calentamiento puede ser más interesante o cómo estructurarlo, pero sí creemos necesario hacer la siguiente reflexión: la gran mayoría de entrenadores entendemos el calentamiento como la preparación, de forma progresiva, desde el punto de vista físico, técnico, psicológico, táctico, etc., para una actividad posterior que se realizará con la máxima intensidad; en este caso, el partido de baloncesto. Partiendo de esta consideración, parece lógico pensar que en algún momento del calentamiento deben aparecer situaciones propias de la competición, como son las que implican el enfrentamiento de 1x1, 2x2, 3x3 y finalmente de 5x5. No tendría mucho sentido suprimir de calentamiento aquellas situaciones que son las predominantes durante le desarrollo del encuentro de competición.

Justo antes del inicio del partido el entrenador, de forma clara y precisa, volverá a recordar los objetivos grupales e individuales, así como aquellas consideraciones más importantes para lograrlos, teniendo presente que una forma positiva de transmitir la información sería la siguiente:

1º. Hablar de aspectos **positivos**, como por ejemplo ensalzar los entrenamientos realizados durante la semana, y recordar los puntos fuertes de nuestro equipo, principalmente en la faceta atacante.

2º. Hablar sobre los **objetivos** a cumplir en el partido, señalando cómo poder conseguirlos. En este momento podemos señalar los puntos débiles de nuestro equipo (es decir los fuertes del rival) indicando qué debemos hacer para solucionarlos (aspectos defensivos).

3º. Volver a aportar información **positiva**, recordando los puntos fuertes de nuestro equipo (los débiles del rival), y cómo potenciarlos para obtener ventaja (aspectos atacantes).

4º. Debido al ambiente formativo en el que debe desenvolverse el entrenador de categorías de formación, deberá primar la información relacionada con nuestro equipo frente a la relacionada con el equipo contrario (que será poca y muy precisa), así como la información relacionada con aspectos de ataque (mucho más motivante) sobre los de defensa.

Finalmente, además de al inicio del calentamiento, el entrenador deberá saludar a los árbitros, a los auxiliares de mesa y a los entrenadores del equipo rival. Este protocolo forma parte del plan de acción que pretende generar hábitos educativos o de transmisión de valores. Los niños deben entender que los árbitros son parte de la gran familia del baloncesto, la importancia del rol imprescindible que desempeñan y el respeto que su labor merece. El comportamiento de los entrenadores se convierte en el mejor ejemplo a seguir.

5.2.2. DURANTE DE LOS PARTIDOS

En línea con nuestra última reflexión, durante el partido el entrenador y todos los jugadores que no estén jugando deberán animar a sus compañeros, sin descalificar al equipo contrario ni al árbitro. El entrenador será la figura clave para lograr que los jugadores y los padres actúen de forma adecuada.

La información que aportará a su jugadores deberá ser muy clara y muy sencilla. El entrenador evitará estar continuamente dando información sobre cómo actuar. De lo contrario, inhibiremos la capacidad del niño para analizar las situaciones de juego y actuar de manera libre y espontánea, en definitiva, coartaremos cualquier posibilidad de desarrollar la autonomía para resolver los problemas que la competición plantea.

En todo momento el entrenador deberá ser coherente con los objetivos individuales y grupales que se ha marcado el equipo; no tiene ningún sentido reforzar positivamente conductas que inicialmente han sido señaladas como negativas (por ejemplo que un jugador en un 5x5 mantenga constantemente el balón y se juegue un 1x5, aunque consiga anotar y sacar falta). De igual forma, será necesario reforzar aquellas conductas que inicialmente han sido consideradas como positivas, aunque no se haya logrado éxito con ellas (por ejemplo hacer una buena ayuda defensiva aunque el atacante haya anotado). Por lo tanto, el resultado final de una acción, no debe condicionar el que una conducta sea valorada de forma más o menos positiva.

Durante los primeros minutos del partido, el entrenador deberá hacer una síntesis de los puntos fuertes y débiles de su equipo y del contrario, con el objetivo de

poder resolver los problemas que el rival presenta, y plantearle aquellos que sacarán provecho de sus debilidades. En este sentido, Martínez (2002) propone la relación de las siguientes preguntas:

- Van las cosas según lo programado?
- Si no es así, ¿cómo podemos solucionarlo?
- Tenemos ventaja en algún aspecto puntual?, ¿o la tienen ellos?
- ¿Cómo nos están metiendo las canastas y quién?
- ¿Cómo estamos consiguiendo los puntos y quién?

Tiempo muertos

Las razones principales por los que se pide un tiempo muerto son:

- Cortar una buena racha del equipo contrario.
- Recomponer nuestro equipo, por fallo detectado en nosotros mismos, o por cambio en el equipo contrario.
- Dar descanso, levantar el ánimo, etc.

En el tiempo muerto deberán seguirse las siguientes consignas:

- Al llegar los jugadores al banquillo en primer lugar hay que animarles.
- Después sólo habla el entrenador
- Hablar muy claro, y dar muy poca información, sólamente la que sea necesaria, centrando la charla no sólo en el problema a resolver, sino sobre todo en la solución al problema.
- La información se centrará sobre aquellos aspectos relacionados con los objetivos grupales e individuales planteados para el partido.
- Se dará mayor importancia a la información sobre aspectos relacionados con nuestro equipo, y posteriormente se informará sobre aspectos relacionados con el equipo contrario.
- Finalizar el tiempo muerto animando.

Sustituciones

Con respecto a los cambios, como se señalaba anteriormente, el entrenador los tendrá preparados, con el objetivo de tener un mayor control del reparto de minutos, así como de las características del quinteto que está en pista en cada momento. De cualquier forma, y debido a la gran cantidad de circunstancias que pueden darse durante un partido de baloncesto, es posible que se tengan que realizar pequeñas

modificaciones teniendo presente que el inicio y el final de cada parte son los momentos más importantes. El entrenador podrá optar por que sean los mejores jugadores los que actúen en esos momentos del partido, o bien ir cambiando para que todos los jugadores durante la temporada tengan la posibilidad de disfrutar de minutos de juego de mayor trascendencia, ya que en ellos se deciden los partidos.

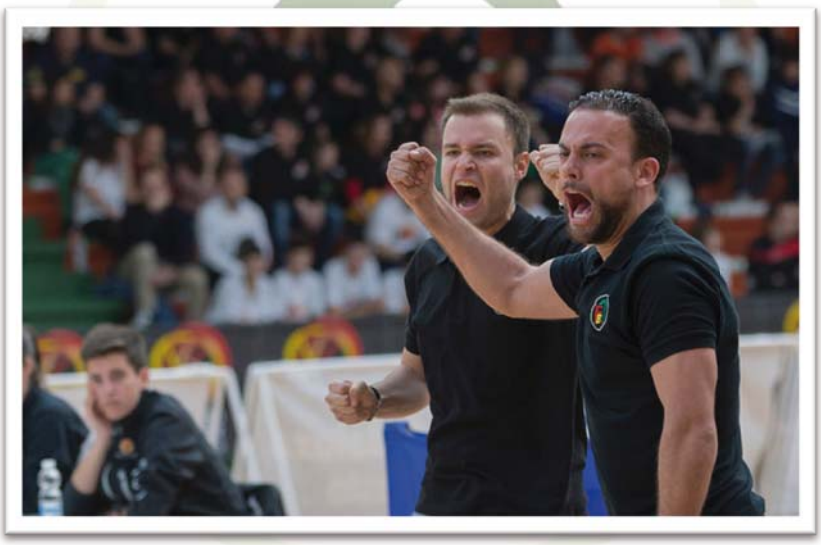
El descanso

Tras la finalización del segundo periodo (primera parte), se dejarán 3-4 minutos para que los deportistas se dirijan a beber agua, hablen entre ellos, se relajen, etc., momento que deberá aprovechar el entrenador para hablar con sus ayudantes. La información que se debe dar en el descanso será muy semejante a la que se transmite en los tiempos muertos, haciendo mucho hincapié en los objetivos señalados antes del partido. Es el momento para comprobar el grado de cumplimiento los objetivos planteados. Si es alto, se hará hincapié en mantenerlos, e incluso se podrían plantear otros de mayor dificultad y, si no es así, se deberán plantear soluciones y propuestas muy concretas para ayudarles en su conquista. Si el objetivo planteado al inicio del partido es inalcanzable, el entrenador deberá ser flexible y plantear un nuevo objetivo más sencillo, si bien en ningún caso deberá parecer que adopta una actitud conformista, sino todo lo contrario.

Es importante finalizar la charla dejando claros los objetivos (los planteados al inicio del partido, o los modificados durante la competición), y animando para alcanzarlos. Es muy interesante iniciar la segunda parte con el mejor quinteto posible, ya que un buen inicio permitirá meternos en el partido, si la primera parte ha finalizado perdiendo por muchos puntos, o marcar diferencias definitivas si hemos acabado ganando.

Últimos minutos de juego:

En el baloncesto moderno una gran cantidad de partidos se deciden en los últimos minutos, por lo que este contenido debe ser tratado de forma especial. Durante este tiempo el entrenador debería respetar el principio máximo de potenciar fundamentalmente la formación del jugador y primar la consecución de los objetivos de esta naturaleza frente a los de resultado (ganar el partido). Así, por ejemplo, si nuestro equipo va ganando por 4-5 puntos en categoría infantil, y un jugador del equipo contrario es muy rápido y está anotando muchos puntos a través de penetraciones, no voy a cambiar la defensa de individual a zona. De hacerlo, ayudaríamos al jugador que le defiende a eludir la responsabilidad de defender correctamente, de esforzarse por conseguir el objetivo (lo cual va en detrimento de su formación). Es muy probable que cambiando a defensa en zonas ganemos el partido pero los jugadores pierden experiencias que podrían ayudarle a mejorar. Esto no quiere decir que el entrenador en categorías de formación no deba intentar ganar, por el contrario será fundamental hacerlo para fomentar el espíritu competitivo, pero no por encima de todo.



Por lo tanto, y siguiendo el mismo ejemplo, si el equipo va ganando podríamos adaptar nuestra forma de jugar a dicho resultado, intentando realizar fases de ataque de mayor duración, sin olvidarnos de que la mejor forma de ganar tiempo es anotando, ya que el equipo contrario tendrá que encestar para volver a una situación semejante a la anterior, pero ahora con unos segundos menos de partido.

Si el equipo va perdiendo, las fases de ataque deberán ser de menor duración, además de intentar en las fases de defensa robar el balón lo antes posible. En este sentido se podrán realizar faltas personales (siempre con la intención previa de robar el balón), para parar el tiempo de juego e intentar recuperar.

Esta actuación en los últimos minutos deberá ser entrenada durante la semana, por lo que, de vez en cuando, se deberán plantear mini-partidos, por ejemplo de 3-4

minutos, en los que un equipo empiece ganado por 4-5 puntos, con balón en su posesión y ambos equipos en "bonus". En estos mini-partidos, el entrenador dejará que sean los propios jugadores los que decidan que hacer en cada momento, o bien, un entrenador cogerá a un equipo, y el entrenador ayudante a otro, utilizando tiempos muertos, cambios, etc., con el fin de plantear situaciones lo más parecidas a la propia competición.

5.2.3. DESPUÉS DE LOS PARTIDOS

Una vez finalizado el partido, tanto el entrenador como los jugadores deberán asumir el resultado (sobretodo cuando se pierde) y saludar al equipo arbitral, así como al equipo rival.

Con el objetivo de crear el hábito, tras la finalización de una actividad física, sobre todo si se realiza a alta intensidad, como es la competición, todos los jugadores realizarán ejercicios de estiramiento, los cuales estarán guiados por el entrenador o por algún jugador encargado de dicha función; será interesante que en cada partido sea un jugador distinto el responsable de que sus compañeros estiren al finalizar, siempre y cuando dispongan de conocimientos sobre la técnica adecuada para su realización.

Tras la finalización del partido no es el mejor momento para hablar sobre lo ocurrido, así que es mucho más interesante esperar al primer día de entrenamiento para sacar conclusiones e intentar mejorar a partir de las experiencias vividas en el partido.

No es necesario realizarlo en todos los partidos, pero en aquellos en los que haya habido alguna situación especial (se ha ganado o perdido por pocos puntos de diferencia, ha habido alguna actitud antideportiva, etc.) es muy importante que el entrenador pregunte a los jugadores cuáles fueron los puntos fuertes y débiles de nuestro equipo y del equipo contrario. De igual forma, se pedirá información sobre cuáles han sido las razones por las cuales se han conseguido, o no, los objetivos que se plantearon para dicho partido. Finalmente, a modo individual se les preguntará por su

actuación, así como por las causas que ellos creen han sido claves en la consecución, o no, de los objetivos.

5.3. ESTADÍSTICAS Y REGISTROS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

5.3.1. Estadísticas y registros.

En el baloncesto de formación no debe ser una obsesión y no debemos orientar nuestras estadísticas y nuestros registros a observar quien el que más puntos anota, más rebotes coge, etc. Nuestros registros y estadísticas deben estar orientadas a la búsqueda de generar una motivación extrínseca a los jugadores por mejorar sus habilidades y conocimientos baloncestísticos.

A continuación vamos a exponer una serie de ejemplos de registros o estadísticas que se podrían valorar en equipos de formación.

5.3.1.1. Estadísticas individuales

El registro de estadísticas individuales debe tener una estrecha relación con los objetivos individuales, ya que, estas deben estar encaminadas a la cuantificación de las veces que realiza la conducta que deseamos.

No creemos que sea positivo, que en etapas de formación se cuantifiquen cuantos puntos, rebotes, asistencia realiza un jugador. Pensamos que estas deben estar orientadas a cuantas veces realizan conductas que mejoran los déficits con los que parte el sujeto.

Por ejemplo, tenemos un jugador que es incapaz de entrar con su mano izquierda a canasta, por lo que deberíamos cuantificar cuantas veces es capaz de realizar entradas con la mano izquierda, buscando así una motivación extrínseca en la mejora.

También podemos cuantificar de manera individual aspectos que le hagan competir con sus compañeros de una manera lúdica y sin crear un ambiente de estrés en los jugadores. Por ejemplo, podemos cuantificar el número de tiros libres seguidos, o un ranking de puntos que el entrenador da a sus jugadores por realizar conductas que él desea. Y aquí juega un papel importante la educación en valores.

5.3.1.2. Estadísticas colectivas.

Las estadísticas colectivas deben ir encaminadas a la cuantificación de objetivos colectivos y al reforzamiento de conductas deseables. Debemos tratar de establecer objetivos que podamos cuantificar. Por ejemplo, si queremos evitar que nos hagan un determinado número de contraataques o capturas del balón tras rebotar en la canasta, tenemos que cuantificar cuántos de estas acciones ha conseguido el equipo rival.

También podríamos registrar cuál es el origen colectivos de sus encestes si son consecuencia de los contraataques realizados, o se producen tras pérdidas de balón, como finalización de situaciones de 1x1, etc., y llevar un registro que nos permita a posteriori luego interpretar e identificar las debilidades y fortalezas de nuestro equipo.

5.3.1.3 Registro de datos extradeportivos

No podemos olvidar de que además de entrenar para mejorar las competencias motrices de nuestros jugadores, formamos y educamos de manera integral. Es por ello que resulta conveniente registrar otro tipo de variables que, aunque no influyan directamente en lo deportivo, reflejan la trayectoria académica o personal de los jugadores.

Dado que uno de nuestros objetivos prioritarios es consolidar el hábito de práctica del baloncesto, es importante llevar un registro de la asistencia a los entrenamientos. Además, debemos transmitirles la necesidad de organizar su tiempo para poder venir a los entrenamientos y además poder estudiar y sacar buenas calificaciones. Con el fin de comprobar el grado de cumplimiento de este objetivo sería conveniente llevar un registro de las calificaciones escolares, así como mantener un contacto con las familias que permita conocer la trayectoria académica de los integrantes del equipo. En el caso de que alguna de estas situaciones no sean positivas, debemos actuar para mejorarla y hablarlo tanto con los padres como con los jugadores.

5.3.2. Análisis e interpretación de los datos.

Cualquier desempeño profesional requiere una sistematización del procedimiento de actuación cuando se busca la excelencia. En el ámbito de la formación deportiva suele cometerse el error de considerar de menor importancia la labor desarrollada por los entrenadores. Sin embargo, el futuro de nuestro deporte depende del buen hacer de los entrenadores que lejos de buscar un rendimiento a corto plazo, se afanan por conseguir la mejora individual y colectiva de sus jugadores. Con esta perspectiva, el análisis riguroso de los datos sobre las conductas de los jugadores tanto en situaciones de entrenamiento como de competición, es fundamental para evaluar el grado de eficacia del programa de enseñanza/aprendizaje y aportar información que permita a los jugadores ajustar su comportamiento a los requerimientos del juego.

Para profundizar sobre estos contenidos, revisar el apartado “3.1 La sistematización y rigor del proceso de entrenamiento” del libro “Enseñanza del Baloncesto”.

DECÁLOGO
1. Las estadísticas y registro de datos en formación no deben estar encaminadas al rendimiento, si no a la mejora individual de nuestros jugadores.
2. No debemos obsesionarnos con cuantificar aspectos numéricos como puntos, rebotes o asistencias.
3. Debemos enfocar las estadísticas a la búsqueda de una motivación extrínseca

	de nuestros jugadores.
4.	**El registro de datos, nos puede servir para educar en valores a nuestros jugadores, estableciendo clasificaciones de puntos conseguidos por buenas acciones.**
5.	**Debemos establecer unos objetivos individuales y cuantificar si éstos se están produciendo o no.**
6.	**Tras el establecimiento de unos objetivos colectivos, podemos llevar un registro de cuantas veces se están cumpliendo favoreciendo así la mejora de nuestro equipo como grupo.**
7.	**Debemos registrar también datos extradeportivos y que tienen que ver con valores como la disciplina, la asistencia a entrenamientos y las calificaciones escolares.**
8.	**No debemos olvidar que tenemos que formar a nuestros jugadores de manera integral y si no asisten a los entrenamientos o tienen malas calificaciones tenemos que ponerle solución.**
9.	**Debemos interpretar los datos de una manera positiva sin fijarnos demasiado en los aspectos negativos y buscando la repetición de conductas positivas.**
10.	**No debemos sacar conclusiones negativas y precipitadas en la interpretación de los datos, ya que, no obtenemos un gran beneficio de ello.**

5º) Dirección de partido, antes, durante y después.

La dirección de partido tiene una serie de componentes que hacen que se diferencien de la dirección en los entrenamientos. Ya que, existen unas condiciones ambientales y sociales que afectan a las emociones de todos los que participan en el partido y que en algunos momentos pueda condicionar nuestra conducta.

Estos hechos nos pueden hacer que olvidemos el principal objetivo por el cual, los niños practican baloncesto, y es por diversión. Por ello, ninguna de estas condiciones pueden hacer que nosotros no controlemos nuestras conductas y se nos olvide que somos además de entrenadores de baloncesto, educadores.

5.1. Antes del partido.

Hablando de formación, es cierto que la preparación de los partidos, aunque deba ser algo secundario, no es algo que podemos olvidar y dejar de lado. Existen ciertas estrategias que debemos llevar a cabo antes del partido.

Antes del partido, debemos establecer un plan de partido como entrenadores, sabiendo cuales son las debilidades y fortalezas de nuestro equipo. Este plan de partido, consiste en estudiar qué jugadores van a salir de inicio y su porqué, que objetivos colectivos nos vamos a marcar y qué objetivos individuales vamos a marcar a nuestros jugadores. Todo esto lo tenemos que tener preparado como entrenadores en función de lo que conozcamos del rival y de cómo se ha desarrollado la semana de entrenamientos.

Una vez en el partido, antes de que dé comienzo, los entrenadores damos una charla previa al partido. El objetivo principal de esta reunión debe ser motivar a nuestros jugadores para que se esfuercen lo máximo posible.

Podemos establecer una serie de objetivos individuales y colectivos, que obviamente deben ir en la línea de los establecidos por el club. Además, podemos dar una serie de consignas para afrontar el partido, pero lo que sí es importante es que la información que demos sea breve, clara y concisa, ya que, es un momento de partido donde los jugadores están nerviosos y su capacidad atencional está reducida.

No debemos exigirle a los jugadores de manera excesiva antes del partido, debemos enfocar nuestro discurso con una actitud positiva, resaltando los aspectos positivos de los niños en experiencias pasadas y buscando la motivación de los mismos, ya que no podemos olvidar que el principal motivo por el que juegan los niños al baloncesto es por diversión.

5.2. Durante el partido.

Nuestra intervención durante el partido puede ser decisiva en el devenir del partido, ya que, en función de cuál sea nuestro comportamiento esto puede influir de manera

negativa o positiva sobre nuestros jugadores. Por ello, es muy importante que gestionemos muy bien nuestras emociones durante el partido.

Mientras el balón esté en movimiento, la información que el entrenador le transmite a sus jugadores debe ser muy breve y concisa de manera que el jugador no pierda la atención y concentración en el partido. Si existe un error que se repite continuamente y no podemos solucionarlo dirigiéndonos al jugador mientras el balón está en movimiento, tendremos que parar el partido con un tiempo muerto.

El tiempo muerto es un espacio corto de tiempo, donde también tenemos que tratar de controlar más que nunca nuestras emociones. Debemos comenzar reforzando las conductas que hayan realizado bien nuestros chicos, para después tratar de corregir los errores significativos y que sean solucionables durante el partido. Por último, debemos tratar de terminar nuestro discurso con un mensaje motivante para que los jugadores salgan con la mayor predisposición posible al terreno de juego. La información debe ser clara, breve y precisas.

Por otro lado, el tiempo de descanso es un periodo crucial para poder comentarle con más tranquilidad cuáles han sido los errores cometidos en la primera mitad y tratar de solucionarlos. Debemos empezar nuestro discurso reforzando aquellas cosas que estemos haciendo bien, ya que, así los procesos atencionales de los jugadores se agudizan. Para luego hablar de aspectos mejorables, obviamente sin hacer mención en ningún caso especial o llamativo que se ha producido

durante el partido, y por último, terminar con un mensaje motivador, y con un alto componente constructivo para ayudar a que nuestro equipo salga a la segunda parte con una buena predisposición.

La dinámica en la segunda mitad seguirá los mismo patrones que los establecidos en la primera mitad, tratando de dar información precisa y breve mientras el balón este en juego y parar el tiempo, cuando exista un error significativo.

Existen varios errores que cometemos los entrenadores en nuestras intervenciones durante el partido. El primero de ellos es que, a veces estamos más pendientes del marcador que de nuestros jugadores, cuando el marcador debe ser lo que menos nos debe de importar ya que, nosotros no podemos olvidar que además de entrenar a los niños debemos formarlos de una manera integral.

En cambio, otro error que también cometemos mucho es que a veces reprochamos errores a los niños que no tienen una solución inmediata y que en lugar de obtener un beneficio inmediato lo que haces es perjudicarnos. Y es que, a veces, los niños cometen errores que la solución se encuentra con muchas horas de entrenamiento y no en el momento del partido.

A modo de conclusión, decir que nuestra información durante el partido debe estar encaminada al reforzamiento de conductas positivos buscando la repetición de dichas conductas.

5.3. Después del partido.

Una vez finalizado el encuentro, es muy importante que como venimos diciendo el entrenador controle sus emociones y no que el marcador o lo que haya ocurrido durante el partido influya en su discurso.

El discurso después del partido debe ser breve, valorando y reforzando conductas positivas, valorar ligeramente posibles aspectos a mejorar, no sacar conclusiones de manera precipitada y tratar de terminar el mensaje animando a los jugadores a seguir disfrutando, trabajando y mejorando como jugadores y como personas.

DECÁLOGO
1. La dirección de equipo juega un papel crucial en el devenir del partido.
2. El entrenador tiene que ser capaz de controlar sus emociones para que éstas no modifiquen su conducta.
3. Antes del partido se deben establecer unos objetivos colectivos e individuales que nuestros jugadores sean capaces de cumplir.
4. Antes del partido, debemos dar una información clara y precisa, buscando motivar e incentivar a divertirse a nuestros jugadores.
5. Durante el partido, mientras el balón esté en movimiento, nuestra información a los jugadores debe ser muy precisa de manera que no interfiera en su concentración.
6. Si existe un error significativo o colectivo, debemos parar el partido con un tiempo muerto y tratar de solucionarlo.
7. El tiempo de descanso es un período, donde tenemos que reforzar conductas positivas de la primera mitad, así como , tratar de corregir aspectos mejorables con tranquilidad.
8. No tratar de reprochar a nuestros jugadores errores que no tienen solución inmediata, si no que se solucionan con un proceso de entrenamiento.
9. Después del partido, nuestro discurso no puede estar influenciado por como haya sido el resultado del encuentro.
10. Después del partido, no debemos sacar conclusiones de manera precipitada, y debemos reforzar aquellas conductas positivas, que han ocurrido durante el encuentro.

5.3 PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN

1. **Según Giménez (2000), ¿Qué aspectos son los más importantes para que la competición disponga de un carácter formativo/educativo?**
2. **¿Qué factores se deben tener en cuenta a la hora de componer los equipos en relación al número de jugadores?**
3. **¿Qué factores deben influir, por norma general, a la hora de distribuir los minutos entre los jugadores si nuestro objetivo es formativo a través de la competición?**
4. **¿Con que objetivo deben recogerse las estadísticas y registro de los datos en formación?**

5.4 ACTIVIDADES PARA AFIANZAR CONCEPTOS DEL TEMA

1. **Diseña una estrategia pre partido para proponérsela a tus jugadores imaginando que te tienes que enfrentar al Real Madrid, con la prioridad de minimizar sus puntos fuertes (centrándonos solo en características individuales).**

2. **¿Qué datos estadísticos crees que se deben recoger durante los partidos de cara a la mejora tanto individual de los jugadores como colectiva del equipo? Haz una propuesta real.**

CAPÍTULO 6. LAS REGLAS DEL JUEGO.

Autor: Morales Ruiz, Germán

6.1. Introducción
6.2. El reglamento como filosofía
6.3. Normas administrativas
6.3.1. Violaciones
6.3.2. Faltas
6.4. El partido de baloncesto: sus fases y descansos
6.4.1. Tiempos muertos
6.4.2. Sustituciones
6.5. Gestos de los árbitros
6.6. Preguntas de autoevaluación
6.7. Actividades para afianzar conceptos del tema

6.1. INTRODUCCIÓN

En el mismo momento que se inventa el baloncesto se crean unas mínimas reglas que permitan un desarrollo del mismo de una manera organizada. A la vez que el baloncesto en sí va evolucionando a lo largo del tiempo, las reglas de juego no pueden ser menos y van evolucionando de manera paralela de acuerdo con su espíritu y permitiendo que se juegue de una forma justa.

El entrenador de baloncesto debe conocer perfectamente las reglas de juego que estén en vigor en cada momento, de manera que pueda desarrollar su trabajo de la mejor manera posible, enseñando a sus jugadores y jugadoras acorde a lo que pueden o no pueden hacer durante un partido. Sin un conocimiento real y profundo de las reglas de juego no tiene sentido que el entrenador quiera enseñar la técnica individual, por poner un ejemplo.

Además, cuando un entrenador conoce el Reglamento en profundidad puede sacar mucho beneficio en cuanto a recursos que puede trabajar a lo largo de sus entrenamientos y/o partidos, como iremos viendo más adelante en cada apartado.

Intentaremos aportar una visión general de las reglas de juego y aclarar determinados conceptos que generan ciertas dudas entre todos los participantes del juego. Evidentemente este material no pretende, ni puede, sustituir a las Reglas Oficiales de Juego ni a las Interpretaciones Oficiales editadas por la FIBA.

Hay que considerar al árbitro como una parte más del juego, cuya presencia es tan necesaria o más que la de cualquier otro participante. Es el responsable de velar por el buen desarrollo de los partidos, de manera que el espíritu de las reglas predomine sobre cualquier otro aspecto.

El objetivo primordial de las reglas de juego es el de mantener el juego controlado, apoyándose en unas normas que buscan alcanzar:

- Igualdad entre los atacantes y los defensores, permitiendo que se tengan las mismas opciones independientemente de sus diferencias técnicas y/o físicas.
- Velar por el juego limpio y la deportividad, así como garantizar la seguridad de todos los participantes, favoreciendo la habilidad y técnica de los mismos.

En las categorías formativas o de iniciación, el árbitro debe guiar a los jugadores, mediante la corrección de aquellos errores que puedan cometer durante los partidos, buscando que comprendan las reglas de juego de una manera clara y cercana. Los árbitros deben continuar la formación de los jugadores que llevan a cabo los entrenadores durante la semana.

Debemos ver al árbitro como un amigo, una persona que nos va a ayudar en la formación de nuestros jugadores y que, en muchas ocasiones, también está en

formación como árbitro pues en estas categorías es donde pueden comenzar su camino como árbitros.

6.2. EL REGLAMENTO COMO FILOSOFÍA

Las reglas de juego deben tener una estructura transversal en todos y cada uno de los cursos de entrenadores que se precien, ya que son la base sobre la que se sustentan el resto de bloques que componen dichos cursos.

El conocimiento del reglamento es fundamental de cara a poder explicar y aplicar correctamente fundamentos individuales básicos como la defensa, las salidas (abiertas o cruzadas), debiendo tener claro que si no conocemos como entrenadores qué se permite y que no en cualquier cosa que queramos enseñar (arrancadas, defensas, pivotes, etc).

Es importante que sepamos y entendamos los aspectos que los árbitros deben tener en cuenta a la hora de sancionar una violación o un contacto:

- Mantener la integridad del juego atendiendo al espíritu de las reglas de juego y la finalidad que buscan.
- Aplicación del concepto ventaja/desventaja, que no significa otra cosa que no interrumpir el juego cuando se produzcan acciones que no alteran el normal desarrollo del partido y que pueden "obviarse" al no afectar a ningún equipo.
- Valorar el nivel de los jugadores en cada partido, adaptando el arbitraje al mismo.

Por todo ello, para ser un entrenador responsable es fundamental conocer las reglas de juego, de manera que podáis enseñarle a vuestros jugadores y jugadoras lo que puede ofrecerles el baloncesto y el respeto que deben tenerle a las normas que permiten que se pueda jugar.

6.3. NORMAS ADMINISTRATIVAS

También es importante que sepamos que existen varios reglamentos según la categoría que entrenemos, y que en función del ámbito de la competición pueden existir variaciones, por lo que es importante conocer en todo momento las normas que se aplican en cada una de ellas. Y más importante aún es mantenerse actualizado y en formación continua ante las novedades o cambios que pueden surgir en cuanto a las Reglas de Juego o a las Interpretaciones Oficiales FIBA.

Como resumen, podríamos indicar que en las competiciones organizadas por la Federación Andaluza de Baloncesto nos podemos encontrar con tres Reglamentos diferentes:

- Reglamento Minibasket
- Reglamento Infantil
- Reglamento FIBA (de cadetes en adelante)

En cuanto al Reglamento **Minibasket**, podemos destacar como reglas a tener en cuenta:

- Se juegan 6 periodos de 8 minutos cada uno.
- Los jugadores deben cumplir, en los 5 primeros periodos, 2 jugados y 2 descansados.
- La línea de 3 puntos está a 4 metros.
- Tiene un mínimo de jugadores obligatorio para participar en el partido.(10)
- El árbitro no tocará el balón salvo en faltas, tiempos muertos o sustituciones.
- Se considera defensa ilegal si el defensor permanece más de 5 seg. en la zona sin la presencia del jugador al que defiende.
- Cuando en el partido un equipo alcanza una diferencia de 40 puntos, el partido se da por finalizado y se cierra el tanteo, y:
    - El equipo que cierra acta no puede realizar presión a toda pista.
    - No se concede tiempo muerto al equipo que cierra acta
    - Solo se anotan las faltas en el acta.

En cuanto al Reglamento **Infantil**, todo es según Reglamento FIBA excepto:

- Tiene un mínimo de jugadores obligatorio para participar en el partido.(10)
- Los jugadores deben cumplir mínimo 1 periodo y máximo 2 periodos jugados en los 3 primeros periodos del partido.
- El árbitro no tocará el balón salvo en faltas, tiempos muertos o sustituciones.
- Cuando un equipo alcanza una diferencia de 50 puntos, el partido se da por finalizado y se cierra el tanteo, y:
    - El equipo que cierra el tanteo no puede realizar presión a toda pista.
    - Solo se anotan las faltas en el acta.

En los partidos se pueden cometer violaciones y/o faltas, que son infracciones de las reglas. A continuación pasamos a comentar brevemente, y por separado, los aspectos más destacables de ambas.

6.3.1. Violaciones

Una violación es una infracción de las reglas, cuya penalización consiste en conceder a los adversarios el balón para un saque desde el punto más cercano al de la infracción, excepto directamente desde detrás del tablero, a menos que se especifique lo contrario en las reglas.

De las violaciones que podemos encontrarnos, podemos citar:

- Balón fuera del terreno de juego: porque el jugador esté fuera del campo con el balón, o porque haga que el balón toque fuera del terreno de juego.
- Doble regate: realizar un segundo regate después de haber finalizado el primero.
- Avance ilegal (pasos).
- 3 segundos en zona.
- 5 segundos, sin pasar el balón.
- 8 segundos, sin pasar a pista delantera (campo donde ataca).
- 24 segundos, sin lanzar a canasta.
- Balón devuelto a pista trasera (campo atrás).
- Interposiciones e interferencias.

<u>Nociones básicas sobre doble regate:</u>

Un regate comienza cuando un jugador, tras obtener control de un balón vivo sobre el terreno de juego, lo lanza, palmea, rueda, bota en el suelo o lo lanza intencionadamente contra el tablero y lo vuelve a tocar antes que toque a otro jugador.

El regate acaba cuando el jugador toca el balón con ambas manos a la vez o permite que descanse en una o ambas manos.

Fumble o manejo defectuoso del balón se produce cuando un jugador pierde accidentalmente el control de un balón vivo en el terreno de juego y lo vuelve a recuperar, pudiendo suceder al comienzo o al final de un regate.

Solo se puede realizar un segundo regate, una vez finalizado el primero, una vez perdido el control de un balón vivo en el campo entre ambos regates por:

- Un lanzamiento a canasta.
- Un toque del balón por un contrario.
- Un pase o un fumble, donde el balón toque a otro jugador.

Regla de avance:

Definición:

Avance ilegal es el movimiento ilegal de uno o ambos pies en cualquier dirección mientras se sostiene un balón vivo en el terreno de juego, más allá de los límites definidos en este artículo.

Un pivote es el movimiento legal en el que un jugador que sostiene un balón vivo en el terreno de juego da uno o más pasos en cualquier dirección con el mismo pie, mientras que el otro, llamado pie de pivote, permanece en el mismo punto de contacto con el suelo.

Regla

- **Establecimiento del pie de pivote de un jugador que coge un balón vivo en el terreno de juego:**

  - **Un jugador que controla el balón mientras está de pie con ambos pies en el suelo:**
  - En el momento en que se levanta un pie, el otro pie se convierte en el pie de pivote.
  - Para iniciar un regate, el pie de pivote no se puede levantar antes de que el balón salga de la(s) mano(s).
  - Para pasar o lanzar a canasta, el jugador puede saltar desde el pie de pivote, pero ninguno de los pies puede volver al suelo antes de que el balón haya salido de la(s) mano(s).

  - **Un jugador que controla el balón mientras progresa o tras terminar un regate puede dar dos pasos para detenerse, pasar o lanzar a canasta:**

  - Si recibe el balón, el jugador se desprenderá de él para comenzar su regate antes de su segundo paso.

- El primer paso tiene lugar cuando un pie o ambos pies tocan el suelo después de obtener el control del balón.
- El segundo paso se produce después del primer paso cuando el otro pie toca el suelo o ambos pies tocan el suelo simultáneamente.
- Si el jugador que se detiene en su primer paso tiene ambos pies en el suelo o tocan el suelo simultáneamente puede pivotar usando cualquiera de los pies como su pie pivote. Si luego salta con ambos pies, ningún pie puede tocar el suelo antes de que el balón salga de la(s) mano(s).
- Si un jugador cae sobre un pie, sólo puede pivotar usando ese pie.
- Si un jugador salta desde un pie en el primer paso, puede caer con ambos pies simultáneamente para el segundo paso. En esta situación, el jugador no puede pivotar con ningún pie. Si después uno o ambos pies abandonan el suelo, ningún pie puede volver al suelo antes de que el balón salga de la(s) mano(s).
- Si ambos pies están en el aire y el jugador cae con ambos pies simultáneamente, en el momento en que se levanta un pie el otro pie se convierte en el pie de pivote.
- Un jugador no puede tocar el suelo consecutivamente con el mismo pie o ambos pies después de terminar su regate u obtener el control del balón

- **Jugador que cae, está tumbado o sentado en el suelo**

Es legal que un jugador, mientras sostiene el balón, caiga al suelo y resbale o que, mientras esté tumbado o sentado en el suelo, obtenga el control del balón.

Es una violación si el jugador después rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

Nociones básicas sobre los 3 segundos:

Esta regla nos indica que el atacante no puede permanecer más de 3 segundos dentro de la zona restringida de los adversarios mientras su equipo tenga control de un balón vivo en su pista delantera y el reloj del partido esté en marcha.

Para estar fuera de la zona restringida, el jugador debe tener los 2 pies fuera de la misma.

Nociones básicas sobre los 5 segundos:

Un jugador que sostiene un balón vivo en el terreno de juego debe pasar, lanzar o botal el balón antes de 5 segundos cuando se encuentra estrechamente marcado (un adversario establece una posición legal de defensa activa a una distancia inferior a 1 metro).

Nociones básicas sobre los 8 segundos:

En resumen, es el tiempo que tiene el equipo con control de balón para pasar el balón de su pista defensiva a la de ataque.

Nociones básicas sobre balón devuelto a pista trasera:

Un equipo que tiene el control del balón en su pista delantera no puede hacer que el balón retorne ilegalmente a su pista trasera.

Un equipo tiene el control de un balón vivo en pista delantera si un jugador de ese equipo tiene los dos pies en su pista delantera (lo sostiene, agarra o lo bota), o bien sus jugadores de ese equipo se pasan el balón en su pista delantera.

6.3.2. Faltas

Una falta es una infracción de las reglas que implica un contacto personal ilegal con un adversario y/o un comportamiento antideportivo. Dicha infracción se anota en el acta del partido.

En la falta personal, entre las que se encuentra la antideportiva, siempre existe un contacto sobre un contrario; y en la falta técnica no existe contacto nunca. Luego existe también la falta descalificante, que puede implicar contacto o no conllevar contacto alguno (insulto).

Es importante dejar claro que no todos los contactos que se producen en un partido son faltas personales, solo aquellos que provoquen una desventaja sobre el jugador que la recibe y que vayan en contra del espíritu del baloncesto.

La falta personal puede producirse sobre un jugador que está en acción de tiro y sobre un jugador que no esté en acción de tiro.

Si está lanzando a canasta y se sanciona una falta a su favor, si el balón entra en el cesto la canasta será válida y se concederá un tiro libre adicional. Si por el contrario, la canasta no entra, se le concederá 2 o 3 tiros libres (según la posición en el terreno de juego desde donde se efectúa el lanzamiento).

Si el jugador no está en acción de tiro, se realizará un saque desde el lugar más cercano a donde se produjo la falta, ya sea de banda o de fondo (pero nunca desde detrás del tablero). Si el equipo infractor tuviera más de 4 faltas de equipo, se concederán 2 tiros libres al jugador que recibió la falta.

En la falta antideportiva (y en la descalificante que conlleve contacto físico) siempre se conceden 2 tiros libres seguidos de posesión de balón, con saque desde el centro del campo, salvo que estuviera en acción de tiro y el balón entre. En este caso se lanza un único tiro libre.

En la falta descalificante que no conlleva contacto físico, siempre serán 2 tiros libres seguidos de saque desde el centro del campo.

En la falta técnica se concede 1 tiro libre seguido de posesión de balón, con saque desde el centro del campo.

6.4. EL PARTIDO DE BALONCESTO: SUS FASES Y DESCANSOS

El partido constará de 4 períodos de 10 minutos cada uno.

En un partido que no acabe en empate, hay 4 intervalos:

1. 20 minutos antes de la hora programada para el inicio del partido.
2. 2 minutos entre el primer y segundo período (primera parte), entre el tercer y cuarto período (segunda parte) y antes de cada período extra.
3. 15 minutos, en la mitad del partido (descanso).

<u>Un intervalo de juego comienza</u>:

- 20 minutos antes de la hora programada para el inicio del partido.
- Cuando suena la señal del reloj de partido indicando el final del período.

<u>Un intervalo de juego finaliza</u>:

- Al comienzo del primer período, cuando el balón sale de la(s) mano(s) del árbitro principal en el lanzamiento del salto entre dos.
- Al comienzo de todos los demás períodos, cuando el balón está a disposición del jugador que va a efectuar el saque.

Si al final del tiempo de juego del cuarto período el tanteo está empatado, el partido continuará con tantos periodos extra de 5 minutos como sean necesarios para deshacer el empate.

6.4.1. Tiempos muertos

Lo primero que debemos saber es qué se considera un tiempo muerto: es una interrupción del partido solicitada por el entrenador o el entrenador ayudante.

El tiempo muerto dura 1 minuto, aunque a los 50 segundos los oficiales de mesa avisarán para que los equipos salgan al terreno de juego.

¿Cuándo puede solicitarse un tiempo muerto?

- Para ambos equipos, cuando el balón queda muerto, el reloj de partido está parado y el árbitro ha finalizado su comunicación con la mesa de oficiales.
- Para ambos equipos, el balón queda muerto después de un único o último tiro libre convertido.
- Para el equipo que recibe una canasta, se convierte un tiro de campo.

¿Cuándo finaliza la opción de solicitar un tiempo muerto?

Cuando el balón está a disposición de un jugador para efectuar un saque o para el primer o único tiro libre.

¿Cuántos tiempos muertos pueden concederse?

- 2 tiempos muertos durante la primera parte,
- 3 tiempos muertos durante la segunda parte, con un máximo de 2 tiempos muertos durante los 2 últimos minutos de la segunda parte,
- 1 tiempo muerto durante cada período extra.

Los tiempos muertos no consumidos no pueden acumularse para la siguiente mitad (o periodo extra).

El tiempo muerto se concede al equipo cuyo entrenador lo solicitó primero, a menos que se conceda a continuación de una canasta convertida por los adversarios y sin que se haya señalado ninguna infracción.

¿Cómo se solicita un tiempo muerto?

Solo un entrenador o entrenador ayudante tienen derecho a solicitar un tiempo muerto. Lo hará estableciendo contacto visual con el anotador o acudiendo a la mesa de oficiales, solicitando claramente un tiempo muerto y realizando con las manos la señal convencional correspondiente.

Una solicitud de tiempo muerto solo puede anularse antes que suene la señal del anotador comunicando dicha solicitud.

El período de tiempo muerto:

- Comienza cuando el árbitro hace sonar su silbato y realiza la señal de tiempo muerto.
- Finaliza cuando un árbitro hace sonar su silbato e indica a los equipos que vuelvan al terreno de juego.

6.4.2. Sustituciones

¿Qué es una sustitución?

Es una interrupción del partido solicitada por el sustituto para convertirse en jugador.

¿Cuándo puede solicitarse una sustitución?

- Para ambos equipos, el balón queda muerto, el reloj de partido está parado y el árbitro ha finalizado su comunicación con la mesa de oficiales.
- Para ambos equipos, el balón queda muerto después de un último o único tiro libre convertido.
- Para el equipo que recibe la canasta, se convierte una canasta de campo cuando el reloj de partido muestre 2:00 minutos o menos en el cuarto período y 2:00 minutos o menos en cualquier período extra.

¿Cuándo finaliza la opción de solicitar una sustitución?

Cuando el balón está a disposición de un jugador para efectuar un saque o para el primer o único tiro libre.

¿Cuántos jugadores puede sustituir un equipo?

Puede sustituir a uno o varios jugadores durante una oportunidad de sustitución.

Nota:

Un jugador que ha sido sustituido y un sustituto que se ha convertido en jugador no pueden volver a incorporarse al partido ni abandonarlo, respectivamente, hasta que el balón vuelva a quedar muerto después de una fase de partido con el reloj en marcha, a menos que:

- El equipo quede reducido a menos de 5 jugadores en el terreno de juego.
- El jugador que tiene derecho a lanzar tiros libres como consecuencia de la corrección de un error esté en el banco después de haber sido sustituido legalmente.

¿Cómo se solicita una sustitución?

Solo un sustituto tiene derecho a solicitar una sustitución. Lo hará él (ni el entrenador ni el entrenador ayudante) acudiendo a la mesa de oficiales y solicitando claramente una sustitución, realizando la señal convencional correcta con las manos, o sentándose en la silla de sustitutos. Debe estar preparado para jugar de inmediato.

Una solicitud de sustitución solo puede anularse antes de que suene la señal del anotador comunicando dicha solicitud.

El sustituto permanecerá fuera de las líneas limítrofes hasta que el árbitro haga sonar su silbato, efectúe la señal de sustitución y le indique que entre al terreno de juego.

Un jugador que haya cometido 5 faltas o haya sido descalificado debe ser sustituido de inmediato (aproximadamente 30 segundos).

Si el lanzador de tiros libres debe ser sustituido porque:

- Está lesionado.
- Ha cometido sus 5 faltas.
- Ha sido descalificado.

El tiro o tiros libres debe lanzarlos su sustituto, quien no puede volver a ser sustituido hasta que haya jugado en la siguiente fase de partido con el reloj en marcha.

6.5. GESTOS DE LOS ÁRBITROS

Señales del reloj de partido

DETENER EL RELOJ

Palma abierta

DETENER EL RELOJ POR UNA FALTA

Un puño cerrado

INICIAR EL RELOJ

Cortar con la mano

Tanteo

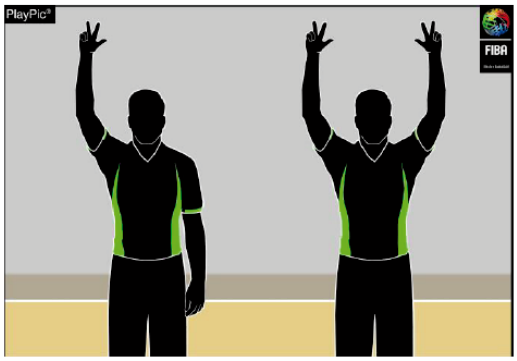
UN PUNTO

Un dedo, bajar la muñeca

DOS PUNTOS

Dos dedos, bajar la muñeca

TRES PUNTOS



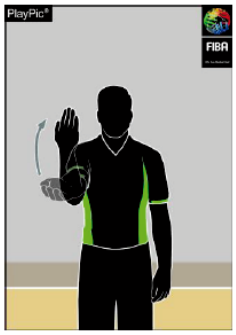
Tres dedos extendidos
Una mano: Intento
Dos manos: Convertido

Sustitución y Tiempo Muerto

SUSTITUCIÓN

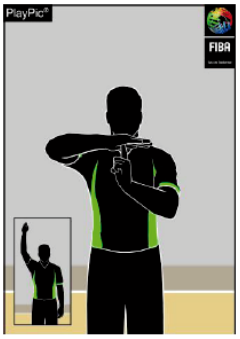
Brazos cruzados

AUTORIZACIÓN



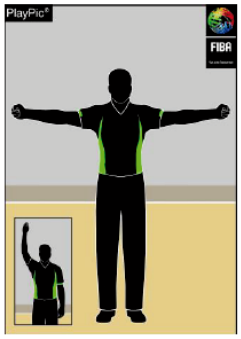
Palma abierta, acercar al cuerpo

TIEMPO MUERTO



Forma de T, mostrar el dedo índice

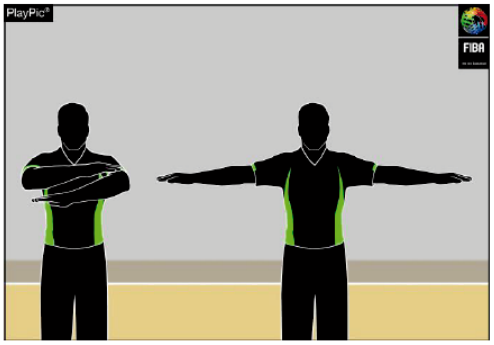
TIEMPO MUERTO PARA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



Brazos abiertos con puños cerrados

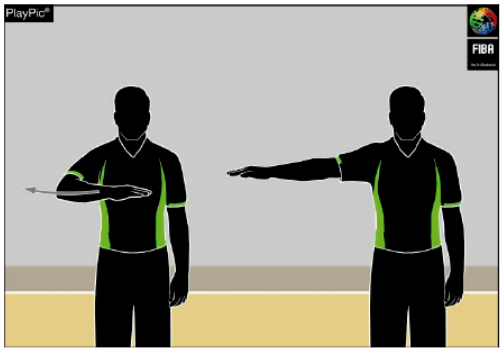
Informativas

ANULAR CANASTA, CANCELAR JUEGO



Mover los brazos como en tijera, una vez a la altura del pecho.

CONTEO VISIBLE

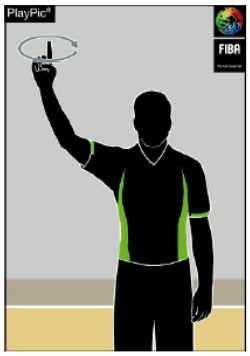


Contar mientras se mueve la palma

COMUNICACIÓN

Dedo pulgar hacia arriba

REINICIO DEL RELOJ DE LANZAMIENTO

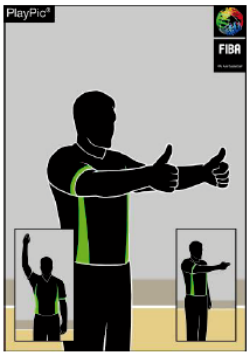


Girar la mano, dedo índice extendido

DIRECCIÓN DE JUEGO Y/O FUERA DE BANDA

Señalar en la dirección del juego, brazo en paralelo a la línea lateral

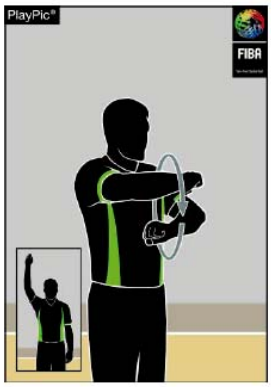
SITUACIÓN DE BALÓN RETENIDO/SALTO



Dedos pulgares hacia arriba, después señalar la dirección de juego según la flecha de posesión alterna

Violaciones

AVANCE ILEGAL

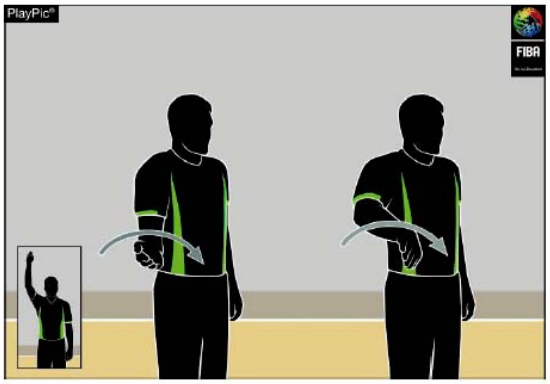


Rotar los puños

REGATE ILEGAL: DOBLE REGATE

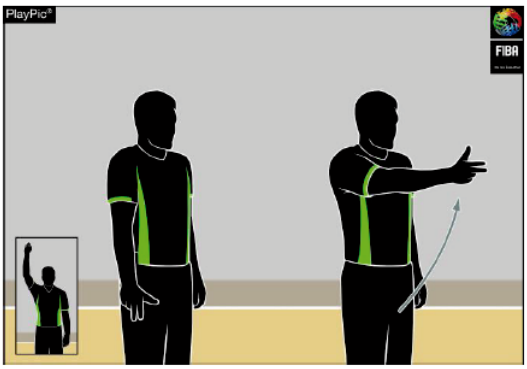
Palmear las manos

REGATE ILEGAL: ACOMPAÑAMIENTO DE BALÓN



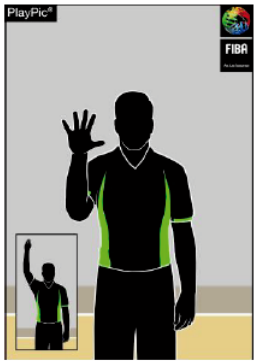
Media rotación con la mano

3 SEGUNDOS



Brazo extendido, mostrar 3 dedos

5 SEGUNDOS

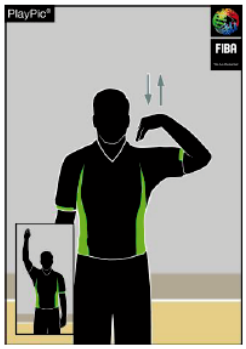


Mostrar 5 dedos

8 SEGUNDOS

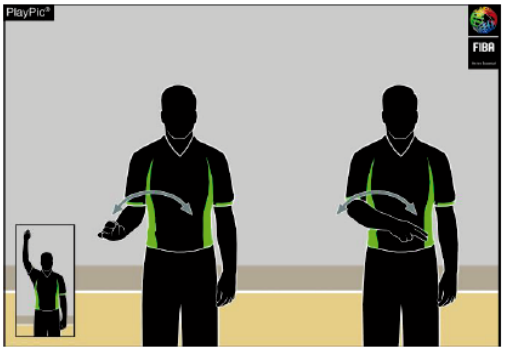
Mostrar 8 dedos

24 SEGUNDOS



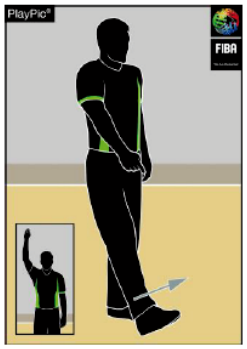
Tocar el hombro
con los dedos

BALÓN DEVUELTO A PISTA TRASERA



Mover el brazo frente al cuerpo

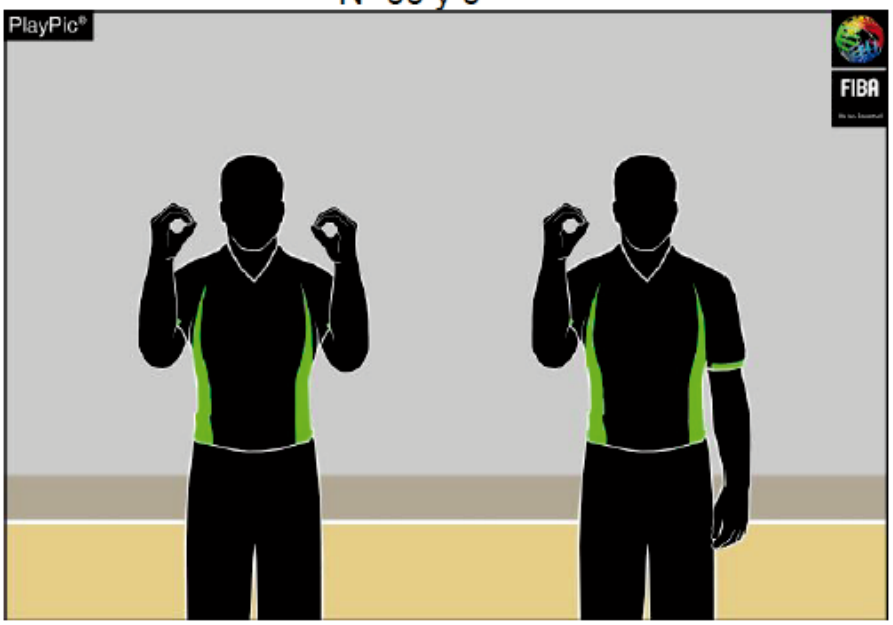
PIE INTENCIONADO



Señalarse el pie

Número del jugador

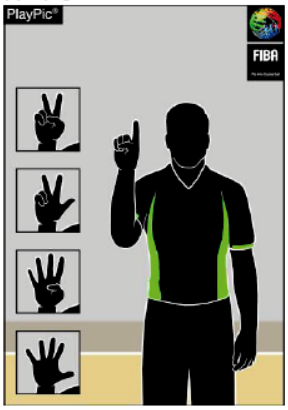
Nº 00 y 0



Ambas manos muestran el número 0

Una mano muestra el número 0

Nº 1-5



Mano derecha muestra el número del 1 al 5

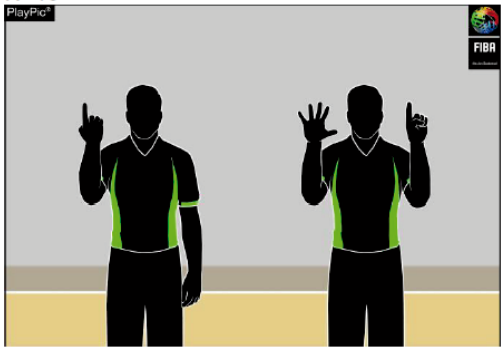
Nº 6-10

Mano derecha muestra el número 5, mano izquierda muestra el número del 1 al 5

Nº 11-15

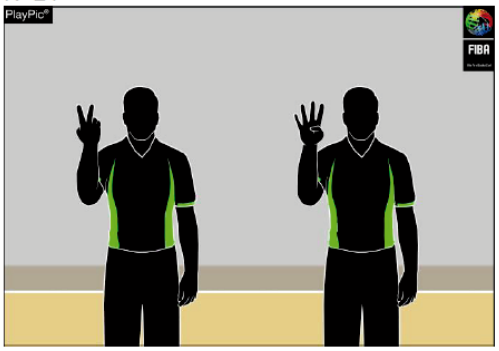
Mano derecha muestra el puño cerrado, mano izquierda muestra el número del 1 al 5

Nº 16



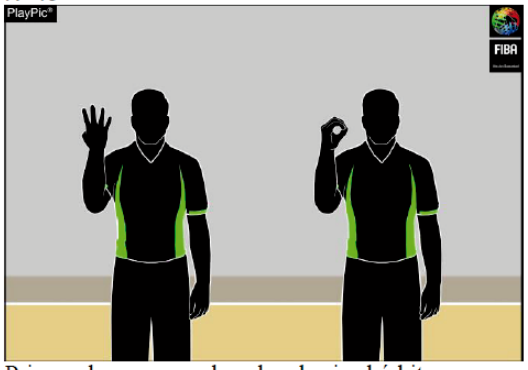
Primero la mano con la palma hacia el árbitro muestra el número 1 correspondiente a la decena, luego las manos abiertas hacia la mesa de oficiales muestran el número 6 de la unidad.

Nº 24



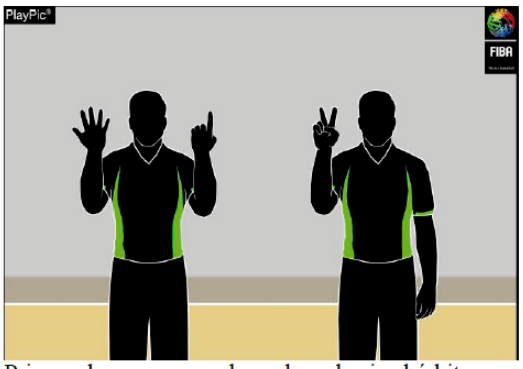
Primero la mano con la palma hacia el árbitro muestra el número 2 correspondiente a la decena, luego la mano abierta hacia la mesa de oficiales muestra el número 4 de la unidad.

Nº 40



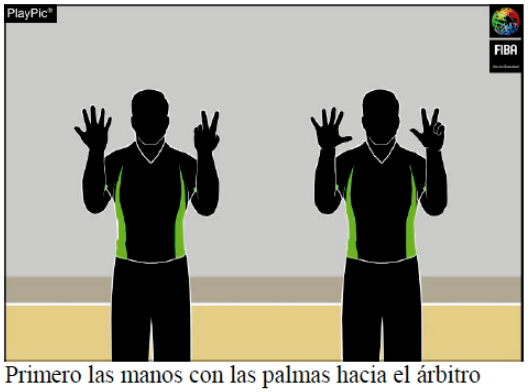
Primero la mano con la palma hacia el árbitro muestra el número 4 correspondiente a la decena, luego la mano abierta hacia la mesa de oficiales muestra el número 0 de la unidad.

Nº 62



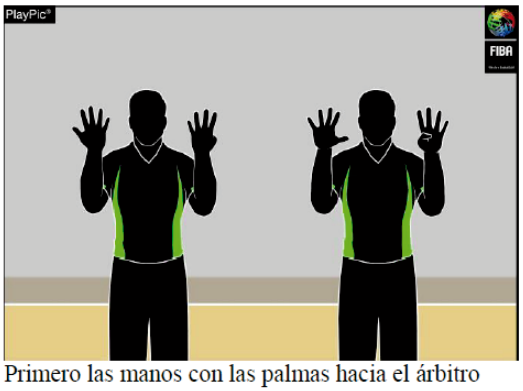
Primero las manos con las palmas hacia el árbitro muestran el número 6 correspondiente a la decena, luego la mano abierta hacia la mesa de oficiales muestra el número 2 de la unidad.

Nº 78



Primero las manos con las palmas hacia el árbitro muestran el número 7 correspondiente a la decena, luego las manos abiertas hacia la mesa de oficiales muestran el número 8 de la unidad.

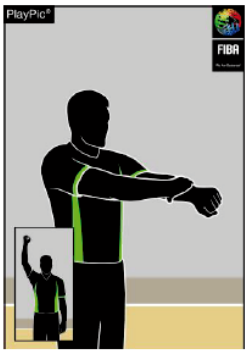
Nº 99



Primero las manos con las palmas hacia el árbitro muestran el número 9 correspondiente a la decena, luego las manos abiertas hacia la mesa de oficiales muestras el número 9 de la unidad.

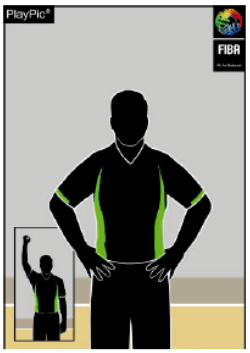
Tipo de falta

AGARRAR



Agarrar la muñeca hacia abajo

BLOQUEO (DEFENSA) PANTALLA ILEGAL (ATAQUE)

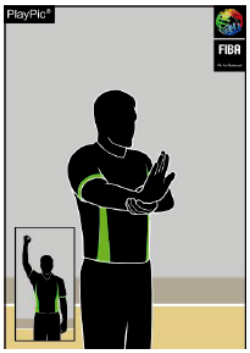


Ambas manos en la cadera

EMPUJAR O CARGAR SIN BALÓN

Imitar un empujón

TACTEO

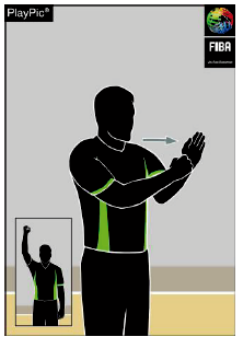


Agarrarse la palma y desplazar hacia delante

USO ILEGAL DE MANOS

Golpear la muñeca

CARGAR CON BALÓN



Golpear palma abierta con puño cerrado

CONTACTO ILEGAL SOBRE LA MANO

Golpear la palma abierta contra el otro antebrazo

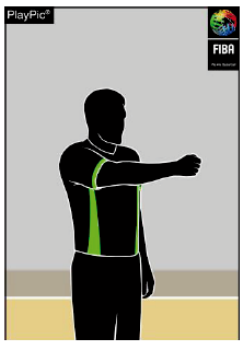
BALANCEO EXCESIVO DE CODOS

Balancear el codo hacia atrás

GOLPE EN LA CABEZA

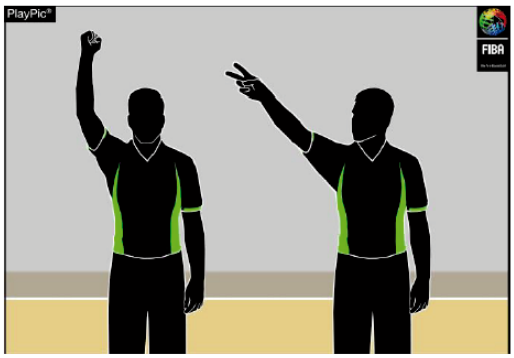
Imitar el contacto en la cabeza

FALTA DEL EQUIPO CON CONTROL DE BALÓN



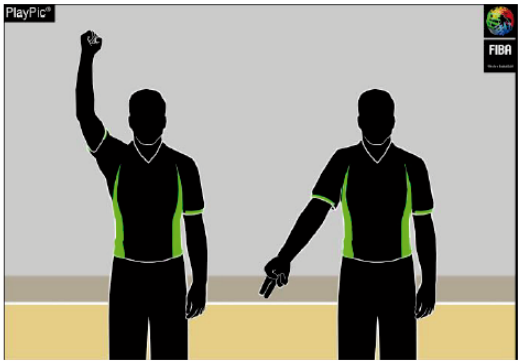
Señalar con el puño cerrado la canasta del equipo infractor

FALTA EN ACCIÓN DE TIRO



Un brazo con el puño cerrado indicando después el número de tiros libres

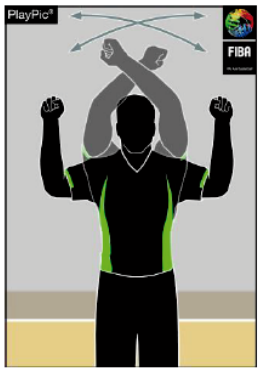
FALTA SIN ACCIÓN DE TIRO



Un brazo con el puño cerrado señalando después el suelo

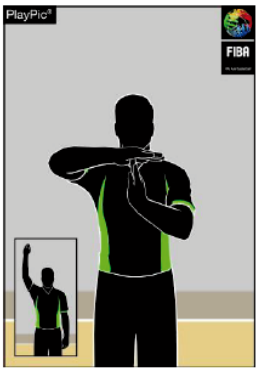
Faltas especiales

DOBLE FALTA



Agitar los puños cerrados de ambas manos

FALTA TÉCNICA

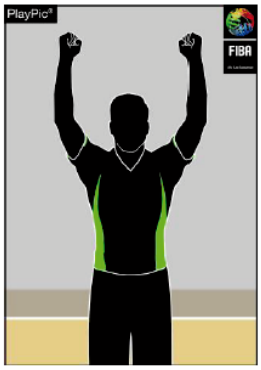


Forma de T, mostrando la palma

FALTA ANTIDEPORTIVA

Agarrarse la muñeca en alto

FALTA DESCALIFICANTE



Puños cerrados de ambas manos

SIMULAR UNA FALTA (FAKE)

REVISIÓN DE IRS (INSTANT REPLAY SYSTEM)

Levantar el antebrazo dos veces

Rotar la mano con el dedo índice extendido horizontalmente

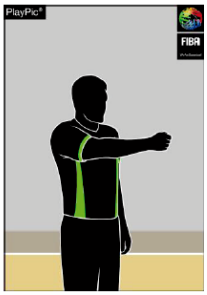
Administración de penalizaciones

Señales a la mesa de oficiales

TRAS FALTA SIN TIRO(S) LIBRES

Señalar dirección del juego, brazo paralelo a la línea lateral

TRAS FALTA DEL EQUIPO CON CONTROL DEL BALÓN



Puño cerrado en dirección del juego, brazo paralelo a la línea lateral

1 TIRO LIBRE

Levantar 1 dedo

2 TIROS LIBRES

Levantar 2 dedos

3 TIROS LIBRES

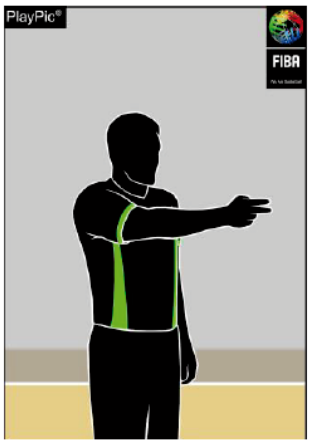
Levantar 3 dedos

Administración de tiros libres - Árbitro Activo (Cabeza)

1 TIRO LIBRE

1 dedo horizontal

2 TIROS LIBRES



2 dedos horizontales

3 TIROS LIBRES

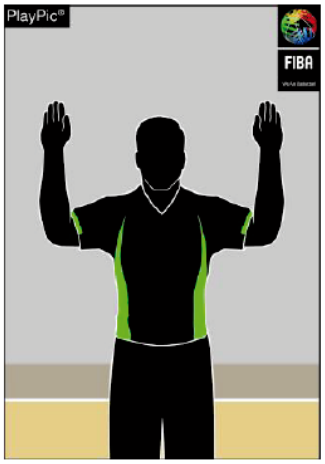
3 dedos horizontales

Administración de tiros libres - Árbitro Pasivo (Cola y Centro)

1 TIRO LIBRE

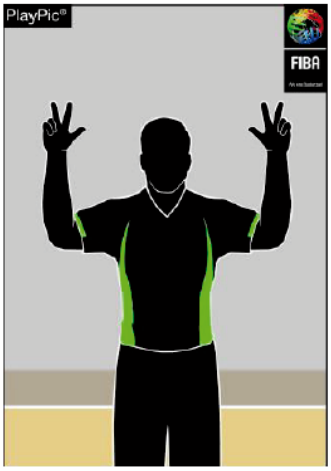
Dedo índice

2 TIROS LIBRES



Dedos juntos en ambas manos

3 TIROS LIBRES



Tres dedos extendidos en ambas manos

ACTA PARTIDO FAB.

FEDERACIÓN ANDALUZA DE BALONCESTO

Federación Andaluza de Baloncesto

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE TURISMO Y DEPORTE

Equipo A ..... Equipo B .....

Competición: ..... Fecha: ..... Hora: ..... Arb. principal: .....
Partido n.º: ..... Localidad: ..... Arb. auxiliar: .....

Equipo A: .....

Tiempo muerto — Faltas de equipo

① ☐☐ Periodo ① 1 2 3 4 ② 1 2 3 4

② ☐☐☐ Periodo ③ 1 2 3 4 ④ 1 2 3 4

☐☐☐ Periodos extra

Número licencia	Jugadores	Nº	Entrada	Faltas 1 2 3 4 5
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
		14		
		15		

Entrenador:
Ayudante:

Equipo B: .....

Tiempo muerto — Faltas de equipo

① ☐☐ Periodo ① 1 2 3 4 ② 1 2 3 4

② ☐☐☐ Periodo ③ 1 2 3 4 ④ 1 2 3 4

☐☐☐ Periodos extra

Número licencia	Jugadores	Nº	Entrada	Faltas 1 2 3 4 5
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
		14		
		15		

Entrenador:
Ayudante:

TANTEO ARRASTRADO

M M M M

Tanteos: Periodo ①A ..... B ..... ②A ..... B .....
Periodo ③A ..... B ..... ④A ..... B .....
Periodos extra A ..... B .....

Tanteo final: Equipo A ..... Equipo B .....
Equipo vencedor: .....

Anotador: .....
Cronometrador: .....
Operador 24": .....

Arb. principal: .....
Arb. auxiliar: .....
Firma del capitán en caso de protesta: .....

Delegado de campo:

Médico:

BLANCA: PARA LA F.A.B. - AZUL: PARA LA DELEGACIÓN PROVINCIAL - ROSA: PARA EL EQUIPO GANADOR - AMARILLA: PARA EL EQUIPO PERDEDOR

ACTA PARTIDO INFANTIL/MINIBASKET:

FEDERACIÓN ANDALUZA DE BALONCESTO

Federación Andaluza de Baloncesto

ACTA PARTIDO INFANTIL / MINIBASKET

Equipo A _____ Equipo B _____

Competición: _____ Fecha: _____ Hora: _____ Arb. principal: _____

Partido nº: _____ Localidad: _____ Arb. auxiliar: _____

Equipo A

Tiempo muerto: 1ª Parte / 2ª Parte / Periodos Extra

Faltas de Equipo: Periodo 1 (1 2 3 4) Periodo 2 (1 2 3 4) Periodo 3 (1 2 3 4) Periodo 4 (1 2 3 4) Periodo 5 (1 2 3 4) Periodo 6 (1 2 3 4)

Nº Licencia	JUGADORES	Nº	ENTRADAS 1	2	3	4	5	6	FALTAS 1	2	3	4	5

ENTRENADOR: _____

ENTRENADOR AY: _____

DEFENSA ILEGAL

Equipo B

Tiempo muerto: 1ª Parte / 2ª Parte / Periodos Extra

Faltas de Equipo: Periodo 1 (1 2 3 4) Periodo 2 (1 2 3 4) Periodo 3 (1 2 3 4) Periodo 4 (1 2 3 4) Periodo 5 (1 2 3 4) Periodo 6 (1 2 3 4)

Nº Licencia	JUGADORES	Nº	ENTRADAS 1	2	3	4	5	6	FALTAS 1	2	3	4	5

ENTRENADOR: _____

ENTRENADOR AY: _____

DEFENSA ILEGAL

TANTEO ARRASTRADO

	M			M			M			M

Tanteos:

Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3
A B	A B	A B
Periodo 4	**Periodo 5**	**Periodo 6**
A B	A B	A B

Resultados periodos extra: A B

Tanteo Final: A B

Equipo Ganador

Anotador: _____

Cronometrador: _____

Operador 24": _____

Arb. principal: _____

Arb. auxiliar: _____

Firma del capitán en caso de protesta: _____

DELEGADO DE CAMPO:

BLANCA: PARA LA FAB AZUL: PARA LA DELEGACIÓN PROVINCIAL ROSA: PARA EL EQUIPO GANADOR AMARILLA: PARA EL EQUIPO PERDEDOR

6.6 PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN

1. **¿De cuántos períodos y de cuanta duración se compone un partido de Minibasket? ¿Cuántas apariciones debe hacer cada jugador como mínimo en el partido?**
2. **¿Están permitidas todo tipo de defensa en todas las categorías del baloncesto de formación? Divide la respuesta por categorías.**
3. **¿Son falta todos los contactos? ¿Cuándo un contacto es sancionado con falta?**
4. **¿Cuántos tiempos muertos puede utilizar un entrenador durante un partido? ¿Cómo se distribuyen a lo largo del encuentro?**

6.7 ACTIVIDADES PARA AFIANZAR CONCEPTOS DEL TEMA

1. **Supongamos que eres el entrenador de un equipo alevín. Diseña una estrategia encaminada a cumplir la normativa de períodos mínimos que un jugador debe disputar en un encuentro.**
2. **Diseña una lista de todas las violaciones existentes, definiendo brevemente cada na de ellas.**