

- **Autor/es:** SÁENZ-LÓPEZ, P.; GIMÉNEZ, F.J.; SIERRA, A.; SÁNCHEZ, M.; IBÁÑEZ, S.J.; PÉREZ, R.

**Artículo:** El proceso de formación del jugador: la opinión de entrenadores y jugadores.

**Año:** 2005.

**Revista:** *Clinic*.

**Editorial:** AEEB.

**I.S.S.N.:** 0214-2635.

**Número:** nº 69, año XVII.

**Lugar:** Madrid.

**Depósito legal:** M-26999-1988.

Nº Páginas: 4-11.

- NOMBRE DEL ARTÍCULO: El proceso de formación del jugador de baloncesto: la opinión de entrenadores y jugadores.
  - RESUMEN: Tenemos un gran interés en descubrir cuales son los factores o claves más importantes que permiten que un jugador de baloncesto con talento llegue a jugar en ACB. Para ello, hemos realizado entrevistas a entrenadores del máximo nivel de nuestro país, jugadores internacionales, coordinadores de cantera de equipos de ACB, y expertos. Tras la realización de dichas entrevistas y su análisis a través del programa informático AQUAD, presentamos en este trabajo, centrándonos sólo en entrenadores y jugadores, algunos de los datos de mayor interés relacionados con la importancia de aspectos como el contexto, la táctica o la psicología individual y colectiva entre otros.
  - AUTORES (todos entrenadores de Baloncesto): Pedro Sáenz-López<sup>1</sup>; Javier Giménez<sup>1</sup>; Ángela Sierra<sup>1</sup>; Sergio Ibáñez<sup>2</sup>; Mauro Sánchez<sup>3</sup>; Ricardo Pérez<sup>4</sup>.
- <sup>1</sup>Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva. <sup>2</sup>Facultad del Deporte de la Universidad de Extremadura. <sup>3</sup>Facultad del Deporte de la Universidad de Castilla La Mancha. <sup>4</sup>IES Marismas de Odiel. Huelva.
- CENTRO DE TRABAJO Y DIRECCIÓN: Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva. Av. Fuerzas Armadas S/N. Huelva 21071.
  - TELÉFONO, E-MAIL: Javier Giménez (959219264/69; [jfuentes@uhu.es](mailto:jfuentes@uhu.es)).

## 1.- INTRODUCCIÓN

Son muchos los jóvenes jugadores con talento que destacan en categorías de formación, pero son muy pocos los que llegan posteriormente a jugar en ACB. En este trabajo nos interesamos por conocer las claves principales que permiten a un jugador de baloncesto llegar a la alta competición. De esta forma podremos incidir en el proceso de formación intentando establecer unas condiciones óptimas que permitan llevar al jugador a su máximo nivel posible.

Este trabajo es parte de un proyecto de investigación subvencionado por el Consejo Superior de Deportes en el que pretendemos analizar las claves de la formación del jugador masculino de baloncesto que llega al máximo nivel. Para ello hemos realizado entrevistas a entrenadores de ACB, jugadores de ACB, coordinadores de cantera de equipos de ACB y expertos. Todas las entrevistas han sido grabadas, transcritas literalmente y analizadas a través de unos códigos previamente establecidos y entrenados por el equipo de investigación y finalmente ordenados a través del programa de análisis de datos cualitativos AQUAD. Presentamos aquí sólo los datos relativos al análisis de las aportaciones de entrenadores y jugadores.

## 2.- DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO

La finalidad de este estudio es descubrir cuáles han sido los aspectos claves que han posibilitado a los jugadores españoles internacionales llegar a la élite a partir de las opiniones de los propios jugadores y de sus entrenadores. En el siguiente cuadro podemos ver de forma muy resumida las principales características del estudio:

**Objetivos de la investigación:** Conocer los factores más importantes y que más pueden influir en el proceso de formación de un jugador de baloncesto encaminado a la alta competición; y aportar implicaciones para el entrenamiento deportivo del jugador de baloncesto.

**Metodología:** Hemos utilizado una metodología cualitativa empleando como instrumento de recogida de datos la entrevista semiestructurada.

**Análisis de datos:** Análisis cualitativo de textos a través del programa Aquad 5.0.

**Muestra:** nueve entrenadores de baloncesto de ACB y siete jugadores internacionales.

Como podemos observar el instrumento básico del estudio ha sido la entrevista. Para la selección de todas las personas a las que hemos encuestado, hemos creído conveniente que cumplieran una serie de requisitos que presentamos a continuación. En cada caso debían cumplir al menos tres de las cuatro características expuestas. Lo vemos a continuación:

## Requisitos para la selección de entrenadores:

- Tener al menos tres años de experiencia entrenando en ACB.
- Seleccionador nacional.
- Entrenador de jugadores internacionales.
- Entrenador en categorías inferiores.

## Requisitos para la selección de jugadores:

- Tener al menos tres años de experiencia como jugador en ACB.
- Haber sido internacional absoluto.
- Jugador internacional en categorías inferiores.
- Haber ganado algún campeonato relevante con su club.

Los aspectos o cuestiones básicas sobre los que giraba la entrevista en la mayoría de los casos la componían los componentes más importantes del entrenamiento deportivo: la preparación técnica, la preparación táctica, la preparación física o la psicológica. Vemos un resumen de los resultados a continuación.

### 3.- RESULTADOS

Después de codificar y analizar todas las entrevistas entre los seis compañeros que presentan este estudio, comentamos en este apartado un resumen con los códigos más importantes a los que los entrenadores y jugadores hacen alusión. Ello nos va a servir para presentar posteriormente algunas implicaciones que nos pueden servir de orientación en nuestros entrenamientos con los jóvenes que se inician.

#### 3.1.- El contexto

Este es el código más citado por los entrevistados con mucha diferencia. Incluye aspectos tan relevantes como el entorno del jugador, tanto personal (familia, amigos), como deportivo (entrenador, club), así como el nivel de competición, las oportunidades que se le presentan, etc.

	CONTEXTO
<b>ENTRENADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gran importancia del entorno cercano en la formación del jugador de élite</li> <li>- La familia es determinante, sobre todo la actitud de los padres</li> <li>- Intervención moderada de los padres sobre sus hijos deportistas</li> <li>- Dentro de las canteras, es imprescindible el haber tenido buenos entrenadores que compatibilicen la enseñanza del baloncesto con la educación y formación</li> <li>- Necesidad de no abandonar los estudios</li> </ul>
<b>JUGADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los jugadores coinciden en que en sus equipos había mejores jugadores que ellos, y que no llegaron por diversos motivos: excesiva presión, creérselo antes de tiempo, miedo a lesiones o aumento de jugadores comunitarios</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- También coinciden en valorar la cantera en la que se han formado como jugadores y como personas. La mayoría valora muy positivamente a sus entrenadores</li> <li>- Necesidad de dar oportunidades al joven talento</li> <li>- Valoran muy positivamente sus entornos cercanos: familia</li> <li>- No abandonar los estudios</li> <li>- Destacan la posibilidad de jugar al baloncesto en el tiempo libre</li> </ul>
--	--

Cuadro 3.- Resultados relacionados con el contexto.

### 3.2.- Psicología individual

Podemos observar cómo los sujetos entrevistados destacan la capacidad y deseo de aprender que estará muy unida a la inteligencia y a la capacidad de trabajo. También se destaca la capacidad de competir aislándose de la presión, y demostrando confianza y valentía. Otras cualidades volitivas citadas son la humildad, el equilibrio emocional o la motivación.

<b>PSICOLOGÍA INDIVIDUAL</b>	
<b>ENTRENADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El deseo de aprender, de mejorar día a día y la inteligencia del jugador son los contenidos psicológicos más valorados</li> <li>- El segundo aspecto psicológico que más se repite es la capacidad de competir, de superar las dificultades y presiones que tiene la competición, actuando de acuerdo a su capacidad</li> <li>- La concentración, destacada por algunos entrenadores, parece una cualidad muy importante tanto para aprender como para competir</li> <li>- No obsesionarse con llegar a la alta competición, y ser capaces de aislarse del entorno que les presiona cuando destacan</li> <li>- Estas dificultades tienen que ser superadas de forma imprescindible por una motivación y disfrute. Los entrenadores recomiendan que, sobre todo en las primeras etapas, el jugador experimente el baloncesto como un juego</li> <li>- Aspectos como la disciplina, el sacrificio y el trabajo son muy valorados por los entrenadores y los destacan en los jugadores que han llegado</li> </ul>
<b>JUGADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los jugadores coinciden en destacar el trabajo, el sacrificio y la disciplina que han tenido para poder llegar a jugar en el máximo nivel</li> <li>- También consideran de forma unánime el deseo de aprender, de mejorar día a día, de querer más, para lo cual también recomiendan hacer caso a los entrenadores</li> <li>- Cualidades como la inteligencia, la confianza o la concentración ayudan a asimilar los conocimientos que se necesitan para ser experto. El jugador tiene que pensar, ser crítico, ser inteligente y tener mucha concentración</li> <li>- Para mantener este deseo de progresar, es imprescindible disfrutar con el baloncesto, por lo que la motivación se convierte en una cualidad trascendental para poder llegar</li> <li>- Para evitar la presión, la obsesión o la prepotencia, es</li> </ul>

	<p>muy importante ser fuerte mentalmente, cualidad que destacan la mayoría de los jugadores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– En la etapa clave del paso previo a la ACB, es importante que se les dé minutos a los jóvenes y confianza</li> </ul>
--	---

Cuadro 4.- Resultados relacionados con la psicología individual.

### 3.3.- Táctica

Destaca el conocimiento del juego, es decir, la capacidad de interpretar la situación del partido. Este aspecto se relaciona con otro ya citado en los factores psicológicos como es la inteligencia como capacidad de tomar decisiones. También coinciden en destacar la importancia de trabajar la técnica en situaciones tácticas, afianzando los medios técnico-tácticos individuales y evolucionando en los colectivos sin comenzar por sistemas complejos que limiten las posibilidades de desarrollo del jugador. Al contrario, la polivalencia es una cualidad necesaria en la élite que hay que trabajar desde la base.

	TÁCTICA
<b>ENTRENADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– El conocimiento del juego, la capacidad de interpretar lo que ocurre en un partido de baloncesto es un factor táctico común de los jugadores que llegan</li> <li>– Otro aspecto común en el que inciden es en la polivalencia del jugador, que sea capaz de hacer muchas cosas y jugar en zonas diferentes</li> <li>– Consideran imprescindible que la técnica individual se desarrolle en situaciones reales, por lo que muchos piensan que el desarrollo de la capacidad táctica es más importante que la técnica</li> </ul>
<b>JUGADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Los jugadores destacan la inteligencia, la capacidad de resolver problemas, de engañar a los adversarios o de dirigir al equipo, en el caso de los bases</li> <li>– La polivalencia la consideran una capacidad necesaria en la alta competición</li> <li>– También destacan la necesidad de defender bien</li> <li>– Algunos jugadores consideran imprescindible conocer el juego y saber desenvolverse durante un partido. Es decisivo aplicar la técnica en situaciones reales de juego</li> </ul>

Cuadro 5.- Resultados relacionados con la táctica.

### 3.4.- Condición física

Los entrevistados coinciden en destacar la velocidad como la cualidad más importante en los jugadores de élite. También la fuerza, fundamentalmente en jugadores interiores. En cuanto a su desarrollo debe ser progresivo, evitando quemar etapas en la base y trabajando muy exhaustivamente en la categoría senior. Por otra parte se cita el interés de trabajar globalmente la condición física a través de la preparación técnico-táctica.

	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>
<b>ENTRENADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La mayoría de los entrenadores comenta la importancia que tiene hoy día el físico de los jugadores de elite</li> <li>- Los entrenadores comentan la necesidad de contar con expertos para que la entrenen. Alguno llega a reconocer la falta de formación en este tema que suelen tener los entrenadores</li> <li>- Todos los entrenadores coinciden en destacar la velocidad, la rapidez para ejecutar los movimientos, como la cualidad física clave para llegar a la máxima competición</li> <li>- La segunda cualidad física que más destacan es la coordinación, y también consideran que depende de los puestos específicos, siendo la fuerza muy importante en los jugadores interiores</li> <li>- Algunos entrenadores recomiendan no meter demasiada carga física en categorías inferiores para no quemar a los jugadores</li> </ul>
<b>JUGADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los jugadores son conscientes de la importancia del físico en el baloncesto actual y consideran que es la base para llegar a la elite</li> <li>- A la hora de determinar qué cualidad física es más importante, algunos se inclinan por la velocidad y otros por la fuerza, llegando a destacar una u otra en función del puesto donde juegan</li> <li>- Con los jóvenes hay que trabajar menos la preparación física y más los aspectos técnico-tácticos</li> <li>- También es un comentario a tener en cuenta el tener suerte con las lesiones</li> </ul>

Cuadro 6.- Resultados relacionados con la condición física.

### 3.5.- Técnica

Se recuerda que el trabajo técnico debe estar desarrollado a través del táctico. El fundamento más citado es el tiro (capacidad de anotar), seguido del pase y del bote. También se cita la defensa y rebote, sobre todo en jugadores interiores, así como el movimiento de pies.

	<b>TÉCNICA</b>
<b>ENTRENADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Necesidad de aplicar los medios técnicos en situaciones reales de juego</li> <li>- Medios técnicos más importantes: predomina el tiro seguido de cerca por el pase y el bote. Algún entrenador cita la defensa o el juego sin balón y la importancia de la polivalencia</li> <li>- Una gran parte de los entrenadores de elite dan una importancia relativa a la técnica en beneficio de la táctica</li> </ul>
<b>JUGADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los jugadores dan mucha importancia al bagaje técnico en su formación, pero la mayoría son conscientes de la importancia de aprenderlos sabiéndolos aplicar en situaciones reales</li> <li>- El fundamento en el que más coinciden los jugadores por su importancia es el tiro que hay que mejorarlo para poder jugar en alta competición</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llama la atención que muchos jugadores comentan que en categorías inferiores había jugadores mejores que ellos técnicamente y que luego no llegaron</li> </ul>
--	---

Cuadro 7.- Resultados relacionados con la técnica.

### 3.6.- Datos antropométricos

La unión de la estatura y envergadura es muy valorada en el jugador de élite, aunque estas cualidades no deberían condicionar la detección de talentos ni la especialización temprana del jugador. En jugadores interiores es importante el peso para jugar en la máxima categoría.

	<b>DATOS ATROPOMÉTRICOS</b>
<b>ENTRENADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La práctica totalidad de los entrenadores destacan la altura como el factor antropométrico más decisivo para jugar al baloncesto en alta competición, aunque casi todos piensan que es relativo y consideran que no es excluyente</li> <li>- Algunos consideran la envergadura como la cualidad más destacable, ya que determinará la altura a la que llega la mano, que es realmente la importante</li> <li>- En cualquier caso, creen que no se debe limitar a los jugadores por su altura, hasta el punto que un entrenador cree que este factor no es importante. También recomiendan que no se especialice a los jugadores jóvenes por su físico y que se le ofrezca una formación más polivalente</li> </ul>
<b>JUGADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los jugadores reconocen que la altura es muy importante para poder jugar profesionalmente al baloncesto. No obstante, advierten que de joven no se debe seleccionar por el físico, porque muchos de los que destacan no llegan</li> <li>- En este sentido, algún jugador recomienda no especializar a los jóvenes por el físico para permitir un desarrollo más polivalente</li> <li>- Algún jugador comenta la importancia vital del físico en posiciones como la de pivot</li> </ul>

Cuadro 8.- Resultados relacionados con los datos antropométricos.

### 3.7.- Psicología colectiva

Se destaca la necesidad de hacer equipo y sobre todo de que el jugador entienda que está en un proyecto común donde él es una parte más. La capacidad de integrarse en un grupo es fundamental para el éxito del jugador, así como saber aceptar su rol.

	<b>PSICOLOGÍA COLECTIVA</b>
<b>ENTRENADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El grupo tiene que aceptar que el baloncesto es un deporte de equipo donde las relaciones y la calidad personal son elementos primordiales para la dinámica del grupo</li> <li>- la preocupación de los entrenadores en este ámbito co-</li> </ul>

	<p>mienza por hacer un equipo más que una suma de buenos jugadores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En el diseño del grupo, hay que tener en cuenta las diferencias individuales tanto deportivas como personales y por esta razón, consideran que los jugadores tienen que aceptar diferentes roles independientemente de la categoría del equipo</li> </ul>
<b>JUGADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los jugadores comentan de forma unánime la importancia del clima que exista en el vestuario para que un jugador rinda y para el éxito colectivo</li> <li>- importancia de la comunicación durante el juego</li> </ul>

Cuadro 9.- Resultados relacionados con la psicología colectiva.

#### 4.- IMPLICACIONES METODOLÓGICAS

Los resultados de la investigación aportan numerosas recomendaciones que pueden ser de gran utilidad para que el proceso de entrenamiento de los jóvenes talentos culmine con elevadas probabilidades de éxito.

##### 4.1.- Razones por las que algunos talentos no llegan

Aunque ya las hemos ido comentando a lo largo del trabajo, resumimos a continuación las que consideramos más importantes:

- Desarrollo antropométrico y físico precoz.
- Falta de humildad.
- Presión del entorno.
- Miedo a una lesión.
- Falta de sacrificio para entrenar duro.
- Carecer de oportunidades para jugar en ACB en el momento adecuado.
- Falta de equilibrio mental y confianza en uno mismo.

##### 4.2.- Características del entrenador

El entrenador de las primeras etapas de iniciación debe ser fundamentalmente un educador, ya que no basta con enseñarle a jugar al baloncesto, sino que debe tener en cuenta otros aspectos (Giménez, 2003). Es muy importante que tenga paciencia, y evitar el rendimiento prematuro. Debe saber motivar, utilizando el juego como medio de enseñanza, debe dar confianza siendo positivo y coherente y trabajar más el ataque que la defensa. Los entrenadores de jóvenes jugadores con talento tienen que fomentar el deseo de aprender, responder a sus expectativas, no especializar a los jugadores por puestos, entrenar la técnica y la táctica conjuntamente, insistiendo en los fundamentos que más le cuesten al jugador. Debe prestar

especial atención al desarrollo de la percepción, la toma de decisiones y la lectura del juego, e insistir en la táctica individual y colectiva básica, pero no la colectiva compleja. El medio técnico-táctico más importante y al que más tiempo debemos dedicar es el tiro y del resto destacan el juego sin balón o el movimiento de pies. A nivel físico, se debe entrenar la velocidad, la coordinación y el equilibrio, y más adelante la fuerza para coger peso al final del proceso. Todo ello a través de un trabajo global, integrado, significativo y sin prisas ni excesivas cargas.

#### **4.3.- Controlar el entorno**

Dentro del contexto, la familia, y en particular los padres, son claves para que un jugador llegue o no a la alta competición. La excesiva presión que en ocasiones ejercen sobre el joven es una causa frecuente de muchos fracasos. Los sujetos entrevistados se posicionan, coincidiendo con Sánchez (2002), en una intervención moderada de los padres, apoyando en todas las necesidades que el jugador tenga, pero sin producir interferencias en su proceso formativo.

Por lo tanto, resulta fundamental educar a los padres a través de reuniones periódicas, de folletos informativos y de la propia opinión que los jóvenes jugadores deben transmitirles. Recogemos algunas recomendaciones que se pueden ofrecer a la familia:

- Apoyar al jugador en su pasión por el baloncesto.
- Acudir a algunos partidos con una actitud prudente.
- Respetar las decisiones del entrenador.
- En caso de acudir a algún entrenamiento la actitud debe ser la misma.
- Tras un partido o entrenamiento, interesarse por el disfrute, la seriedad y el esfuerzo realizado, evitando presionar o buscar excusas en el árbitro o el entrenador.
- Valorar todo aquello que se consiga con esfuerzo fuera del ámbito deportivo, así como el perfeccionamiento o el deseo de seguir aprendiendo cosas.

A nivel educativo, todos coinciden en tratar de que no abandonen los estudios para lo cual es importante:

- Interesarse por los resultados académicos.
- Premiar con minutos de juego al jugador que rinda académicamente.
- En algunos casos, se hace necesario tener un tutor que le ayude y oriente.

Algunos entrevistados advierten del peligro que tienen los agentes que se ofrecen a los jugadores con talento desde muy jóvenes. Recomiendan que la labor debería ser más de orientador que de gestión de su futuro económico porque lo que suelen generar son falsas expectativas y más presión que, como hemos comentado, puede ser causa de fracaso.

#### **4.4.- Desarrollo de la capacidad psicológica**

En las primeras etapas de iniciación al baloncesto se refleja la importancia de la educación y formación personal. En este sentido es muy importante motivar al jugador tratando que disfrute con su experiencia en el entrenamiento y en la competición. Este recurso servirá para provocar en el jugador el deseo de aprender y mejorar que es destacado por todos los participantes. Íntimamente relacionado con el aprendizaje está la capacidad de escucha y de asimilación de aquello que te presentan. Algunos participantes han hecho referencia a este factor coincidiendo con Aíto García Reneses cuando analiza las claves del éxito de Gasol: *Es difícil escuchar, Pau lo hace, procesando perfectamente la información que recibe y asimilando al instante lo que es convincente. Para ello hay que tener criterio y una personalidad bien definida* (El País, octubre 2001).

En cuanto a capacidades se destaca la inteligencia y la concentración. La primera podemos desarrollarla con tareas en las que los jugadores puedan tomar decisiones ante una situación problemática, como vamos a ver en el desarrollo de la táctica. La concentración también se puede entrenar a través de la atención de un comportamiento en situación real y de otras estrategias (consultar publicaciones especializadas como la de Buceta, 1998).

Otro aspecto importante es desarrollar la capacidad de competir, de esforzarse en cada acción, de resolver situaciones. Para lograrlo es importante vivir muchas y variadas experiencias de competición, no solo en partidos, sino también en los entrenamientos.

Se destaca la capacidad de trabajo, esfuerzo o sacrificio. Para ello es importante la disciplina y el compromiso con el equipo. Es necesario premiar en los partidos el esfuerzo más que el rendimiento de los jugadores.

La confianza del jugador se puede potenciar a través de intervenciones positivas del entrenador, así como del trato y el clima que se genere en el grupo. Los errores forman parte del proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que hay que asumirlos y progresivamente ir reduciéndolos a través de estrategias adecuadas en función del nivel y edad del niño.

Otro aspecto a tener en cuenta es no cansarles a lo largo de su formación con demasiado baloncesto. En este sentido, hay que cuidar el número de entrenamientos semanales, así como que los meses de dedicación sean progresivos y no excesivos al comienzo. También, es preocupante la dedicación de muchos talentos durante los veranos, teniendo en cuenta que la mayoría de los jugadores internacionales en categorías inferiores (infantiles y cadetes), no llegan al máximo nivel.

#### **4.5.- Desarrollo de la capacidad táctica**

La primera recomendación es entrenar la técnica y la táctica de forma integrada y significativa. La recomendación generalizada es aumentar el número de tareas con oposición en las que se desarrollarán aspectos tácticos fundamentales como la inteligencia, la capacidad de percepción, de tomar decisiones o de resolver problemas reales del juego. En esta línea, la interpretación del juego, es decir la capaci-

dad de saber lo que ocurre en una jugada o lo que está aconteciendo en un partido y actuar en consecuencia también es destacada por todos los entrevistados. Esta capacidad se desarrolla con la base de la capacidad táctica que acabamos de comentar y muchos minutos y situaciones de competición reales en las que vayamos enseñando al jugador a “leer” cada partido.

Otro aspecto táctico muy repetido por todos es la polivalencia por lo que el jugador debe aprender todos los medios técnico-tácticos, jugar en todas las posiciones de juego y no especializarse hasta estar cerca de la categoría senior. Recordamos que la polivalencia es muy valorada por todos los entrevistados y confirmada por Obradovic quien recomienda que *si es un buen alero que actúe de 1 ó 2, si es pívot que juegue de alero* (Clinic, 1995:48).

Todo este desarrollo táctico debe realizarse de forma progresiva, comenzando por la táctica individual (1x1) y creciendo poco a poco hacia la táctica colectiva simple (2x2, 3x3) y compleja (5x5) tal y como proponen autores como Pintor (1989) o Cárdenas (2003). Recordamos la recomendación explícita de no entrenar la táctica colectiva compleja demasiado pronto. El desarrollo de una propuesta en esta línea puede consultarse en la obra de Giménez y Sáenz-López (2004).

Por último, nos parecen muy interesantes las recomendaciones de insistir en los aspectos técnico-tácticos que más le cueste al jugador y de entrenar más el ataque que la defensa, sobre todo en las primeras categorías para aumentar la motivación.

#### **4.6.- Desarrollo de la capacidad física**

Todos coinciden en destacar la rapidez para ejecutar los movimientos como la cualidad más importante en el jugador de baloncesto. Lizaur y Cols. (1989) recuerdan la importancia de entrenar la velocidad en edades de 8 a 12 años. Para ello realizaremos juegos con y sin balón que desarrollen la velocidad gestual, de reacción y de aceleración. Algunos ejemplos podrían ser los juegos de pillar, relevos, robar balones, cambios de ritmo ante un estímulo, lanzamientos o recepciones explosivas, etc. A partir de los 13 ó 14 años podemos comenzar a realizar ejercicios más específicos como series de distintas distancias, saliendo en posiciones diferentes, realizando cambios de dirección y de posturas durante la carrera, así como manteniendo situaciones reales en las que se desarrolle la velocidad gestual de manos y piernas.

La segunda cualidad más destacada por los entrevistados es la coordinación, probablemente por su relación con el bagaje de movimientos y la armonía con la que el jugador debe ser capaz de realizarlos. Autores como Álvarez del Villar (1985) comentan que la base de la coordinación es muy importante desarrollarla a través de situaciones variadas e inespecíficas en las que el niño se esfuerce e investigue. Por ejemplo, juegos predeportivos, juegos de disociación segmentaria e incluso que el joven practique otros deportes. Más adelante, a partir de los 14 años la coordinación la desarrollaremos a través de las necesidades específicas del juego. Así, dotaremos al jugador del mayor número de experiencias técnico-tácticas que sea capaz de asimilar, pero nunca lo limitaremos.

En general, recomiendan no meter mucha carga física en categorías inferiores. Esto no quiere decir que no tenga importancia el trabajo de preparación física, sino que los entrenadores deben tener la suficiente formación para trabajar de forma integral las cualidades físicas dentro del entrenamiento técnico-táctico.

#### 4.7.- Desarrollo de la capacidad técnica

Uno de los datos más relevantes del estudio es la necesidad de disminuir el tiempo dedicado al desarrollo de la técnica de forma aislada. El aprendizaje de los fundamentos debe realizarse conjuntamente con la táctica, es decir en situaciones reales de juego en las que el jugador comprenda la necesidad de cada movimiento. Al final lo importante es el bagaje técnico-táctico, no la capacidad de ejecutar movimientos sin oposición, por tanto no se trata de disminuir la importancia de los fundamentos, sino cambiar la metodología para aprenderlos. En cualquier caso, debemos reflexionar sobre las afirmaciones de todos los jugadores reconociendo que en categorías inferiores había jugadores mejores que ellos técnicamente.

Con relación a cuáles son los medios más importantes, destaca el tiro por encima de todos. Por tanto, sugerimos que desde el principio el mayor número de juegos y tareas contengan tiro (aunque se esté entrenando otros fundamentos) y que éste tenga un valor para que se realice con la máxima atención. Más adelante, además de esta cantidad que siempre es importante, hay que ir entrenando aspectos más específicos como variedad de gestos, oposición, concentración, etc.

Recordamos la necesidad de ofrecer polivalencia en la iniciación, e ir progresando en dificultad y especificidad hasta llegar a entrenar aspectos técnico-tácticos por puestos específicos. En cualquier caso, nos recomiendan que atendamos especialmente a los que peor desarrolle el jugador.

#### 5.- BIBLIOGRAFÍA

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1985). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid: Gymnos.

ANTÓN, J. (1989) (Coord.). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: UNISPORT.

BLÁZQUEZ, D. (1995). (Dir.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.

BUCETA, J.M<sup>a</sup> (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dikinson.

CAMPOS, J. (2003). Criterios para la orientación del entrenamiento de los talentos deportivos en atletismo. En HERNÁNDEZ, J.; GIL, G. Y MORÁN, M. (Eds). *Talentos Deportivos. Detección, entrenamiento y gestión*. Gobierno de Canarias.

CÁRDENAS, D. (2003). El proceso de formación táctica desde una perspectiva constructivista. En LÓPEZ, A.; JIMÉNEZ, C. Y AGUADO, R. (coord.). *Didáctica del baloncesto en etapas de iniciación*. Madrid: Fundación Real Madrid. INEF.

CLINIC (1988). Entrevista a Dan Peterson. *Revista Clinic*, nº 2, pp. 45-50.  
CLINIC (1995<sup>a</sup>). Entrevista a Zelko Obradovic. *Revista Clinic*, nº 29, pp.46-50.  
CLINIC (1995b). Entrevista a Brian Hill. *Revista Clinic*, nº 30, 45-50.  
CLINIC (1995c). Entrevista a Hubie Brown. *Revista Clinic*, nº 31, pp. 45-50.  
Clinic, 2003.

GARCÍA VERDUGO, M. Y LEIBAR, X. (1997). Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo. Madrid: Gymnos.

GIGANTES (2000). Entrevista a Danko Cvjeticanin. *Gigantes del básquet*, nº 773.  
GIGANTES (2001). Entrevista a Sergio Scariolo. *Gigantes del básquet*, nº 818.  
GIGANTES (2002). Entrevista a Roger Grimau. *Gigantes del básquet*, nº 885.  
GIGANTES (2003). Entrevista a Mario Stojic. *Gigantes del básquet*, nº 942.  
GIGANTES (2004). Entrevista a Nacho Azofra. *Gigantes del básquet*, nº 945.

GIMÉNEZ, F.J. (2003). La formación del entrenador en la iniciación al baloncesto. Sevilla: Wanceulen.

GIMÉNEZ, F.J. Y SÁENZ-LÓPEZ, P. (2004). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Sevilla: Wanceulen.

LIZAU, P.; MARTÍN, N. Y PADIAL, P. (1989). La formación y desarrollo de las cualidades físicas. En ANTÓN, J. (coord.). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: Unisport.

LORENZO, A. (2002). La detección del talento en los deportes colectivos. *Cronos*, nº 1, pp. 15-24.

MATSUDO, V. (2003). Aspectos biológicos de la detección de talentos. Ciencia y detección de talentos. En HERNÁNDEZ, J.; GIL, G.; Y MORÁN, M. (Eds). *Talentos Deportivos. Detección, entrenamiento y gestión*. Gobierno de Canarias.

PINTOR, D. (1989). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. En Antón, J. (coord.). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. Málaga: Unisport.

SÁENZ-LÓPEZ, P. Y PONCE, A. (2004). ¿Dónde se forman los jugadores de ACB? *Clinic* (en prensa).

SÁNCHEZ SÁNCHEZ, M. (2002). *El proceso de llegar a ser experto en baloncesto: un enfoque psicossocial*. Tesis Doctoral inédita. Toledo. Universidad de Castilla la Mancha.

WILLIAMS, P. (2002). Con la fuerza de Jordan. Lecciones vitales para alcanzar el éxito. México: Alamah.