WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES

NIVEL 1

MANUAL PARA ENTRENADORES

NIVEL 1

ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

MANUAL PARA ENTRENADORES

NIVEL 1

ENTRENADOR

JUGADOR

EQUIPO

NIVEL 1

ENTRENADOR

CAPÍTULO 1

FUNCIONES Y VALORES

CAPÍTULO 1

FUNCIONES Y VALORES

1.1 LIDERAZGO

1.1.1 SER BUEN MODELO

El entrenador más admirado puede no ser el que ha obtenido más triunfos. El entrenador más admirado, y quizás el que puede marcar la mayor diferencia para un jugador joven, es aquel que:

- *educa a los atletas;*
- *os comprende; y*
- *establece límites claros con respecto a qué es aceptable; ayuda a los atletas a distinguir lo correcto de lo incorrecto.*

"El aliado más poderoso de un líder es su propio ejemplo."

ENTRENADOR JOHN WOODEN

¿A QUÉ TIPO DE EQUIPO ENTRENARÉ?

Es muy importante que un entrenador dedique tiempo a comprender al equipo que está entrenando. Para ello, puede utilizar las siguientes preguntas como guía:

- ¿Es un equipo de minibásquetbol? ¿Un equipo de niños? ¿Es un equipo compuesto por jugadores jóvenes más prometedores? ¿Es un equipo élite de primera clase?
- ¿A qué tipo de organización pertenece el equipo? ¿Es un equipo escolar? ¿Un equipo de un club? ¿Qué tipo de escuela o club?
- ¿Cuán buenos son los jugadores? ¿Durante cuánto tiempo han estado jugando? ¿Cuál es su potencial?
- ¿Por qué están jugando los jugadores? ¿Por diversión? ¿Para pasar tiempo con sus amigos? ¿Para aprender y mejorar en el básquetbol?

La respuesta a cada una de estas preguntas ayudará al entrenador a comprender el contexto del equipo. Esto ayudará al entrenador a evitar los errores que pueden surgir si este y los jugadores (o sus padres) tienen expectativas diferentes para el equipo.

Una vez que el entrenador comprende el tipo de equipo que está entrenando, es importante que le comunique sus expectativas. En el contexto de entrenar a niños pequeños, esto también debe incluir la comunicación con los padres.

Un entrenador que está entrenando a jugadores jóvenes tiene la responsabilidad de contribuir con el desarrollo general de los jugadores tanto en el deporte como en la vida en general, adoptando una estrategia holística. El entrenador no debe interesarse solo por logros a corto plazo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, los entrenadores deben escoger los objetivos generales para el equipo que reflejen sus características particulares y sus jugadores y motivaciones especiales.

Por ejemplo: un entrenador que entrena un equipo escolar de minibásquetbol (9 a 10 años) tal vez debe tener en cuenta lo siguiente:

- Todos los jugadores deben tener las mismas oportunidades de participar en los partidos.
- Algunos de los jugadores quizás nunca jugaron antes; algunos quizás han jugado solo durante un año y, en general, el nivel de habilidad de todos los jugadores es probablemente bajo.
- Algunos jugadores tendrán buenas habilidades básicas de movimiento (correr, saltar, etc.), mientras que otros no las tendrán, y el nivel de aptitud física de los jugadores puede variar ampliamente.
- La principal prioridad del entrenador será contribuir con el desarrollo personal de estos niños para que tengan un espíritu deportivo positivo.
  - Por lo tanto, los siguientes podrían ser los objetivos generales que el entrenador puede adoptar:
  - divertirse
  - mejorar el desarrollo físico
- aprender ciertos valores (como trabajo en equipo, respeto por los demás, etc.)
- trabajar en la mejora general de los aspectos fundamentales del básquetbol (bote, pase, etc.)
- garantizar que el éxito se mida según la mejora de las habilidades (de equipo e individuales) y el uso de esas habilidades en los partidos.

1.1.2 SER PARTE DEL "SISTEMA"

Es muy importante que los entrenadores comprendan cómo es la trayectoria hacia el desarrollo tanto para los jugadores como para los entrenadores en su región en particular.

Si los jugadores participan en otros programas, el entrenador debe alentar esa participación y estar preparado para variar el volumen de trabajo del atleta en su propio equipo.

Incluso si el entrenador no está interesado en participar en programas de desarrollos regionales o nacionales, debe averiguar qué hay a disposición y comunicárselo a los jugadores. Ponerse en contacto con los organizadores de programas de desarrollos regionales o nacionales puede resultar muy útil para todos los entrenadores y, en particular, podría aportar más recursos para el entrenador.

MANTENER LA PERSPECTIVA DE LOS ATLETAS

El rendimiento de los entrenadores por lo general se resume haciendo referencia a su índice de "triunfos-fracasos", como si ellos fueran los únicos responsables de esos resultados. Esto no es deseable.

Lamentablemente, algunos entrenadores jóvenes solo intentan maximizar las ganancias, por lo general, a costa del desarrollo a largo plazo. Si dejan que jueguen solo los "mejores" jugadores, pueden ganar partidos en una temporada dada. No obstante, el rendimiento del entrenador puede evaluarse de manera más precisa según el progreso que cada atleta, y el equipo, logra durante la temporada.

PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN EL "SISTEMA"

Los entrenadores deben considerar participar en el sistema de desarrollo de su región, ya que esto será bueno para su propio desarrollo y les permitirá comprender mejor los requisitos de tales programas para los atletas de sus equipos.

El tiempo, naturalmente, es limitado, pero incluso si el entrenador no puede asistir de forma regular a las sesiones, hablar con los jugadores y otros entrenados también resulta útil para comprender estos programas de desarrollo.

NO HAY QUE ESPERAR A QUE SE LO PIDAN

A veces, se les pide a los entrenadores que participen en programas de desarrollo regionales, y tal convocatoria puede basarse en su rendimiento dentro del equipo del club, o quizás en la recomendación de otro entrenador.

No obstante, los entrenadores que se interesan por participar en programas de desarrollo regionales, o que simplemente quieren saber más sobre ellos, deben actuar de manera proactiva y establecer contacto con los entrenadores de esos programas, ya sea para obtener más información, para observar o, quizás, para participar de forma activa.

APOYAR EL "SISTEMA"

Por lo general, una buena manera de conectarse con programas de desarrollo es establecer contacto y preguntar si existen maneras en las que puede apoyar el programa. Si tiene jugadores en su equipo que son parte del programa de desarrollo, pregúnteles si hay algo en particular que les gustaría que trabaje con esos jugadores.

Por ejemplo, con frecuencia, dentro de una competencia local, un jugador puede jugar en una posición (p. ej. pívot), pero a niveles más altos del deporte, quizás se requiera que jueguen en una posición diferente (p. ej. alero). Los entrenadores deben presentarle a cada jugador todas las posiciones y, específicamente, pueden apoyar un programa de desarrollo ofreciendo oportunidades para enfatizar lo que se realiza en ese programa.

1.1.3 OBTENER APOYO PARA SU PROGRAMA

La comunicación eficaz es un elemento clave para generar apoyo para su programa y, en particular, para conseguir que la gente contribuya a él.

Cuanto mejor comprenda la gente los objetivos de su programa, más probable será que esté dispuesta a contribuir a su éxito.

DEFINIR LAS PIEZAS DEL ROMPECABEZAS

Un programa es como un rompecabezas, y la función del entrenador es comunicar no solo la imagen completa, sino también cómo es cada una de las piezas.

Es mucho más probable que un entrenador obtenga apoyo si es específico con respecto a lo que exige. Tener en claro qué necesita un entrenador les permite a los posibles voluntarios y ayudantes evaluar si pueden o no dedicar el tiempo y los recursos necesarios, y si tienen o no las destrezas o la experiencia necesarias.

También es importante que el entrenador comprenda el nivel mínimo de apoyo que necesita y que lo deje en claro. Aceptar menos que eso puede generar más problemas en lugar de ofrecer el apoyo necesario.

Por ejemplo, es probable que un entrenador desee tener un asistente, en particular, para ayudar con las prácticas. Esto puede definirse fácilmente: p. ej. dos prácticas por semana de dos horas de duración y 15 minutos antes y después de cada práctica. Un total de 5 horas por semana. Si alguien ofrece apoyo, pero solo puede asistir a una práctica, el entrenador no tiene porqué sentir la obligación de aceptar automáticamente. En cambio, puede explicar que necesita ayuda en ambas prácticas. Naturalmente, en este ejemplo, aún se puede alentar a esa persona a asistir a las sesiones cuando pueda, mientras sigue buscando un asistente que esté disponible todo el tiempo que se necesita.

VALORAR CADA CONTRIBUCIÓN

Las personas actúan mejor cuando sienten que se valora su contribución y comprenden a qué están contribuyendo. Un simple "gracias" puede ser muy motivador, y los entrenadores pueden decirlo verbalmente, por escrito en una breve nota o reconociendo ante el equipo una contribución particular que ha hecho.

Comprender claramente qué tipo de apoyo desea el entrenador también los ayudará a entender la importancia de cada contribución. A veces, una tarea no puede realizarse hasta que se completa una tarea anterior y, otras veces, algo puede lograrse más fácilmente gracias a logros anteriores.

Las siguientes son algunas cosas que se deben tener en cuenta en relación a cómo demuestra un entrenador que valora una contribución:

- Diga por favor y gracias. Cuando le pida a alguien que realice una tarea, pídale que priorice sus necesidades sobre todo lo demás que forme parte de sus vidas. ¡La cortesía común de "por favor" y "gracias" es lo mínimo que puede usar!
- Cuanto más específico sea sobre lo que necesita, más probable es que lo consiga.
- Cada voluntario merece un "momento de su tiempo". Tómese tiempo para hablar con las personas que apoyan su programa. Cuando verdaderamente no tenga tiempo, explíquelo y pregunte si pueden hablar en otro momento.

- Hable sobre ellos, ¡no sobre usted! Pregunte si hay algo que usted pueda hacer para ayudarlos. Pregúnteles cuáles son sus objetivos al involucrarse en su programa y no asuma que los conoce. Por ejemplo, un entrenador de un programa de desarrollo quizás desee que los entrenadores locales se concentren en algo en particular. Preguntar simplemente "¿podría asegurarse de que le permite al jugador X practicar movimientos de poste?" podría no generar una respuesta de apoyo. En cambio, ofrezca organizar un taller o brindar información sobre lo que tenga para enseñarles a los jugadores de poste. Esto no solo será probablemente más eficaz, sino que también es más probable que haga que los entrenadores locales implementen sus enseñanzas.
- Tenga en cuenta el efecto que su programa puede tener en el programa de otro entrenador. Por ejemplo, podría darse el caso de que usted tuviera práctica solo dos veces a la semana y que les pidiera a los jugadores que den prioridad a su práctica sobre otros programas. Sin embargo, si esas prácticas son al mismo tiempo que los partidos o prácticas que el jugador tiene con otro equipo, el hecho de que asistieran siempre a su práctica tendría un impacto significativo.

¿QUIÉN PUEDE AYUDAR?

Para ayudar a identificar posibles fuentes de ayuda, un entrenador debería pedirle a cada jugador que brinde una descripción general o un resumen de los otros compromisos que tienen no solo con el básquetbol sino también con otros deportes y asuntos como empleos, familia y escuela. Conseguir que los jugadores le proporcionen una simple agenda de sus actividades puede ser una buena manera de obtener esta información.

Puede ayudar al entrenador a desarrollar su red. Por ejemplo, es posible que un jugador del equipo también practique atletismo y, al conectarse con el entrenador de esta disciplina, el entrenador de básquetbol puede brindar algún tipo de clases específicas de carrera a otro jugador.

Los entrenadores de jugadores jóvenes tampoco deberían desestimar el papel que pueden tener los padres. Ya sea como asistentes en las prácticas (asumiendo una tarea simple como dar pases a los tiradores) o en tareas administrativas (como crear una página de Facebook para el equipo), los padres por lo general son las personas más fáciles de reclutar porque ya están involucrados en el equipo a través de sus hijos.

Algunas de las funciones en las que un entrenador podría necesitar ayuda son las siguientes:

- Fuerza y acondicionamiento: entrenadores personales, clubes de salud y otros tipos de gimnasios pueden ayudar.
- Fisioterapia: ya sea para la rehabilitación o la prevención de lesiones, un fisioterapeuta puede ayudar a los atletas a cuidarse.
- Gestión del equipo: organizar los uniformes, viajes, comidas antes y después de un partido, y muchas otras tareas.
- Estadísticas: no las estadísticas oficiales (las que puede brindar la liga), sino otras estadísticas que reflejan lo que ha practicado el equipo (por ejemplo, un equipo que ha trabajado en la ayuda a la defensa quizás desee dar seguimiento a la cantidad de veces que el oponente pasó la pelota de un lado a otro de la cancha antes de tirar. Cuantos más pases haya hecho, más presión habrá ejercido la defensa sobre ellos).
- Ayuda técnica: a veces, un entrenador puede no estar seguro de enseñar bien un tema en particular. Si se le pide a otro entrenador que venga a su sesión y trabaje sobre ese tema ayudará a los jugadores a desarrollarse y mejorará la habilidad del entrenador a la hora de enseñarlo la próxima vez.

1.1.4 TENER LA ACTITUD CORRECTA

Ya sea en una sesión de práctica o en un partido, los entrenadores que trabajan con jugadores jóvenes deben tener una actitud objetiva, constructiva y positiva hacia sus jugadores y los árbitros.

"Los mejores jugadores del mundo, durante sus mejores partidos, han errado tiros que parecían fáciles".

Ser entrenador en partidos puede ser una tarea frustrante, porque aunque quizás vean que se cometen errores y saben qué se debe hacer, no pueden hacerlo directamente.

Si los entrenadores actúan (o reaccionan) a consecuencia de frustración o el estrés, no tendrá un buen resultado, en especial, cuando se entrena a niños pequeños. Es especialmente importante tener una actitud objetiva, constructiva y positiva.

- Objetiva, porque deben evaluar de manera objetiva lo que pueden hacer los jugadores (antes del partido), lo que están haciendo (durante el partido) y lo que han hecho (después del partido).
- Constructiva, porque los entrenadores deben usar lo que suceda durante el partido de manera tal que los jugadores, tanto a nivel individual como colectivo, obtengan beneficios que influyan sobre su desarrollo atlético y personal.
- Positiva, porque el partido no es el momento para realizar análisis profundos de los errores, sino de destacar la conducta positiva de los jugadores y alentarlos a hacer cosas sin temor a fracasar.

Los comentarios del entrenador durante un partido han de centrarse en lo que el equipo necesita hacer o hará, no en lo que haya ocurrido anteriormente.

Naturalmente, lo que ha ocurrido antes en el partido aporta información al entrenador sobre qué desea que haga el equipo, pero el entrenador será más eficaz si usa lenguaje positivo y orientado a la acción (p. ej. "a ver, esto es lo que vamos a hacer...").

Los entrenadores deben ser realistas con respecto a sus expectativas de los jugadores y no demandar más de ellos de lo que son capaces de hacer en la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Deben asumir y aceptar que los jugadores harán muchos errores por los siguientes motivos:

- Los mejores jugadores del mundo, durante sus mejores partidos, han errado tiros que parecían fáciles.
- Incluso los mejores jugadores cometen errores cuando realizan pases o pierden la pelota. Ningún equipo ha ganado un campeonato sin pelotas perdidas.

Lamentablemente, muchos entrenadores pierden la perspectiva adecuada y el autocontrol que deberían tener durante los partidos. Cuando los jugadores cometen errores, estos entrenadores agregan tensión a los jugadores haciendo comentarios no productivos que solo aumentan su inseguridad, y convierten el partido en una experiencia negativa.

En realidad, muchos jugadores jóvenes que empiezan a jugar al básquetbol con entusiasmo, pierden su motivación y abandonan porque los partidos son experiencias estresantes con las que no pueden lidiar.

La conducta del entrenador es un elemento esencial para evitar este problema y hacer que los partidos sean experiencias positivas, independientemente del resultado en el marcador.

De manera similar, el entrenador debe asumir y aceptar que los árbitros cometerán errores. Incluso los más experimentados a veces cometen errores y el entrenador, y su equipo, no deben centrarse en eso, sino en la próxima jugada. Un entrenador que, después de un partido, habla sobre cómo las decisiones del árbitro le costaron el partido, se va a encontrar con que sus jugadores no asumen responsabilidad por su rendimiento.

1.1.5 COMPRENDER LAS MOTIVACIONES DE LOS JUGADORES

Es importante que un entrenador comprenda por qué sus jugadores participan en el deporte, y sus expectativas para el equipo deben alinearse con esas motivaciones.

Varios estudios han confirmado que los niños participan principalmente en los deportes para divertirse. Las siguientes son las razones que generalmente argumentan los niños:

- Para divertirse
- Para aprender nuevas habilidades
- Para estar con amigos
- Para hacer algo en lo que soy bueno
- Para mantenerse en forma

La principal razón por la que los niños dejan de practicar un deporte es que no se divierten, y rara vez clasifican el hecho de "ganar" como un factor importante para practicar un deporte. No necesariamente significa que ganar no es importante para ellos, es solo que no es la razón por la que participan en el deporte. De hecho, algunos estudios indican que los alumnos de escuelas secundarias prefieren jugar en un equipo que pierde en lugar de estar en el banco como suplentes de un equipo que gana.

Claramente, un entrenador que toma decisiones solo para ganar partidos (p. ej. tiempo en la cancha) podría desalentar a los jugadores de participar en un deporte. Con frecuencia, cuando se entrena a atletas jóvenes, la presión de ganar provendrá de los padres más que de los jugadores, y puede ser difícil para un entrenador lidiar con esto.

Una estrategia es que el entrenador se asegure de que los padres vean mejoras en los jugadores y el equipo, porque los padres solo evalúan el éxito según el marcador. El entrenador también debe dejar en claro cuál es su estrategia (p. ej. darles a los jugadores jóvenes el mismo tiempo de juego), de manera que los jugadores (y los padres) puedan decidir si desean participar en esa estrategia.

Incluso los atletas profesionales suelen rendir mejor si disfrutan de la experiencia y si están en un ambiente en el que aprenden y desarrollan sus habilidades. No hay un momento específico en el que ganar se convierta en la principal motivación para los jugadores, y siempre es bueno que el entrenador analice con los jugadores por qué son parte del equipo y qué desean obtener de este.

SEGUIMIENTO

1. Considere todos los equipos con los que trabaja y, para cada equipo reflexione sobre lo siguiente:
   a. ¿Cuáles son las distintas motivaciones de los jugadores dentro del equipo?
   b. ¿Qué expectativas tiene el club para el equipo?
   c. ¿Qué expectativas tienen para el equipo los padres (si es un equipo de jóvenes) o los miembros y patrocinadores del club (si es un equipo de adultos)?
2. En función de sus respuestas a la pregunta 1, ¿es relevante para cómo va a entrenar al equipo? Describa las diferencias que identifique.
3. Descríbale a un colega la manera en que entrena, específicamente:
   a. ¿Con qué frecuencia habla con los jugadores?
   b. ¿Es usted un entrenador estridente?
   c. ¿Es usted un entrenador emocional?
   d. ¿Cómo interactúa con los árbitros?

Luego, pídale al colega que lo observe, ya sea en una sesión de entrenamiento o en un partido, y pídale que comente sobre lo siguiente:

a. Según lo que observó, ¿está de acuerdo con la manera en que describe su conducta como entrenador?
b. ¿Reflejan los jugadores su conducta emocional en algún momento durante la práctica o los partidos?
c. ¿Interactúan los jugadores con los árbitros de manera similar a como lo hace usted?

1.2 INTERACCIÓN CON LOS ÁRBITROS

1.2.1 COMUNICACIÓN ADECUADA CON LOS ÁRBITROS

La atención del entrenador ha de centrarse en el rendimiento de sus jugadores y el equipo.

HABLAR LO MENOS POSIBLE

El entrenador debe presentarse al inicio del partido, desearles lo mejor a los jugadores y luego darles las gracias al final del partido. En particular, cuando se entrena a jóvenes, este puede ser el alcance de la comunicación con los árbitros.

GRITAR ES UNA DISTRACCIÓN

Es probable que haya momentos en los que el entrenador desea aclarar una decisión que ha tomado el árbitro o intentar obtener otro tipo de información. Gritarle al árbitro durante el partido no es una manera adecuada de plantear el asunto y probablemente lo distraiga de su tarea durante el partido que se está desarrollando.

En cambio, el entrenador debe esperar a que haya una pausa en el partido y hablar con el árbitro en tono conversacional. Si la preocupación del entrenador se relaciona con el puntaje o los tiempos, esto hay que planteárselo a la mesa de anotadores y ellos notificarán a los árbitros si es necesario.

HAGA UNA PREGUNTA

Una vez el entrenador tenga la atención del árbitro, debe hacer las preguntas que desee. Es poco probable que resulte útil decir simplemente "eso fue falta" o "¿no vio que se movió el bloqueador?".

En cambio, el entrenador debe hablar con el árbitro para:

- Buscar aclaraciones respecto a una regla que se ha estipulado (lo cual puede incluir decisiones tomadas y no tomadas) (p. ej. "mi jugador estaba parado mucho antes de que el tirador comenzara su tiro en bandeja, entonces ¿por qué se cobró una falta en bloqueo?").
- Dirigir la atención del árbitro hacia algo y pedirle que lo examine (p. ej. los jugadores se están moviendo cuando preparan el bloqueo).
- Plantear una inquietud con respecto al puntaje o los tiempos (aunque esto debería plantearse primero ante la mesa de los anotadores).

PREGUNTA PLANTEADA, PREGUNTA RESPONDIDA

Una vez el entrenador ha formulado una pregunta, debe aceptar la respuesta. Es probable que no esté de acuerdo con esta (en especial, si era una cuestión de interpretación, "en bloqueo" o "en ataque"), pero repetir la misma pregunta varias veces no resulta productivo.

Tiene poco sentido discutir con el árbitro. Por ejemplo, es posible que el entrenador considere que hubo contacto y que se debería cobrar una falta. El árbitro puede explicar que no vio el contacto ilegal. El hecho de que el entrenador insista en que cree que fue una falta no cambiará la decisión del árbitro.

La atención del entrenador debe centrarse en el esfuerzo de sus jugadores y el equipo. Al igual que la fábula del "pastor mentiroso", cuantas más preguntas y quejas plantee el entrenador a los árbitros, menos probable será que estos consideren que el entrenador está en lo cierto y que consideren lo que dice.

LA COMUNICACIÓN RESPETUOSA ES FUNDAMENTAL

La clave para tener una buena relación con los árbitros es la misma que en una relación interpersonal, y los entrenadores deberían intentar construir relaciones durante la temporada o el torneo.

Es fundamental ser respetuoso con el árbitro y el rol que este tiene. El entrenador debería conversar con el árbitro, no intentar darle órdenes o recriminarle cosas.

Antes del partido, el entrenador tiene una oportunidad excelente de entablar una buena relación con el árbitro y plantearle lo que le preocupe.
Por ejemplo:

- "La última vez que jugamos con este equipo, hubo mucho contacto en el poste y nos pareció que los jugadores nos empujaban fuera de nuestra posición".
- "Me he fijado durante la temporada que les está dando mucha latitud a los defensores en el poste y se les está permitiendo empujar a los atacantes en el poste. ¿Ha habido instrucciones con respecto a esto?"
- Puede preguntarle al árbitro: ¿qué le parece la temporada? ¿Ha identificado alguna tendencia en particular?"

INTERACCIÓN CON LOS ÁRBITROS

Un entrenador es responsable por la conducta del personal y a los jugadores del equipo, y el comportamiento del entrenador puede tener un impacto significativo en el de los aficionados y los espectadores.

Por ejemplo, si los árbitros distraen a un jugador y, en especial, si este se queja ante ellos, el entrenador debería actuar. Esa acción podría ser cualquiera de las siguientes:

- Presente la inquietud del jugador a los árbitros, por ejemplo, "mi base siente que el jugador n.º 5, que usa constantemente las manos para verificar su ubicación, lo está empujando demasiado. ¿Podría estar atento a eso?"
- Quite al jugador del partido para que "se calme". Es mucho mejor que el entrenador haga esto y no que el árbitro se cobre una falta técnica.
- Cambie las tácticas para liberar al jugador de una situación en particular, p. ej. cambiar a "ataque de 5 abiertos" si al jugador le preocupa el contacto en el poste.

El entrenador también puede influir sobre la conducta de los espectadores, y el ejemplo más obvio de esto es que cuanto más se queje el entrenador a los árbitros, más espectadores verán eso como una acción aceptable y harán lo mismo.

En cambio, lo que el entrenador debe hacer es establecer la expectativa de que los espectadores del equipo centren su energía en apoyarlo de forma positiva, en lugar de comentar las decisiones de los árbitros.

ESPERAR ERRORES

Los árbitros cometen errores en todos los partidos, al igual que los jugadores y los entrenadores. Los árbitros trabajan de forma conjunta como equipo para "cubrir" toda la cancha. El básquetbol es un juego rápido y, a veces, los jugadores se mueven más rápido que los árbitros, pero, por lo general, los árbitros están en mejor posición que el entrenador para ver qué sucedió.

Los árbitros toman cientos de decisiones en cada partido, en su mayoría, en una fracción de segundo, y tienen poco tiempo para pensar en la última decisión antes de tener que tomar otra.

Si cometen errores, los árbitros (al igual que los jugadores) deben concentrarse en la "siguiente jugada". Los entrenadores deberían ayudar en esto comunicando lo que necesiten expresar en un momento oportuno y de manera adecuada, y asegurarse de que sus jugadores se comuniquen también de manera adecuada (si se comunican) con los árbitros.

SEGUIMIENTO

1. ¿Tiene una buena relación con los árbitros? Después de responder esta pregunta, pregúntele al colega o administrador que lo ha visto entrenar si considera que usted tiene una buena relación con los árbitros. De ser posible, consulte a los árbitros qué opinan del arbitraje de sus partidos.
2. ¿Cómo respondería si uno de sus jugadores experimentados le dijera lo siguiente al equipo después de un partido?: "Solo perdimos porque los árbitros cometieron un error al final del partido, la falta en ataque que cobraron era incorrecta".
3. ¿Su respuesta a la pregunta 2 sería diferente si usted estuviera de acuerdo con que los árbitros cometieron un error? Analice con un colega cómo abordaría él la situación.

NIVEL 1

ENTRENADOR

CAPÍTULO 2

CONOCIMIENTO TÉCNICO

CAPÍTULO 2

CONOCIMIENTO TÉCNICO

2.1. PLANIFICACIÓN

2.1.1 PLANIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS: INTRODUCCIÓN

La planificación de actividades (sesiones de práctica y partidos) constituye un aspecto esencial del papel de un entrenador.

Los entrenadores que no planifican tienden a quedar a la deriva. A menudo dedicarán mucho tiempo a un aspecto en particular (especialmente si los jugadores no están haciéndolo bien) y no el suficiente en otras áreas. Esto invariablemente generará una falta de avance en los jugadores, que se multiplica porque los entrenadores que no planifican a menudo hacen las mismas cosas entre una sesión de entrenamiento y la otra.

En comparación, los entrenadores que planifican sus sesiones observan que tienen una meta y una idea clara de cómo lograrla; saben exactamente hacia dónde desean dirigirse, el camino que deben seguir y cómo hacerlo, los problemas que encontrarán y cómo superarlos. Eso ayudará a los atletas a desarrollar su confianza.

Los entrenadores que planifican bien también evitan el error de dedicar demasiado tiempo a un solo aspecto del juego. Si bien los jugadores no ejecutan un movimiento a la perfección, un entrenador que haya planificado sabe que seguir trabajando en ello significa no hacer algo más que fuera importante y que haya planeado hacer. En esta circunstancia, el entrenador debe observar qué etapa alcanzó el equipo para que pueda regresar a ella en la siguiente sesión.

LO PRIMERO QUE SE DEBE TENER EN CUENTA AL PLANIFICAR UNA SESIÓN ES QUÉ RECURSOS SE ENCUENTRAN DISPONIBLES, TALES COMO:

- canchas, balones de básquetbol, aros, etc.;
- área fuera de la cancha, pizarra;
- si los jugadores tienen uniformes reversibles para que puedan dividirse en “equipos”;
- cuánto dura la sesión;
- cantidad de jugadores que asistan;
- cantidad de entrenadores de la sesión;
- otros elementos de ayuda para el entrenamiento (p. ej., conos, pecheras, “bolsas amortiguadoras”)..

Existen muchos factores que el entrenador debe tener en cuenta.

Con frecuencia al entrenar un equipo juvenil, el entrenador no contará con un asistente; si ese es el caso, debe plantearse si resulta conveniente que un padre preste asistencia o no. Tareas sencillas como atrapar rebotes o ser un “obstáculo” alrededor del cual los jugadores boten a menudo pueden ser delegadas a un padre.

Con frecuencia los recursos son limitados (pocos balones, poco tiempo en la cancha, solo la mitad de la cancha está disponible, canchas al aire libre, etc.). Los entrenadores deben usar su imaginación para compensar estas carencias. Por ejemplo, si solo se dispone de unas pocos balones, use un “circuito”, en el cual los jugadores trabajarán en grupos pequeños con diferentes tipos de actividades para cada grupo, algunas actividades con el balón y otras sin ella. Como opción alternativa, se puede alentar a que los jugadores lleven su propio balón.

Los entrenadores siempre deben intentar evitar una situación en la cual los jugadores estén en una fila muy larga y esperen mucho tiempo hasta que finalmente sea su turno para usar el balón.

Los entrenadores también deben explorar qué otras posibilidades existen para compensar la falta de recursos. Por ejemplo, es posible que el equipo solo pueda usar una cancha con dos canastas para practicar. El entrenador puede plantearse la posibilidad de entrenar otro día en un espacio sin canastas y aprovechar esta sesión para realizar actividades que no requieran una canasta (p. ej., la agilidad). Esto puede permitir al entrenador aprovechar al máximo el tiempo limitado con las canastas.

REGLAS DE ENTRENAMIENTO

Los entrenadores deben establecer reglas de entrenamiento y comunicárselas a los jugadores (y sus padres) al comienzo de la temporada. Para ello, deben tener en cuenta lo siguiente:

- ¿Qué tan temprano deben presentarse los jugadores a la práctica? ¿Cuándo deben vestirse y estar preparados para comenzar el entrenamiento?
- ¿Qué deben llevar los jugadores para la práctica? ¿Existe un uniforme de práctica designado?
- ¿De qué forma se inicia la práctica? ¿Se reunirá el entrenador con los jugadores en los vestidores antes de salir a la cancha? ¿Deberían salir los jugadores cuando estén listos y comenzar a entrenar por sí solos hasta que los llame el entrenador? ¿Deberían salir a la cancha los jugadores y esperar hasta que el entrenador los llame antes de hacer algo por su cuenta?
- ¿Quién es el encargado del equipo necesario para la práctica? ¿Quién es el encargado de los balones? ¿Quién las recoge después de la práctica? ¿Quién tiene la llave de los vestuarios? ¿Quién es el responsable de la pizarra? ¿Hay un código de alarma para cerrar después de la práctica?
- ¿Los jugadores lesionados que no pueden entrenar tienen la obligación de asistir a la práctica? De ser así, ¿qué función cumplen en la práctica (llevar estadísticas, hacer ejercicios de forma limitada)?
- ¿Qué sucede si un jugador se lesiona durante la práctica? ¿Quién se encarga de él? ¿Qué se debe hacer?

Al adoptar una posición clara respecto de las reglas de entrenamiento, el entrenador puede hacer que los jugadores asuman la responsabilidad de acatarlas. Los otros jugadores también pueden tener la misma función.

Asimismo, los entrenadores deben establecer reglas simples al hablar con los jugadores de modo que les presten atención. Por ejemplo, pueden usar un silbato cuando deseen que los jugadores dejen de hacer lo que estén haciendo y los escuchen, y dar dos pitidos si desean que los jugadores se acerquen al entrenador.

Tiene poco sentido que el entrenador hable hasta que tenga la atención de los jugadores. De manera similar, al hablar con un jugador en particular, el entrenador debe primero captar su atención. Muchos entrenadores gritan durante un ejercicio: “Muévete hasta la línea de fondo, Michael”. Lamentablemente, es posible que Michael no preste atención hasta que escuche su nombre, lo que en realidad supondría que no capte la instrucción del entrenador. En consecuencia, el entrenador debería decir: “Michael, muévete hasta la línea de fondo”.

Los entrenadores también pueden establecer una regla por la cual cuando hablen a los jugadores estos no deben botar el balón, atarse los zapatos, hablar unos con otros ni hacer ninguna otra cosa, sino que deben mirarlo y prestar atención a lo que diga el entrenador.

Existen investigaciones que sugieren que algunos jugadores podrán quedarse perfectamente quietos mientras que otros estén “inquietos”; pero ambos escuchan. La regla fundamental debe ser que ningún jugador pueda hacer algo que dificulte que otro jugador escuche ni que distraiga a otro jugador.

No obstante, para mantener la atención de los jugadores en estas situaciones, los entrenadores deben asegurarse de que las explicaciones sean breves y muy precisas.

Los entrenadores también deben establecer procedimientos tales como si los jugadores se sentarán o beberán agua entre actividades o no. Las reglas del entrenamiento también deben hacer hincapié en que los jugadores deben mantener una actitud positiva unos con otros y establecer si pueden asistir visitas (padres, amigos, etc.).

¿CON CUÁNTA ANTICIPACIÓN DEBE PLANIFICAR?

El entrenador debe tener un plan para toda la temporada. En primer lugar, el entrenador identifica a qué nivel se encuentran actualmente los jugadores y el equipo en cuanto a capacidad para ejecutar habilidades y tácticas. El entrenador debe tener un plan de lo que desea que aprendan los jugadores durante toda la temporada. Esto permite al entrenador asegurarse de que dediquen cierto tiempo en cada práctica a todos los aspectos.

Cuando el entrenador haya identificado metas para la temporada, cada sesión debe constituir un avance para alcanzar una de las metas de la temporada.

2.1.2 PLANIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS: ESTABLECIMIENTO DE METAS

ESTABLECIMIENTO DE METAS

El entrenador debe identificar dos o tres metas clave para cada sesión de entrenamiento. Estas deben relacionarse con las metas generales de la temporada y también pueden estar vinculadas con el partido anterior o el siguiente partido. Vincularlas con un partido ayuda a definir de qué forma y cuándo se mide el éxito. Las metas de cada sesión deben ser pocas, y dos errores graves son los siguientes:

- Intentar hacer demasiado en una práctica o una actividad.
- Falta de conocimiento claro por parte del entrenador sobre qué desea lograr durante la sesión de entrenamiento en general o con cada actividad específica.

Existen dos tipos de metas: metas de resultados y metas de rendimiento

METAS DE RESULTADOS

Las metas de resultados se refieren a los resultados colectivos o individuales; por ejemplo, realizar cierta cantidad de tiros, demorar cierto tiempo al realizar una actividad o llegar a cierta cantidad de puntos. Las metas de resultados se pueden dividir en dos tipos:

- intrasujeto o intragrupal; resultados de un jugador individual o un grupo (p. ej., realizar 10 tiros);
- intersujeto o intergrupal; resultados de un grupo individual comparado con otra persona o grupo (p. ej., primero en realizar 10 tiros).

METAS DE RENDIMIENTO

Las metas de rendimiento se centran en los pasos deseados para lograr un resultado; en lugar del resultado en sí. Por ejemplo, mejorar el pase de pecho, tirar con mayor frecuencia desde posiciones específicas de la cancha, bloquear o pasar el balón al poste bajo.

Lograr una meta de rendimiento no garantiza que se logrará una meta de resultados, pero sí aumenta la probabilidad de lograrla. Las metas de rendimiento ayudan a los jugadores a desarrollar confianza en la ejecución de habilidades.

Por ejemplo, tirar con mayor frecuencia desde posiciones ideales (meta de rendimiento) no garantiza que se realicen más puntos (meta de resultados), pero sí aumenta la probabilidad de lograr más puntos y únicamente tirando con mayor frecuencia desde estas posiciones el jugador podrá controlar cómo lograr más puntos.

En general, las metas de resultados funcionan mejor en cuanto a mejorar el interés de los jugadores, pero las metas de rendimiento resultan más adecuadas para ayudar a los jugadores a comprender que pueden controlar las situaciones a las que se enfrentan.

Se recomienda combinar ambos tipos de metas de acuerdo con el grupo de edad de los jugadores, recordando lo siguiente:

- Se recomiendan metas de resultados intersujetos o intergrupales en el caso de equipos compuestos por personas de entre 15 y 18 años de edad y, en una menor medida, en el caso de equipos compuestos por jugadores de entre 13 y 14 años. No se recomiendan para equipos de mini básquetbol.
- Para todos los equipos, se recomiendan en gran medida metas de rendimiento individuales y colectivas.

A los fines de alcanzar la eficiencia, las metas deben aplicar el principio **SMART:**

S	Specific (Específicas)	Las metas deben ser específicas y estar claramente definidas, en lugar de ser generales y ambiguas.
M	Measurable (Mensurables)	Debe haber criterios establecidos respecto de cómo se mida la meta y, cuando sea posible, deben ser objetivos.
A	Achievable (Alcanzables)	Las metas deben imponer un desafío a los jugadores. Las metas que sean demasiado sencillas (que requieran poco esfuerzo) o que requieran demasiado esfuerzo no son adecuadas. Las metas deben suponer un desafío de un modo que motive a los jugadores; las metas demasiado sencillas, aunque sean atractivas, no lo hacen.
R	Realistic (Realistas)	Las metas deben mostrar el avance que logrará un jugador o un equipo. A fin de que sean realistas, estas metas deben parecer posibles. En ocasiones, establecerá una serie de metas para alcanzar una meta. Por ejemplo, en el caso de un niño de diez años, establecer una meta de hacer una clavada resulta, muy probablemente, poco realista (al menos en ese momento). No obstante, al contar con una serie de metas (p. ej., la altura que pueden saltar), pueden tomar pasos de manera realista para lograr la meta final.
T	Timely (Oportunas)	Cada meta debe tener un plazo establecido para ella, ya sea este el final de la temporada, el final del año o la semana siguiente. Contar con un plazo ofrece una sensación de "urgencia" y ayudará a realizar un seguimiento del avance.

Las metas se deben fijar para el equipo y para los jugadores individuales. Si solo se definieron metas colectivas, la motivación individual puede disminuir fácilmente. Y con los jugadores jóvenes, es importante que cada jugador tenga la posibilidad de avanzar a su propio ritmo; por lo tanto, las metas individuales son importantes. Puede suceder que en la misma actividad, distintos jugadores tengan diferentes metas de acuerdo con su nivel de habilidades.

LA IMPORTANCIA DE LAS METAS DE RENDIMIENTO

Las metas de rendimiento resultan particularmente importantes al entrenar a jugadores de corta edad porque:

- se centran en lo que hacen los jugadores y cómo lo hacen, en lugar de en las consecuencias de lo que hacen (no encestar no significa que el tiro fue malo y, de manera similar, encestar no significa que este fuera bueno);
- permiten una evaluación más realista de la viabilidad de las metas;
- facilitan una evaluación de resultados simple y confiable;
- permiten que los jugadores usen su propio comportamiento para medir el avance;
- aumentan la confianza en sí mismos (que procede de la sensación de "tener el control") y la motivación (que procede de la creencia de que se puede lograr la meta).

Los entrenadores de jugadores de entre 6 y 9 años de edad deben emplear únicamente metas de rendimiento. Los entrenadores de atletas de entre 10 y 12 años deben concentrarse en las metas de rendimiento pero pueden incluir algunas metas de resultados intrasujetos o intragrupales relacionadas con dichas metas de rendimiento.

Por ejemplo, a fin de trabajar en una meta de rendimiento grupal de mejorar los tiros en bandeja:

- un entrenador de jugadores de entre 6 y 9 años de edad debería centrarse en que los jugadores estén equilibrados y coloquen los pies de manera correcta;
- un entrenador de jugadores de entre 10 y 12 años de edad puede establecer una meta de resultados intragrupal de cuántas tiros en bandeja puede lograr el grupo (con el equilibrio, la posición de los pies y el lanzamiento correctos con la mano adecuada) en un tiempo determinado;

- un entrenador de jugadores de más de 13 años de edad puede dividir la plantilla en dos grupos con una meta de resultados intergrupal del primer equipo por la que se logre una determinada cantidad de canastas.

Emplear metas de rendimiento con jugadores más jóvenes no significa que los entrenadores no puedan usar juegos en los que se registren puntos. Con frecuencia, puede ser sumamente divertido que una actividad sea competitiva; sin embargo, el entrenador debe tener cuidado de centrarse en las metas de rendimiento.

Por ejemplo, los equipos pueden jugar un juego en el que los jugadores intenten tiros en bandeja y el primer equipo que marque 20 puntos gana. En el caso de los jugadores pequeños, el entrenador puede otorgar 3 puntos por colocar correctamente los pies y solo 1 punto si se encesta (y nada si se encesta pero los pies están en la posición incorrecta). Es un juego competitivo, pero el enfoque del entrenador se sitúa en la aplicación correcta de la habilidad.

Tener un resultado puede también ser útil, ya que ofrece un final natural de una actividad (p. ej., cuando un equipo anota 20 puntos). Usar las metas de rendimiento con jugadores más jóvenes se aplica por igual a los partidos, y de hecho en muchas competencias de jugadores menores de 10 años de edad, no hay metas de resultados ya que no se lleva un registro de los puntos. Incluso si se llevara un registro de los puntos, el entrenador debe establecer otras metas para el equipo que se relacionen con el proceso que han estado practicando.

Las metas de rendimiento también siguen siendo importantes al entrenar grupos de mayores edades. Por ejemplo, si los jugadores presentan dificultades para realizar un tiro en bandeja con la mano más débil, el entrenador podría:

- otorgar dos puntos si se usa la técnica correcta y se llega a encestar;
- otorgar un punto si se usa la técnica correcta pero no se llega a encestar;
- restar un punto si se llega a encestar pero se usa la técnica incorrecta.

SELECCIÓN DE LAS METAS MÁS ADECUADAS

Una vez que el entrenador establezca qué metas son adecuadas, debe decidir si pueden lograrse dentro del tiempo de entrenamiento disponible. En muchos casos y debido a la falta de tiempo, puede dejar de lado algunas metas.

Cuando sea este el caso (una situación común al entrenar a equipos juveniles), el entrenador debe elegir qué metas considera que son las más importantes, y omitir el resto. Para hacerlo, puede usar criterios tales como los siguientes:

- la importancia de cada meta, teniendo en cuenta el tipo de equipo que entrena y, según esto, las metas generales del equipo; obviamente aquellas metas que se consideren que son las más importantes tendrán prioridad;
- la proximidad de cada meta con respecto al presente. En general, si el grado de importancia es similar, las metas que se pueden lograr en primera instancia deben tener prioridad;
- la relación entre distintos objetivos, teniendo en cuenta si la concreción de una meta resulta esencial para lograr las otras. En general, las metas más simples que faciliten la concreción de metas posteriores y más complejas deben tener prioridad.
- la combinación de metas de ataque y defensa (p. ej., mejorar los aspectos fundamentales del ataque de 1 contra 1 y mejorar los aspectos fundamentales de la defensa de 1 contra 1). Tanto en un nivel individual como colectivo, el desarrollo del ataque y la defensa debe seguir un avance en paralelo.
- el "costo" necesario para lograr cada meta, donde costo se define como el esfuerzo físico y psicológico necesario. En general, las metas que requieran un menor costo deben adquirir prioridad.

En general, las metas que se orientan al desarrollo de habilidades o la comprensión del juego se prefieren respecto de aquellas orientadas a ganar un partido en particular.

2.1.3 PLANIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS: ETAPAS DE UNA SESIÓN DE PRÁCTICA

La eficacia de cualquier actividad particular se verá influenciada por lo que se hace y, de igual importancia, por el momento en que se lleva a cabo la actividad dentro de la práctica general.

Los entrenadores deben ser realistas al determinar las actividades que se realizarán en la sesión de práctica, y tener en cuenta lo siguiente:

- el nivel de habilidades de los jugadores;
- la cantidad de tiempo disponible para cada actividad;
- los "puntos de enseñanza" específicos que se recalcarán en cada actividad. Con frecuencia es posible usar una sola actividad para enseñar una variedad de habilidades diferentes;
- la simplicidad de la actividad. En general, la actividad más simple debe tener prioridad respecto de actividades más complejas. El entrenador también debe tener en cuenta si la actividad se usó previamente con el equipo. Cuanto más familiarizado esté el equipo con una actividad en particular, menor será la carga psicológica;
- la integración de la actividad en el marco de trabajo general de la sesión; la actividad que se adecue mejor debe tener prioridad.

ETAPAS DE UNA SESIÓN DE PRÁCTICA

En general, una sesión de entrenamiento debe dividirse en tres etapas:

- En la primera etapa, el objetivo consiste en preparar a los jugadores para que estén listos en los aspectos físicos y psicológicos cuando lleguen a la etapa principal de la práctica. En este punto, se deben incluir actividades de calentamiento sin el balón, tales como correr, estirar, etc., y actividades simples con el balón (poca carga física y psicológica) que, de manera paulatina, requieran mayor concentración y esfuerzo físico.
- En la segunda etapa, el entrenador debe incorporar los objetivos principales de la sesión, aquellos que requieren mayor esfuerzo físico y psicológico, y combinar actividades de mayor o menor intensidad física y psicológica. Es aquí donde tiene lugar el mayor grado de enseñanza.
- En la tercera etapa, el entrenador debe reducir progresivamente la intensidad física y psicológica, aunque no necesariamente de manera simultánea. En consecuencia, en la primera parte de la tercera etapa, puede incluir un ejercicio intensivo en términos físicos que requiera poca concentración. O bien, puede organizarla al revés: un ejercicio intenso en términos psicológicos con una baja carga de trabajo físico (p. ej., un concurso de lanzamientos a canasta). Así, resultaría adecuado finalizar con ejercicios que requieran poco esfuerzo físico y mental, por ejemplo, ejercicios básicos de estiramiento.

El entrenador debe decidir cuáles serán las metas principales de la sesión de entrenamiento y, en función de ello, seleccionar el contenido que se incluirá y los ejercicios más adecuados, teniendo en cuenta el tiempo disponible y las cargas físicas y psicológicas que considere más adecuadas en un momento dado.

En general, las metas de una actividad se pueden agrupar en cuatro bloques principales:

- Aprendizaje: el objetivo es que los jugadores aprendan o perfeccionen nuevas habilidades, tanto aspectos fundamentales técnicos (pasar el balón, botar, tirar, etc.) como habilidades tácticas (estrategias de 1 contra 1, 2 contra 2 o 3 contra 3, etc.).
- Repetición: practicar habilidades que ya hayan dominado los jugadores a fin de consolidarlas y perfeccionarlas. Estas actividades también se pueden usar para generar un cambio fisiológico, según resulte necesario (p. ej., lanzar una serie de veinte tiros o correr y pasar el balón durante un período de diez minutos). Es importante que la repetición se realice en contexto, por ejemplo, hacer que alguien se pare delante de un lanzador ayudará a que este último levante el arco del tiro.
- Exposición a condiciones reales de partido: el objetivo en este caso es que los jugadores entrenen en condiciones reales de partido (principalmente condiciones estresantes), de modo que se habitúen a ellas.
- Preparación de juegos específicos: el objetivo consiste en preparar al equipo para que se enfrente a rivales específicos que presenten dificultades determinadas.

En el caso de atletas menores de 12 años de edad, predominarán las actividades de aprendizaje y, en menor grado, las metas de repetición. No resulta adecuado dedicar tiempo de entrenamiento a las otras dos áreas.

Para los equipos compuestos por jugadores de entre 13 y 14 años de edad, el aprendizaje y la repetición deben predominar, pero los jugadores también pueden practicar habilidades perfeccionadas en condiciones de partido no estresantes. Sin embargo, para este grupo de edad no es adecuado dedicar tiempo de entrenamiento para prepararse para partidos específicos.

Para los equipos compuestos por jugadores de entre 15 y 18 años de edad, se deben combinar de manera adecuada el aprendizaje, la repetición y la exposición a condiciones de partido, así como también la preparación específica para partidos. Los ejercicios de aprendizaje generalmente se deben realizar a principios de la sesión de práctica (cuando la carga psicológica haya sido baja) o después de un descanso.

El contenido incluido en las sesiones de práctica debe corresponderse con las metas de dicha sesión (p. ej., el perfeccionamiento del juego de pies en una defensa de 1 contra 1; la repetición de pases ya dominados, etc.).

Las actividades bien planificadas son esenciales para aprovechar al máximo el tiempo de práctica. Una sesión compuesta por actividades adecuadas y bien combinadas beneficiará a los jugadores mucho más que una sesión de actividades inadecuadas o con una coordinación deficiente.

Con cada actividad que use el entrenador, este debe identificar claramente los “puntos de enseñanza”. Estos son los aspectos en los que hará hincapié para que realicen los jugadores. Se trata de “metas de procesos” y constituyen la base de la evaluación de los jugadores.

Al planificar la práctica, el entrenador debe planificar también cuánto tiempo se usará para “presentar la actividad”. En términos simples, esto supone explicar brevemente la actividad que se realizará y explicar los puntos de enseñanza, que son los aspectos específicos en los que el entrenador desea que los jugadores se concentren.

Las explicaciones dadas deben ser muy breves. Los jugadores no pueden quedarse quietos durante un largo período de tiempo escuchando explicaciones extensas. Si una actividad durará 10 minutos, no se deben dedicar más de dos minutos a presentarla. Muchos entrenadores intentarán restringir la cantidad de tiempo utilizado para dar instrucciones a los atletas durante la práctica a 1 minuto (la duración de un tiempo muerto) o 2 minutos (breve descanso entre cuartos).

2.1.4 PLANIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS: ELECCIÓN DE ACTIVIDADES ADECUADAS

Existen muchos factores que contribuyen a una actividad exitosa. A fin de controlar la atención de los jugadores, el entrenador debe intentar que el entorno se relacione estrechamente con las metas de la actividad. Por ejemplo, reducir el espacio de la cancha al trabajar con grupos pequeños de jugadores y limitar las acciones permitidas (sin botes, sin bloqueos, etc.).

Las actividades con una estructura simple (p. ej., en las que los jugadores se mueven) también los ayudan a concentrarse mejor en la meta y el contenido de la actividad. Las actividades con una estructura compleja, por otra parte, obligan a los jugadores a centrar su atención en adaptarse a la estructura, en lugar de concentrarse en los aspectos clave.

En las actividades complejas, con frecuencia los entrenadores ofrecen comentarios, principalmente respecto de la estructura de la actividad (p. ej., en la cual los jugadores se mueven después de pasar el balón) en lugar de concentrarse en los puntos de enseñanza que el diseño de la actividad recalcará.

El entrenador puede variar la dificultad de una actividad introduciendo reglas que los jugadores deberán acatar, que se centren en los puntos de enseñanza.

Por ejemplo, si el objetivo de una actividad es que los jugadores boten usando la mano no dominante, el entrenador puede usar un juego de 3 contra 3 de mitad de cancha en el cual el objetivo exclusivo sea botar con la mano no dominante. Si el jugador bota con la mano dominante, el equipo pierde la posesión del balón. Este es un ejemplo de una “regla de trabajo”. De esta forma, los jugadores prestarán más atención a la meta de la actividad.

Si bien las actividades que usen una estructura simple ayudan a los jugadores a concentrarse en la meta, aplicar la misma actividad una y otra vez genera menor motivación y concentración.

Por este motivo, es buena idea variar las actividades cambiando la estructura o las metas, o ambas.

Si después de una actividad se realiza otra que es similar a la primera en cuanto a la meta o la estructura, los jugadores estarán mejor preparados mentalmente para realizar la segunda, especialmente si el nivel de atención necesario aumenta progresivamente.

Por ejemplo, el entrenador puede comenzar una actividad con una única meta y una cantidad limitada de estímulos y luego, sumar complejidad progresivamente. Por ejemplo, desplazarse por las siguientes actividades:

1	En parejas y en un espacio reducido, con un balón por pareja. Los jugadores solo pueden moverse sin el balón y pasárselo unos a otros. El jugador que recibe el balón debe enfrentar la canasta mientras que el jugador que lo pasó debe cambiar posición de inmediato.
2	Situación de 2 contra 2, jugando en un área mayor pero aun así limitada. Los jugadores ofensivos se liberan para recibir el pase. Si los defensores roban el balón, cambian a modo ofensivo y el ataque cambia a defensa. El objetivo sigue siendo que los jugadores miren hacia la canasta al recibir el balón y cambien de posición tan pronto como realicen el pase.
3	Ahora, los jugadores pasan a otra actividad, y mantienen una estructura similar pero con una meta diferente. El juego es aún de 2 contra 2, pero ahora la meta es anotar haciendo tiros en bandeja con la mano izquierda.
4	Los jugadores realizan otra actividad, mantienen la misma estructura y combinan las dos metas anteriores. De 2 contra 2, los jugadores deben realizar al menos tres pases antes del tiro en bandeja. El jugador que recibe un pase debe enfrentar la canasta y el jugador que efectúa el pase cambia de inmediato a otra posición; los jugadores solo pueden anotar usando tiros en bandeja con la mano izquierda.
5	Por último, los jugadores cambian a otra actividad con las mismas metas pero sumando más estímulos, por ejemplo, un juego de mitad de cancha de 4 contra 4. Los jugadores que reciben el balón deben mirar a la canasta; los jugadores que realizan pases deben cambiar de posición de inmediato. El equipo debe realizar al menos cinco pases antes del tiro en bandeja y solo puede anotar haciendo uso de tiros en bandeja con la mano izquierda.

Organizar actividades en las que los jugadores compitan entre sí o contra ellos mismos es una forma de aumentar la motivación y la concentración, siempre que cuenten con la suficiente cantidad de recursos para lograr el éxito. A continuación se incluyen algunos ejemplos:

- Divida el equipo en cuatro grupos, dos en cada canasta. Observe qué grupo realiza más tiros en bandeja con la mano izquierda en tres minutos.
- Divida el equipo en grupos de tres jugadores cada uno. Cada grupo ejecuta pases de pecho corriendo de una canasta a la otra (al menos tres o cuatro pases) y finalizando con un tiro en bandeja. Cada canasta lograda vale dos puntos, y se quita un punto con cada pase no completado. El ejercicio deberá durar tres minutos; el objetivo es ver qué equipo marca más puntos. La segunda fase repite el mismo ejercicio pero el objetivo es ver qué equipo puede mejorar el puntaje de la primera fase.
- Dos jugadores juegan 1 contra 1 (con reglas de trabajo específicas) hasta que uno logre encestar tres veces.
- Divida el equipo completo alrededor de todas las canastas disponibles. Los jugadores trabajan en parejas y realizan tiros simultáneos (el jugador que lanza luego hace rebotar el balón y lo pasa al otro jugador que está esperando, etc.). En tres minutos, deben realizar la mayor cantidad de canastas. Al final del límite de tiempo, se registran los puntos. Periódicamente (una o dos veces por semana), se puede repetir este ejercicio para establecer si los jugadores pueden mejorar el puntaje máximo y marcar un nuevo récord.

Si se usan correctamente (estableciendo dificultades que realmente se puedan superar) y no se emplean con demasiada frecuencia, estos ejercicios competitivos aumentan la motivación e incorporan en las sesiones de práctica un elemento importante al entrenar a jugadores jóvenes: habituarlos a competir.

Divertirse es esencial, especialmente en el caso de los jugadores jóvenes. Al entrenar a jugadores de corta edad, el objetivo principal del entrenador debería ser que los niños se diviertan.

Realizar actividades divertidas no se debe confundir con permitir que cada jugador haga lo que desee o que se esfuercen solo cuando quieran. Los ejercicios divertidos son aquellos que resultan atractivos para los jugadores en un entorno relajado y no estresante que permita que el jugador se sienta cómodo y pase un buen rato, pero también deben tener un propósito, reglas de trabajo y exigir cierto nivel de rendimiento.

Por ejemplo, una actividad divertida para un equipo de mini básquetbol podría ser que un grupo de jugadores tenga el balón en la zona (de tres segundos); deben botar su balón e intentar derribar el balón de los otros jugadores sin perder el suyo. El último jugador que sigue botando en la zona de zona (de tres segundos).

En este tipo de actividad, los jugadores trabajan en un entorno relajado y se divierten, pero la actividad tiene un propósito, reglas de trabajo y requiere un grado de rendimiento, lo cual la hace doblemente útil: los jugadores disfrutan el momento y trabajan en objetivos que son importantes para su desarrollo como jugadores.

TRANSFERENCIA DE HABILIDADES ENTRE ACTIVIDADES

Cuando el objetivo de la sesión de entrenamiento consiste en aprender habilidades técnicas o tácticas, aun así el entrenador debe incluir actividades breves para que los jugadores tengan la oportunidad de poner en práctica las habilidades.

Básicamente estas actividades constan de incorporar más estímulos de modo tal que los jugadores deban concentrarse en más que tan solo la habilidad que están aprendiendo. Si, cuando se enfrentan a esta situación más compleja, los jugadores no ponen en práctica las habilidades que han estado aprendiendo, indicará que dichas habilidades aún no se han dominado lo suficiente y, en consecuencia, que los jugadores todavía necesitan trabajo específico en un área determinada.

Por ejemplo, si en una actividad anterior los jugadores tenían la meta de aprendizaje de realizar tiros en bandeja con la mano izquierda. Trabajaron en mitad de cancha en un juego de 2 contra 2 durante el cual solo podían hacer tiros en bandeja con la mano izquierda.

En el ejercicio de prueba, el entrenador organiza una actividad de cancha completa de 4 contra 4 (más estímulos y, en consecuencia, mayor exigencia) y observa para detectar si los jugadores realizan tiros en bandeja con la mano izquierda cuando tienen la posibilidad o si continúan usando la mano derecha. En el último caso, el entrenador puede concluir que la meta de realizar tiros en bandeja con la mano izquierda aún necesita entrenamiento más específico.

2.1.5 PLANIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS: DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Al decidir cuánto tiempo durarán las actividades, el entrenador debe contemplar aspectos tales como aburrimiento y fatiga psicológica, que pueden reducir la concentración.

Estas actividades deben durar lo suficiente para que los jugadores tengan el tiempo necesario para comprender y asimilar los contenidos, pero si se extienden demasiado, la concentración disminuye y, desde ese momento, también lo hace la productividad. Esto resulta especialmente importante en el caso de los jugadores más jóvenes.

Realizar actividades de 7 a 10 minutos es un tiempo máximo sugerido antes de cambiar de actividad o de tomar un descanso.

Algunas actividades requieren que los jugadores se concentren más que en otras. Si el entrenador emplea distintas actividades que requieren un alto nivel de concentración en una sesión de práctica, los jugadores se cansarán y se reducirá su concentración.

Por este motivo, es importante programar períodos de descanso psicológico durante la sesión de práctica planificando períodos de descanso completos o usando algunas actividades que no exijan un alto nivel de concentración.

El entrenador debe usar actividades en las que todos los jugadores participen con frecuencia. Por ejemplo, resulta más adecuado evitar sesiones de entrenamiento en las cuales los niños se coloquen en una larga fila para realizar tiros en bandeja y tengan que esperar más de un minuto para su turno de cinco segundos (en ocasiones más si el entrenador detiene la actividad para corregir a alguien). También es más adecuado evitar sesiones de práctica en las que algunos de los jugadores pasen gran cantidad de tiempo sentados mientras sus compañeros juegan un juego.

2.1.6 PLANIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS: USO DE ESTACIONES Y TRABAJO EN GRUPO

Aunque los recursos disponibles sean limitados (p. ej., un solo balón y una sola canasta), el entrenador debe usar su imaginación para que los jugadores participen activamente durante toda la sesión.

La falta de recursos no es una excusa, es un problema que el entrenador debe compensar tan bien como pueda.

Por ejemplo, es buena idea que el entrenador divida a los jugadores en grupos pequeños y establezca metas específicas para cada grupo. Si no hay suficientes balones o canastas, algunos grupos pueden realizar ejercicios sin el balón y sin la canasta (movimientos defensivos, fintas sin el balón, jugadas sin el balón, etc.), mientras que otros llevan a cabo ejercicios con el balón. Luego, los grupos intercambian actividades.

Los jugadores nunca deben deambular sin nada que hacer, salvo por los breves recesos para recuperarse de un esfuerzo intenso. Si la cantidad de jugadores no permite que todos ellos participen al mismo tiempo (p. ej., hay once jugadores y la idea es jugar un juego de 5 contra 5), los jugadores que no puedan participar deben ser la menor cantidad posible (en este caso, uno) y durante un breve período, en el que los jugadores deberán rotar con frecuencia.

A menudo puede resultar útil que el entrenador establezca una regla por la cual se efectúen sustituciones (p. ej., se sustituye a quien haya anotado) ya que esto permite que el entrenador se concentre en observar la actividad y ofrecer comentarios. Muchos entrenadores han caído en la trampa de olvidar sustituir jugadores en una actividad.

2.1.7 PLANIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS: CONTROL DE LA CARGA FÍSICA Y PSICOLÓGICA

Al realizar la planificación, el entrenador debe tener en cuenta tanto la carga física como la psicológica que el entrenamiento impone en los jugadores.

CARGA DE TRABAJO FÍSICO

Al planificar las sesiones de práctica, el entrenador incluye aspectos técnicos y tácticos (pasar el balón, botar, ejercicios de 3 contra 3, etc.), así como también actividades para mejorar el desarrollo físico de los jugadores (p. ej., ejercicios para mejorar la coordinación o la velocidad). El entrenador puede mejorar la condición física de los jugadores, no solo mediante el trabajo físico más específico sino también a través de la incorporación de entrenamiento técnico y táctico que suponga trabajo físico (por ejemplo, cuando los jugadores realizan actividades de contrataque).

Sin embargo, evitar la fatiga y el agotamiento es igualmente importante. Cuando los jugadores jóvenes se encuentran excesivamente cansados, ya no se divierten, aprenden menos y corren mayor riesgo de lesionarse.

Para controlar el equilibrio entre el trabajo físico y el descanso, los entrenadores deben tener en cuenta tanto el trabajo que realizan con los equipos como otras actividades en las que participan los jugadores.

Los jugadores jóvenes probablemente participan en otros deportes o juegan al básquetbol en el equipo de su escuela o en otros equipos, así como también durante su tiempo libre, además del trabajo que llevan a cabo para el equipo. Los jugadores que están comprometidos con un equipo regional o nacional, por ejemplo, pueden necesitar entrenar menos con el equipo del club a fin de evitar el entrenamiento excesivo.

Es importante recordar que los jugadores deben estar descansados antes de un partido. Por lo tanto, las sesiones de entrenamiento realizadas un día o dos días antes de un partido deben tener una carga de trabajo físico menor. De manera similar, las sesiones de entrenamiento del día posterior a un partido deben ser relativamente livianas.

Lo más importante es que se tenga en cuenta el equilibrio entre el trabajo y el descanso durante cada sesión de entrenamiento. Los jugadores deben realizar una serie de actividades y luego, poder recuperarse del esfuerzo descansando o bien efectuando actividades que requieran menos esfuerzo físico.

Por ejemplo, luego de una actividad de cancha completa de 1 contra 1 (ejercicio intensivo), los jugadores necesitarán descansar o realizar ejercicios de baja intensidad (por ejemplo, tiros libres).

Al calcular la carga de trabajo físico, se debe establecer una distinción entre volumen e intensidad. El volumen es la cantidad total de trabajo físico realizado por los jugadores. La intensidad se refiere al trabajo físico que los jugadores llevan a cabo en una unidad de tiempo.

Por ejemplo, una actividad que incluya treinta carreras de velocidad de cancha completa tiene mayor volumen que una actividad en la que haya veinte. Sin embargo, la segunda actividad requiere más intensidad si se lleva a cabo en 3 minutos y la primera actividad se realiza en 5.

Los entrenadores deben tener en cuenta el volumen total (carga de trabajo) de cada sesión y asegurarse de que los jugadores tengan el descanso adecuado entre sesiones de práctica de volumen elevado. También deben equilibrar la intensidad de las actividades, y ofrecer recesos para descansar más prolongados entre actividades de alta intensidad o luego de ellas, con una actividad menos intensiva.

CARGA PSICOLÓGICA

De igual forma en que el entrenador debe controlar la carga de trabajo físico, también debe hacerlo con la carga psicológica.

La carga psicológica se relaciona con aspectos del entrenamiento tales como:

- El compromiso de los jugadores con el deporte que practican: cuanto mayor sea el compromiso, mayor será la carga psicológica.
- La participación de los jugadores en las actividades: cuanto mayor sea la participación, mayor será la carga psicológica.
- La novedad, la variedad y la complejidad de las tareas establecidas durante una sesión: cuanto mayor sea el nivel de novedad, variedad y complejidad, mayor esfuerzo mental se requerirá.
- El grado de atención que se les exige: una actividad que los jugadores realicen por primera vez puede requerir más atención que una actividad que han hecho muchas veces.
- Situaciones competitivas estresantes: ejercicios que suponen situaciones competitivas estresantes (por ejemplo, jugar un partido con un límite de tiempo en el cual el equipo ganador recibe un premio) imponen una mayor carga psicológica.
- El comportamiento del entrenador: si el entrenador controla detenidamente la actividad, da instrucciones, comenta, corrige, refuerza, etc., la carga psicológica es mayor. Esto es particularmente así si el comportamiento del entrenador genera estrés.

Sin embargo, los entrenadores también deben ser conscientes de que sin una carga psicológica mínima, la sesión de entrenamiento es tediosa y aburrida. Por lo tanto, las sesiones monótonas (realizar los mismos ejercicios una y otra vez) o en las que los jugadores participen poco (por ejemplo, una larga fila de jugadores que esperan su turno) resultarán contraproducentes.

De manera similar, las sesiones que no incluyen ejercicios competitivos o si el entrenador no ofrece una evaluación del rendimiento de los jugadores puede generar aburrimiento.

Además, cuando el entrenador parece desinteresado y no involucrado en el trabajo, esto puede hacer que los jugadores tengan una sensación de aburrimiento y pierdan el interés.

El entrenador debe buscar provocar un esfuerzo psicológico por parte de los jugadores, lo cual los ayuda a controlar una situación difícil que efectivamente pueda ser controlada. Por ejemplo, dividir a un equipo en dos grupos y organizar una competencia de lanzamiento entre ellos es una actividad habitual.

Si los jugadores hacen tiros desde posiciones en las cuales efectivamente puedan anotar puntos y si el nivel de los dos grupos es similar, la actividad tendrá una carga psicológica productiva. Los jugadores se concentrarán en la tarea y se enfrentarán a una situación competitiva que puedan manejar. Deberán hacer frente a la frustración de perder el balón a fin de seguir intentando y se encontrarán con el éxito o el fracaso del puntaje final (y así aprenderán a controlar emociones relacionadas con el éxito y el fracaso).

Sin embargo, si los jugadores lanzan desde posiciones en las cuales apenas pueden alcanzar el aro, o un equipo es mucho mejor que el otro, la carga psicológica será negativa. Después de varios intentos fallidos, los jugadores perciben que no controlan la situación porque sin importar lo mucho que intenten, la meta de anotar puntos se encuentra más allá de su alcance y, en estas condiciones, disminuirán tanto la motivación como el esfuerzo.

En términos generales, la carga psicológica de los jugadores menores de 12 años debe ser moderada. A fin de lograr una carga adecuada, debe predominar lo siguiente:

- actividades en las cuales todos los jugadores participen (y eviten así situaciones en las que esperen mucho tiempo su turno);
- actividades simples que los jugadores conozcan o puedan realizar rápidamente;
- contenidos generales que no obliguen a los jugadores a realizar un esfuerzo especial para centrarse en muy pocos estímulos;
- actividades breves para evitar perder la atención de los jugadores;
- actividades competitivas, controladas cuidadosamente por el entrenador de modo tal que los éxitos y los fracasos se dividan por igual.

En el caso de estos equipos, el volumen total de carga psicológica puede ser similar en la mayoría de las sesiones de práctica. Durante cada sesión, se pueden usar cualquiera de las dos actividades de una carga similar o actividades con una mayor carga, junto con otras de una carga inferior.

En el caso de los equipos conformados por jugadores de entre 13 y 14 años, la carga psicológica puede ser mayor e incluso más para los jugadores de entre 15 y 18 años, aunque en ambos casos, cargas mayores y menores deben alternarse en sesiones de práctica y en ejercicios realizados durante cada sesión.

Por ejemplo, consideremos un plan de una semana de cuatro sesiones de práctica para un equipo de jugadores de entre 15 y 18 años:

- El primer día, el entrenador presenta nuevos objetivos ofensivos que requieran que los jugadores efectúen un esfuerzo mental considerable (carga de media a alta).
- El segundo día, los mismos objetivos se repiten haciendo uso de actividades no estresantes (carga de media a baja).
- El tercer día, el entrenador usa ejercicios competitivos relacionados con ese objetivo y otros que ya dominaron los jugadores; algunas actividades pueden ser estresantes (carga de alta a muy alta).
- El cuarto día, se repiten los objetivos haciendo uso de actividades no estresantes (carga baja).

Al planificar la temporada completa, el entrenador debe tener en cuenta la importancia de períodos de descanso psicológico, así como también períodos de descanso físico, de modo que los jugadores puedan asimilar el trabajo que han realizado y estar en un estado idóneo para nuevos esfuerzos productivos.

Por lo tanto, es una buena idea, durante la temporada en el caso de los jugadores jóvenes, que tengan períodos de descanso que supongan descansar del básquetbol. Se recomienda que dividan su tiempo entre actividades deportivas y otras actividades físicas, recreativas e intelectuales. Por ejemplo, un entrenador puede planificar sesiones que tengan una baja carga psicológica cuando los jugadores tengan exámenes de la escuela.

De manera similar, hacer que el equipo mire un video del partido inmediatamente después de jugar no tiene en cuenta la carga psicológica del partido ni la carga psicológica de mirar un video de este tipo. Un partido supone una carga psicológica sumamente alta que produce un cansancio y un agotamiento psicológico extremo, y requiere un período de descanso psicológico de modo que los jugadores puedan recuperarse.

2.1.8 PLANIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS: MAYOR COMPLEJIDAD

MAYOR COMPLEJIDAD AL CREAR TRÁFICO

Un método que se puede emplear para generar variedad en una actividad y para aumentar su carga psicológica consiste en "crear tráfico".

Por ejemplo, un equipo puede efectuar una actividad tal como una "trenza de 3 jugadores", donde 3 jugadores se pasan el balón a lo largo de la cancha y luego, intentan hacer un tiro. Los equipos pueden realizar varias "subidas y bajadas" antes de salir a la cancha.

Una variación de este ejercicio es que 2 o más grupos de 3 realicen la actividad al mismo tiempo. Esto crea "tráfico" aumentando la cantidad de personas en la cancha y obligando a los jugadores a ser conscientes de dónde se encuentran ubicadas las personas en la cancha y evitar el contacto con ellas. El entrenador puede hacer hincapié en que los jugadores no caminen con el balón y que este no debe tocar el piso.

Este es un mecanismo simple pero muy efectivo para que una actividad sea más compleja, sin que los jugadores necesiten aprender más reglas y patrones de movimiento.

2.1.9 REVISIÓN: REFLEXIÓN SOBRE LA PRÁCTICA

El entrenador debe dedicar tiempo después de cada práctica a hacer algunas notas sobre esta.

Algunos aspectos que el entrenador debería anotar son los siguientes:

- Toda lesión que se haya producido u otro tipo de incidente (p. ej., una discusión entre jugadores). Esto es particularmente importante con los jugadores juveniles, de modo que el entrenador pueda hablar con los padres, si es necesario.
- Toda actividad que se haya planeado pero no realizado.
- Puntos logrados en cualquier actividad (p. ej., cantidad de tiros en bandeja hechos en dos minutos), que se pueden comparar con prácticas posteriores para medir la mejora.
- Toda habilidad o concepto en los que el entrenador desee trabajar en prácticas posteriores (ya sea para el equipo completo o para jugadores individuales).
- Toda actividad que funcionara particularmente bien (tal vez porque los jugadores realmente la disfrutaron) y el entrenador desea usarla nuevamente.
- Toda actividad que no funcionara bien (tal vez porque se explicó de manera inadecuada o no logró la intensidad que esperaba el entrenador), con sugerencias sobre cómo podría mejorar.

Esta simple revisión ayudará al entrenador a preparar la siguiente práctica, y lo importante es que se logre continuidad entre una práctica y la otra. Cuanto mejor conozcan los jugadores las actividades que se emplean, menor tiempo se requiere para llevarlas a cabo (ya que el entrenador no necesita explicar la actividad), aunque tener cierta variedad ayuda a reducir el exceso de confianza.

2.1.10 CREACIÓN DE UN ENTORNO POSITIVO

Los entrenadores deben tener una actitud constructiva al dirigir las sesiones de práctica. El papel del entrenador no consiste en reprender severamente a los jugadores cuando hacen algo mal, ni tampoco estar de mal humor, ni de ningún modo insultar a los jugadores, burlarse de ellos ni ridiculizarlos.

El entrenador debe asumir una actitud constructiva al entrenar a los jugadores jóvenes. Para ello, el entrenador debe hacer lo siguiente:

- generar un entorno agradable en el cual predominen desafíos atractivos y posibles, y comentarios positivos;
- aceptar el hecho de que los errores de los jugadores son parte del entrenamiento y que siempre los habrá;
- comprender que cada jugador juvenil aprende a su propio ritmo y el entrenador debe ayudar a cada uno, respetando ese ritmo, sin subestimar a quienes aprenden con mayor lentitud o con mayores dificultades. También es importante reconocer los distintos métodos de aprendizaje y presentar información de maneras diferentes para facilitar los diferentes estilos de aprendizaje.
- Siempre tener una perspectiva realista sobre lo que un entrenador puede hacer y debería exigir a los jugadores.
- Valorar y recalcar los esfuerzos realizados por los jugadores más que los resultados obtenidos. Si los jugadores lo intentan y el entrenador controla el proceso de entrenamiento, tarde o temprano verá una mejora.
- Centrarse en lo que los jugadores hacen bien y qué desea que hagan, no en lo que podrían hacer mal.
- Ser paciente cuando las cosas no salen como se prevé y alentar a los jugadores a que lo intenten de nuevo.

Un factor clave para desarrollar un entorno positivo consiste en no obsesionarse ni enfocarse en lo que los jugadores no puedan hacer y, en su lugar, hacer hincapié en lo que sí puedan hacer.

Esto incluye reconocer las mejoras cuando se produzcan, incluso si la meta final aún no se ha alcanzado.

Un ejemplo de esto es un entrenador que trabaje con los jugadores para lograr que "miren hacia arriba" al botar el balón para que vean a sus compañeros de equipo de modo que puedan pasar el balón. ¡Cualquiera que haya observado a los jóvenes jugadores de básquetbol sabrá de su tendencia a botar, botar y botar!

Cuando un jugador efectivamente mira hacia arriba e intenta un pase, debe ser reconocido por el entrenador, incluso si el pase no fue exitoso.

Los padres también pueden desempeñar un papel clave en el desarrollo de un entorno positivo. Los padres no necesariamente han jugado al básquetbol y de hecho es posible que no sepan mucho sobre el mismo.

Para estos padres es natural evaluar el "éxito" en función de si el equipo gana o no, o si se hizo una canasta.

Los entrenadores deben mantener a los padres informados sobre las habilidades que practica el equipo, de modo que puedan compartir el disfrute cuando haya una mejora de una habilidad en particular.

2.1.11 OFRECER UN ENTORNO SEGURO

El entrenador tiene la obligación de brindar un entorno seguro para los atletas.

Esto tiene una variedad de elementos:

- Enseñar de manera segura haciendo uso de actividades que resulten adecuadas según la habilidad de los atletas, su comprensión del juego y sus capacidades físicas.
- Garantizar que en la cancha no haya obstáculos peligrosos ni ningún tipo de riesgo.
- Generar un entorno libre de acoso, ya sea entre los miembros del equipo o de alguien que no pertenezca a este.

Algunas de las estrategias que el entrenador puede aplicar para ofrecer un entorno seguro son las siguientes:

- Revisar la cancha antes de la práctica y los partidos, y quitar toda basura u obstáculo.
- Si hay agua en la cancha, limpiarla con una toalla y luego revisar el área nuevamente para establecer si hay una gotera continua. En caso de que así sea, el entrenador debe alterar las actividades de modo que los jugadores no se aproximen al área y marcarla (p. ej., con conos).
- Teóricamente una cancha tendrá al menos 1 metro de separación desde las líneas laterales y cualquier obstáculo (p. ej., la tribuna o la pared). Si no existe este grado de separación, no use la cancha completa en las actividades (p. ej., considere a la línea de tres puntos como una línea lateral).
- Si hay polvo en la cancha, verifique si puede barrerse. Tener una toalla húmeda en la línea lateral en la que los jugadores puedan limpiarse los pies también ayuda a reducir el riesgo de que se resbalen.
- Elegir actividades en función del nivel de experiencia y habilidad de los jugadores, no simplemente de su edad. En las actividades competitivas, plantéese agrupar atletas con habilidades similares o que sean de un tamaño físico similar.

El entrenador debe tratar a todos los atletas con respeto y no debe menospreciarlos ni degradarlos. Al corregir a un atleta, el entrenador debe hacerlo de una manera positiva, centrándose en lo que el atleta necesita hacer. El entrenador debe evitar el sarcasmo, ya que los niños pueden malinterpretarlo.

De manera similar, el entrenador debe regular la forma en que los jugadores se hablan unos a otros, y cómo se tratan entre sí. A menudo un niño que se siente "hostigado" no dirá nada al entrenador sobre cómo se siente, pero eso no significa que no le afecte considerablemente.

En ocasiones el comportamiento puede ser bienintencionado y no tener el objetivo de herir; sin embargo, ser molestado por no ser tan bueno o errar un lanzamiento (p. ej.) definitivamente puede herir sus sentimientos.

El entrenador debe dar el ejemplo y dejar en claro que dichos comentarios no se tolerarán.

Con frecuencia el acoso es sutil y puede ser simplemente críticas de los jugadores hacia un compañero. El entrenador debe dejar en claro que no se tolerarán los comentarios negativos, ya sea que se realicen en la práctica, lejos de ella (p. ej., en la escuela) o por Internet.

Es posible que algunos jugadores no se ofendan ni molesten cuando un compañero de equipo los critique. No obstante, aun así el entrenador debe abordar este comportamiento y aclarar que es inaceptable (aunque no se haya efectuado ninguna queja). Si el entrenador no actúa, la cultura del equipo implicará la aceptación de este comportamiento.

SEGUIMIENTO

1. Reflexione acerca de las últimas 5 sesiones de práctica; ¿en qué medida (si es el caso) se desviaron del plan de práctica de la sesión?
2. ¿Cómo lleva un registro del tiempo durante una sesión de práctica? Usted:
   a. ¿usa un reloj?
   b. ¿usa el marcador? ¿cuenta de forma regresiva o progresiva?
   c. ¿delega la tarea de llevar un registro del tiempo a otra persona?
3. ¿Comparte las metas de cada sesión de práctica con los jugadores? ¿Tienen estos sus propias metas para la sesión de práctica?
4. Analice con un colega las ventajas y las desventajas de emplear "metas de rendimiento" en lugar de "metas de resultados".
5. Planifique una sesión de práctica y, para cada actividad, observe lo siguiente:
   a. Su evaluación de si la carga física de la sesión es alta, media o baja.
   b. Su evaluación de si la carga psicológica de la sesión es alta, media o baja.

Al finalizar la práctica, pida a los jugadores que califiquen cada actividad en cuanto a la carga física y psicológica. ¿Sus calificaciones coinciden con las suyas?

6. Piense en una actividad que normalmente aplique en la práctica. Cómo podría:
   a. reducir la carga física y psicológica que impone la actividad;
   b. aumentar la carga física y psicológica que impone la actividad;
   c. variar la actividad si la usa para introducir la habilidad;
   d. variar la actividad si la usa para reproducir la presión "de partido".
7. Haga que una persona grabe en video la práctica manteniendo la toma lo más amplia posible, es decir, donde se muestre tanto como se pueda de la cancha. Mientras mira el video, plantéese lo siguiente:
   a. ¿Con qué frecuencia los jugadores se encuentran parados escuchándolo a usted o esperando su turno?
   b. Cuando habla, ¿mira a todos los jugadores?
   c. Observe dónde se encuentra parado durante las actividades, ¿le muestra el ángulo de la cámara cosas que no observó en la práctica?
8. Mire a otro equipo durante la práctica y observe lo siguiente:
   a. ¿De qué forma organiza el entrenador a los jugadores en grupos?
   b. ¿Con qué frecuencia están los jugadores parados esperando?
   c. ¿Cuáles son los puntos de enseñanza que se emplean? ¿Qué tan claros le resultan?
   d. ¿Cuántas actividades diferentes usa el entrenador?

Reflexione acerca de sus propias sesiones. ¿Hay algo que hizo ese entrenador que podría incorporar en sus entrenamientos o que debería evitar hacer?

9. El ejercicio 7 podría ser particularmente útil si observa una sesión de práctica de otro deporte. De ser posible, analice con el entrenador después de la sesión por qué se usaron actividades particulares.

2.2. ENSEÑANZA

2.2.1 ESTILOS DE APRENDIZAJE

Básicamente un entrenador es un maestro, el básquetbol es su materia y la cancha es el salón de clases. Por lo tanto, para ser eficaces los entrenadores deben comprender cómo aprenden las personas.

DESARROLLO COGNITIVO

Los jugadores de básquetbol deben aprender a prestar atención y concentrarse en muchos estímulos diferentes, ya sea lo que esté haciendo un oponente, recordar e implementar reglas del equipo en una situación determinada o saber cuánto tiempo resta en el reloj.

En ocasiones, el estímulo es una sola cosa, pero a menudo deben concentrarse en más de un solo estímulo al mismo tiempo, con mayor o menor intensidad, y durante un período de tiempo más o menos prolongado.

El básquetbol puede ayudar a los jugadores a desarrollar sus habilidades de selección y procesamiento de información externa. A partir de todos los estímulos que reciben, deben seleccionar solo aquellos que sean relevantes y que se puedan asociar con lo que ya almacenaron en su memoria. Dada la naturaleza fluida del juego, deben aprender a procesar esta información y luego, tomar decisiones rápidas.

Muchos de los estímulos que recibirá un jugador son irrelevantes para un partido; por ejemplo, el sonido de la multitud, las luces, los carteles publicitarios (especialmente si se mueven) y lo que sucede en una cancha adyacente.

Otros estímulos pueden resultar relevantes (p. ej., lo que dice el entrenador contrario), pero ¿deben los jugadores centrarse en ellos o ignorarlos?

Estos procesos cognitivos (selección, asociación, almacenamiento, uso de datos almacenados y toma de decisiones) pueden desarrollarse mejor si el entrenador los fomenta realizando pedidos adecuados de acuerdo con la capacidad de los jugadores.

Por ejemplo, si el entrenador de un equipo de mini básquetbol prepara una actividad que exige de los jugadores mucha atención (varios estímulos al mismo tiempo), eso puede generar una sobrecarga de información. Esta sobrecarga complicará los procesos cognitivos posteriores y ello afectará de manera negativa el proceso de toma de decisiones.

Los estímulos pueden ser una amplia variedad de cosas diferentes. La logística de una actividad (dónde se efectúa el pase, quién corta en qué lugar) y las reglas de una actividad constituyen estímulos, especialmente cuando la actividad es nueva.

Las marcas de la cancha pueden ser estímulos, especialmente si hay una gran cantidad de marcas diferentes (ya que los jugadores deben identificar cuáles resultan relevantes para ellos). En este caso también, de manera similar a aprender una nueva actividad, una vez que los jugadores están familiarizados con las marcas de la cancha, estas dejan de ser un estímulo porque los jugadores no tienen que prestar especial atención a ellas.

Otro ejemplo: si el entrenador de un equipo de niñas de entre 13 y 14 años desea que las jugadoras aprendan varios conceptos nuevos al mismo tiempo, es posible que dichos conceptos no se asocien y almacenen correctamente. En consecuencia, no se logrará la meta de aprendizaje y los esfuerzos cognitivos realizados por las jugadoras no valdrán la pena.

Del mismo modo, si los estímulos ofrecidos por el entrenador son inadecuados, estos no estimularán los procesos cognitivos adecuados de las jóvenes jugadoras.

Por ejemplo, prácticas monótonas con ejercicios poco entretenidos, o contenidos que sean demasiado simples sin permitir que los jugadores aporten sus propias iniciativas, no generan un mejor desarrollo cognitivo de niños y adolescentes.

Esto puede resultar muy dificultoso para el entrenador en los casos en los que haya jugadores con distintas habilidades, dado que una actividad que para un jugador sea difícil para otro puede resultar demasiado simple.

Para resolverlo, los entrenadores pueden indicar cosas diferentes a los jugadores. Por ejemplo, el entrenador puede usar una actividad en la que los jugadores boten el balón. En el caso de los jugadores menos habilidosos, esta puede ser la única instrucción. En cuanto a los jugadores con mayores habilidades, el entrenador puede pedirles que boten con la mano no dominante o que boten dos balones de básquetbol.

A través de la práctica, los jugadores aprenderán a priorizar los distintos estímulos que reciben, en función de cómo afecten su rendimiento. Particularmente, mientras los jugadores aprenden, algunos estímulos automáticamente tendrán una "posición" elevada y la voz del entrenador será uno de ellos.

Lamentablemente, la voz de los padres con frecuencia será el estímulo más dominante, y los jugadores la escucharán por encima de todo lo demás. Los entrenadores deben establecer reglas claras para los padres de los equipos, y pedirles que sus comentarios solo sean constructivos y generales (p. ej., "bien hecho", "buena jugada").

LOS 4 ESTILOS DE APRENDIZAJE

Una cita de Confucio afirma que "Lo que escucho, olvido. Lo que veo, recuerdo. Lo que hago, comprendo", lo cual probablemente sugiere que era un estudiante kinestésico, ¡y muy posiblemente bueno en los deportes!

Generalmente se acepta que existen 4 estilos de aprendizaje y que cada persona muestra una preferencia por la forma en que recibe y procesa de manera más adecuada la información. Esto presenta ramificaciones inmediatas en el salón de clases o en una sesión de práctica en cuanto a qué tan bien comprenderán, pondrán en práctica y procesarán instrucciones.

VISUALES	Los estudiantes visuales prefieren aprender mediante imágenes, formas, patrones u observando.
AUDITIVOS	Los estudiantes auditivos desean pautas útiles. Se centran en los sonidos y los ritmos para aprender patrones de movimiento junto con pautas verbales.
DE LECTURA/ ESCRITURA	Los estudiantes de lectura o escritura prefieren descripciones e instrucciones de forma escrita.
KINESTÉSICOS	Los estudiantes kinestésicos deben experimentar la sensación de un movimiento determinado y prefieren un entorno dinámico.

La adopción de un estilo de aprendizaje preferido no es consciente, sino que forma parte de la personalidad de un individuo. Las personas pueden aprender independientemente de cómo se presente la información, pero una persona aprenderá más rápido y de manera más eficiente cuando la información está disponible en su estilo preferido.

Es importante que los entrenadores comprendan su propio estilo de aprendizaje preferido, ya que la mayoría de ellos presentará la información a los atletas en su estilo preferido o en el estilo en el que esta se les presentó por primera vez. Al final del presente capítulo se incluye una prueba simple que puede brindar un indicio de su estilo de aprendizaje.

¿CUÁL ES EL ESTILO DE APRENDIZAJE DE LOS ATLETAS?

Algunas investigaciones han sugerido que mientras solo el 5 % de la población en general se identifica como estudiantes kinestésicos, el 18 % de los atletas se identifica de este modo[2]. Efectivamente, estudiantes kinestésicos.

2 Jones, DC (2010), Hey Coach, One Teaching Style Does Not Fit All, Asociación Mundial de Entrenadores de Natación, Vol 10, no. 4:4-6.

son adecuados para los deportes (al menos más adecuados para los deportes que si aprendieran en un entorno de clases tradicional) ya que la naturaleza física del deporte y el aprendizaje "en la cancha" a través de la realización de distintas actividades definitivamente se adapta al estilo de aprendizaje kinestésico.

Un indicio del estilo de aprendizaje preferido de un atleta puede determinarse a través de la observación. Por ejemplo:

- Los atletas que se sientan a observar cuando se presentan nuevas actividades de entrenamiento antes de salir a la cancha pueden ser estudiantes visuales.
- Los atletas que solicitan copias de un libro de jugadas probablemente sean estudiantes de lectura/escritura.
- Un atleta que le pida al entrenador que "le muestre" o que le diga "por lo que observo", probablemente sea un estudiante visual.
- Un atleta que afirme "no siento que esté bien" puede ser un estudiante kinestésico.
- Los atletas que formulan muchas preguntas pueden ser estudiantes auditivos.

Especialmente al entrenar juveniles, es sumamente probable que el entrenador cuente entre sus jugadores con una cantidad de distintos estilos de aprendizaje preferidos, y además este tendrá su propio estilo de aprendizaje preferido.

¿CÓMO SATISFACER LOS DISTINTOS ESTILOS DE APRENDIZAJE?

Hay una variedad de cosas que los entrenadores pueden hacer para satisfacer los distintos estilos de aprendizaje que pueden presentar los atletas:

- En el caso en que los atletas se apartan y miran una actividad antes de sumarse a ella (probablemente estudiantes visuales), no coloque a estos atletas primeros en la línea ni los use para demostrar una nueva actividad, sino permita que primero la observen.
- Cuente con una pizarra a pie de cancha durante el entrenamiento y úsela para dibujar o describir actividades; los entrenadores o los jugadores pueden hacerlo, y esto ayudará particularmente a los estudiantes de lectura/escritura y los posibles estudiantes visuales.
- Entregue copias de los planes de las sesiones de entrenamiento al equipo antes del entrenamiento.
- Brinde a los jugadores palabras, así como conceptos y puntos de enseñanza clave después de las sesiones de entrenamiento.
- Prepare un libro de jugadas breve que presente conceptos y puntos de enseñanza clave.
- Mire un partido con su equipo y analice con este de qué forma se aplicarían las reglas del equipo a situaciones de ese partido.
- Pida a alguien que grabe en video uno de los partidos o sesiones de entrenamiento y luego, mírelo con su equipo y analice los puntos de enseñanza y conceptos clave.
- Entrenador suelto": detenga la práctica lo menos posible y permita que los atletas tengan la mayor cantidad de oportunidades para realizar y practicar las habilidades físicas.

IDENTIFICACIÓN DE UNA POSIBLE DESCONEXIÓN CON EL ESTILO DE APRENDIZAJE DEL ATLETA

La atención (o la falta de ella) y el comportamiento de los jugadores es el mejor indicio de si el jugador participa o no en la enseñanza que lleva a cabo el entrenador.

Por ejemplo, si el entrenador brinda una explicación extensa de un concepto del equipo, los estudiantes auditivos pueden permanecer concentrados; sin embargo, los estudiantes visuales, kinestésicos y de lectura/escritura pueden perder la atención. Esto no se trata de desobediencia deliberada, simplemente se trata de que el jugador tiene dificultades para relacionarse con la presentación de la información.

Si el entrenador complementó la extensa explicación verbal con diagramas en una pizarra, eso puede ayudar a que los estudiantes visuales se mantengan concentrados. De manera similar, los puntos de enseñanza clave por escrito y las palabras clave de la pizarra pueden ayudar a que los estudiantes de lectura/escritura se mantengan concentrados. El entrenador también puede ayudarlos brindando información por escrito o dándoles la oportunidad de redactar sus propias notas.

Los estudiantes kinestésicos simplemente desean salir a la cancha y "hacerlo". Usarlos como atletas de demostración, y al mismo tiempo brindar una explicación extensa, ayudará a que los estudiantes kinestésicos se mantengan concentrados.

Todos los atletas se beneficiarán si el entrenador presenta la información en un lenguaje positivo orientado a las acciones. Por ejemplo, un entrenador puede estudiar a un rival y luego, determinar de qué forma desea que el equipo juegue para contrarrestar lo que probablemente haga el rival.

El entrenador debe explicar a los atletas los principios del juego que este desea que lleve a cabo el equipo. El entrenador no necesariamente debe ofrecer una explicación extensa de por qué desea que el equipo lo realice. Luego de que se familiaricen con la acción específica que el entrenador desea que lleven a cabo, se puede brindar información detalla sobre lo que podría hacer el rival.

Por ejemplo, un rival en particular puede usar una gran cantidad de bloqueos con balón y hacer que los bloqueadores se desplacen hasta la canasta cuando el bloqueo se hace en un lado de la cancha. El entrenador no tiene la obligación de ofrecer al equipo esa información.

El entrenador puede simplemente decir qué defensa desea que use el equipo cuando se hace un bloqueo. Debido a que el rival emplea bloqueos con frecuencia, el entrenador puede presentarlas como uno de los tres aspectos clave antes del partido. Con un rival diferente (que no use bloqueos con balón), es posible que el entrenador no lo recalque.

¿CÓMO DETERMINAR EL ESTILO DE APRENDIZAJE DE UN JUGADOR?

Una buena forma de obtener un indicio de los estilos de aprendizaje de los jugadores es mostrarles un video de un jugador que ejecute una habilidad. Un video de un jugador profesional que hace algo en un partido funciona muy bien y se puede obtener fácilmente a través de YouTube y otros sitios.

Muestre el video a los jugadores y pídales que salgan a la cancha, cuando estén listos, y que intenten realizar ese movimiento. Esto funciona mejor si el movimiento es un poco complejo (p. ej., varios movimientos de bote) o bien inusual. Permita que los jugadores miren el video tanto como deseen.

Habitualmente, observará una variedad de reacciones por parte de los jugadores:

- Lo mirarán relativamente poco (en comparación con los compañeros de equipo) y saldrán a la cancha para intentar realizar la jugada; estos atletas probablemente son estudiantes kinestésicos.
- Lo mirarán relativamente más tiempo o volverán a mirar el video después de intentar inicialmente la jugada; estos atletas probablemente son estudiantes visuales.
- Formularán preguntas (al entrenador o a los compañeros de equipo) o hablarán con los compañeros de equipo; estos atletas probablemente son estudiantes auditivos.

2.2.2 LAS ETAPAS DE APRENDIZAJE

Cabe destacar que la etapa de aprendizaje es también contextual; un jugador puede aprender una habilidad en una situación no competitiva durante la práctica y avanzar por las etapas. A la hora de poner en práctica la habilidad en un partido (bajo presión de competencia), es posible que se encuentre en una etapa de aprendizaje anterior.

Independientemente del estilo de aprendizaje preferido, todos atraviesan etapas identificables de aprendizaje de una nueva habilidad (o de un comportamiento, una capacidad, una técnica, etc.). Algunos pueden avanzar con mayor rapidez que otros, pero todos pasan por estas etapas.

El concepto se conoce más habitualmente como "modelo de aprendizaje consciente de competencias", y sigue siendo esencialmente una explicación muy simple y útil de cómo aprendemos, y también sirve como recordatorio de utilidad de la necesidad de entrenar a las personas en etapas.

En palabras simples:

- Los estudiantes comienzan en la etapa 1: "falta de competencia inconsciente".
- Pasan a la etapa 2: "falta de competencia consciente".
- Luego, avanzan a la etapa 3: "competencia consciente".
- Y, lo ideal, es que finalicen en la etapa 4: "competencia inconsciente".

La confusión en cuanto a la etapa en la que se encuentra un estudiante es tal vez el motivo de mayor peso en el fracaso de gran parte del entrenamiento y la enseñanza. La diferencia entre cada etapa puede ser ilustrada mediante una matriz de aprendizaje de competencias.

Cabe destacar que la etapa de aprendizaje es también contextual; un jugador puede aprender una habilidad en una actividad no competitiva durante la práctica y avanzar a las etapas 3 o 4 de competencia. Sin embargo, en lo relativo a poner en práctica la habilidad bajo presión competitiva en un partido, pueden encontrarse en una etapa de falta de competencia.

	ETAPA 1	FALTA DE COMPETENCIA INCONSCIENTE	ETAPA 2	FALTA DE COMPETENCIA CONSCIENTE
FALTA DE COMPETENCIA	• El estudiante no sabe de la existencia o la relevancia de la habilidad. • El estudiante no sabe que posee una deficiencia particular en dicha área. • El estudiante puede negar la relevancia o la utilidad de la nueva habilidad. • El estudiante debe darse cuenta de la falta de competencia antes de que pueda comenzar el desarrollo de la nueva habilidad o el aprendizaje. • El objetivo del estudiante y del entrenador es que el primero avance a la etapa de "competencia consciente", demostrando la habilidad o capacidad, y el beneficio que ella aportará a la eficacia del estudiante.		• El estudiante toma conocimiento de la existencia y la relevancia de la habilidad. • El estudiante es también consciente de su deficiencia, idealmente intentando usar la habilidad. • El estudiante toma conocimiento de que al mejorar su habilidad en esta área, mejorará su eficacia. • Lo ideal es que el estudiante tenga noción del grado de su deficiencia respecto de la habilidad relevante y una noción de qué nivel de habilidad es necesario para su propia competencia. • Idealmente el estudiante asume el compromiso de aprender y practicar la nueva habilidad, y de avanzar a la etapa de competencia consciente.	

	ETAPA 3	COMPETENCIA CONSCIENTE	ETAPA 4	COMPETENCIA INCONSCIENTE
COMPETENCIA	• El estudiante debe concentrarse y pensar a fin de ejecutar la habilidad pero puede realizarla sin asistencia. • El estudiante no realizará de manera confiable la habilidad a menos que piense en ella; la habilidad aún no es "automática". • El estudiante debe poder demostrar la habilidad a otro pero es poco probable que la enseñe bien a otra persona. • Idealmente el estudiante debe continuar practicando la nueva habilidad y, si corresponde, asumir el compromiso de volverse "competente de manera inconsciente" en cuanto a la nueva habilidad. **Nota: La práctica (repetición) es la forma más eficaz de pasar de la etapa 3 a la etapa 4.**		• La habilidad ingresa en las partes inconscientes del cerebro; tiene "carácter natural". • Probablemente, la persona ha dejado de ser "estudiante", aunque los entrenadores deben comprender la diferencia entre competencia durante la práctica y los partidos, y los distintos estándares de competición. • Es posible realizar determinadas habilidades mientras se hace algo más; por ejemplo, botar y "leer" la posición de los otros jugadores. • Es posible que la persona pueda enseñar la habilidad, aunque después de cierto tiempo de ser competente de manera inconsciente, en realidad la persona podría tener dificultades para explicar cómo lo hace. • Probablemente esto genere la necesidad de que se constate la competencia inconsciente a largo plazo respecto de los nuevos estándares.	

Los entrenadores deben elegir actividades en función de la etapa de aprendizaje que los jugadores demuestren y, si se evalúa de manera incorrecta esa etapa, puede poner en riesgo el aprendizaje del jugador; si las actividades son demasiado sencillas, el jugador pierde motivación. Si son demasiado difíciles, el jugador se desilusionará.

Por ejemplo, supongamos que un entrenador pensó erróneamente que los jugadores se encontraban en la etapa 2, pero de hecho todavía se situaban en la 1. El entrenador supone que los jugadores tienen conocimiento de la habilidad y cómo se debe llevar a cabo, y de su deficiencia si no pueden realizarla.

De hecho, los jugadores se encuentran en la etapa 1, falta de competencia inconsciente, y no cuentan con ninguno de estos elementos, y tampoco podrán desarrollar la competencia consciente hasta que tomen consciencia y pleno conocimiento de su propia falta de competencia.

AVANCE DE UNA ETAPA A LA SIGUIENTE

El avance es lineal y no es posible saltearse etapas. En el caso de algunas habilidades, especialmente las avanzadas, las personas pueden retroceder a etapas anteriores, especialmente de la 4 a la 3, o de la 3 a la 2 si no practican y ejercitan las nuevas habilidades. Una persona que retroceda de la etapa 4 a la 3 y luego a la 2 deberá transitar nuevamente la 3 para alcanzar la etapa 4, competencia inconsciente, nuevamente.

El avance es también contextual y es posible que una persona se encuentre en la etapa 4 al ejecutar una habilidad durante el entrenamiento y sin defensa (p. ej., atrapar y tirar) pero situarse en un nivel anterior en cuanto a la ejecución de la habilidad durante un partido.

Lo interesante es que el avance de una etapa a la otra a menudo se ve acompañado por una sensación de toma de consciencia: “cae la ficha” o las cosas hacen “clic” en la mente del jugador, y este siente que ha dado un enorme paso hacia delante, lo cual es en realidad así.

Un ejemplo muy claro y simple de este efecto se observa cuando una persona aprende a conducir un automóvil: el avance desde la etapa 2 (falta de competencia consciente) hasta la etapa 3 (competencia consciente) resulta obvio, ya que el estudiante adquiere la capacidad para controlar el vehículo y dar los intermitentes al mismo tiempo, y el siguiente avance de la etapa 3 a la 4 (competencia inconsciente) resulta igualmente claro para el estudiante cuando adquiere la capacidad para mantener una conversación al tiempo que realiza una maniobra compleja como estacionar en reversa.

Y dado que la teoría de la competencia consciente obliga a realizar un análisis en el nivel individual, el modelo fomenta y presta asistencia para la evaluación y el desarrollo individual, que se pasa por alto fácilmente ante un alto grado de aprendizaje y desarrollo en un contexto grupal.

Cada uno de nosotros posee fortalezas y preferencias naturales y esto afecta nuestras actitudes y compromisos respecto del aprendizaje, así como nuestra capacidad para desarrollar competencia en distintas disciplinas.

Las personas comienzan a desarrollar competencia únicamente después de que reconocen la relevancia de su propia falta de competencia en la habilidad en cuestión. Algunos tipos de cerebros y personalidades prefieren y poseen determinadas aptitudes y habilidades. Por lo tanto, cada uno de nosotros experimenta diferentes niveles de desafíos (en cuanto a nuestras actitudes y consciencia, además de nuestra capacidad pura) para avanzar por las etapas de aprendizaje, de acuerdo con lo que se aprende.

Algunas personas pueden aceptar fácilmente la necesidad de desarrollarse de la etapa 1 a la 2, pero pueden tener problemas para avanzar desde la 2 a la 3 (adquirir la competencia consciente) dado que la habilidad no constituye una fortaleza o una aptitud personal natural.

Un ejemplo de ello es aprender a hacer un tiro en bandeja con la mano no dominante. Los entrenadores pueden ampliar este efecto si sancionan los lanzamientos que no se logren, ya que esto reforzará en los jugadores la necesidad de llevar a cabo la habilidad con la mano preferida (lo que supone un mayor índice de éxito). En su lugar, los entrenadores deben recalcar que el intento de realizar el tiro con la mano no dominante (sin importar si encesta o no) es un "éxito".

Algunas personas pueden avanzar bien a la etapa 3, pero tendrán dificultades para alcanzar la 4 (competencia inconsciente) y luego, retroceder a la etapa 2 (falta de competencia consciente) nuevamente, simplemente por la falta de práctica.

Contar con una comprensión general de las etapas de aprendizaje puede ayudar a los jugadores a hacer frente al "fracaso" (no poder aplicar la habilidad) porque si se analiza correctamente, no es un fracaso sino tan solo el primer paso para aprender la habilidad.

2.2.3 EL IMPACTO DEL ESTILO DE APRENDIZAJE DEL ENTRENADOR

El entrenador debe tomarse el tiempo para comprender su propio estilo de aprendizaje preferido porque probablemente este afecte de forma directa cómo impartirá la enseñanza. La mayoría de los entrenadores enseña habilidades y tácticas:

- de la forma en que aprendieron la habilidad/la táctica; o bien
- de un modo que se adapte a su propio estilo de aprendizaje.

Tener conocimiento de su propio estilo de aprendizaje preferido ayudará a los entrenadores a comprender mejor las posibles causas de "desconexión" con sus atletas (el entrenador debe reflexionar acerca de las situaciones en las que haya observado dificultades para el aprendizaje) y la necesidad de satisfacer la variedad de estilos de aprendizaje que probablemente haya.

¿CUÁL ES SU ESTILO DE APRENDIZAJE?

Esta prueba ofrecerá un indicio de su estilo de aprendizaje preferido. Para cada pregunta, elija la respuesta que explique de manera más adecuada su preferencia y luego, encierre con un círculo la letra correspondiente (V, A, L o K)

1.	Está a punto de dar indicaciones a una persona sobre cómo llegar a su casa. Usted:
V	dibujaría un mapa en un papel
L	escribiría las instrucciones (sin el mapa)
A	le diría las indicaciones
K	la llevaría en su automóvil

2.	Visitará a un amigo y alquiló un automóvil. No sabe dónde vive. Le gustaría que esta persona:
V	le dibujara un mapa
L	escribiera las instrucciones (sin el mapa)
A	le diga las indicaciones
K	lo recogiera

3.	Reservó asientos para ver la Copa Mundial de Básquetbol y a su amigo le gustaría saber al respecto. Usted:
A	lo llamaría de inmediato y le contaría al respecto
L	le enviaría una copia del itinerario impreso
V	le mostraría un mapa de dónde irá

4.	Preparará un postre como un antojo especial. Usted:
K	cocinaría algo conocido para lo que no necesita instrucciones
V	buscaría en el libro de recetas ideas a partir de las imágenes
L	consultaría un libro de recetas específico en el que hay una receta buena
A	pediría el consejo de otras personas

5.	Le asignaron que comentara a un pequeño grupo qué lugares famosos hay en su ciudad. Usted:
K	lo llevaría a los distintos lugares
V	le mostraría diapositivas y fotografías de los distintos lugares
L	le daría un libro que incluyera los distintos lugares
A	le hablaría de los lugares

6.	Está a punto de comprar una cámara nueva. Además del precio, ¿qué elemento influiría en mayor grado en su decisión?
A	un amigo que le hable al respecto
K	probarla
L	leer información detallada sobre ella
V	su aspecto particular

7.	¿Qué juego prefiere?
A	Pictionary
L	Scrabble
K	Charades

8.	Está a punto de aprender cómo usar un nuevo programa de computadora. Usted:
K	pide a un amigo que le enseñe
L	lee el manual
A	llama por teléfono a un amigo y le pregunta al respecto
V	mira en YouTube un video informativo

9.	No está seguro de si una palabra se escribe "decisión" o "desición". Usted:
L	la busca en el diccionario
V	visualiza la palabra en su mente y elige la opción que le parezca correcta
A	la dice en voz alta
K	escribe ambas versiones

10.	Además del precio, ¿qué elemento influiría más en su decisión de comprar un libro en particular sobre entrenamientos?
K	usar el ejemplar de un amigo
L	hojear parte del libro
A	un amigo que le hable al respecto
K	le gusta su aspecto

La letra que haya encerrado en un círculo con mayor frecuencia indica su estilo de aprendizaje preferido.

Es posible tener más de un estilo de aprendizaje preferido, lo cual estaría indicado por una cantidad equivalente de dos letras elegidas.

2.2.4 LA IMPORTANCIA DE PALABRAS CLAVE/INDICACIONES

Incluso la más básica de todas las habilidades normalmente supone un grado de complejidad para los principiantes que todavía no la conocen.

Por ejemplo, indicar a un jugador que adopte una postura equilibrada supondría los siguientes puntos de enseñanza:

- Pies separados a la anchura de los hombros.
- El 60 % del peso en la parte delantera del pie.
- Un pie ligeramente por delante del otro (aproximadamente la mitad de la longitud del pie).
- Mantener la espalda recta pero las caderas ligeramente flexionadas (de modo que el pecho no esté por delante de los pies).

Una vez presentados, estos conceptos se pueden resumir con la palabra "postura"; sin embargo, los atletas deberán aprender a relacionar la palabra con dichos puntos de enseñanza (y recordarlos).

Las palabras clave (o las indicaciones) tales como "postura" posibilitan que el entrenador recuerde rápidamente a los jugadores gran cantidad de información. Al introducir la palabra clave, el entrenador debe usarla de manera permanente y regular, y asegurarse de explicar y demostrar qué significa. También puede ayudar proporcionarles a los jugadores (y a los padres) una lista escrita de las palabras clave.

SEGUIMIENTO

1. ¿Cuándo fue la última vez que aprendió una nueva habilidad? Puede recordar:
   a. ¿Cómo se sentía antes de comenzar a aprender? ¿Había algo en particular que hiciera que deseara aprender?
   b. ¿Cuánto demoró en sentirse cómodo con el aprendizaje de la habilidad?
   c. ¿Cómo se le mostró la habilidad? ¿Qué "puntos de enseñanza" recibió? ¿Fueron de utilidad?
2. ¿Cuál considera que sea su estilo de aprendizaje predominante? Complete la actividad del capítulo para evaluar su estilo de aprendizaje. ¿Le sorprende el resultado?
3. Reflexione acerca de un equipo que entrene. ¿Cuáles considera que sean los estilos de aprendizaje predominantes de cada jugador? ¿Son todos los mismos?
4. Reflexione sobre el entrenamiento que imparte: ¿qué tan bien satisface cada uno de los estilos de aprendizaje?
   a. Visual
   b. Auditivo
   c. De lectura/escritura
   d. Kinestésico
5. Piense en uno de sus planes de entrenamiento recientes. ¿Cuántas actividades usó que:
   a. también usó un entrenador cuando usted era jugador?
   b. vio a un entrenador usarla y pensó que valía la pena aplicarla?
   c. diseñó para ese equipo en particular?
6. Piense en una habilidad específica (individual o del equipo) que actualmente enseñe a un equipo. ¿Cómo evaluaría el avance de cada jugador? ¿En qué etapa de aprendizaje se encuentra?
   a. "Falta de competencia inconsciente"
   b. "Falta de competencia consciente"
   c. "Competencia consciente"
   d. "Competencia inconsciente"

Teniendo en cuenta la evaluación de sus jugadores, ¿debería hacer algo diferente para ayudar en el aprendizaje?

7. Analice con otro entrenador de qué forma puede ayudar a un jugador que se encuentre en las etapas tempranas de aprendizaje de una habilidad pero se rinde porque se siente frustrado porque no le sale bien.
8. En dos minutos, anote la mayor cantidad de "indicaciones" que pueda y que use en los entrenamientos. Pida a los atletas que hagan lo mismo. Compare las dos listas.

2.3 SESIONES DE PRÁCTICA EFECTIVAS

2.3.1 COMUNICACIÓN CON LOS ATLETAS: ESCUCHAR MÁS, HABLAR MENOS

"Enseñar es escuchar, aprender es hablar".

DEBORAH MEIER

"La comunicación no es lo que usted dijo. La comunicación es lo que la otra persona escuchó".

MICHAEL HAYNES

ESCUCHAR MÁS, HABLAR MENOS

Todos los entrenadores desean que los jugadores los escuchen y la mejor manera de generar esto es que el entrenador escuche a los jugadores. Escuchar a los jugadores es más que preguntarles si tienen alguna duda al final de una presentación, esperar 5 segundos y continuar al siguiente punto.

A través de sus acciones los jugadores pueden demostrar al entrenador que no comprenden una habilidad o un concepto de equipo en particular.

No obstante, es solo a través de las palabras que pueden decir al entrenador el grado de lo que sí comprenden y lo que no, y una vez que el entrenador lo sabe, puede resolver el problema.

Esto se complica más porque en ocasiones es posible que un jugador no comprenda específicamente qué es lo que no entiende.

Con demasiada frecuencia los entrenadores observan un "quiebre" y simplemente repiten la instrucción que acaban de dar y luego observan nuevamente, solo para ver el mismo quiebre.

¿De qué forma puede el entrenador romper este ciclo y comprender realmente qué causa el quiebre?

USO DE PREGUNTAS ABIERTAS

Al usar preguntas abiertas, el entrenador puede hacer que el jugador identifique lo que no entiende. En ocasiones es posible que el jugador no lo sepa conscientemente; probablemente hacía lo que pensaba que era correcto.

Una pregunta abierta es simplemente aquella que el jugador no puede responder por "sí" o "no" y, en su lugar, este debe brindar más información. Por ejemplo, supongamos que un jugador arrojó un pase que fue interceptado y el entrenador cree que el pase infringió las reglas del equipo.

- El entrenador pregunta: "¿Comprendes la regla de pases para 2 contra 1?" El atleta responde: "Sí".
- El entrenador dice: "Entonces no entiendo por qué tiraste el pase. ¿No te diste cuenta de que el defensor lo atraparía?" El atleta responde: "No sé".

En este caso, el entrenador supuso que sabía cuál había sido el error (el jugador realizó el pase cuando el defensor se encontraba en la "línea de pase") y no tiene explicación alguna de cómo se produjo el error. El entrenador tampoco tiene información para ayudarlo a corregir el error.

"Hablar constantemente no necesariamente significa comunicarse".

JIM CAREY

"Su capacidad para comunicarse con los jóvenes determinará su éxito".

JIM HARRICK

De modo alternativo, el entrenador podría usar preguntas más abiertas:

- El entrenador pregunta: "¿A qué jugadores podías ver?" El atleta responde: "Me dirigía hacia la canasta y John corría por el lado izquierdo. Delante de mí había un defensor".
- El entrenador dice: "Bien. ¿Qué hizo el defensor?" El atleta responde: "Miró a John pero se quedó delante de mí".
- El entrenador pregunta: "¿Me podrías mostrar en la pizarra la posición en la que estaba el defensor?" El atleta hace un dibujo que muestra que el defensor estaba aproximadamente en el centro de la cancha.
- El entrenador dibuja al atleta en la pizarra, hacia el lado de la zona (de tres segundos) y dice: "Pensé que esta era tu posición y el defensor no se había cruzado hacia ti. Si ese fuera el caso, ¿qué harías? " El atleta responde: "A mí no me pareció, pero si allí era donde estaba, hubiera hecho un tiro en bandeja".

El entrenador ha establecido que el jugador efectivamente comprende la regla del equipo. El entrenador puede planificar llevar a cabo algunas actividades para ayudar a los jugadores a identificar cuándo el defensor "empieza a marcar" pero no necesita repetir la regla.

A menudo las limitaciones de tiempo de las prácticas o los partidos hacen que los entrenadores no tengan tiempo para procurar comentarios significativos de los jugadores; sin embargo, en última instancia esto perjudica al equipo. Los entrenadores deben incluir cierto tiempo en la práctica para un debate en equipo y esto puede programarse antes o después de que el equipo termine de "usar la cancha".

"Entrenador suelto" es también una herramienta importante para el uso del entrenador. Si el ejemplo anterior se produce durante la práctica, el entrenador debe haber pedido al jugador que saliera de la cancha, pero permitir que continuara la actividad, en lugar de detener a todos los jugadores.

Pronto los entrenadores descubrirán que preguntar a los jugadores "¿por qué?" en lugar de que el entrenador hable sobre el "qué" resulta muy valioso. Por ejemplo, es posible que un jugador haya hecho un mal pase (qué). Si el entrenador hace preguntas como: "¿Por qué hiciste el pase a ese jugador?", "¿dónde estaba el defensor?", "¿había otros jugadores libres para el pase?", el entrenador comenzará a comprender dónde se equivocó el jugador.

No solo ese tipo de sesión puede brindar la oportunidad de que el entrenador descubra áreas de incertidumbre entre el grupo sino que también brinda al grupo la posibilidad de aprender unos de otros. El entrenador puede simplemente iniciar una conversación o se puede delegar al capitán o al líder del equipo.

A continuación se incluyen algunos principios que se pueden poner en práctica para "hablar menos": [4]

1. Escuchar no es simplemente "no hablar". Piense de manera activa qué dicen o preguntan los jugadores.
2. Permítales que terminen... y luego haga una pausa. Resista la tentación de responder la pregunta antes de que hayan terminado de formularla. Haga una pausa durante uno o dos segundos después de que hayan terminado de hablar a fin de observar si seguirán hablando.
3. Ayúdelos a encontrar la respuesta. En lugar de simplemente responder la pregunta, haga al jugador otras preguntas para ayudarlo a descubrir por sí solo las respuestas. Puede significar "desglosar" el concepto en partes más pequeñas o formular una pregunta sobre algo similar y luego, ayudarlo a "aplicarlo" (p. ej., formule una pregunta sobre conceptos de defensa de mitad de cancha, que luego se apliquen a la cancha completa).
4. No se trata de usted sino de ellos. Si bien puede ayudar a generar empatía con los jugadores que un entrenador hable sobre su propia experiencia, no se debe tornar algo prolongado e interminable. Si el jugador tiene una pregunta, ¡respóndala!
5. Tómese su tiempo si es necesario. Antes de responder una pregunta, tómese unos segundos para organizar sus ideas. Y, si no hay tiempo en un punto específico de la práctica para responder la pregunta, explique al jugador que lo hablarán después de la práctica. Posteriormente, el entrenador debe acercarse al atleta después de la práctica para responder la pregunta y no esperar a que el jugador se acerque a él.

4 Getting Better, best practices for your best practices, Peter Vint, PhD, Comité Olímpico de los Estados Unidos.

2.3.2 TÉCNICA DE "ENTRENADOR SUELTO"

La repetición es importante para aprender cualquier habilidad y la técnica de "entrenador suelto" es una de las herramientas más importantes con las que cuenta el entrenador para asegurarse de que los atletas tengan la oportunidad de muchas repeticiones.

En términos simples, "entrenador suelto" consiste en ofrecer retroalimentación a los jugadores mientras la actividad todavía se encuentra en curso.

El momento oportuno a la hora de los comentarios resulta muy importante para su eficacia y si el entrenador espera hasta el final de la actividad para brindar su opinión:

- los atletas no la relacionarán de cerca con su propio rendimiento;
- el entrenador puede olvidar algunos de los conceptos que deseaba fijar.

Estos dos resultados deben evitarse. Cuando se aplica la técnica de "entrenador suelto", este:

- habla con un solo atleta cuando haya completado una tarea de la actividad, y permite que los otros atletas continúen;
- habla con el atleta mientras siguen ejecutando la actividad.

Particularmente si el atleta todavía está realizando la actividad, los comentarios del entrenador deben ser precisos y rápidos. El uso de palabras clave o indicaciones ayudará en gran medida. También es importante que el entrenador primero logre captar la atención del atleta y luego, le brinde sus comentarios.

2.3.3 RETROALIMENTACIÓN

El Dr. Peter Vint resumió la importancia de la retroalimentación para los atletas: "Existen precisamente dos cosas que contribuyen más que ninguna otra al desarrollo de una habilidad y al rendimiento humano. Estas dos cosas son la práctica y la retroalimentación. Sin una, la otra carece de eficacia y, en algunos casos, puede ser totalmente inútil".

"...Y, resulta importante destacar que no todos los tipos de práctica y no todas las fuentes o los métodos para ofrecer retroalimentación son igualmente eficaces".[6]

PETER VINT

La esencia de entrenar a un equipo no está definida por el conocimiento que tenga el entrenador. La esencia de entrenar está definida por qué tan bien el entrenador puede generar un cambio en el comportamiento de un atleta. Con respecto al aprendizaje de habilidades, en general existen dos tipos de información que impartirá el entrenador:

- Nueva información: explicación de un concepto.
- Retroalimentación: evaluación del rendimiento de un atleta.

Actitud positiva y constructiva

En general, los entrenadores deben tener una actitud positiva y constructiva. Su tarea no consiste en reprender a los jugadores cuando hacen algo incorrecto. Ni tampoco deben estar de mal humor y, definitivamente, no deben insultar a los jugadores, burlarse de ellos ni ridiculizarlos.

Puede resultar difícil para un entrenador que ha tenido un "mal día" proyectar una actitud positiva cuando en realidad no se siente de esa forma. Sin embargo, debe hacerlo, del mismo modo que exigiría que los jugadores tuvieran una buena actitud durante el entrenamiento, incluso si tuvieron mal día.

En la mayoría de los casos, la actitud que proyecta a las personas es aquella que recibirá; si el entrenador se muestra positivo, entusiasta y divertido, probablemente los jugadores también tendrán esa actitud.

Una práctica que puede ayudar a los entrenadores a siempre aportar una actitud positiva es contar con un "árbol de preocupaciones", el cual es una potente herramienta de visualización diseñada para permitirle enfocarse en el equipo:

- El entrenador elige algo por lo que siempre pasa cuando se dirige a la práctica de básquetbol (puede ser una puerta, el automóvil, una pared o un árbol).
- Al pasar lo toca. Es aquí donde el entrenador deja cualquier "preocupación" que tenga y que no se relacione con el básquetbol.
- Cuando abandone la práctica o un partido, el entrenador lo vuelve a tocar. Es el momento en el que "retoma" las preocupaciones externas.

Si bien esto puede parecer simplista, puede resultar un modo muy efectivo de poder concentrarse en la práctica o el partido, sin que otras cosas que pudieran estar sucediendo lo distraigan del básquetbol.

Durante las sesiones de práctica, la tarea del entrenador consiste en ayudar a los jugadores a lograr las metas establecidas, y para ello, los entrenadores deben:

- Generar un entorno agradable en el cual predominen desafíos atractivos y posibles, y comentarios positivos.
- Aceptar el hecho de que los jugadores no son perfectos y que, por lo tanto, cometen errores. De hecho, una parte importante del aprendizaje es cometer errores.
- Darse cuenta de que las personas aprenden de modos diferentes. Algunos jugadores pueden seguir instrucciones verbales, otros necesitan ver lo que sucede. Se necesitará un período de entrenamiento antes de que los jugadores asimilen y dominen la información que reciban.

6 Getting Better, best practices for your best practices, Peter Vint, PhD, Comité Olímpico de los Estados Unidos.

- Comprender el efecto de las etapas de aprendizaje que todos atravesamos al aprender nuevas habilidades y usar actividades que se correspondan con la etapa de aprendizaje de los jugadores.

  Con respecto a las etapas de aprendizaje, el entrenador debe comprender que estas son también contextuales.
- Comprender que cada jugador aprende a su propio ritmo y el entrenador debe ayudarlo. En ocasiones esto puede requerir dar a los jugadores instrucciones diferentes dentro de la misma actividad. Por ejemplo, en una actividad de bote, el entrenador puede pedir que los mejores jugadores boten con la mano no dominante mientras que los que sean menos hábiles en ello, usen la mano dominante.
- Siempre tener una perspectiva realista sobre qué puede hacer y debería exigir a los jugadores.
- Valorar y recalcar el esfuerzo realizado por los jugadores más que los resultados obtenidos.
- Observar y destacar las mejoras en lugar de los defectos. Use un lenguaje positivo y "centrado en las acciones"; manifieste a los atletas qué desea que hagan, no qué han hecho de forma incorrecta.
- Ser paciente cuando las cosas no salen como se prevé y alentar a los jugadores a que lo intenten de nuevo.

Con respecto a las etapas de aprendizaje, los entrenadores deben ser especialmente conscientes de que los jugadores pueden encontrarse en una etapa razonablemente avanzada de aprendizaje de una habilidad en el contexto del entrenamiento, pero que pueden situarse en una etapa anterior de aprendizaje en el contexto de aplicación de habilidades en el partido. Esto también puede cambiar nuevamente cuando los jugadores pasen de un nivel de competición a otro.

Los jugadores pueden perder confianza cuando observen que no pueden aplicar habilidades en un partido, que hayan percibido como "dominadas" en el entrenamiento. En esta situación, es posible que el entrenador deba incluir actividades en el entrenamiento que se centren en dicha habilidad pero de un modo más exigente para intentar simular la "presión del partido".

2.3.4 CAMBIO DE COMPORTAMIENTO CON LA RETROALIMENTACIÓN

El objetivo de brindar retroalimentación consiste en modificar el comportamiento de los jugadores para que ejecuten una habilidad individual o en equipo de un modo en particular.

En ocasiones el jugador ya tendrá un comportamiento (o hábito) que deba cambiarse. En otras circunstancias, la habilidad que se enseña es nueva.

El momento oportuno a la hora de brindar retroalimentación resulta muy importante para su eficacia.

El propósito del proceso de aprendizaje es la adquisición o el perfeccionamiento de un comportamiento (p. ej., una técnica de lanzamiento). De igual modo, cualquier comentario debe proporcionarse tan pronto como sea posible después de que el jugador realice el intento.

Si el jugador genera el comportamiento adecuado, se debe aplicar una "recompensa" (que puede tratarse solamente de decir "bien hecho") o bien debe retirarse una "sanción" (tal como no tener que realizar una carrera de velocidad, a diferencia de los jugadores que no generaron el comportamiento) a fin de reforzar el comportamiento de modo que el jugador lo repita.

Si los comentarios se ofrecen de inmediato, el atleta recordará bien qué hizo y luego, podrá repetirlo. Cuanto mayor sea la demora entre el momento en que el atleta intente la habilidad y la recepción de algún comentario, menor presencia tendrá en su memoria lo que hizo.

COMPRENSIÓN DE LAS RECOMPENSAS Y LAS SANCIONES

Las recompensas y las sanciones pueden resultar eficaces a la hora de modificar comportamientos. Por ejemplo, el entrenador puede felicitar a un jugador (una "recompensa") o puede decidir que un jugador en particular debe recoger los balones después de la práctica (una "sanción").

Retirar una sanción (p. ej., eximir a un jugador de tener que correr carreras de velocidad) es también una recompensa; no obstante, es posible que ese refuerzo negativo no tenga la misma eficacia que dar una recompensa, porque tal vez el jugador no la reconozca de la misma forma que al recibir una recompensa.

Al igual que las recompensas o las sanciones pueden usarse para fomentar un comportamiento determinado, también pueden emplearse si el objetivo consiste en eliminar cierto tipo de comportamiento. Cuando el jugador genera un comportamiento no deseado (p. ej., protesta al árbitro) se debe aplicar una "sanción" (p. ej., que lo reemplacen) o se debe retirar una "recompensa" de modo que haya menos probabilidades de que se repita el comportamiento en el futuro.

En ambos casos, las "recompensas" y las "sanciones" solo deben aplicarse en función del comportamiento directo de los atletas, nunca de sus resultados, respecto de los cuales es posible que no tengan un control total. A continuación se enumeran algunos ejemplos del uso efectivo de las recompensas o las sanciones:

- Un jugador de 13 años de edad toma una decisión que el entrenador considera correcta en una situación de 3 contra 3. El entrenador lo felicita de inmediato ("recompensa").
- Los jugadores de un equipo de jóvenes de entre 17 y 18 años llevan a cabo un ejercicio de defensa sumamente intenso y están cansados. Un jugador realiza una maniobra de ayuda defensiva que el entrenador desea desarrollar. Como recompensa, el entrenador permite que el jugador descanse unos minutos. En este caso, el entrenador retira una "sanción" (realizar dicho ejercicio intenso cuando los jugadores están cansados).
- El entrenador desea que un joven de 17 años defienda sin cometer falta. Además de mostrarle la técnica necesaria, el entrenador prepara una actividad en la cual el jugador obtiene un punto cada vez que comete una falta. Al final de la práctica, el jugador deberá quedarse para realizar un ejercicio de defensa de tres minutos por cada punto acumulado. Al mismo tiempo, cada vez que el jugador defiende sin cometer faltas, el entrenador lo refuerza diciendo "¡bien hecho!", para profundizar el comportamiento defensivo correcto. Esto es particularmente importante si el jugador ofensivo aún logró anotar. El entrenador también debe plantearse restar un punto cuando se realiza una buena defensa (se llegue o no a encestar).
- El entrenador de un equipo de jóvenes de entre 15 y 16 años organiza un partido de mitad de cancha de 3 contra 3 en el que no desea que los jugadores usen la mano derecha cuando puedan usar la izquierda. Cada vez que el jugador usa la mano derecha cuando no debería, el equipo pierde la posesión del balón.

Como puede verse, la "recompensa" se emplea para profundizar el comportamiento deseado y la "sanción" se usa para eliminar el comportamiento no deseado.

Además, cuando se aplica el castigo, resulta muy importante reforzar el comportamiento alternativo que se requiere en lugar del comportamiento no deseado. En los ejemplos anteriores, la defensa sin falta o lanzamientos con la mano izquierda.

Un ejemplo de un uso menos efectivo de las recompensas/las sanciones sería:

- En la última posesión de un partido reñido, el rival realizó un rebote ofensivo, anotó y ganó el partido en el último minuto. Ningún jugador intentó bloquear al jugador que realizó el rebote ofensivo. En la siguiente práctica, el entrenador hizo que todos los integrantes del equipo efectuaran carreras de velocidad por no realizar el bloqueo.
- De manera similar a lo anterior, un equipo ganó efectuando un rebote ofensivo y anotando en la última jugada. El equipo defensivo realizó una maniobra de defensa en zona y el jugador que tomó el rebote ofensivo se había encontrado en una situación de "sobrecarga" (es decir, había más de un jugador ofensivo en el área que cubría).

En estos ejemplos, las sanciones pueden ser menos efectivas porque es posible que los jugadores consideren que es injusto que se les sancione cuando hicieron lo correcto y que solo los atletas que no bloquearon deberían ser sancionados.

En el segundo ejemplo, los jugadores pueden considerar que la situación estaba fuera de su control. El defensor con la sobrecarga pudo haber bloqueado a un jugador, pero simplemente no podía bloquear a dos. Los entrenadores deben tener cuidado y asegurarse de que apliquen recompensas/sanciones a aspectos que se encuentren dentro del "control" de los jugadores.

Aplicar la sanción durante la práctica

(que podría ser varios días después) también supone que los jugadores no tengan muy presente lo que sucedió. Para superar este inconveniente, el entrenador puede usar un video para demostrar a los jugadores qué salió mal.

Resulta más adecuado usar recompensas para profundizar el comportamiento en lugar de sanciones para eliminarlo, especialmente con los jugadores más jóvenes. Muchos entrenadores además alientan a los compañeros de equipo a brindar una "recompensa", por ejemplo, reconociendo a un compañero que haya hecho un buen pase.

USO DE RECOMPENSAS

El refuerzo frecuente (o las recompensas) ayudará a los jugadores a obtener un alto nivel de gratificación, lo que fortalece su motivación y los ayuda a "aprender" el comportamiento deseado y repetirlo. Es por ello que es tan importante que los entrenadores usen los refuerzos con frecuencia.

Existen dos tipos de recompensas (o elementos de refuerzo):

- Los elementos de refuerzo social incluyen el respeto, el reconocimiento, la aprobación y la atención del entrenador. Por ejemplo, el entrenador valora el esfuerzo de un jugador por recuperar el balón: "¡Bien hecho!", "¡Así se hace!", "¡Bien!".

Los elementos de refuerzo material son recompensas físicas que deberían ser importantes para los jugadores. Por ejemplo, períodos de descanso, poder pasar por alto un ejercicio difícil o aburrido, elegir el ejercicio que deseen hacer, ganar una copa, etc.

Los elementos de refuerzo no deben aplicarse de manera arbitraria sino que deben ser consecuencia del comportamiento de los jugadores. De hecho, la clave del refuerzo consiste en que los jugadores perciban que obtienen algo por lo que hicieron, lo cual después hace que probablemente repitan ese comportamiento.

Este efecto que tendrá la recompensa está directamente relacionado con la sensación de "control" que los jugadores tuvieron en la situación. Por ejemplo, si un jugador deja caer un balón y este llega a las manos de un compañero de equipo, y posteriormente el entrenador (que no vio la caída) lo felicita por hacer un buen pase, es poco probable que el jugador se sienta bien.

Durante las sesiones de entrenamiento, el refuerzo social también es sumamente valioso por lo siguiente:

- brinda al jugador información sobre su comportamiento (retroalimentación);
- es muy gratificante porque el jugador valora el reconocimiento del entrenador;
- contribuye con la creación de una atmósfera positiva dentro del entorno de entrenamiento.

No es recomendable que el entrenador detenga a los jugadores constantemente para ofrecer una "recompensa" ni reconocer un comportamiento. En su lugar, durante las actividades, se pueden otorgar puntos por los comportamientos particulares que el entrenador desea recalcar, y la "recompensa" se otorga al final. Será más efectiva si se explica al comienzo de la actividad.

Por ejemplo, el entrenador desea que un equipo de jugadores de entre 15 y 16 años pase el balón con mayor frecuencia al poste desde posiciones específicas de la cancha. Para practicarlo, organiza un partido de mitad de cancha de 4 contra 4 con este fin. Las reglas de la actividad son que cada vez que un jugador pase el balón al poste desde esas posiciones, el equipo recibe un punto. Al final del partido, que dura diez minutos, el equipo que haya logrado un mínimo de siete puntos tendrá un descanso de cinco minutos.

Para tener éxito, los puntos deben registrarse de inmediato, lo cual puede hacer el entrenador diciendo "punto". Para que esta técnica funcione, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La recompensa debe ser atractiva. Por ejemplo, sería atractivo para los jugadores poder descansar durante una sesión de entrenamiento intensa o jugar un partido en el que pueden elegir a sus compañeros.
- Para que esta estrategia resulte más valiosa, el entrenador debe tener en cuenta la edad de los jugadores y qué sabe sobre ellos. En general, un estímulo poco frecuente sería más atractivo que uno frecuente. Por ejemplo, para ellos sería más atractivo jugar un partido sin reglas, en el que eligieran a sus compañeros si no lo hacen a menudo.
- La cantidad total de puntos necesarios para obtener la recompensa final debería poder lograrse en el tiempo asignado y en las condiciones del ejercicio.
- El comportamiento preciso y las reglas necesarias para obtener puntos deben estar bien claros.

En este ejemplo, el otorgamiento de puntos puede ser en el contexto general de la actividad. Por ejemplo, es posible que los equipos también busquen anotar canastas. A menudo, al final el entrenador podrá poner de manifiesto que el equipo que logró la mayor cantidad de puntos (pasando al poste) también anotó la mayor cantidad de canastas.

Lo más importante es que la recompensa no dependa del resultado general. Se puede hacer un pase al poste y no lograr el tiro. En el partido, esto simplemente se registra como tiro de campo fallido. No hay asistencia alguna, no se anota ningún punto y es posible que los jugadores se vean desalentados de repetir el comportamiento.

Los entrenadores pueden usar el "juego de puntos" durante los partidos contando con la ayuda de un entrenador asistente que lleve el registro y luego, brindando retroalimentación durante los tiempos muertos.

USO DE SANCIONES

Un entrenador que trabaje con jugadores jóvenes debe usar recompensas de manera predominante, pero el uso de "sanciones" puede ser educativo siempre que:

- sea proporcional en cuanto a su valor, y básicamente simbólico;
- defina lo más claro posible qué supone y por qué se aplica (en lugar de que el entrenador decida de forma arbitraria);
- aumente el interés de los jugadores por metas difíciles pero posibles relacionadas con evitar el castigo;
- al mismo tiempo, el refuerzo se debe aplicar para profundizar el comportamiento alternativo.

Por ejemplo, antes de comenzar un partido de 3 contra 3, el entrenador podría establecer que cada vez que un jugador bote con la mano incorrecta reciba un punto negativo y que, al final del partido, el equipo con la mayor cantidad de puntos tenga que llenar las botellas de agua de los rivales.

Una sanción alternativa podría ser que botar con la mano incorrecta fuera una infracción y dar la posesión del balón al otro equipo cada vez que se produce. Sin embargo, esto puede hacer que la actividad resulte muy entrecortada.

En este sentido, usar una sanción de puntos puede tornar a la actividad más similar a un partido, y al mismo tiempo recalcar el comportamiento requerido.

A pesar de que la sanción es simbólica, puede aumentar la motivación del jugador respecto de la meta del ejercicio y ayudarlo a concentrarse en no botar con la mano incorrecta. Al mismo tiempo, el entrenador puede usar refuerzos sociales y decir "¡Bien hecho!" cuando los jugadores usan la mano correcta.

Lo más importante es que el objetivo de usar sanciones no es que el entrenador parezca severo ni mostrar que es estricto. En cambio, al igual que una recompensa, cualquier sanción debe estar diseñada para generar el deseo en los jugadores de evitar el castigo ejecutando el comportamiento deseado.

De este modo, se espera que la "sanción" pueda tener un enfoque "positivo", hacer que los jugadores piensen en lo que deben hacer para evitar la sanción. Los entrenadores siempre deben intentar describir las actividades con un lenguaje positivo orientado a las acciones, tal como "esto es lo que quiero que hagan" en lugar de "no hagan esto".

SEGUIMIENTO

TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO

1. De ser posible, pida a un colega que grabe en video una de sus sesiones y use un micrófono inalámbrico durante la grabación de la sesión. Al mirar/escuchar, plantéese lo siguiente:
   a. ¿Qué parte del tiempo habla? ¿Qué tan frecuentemente hablan los atletas?
   b. ¿Tiene que repetir instrucciones? ¿Estaban claras la primera vez?
   c. ¿Qué parte del tiempo fueron sus comentarios:
      i. positivos: de estímulo general (p. ej., "excelente trabajo", "bien hecho")?;
      ii. positivos: retroalimentación específica (p. ej., "buen pase", "buena ayuda en defensa")?;
      iii. positivos: correcciones (p. ej., "la próxima vez, antes de realizar el giro acerca el mentón al hombro")?;
      iv. negativos: correcciones (p. ej., "no gires sin primero mirar")?;
      v. negativos: retroalimentación específica (p. ej., "en lugar de intentar el tiro en bandeja debiste haber pasado el balón")?;
      vi. negativos: generales (p. ej., "no es suficiente, muchachos")?.
2. Al planificar las siguientes sesiones de práctica, tenga en cuenta algunas preguntas que puede hacer a los jugadores para:
   a. determinar si comprenden o no sus instrucciones;
   b. establecer qué tan bien pueden "aplicar" una regla de juego específica;
   c. ayudar al jugador a identificar qué error cometió y cómo podría evitarlo en el futuro.
3. ¿Con qué frecuencia durante una práctica habla durante más de 1 minuto? Dado que un tiempo muerto dura 1 minuto, en su próxima práctica intente limitar todas las instrucciones a esta cantidad de tiempo.
4. Al final de una sesión de entrenamiento, pida la opinión de los jugadores; ¿qué es lo que se llevarán de esa sesión e implementarán en los partidos o se centrarán en desarrollar? ¿Identifican los aspectos que usted consideró que eran clave? También puede resultar útil que el capitán del equipo facilite la sesión y luego, le presente un informe.
5. ¿Comienza cada práctica saludando a cada atleta y preguntando cómo estuvo su día? ¿Finaliza la práctica despidiéndose de cada atleta?
6. Explique un concepto de básquetbol a un colega (no es necesario que sea un entrenador de básquetbol). Luego, explíqueselo una segunda vez de un modo diferente. Pídale a su colega que lo detenga si:
   a. la segunda vez emplea las mismas palabras o diagrama que la primera vez;
   b. usa palabras o diagramas que no comprenden (es habitual cuando usamos "términos técnicos" sin explicarlos);
   c. eleva la voz o muestra otros indicios de sentirse frustrado.

¿Podría explicar el concepto por tercera vez? Analice con su colega de qué forma podrían funcionar mejor o peor distintos enfoques con personas diferentes.

9. Lleve adelante una sesión de práctica sin hablar. Brindar retroalimentación

BRINDAR RETROALIMENTACIÓN

1. ¿Usa "sanciones" cuando entrena a jugadores? ¿Cuáles son los posibles problemas de hacerlo?
2. ¿Qué actividad disfruta realizar particularmente su equipo durante un entrenamiento? ¿Cómo podría usar esta actividad como parte de una recompensa? ¿Cuándo la usaría de este modo?
3. "La retroalimentación tiene que ver más con lo que se escucha que con lo que se dice". ¿Está de acuerdo con esta afirmación? Analice con un colega una situación en la que la retroalimentación no resultó eficaz a raíz de lo anterior.
4. ¿Por qué las estrategias de refuerzo son más eficaces con los jugadores jóvenes que las sanciones? Analice con un colega cuándo las sanciones pueden ser eficaces con los jugadores jóvenes.

2.3.5 DIRIGIR LA SESIÓN: ORGANIZACIÓN DE LOS JUGADORES EN GRUPOS

DIRIGIR LA SESIÓN

Luego de haberse preparado para la práctica, el entrenador está listo para dirigir la sesión.

ORGANIZACIÓN DE LOS JUGADORES EN GRUPOS

A menudo es necesario usar grupos pequeños durante la práctica, ya sea dividiendo el equipo en dos para un partido de entrenamiento o bien usando "estaciones" en las cuales diferentes grupos llevan a cabo distintas actividades. Una ventaja de usar estaciones es que pueden ayudar a que los atletas permanezcan concentrados y activos, en lugar de deambular, que a menudo sucede en un solo grupo grande.

Al organizar los grupos, los entrenadores deben hacer lo siguiente:

- Generar el mayor índice de participación posible (un principio de planificación).
- Alentar a los jugadores a que asuman la responsabilidad de su propio esfuerzo y rendimiento (el entrenador no podrá supervisar a todos los grupos a la vez).
- Permitir que se produzca interacción social (¡el motivo principal por el que los niños pequeños participan es para divertirse!).
- Tener en cuenta aspectos de habilidad, género y amistad (no siempre ponga a los mejores jugadores en un solo grupo).
- Fomentar la cooperación entre jugadores al trabajar para alcanzar las metas.

Para formar los grupos, el entrenador debe usar órdenes claras y uniformes, para que estos se conformen lo más rápido posible. Al planificar la sesión, el entrenador puede determinar específicamente quién estará en qué grupo y, en otras ocasiones, sabrá qué tamaño desea que tengan los grupos y podrán formarlos con instrucciones como las siguientes:

- "Formen parejas con otra persona que tenga casi tu misma altura".
- "Párense junto a otra pareja y formen grupos de cuatro".
- "Hagan grupos de 3".
- "Un balón por pareja".
- "En grupos de 3, un balón por cada grupo".
- "Cuatro líneas en la línea de fondo".
- "Cuatro grupos de tres en cada esquina de la mitad de la cancha".

2.3.6 DIRIGIR LA SESIÓN: INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los entrenadores deben procurar hablar lo menos posible en una sesión de entrenamiento, y asegurarse de que lo que dicen quede claro para los jugadores y sea preciso. Lo más importante es brindar a los jugadores la posibilidad de actuar. Recuerde que el tiempo muerto solo dura 60 segundos, de modo que los entrenadores deben ser rápidos y concisos.

Al iniciar una nueva actividad, el entrenador debe hacer lo siguiente:

- *Captar la atención:* use un silbato, la voz o una señal preacordada; por ejemplo, pararse en el centro de la cancha.
- *Indicar la actividad:* esto hace que usarla en sesiones posteriores sea más sencillo (p. ej., "ejercicio de defensa").
- *Explicar* la actividad y su propósito a los jugadores.
- *Establecer las reglas de trabajo de la actividad* (p. ej., posición y movimiento de los jugadores).
- *Indicar uno o dos puntos de enseñanza;* estos son en lo que se hace hincapié en esta actividad. Es lo que el entrenador desea que aprendan los atletas y sean capaces de repetir en un partido.
- *Demostrar:* de ser necesario, ofrezca una demostración práctica de lo que se llevará a cabo de modo que los jugadores puedan ver y comprender mejor la meta.

USO DE INDICACIONES

El uso de "indicaciones" puede ahorrar gran cantidad de tiempo y también puede ser un método eficaz para ofrecer retroalimentación concisa. Una indicación podría ser el nombre de la actividad o de un punto de enseñanza en particular (p. ej., "Finalizar el tiro (estirar el codo y doblar la muñeca)" para recalcar la posición del brazo y la muñeca durante el lanzamiento).

Toda indicación debe explicarse al introducir la actividad y luego, usarse de manera uniforme durante la misma.

También es importante que se mantengan uniformes entre una práctica y la otra, así como en los partidos.

Es un error frecuente que los entrenadores usen una indicación en particular (p. ej., "dirígete al área alrededor del codo de la zona"), pero habiendo olvidado explicar al equipo lo que significa. Esto obviamente genera gran confusión y pérdida de tiempo.

Los jugadores también pueden confundirse porque los distintos entrenadores usan diferentes indicaciones para designar la misma cosa. Por ejemplo, "área alrededor del codo de la zona" y "codo" se refieren a la misma área de la cancha.

Puede resultar eficaz al comenzar la temporada que el entrenador brinde a los jugadores una página de notas en la que se expliquen las distintas indicaciones que usará. De forma alternativa, ofrecer a los jugadores tiempo durante la práctica para elaborar notas también puede ayudarlos a recordar las indicaciones.

ELIMINACIÓN DE DISTRACCIONES

Al introducir actividades, el entrenador debe ser consciente de cómo se ubica respecto del grupo. En ocasiones, el entrenador se aleja del grupo para mostrar un área específica de la cancha o para enseñar a los atletas mediante la demostración. El problema con eso puede ser que:

(a) dificulta que escuchen al entrenador;

(b) dificulta la concentración en lo que se dice;

(c) el entrenador no podrá observar las indicaciones visuales que ayuden a mostrar si los jugadores comprenden (es decir, asentir con la cabeza tiende a indicar que comprenden mientras que una mirada de extrañeza puede mostrar que no están seguros).

En la medida en que resulte posible, el entrenador debe intentar hablar mientras permanece parado en una posición en la cual esté "despejado" respecto de la perspectiva del grupo; es decir, el entrenador pueda ver a los jugadores y ellos puedan verlo a él. Si el entrenador necesita moverse (p. ej., para mostrar dónde se mueve el jugador en la actividad), debe hablar al grupo, moverse (mientras no hable) y luego girar y mirar al grupo y seguir hablando una vez que se encuentre en la nueva posición.

2.3.7 DIRIGIR LA SESIÓN: OBSERVACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN

El entrenador debe iniciar la actividad tan rápido como sea posible, y hablar lo menos posible. Luego, aparece el aspecto más importante del entrenamiento: la observación. Lo que hace que un entrenador sea excelente no es lo que dice sino lo que observa.

OBSERVACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Una vez que la actividad se encuentre en curso, el entrenador observa para establecer si los jugadores comprenden qué se supone que deben hacer y qué tan bien ejecutan las habilidades. Los entrenadores no deben apresurarse a detener la actividad, incluso si se cometen errores. Cuando sea posible, hable con atletas individuales sin detener la actividad.

Habitualmente, algunos atletas comprenderán la actividad o podrán realizar las habilidades mejor que otros. Aliéntelos a que ayuden a sus compañeros de equipo para que funcione la actividad.

Es un aspecto del cual el capitán del equipo puede hacerse cargo. Con demasiada frecuencia, los entrenadores detienen la actividad por completo para corregir alguna parte de su estructura (p. ej., un jugador se movió a una posición incorrecta).

Cuando resulte posible, realice la corrección mientras se realiza la actividad, especialmente haciendo que los atletas se comuniquen unos con otros acerca de dónde debería realizar un pase o moverse una persona.

Si se debe detener la actividad para hacer una corrección, el entrenador debe centrarse en decir a los jugadores qué hacer, en lugar de describir qué hacían mal. Esto debería remitir a los puntos de enseñanza identificados que se introdujeron al inicio, y luego el entrenador debe reanudar la actividad lo más rápido posible.

A menudo un entrenador puede observar algo durante una actividad que no era un punto de enseñanza específico, pero que considera que necesita corrección. En esta circunstancia, es frecuentemente más adecuado anotarlo y resolverlo en otra actividad, en lugar de detener la actividad.

RETROALIMENTACIÓN: "ENTRENADOR SUELTO"

Durante la actividad, el entrenador debería apresurarse a elogiar a los atletas, especialmente en los casos en que hayan usado el proceso correcto incluso si el objetivo final no se logró (p. ej., se usó una buena técnica en un lanzamiento aunque no se encestara).

Al ofrecer comentarios constructivos, el entrenador debe hacer referencia a los puntos de enseñanza, que es el motivo por el cual es importante usar indicaciones: esto permite que el entrenador ofrezca retroalimentación rápidamente.

Por ejemplo, un entrenador puede usar "codo para arriba" o "codo por encima del ojo" como punto de enseñanza durante un lanzamiento a canasta para hacer hincapié en la forma correcta que debe adquirir el brazo de lanzamiento.

Estas palabras pueden transmitirse a un jugador sin detener el ejercicio para recordarle la técnica correcta (p. ej., "Jane, bien hecho. Buena posición alta del codo").

Al aplicar la técnica de "entrenador suelto", los entrenadores deben llamar a un jugador usando su nombre primero para asegurarse de que capten la atención de la persona.

El entrenador no debe actuar como un locutor de radio, que transmite instrucciones a los jugadores minuto a minuto, ya que cuanto más hable el entrenador, más parecerá "ruido de fondo". En su lugar, el entrenador debe brindar un breve elogio o corrección durante la actividad.

Este enfoque se describe como "entrenador suelto", porque el entrenador no detiene la actividad para brindar comentarios. El entrenador también puede proporcionar comentarios más detallados a un jugador individual en momentos en que este no participe en la actividad. Por ejemplo, esperar hasta que el jugador haya finalizado un contrataque antes de corregirlo.

ASISTENCIA A LOS JUGADORES PARA QUE ENCUENTREN ELLOS MISMOS LAS RESPUESTAS

Los entrenadores también deben usar preguntas para orientar al jugador de forma que descubra lo que hizo mal (y lo que necesita hacer) en lugar de que el entrenador siempre le diga lo que estuvo mal.

Por ejemplo, analicemos una actividad de aprendizaje de un tiro en bandeja para los niños que juegan mini básquetbol. El entrenador desea que se paren con el pie derecho hacia adelante al recibir el balón. Un niño hace un tiro en bandeja pero no en la posición deseada. En lugar de ponerlo de manifiesto, el entrenador le pregunta:

- "¿Con qué pie te paraste?"
- "¿Qué pie deberías haber usado?"
- "¿Estás seguro?"

Estas preguntas requieren que el jugador descubra las respuestas por sí mismo y hacen que preste más atención la próxima vez. Quizá la primera vez que el entrenador hace la pregunta, el jugador no sabrá la respuesta porque no estaba prestando suficiente atención, pero su concentración aumentará desde ese momento, al igual que la de sus compañeros de equipo, una vez que comprenda que el entrenador también puede hacerles preguntas.

Este sistema de preguntas puede complementarse recordando al jugador lo que debe hacer inmediatamente antes de comenzar, mediante palabras clave o puntos de enseñanza. ("Pie derecho al atrapar").

Ambas estrategias, las preguntas y los recordatorios, resultan especialmente útiles al hacer frente a habilidades no consolidadas que requieren una atención consciente más intensa o en momentos específicos en los que el entrenador perciba déficit de atención.

Las preguntas deben realizarse después del comportamiento del jugador tan pronto como sea posible (inmediatamente después de que el jugador actúe) y los recordatorios preventivos (con o sin una pregunta) deben preceder inmediatamente a las acciones que les siguen.

2.3.8 ENTRENAMIENTO ADAPTATIVO: CAMBIO DE ACTIVIDADES PARA QUE SEAN MÁS EFECTIVAS

Al observar una actividad, puede llegar a ser obvio para el entrenador que la actividad es demasiado difícil o demasiado sencilla para los jugadores, en cuanto a su nivel actual de habilidades.

AUMENTO DE LA FACILIDAD O LA DIFICULTAD DE LAS ACTIVIDADES

En cada actividad, habrá muchas variables que pueden cambiarse para brindar un mejor entorno de aprendizaje para los puntos de enseñanza.

Por ejemplo, realizar una actividad en la cual el equipo anota puntos logrando que el balón entre en la zona (de tres segundos) en lugar de anotar canastas puede orientar el esfuerzo de los jugadores hacia el desplazamiento del balón en lugar de si se logra o erra en última instancia el tiro.

Es posible que el entrenador también desee desafiar a los jugadores con mayores habilidades y permitir al mismo tiempo que los jugadores con menores habilidades las desarrollen a su propio ritmo. Por ejemplo, hacer que un jugador con más habilidades bote o pase el balón con la mano no dominante puede hacer que la actividad sea más difícil para este, sin que sea demasiado dificultosa para los otros jugadores.

El entrenador también puede cambiar las reglas de una actividad para que sea más difícil o sencilla según resulte necesario. Por ejemplo, una regla como no permitir que un equipo tome el balón de las manos de un jugador hará más sencillo el juego para los jugadores con menos habilidades que todavía están aprendiendo a girar y pasar el balón.

El mismo cambio de regla también puede hacer que los jugadores con mayores habilidades mejoren su posición defensiva y anticipación de la recepción del balón, ya que solo pueden robarla interceptando un pase.

HAY MUCHOS ASPECTOS DE UNA ACTIVIDAD QUE PUEDEN CAMBIARSE Y, AL ANALIZAR CUÁLES DE ELLOS CAMBIAR, LOS ENTRENADORES DEBEN RECORDAR EL SIGUIENTE ENFOQUE:[8]

C	Coaching style (Estilo de entrenamiento): formule preguntas a jugadores específicos o al equipo para establecer desafíos en cuanto a aspectos particulares de un partido. "¿Cuándo hay que moverse para recibir un pase?"
H	How to score/win (Cómo anotar/ganar): cambie las oportunidades de anotar: por ejemplo, permitir pases a un jugador en un área específica para anotar en lugar de un lanzamiento a canasta. Varíe el tamaño/la distancia de un objetivo.
A	Area (Área): aumente o reduzca la dificultad del juego cambiando la forma o el tamaño del área de juego.
N	Numbers (Números): plantéese números de equipo diferentes o hacer variar la cantidad de turnos que un jugador/un equipo recibe. Reducir el tamaño del equipo puede aumentar la participación de los jugadores.
G	Game rules (Reglas del juego): cambie las reglas de la actividad. Restrinja la cantidad de botes a fin de hacer hincapié en los pases. Exija que ningún lanzamiento salga de la zona (de tres segundos) a menos que se haya pasado o botado el balón en la zona (de tres segundos)en primera instancia.
E	Equipment (Equipo): varíe el tamaño o el tipo del equipo. Haga que los jugadores boten dos balones en lugar de uno solo.
I	Inclusion (Inclusión): pida a los jugadores que modifiquen actividades.
T	Time (Tiempo): reduzca o extienda el tiempo asignado para realizar acciones.

8 How to Change It – A guide to help coaches and teachers improve sport-related games, Comisión Australiana de Deportes, 2007, pág. 3.

2.3.9 ENTRENAMIENTO ADAPTATIVO: ENTRENAMIENTO DE ATLETAS CON DISTINTAS HABILIDADES

El "entrenamiento adaptativo" simplemente se trata de realizar actividades que se correspondan con la habilidad de cada jugador.

En cualquier equipo juvenil probablemente exista una amplia variedad de habilidades y capacidades atléticas entre los jugadores, así como también diferencias en la comprensión de las tácticas del juego.

El papel del entrenador consiste en ayudar a cada uno de esos jugadores a desarrollarse y en que mejore el equipo. Esto requiere que el entrenador pueda diseñar y ejecutar actividades que incluyan a todos los jugadores y los desafíe en un grado suficiente de modo que se desarrollen.

DIFERENCIAS EN NIVEL DE HABILIDADES Y COMPRESIÓN

Resulta común en cualquier actividad que para algunos atletas sea más sencilla que para otros. En general, hay dos áreas que afectarán la perspectiva de un atleta en cuanto a la dificultad de una actividad:

- Nivel de habilidades: si el jugador puede llevar a cabo las habilidades necesarias en la actividad.
- Comprensión: si el jugador comprende la estructura de la actividad (p. ej., la secuencia de movimientos) o si comprende los principios del juego que intervienen (p. ej., principios de "línea de pase" y "carril directo a canasta" en partidos de 2 contra 1).

De igual modo, es posible que para los jugadores una actividad sea sencilla y esto puede afectar su motivación, especialmente si el entrenador detiene la actividad muy seguido para corregir a los jugadores que presentan dificultades.

El entrenador debe poder captar la atención de ambos tipos de jugadores.

Involucrar a atletas para los que una actividad es sencilla

TRANSFÓRMELOS EN ENTRENADORES

En lugar de que el entrenador detenga la actividad y efectúe correcciones, puede hacer que los jugadores con una mayor comprensión de la estructura o los principios del equipo realicen correcciones. Esto favorece que los jugadores hablen entre ellos y que busquen sus propias soluciones.

Al hacerlo, la estructura de una actividad puede cambiar ligeramente, pero antes de intervenir, el entrenador debe evaluar si los puntos de enseñanza siguen siendo reforzados. Si es así, el entrenador no debe detener la actividad. Efectivamente, el entrenador puede denominar la actividad (con la nueva estructura) el "ejercicio de John" para dejar en claro el papel que tuvo el jugador al crear la nueva actividad.

CAMBIO DE ACTIVIDAD

El entrenador puede cambiar la actividad de modo que presente más desafíos para el jugador con mayores habilidades; por ejemplo:

- Agregue complejidad: es posible que un jugador con mayores habilidades tenga que usar la mano no dominante, mientras que los que tengan menos habilidades pueden usar la mano dominante, o tal vez un jugador con más habilidades puede tener permitido usar menos botes que uno menos habilidoso.
- Cambie las reglas: por ejemplo, no permita que los jugadores habilidosos roben el balón de las manos de los que tengan menos habilidades. En su lugar, establezca que cualquier robo tiene que hacerse interceptando el pase.

- Obligue el trabajo en equipo: es posible que un jugador habilidoso no tenga permitido tirar al finalizar el bote y solo puede realizar el lanzamiento si se encuentra en la zona (de tres segundos) y recibe un pase o si toma el rebote.

CAMBIO DE CÓMO ANOTA EL EQUIPO

En las actividades en las cuales el propósito es anotar canastas, los atletas con mayores habilidades con frecuencia lanzarán mayor número de veces. Al cambiar la forma de anotar del equipo, el entrenador puede asegurarse de que todos los jugadores participen. Por ejemplo, otorgar un punto por un pase a un compañero de equipo que está abierto para un tiro (ya sea que anote o no) subrayará que el balón se debe desplazar.

Involucrar a atletas para los que una actividad es difícil

SOCIOS

Durante el entrenamiento, muchas actividades tienen una naturaleza repetitiva y si para un jugador resulta difícil comprender la estructura de esta, puede ser de utilidad que se asocie con otro jugador y que lo "siga".

INDULGENCIA DE LAS REGLAS

Uno de los elementos más importantes para desarrollar habilidades es la oportunidad de practicarlas. Permitir que un atleta con menos habilidades no reciba castigo por "caminar" o un "bote doble" puede ofrecerles la oportunidad de tener el balón en las manos y jugar, especialmente en una situación con rivales.

Obviamente, en última instancia deberá poder realizar habilidades en un partido con rivales y, en consecuencia, el entrenador debe corregir la ejecución de los botes (a menudo en otras actividades, no en la actividad con rivales). De manera alternativa, el entrenador puede "indicar la caminata" (de modo que el jugador tenga conocimiento de lo que hizo de forma incorrecta) pero devolverle el balón para que pueda tener otra oportunidad de practicar la habilidad.

PUNTOS DE ENSEÑANZA

Es posible que el entrenador necesite ofrecer a un jugador con menos habilidades puntos de enseñanza más detallados sobre la ejecución de una habilidad. Puede incluso sacarlo brevemente de una actividad para practicar específicamente la habilidad, y luego hacer que vuelva a incorporarse en la actividad.

MAXIMIZACIÓN DE LA TRANSFERENCIA DE HABILIDADES

Al estructurar la práctica, el entrenador debe ofrecer a los jugadores la posibilidad de practicar la habilidad inmediatamente antes de incluirla en una actividad con rivales. Esto puede ayudar en la transferencia de habilidades de una actividad a la otra.

CAMBIOS EN LA PRÁCTICA

A menudo, un entrenador podrá incorporar en el plan de práctica variaciones para que participen todos los atletas. No obstante, en ocasiones diseñará una actividad y luego, será evidente que para los jugadores es demasiado difícil, de modo que el entrenador deberá efectuar cambios durante la sesión de práctica.

Para ello, el entrenador primero debe tener en cuenta cuáles son los puntos de enseñanza de esa actividad, porque independientemente del cambio que realice, aún debe recalcar dichos puntos de enseñanza.

EL MARCO DE TRABAJO CHANGE IT TAMBIÉN PUEDE SER DE ASISTENCIA PARA EL ENTRENADOR A LOS FINES DE EFECTUAR CAMBIOS DURANTE LA SESIÓN DE PRÁCTICA:

C	Coaching style (Estilo de entrenamiento): formule preguntas a jugadores específicos o al equipo para establecer desafíos en cuanto a aspectos particulares de un partido. "¿Cuándo hay que moverse para recibir un pase?"
H	How to score/win (Cómo anotar/ganar): cambie las oportunidades de anotar; por ejemplo, permitir pases a un jugador en un área específica para anotar en lugar de un lanzamiento a canasta. Varíe el tamaño/la distancia de un objetivo.
A	Area (Área): aumente o reduzca la dificultad del juego cambiando la forma o el tamaño del área de juego.
N	Numbers (Números): plantéese números de equipo diferentes o hacer variar la cantidad de turnos que un jugador/un equipo recibe. Reducir el tamaño del equipo puede aumentar la participación de los jugadores.
G	Game rules (Reglas del juego): cambie las reglas de la actividad. Restrinja la cantidad de botes a fin de hacer hincapié en los pases. Exija que ningún lanzamiento salga de la zona (de tres segundos) a menos que se haya pasado o botado el balón en la zona (de tres segundos) en primera instancia.
E	Equipment (Equipo): varíe el tamaño o el tipo del equipo. Haga que los jugadores boten dos balones en lugar de uno solo.
I	Inclusion (Inclusión): pida a los jugadores que modifiquen actividades.
T	Time (Tiempo): reduzca o extienda el tiempo asignado para realizar acciones.

Especialmente en el caso de los jugadores de corta edad, siempre habrá una amplia variedad de capacidades entre los jugadores del equipo. Esta variedad de capacidades no guarda relación con ninguna discapacidad que pudiera tener un jugador.

Por ejemplo, es posible que un jugador del equipo no pueda atrapar el balón. Ello podría deberse a lo siguiente:

- padece una discapacidad (p. ej., parálisis cerebral que afecta la coordinación);
- no tiene experiencia previa pasando y atrapando un balón;
- anteriormente, ha tenido una mala experiencia (p. ej., se lesionó el dedo) al intentar atrapar un balón.

Cualquiera sea el motivo, el entrenador debe poder ayudar al jugador a desarrollar esta habilidad.

2.3.10 ENTRENAMIENTO ADAPTATIVO: INCLUSIÓN DE ATLETAS CON DISCAPACIDADES

ENFOQUE EN EL RESULTADO

En los casos en que un atleta padezca una discapacidad física, es posible que el entrenador no se sienta seguro sobre cómo entrenarlo. Por ejemplo, ¿cómo enseñaría a un jugador que no tiene manos a atrapar el balón y luego, pasarlo?

En ocasiones, resulta efectivo indicar al atleta lo que desea que se haga y permitir que explore cómo lograrlo. En el ejemplo anterior, es posible que el atleta pueda atrapar el balón con los brazos (o incluso detenerlo con el pecho) y luego, golpear el balón (Palmeo) a otra persona.

Si bien esto no está permitido en básquetbol (un jugador no puede intencionalmente golpear el balón), puede resultar efectivo a la hora de permitir que continúe una actividad y que el jugador pueda participar en ella. Es posible que también pueda encontrar otro modo de "lanzar" el balón, pero si no se le da la oportunidad de practicar, probablemente no encuentre la forma.

CONSULTA SOBRE LOS CAMBIOS QUE SON NECESARIOS

Cuando en el equipo de un entrenador hay un jugador con una discapacidad, el entrenador primero debe hablar con los padres sobre todo cambio o modificación que pudiera resultar necesaria para incluir al niño. Con frecuencia los padres podrán brindar al entrenador asesoramiento práctico sobre cómo trabajar mejor con el jugador.

CAMBIO EN LA FORMA DE ENTRENAR

Incluir a un jugador con una discapacidad puede requerir que el entrenador realice ciertos cambios en la forma de entrenar al equipo; sin embargo, estos no son diferentes de aquellos que podrían necesitarse para cualquiera de los atletas.

Al entrenar a un atleta con una discapacidad auditiva, el entrenador puede dar instrucciones o explicaciones por escrito. Es posible que deba asegurarse de mirar al jugador cuando hable y que deba establecer una regla de entrenamiento por la cual cuando detenga una actividad, los otros jugadores son responsables de asegurarse de que el atleta con una discapacidad auditiva también sepa que se ha detenido. Estos cambios no son difíciles.

Un atleta con una discapacidad intelectual puede necesitar una demostración física, movimientos de "acompañamiento" por la cancha, mostrarle dónde colocar los pies o las manos. En este caso también, no son cambios difíciles y son los mismos que podría necesitar implementar el entrenador en el caso de un atleta sin discapacidad.

SUPONGA QUE SÍ PUEDEN, Y NO LO CONTRARIO

A menudo el mayor obstáculo para la participación en deportes de personas con una discapacidad es la percepción de que no podrán participar o que no tendrán la posibilidad de hacerlo junto con atletas sin discapacidades.

Tal vez, lo más poderoso que un entrenador puede hacer es adoptar una actitud de que puede incluir a un atleta en lugar de suponer lo contrario.

BÚSQUEDA DE ASESORAMIENTO

Existe una variedad de organizaciones que ofrecen oportunidades a los atletas con discapacidades y pueden brindar asistencia o asesoramiento al entrenador que trabaje con un atleta con una discapacidad.

OPORTUNIDADES PARA LOS ATLETAS CON DISCAPACIDADES

Existen muchas oportunidades internacionales para atletas con discapacidades:

- El básquetbol en silla de ruedas es un deporte paraolímpico tanto para hombres como para mujeres. Se realizan campeonatos mundiales en el nivel junior y senior.
- Los atletas con una discapacidad intelectual pueden participar en actividades realizadas por los Juegos Olímpicos Especiales y en Campeonatos del mundo, por INAS (una organización que forma parte del Comité Olímpico Internacional).
- Los atletas con una discapacidad auditiva pueden participar en Campeonatos Mundiales realizados con el patrocinio del ICSD (Comité Internacional de Deportes para Sordos).

Las oportunidades específicas disponibles en cada país variarán. En algunos países, la federación nacional de básquetbol también participa en deportes para atletas con discapacidades, aunque no es el caso en todos los países.

SEGUIMIENTO

1. Responda cada pregunta a continuación lo más rápido posible. Grabe la respuesta y luego, escuche sus respuestas.

Durante la práctica, ¿qué instrucciones daría para:

a. dividir al equipo en 3 líneas en la línea de fondo, con una línea en cada intersección con la línea de 3 puntos y la tercera línea debajo de la canasta?

b. dividir a los jugadores en grupos de 2, donde cada grupo tenga un balón?

c. dividir al grupo en dos equipos con los 5 jugadores titulares del último partido en un equipo y los que fueron suplentes al comienzo del último partido en el otro?

d. detener la actividad y reunir a los jugadores en la esquina de la cancha donde uno de sus entrenadores asistentes se encuentre parado?

2. ¿Tiene denominaciones para cada actividad que usa? Pida a cinco atletas distintos que describan de qué forma funciona una actividad en particular, pero solo deles el nombre que asignó a esa actividad. ¿Están en lo correcto?

3. Anote una descripción del nivel de habilidades del jugador más habilidoso y del jugador menos habilidoso. Reflexione acerca de su última práctica; en cada una de las actividades, ¿ambos atletas se vieron desafiados? Analice con un colega cómo variaría las actividades de modo que se adapten mejor a ambos atletas.

2.4 ADMINISTRACIÓN

2.4.1 MANTENIMIENTO DE REGISTROS

Algunos registros que deberían llevar los entrenadores son:

- una lista de los jugadores que hicieron pruebas para el equipo;
- toda evaluación que efectuó el entrenador de los jugadores en cuanto a los criterios de selección;
- un registro de asistencia a la práctica y los partidos;
- todo incidente que se haya producido durante la práctica o en un partido (p. ej., un jugador se lesionó el tobillo en un rebote, una discusión entre dos jugadores);
- planes de práctica, con cualquier nota o reflexión sobre la práctica;
- toda correspondencia entre el entrenador y los jugadores o sus padres;
- notas sobre el rendimiento de los jugadores y el desarrollo durante la temporada;
- objetivos y metas previos al partido y notas tomadas durante este.

A menudo, el modo más simple de llevar estos registros es en un diario. Los entrenadores también pueden optar por llevar estos registros de forma electrónica y hay muchos programas que pueden prestar asistencia en esta tarea.

2.4.2 HABILIDADES INFORMÁTICAS

El uso de hojas de cálculo, correo electrónico y programas de procesamiento de texto son tareas comunes de un entrenador y puede hacer que la administración y la gestión de un equipo resulten más eficientes. El acceso a Internet brindará al entrenador un medio para:

- buscar información a fin de estudiar futuros rivales; estadísticas, informes de partidos y videos de partidos;
- buscar información que lo ayude en su propio desarrollo; clínicas de entrenamiento y artículos, los elementos básicos del análisis de tendencias en el básquetbol o qué tácticas están empleando equipos específicos;
- mantener contacto con colegas y otras redes.

También existe una variedad de programas diseñados para que los entrenadores desarrollen tareas tales como:

- Creación de un libro de jugadas, lo que permite que el entrenador diagrame jugadas. Algunos también permiten que el entrenador anime a los jugadores a producir un video que muestre el movimiento de la jugada.
- Gestión del equipo, lo que permite que el entrenador se comunique con los jugadores.
- Planificación de la práctica: preparación de planes de práctica y registro del rendimiento de la práctica.
- Herramientas de comunicación, que permiten que el entrenador hable con los jugadores en cualquier lugar en que se encuentre.
- Administración: asistencia para reservar vuelos, hoteles o transporte terrestre, y una variedad de otras tareas de administración.

2.5 COMUNICACIÓN

2.5.1 CONTACTO CON ATLETAS JUVENILES

CONTACTO CON ATLETAS

Un entrenador debe comunicarse con los atletas del equipo sobre muchos aspectos y, en el caso de los atletas juveniles, esta comunicación debería incluir a los padres.

Muchos jugadores jóvenes tienen sus propios teléfonos y se comunican habitualmente a través de redes sociales (p. ej., Facebook), herramientas de mensajería (como WhatsApp), mensajes de texto u otros métodos de comunicación electrónica (como el correo electrónico). Los entrenadores deben tener cuidado con la forma en que se relacionan con estos jugadores.

PAUTAS PARA EL CONTACTO CON ATLETAS JUVENILES

Los entrenadores deben cumplir con las siguientes pautas al ponerse en contacto con atletas juveniles:

- En todo momento, la comunicación debe estar relacionada con el básquetbol.
- No sea "amigo" de los atletas juveniles en redes sociales como Facebook. Si desea usar redes sociales, cree una cuenta específica para el equipo.
- Informe a los padres sobre cómo se comunicará con los jugadores y pídales que se incluyan en tales comunicaciones (algunos padres pueden insistir que la comunicación del entrenador es con los padres y no con el jugador).
- Use las redes sociales o los mensajes de texto para comunicarse con todos los atletas (p. ej., notificarles de un cambio del lugar de entrenamiento). No se comunique de forma individual con los atletas.
- Evite verter comentarios sobre el rendimiento de otros jugadores al comunicarse con los jugadores. Mantenga los comentarios relacionados con su propio rendimiento.
- No efectúe comentarios negativos sobre árbitros ni otros equipos.
- Al reunirse con los atletas, pida que otro adulto esté presente (ya sea un director de equipo o los padres) o realice la reunión en un lugar público.

SEGUIMIENTO

1. Converse con un colega entrenador acerca de si usa o no redes sociales (p. ej., Facebook) para mantenerse en contacto con los atletas. De ser posible, hablar con un maestro de escuela sobre si usa o no redes sociales.
2. ¿Cómo se pondría en contacto con los atletas en caso de un mensaje urgente (p. ej., si cambia el lugar de la práctica solamente un par de horas antes de la misma)?

NIVEL 1

ENTRENADOR

CAPÍTULO 3

DESARROLLO

CAPÍTULO 3

DESARROLLO

3.1 COMPRENSIÓN DEL PARTIDO

3.1.1 ENTENDER EL PARTIDO DESDE LA PERSPECTIVA DEL ENTRENADOR

Los entrenadores observan los partidos de un modo diferente a como lo hacen los aficionados.

El entrenador se centra en "por qué" suceden las cosas (p. ej., cómo hizo el jugador para desmarcarse y recibir un pase) y cómo influir en lo que pasará luego (p. ej., cómo hacemos para impedir que el jugador se desmarque), mientras que el aficionado se focaliza más en "qué" pasó (es decir, quién anotó).

Algunos jugadores o entrenadores instintivamente tienen una mejor "intuición" del juego que otros; sin embargo, todos pueden desarrollar su comprensión del juego. La mejor forma de lograrlo es ver los partidos y analizarlos con otros entrenadores o jugadores.

Lamentablemente, la cobertura televisiva de los partidos tiende a focalizar mucho en el balón, lo que reduce la capacidad de ver cómo se desarrolla el juego en su conjunto. Normalmente, si se puede, es mejor ver los partidos en la cancha. Tomar notas durante el partido puede ser de ayuda, aunque frecuentemente hará que el entrenador pierda partes del partido mientras escribe. Si el entrenador quiere hacer anotaciones, lo mejor es hacerlo durante los intervalos del partido.

Cuando ve un partido, el entrenador puede decidir observar a ciertos jugadores en particular y seguir sus movimientos sin el balón (lo que para la mayoría de los jugadores representa la mayor parte de su tiempo en cancha). A veces, los jugadores influyen en el partido a pesar de no recibir el balón (p. ej., un jugador que hace un corte puede atraer hacia sí un defensor de ayuda y hacer que un compañero quede libre).

Un entrenador puede interesarse por la táctica específica que utiliza un equipo; sin embargo, es posible que esté más interesado en cómo (y cuándo) el equipo cambia esa táctica y qué efecto provoca en el ritmo y dinamismo del partido. Analizar esto con colegas también desarrollará la comprensión del entrenador, ya que obtendrá una percepción de cómo los otros entrenadores "leen" el partido e intentan influir en lo que está sucediendo.

FOLLOW-UP

1. ¿Qué actividades realizó en los últimos seis meses para desarrollar su comprensión del básquetbol?
2. Analice con un colega entrenador qué actividades realiza para desarrollar su comprensión del básquetbol.
3. ¿Desde qué lugar prefiere usted observar un partido de básquetbol? Discuta con otros entrenadores desde qué lugar prefieren ellos.

3.2 ESTILO Y FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

3.2.1 ENFOQUES PRODUCTIVOS Y REPRODUCTIVOS DEL ENTRENAMIENTO

En términos generales, existen dos enfoques de la enseñanza y el entrenamiento, llamados reproductivo y productivo[2].

EL ENFOQUE "REPRODUCTIVO" DEL ENTRENAMIENTO

En el enfoque reproductivo del entrenamiento el entrenador adopta un estilo "autoritario" y específicamente da instrucciones a los atletas y permite que tomen pocas decisiones en el proceso de aprendizaje. Este enfoque es más apropiado para las primeras etapas de aprendizaje de las habilidades y aun allí debe usarse con moderación.

Los siguientes son ejemplos de este enfoque:

- Instrucción: se muestra una habilidad a través de la demostración; los atletas realizan esa habilidad y reciben una retroalimentación directa del entrenador.
- Acción recíproca: los jugadores trabajan en parejas. Mientras uno de ellos practica la habilidad indicada, el compañero le indica cómo lo hizo. El entrenador les da criterios específicos para hacer esta evaluación.
- Autoevaluación: los jugadores trabajan en una tarea de forma independiente y comparan cómo lo hacen con una "lista de verificación" preparada por el entrenador (la cual puede incluir diagramas o fotos). Esto puede ser más efectivo si se filma.
- Inclusión: el entrenador elabora una tarea que tiene varios niveles de dificultad para atender los distintos niveles de habilidad, y los atletas eligen trabajar al nivel que les ofrece un desafío alcanzable.

Un entrenador puede usar un enfoque reproductivo en partes de una sesión de entrenamiento, en especial si divide a los atletas en "estaciones de habilidades" en las que se realizan diferentes actividades en distintas zonas de la cancha.

Las "estaciones de habilidades" pueden ser particularmente efectivas (y necesarias) si hay un número relativamente grande de atletas en una cancha.

EL ENFOQUE "PRODUCTIVO" DEL ENTRENAMIENTO

El enfoque productivo del entrenamiento está pensado para involucrar a los atletas en el proceso de aprendizaje. Se recomienda que los entrenadores utilicen este enfoque con mayor frecuencia, aun con atletas de corta edad.

2 Mosston, M. (1966), Teaching Physical Education: from command to discovery. Columbus, Ohio: Charles E Merrill Books.

Los siguientes son ejemplos del enfoque productivo:

- **Descubrimiento guiado:** el entrenador guía a los atletas hacia la identificación de la "solución" correcta mediante el uso de preguntas estructuradas (p. ej., para conceptos del juego) o focalizando en un resultado pero permitiendo que el jugador descubra cuál es la mejor forma de alcanzarlo (p. ej., para el aprendizaje de habilidades: hacer girar el balón hacia atrás mientras se lanza).
- **Solución de problemas:** similar al descubrimiento guiado, en este planteamiento pueden existir varias soluciones posibles y los atletas o bien trabajan solos o lo hacen en grupos. Es más apropiado para trabajar tareas complejas, como por ejemplo mejorar el patrón defensivo en una situación particular.

En el caso del descubrimiento guiado, es posible que sea de utilidad que el entrenador explique por qué el resultado pedido es preferible.

Por ejemplo:

- Hay que hacer girar el balón hacia atrás cuando se lanza para que, si pega en el aro, rebote hacia arriba y aún puede que enceste.
- Hay que lanzar el balón dibujando un arco alto porque esto aumenta las chances matemáticas de que el balón enceste.
- Hay que pasar el balón hacia el frente de un jugador en movimiento de modo que pueda correr hacia él (el jugador experimenta en cuanto a qué distancia hacia adelante debe estar).

Hacer preguntas a los atletas es un aspecto importante del enfoque productivo del entrenamiento; por ejemplo:

- ¿Cuáles son tres formas en las que el rival puede defender tu corte al salir de un bloqueo vertical abajo (desde arriba hacia la línea de fondo)? ¿Qué se hace en respuesta a cada método?
- Hablamos de algunos conceptos ofensivos básicos para desbordar una defensa "individual". Como defensor, ¿cómo responderías a esas estrategias?

3.2.2 DIFERENTES ENFOQUES SEGÚN LA EDAD DEL ATLETA

Los entrenadores deben comprender que algunos niños progresan más rápido que otros y deben intentar adaptarse a esto.

Los entrenadores deberían tratar a cada niño de forma personal, como un "sastre" que hace trajes "a medida".

Los entrenadores deben seguir un plan de trabajo general con todos los jugadores en el equipo, que respete la individualidad de cada jugador, plantee exigencias de acuerdo con sus características y ayude a cada uno de ellos a desarrollar sus propios talentos.

También se deben tener en cuenta algunas consideraciones generales en relación con la edad de los jugadores.

JUGADORES MENORES DE 12 AÑOS

A esta edad, perfeccionar los fundamentos del básquetbol no es el aspecto más importante. Es suficiente que los jugadores conozcan las habilidades más básicas y comiencen a desarrollarlas. Hacer que la práctica sea divertida para que los jugadores quieran practicar es la consideración más importante.

Se deben dar a conocer a los jugadores las buenas técnicas para las habilidades básicas. Se deben desalentar los malos hábitos (ejemplo: usar solo la mano preferida, tirar sin equilibrio).

Es importante, sin embargo, que los entrenadores permitan que los jugadores exploren cómo realizar una habilidad en vez de indicarles específicamente el modo de llevarla a cabo. Por ejemplo, hay que pedirles a los jugadores que lancen dibujando un "arco alto" porque esto aumenta las chances de que el balón enceste y luego permitirles que exploren cómo hacerlo.

La función del entrenador es guiar al jugador en su exploración de cómo ejecutar una habilidad, haciendo cambios solo cuando sea necesario. También es importante que los jugadores acepten la responsabilidad de su parte de estar en el equipo. Han aceptado el compromiso de estar en el equipo, por lo que deberían en consecuencia ir a los entrenamientos, entrenar duro y no interrumpir el entrenamiento.

En este grupo etario, el rol de ser un jugador en un equipo es una lección importante. No se trata de si son "defensa" o "pívot", porque todos los jugadores deben jugar en todas las posiciones. No obstante, ser un buen miembro de un equipo es también una habilidad que se puede aprender.

Los jugadores necesitan adquirir la confianza de que pueden desarrollar las habilidades que se necesitan cuando se juega un partido. Deben empezar a tener la iniciativa de usar los fundamentos del básquetbol aun cuando cometan errores. Y deben tener un número razonable de experiencias positivas que les animan a seguir jugando.

Cuando se entrena a niños en mini básquetbol, la diversión diaria y la iniciativa personal de los jugadores son aspectos muy importantes que se deben tener en cuenta.

JUGADORES DE 13 A 14 AÑOS DE EDAD

Un entrenador de jugadores de entre 13 y 14 años de edad debe darse cuenta de que, aunque algunos de ellos parecen físicamente más grandes, aún son menores adolescentes. A esta edad están pasando por una etapa de gran

vulnerabilidad emocional en la que necesitan hacerse valer (por ejemplo, querrán abandonar el partido si se sienten desbordados por la situación).

Además, muchos de estos jugadores recién se están haciendo a la idea de jugar al básquetbol, lo que puede que los haga sentir inseguros y menos capacitados que en años anteriores.

También es probable que los equipos incluyan jugadores que han estado jugando por varios años y a otros que recién están empezando. Esto puede afectar tanto la confianza de los menos experimentados (ya que al ver a otros jugadores capaces de hacer cosas, ellos sienten que han "fracasado" porque no pueden) como el nivel de interés de los más experimentados, ya que puede que a estos no les resulte muy motivador jugar con compañeros de equipo significativamente menos habilidosos.

Los entrenadores de estos jugadores deben ayudar a los menos habilidosos a adaptarse progresivamente a este nivel más alto de exigencias. Los entrenadores deben hacer hincapié en el desarrollo de los fundamentos técnicos y las decisiones tácticas individuales (las decisiones que se toman en el 1x1, 2x2, 3x3, etc.).

Sin embargo, deben intentar no ir demasiado rápido porque los jugadores necesitan asimilar lo que están aprendiendo y sentirse seguros con la gratificación de la sensación de tener la situación bajo control.

Al mismo tiempo, el entrenador debe garantizar que los jugadores más habilidosos también se sientan desafiados, algo que es importante para mantener su interés.

Una forma de lograrlo es imponer distintas exigencias a los jugadores en una actividad. Por ejemplo, los jugadores menos experimentados pueden botar y hacer pases con la mano que quieran, pero los más experimentados deben usar su mano no dominante. A estas edades, es importante no limitar a los jugadores.

Por el contrario, los entrenadores deberían favorecer la posibilidad de obtener mejores resultados en el futuro permitiendo que los jugadores realicen todo tipo de tarea (por ejemplo, deberían ser capaces de hacer contrataques en cualquier posición). Se debe dar a conocer a todos los jugadores las habilidades en el poste y en el perímetro.

Los jugadores probablemente cometerán muchos errores mientras aún están aprendiendo. El entrenador debe intentar combinar el trabajo en áreas débiles con oportunidades para que los jugadores practiquen las habilidades y técnicas que ya dominan, para asegurarse de que puedan tener cierta satisfacción al hacerlo.

Cuando trabajan con jóvenes de estas edades, los entrenadores deben plantear múltiples situaciones que los jugadores puedan manejar bien y así se aumentará la confianza en sí mismos.

Puede ser particularmente efectivo que el entrenador defina "éxito" no solo como anotar puntos sino como usar el proceso correcto. De hecho, se pueden usar muchas actividades que no incluyen hacer lanzamientos; por ejemplo, juegos de pases, donde el objetivo es alcanzar un cierto número de pases, lograr que el balón llegue a una cierta posición en la cancha o hacer que todos los jugadores toquen el balón un cierto número de veces.

JUGADORES DE 15 A 16 AÑOS DE EDAD

Cuando se trabaja con equipos de jugadores de 15 a 16 años de edad, los entrenadores deben mantener una perspectiva integral del proceso formativo de los jugadores, pero deben evaluar con mayor detalle las necesidades particulares de cada jugador: ¿qué les falta?, ¿qué aspectos se deberían trabajar para mejorar sus recursos?

USO DE DIFERENTES ESTILOS DE ENTRENAMIENTO

Dentro de un equipo hay muchas personalidades diferentes y el entrenador debe trabajar con cada una de ellas, haciendo todo lo posible para obtener lo mejor de cada una. Esto significa lo siguiente:

"Es importante emplear una variedad de enfoques del entrenamiento porque los distintos tipos de contenidos exigen diferentes enfoques de la enseñanza... Para decidir qué enfoque adoptar, el entrenador debe considerar los resultados esperados del aprendizaje de la sesión de entrenamiento o de parte de ella"[4].

4 Mallet, C. How do you coach? Sports Coach (ASC), Vol. 28, Número 2.

3.2.3 DESARROLLO DEL ATLETA A LARGO PLAZO: CUANDO EL FOCO ESTÁ EN DIVERTIRSE

Divertirse es la razón dominante por la que los niños practican un deporte, e igualmente la principal razón por la que dejan de jugar es porque ya no se divierten.

Sin embargo, hay también razones de desarrollo por las que contar con un amplio espectro de actividades centradas en la diversión es mejor para el desarrollo a largo plazo de los jugadores cuando estos se inician en un deporte.

Los programas de entrenamiento y desarrollo deportivo más efectivos del mundo desalientan la especialización durante todo el año de un solo deporte organizado y, en general, utilizan métodos de entrenamiento cruzado para adquirir una variedad completa de habilidades que preparen a los menores para la especialización para cuando tengan 15 años o más [7].

A la edad de entre 6 y 13 años, se debería alentar a los menores a "probar" y explorar una variedad de deportes diferentes a fin de desarrollar un gusto por estar físicamente activos además de disfrutar cada deporte. No se recomienda especializarse en un deporte en esta etapa del desarrollo; "probar" no solo lleva a un compromiso más duradero con el deporte (a lo largo de la vida del niño) sino que también es un factor constante en la formación de jugadores profesionales exitosos.

La idea del "desarrollo de talento" se usa a menudo para justificar la necesidad de los jugadores de especializarse desde una edad temprana, a pesar de que estudios de investigación han concluido lo siguiente:

La aptitud inicial en una habilidad motriz tiene escasa relación con el rendimiento posterior. El dominio temprano trae grandes beneficios por un tiempo, pero después los otros alcanzan el mismo nivel [8].

Durante esta primera etapa del desarrollo atlético, los niños aprenden los fundamentos de los movimientos así como las habilidades ligadas a ciertos deportes; y además desarrollan su sentido del espíritu deportivo y la ética, al igual que aprenden a trabajar como parte de un equipo. Divertirse es lo que les entusiasma de los deportes y el foco de los entrenadores debería estar puesto en fomentar esa diversión.

7 National Association for Sport and Physical Education. Guidelines for Participation in Youth Sport Programs: Specialization Versus Multi-Sport Participation [Declaración de posición]. Reston, Virginia: Autor (2010).

8 United States Anti-Doping Agency, True Sport: What We Stand to Lose in Our Obsession to Win, 2012, p46

3.2.4 ENFOQUE DEL ENTRENAMIENTO BASADO EN PARTIDOS

Un enfoque del entrenamiento "basado en partidos" utiliza actividades que enseñan la "naturaleza" del deporte e incorpora habilidades del mismo a un ritmo marcado por el aprendizaje de los participantes.

Por ejemplo, en vez de hacer que dos jugadores simplemente se pasen y devuelvan el balón, el entrenador puede proponer un juego en que los equipos compitan por lograr hacer cierto número de pases. El juego puede consistir en hacer pases estando quietos o en movimiento, según las habilidades de los jugadores.

En el enfoque "basado en partidos" el entrenador además hace preguntas para estimular a los jugadores a pensar en el partido y descubrir cómo y cuándo usar las habilidades mientras se juega ese partido y, más importante, mientras se juega el deporte mismo. Por ejemplo, el entrenador puede hacer las siguientes preguntas:

- ¿Qué hay que hacer con el cuerpo para agarrar el balón? (Respuestas posibles: levantar las manos, mantener la vista en el balón, moverse hacia el balón);
- ¿Qué se puede hacer para asegurarse de que un pase no toque el piso sino llegue a la persona a quien se le pasa el balón? (Respuestas posibles: hacer el pase a alguien que esté cerca, dar un paso hacia adelante al hacer el pase, usar las dos manos).

La información técnica sobre cómo ejecutar las habilidades sigue siendo importante en un enfoque basado en partidos, la diferencia está en cómo y cuándo se la da a conocer a los jugadores. En un enfoque tradicional, solo el entrenador describe la habilidad y enseña los aspectos de la misma, y luego los jugadores realizan la habilidad en un escenario "cerrado". Conforme a un enfoque basado en partidos, el entrenador plantea una actividad, explica la meta (es decir, gana el primer equipo en hacer 10 pases) y luego los jugadores empiezan a intentar.

Algunos atletas necesitarán instrucciones más detalladas que otros, y estas pueden darse durante la actividad y luego de finalizarla.

El entrenador luego puede modificar la actividad (para hacerla bien más fácil o más difícil), con el objetivo de que los niños estén activos tanto tiempo como sea posible. El siguiente es un ejemplo de este enfoque:

ACTIVIDAD LÚDICA A PARTIR DEL FUNDAMENTO DE PASES

- Dos equipos con la misma cantidad de jugadores tienen un balón cada uno.
- Los jugadores deben pararse dentro de un área determinada de la cancha (p. ej., dentro de la línea de 3 puntos, mitad de cancha, etc.); cuantos más jugadores haya, más grande debería ser el espacio.
- Los jugadores no pueden dar el pase a la persona de quien lo recibieron.
- Los equipos cuentan cada pase para ver cuál de ellos alcanza primero la meta establecida (p. ej.: 20 pases).
- Si el balón toca el piso, el equipo pierde un punto.

Pasados 3 o 4 minutos, el entrenador detiene la actividad y hace las siguientes preguntas:

- ¿Qué hay que hacer con el cuerpo para agarrar la el balón? (Respuestas posibles: levantar las manos, mantener la vista en el balón, dejar que el balón venga a las manos.)
- ¿Qué se puede hacer para asegurarse de que un pase no toque el piso sino llegue a la persona? (Respuestas posibles: intentar no dar un pase demasiado largo, dar un paso hacia adelante al hacer el pase, tirar el pase desde la altura del pecho y no por arriba de la cabeza.)

El entrenador luego modifica las reglas de la actividad del siguiente modo:

- Los jugadores ahora deben moverse y agarrar el balón.
- Cuando agarran el balón, deben detenerse.

Luego de jugar otros minutos, el entrenador hace nuevas preguntas (y es en este punto cuando puede proporcionar alguna enseñanza técnica):

- ¿Qué hay que mirar para hacer un pase exitoso? (Respuesta posible: la posición de todos los jugadores en la cancha.)
- ¿Dónde se arroja el balón? (Respuesta posible: delante del compañero de equipo.)
- ¿Qué se necesita para agarrar el balón? (Respuestas posibles: moverse hacia el balón, levantar las manos, pedir el balón.)

Después se puede hacer una modificación más de la actividad:

- Se usa un solo balón y el equipo que no lo tiene intenta interceptar los pases (no pueden quitarle el balón de las manos a un jugador).
- Si el balón toca el piso o es interceptado, el otro equipo inmediatamente hace pases para intentar alcanzar la meta.

Para concluir la actividad el entrenador hace otras preguntas:

- ¿Qué se puede hacer para eludir a alguien que está poniendo presión al jugador con el balón? (Respuestas posibles: pivotear, fintar un pase, acercarse al compañero de equipo o hasta moverse por detrás de este.)
- ¿Cuál es la mejor posición para intentar interceptar un pase? (Respuestas posibles: distanciarse del rival, quedarse entre este y el balón.)

Otra ventaja del enfoque basado en partidos es que las habilidades no se aprenden aisladamente o en un contexto "cerrado" sino que generalmente se aprenden en condiciones similares a las de un partido.

3.2.5 ESTILOS DE ENTRENAMIENTO DIFERENCIADOS

Hay muchas cosas que influencian el estilo de un entrenador. Algunos de estos factores son intrínsecos y parte de la personalidad del entrenador, mientras que otros son extrínsecos (ejemplo: docentes o entrenadores que ha tenido).

Lo importante es que un entrenador use un estilo que le sea auténtico, y no que simplemente adopte o "actúe" lo que vio hacer a otros entrenadores.

ESTILOS DE ENTRENAMIENTO

Así como un atleta es un ser particular, cada entrenador también lo es. Y mientras es posible que el entrenador use diferentes enfoques en situaciones diferentes, muy probablemente tenga un estilo particular que caracteriza su personalidad.

Hay muchas descripciones que se usan para los variados estilos de entrenamiento que existen; ningún estilo es correcto o incorrecto, simplemente son diferentes. Cada estilo tiene ventajas y desventajas y es importante que los entrenadores las conozcan.

ESTILOS DE ENTRENAMIENTO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
ENTRENADOR AUTORITARIO		
• Persona estricta que impone una disciplina férrea. • Se exige el máximo esfuerzo de todos en todo momento. • Escasa aportación de los jugadores.	• Organizado. • Buen espíritu de equipo cuando se gana. • Establece expectativas y objetivos claros, y comprende el "panorama general".	• Disensión cuando se pierde. • Es posible que genere temor o desagrado. • Los atletas pueden sentirse "des-empoderados"
ENTRENADOR FORMAL		
• En línea con un enfoque lógico y bien planeado. • Actualizado con las tendencias en el partido. • Pide aportaciones de los jugadores pero toma la decisión final.	• Establece indicadores de rendimiento claros. • Revisa y evalúa el rendimiento: está abierto a cambios. • Consulta a los jugadores y solicita sus aportaciones.	• Es posible que algunos objetivos establecidos sean demasiado altos para algunos miembros del equipo. • Puede que lo perciban distante y frío.
ENTRENADOR "BUENA PERSONA"		
• Querido por todos. • Atento y afable. • Involucra a los jugadores en la toma de decisiones del equipo.	• Se lleva bien con los jugadores, en especial con aquellos que tienen el mismo temperamento. • Los jugadores "apoyan" el plan de equipo.	• Puede que los jugadores se aprovechen de la naturaleza servicial del entrenador. • Dificultad para tomar decisiones impopulares para los jugadores.
ENTRENADOR INTENSO		
• Fuerte énfasis en ganar. • Impulsado por lo que hay que lograr y centrado en ello.	• Plan de juego focalizado. • Establece expectativas altas.	• Alto nivel de ansiedad transmitido frecuentemente a los jugadores. • Normalmente tiene objetivos centrados en el "resultado", pero carece de los detalles del "proceso"
ENTRENADOR BONACHÓN		
• Fácil de contentar. • Puede dar la impresión de que no se toma el partido en serio.	• Querido por todos. • Empodera a los jugadores.	• Es posible que no prepare bien para el entrenamiento o los partidos. • Puede que los equipos no estén preparados para enfrentar la adversidad.

En las películas y los medios, a menudo se muestra a los entrenadores como personas autoritarias: gritan directivas, ponen castigos y toman las decisiones sin consultar a nadie más.

Este estilo de entrenamiento también puede verse todos los fines de semana, con entrenadores que caminan a lo largo de las líneas laterales gritando a su equipo, y a menudo el entrenador adopta esta conducta porque cree que así es como se supone que debe hacerlo.

Es una trampa común que los entrenadores adopten el estilo de otro entrenador o mentor cuando están entrenando, en vez de ser ellos mismos. El estilo que usa un entrenador refleja su personalidad, pero también debe reflejar a los atletas que está entrenando.

Por ejemplo, un entrenador autoritario es renombrado por ser estricto. Con atletas mayores, puede que refuerce esto gritando a los jugadores y sacándolos rápidamente del partido si no cumplen una regla de equipo. Pero con jugadores más chicos, puede que les hable más amablemente y les dé un minuto fuera para hacerles recordar las reglas de equipo en vez de sacarlos del partido.

¿CUÁL ES SU ESTILO DE ENTRENAMIENTO?

El estilo de entrenamiento está estrechamente ligado a la personalidad del entrenador y es en general más preciso decir que un entrenador descubre, más que elige, su estilo natural de entrenamiento. Además de su personalidad, el estilo preferido de un entrenador también estará influenciado por entrenadores o docentes que haya tenido o con quienes haya trabajado o por atletas a los que haya entrenado.

No es raro que un entrenador cambie su estilo a medida que se convierte en un entrenador más experimentado; aunque esto a menudo depende de su capacidad de usar diferentes estilos en situaciones diferentes más que de cambiar su estilo "natural".

Ningún estilo de entrenamiento se considera mejor o más efectivo que otro, pero esto no significa que no sea importante que un entrenador comprenda su estilo natural o preferido. Tener conocimiento del estilo de entrenamiento preferido (que generalmente es el comportamiento que el entrenador naturalmente tendrá) es importante para entablar una buena relación con los jugadores.

Por ejemplo, si un entrenador tiene un estilo firme y autoritario y está entrenando a atletas muy experimentados, es posible que los atletas esperen que sus opiniones sean tenidas en cuenta y que se les dé la oportunidad de discutir situaciones tácticas. Si el entrenador es consciente del potencial conflicto de estilos, puede elaborar una estrategia adecuada.

Por ejemplo, con atletas experimentados un entrenador autoritario puede hacer lo siguiente:

- definir momentos en los que no habrá discusión y el entrenador será responsable de si se toman las decisiones técnicas correctas o no (p. ej.: tiempos muertos, reuniones previas al partido);
- pedir opinión a los jugadores más experimentados después de los partidos (como parte del proceso de revisión);
- permitir que los jugadores tomen algunas decisiones (p. ej.: el base determina la disposición de ataque salvo que el entrenador específicamente imponga qué hacer).

Para reflexionar sobre el estilo de entrenamiento preferido, un entrenador puede consultar a personas que lo conozcan bien (p. ej.: familiares, jugadores que estuvieron bajo su dirección anteriormente o colegas de trabajo). Sin embargo, no debería preguntarles "¿cuál crees que es mi estilo de entrenamiento?" y en cambio debería pedirles que consideren los siguientes aspectos:

- ¿Cómo suelo tomar las decisiones?
- ¿Cómo reacciono cuando alguien no está de acuerdo conmigo?
- ¿Cómo me preparo para las actividades (p. ej.: reuniones, vacaciones)?
- ¿Quién generalmente programa actividades entre mis amigos y yo?

La consideración de tales factores le permitirá al entrenador comprender mejor su estilo.

3.2.6 ESTILOS DE COMUNICACIÓN

USO DE DIFERENTES ENFOQUES PARA LA COMUNICACIÓN

La comunicación es una parte fundamental del entrenamiento y existen varios estilos de comunicación diferentes. El estilo que utiliza un entrenador depende en gran medida de su estilo de entrenamiento en general, pero también dependerá del contexto en el que se está comunicando.

Estos estilos pueden describirse usando el marco del modelo de evaluación personal DISC originalmente elaborado por el Dr. William Marston:

- Dominancia: esta es la comunicación directa y decisiva. Es típicamente apropiada para la enseñanza técnica, en especial en una situación imperiosa (p. ej., la modificación de las tácticas de equipo en un partido);
- Estable: esta es la comunicación bidireccional, en donde el entrenador hace preguntas al atleta para guiarlo en vez de dar instrucciones directas. Es apropiada para cuando hay más tiempo (p. ej., el desarrollo de reglas de equipo);
- Influencia: esta es energética, altamente interactiva y motivadora para los atletas. Es más adecuada para la comunicación "no técnica" pero cuando una situación demanda mucha motivación (p. ej., la charla de medio tiempo con el equipo);
- Concienzuda: esta es detallada y bien planeada, y es más apropiada para cuando los atletas confían en su habilidad para realizar lo que se les pide (p. ej., planificación de la temporada).

Sobre todo, el entrenador debe respetar a cada atleta. Los entrenadores se pueden sentir frustrados cuando creen que han explicado algo varias veces solo para que un jugador haga una pregunta sobre exactamente eso. Tal vez el atleta no estaba escuchando, pero también es posible que la explicación del entrenador no haya sido clara.

En vez de sentirse frustrado, el entrenador debería estar agradecido de que el atleta haga preguntas ya que de lo contrario el jugador permanecería con la duda pero no diría nada, lo que muy probablemente terminaría con algo saliendo mal.

Específicamente en los casos cuando el entrenador siente que ya ha respondido una pregunta puede pedir a otros atletas que respondan. Preguntarle a un compañero de equipo "qué harías en esa situación" puede hacer que los jugadores del equipo aprendan unos de otros.

O bien, si el compañero de equipo tampoco sabe, puede ser más evidencia de que el entrenador no comunicó su mensaje de manera efectiva.

3.2.7 DESARROLLO HOLÍSTICO: UN ENFOQUE "CENTRADO EN EL ATLETA"

"El bienestar de los atletas es el principal interés de los entrenadores al diseñar, implementar y evaluar las prácticas adecuadas y las competiciones." [10]

Los entrenadores no deberían ver a sus jugadores como piezas de ajedrez a las que pueden mover a su gusto. Los jugadores pequeños no son peones del entrenador que este simplemente mueve y dirige. Son personas que tienen y conocen sus derechos. Ningún entrenador será respetado si él, a su vez, no respeta a sus atletas.

Un enfoque centrado en el atleta reconoce que a través del deporte los entrenadores juegan un rol central en el desarrollo de los niños que impactará en todas las áreas de sus vidas, y que es a través de su experiencia que los entrenadores contribuyen al cumplimiento de los objetivos de los atletas. Entrenar ya no es más, si es que alguna vez realmente lo fue, una cuestión del éxito del entrenador. Los logros del entrenador son simplemente un reflejo del éxito del atleta.

DERECHOS DEL JUGADOR

En la actualidad está ampliamente aceptado y se reconoce que los jugadores, en particular los juveniles, tienen los siguientes derechos:

- el derecho a participar en competiciones deportivas;
- el derecho a participar en competiciones cuyo nivel es adecuado a las habilidades de cada niño;
- el derecho a tener un entrenador calificado;
- el derecho a jugar como un niño o adolescente y no como un adulto;
- el derecho a participar en la toma de decisiones relacionadas a su actividad deportiva;
- el derecho a realizar la actividad en un ambiente seguro y saludable;
- el derecho a recibir una preparación adecuada para ser capaz de competir;
- el derecho a ser tratado con dignidad;
- el derecho a divertirse mientras practica un deporte.

A partir de los derechos, se reconocen cuatro principios orientadores que los entrenadores deben aceptar y que, cuando se cumplen, conducen a un comportamiento adecuado en el deporte.

Los entrenadores además deberían hacer responsables a los padres y atletas de respetar también estas conductas:

- Justicia
- Respeto
- Responsabilidad
- Seguridad

La justicia no implica, por ejemplo, que todos los jugadores tengan exactamente el mismo tiempo en cancha, aunque este podría ser el enfoque que tome el entrenador, en especial con los jugadores más pequeños. Sin embargo, la justicia sí exige que el entrenador sea abierto y "transparente" sobre cómo toma las decisiones.

No sería justo impedir que un jugador juegue porque no asistió al entrenamiento, salvo que primero el entrenador haya establecido la expectativa de que todos los jugadores deben asistir a los entrenamientos y que no hacerlo significará no jugar.

Estos principios orientadores se aplican del mismo modo en contextos más allá de los deportivos y son lecciones importantes que los atletas deben aprender.

10 International Sport Coaching Framework, Versión 1.2. Human Kinetics, p. 9.

3.2.8 DESARROLLO HOLÍSTICO: ENSEÑAR HABILIDADES EXTRADEPORTIVAS

ENSEÑAR HABILIDADES EXTRADEPORTIVAS

Un entrenador de jóvenes de corta edad está en una posición casi única para influenciar el desarrollo integral de un niño, no solo su desarrollo atlético. Un entrenador de jóvenes de corta edad enseña lo siguiente:

1. Competencias deportivas:

   Requisitos técnicos, tácticos y físicos para la participación en distintos niveles. Estas competencias constituyen el núcleo tradicional del deporte y son las habilidades específicas, tanto individuales como de equipo, necesarias para jugar el partido.
2. Competencias personales:

   Capacidades relacionadas con el desarrollo integral de la persona que pueden fundamentarse y desarrollarse a través de la participación en los deportes. Estas se subdividen en competencias sociales, cognitivas y emocionales.
3. Competencias de la vida

   La combinación de las competencias deportivas y personales y la experiencia que contribuyen positivamente en el curso de la vida de un individuo. Por ejemplo, la habilidad de esforzarse para realizar la práctica y lograr un objetivo también puede aplicarse al estudio escolar[12].

DESARROLLO FÍSICO Y SALUD

La salud de una persona es tal vez uno de los aspectos más obvios que pueden enriquecerse mediante la participación en el básquetbol. Esto incluye lo siguiente:

- Desarrollo físico del jugador, incluida la coordinación.
- Hábitos de vida saludable relacionados con la práctica de deportes, tales como la nutrición, la higiene y los hábitos de cuidado personal.

Sin embargo, los entrenadores también deben saber que la participación en actividades inapropiadas puede generar riesgos serios e importantes para los atletas:

- Riesgos al desarrollo físico del jugador (por ejemplo, una estrategia de entrenamiento basada en el levantamiento de pesas como forma de desarrollar fuerza sería perjudicial para jugadores de mini básquetbol).
- Riesgo de lesiones graves o crónicas que en algunos casos pueden afectar el desarrollo físico a largo plazo de jugadores jóvenes.
- Si la actividad es muy estresante o desmoralizadora, es muy probable que el jugador no se sienta a gusto al hacerla y en consecuencia no desarrolle un "hábito" de disfrute de la participación en la actividad física.
- Riesgo de que para mejorar su rendimiento y controlar el dolor de las lesiones, los jugadores puedan terminar tomando sustancias estimulantes, con el consecuente daño a su salud. Esta conducta puede dar origen a una adicción a las drogas, dada la alta vulnerabilidad de las personas a esta edad temprana.

Por consiguiente, los entrenadores deben preparar sus planes teniendo en cuenta a los atletas particulares con los que está trabajando. Las actividades deben ser apropiadas para cada atleta y cualquier queja de un atleta de que "algo duele" debe ser considerada seriamente.

Los entrenadores no deben dudar en informar a los padres cuando reciben una respuesta de que una actividad "le hace daño", y los padres luego pueden buscar una opinión médica.

12 International Sport Coaching Framework, Versión 1.2. Human Kinetics, p. 35.

Particularmente en varias etapas del crecimiento, los niños pequeños pueden ser susceptibles a tener problemas debido a una actividad que de otro modo no sería problemática.

Pero analicemos primero algunas de las competencias personales que la participación en un deporte, y en especial un deporte de equipo como es el básquetbol, puede desarrollar. Cada una de estas competencias tendrá una aplicación mucho más amplia en la vida de un jugador, no simplemente en su participación en el básquetbol.

COMPROMISO

Los entrenadores deben ser claros sobre el compromiso que exigen de los jugadores y hacer a los atletas responsables de cumplir ese compromiso con el equipo.

Aceptar un compromiso requiere a veces que el jugador tenga que ceder algunos deseos personales o hacer ciertos sacrificios por el grupo. Esto obliga a los jugadores a pensar en los demás y no solo en sí mismos, y hace falta tener disciplina personal para ser capaz de hacerlo.

El entrenador debe enfatizar la importancia del compromiso que aceptan los jugadores. Si un jugador no asiste a las prácticas, su tiempo en cancha puede disminuir. Si bien generalmente habrá una buena razón por la que el jugador no puede participar de la práctica (tales como compromisos familiares o escolares), el entrenador debe premiar a los jugadores que aceptan el compromiso y asisten al entrenamiento.

Es importante que el entrenador comunique sus expectativas (y las consecuencias si estas no se cumplen) al comienzo de la temporada.

Es posible que el entrenador decida no imponer una sanción cuando el jugador tiene una buena razón para ausentarse del entrenamiento. Sin embargo, el entrenador aún así debe tener reglas sobre cómo comunica un jugador su ausencia.

Los jóvenes de corta edad están en una etapa de su desarrollo personal en donde la máxima prioridad es normalmente focalizar en sus propias necesidades; actúan típicamente en base a lo que quieren o sienten en ese momento particular. Pueden preferir ir al cine con amigos en vez de asistir a la práctica del equipo. El entrenador ayudará a los jugadores a desarrollar esta importante habilidad si establece claramente el compromiso esperado y luego exige que los jugadores lo cumplan.

PERSEVERANCIA

Los jóvenes de corta edad se caracterizan generalmente por tener deseos a corto plazo: cuando algo no les gusta o se vuelve molesto para ellos, lo abandonan, y si algo es demasiado complejo o les demanda un esfuerzo continuo, no lo hacen.

Esta caracterización de los adolescentes es tal vez aún más aplicable ahora que cuando fue originalmente escrita 20 años atrás, con esta generación moderna que creció en una era de computadoras en donde la comunicación es instantánea y el ritmo de la vida es más rápido de lo que siempre fue.

El desarrollo de habilidades lleva tiempo. Sea una destreza individual o de equipo, los jugadores fracasarán (y deben hacerlo) varias veces mientras intentan realizar la destreza antes de que alcancen la confianza y la habilidad necesarias. La perseverancia es especialmente importante cuando los jugadores atraviesan tiempos difíciles; por ejemplo, si cometen errores, juegan mediocremente o intentan cosas pero no obtienen el resultado que querían.

Los entrenadores deben identificar los progresos de los jugadores y así darles confianza para perseverar, y no solamente elogiar los resultados o reprochar las fallas para alcanzar el objetivo.

Cada jugador se desarrolla a su propio ritmo; algunos adquieren las habilidades más rápido que otros y esto puede constituir una fuente de frustración para los jugadores si no progresan a igual ritmo que sus compañeros de equipo.

El entrenador debe ser cuidadoso de no comparar los avances de un jugador con otro (ejemplo: "Fulana puede hacer esto, ¿por qué tú no?").

RESPONSABILIDAD

Aceptar la responsabilidad dentro de un grupo es otra competencia importante que los jugadores necesitan desarrollar.

Dentro del contexto de un deporte de equipo, los jugadores enfrentan con regularidad situaciones en donde tienen una responsabilidad con el grupo. Por ejemplo, un jugador tiene que defender 1 a 1 contra la arremetida de un rival y debe asumir la responsabilidad personal para poder realizar la tarea con éxito. Todo el equipo confía en él.

La estructura defensiva de un equipo depende de que cada jugador asuma la responsabilidad de ejecutar una tarea. Si un equipo intenta hacer un dos contra uno al jugador que controla el balón, pero solo un defensor se mueve a la posición, el dos contra uno falla.

Es muy importante que los jóvenes de corta edad aprendan a aceptar las responsabilidades personales para el beneficio de un grupo. Es igualmente importante que aprendan a hacer responsables a sus compañeros de equipo, lo cual puede ser tan simple como que los jugadores digan a sus compañeros de equipo que están molestos de que un compañero llegue siempre tarde a las prácticas.

Inevitablemente los jugadores cometerán errores (por ejemplo, un defensor será vencido por un jugador en ataque). Cada jugador debe aceptar su responsabilidad y reconocer que fue vencido (en vez de echar la culpa a otros factores).

Sin embargo, los jugadores no deben obsesionarse con ningún error que hayan cometido.

El entrenador debe igualmente estar atento para asegurarse de que los jugadores no tengan una actitud negativa en sus relaciones con los demás. No es correcto, por ejemplo, que un compañero de equipo culpe por la derrota a otro que erró un tiro o perdió un balón. En este ejemplo, los compañeros de equipo deberían (guiados por el entrenador) mostrar apoyo.

Ayudará a que los jugadores desarrollen su sentido de responsabilidad si el entrenador evita poner el énfasis en el resultado final del partido; debería focalizar en qué hacer: el proceso.

Por ejemplo, no se debe decir "tienes que meter este tiro o perdemos" si no en cambio mostrar a los jugadores a dónde tiene que ir cada uno y qué hacer para crear el lanzamiento que se quiere lograr.

En este ejemplo, si se logra o no el tiro, y se gana el partido, es responsabilidad del equipo. Tal como nos recuerda Mike Krzyzewski, entrenador de la Universidad de Duke y de los EE. UU.:

"los jugadores deben entender la importancia de su propia contribución al equipo".

Es muy importante fortalecer las conductas personales que contribuyen significativamente al grupo pero que no necesariamente deriven en que el jugador tenga un balón, anote, etc.

Por ejemplo, el entrenador puede enfatizar la importancia de "bloquear" en la disputa de un rebote para que el equipo gane la posesión del balón. Es una responsabilidad personal (cada jugador debe aceptar la responsabilidad de bloquear un rival) que generará un resultado favorable para todo el equipo (obtener el balón).

Todos son responsables de las acciones del grupo. Si algo sale mal o se pierde un partido, no se culpa a nadie. Todos asumen la responsabilidad e intentan asegurarse de que no vuelva a pasar.

Algunos jugadores llevarán a cabo la tarea de bloqueo y permitirán que otro compañero de equipo agarre el balón. Las estadísticas oficiales atribuyen el mérito al jugador que consigue el rebote, por lo tanto el entrenador debe asegurarse de reconocer el mérito de los otros jugadores.

El entrenador alienta a todos los jugadores a seguir tomando la responsabilidad personal en beneficio del grupo cuando reconoce a aquellos jugadores que lograron con éxito un bloqueo.

Tal vez aún más importante es cómo esto contribuirá al desarrollo de la aceptación de la responsabilidad personal, en la personalidad de los jugadores y del equipo.

Si el entrenador simplemente aplaude al jugador que atrapó el rebote, los jugadores dejarán de bloquear y pasará a ser su prioridad atrapar el balón. A la larga, esto perjudicará el rendimiento del equipo.

TEAM WORK

El trabajo en equipo exige que los jugadores acepten la responsabilidad personal, pero aprender a trabajar como un equipo es otra competencia.

Analicemos, por ejemplo, un simple ejercicio de 2 contra 2 en el cual los jugadores en ataque no pueden botar y solo pueden pasar el balón y deben hacer que el balón vaya de una línea de fondo a la otra. Para lograrlo, deben colaborar unos con otros.

Esta actividad enseña la importancia de la colaboración y el trabajo en equipo: un jugador no puede ganar el partido solo. El objetivo del "trabajo en equipo" es entender el valor de trabajar juntos para alcanzar un resultado en común.

Sin embargo, un jugador no aprende a colaborar simplemente porque juegue al básquetbol. Un ejemplo de esto es el jugador que intenta vencer a un jugador rival uno contra uno (y puede que lo logre) pero elige esta opción en vez de pasarle el balón a un compañero de equipo que está libre.

Los entrenadores deben resaltar la importancia de la colaboración y organizar la práctica de modo que aliente a los jugadores a cooperar.

Es importante que el entrenador no reconozca y premie simplemente la anotación sino más bien enfatice las reglas de juego en equipo.

Otro aspecto del trabajo en equipo que se debe resaltar es que no es necesario que los jugadores en un equipo sean amigos íntimos. Necesitan compartir un objetivo en común (al que los guía el entrenador) y los jugadores deben valorar el trabajo con otro compañero hacia ese objetivo, aun cuando no lo consideren un amigo.

ACEPTAR Y CUMPLIR LAS REGLAS

Obviamente, jugar al básquetbol (de hecho jugar a cualquier deporte) implica conocer y respetar las reglas del juego. La mayoría de los jugadores lo comprenden pero el entrenador no debería asumir que todos los jugadores conocen las reglas y debe dedicar un tiempo a explicárselas.

También es importante que los jugadores (y los entrenadores) aprendan a aceptar cómo interpretar y aplicar las reglas. Los árbitros no se proponen cometer errores deliberadamente, pero los errores sí ocurren.

Es posible que un árbitro aplique una regla incorrectamente (p. ej.: sancionar un "bloqueo" cuando debería ser un "ataque") o equivocarse de regla. Sin importar cómo ocurre un error, respetar las reglas significa aceptar que tales errores suceden.

El entrenador puede pedir al árbitro una explicación, pero una vez que la obtiene (aun si está en desacuerdo con ella) el entrenador debe seguir adelante y hacer que sus jugadores se concentren en la próxima jugada.

Para contribuir a un equipo los jugadores también deben respetar las reglas de equipo, como el uniforme fuera de la cancha, las reglas de entrenamiento o tal vez hasta el comportamiento fuera del equipo (p. ej., no salir hasta tarde la noche previa a un partido).

Por lo tanto, al jugar en un equipo, los jóvenes pueden acostumbrarse a no poder hacer exactamente lo que quieren y a respetar algunas reglas que promueven la convivencia con otros y el cumplimiento de objetivos.

RESPETO POR LOS DEMÁS

Para poder actuar como un equipo, los jugadores deben aprender a respetar las diferencias individuales que existen dentro de su equipo. Los jugadores deben aceptar y convivir con compañeros de equipo que, en algunos casos, pertenecen a diferentes grupos sociales, razas, religiones, grupos étnicos, países, ciudades, etc., y puede que tengan ideas y costumbres diferentes.

Un elemento clave para el respeto de los compañeros de equipo es no hacer nada que pueda impactar negativamente a un compañero.

Por ejemplo, todos los jugadores tienen su propia rutina previo a un partido. Puede que a un jugador le guste escuchar música, que otro quiera rezar, algunos estarán muy nerviosos y querrán hablar mucho mientras otros quieren sentarse en silencio.

Al adoptar cualquier rutina que les venga bien, cada jugador debe asegurarse de que la misma no afecte a los demás. Por ejemplo, el jugador que escucha música debe usar auriculares para que el resto no la oiga.

Los jugadores también tienen que respetar las diferencias que surgen al jugar al básquetbol, porque algunos juegan mejor que otros, algunos dominan ciertas habilidades mejor o las adquieren más rápido que otros, algunos juegan más minutos que otros, etc.

El entrenador debe promover una cultura de respeto mutuo y una actitud de solidaridad entre los jugadores mediante su propio comportamiento; el entrenador debe ser un modelo a seguir que respeta a todos los jugadores a pesar de sus diferencias.

El comportamiento que el entrenador acepte de los jugadores definirá la cultura del equipo, y esta puede ser positiva o negativa. Por lo tanto, el entrenador debe hacer hincapié en estándares de conducta que promuevan el respeto y la solidaridad y rechazar aquellos que promuevan lo contrario.

Por ejemplo, es posible que los jugadores le tomen el pelo a un compañero de equipo quien es menos habilidoso y se le cae el balón. A lo mejor tales bromas no son mal intencionadas, pero pueden tener un efecto negativo en la autoestima y el rendimiento del jugador.

Si el entrenador acepta tal comportamiento, puede afectar no solo al jugador individual sino que también puede afectar negativamente al equipo porque indica que faltarle al respeto a un compañero está bien.

Si el entrenador no hace nada, está aceptando el comportamiento. No quiere decir que el entrenador se sume a las bromas; pero al no ponerle un freno, está efectivamente respaldando el comportamiento y esto puede promover una cultura de la falta de respeto.

Los entrenadores igualmente deben evitar usar el sarcasmo en sus comentarios a los jugadores ya que pueden ser mal interpretados o tomados negativamente por los jugadores, o bien estos pueden imitar esta forma de actuar.

En la situación antes mencionada, el entrenador no debe permitir que se hagan tales comentarios, dejando claro que no serán aceptados. El entrenador también debe premiar a los jugadores que contribuyen a integrar al grupo a aquellos compañeros de equipo que son “diferentes”.

El básquetbol es competitivo, lo que significa que los equipos están "peleando" contra el otro, cada uno intentando alcanzar la misma meta. Obviamente, solo un equipo puede alcanzar esa meta (ganar el partido) y los entrenadores deben enfatizar que la más alta prioridad es tener "espíritu deportivo", que demanda ser respetuosos con los rivales y los árbitros.

El entrenador debe poner especial énfasis en que los jugadores sean educados con sus rivales: no deben insultarlos, deben ayudarlos a levantarse si se caen al piso, deben hablar con ellos al finalizar el partido y felicitarlos si ganaron, etc.

Bajo ninguna circunstancia puede un entrenador de jugadores de corta edad intentar motivar a los jugadores enfrentándolos con sus rivales; por ejemplo, no deben hacer comentarios tales como los siguientes: "dicen que ustedes son unos...", "la última vez ganaron porque estaban jugando sucio", "dijeron que son unos idiotas", etc.

Este tipo de estrategia es poco ético y no contribuye a desarrollar valores importantes como el respeto por los rivales.

El entrenador debe ser un ejemplo positivo y no debe insultar, ridiculizar ni subestimar a un equipo rival, sino que debe mostrar el máximo respeto hacia cualquier oponente.

Por ejemplo, si el equipo que entrena claramente gana el partido, el entrenador no debería pedir un tiempo muerto en el último minuto de partido. Hacerlo es una falta de respeto, ya que no hay nada que necesite decirse.

El entrenador puede estar tentado de pedir un minuto para reemplazar un jugador; si ese es el caso, debería enviar al equipo inmediatamente a la cancha para dejar claro para qué pidió el tiempo muerto.

Un entrenador siempre debe dar la mano a su entrenador rival y no debe hacer comentarios sobre jugadores que no están relacionados con el partido.

Tampoco debe permitir que los jugadores, ni los espectadores, hasta donde esté a su alcance, vitoreen cuando un rival comete un error.

De la misma forma, el entrenador siempre debe actuar respetuosamente hacia los árbitros, y de ese modo alentar a los jugadores a aprender a respetarlos.

Esta es probablemente un área en la que los entrenadores fallan más. Por ejemplo, es frecuentemente evidente que los entrenadores insultan, subestiman y ridiculizan a los árbitros, y que en frente de sus jugadores de corta edad cargan la culpa por las derrotas a las decisiones de los árbitros. Este ejemplo, junto con otros similares protagonizados por los padres, hacen muy difícil para los niños y adolescentes aprender a respetar la figura del árbitro.

Los entrenadores y jugadores, en especial a nivel juvenil, deben aceptar que los árbitros cometen errores. A menudo están aprendiendo y desarrollando sus habilidades del mismo modo que los jugadores lo están haciendo; pero aún el árbitro más experimentado a veces comete un error, exactamente igual que lo hacen los jugadores y entrenadores. Los entrenadores o jugadores que culpan a los árbitros no están asumiendo la responsabilidad por sus propias acciones o la actuación del equipo.

Por ejemplo, un árbitro puede sancionar incorrectamente que un tiro realizado al final del partido no se lanzó antes de que terminara el partido, y esto puede significar que el equipo pierda el partido (aunque hubiese ganado si se contabilizaba el tiro).

Sin embargo, esto no implica que la decisión de los árbitros le haya costado el partido al equipo. A lo largo del partido, el equipo habrá cometido errores y errado otros tiros, y si ninguna de esas cosas hubiese pasado, no hubiesen estado en la situación de necesitar un último tiro.

La responsabilidad por el resultado del partido corresponde a los jugadores y entrenadores, no a los árbitros.

APRENDER A COMPETIR

La vida presenta muchas situaciones competitivas y hay que estar preparado para enfrentarlas. El básquetbol competitivo es una excelente oportunidad para aprender a competir de una forma que es al mismo tiempo saludable y eficaz, adoptando un método de trabajo que puede ser muy valioso en el deporte y en la vida diaria para los jugadores de corta edad, y que puede ayudarlos ahora y en el futuro.

Todos los valores antes mencionados pueden ayudar a los jugadores jóvenes a aprender a competir. También es importante que aprendan a aceptar victorias y derrotas, éxitos y fracasos, buenas y malas actuaciones, aciertos y desaciertos, todos del mismo modo.

Por esta razón, es muy relevante que los equipos de jugadores de corta edad enfrenten diferentes experiencias durante la temporada: ganar, perder, jugar bien, jugar mediocremente, etc., y que estas experiencias sean de aprendizaje para ellos.

Obviamente, los jugadores tienden a estar más felices si ganan que si pierden. Sin embargo, un equipo puede tener un buen rendimiento y perder, o jugar mal y ganar. El entrenador no debe resaltar ni la victoria ni la derrota. Debe felicitar a los jugadores por su esfuerzo y reflexionar sobre el éxito en términos de cómo jugaron, y no de si ganaron o perdieron.

Cuando el equipo pierde, los jugadores naturalmente sienten que han fracasado. De hecho, fallaron en alcanzar su objetivo de ganar, pero no significa que sean un fracaso. Parte de aprender a competir es entender que en una competición, así como hay un equipo ganador, siempre tiene que haber un equipo perdedor.

Al reflexionar sobre una derrota, el entrenador debe limitar sus comentarios a acciones relacionadas únicamente con el partido.

Es adecuado decir: “No hicimos bien el bloqueo porque no nos movimos hacia nuestro rival”. Es muy inapropiado que el entrenador diga: “Son unos inútiles. No pueden ni siquiera hacer algo simple como cerrar el rebote”. Este último comentario hace una declaración que va más allá del partido.

También es importante que los entrenadores (y los padres) tengan una perspectiva a largo plazo del desarrollo de los jugadores.

Aprender a competir es importante cuando los jugadores tienen entre 15 y 17 años de edad. Antes de eso, el foco debería inicialmente estar en lo siguiente:

- acer que disfruten de estar físicamente activos y desarrollen competencias motrices básicas;
- DIVERTIRSE, empezar a aprender las habilidades en las que se basa el juego (p. ej.: pasar y atrapar el balón);
- aprender cómo entrenar y cómo ser parte de un equipo.

Poner demasiado énfasis en competir a una edad muy temprana es perjudicial tanto para el disfrute que los jugadores derivan de la participación (lo que hace menos probable que quieran seguir participando) como para el desarrollo de las habilidades (ya que se mostrarán reacios a explorar plenamente cómo ejecutarlas).

Esto no quiere decir que ganar no sea importante, solo que su importancia debe enfatizarse en el contexto de la edad de los niños.

Los jugadores de corta edad pueden disfrutar de jugar y realmente lo hacen, ya sea que ganen o no; es importante que los entrenadores den una retroalimentación positiva sobre los avances que el jugador y el equipo han hecho, ya que es esta una medida más relevante del éxito de los jugadores de corta edad.

3.2.9 DESARROLLO HOLÍSTICO: DESARROLLAR ACTITUD Y RESISTENCIA

DESARROLLAR ACTITUD Y RESISTENCIA

El desarrollo de las competencias personales antes descritas no sucede simplemente de forma automática porque los jugadores estén jugando al básquetbol.

Los entrenadores deben ayudar a los jugadores de corta edad a adquirir y desarrollar los recursos psicológicos necesarios para aprender, lidiar con la adversidad y mantener la confianza y una autoestima positiva.

PERCEPCIÓN DEL CONTROL

Las personas necesitan sentir que tienen el control de las cosas que les interesan: esta noción de control es el fundamento de la confianza en uno mismo y constituye un aspecto decisivo de nuestra fuerza psicológica.

El sentimiento opuesto es sentirse incapaz. Una persona incapaz siente que no puede trabajar en las cosas que le interesan y como consecuencia es posible que llegue a la conclusión de que independientemente de lo que haga, sus acciones no dan resultados.

En un contexto deportivo, también hay situaciones en las que un rival es superior, o un árbitro comete un error, y ambas circunstancias pueden estar fuera del control de los jugadores.

Focalizarse en lo que se puede controlar ayuda a garantizar que los jugadores no pierdan la confianza, aun cuando puede que hayan perdido una disputa.

En la práctica, cuando el entrenador usa actividades con un nivel de dificultad adecuado y si los jugadores saben lo que tienen que hacer, se sienten en control. Por otro lado, si la dificultad del ejercicio excede el nivel de habilidad de los jugadores, ellos pueden sentirse incapaces. Sin duda, esto negativamente afectará su rendimiento.

Lamentablemente, muchos jugadores de corta edad se sienten incapaces porque no pueden alcanzar las expectativas puestas en ellos, o porque no se les dijo exactamente qué es lo que tienen que hacer, o porque no pueden alcanzar el nivel de rendimiento que otros jugadores en el equipo sí pueden.

Por ejemplo, analicemos una situación en la que el entrenador le da retroalimentación a un jugador joven:

1. El jugador recibe el primer pase y lanza. El entrenador le aconseja que, a pesar de que el lanzamiento fue bueno, el jugador no debería lanzar tan pronto, el balón debería circular un poco más.
2. En la próxima posesión, el jugador recibe el primer pase mientras está desmarcado cerca del cesto y en vez de lanzar hace un pase. El entrenador le dice al jugador que lance.
3. En la próxima posesión, el jugador recibe el primer pase, cerca del cesto, lanza y erra. El entrenador critica al jugador por haber errado un tiro fácil.

Después de estos tres incidentes, casi con certeza el jugador estará inseguro sobre qué es lo que debe hacer. Es posible que sienta que es imposible jugar bien y complacer al entrenador. Este es un ejemplo de sentirse incapaz.

Para dar confianza al jugador, el entrenador debe definir qué es un buen tiro y qué es un mal tiro. Si el jugador lanza un buen tiro, pero erra, el entrenador debe reafirmar que fue una buena oportunidad de lanzamiento. De este modo, el jugador sentirá que tiene "el control".

AYUDAR A LOS JUGADORES A SENTIRSE "EN CONTROL"

Los entrenadores deben ayudar a sus jugadores a sentirse en control en vez de incapaces. Al tener esto en cuenta, los entrenadores deben:

- dedicar tiempo a las habilidades fundamentales en cada sesión de entrenamiento;
- permitir que los jugadores practiquen las habilidades "en contexto". Por ejemplo, hacer que repetidamente dos jugadores se pasen y devuelvan el balón poco ayuda a preparar a ninguno de ellos para hacer un pase exitoso en un partido. En cambio, los entrenadores pueden introducir una habilidad con una actividad repetitiva (durante un lapso muy corto) y luego diseñar varias actividades en las que se practique tal habilidad en una variedad de contextos (p. ej.: pases en movimiento, con algunos jugadores con un defensor asignado, con defensores asignados a todos los jugadores, etc.);
- establecer objetivos alcanzables basados en el nivel de los jugadores;
- tener principios de juego claros que el equipo cumpla y recalcarlos en cada sesión de entrenamiento;
- centrarse en si el equipo ha cumplido estos principios y no en si ha anotado, ganado el partido, etc.;
- ser consistentes en lo que quieren que hagan los jugadores.

Una de las habilidades más difíciles de desarrollar en los jugadores jóvenes es su comprensión del partido porque hay varios factores que considerar al tomar las decisiones. Por ejemplo, hacer un tiro de 3 puntos puede ser una buena o una mala decisión: depende de una variedad de circunstancias.

Tal vez una de las cosas más difíciles para un entrenador es permitir al atleta que decida si tomó una buena decisión o no en vez de siempre decírselo.

Hacer al jugador preguntas abiertas como "¿dónde estaba el defensor de ayuda antes de que decidieras hacer la penetración?" o "¿qué estaba haciendo tu compañero de equipo?" lo guiarán para decidir si siguió el principio de juego adecuado.

Es de vital importancia que los entrenadores se tomen el tiempo para escuchar al jugador y no asuman por qué el jugador tomó una decisión determinada.

Podría ser que en función de lo que el jugador observó, tomó la decisión correcta pero llevó a cabo la habilidad mediocremente. Es posible que haya tomado la decisión correcta en base a lo que observó, pero el entrenador debe darle retroalimentación sobre la necesidad de haber tenido en cuenta algo más (p. ej., la posición de un defensa "de ayuda").

Puede ser, si no, que observó la situación correctamente, pero no siguió el principio de juego.

DEFINIR LA CONFIANZA EN UNO MISMO

La confianza en uno mismo está estrechamente relacionada con la percepción de control de la persona. Es la confianza que tienen los jugadores en su habilidad y la del equipo para poder alcanzar cierto objetivo. Un jugador que confía en sí mismo sabe cuáles son sus chances aproximadamente y cómo actuar para hacer realidad esas posibilidades.

También sabe qué dificultades pueden impedir que alcance el objetivo deseado y qué debe hacer para neutralizarlas.

Puede que una persona no tenga la misma confianza en todos los aspectos de su vida; sin embargo, aumentar esta confianza en un aspecto (por ejemplo, el básquetbol) puede ayudarla a sentirse más confiada en otras áreas de su vida.

Para desarrollar la confianza en uno mismo se necesita lo siguiente:

- un análisis realista tanto de la situación que se enfrenta como de los recursos propios;
- establecer objetivos realistas y, para alcanzarlos, tener planes realistas;
- poner el énfasis en lo que puede controlarse por encima de cualquier otra cosa que no dependa de las acciones propias (ya que está fuera de su control);
- una evaluación objetiva y constructiva de las experiencias propias; no ver simplemente si se ganó o se perdió, sino en si se trató o no de una situación que uno pudiese controlar. Esto está estrechamente emparentado con cómo los jugadores deben asumir la responsabilidad: aceptar cuando una situación estaba bajo su control y el impacto que tuvo lo que hicieron (o no hicieron) en el desenlace.

Estar en control no garantiza que uno siempre gane, solo significa que el destino estaba en las propias manos.

El éxito controlado existe cuando se obtiene un resultado favorable (cuando los jugadores alcanzan sus objetivos) y los jugadores atribuyen el logro de ese resultado a haber seguido su "proceso".

De manera similar, el fracaso controlado ocurre cuando el resultado no es el que el jugador quería obtener (p. ej.: erró el tiro libre), pero el jugador aun así siente que controló el proceso al intentar conseguir el resultado deseado. En este caso, aprenden de su experiencia de fracaso y usan ese conocimiento en futuros partidos.

Un ejemplo de esto es un equipo que está perdiendo por dos puntos y tiene el último tiro.

Si son capaces de crear una oportunidad de tiro, entonces están "en control". Puede que erren el tiro, pero aceptar que estuvieron en control le dará confianza al equipo, en especial cuando enfrenten la situación de nuevo.

3.2.10 DESARROLLO HOLÍSTICO: DESARROLLAR LA CONFIANZA EN UNO MISMO

Los entrenadores pueden influenciar muy positivamente a que los jugadores desarrollen, o no, un sentimiento de confianza en sí mismos.

Para promover el desarrollo de esta confianza, los entrenadores deben hacer lo siguiente:

- organizar actividades competitivas en las prácticas que presenten desafíos alcanzables;
- establecer objetivos realistas basados en el rendimiento de los jugadores (sus propias acciones) y no en el resultado de los partidos. Los objetivos deben centrarse en los esfuerzos personales de los jugadores para alcanzar los objetivos;
- dejar claros los criterios usados para determinar si se alcanzaron los objetivos. El entrenador debe entonces analizar el rendimiento de modo objetivo y constructivo, en base a los criterios;
- evitar sacar conclusiones generales basadas en experiencias aisladas que los inquietaron (por ejemplo, no deberían llegar a la conclusión de que el equipo jugó mal solo porque se perdió el partido en la última jugada);
- evitar juzgar el rendimiento de los jugadores cuando las emociones están a flor de piel (por ejemplo, al final de un partido en el que los equipos terminaron con un marcador muy ajustado).

La forma en que se evalúa a los jugadores y el rendimiento del equipo es un elemento crucial en el desarrollo y fortalecimiento de la confianza en uno mismo.

Es probable que una evaluación general que es ambigua y arbitraria, o está basada en criterios desconocidos o confusos, afecte negativamente la confianza en uno mismo. También puede ayudar a desarrollar esta confianza si se hacen preguntas a los jugadores.

Una opción es preguntarles por qué creen que algo salió mal. El proceso de identificar qué salió mal puede ayudarles a identificar qué estuvo bajo su control y qué alternativas tuvieron (o puede que tengan en el futuro) .

Del mismo modo, puede ayudarles a identificar qué estuvo fuera de su control y por lo tanto no podía cambiarse, a pesar de que su respuesta a ello sí estuvo bajo su control.

Por ejemplo, es muy común en un partido de tenis ver a un jugador felicitar a su rival al rápidamente aplaudir con la palma de la mano contra la raqueta.

Esta puede ser una forma muy efectiva para el jugador de reconocer que el resultado de ese punto no estuvo bajo su control (es decir, su rival hizo un muy buen tanto) y que no debería impactar en la forma de encarar el próximo tanto.

LA IMPORTANCIA DEL CONCEPTO DE SÍ MISMO Y DE LA AUTOESTIMA

El concepto de sí mismo es la opinión que una persona tiene de sí misma; la autoestima representa hasta qué punto a dicha persona le gusta esa opinión.

En ambos casos, se trata de una evaluación global que no se relaciona específicamente con ninguna actividad en particular, pero estará más estrechamente unida a aquellos aspectos que cada persona considere más significativos.

En el caso de las personas jóvenes, tanto el concepto de sí mismo como la autoestima son valores muy inestables que pueden fluctuar fácilmente. Ambos cambian conforme a sus experiencias de éxito o fracaso en ciertos aspectos que para ellos son muy importantes; por ejemplo, el básquetbol.

Algunos jugadores tienen un concepto de sí mismos y una autoestima que no dependen de su éxito en el deporte. En estos casos, se debe mantener esta situación, fortaleciendo la confianza en sí mismo del jugador e impidiendo que asocie su éxito en el deporte con su valor como persona.

En el caso de otros jugadores, en especial a partir de los 13 años de edad, el básquetbol juega un papel importante en su concepto de sí mismos y la autoestima.

Este es particularmente el caso de jugadores que han sido identificados como "sobresalientes" o que juegan en equipos más importantes.

En casos como estos, es posible que desaparezcan otras formas de gratificación, fuera del básquetbol, y que el jugador de corta edad no sea capaz de poner al básquetbol en perspectiva y controlar el éxito o fracaso correctamente.

Estos jugadores son especialmente vulnerables cuando asocian su concepto de sí mismos y su autoestima con sus éxitos o fracasos en el deporte.

Este éxito o fracaso puede relacionarse con el equipo (si el equipo gana o pierde) y también con su rol individual dentro del equipo (p. ej.: aun cuando el equipo ganó, puede que el jugador no haya jugado mucho y en consecuencia se considera a sí mismo un fracaso).

Los entrenadores deben evitar hacer comentarios que serán perjudiciales para el concepto de sí mismo y la autoestima. Las generalizaciones son comentarios que a menudo pueden ser perjudiciales, por ejemplo:

- "Eres un tonto", cuando puede que en cambio el jugador solo haya tomado una decisión "tonta";
- "No sirves para el básquetbol".

Los entrenadores tienden generalmente a hacer generalizaciones excesivas cuando están excitados (p. ej., inmediatamente después de un partido reñido) y suele ser mejor no hacer comentarios en ese momento.

En estas condiciones, el básquetbol puede resultar una actividad muy estresante que puede perjudicar el rendimiento, la salud y el desarrollo de estos jugadores de corta edad.

La influencia perdurable de los entrenadores

La relación entre entrenadores y jugadores jóvenes puede tener una influencia decisiva en el concepto de sí mismo y la autoestima del jugador. Por lo tanto, el comportamiento del entrenador en relación con los jugadores es crucial.

Por ejemplo, el entrenador tendrá una influencia negativa en los jugadores si:

- los insulta ("¿Eres idiota?");
- los subestima ("¿Te estás haciendo el tonto como de costumbre?");
- los ridiculiza ante los compañeros de equipo ("Niño, ¡la canasta no está al otro lado de la calle!);
- los riñe sin explicación o sin darles la oportunidad de corregir el error en el futuro ("¡Nunca lo haces bien! ¡No haces otra cosa más que equivocarte!");
- usa expresiones que comparan su mérito como atleta con su valor como persona ("¡No puedes hacer nada bien! ¡Eres un desastre!").

Es particularmente importante recordar que es posible que los jugadores de corta edad no entiendan el uso del sarcasmo y que aun cuando el entrenador esté bromeando o no diga algo en serio, el jugador puede tomarlo a mal. Cuando algo se toma a mal, tiene un efecto perdurable en el concepto de sí mismo y la autoestima del jugador.

Igualmente, puede influenciar positivamente el concepto que los jugadores tienen de sí mismos y su autoestima si el entrenador:

- establece objetivos realistas para los jugadores;
- define con claridad y precisión los objetivos que deben alcanzar los jugadores;
- ayuda a los jugadores a alcanzar tales objetivos y reafirma sus buenas acciones;
- diferencia las acciones relacionadas con el rendimiento atlético del jugador y se refiere a ellas específicamente;
- corrige a los jugadores constructivamente, señalando lo que hacen mal y centrándose en qué pueden hacer para corregirlo, dándoles oportunidades para así hacerlo.

Al establecer objetivos, se debe alentar al jugador a tener una "visión" o un "sueño" que es posible que se perciba como poco realista (p. ej.: representar a su país). Es tarea del entrenador entonces ayudar al jugador a identificar todos los "pasos" a lo largo del camino y definir objetivos que reflejen tales pasos. A medida que el jugador alcanza cada objetivo, esto mejorará su concepto de sí mismo y su autoestima, aun si finalmente no alcanza su sueño.

3.2.11 DESARROLLO HOLÍSTICO: DESARROLLAR EL AUTOCONTROL

DESARROLLAR EL AUTOCONTROL

Es muy importante que jugadores y entrenadores desarrollen el autocontrol, que simplemente es la habilidad de controlar lo que se hace en respuesta a la situación en la que se está.

El básquetbol presenta muchas situaciones en que el autocontrol es importante. Por ejemplo, una decisión adversa de un árbitro, un compañero de equipo que comete un error, o ser sustituido en un partido son situaciones en las que un jugador puede decepcionarse y frecuentemente "explotar" y quejarse sobre la situación.

Los entrenadores no deben aceptar que los jugadores se quejen de los árbitros ni de los compañeros de equipo, ni que muestren su descontento cuando salen de la cancha. En esta situación, el jugador debe concentrarse más en lo que debe hacer en la próxima jugada. Los entrenadores del mismo modo deben mostrar su propio autocontrol, porque si el entrenador se centra en el árbitro entonces es muy probable que los jugadores también lo hagan.

El entrenador puede hacer esto mediante la aplicación de una sanción: mostrar una consecuencia clara relacionada con perder "el control". Por ejemplo, sacar del partido al jugador que se quejó con el árbitro y explicarle que es porque no se estaba concentrando en lo que tenía que hacer.

El entrenador también debe hablar con el jugador sobre estrategias que lo ayuden a desarrollar el autocontrol.

Un método particularmente exitoso para los jugadores que se distraen con las decisiones del árbitro es hacer que cierren el puño y luego "liberen la tensión" abriendo rápidamente la mano. Esto puede hacerse mientras vuelven corriendo hacia la línea de fondo.

Otros jugadores y equipos han usado con éxito el concepto de "la jugada que sigue"; los atletas se dicen a sí mismos "la jugada que sigue" para centrarse en qué pueden influenciar (la jugada que sigue) y no en lo que ya pasó y así no puede ser influenciado. Si un compañero de equipo o el entrenador también usa esta "palabra clave", se puede aumentar su eficacia.

Las experiencias positivas y gratificantes son importantes para todos. En el caso de los jóvenes, el básquetbol puede ser para ellos una fuente de experiencias positivas. Si las experiencias positivas superan a las negativas, entonces será más probable que los jugadores sigan jugando y en consecuencia obtengan más beneficios de jugar un deporte.

SEGUIMIENTO

1. Analice su última sesión de entrenamiento; ¿su enfoque fue esencialmente:
   a. "reproductivo" (específicamente dirigió a los jugadores para que no necesitaran tomar muchas decisiones), o
   b. "productivo" (involucró a los jugadores en el aprendizaje)?
2. Discuta con un colega entrenador: ¿qué diferencias existen entre entrenar a un equipo juvenil y entrenar a uno de mayores?
3. Observe algunos partidos y sesiones de entrenamiento de otros equipos juveniles. ¿Observa en los entrenadores, padres o espectadores alguna conducta que tiende a:
   a. reducir el disfrute que los jugadores pueden obtener de estar inmersos en el básquetbol?;
   b. favorecer a algunos jugadores a expensas de otros?;
   c. poner en riesgo la seguridad o exigir que los jugadores hagan algo para lo que no están preparados?
4. Reflexione sobre su forma de entrenar. ¿Habla con sus jugadores sobre:
   a. cómo se sienten?;
   b. cuestiones más allá del básquetbol que pueden impactarlos (p. ej.: trabajo, escuela, familia)?;
   c. su nivel de habilidad actual y en qué necesitan seguir trabajando para avanzar en el básquetbol?
5. La participación en el básquetbol puede ser una experiencia de aprendizaje positiva para los jugadores en los siguientes términos:
   a. compromiso;
   b. perseverancia;
   c. asumir responsabilidad dentro de un grupo;
   d. aceptar y cumplir las reglas;
   e. trabajo en equipo.

Consulte a colegas y familiares cómo lo calificarían según usted demuestra cada uno estos factores. Reflexione sobre su forma de entrenar: ¿es usted un buen modelo a seguir en estos aspectos?

6. ¿Cómo puede mejorar la sensación de sus jugadores de estar en control?
7. Repase una de sus sesiones de entrenamiento con un colega entrenador. Pídale que describa si su retroalimentación "se centra en el resultado" (es decir, el tiro encestó) o "se centra en el proceso" (es decir, era el tiro correcto o incorrecto de lanzar). Si es posible, pídale también que observe un partido en el que usted esté dirigiendo a ese equipo. Nuevamente, ¿su retroalimentación se centra en el "resultado" o en el "proceso"?
8. Reflexione sobre su forma de entrenar: ¿qué palabras utiliza para decirle a un atleta que hizo algo mal? ¿Hace hincapié en la "solución" o solo "describe el problema"? Pida la opinión de atletas antiguos o de los padres de atletas.
9. Pida que alguien lo filme mientras trabaja. Vea el video, ¿parece que estaba en control?
10. Analice a sus jugadores y califíquelos según su habilidad para enfrentar la adversidad (por ejemplo, cuando cometen un error en un partido) ¿Cómo puede ayudar a los que calificó más bajo?

3.3 DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO PROPIO

3.3.1 PLAN DE DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO

Un entrenador que quiere mejorar obviamente necesita desarrollar una variedad de habilidades, incluida su comprensión de elementos técnicos del juego (los "fundamentos"), su habilidad para enseñar conceptos y destrezas, y su habilidad para establecer relaciones positivas.

Las habilidades no se desarrollan por accidente, y el entrenador debería tener un "Plan de desarrollo profesional".

Un entrenador debería hacerlo independientemente de si sigue una "carrera" como entrenador o no: "profesional" se refiere igualmente a cómo enfocan su entrenamiento y si reciben paga o no.

DESARROLLAR UN PLAN

Coaches should:

- evaluar sus fortalezas así como identificar las áreas por mejorar (a lo largo de todos los aspectos del rol de entrenador). Pedir la opinión de entrenadores asistentes, jugadores y colegas entrenadores puede ayudar a obtener información para esta evaluación;
- identificar experiencias que pueden ayudar a desarrollar sus habilidades de entrenamiento. Estas pueden provenir de otro aspecto de sus vidas (p. ej., participar en la preparación de planes en el trabajo también puede ayudar al entrenador a preparar planes para su equipo);
- leer las historias de otros entrenadores y líderes, y analizar las experiencias que moldearon la vida y el éxito de esas personas. La intención no es poder "copiar" algo que otro entrenador exitoso hizo ni la trayectoria que tuvo otro entrenador. Sino es ayudar a que piensen lateralmente sobre sus experiencias, que sin duda ya los están moldeando, y reflexionar sobre qué experiencias pueden ayudarles en el futuro.

Al igual que con el plan anual para su equipo, el entrenador debe empezar con una evaluación de sí mismo: ¿qué competencias tiene y qué necesita mejorar? Las siguientes áreas deberían incluirse en esta evaluación:

- Conocimiento técnico: cuán actualizado es el conocimiento del entrenador (en relación al nivel que entrenan)
- Comunicación
- Finanzas: habilidades presupuestarias básicas
- Planificación: establecer, alcanzar y revisar objetivos
- Desarrollo de relaciones: lo bueno que es el entrenador para animar a todos a participar
- Manejo de conflictos
- Toma de decisiones difíciles
- Manejo del estrés y la relajación: si el entrenador les "pasa" su estrés a los jugadores

PRIORIZAR ACCIONES

El entrenador luego debe priorizar aquellas áreas en las que identificó la necesidad de mejorar, y la mayoría de los entrenadores rápidamente identificarán una variedad de áreas por mejorar, además de experiencias que pueden ser beneficiosas.

Like the annual plan for their team, the coach should start with an assessment of themselves – what competences do they have and what do they need to improve?

The following areas should be included in this assessment:

- Technical knowledge – how up to date is the coach's knowledge (relative to the level they are coaching)

- Communication
- Financial – basic budget skills
- Planning – setting goals, achieving goals and reviewing goals
- Relationship building – how well does the coach get people "on board"
- Managing conflict
- Making hard decisions
- Managing stress and relaxing – does the coach "pass on" their stress to players

PRIORITISING ACTIONS

The coach should then prioritise any areas that they have identified as needing improvement and most coaches will quickly identify a range of areas for improvement and also experiences that may be beneficial.

Sin embargo, pocos entrenadores cuentan con los recursos para poder hacer todo lo que identifican y el recurso más limitado de un entrenador es generalmente el tiempo. Para ayudar a un entrenador a priorizar las acciones, debería utilizar un método como el modelo "ABC" para distribuir las prioridades.

PRIORIDAD		
A	Abordar una debilidad que afecta mi forma de entrenamiento actual	60%
B	Bueno sería mejorar en esta área antes de obtener mi próximo puesto	30%
C	Continuar sin interrupción mi perfeccionamiento me hace un mejor entrenador	10%

La columna final indica cuánto de los recursos de un entrenador (que incluye el tiempo) debería destinarse inmediatamente a esa prioridad. Cabe destacar que el entrenador no debe dedicar todos sus recursos solo a la prioridad A. Hacerlo implicaría que las prioridades B y C nunca recibirían ninguna atención.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

Es posible que la federación nacional o el ente regional cuenten con recursos que el entrenador pueda usar para colaborar en su desarrollo. La Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto (WABC) regularmente organiza clínicas de entrenamiento en distintos países del mundo y las federaciones a menudo tienen cursos o clínicas de entrenamiento. Más información puede obtenerse a través de la plataforma educativa para entrenadores de la WABC.

Sin embargo, el entrenador no debe limitarse a buscar opciones dentro del básquetbol; es posible que otros grupos sociales o deportivos ofrezcan cursos que pueden ser beneficiosos para un ambicioso entrenador de básquetbol. Puede haber cursos de estudio formales que el entrenador puede tomar que ayudarán en su tarea de entrenamiento (no limitados a cursos específicos de entrenamiento deportivo), pero igualmente habrá un amplio espectro de actividades que pueden ser beneficiosas.

También puede ser de utilidad para el entrenador desarrollar una comprensión del básquetbol desde la perspectiva de los árbitros o los administradores. Hacer un curso para árbitros y arbitrar algunos partidos puede ayudar al entrenador a comprender cuán ardua es esta tarea y apreciar las diferentes responsabilidades que el árbitro y el juez tienen en un partido de básquetbol, o bien la mecánica de arbitrar, que establece la posición en la cancha y las áreas de responsabilidad de cada árbitro[14].

De manera similar, ayudar a los administradores a organizar un torneo o a manejar un equipo puede dar al entrenador una perspectiva de las dificultades que enfrentan los administradores (sean voluntarios o reciban una remuneración).

Esto puede además ayudar al entrenador a entender qué puede hacer para facilitar el trabajo del administrador, lo que a su vez lo ayudará a entablar una buena relación con los administradores.

En todos los niveles de entrenamiento, llevarse bien con los administradores (y los gerentes de equipo) ayudará mucho al entrenador

14 Las diferencias entre el rol del árbitro y el del juez no son complejas, pero puede que muchos entrenadores desconozcan que existen diferencias. La "mecánica" del arbitraje está diseñada para garantizar que los árbitros tengan una cobertura total de la cancha y que cada uno esté en la posición con mejor probabilidad de sancionar correctamente.

SER UN ENTRENADOR ASISTENTE

Una de las estrategias más subestimadas en el desarrollo de las habilidades de entrenamiento es ser el asistente de un entrenador experimentado, en especial si este parece tener un estilo de entrenamiento diferente. Trabajar con otro entrenador puede ayudar a mejorar el conocimiento técnico del juego; sin embargo, también puede ser instructivo ver como distintos entrenadores manejan (y evitan) los conflictos, entablan la relación con los jugadores y administradores, y llevan a cabo la gran variedad de tareas que son responsabilidad del entrenador.

La función del entrenador asistente es básicamente ayudar a mejorar el rendimiento del equipo más allá de lo que sería si el asistente no estuviera. Esto podría implicar que los jugadores reciban más retroalimentación durante la práctica porque hay más entrenadores "en la cancha", o es posible que un próximo rival pueda ser "estudiado" porque el asistente puede hacer esto mientras el entrenador principal cumple otra tarea.

Un entrenador asistente debe hacer comentarios y sugerencias y dar ideas al entrenador principal, y no debe desanimarse si este decide no seguir alguna (o ninguna) de las sugerencias del asistente en particular.

Esto no significa que la sugerencia no haya sido buena ni que el entrenador principal no la aprecie, simplemente significa que el entrenador principal tomó una decisión diferente.

Los entrenadores asistentes deben ser leales al entrenador principal y asegurar que la retroalimentación y los mensajes que dan coinciden con los del entrenador principal. Aun si el entrenador asistente tiene una visión distinta a la del entrenador principal, cuando este toma una decisión, el entrenador asistente debe convertirse en un defensor de tal decisión.

Si el entrenador asistente no está seguro sobre lo que quiere el entrenador principal, es apropiado responder la pregunta de un jugador diciendo "no sé, voy a hablar con el entrenador principal y después te contesto".

Para ser un asistente eficaz, un entrenador debe aprender cómo y cuándo el entrenador principal quiere recibir sus comentarios. La forma más fácil de aprender esto es preguntar: es posible que algunos entrenadores principales quieran que el asistente les pase las ideas o sugerencias apenas se le vengan a la mente, mientras que otros pueden preferir que el entrenador asistente espere hasta que le pidan su opinión.

Ninguno de los enfoques es incorrecto, pero es obviamente importante que el entrenador asistente comprenda cuál es la preferencia del entrenador principal.

ENSEÑAR A LOS QUE ENSEÑAN

Participar en la presentación de clínicas o cursos de entrenamiento también podría ayudar a un entrenador a identificar áreas para su propio perfeccionamiento. Al fin y al cabo, "para ser docente, primero hay que ser estudiante"[16].

Dirigir una clínica de entrenamiento no es lo mismo que enseñar a los jugadores porque el foco de la clínica de entrenamiento está en cómo enseñar un concepto, no en cómo ejecutarlo. Es una diferencia sutil, pero dirigir una clínica de entrenamiento realmente exige que el entrenador:

- presente la información en un orden lógico, que podría ser diferente a cómo se haría en una sesión de entrenamiento. Por ejemplo, es posible que con los jugadores un entrenador enseñe un concepto a lo largo de varias semanas: cada semana se construye progresivamente sobre lo aprendido la semana anterior. En la clínica, el entrenador debe presentar toda la información en un espacio de tiempo muy corto;
- enseñe sin el beneficio de poder dar al estudiante un objetivo final (p. ej.: lanzar el balón dibujando un arco alto) y permitirle que explore la mejor forma de lograrlo;
- dé explicaciones más completas de las que daría a los atletas. Con los atletas el entrenador puede simplemente indicar qué hay que hacer, pero en una clínica de entrenamiento también debe poder explicar el por qué.

16 Se atribuye a Gary L Francione, jurista estadounidense.

SEGUIMIENTO

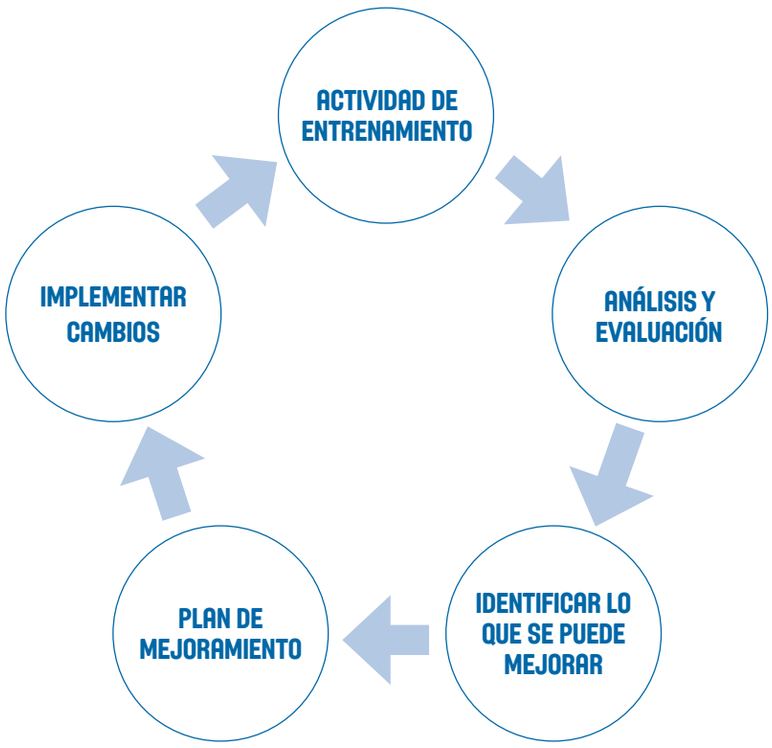
1. ¿Cuáles son algunas áreas en las que le gustaría mejorar?
   Enumere tres cosas que podría hacer para mejorar.
2. Pida a un colega entrenador que identifique algunas áreas que crea que usted necesita desarrollar.
   Conversar con él sobre algunas formas en las que usted podría mejorar en estas áreas.

3.4 MEJORAR EL RENDIMIENTO COMO ENTRENADOR

3.4.1 REFLEXIONAR SOBRE EL RENDIMIENTO PERSONAL

Para los jugadores, la práctica no hace la perfección, pero sus efectos son permanentes.

La función del entrenador es guiar y ayudar al jugador a desarrollar sus habilidades, y proporcionarle una retroalimentación constructiva es particularmente importante para lograrlo.



De igual manera, toda una vida dedicada a entrenar no necesariamente hará que el entrenador sea mejor; puede que solo signifique que continuará cometiendo los mismos errores una y otra vez. Al igual que los jugadores, "los entrenadores necesitan saber cómo aprender mejor a través de sus experiencias. La práctica reflexiva es una herramienta de aprendizaje primordial en este aspecto"[18].

La reflexión es una parte fundamental de todo proceso de aprendizaje y es lo que vincula la experiencia con el conocimiento, proporcionando una oportunidad para explorar el rendimiento constructivamente y luego hacer ajustes basados en esa reflexión considerada.

Una técnica reflexiva simple (que muchos entrenadores emplearán) es registrar en el plan de práctica el rendimiento del equipo en una actividad particular (p. ej.: cuántos tiros se encestaron) como así también cómo funcionaba la actividad misma y anotar cualquier cambio necesario para la próxima vez que se la use.

La "práctica reflexiva" es simplemente el proceso de identificar si hay una mejor forma de hacer algo y, si eso fuera el caso, implementar cambios. El proceso se muestra a continuación como un ciclo continuo.

18 Farres, L. (2004, otoño). Becoming a better coach through reflective practice. BC Coach's Perspective, 6, 10-11

A menudo los entrenadores inician un proceso como este solo cuando algo no va bien, que puede identificarse, por ejemplo, mediante la actuación mediocre del equipo o un jugador que hace preguntas al no haber entendido los puntos de enseñanza en una práctica reciente.

Sin embargo, los entrenadores deberían planificar realizar tal reflexión regularmente, no solo en respuesta a una cuestión percibida. De hecho, ¡la práctica reflexiva puede validar que las cosas se están haciendo bien!

Hay muchas formas en las que un entrenador puede "autoreflexionar" sobre su rendimiento. Independientemente del modo en que lo haga, la autoreflexión es simplemente pensar sobre el modo de entrenamiento propio, evaluar el propio rendimiento e identificar qué hay que hacer para mejorarlo.

Abarca todo, desde recriminarse a sí mismo por desatender un punto importante en la demostración de una habilidad hasta felicitarse por promover un ambiente de entrenamiento positivo y comprensivo.

Las características clave de la autoreflexión son las siguientes:

- se centra en lo que el entrenador está haciendo;
- une el pensamiento a la acción;
- hace del perfeccionamiento un proceso continuo.

No existe una fórmula para el entrenamiento eficaz, solo principios que el entrenador puede adaptar para satisfacer sus necesidades individuales. Al focalizarse en lo que efectivamente hace como entrenador, la autoreflexión proporciona un medio poderoso para verificar si aplicó con éxito los principios de entrenamiento eficaz.

Solo pensar sobre el modo de entrenamiento propio no resulta en mucha mejoría. Para que tenga valor, la autoreflexión necesita relacionarse sistemáticamente con la práctica de entrenamiento propia. El proceso de autoreflexión es similar a un círculo, que incluye a la acción como una etapa esencial. Sin ponerse en acción, el círculo se rompe.

ANÁLISIS Y EVALUACIÓN

Cuando analiza y evalúa su rendimiento, el entrenador debería considerar lo siguiente:

- los objetivos establecidos para el equipo, para jugadores individuales y para el entrenador;
- el contenido de una práctica determinada o el contexto de un partido en particular;
- el aprendizaje progresivo demostrado por los jugadores (cuál es su nivel de habilidad ahora en comparación con el inicio de la temporada).

El entrenador debería ser sistemático en la búsqueda de retroalimentación, o evidencia, con que hacer su evaluación. Muchos entrenadores tienden a ver qué les falta hacer en vez de también ver qué se hizo. En consecuencia, es importante que los entrenadores tengan un punto de referencia objetivo.

De forma similar, después de perder un partido en el último lanzamiento o por un gran margen, puede que el entrenador inmediatamente sienta que el equipo (y él como entrenador) tuvo un rendimiento muy pobre debido al resultado. Sin embargo, su evaluación debe ser más amplia que simplemente mirar el marcador al final de un partido en particular.

Otras fuentes de retroalimentación

Los entrenadores pueden obtener retroalimentación de varias fuentes, tales como las siguientes:

- jugadores
- colegas
- padres
- entrenador mentor.

En la búsqueda de retroalimentación, el entrenador podría tener un foco específico; si ese es el caso, la persona debería saberlo antes de pedirle la retroalimentación.

Por ejemplo, si el entrenador quiere evaluar la comunicación con los atletas durante una sesión de práctica, puede pedir a un colega entrenador que observe la sesión. No es necesario que el entrenador entienda de básquetbol para proporcionar comentarios sobre el nivel y la efectividad de la comunicación durante la sesión.

La retroalimentación puede obtenerse mediante una variedad de métodos, desde pedir a los participantes que completen una hoja de evaluación, una entrevista o, de forma menos formal, simplemente preguntando y escuchando las respuestas.

Otro método eficaz puede ser conseguir un video del entrenador en acción, ya sea en una práctica o en un partido. El video puede focalizar bastante de cerca en el entrenador, lo que dará buena información para evaluar su estilo de comunicación y, en particular, la comunicación inconsciente, tal como el lenguaje corporal.

Otra técnica puede ser que el entrenador lleve un diario o agenda en el que registre diariamente sus pensamientos, sentimientos, dudas y preocupaciones relacionadas con su rol y las responsabilidades que le corresponden como entrenador. Puede luego revisar esta información con regularidad (semanal o quincenalmente) con un mentor o colega.

IDENTIFICAR LO QUE SE PUEDE MEJORAR

Esta parte del proceso permite al entrenador identificar sus fortalezas y debilidades en varias áreas, tales como las siguientes:

- gestión del grupo;
- comunicación;
- análisis y corrección;
- seguridad;
- transición entre actividades;
- interacción y relación con atletas y árbitros.

Para completar esta etapa, el entrenador debe igualmente reflexionar sobre lo que hace o hizo con éxito, así como cualquier aspecto que necesita mejorar.

Cuando se identifican varias cosas, se deben ordenar según su prioridad basada en el efecto que un cambio pueda tener. El entrenador debe luego centrar su esfuerzo inicial en aquellos cambios que probablemente tendrán mayor efecto.

DESARROLLAR UN PLAN DE MEJORAMIENTO

Es posible que sea relativamente evidente cómo mejorar un aspecto particular o puede que sea necesario pedir la opinión de un colega, un mentor o un funcionario del club sobre cómo se puede mejorar un aspecto.

Es este el aspecto que los entrenadores principiantes podrían encontrar más difícil, ya que tienen menos experiencia en que apoyarse para desarrollar estrategias.

Indudablemente, el entrenador identificará áreas que le gustaría mejorar, que podrían ser las siguientes:

(a) "conocimiento técnico": lo que está enseñando;

(b) puntos de enseñanza: ser más efectivo en la forma de enseñar;

(c) habilidades comunicativas: recordar particularmente que la comunicación es "lo que se escucha, no lo que se dice";

(d) habilidades de entrenamiento generales;

(e) habilidad para relacionarse: cómo trata el entrenador a los jugadores, padres y árbitros.

Es preferible identificar un pequeño número de cosas en las que trabajar que tratar de hacer demasiado a la vez. También puede valer la pena discutir lo que identificó con un colega, ya que es posible que este tenga algunas ideas de cosas que usted puede hacer para mejorar.

Un plan de mejoramiento debe ser lo más específico posible:

- ¿Qué hará? Asistir a una clínica de entrenamiento, trabajar con un mentor, observar a otros entrenadores, investigar (libros, DVD, recursos en línea), etc.
- ¿Cuándo lo hará? Sea realista en relación al tiempo del que dispone. Priorice las distintas cosas y así puede decidir qué hacer primero.
- ¿Cómo se medirá el mejoramiento?

IMPLEMENTAR EL CAMBIO

Implementar el cambio es en un sentido simple: solo se trata de hacer lo que se establece en el plan de mejoramiento.

A veces, sin embargo, puede significar que el entrenador tenga que cambiar un aspecto de su comportamiento que es un hábito y es posible que se trate de algo que ni siquiera hace de forma consciente (p. ej., no escuchar cuando un jugador hace una sugerencia o una pregunta).

Para ayudarlo a implementar el cambio, el entrenador puede tener en cuenta lo siguiente:

- pedir a alguien de confianza (p. ej., el entrenador asistente) que le haga ver cuando esté volviendo al mal hábito (p. ej., el asistente puede tocarle el hombro si el entrenador no deja que un atleta hable);
- planificar hacer las actividades con alguien más;
- simplemente contar a amigos y colegas lo que está haciendo y por qué. Esto ayuda a garantizar que se cumpla. Haberle dicho a otras personas puede hacer que el entrenador se vuelva responsable ante ellas, quienes naturalmente preguntarán sobre "cómo va el cambio";
- escribirse una nota para recordar el cambio; por ejemplo, como un aspecto primordial de un plan de práctica.

Sobre todo, el entrenador debe seguir reflexionando sobre su rendimiento para poder ver cuán efectivo ha sido el cambio.

Comportamiento del entrenador

La mayoría de los entrenadores no son totalmente conscientes de cómo actúan durante un partido y por lo tanto es conveniente para todos recibir comentarios, que pueden ser de un colega entrenador o de cualquier otra persona a quien el entrenador le pida que observe el partido.

Por ejemplo, un entrenador puede solicitarle al observador que registre cuántas veces se dirige a los jugadores durante los períodos de participación activa y cuántas veces lo hace durante las pausas en el partido (sin considerar los tiempos muertos o el medio tiempo).

UNA SIMPLE HERRAMIENTA PUEDE AYUDAR A OBTENER ESTA INFORMACIÓN:

COMMENTS MADE DURING PLAY	COMENTARIOS A UN JUGADOR NO PARTÍCIPE DE LAS JUGADAS
1er cuarto Jugador: Relacionado con la jugada actual (Sí/No):	1er cuarto Jugador: Relacionado con la jugada actual (Sí/No):
Jugador: Relacionado con la jugada actual (Sí/No):	Jugador: Relacionado con la jugada actual (Sí/No):
Jugador: Relacionado con la jugada actual (Sí/No):	Jugador: Relacionado con la jugada actual (Sí/No):

Independientemente de si el comentario está relacionado con una tarea "actual" se refiere simplemente a si el comentario fue de naturaleza general o una instrucción en relación a una habilidad o estrategia particular.

Obviamente, es posible que el observador no siempre pueda escuchar lo que se dice, pero aun anotar la conducta del entrenador cuando lo dice puede ser útil.

Puede parecer que el entrenador está enojado, y aun si el entrenador siente que no lo está, es probable que los jugadores también hayan percibido que sí lo estaba.

También puede ser de utilidad registrar los momentos durante el partido cuando el entrenador proporciona retroalimentación. A menudo, los entrenadores actúan diferente (sin darse cuenta de ello) hacia el final del partido (en especial si el marcador está reñido) de cómo lo hacen en momentos anteriores.

SEGUIMIENTO

1. ¿Cómo llama la atención de los atletas antes de hablar? ¿Podría hacerlo de un modo más eficaz?
2. Pídale a alguien que observe una de sus sesiones de práctica y para cada actividad registre lo siguiente:

   a. por cuánto tiempo habló usted;

   b. por cuánto tiempo observó usted la actividad antes de detenerla;

   c. cuánto tiempo en total pasaron los atletas participando en actividades físicas.

¿Está sorprendido por los datos registrados? ¿Debería cambiar algo?

3. Solicite a un colega que observe una sesión de entrenamiento suya y entréguele una lista de los puntos de enseñanza que usted quiere enfatizar en cada actividad (una copia de su plan de entrenamiento serviría para este fin).

Haga que su colega registre cuántas veces hizo usted referencia a esos puntos de aprendizaje. ¿Está sorprendido por los datos registrados? ¿Debería cambiar algo?

4. Al finalizar la práctica, pregunte a los atletas cuáles creen que fueron los "puntos de enseñanza" clave en esa sesión. ¿Mencionaron los puntos de enseñanza clave que usted pretendía?
5. Acuerde observar una práctica dirigida por otro entrenador en un deporte con el que usted no está realmente familiarizado. ¿Puede identificar sus puntos de enseñanza? ¿Cómo hace para transmitírselos a los jugadores?

NIVEL 1

ENTRENADOR

CAPÍTULO 4

GESTIÓN

CAPÍTULO 4

GESTIÓN

4.1 EXPECTATIVAS DE LOS ATLETAS

4.1 EXPECTATIVAS DE LOS ATLETAS

4.1.1 DEFINICIÓN DE EXPECTATIVAS PARA CADA JUGADOR

Una de las primeras tareas del entrenador es organizar el equipo. Específicamente,

- *¿Cuántos jugadores hay en el equipo?*
- *¿Qué compromiso se le exige a los jugadores?*
- *Qué reglas de equipo se establecerán?*

Cuántos jugadores hay en el equipo obviamente dependerá de la cantidad de jugadores disponibles y también puede estar determinado por el número máximo permitido en la competición o posiblemente por los requisitos del club o la escuela.

Cuando entrena jugadores jóvenes, el entrenador debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- todos los que tengan interés deberían poder jugar; si fuese necesario, se pueden formar dos o más equipos para que todos tengan una oportunidad;
- debería haber suficientes jugadores por equipo para permitir que las actividades se realicen en las condiciones correctas, pero no tantos que dificultasen la participación de todos los jugadores;
- el nivel de los jugadores en el equipo debería ser similar. Esto es mucho más beneficioso para todos los jugadores que si se incluyen jugadores de diferentes niveles en un equipo;
- jugar con amigos es uno de los factores que más motiva a los niños a jugar un deporte en equipo. Por lo tanto, si es posible, los equipos de mini básquetbol (y a veces los equipos conformados por adolescentes de 13 y 14 años) deberían formarse con jugadores que ya compartan otras actividades.

ESTABLECER EXPECTATIVAS

Los entrenadores necesitan considerar un amplio abanico de factores para determinar qué compromiso exigirán de parte de sus jugadores. Las siguientes son algunas consideraciones:

- ¿Durante qué meses se desarrolla la actividad?
- ¿Cuántos días por semana entrenará el equipo? ¿Cuántos partidos se jugarán?
- ¿Los partidos se juegan los fines de semana?
- ¿Los jugadores tendrán que viajar?
- ¿Qué compromisos escolares es probable que tengan los jugadores?

Solo puede pretenderse que los jugadores dediquen al equipo una cantidad de tiempo razonable, ya que también deben tener tiempo para la escuela, otros deportes o actividades que hagan, como así también para

los amigos y la familia. Es posible que algunos también tengan obligaciones laborales.

Muchas de estas cosas pueden estar fuera del alcance del entrenador y el jugador, mientras que es posible que otras sean una opción que el jugador puede decidir. Cualquiera sea el compromiso que exija el entrenador, este debe asegurarse de que todos los jugadores (y sus familias) lo comprendan.

Si las obligaciones de los jugadores no están lo suficientemente claras o el entrenador establece obligaciones que todos o algunos de los jugadores no están dispuestos a cumplir, en algún momento esta situación creará un serio problema que afectará el modo en que funciona el equipo.

Para determinar qué compromiso se exige, el entrenador debe establecer obligaciones adecuadas para este equipo y no simplemente copiar reglas de otro equipo.

El compromiso exigido debe ser razonable, basado en la edad y otras características de los jugadores; y lo más importante es que una vez que el atleta acepta el compromiso, se pretende que él, y su familia, lo cumplan.

Por eso, no es correcto definir un compromiso sino luego permitir que los jugadores entrenen o jueguen solo cuando tengan ganas o cuando no tengan otra cosa que hacer.

En muchos casos, sería buena idea que el entrenador conversase con los jugadores y sus padres y los involucrara en las decisiones relacionadas con el compromiso que busca. Si todas las partes participaran en la decisión, los jugadores deberían sentirse más comprometidos.

Una vez se ha definido el compromiso exigido, este debe aplicarse a todos los jugadores y al entrenador.

ELECCIÓN DE LAS REGLAS DE EQUIPO

Establecer reglas de equipo es un elemento clave en la organización de un equipo. Las reglas no deben ser largas, pero son importantes para definir la cultura y el comportamiento aceptado para el equipo.

Establecer estas reglas desde un principio puede prevenir que luego surjan problemas y proporciona además un marco para tratar cualquier problema que efectivamente surja.

El compromiso exigido a los jugadores es un componente importante de las reglas de equipo, pero es solo una parte de las reglas.

Para que sean efectivas, las reglas deben ser pocas y muy precisas, deben estar claramente definidas y no deben generar dudas, interpretaciones arbitrarias ni conflicto al aplicarlas.

Deben ser apropiadas para las circunstancias y el nivel exigido de cada equipo, teniendo en cuenta el nivel de compromiso asumido por los jugadores o el nivel que razonablemente puede esperarse de ellos.

Por ejemplo, se pueden establecer ciertas reglas de trabajo tales como estar listos puntualmente para comenzar la práctica, llegar a los partidos una hora antes y con la indumentaria correspondiente, turnarse para recoger los balones al final de la práctica, etc.

También se pueden definir reglas para los equipos de mini básquetbol relacionadas con la participación en los partidos. Por ejemplo, se puede establecer un sistema de rotación para que todos los niños jueguen un número mínimo de partidos a lo largo de la temporada y una mínima cantidad de tiempo en cada partido.

Para estos equipos también puede ser conveniente establecer reglas que regulen el comportamiento de los padres, explicando las razones por las mismas.

Por ejemplo, no deberían indicarles a los niños qué hacer durante los partidos o cuando están sentados en el banquillo con el equipo. Los jugadores jóvenes a menudo se sienten contrariados si deben "elegir" entre lo que dice el entrenador y lo que sus padres dicen.

Los entrenadores deberían considerar tener reglas de equipo en relación con los siguientes aspectos:

- las expectativas en relación al espíritu deportivo de jugadores y espectadores;
- la filosofía sobre "el tiempo de partido" (p. ej., todos juegan por igual, todos juegan todos los tiempos, se juega para ganar, lo que significa que es posible que algunos jugadores no jueguen algunos partidos, etc.);
- cómo los jugadores deben mantenerse en contacto con el entrenador (en especial en relación a una ausencia);
- los compromisos de horarios (ej., cuándo llegar a los partidos o la práctica).

Tener políticas organizadas, bien escritas y claramente explicadas hará que sea menos probable que las reglas se rompan (porque los jugadores saben cuáles son), y también hará que sea más fácil lidiar con una situación en la que no se cumplieron.

Para un equipo juvenil, el entrenador debería al menos establecer reglas en relación a lo siguiente.

- La práctica:
  - ¿Cuándo entrena el equipo?
  - ¿A qué hora deben llegar los jugadores?
  - ¿Qué indumentaria usan para las sesiones de práctica?
  - ¿Cómo y cuándo se pone en contacto un jugador si no puede asistir a la práctica (p. ej., a través de un mensaje de texto, un correo electrónico, una llamada telefónica al entrenador)?
  - ¿Cuáles son las consecuencias si un jugador no asiste a la práctica (ej., no será titular el próximo partido)?
  - ¿Los jugadores lesionados o enfermos deben asistir a la práctica? Si asisten a la práctica, ¿qué deben hacer? Por ejemplo, un entrenador puede tener una "rutina de ejercicios para jugadores lesionados" o querer que estén con él durante el entrenamiento.
- Los partidos:
  - ¿A qué hora deben llegar los jugadores a los partidos?
  - ¿Qué indumentaria usan los jugadores en los partidos?
  - ¿Cómo y cuándo se pone en contacto un jugador si no puede asistir a un partido?
- Respeto y buen trato:
  - Estándar de comportamiento esperado entre compañeros de equipo
  - Estándar de comportamiento que debe observarse hacia los árbitros y los rivales
- Viajes (si corresponde):
  - ¿Cómo se realiza el viaje (p. ej., en ómnibus, individualmente)?
  - Reglas de alojamiento (toque de queda, actividades extradeportivas, ropa sucia)
  - Lo que proporciona el club (p. ej., comidas) y lo que corre por cuenta de los jugadores
  - Política de fumar y beber alcohol. En el caso de jugadores juveniles no debería permitirse fumar ni beber alcohol.
- Disciplina:
  - ¿Cómo se harán cumplir las reglas de equipo? (¿Tiene el club un método en uso?)
- Valores:
  - Qué valores sostienen las relaciones dentro del equipo y el modo de jugar (p. ej., honestidad, integridad, perseverancia).

4.1.2 LO QUE ESPERAN LOS JUGADORES PRINCIPIANTES DE UN ENTRENADOR

Con los jugadores juveniles (como son la mayoría de los principiantes) lo que importa no es solo lo que esperan los jugadores sino lo que esperan sus padres.

Las expectativas de los jugadores principiantes son probablemente que el entrenador:

- tenga conocimiento y sea un entusiasta del deporte;
- enseñe (y que los jugadores aprendan) a jugar el deporte;
- tenga una actitud positiva y dirija todas las actividades de manera segura en un ambiente seguro;
- sea organizado;
- sea un buen modelo de lo que es tener espíritu deportivo;
- trate a los jugadores con respeto y permita que todos participen (y, con suerte, se diviertan).

Por último, se espera que el jugador tenga la expectativa de que disfrutará del deporte (si no, ¡no lo jugaría!).

4.1.3 MANEJAR A ATLETAS JUVENILES Y A SUS PADRES

""Diría que manejar bien a la gente es lo más importante que uno puede hacer como entrenador. He descubierto que cada vez que he tenido problemas con un jugador es porque no hablé lo suficiente con él".

LOU HOLTZ

"Entrenar es manejar gente: hacer que las personas hagan lo que uno quiere que hagan y que les guste lo que están haciendo".

ENTRENADOR ANÓNIMO

El rol de un entrenador no se limita a diseñar estrategias de equipo, desarrollar las habilidades individuales de los atletas, ni a enseñarles sobre la implementación de tácticas.

Además de enseñar las tácticas y las habilidades del juego, la función de un entrenador, en especial uno de atletas juveniles, incluye lo siguiente:

- desarrollar en los jugadores el amor por el juego y la comprensión de cómo se juega;
- hacer que los jugadores trabajen juntos para alcanzar objetivos colectivos como equipo;
- promover el espíritu deportivo y el juego limpio entre todos los miembros del equipo (jugadores, entrenadores y padres);
- darles a los jugadores oportunidades para experimentar el éxito;
- ¡y hacer que al año siguiente quieran volver y jugar!

DEFINICIÓN DE EXPECTATIVAS

La causa de mayor descontento entre los jugadores es no haber satisfecho sus expectativas.

Independientemente de si el jugador está descontento por la cantidad de "tiempo en cancha" que tenga en los partidos, o si no está satisfecho con los conocimientos del entrenador, el origen del problema es que el jugador o sus padres tienen una expectativa que no se ha cumplido.

Es posible que las expectativas de algunos jugadores no sean realistas. Otros pueden tener expectativas que, si bien son realistas, no coinciden con la filosofía del entrenador. En cualquiera de los casos, cuando tales expectativas no se cumplen existe la posibilidad de descontento.

Por lo tanto, los entrenadores deben dejar claro cuáles son las expectativas que tienen de los jugadores y también cuál es su filosofía de entrenamiento. Puede ser muy efectivo, y evitar problemas a futuro, si los entrenadores se toman el tiempo necesario para hablar con sus jugadores y determinar cuáles son sus objetivos y por qué están comprometidos con el básquetbol.

APLICACIÓN CONGRUENTE DE LAS REGLAS

Cualesquiera reglas se establezcan, el entrenador debe cumplirlas. Si el entrenador exige que el equipo llegue a la práctica 30 minutos antes de que empiece y normalmente llega solo 5 minutos antes del inicio, los atletas pronto concluirán que la regla no es importante.

Generalmente ayuda si los jugadores pueden ver las razones que subyacen a la regla. Por ejemplo, un entrenador puede solicitar que se presenten para la práctica 30 minutos antes para realizar el calentamiento y estirar en ese tiempo.

Un entrenador puede establecer reglas diferentes para los jugadores y para él mismo, pero de nuevo, debe explicar la diferencia.

Por ejemplo, debido a compromisos laborales puede que un entrenador voluntario no pueda llegar a la práctica 30 minutos antes de su inicio. El entrenador debe explicar esto a los jugadores y, nuevamente, dejar en claro qué quiere que los jugadores hagan durante este período, ya sea que se encuentre allí el entrenador, o no.

En cuanto a las reglas de equipo, **la conducta del entrenador se reflejará en la de los jugadores**. Si el entrenador establece reglas pero no las cumple o no las hace cumplir cuando un jugador no las respeta, entonces pronto dejarán de considerarlas reglas.

Algunos entrenadores hacen que jugadores más experimentados, o todo el equipo, participen en el desarrollo de las reglas. Si un entrenador involucra al equipo en el desarrollo de las reglas, debe estar dispuesto a implementar lo que proponga el equipo.

Para evitar que esto sea una carta blanca, el entrenador puede definir ciertos parámetros básicos y luego permitir que el equipo desarrolle otras reglas.

La participación de los jugadores en el desarrollo de las reglas puede definitivamente conllevar un mayor grado de compromiso y cumplimiento de las reglas. El entrenador debe asegurarse de que las reglas no sean usadas por grupos dentro del equipo para poner en desventaja o menospreciar a otros jugadores. Esto es de particular relevancia cuando un equipo quiere instituir "multas" o "sanciones" por diferentes incumplimientos en el proceder (p. ej., una multa por vestir la camiseta incorrecta para el entrenamiento).

En definitiva, el entrenador debe garantizar que las reglas de equipo, más allá de cómo se desarrollen, sean justas y respeten a todos los involucrados en el programa.

El entrenador también debe ser muy claro respecto de su filosofía de entrenamiento, en especial en relación con sus pautas para las sustituciones.

En el caso de atletas menores de 14 años de edad se recomienda que todos los jugadores en el equipo jueguen al menos unos minutos en cada tiempo de todos los partidos.

Para niños mayores se recomienda que cada jugador juegue en todos los partidos. Si esta es la filosofía del entrenador (o la del club), corresponde comunicársela a todos los jugadores.

Todos los jugadores necesitan aprender a aceptar los roles del juego; los mejores jugadores deben entender que no jugarán todo el partido.

Particularmente en los grupos etarios de mini básquetbol, los entrenadores a menudo hacen todo lo posible para dar a los jugadores el mismo tiempo de partido, una filosofía que, de nuevo, debe comunicarse. Por supuesto, una vez comunicada la filosofía, el entrenador debe aplicarla.

ROLES Y EXPECTATIVAS INDIVIDUALES

El entrenador debe dejar claras las expectativas que tiene para cada jugador. No debe decirles a todos los jugadores que serán "súper estrellas" sino que debe ser honesto en su apreciación del lugar que ocupa un jugador en el grupo de jugadores, particularmente con los adolescentes mayores. En el caso de los jóvenes de 17 o 18 años de edad, no se pretende que todos sean tratados por igual (p. ej., tiempo en cancha), pero deben recibir un trato justo.

Cuando un entrenador identifica áreas del juego en las que un jugador puede trabajar, aquel debe proporcionar por igual una oportunidad tanto en el entrenamiento como en los partidos para que el jugador le demuestre el progreso que ha logrado.

LA COMUNICACIÓN ES CLAVE

La mayoría de los entrenadores tienen expectativas sobre lo que pueden lograr sus jugadores. Igualmente, cada jugador tiene expectativas (realistas o no) sobre cómo irá la temporada.

Es la responsabilidad del entrenador asegurarse de comunicar sus expectativas, de modo que pueda identificarse cualquier diferencia entre las expectativas del entrenador y las del jugador.

Existen varios métodos de comunicación que el entrenador puede usar:

- reunirse con los jugadores individualmente al comienzo de cada temporada; escuchar sus expectativas así como también definir las suyas;
- proporcionar a todos los jugadores las reglas de equipo por escrito. El entrenador puede pedir a los jugadores que firmen las reglas como prueba de su intención de cumplirlas;
- analizar las expectativas del equipo con todo el equipo;
- designar un capitán de equipo o grupo líder que sea responsable de presentar los problemas al entrenador en nombre de los jugadores y también de la implementación de las reglas;
- colocar carteles en el vestuario o las instalaciones de práctica. Estos son más efectivos si son afirmaciones (p. ej., "Muestra tu orgullo por el uniforme") en vez de oraciones negativas (p. ej., "No olvides vestir tu uniforme");
- definir objetivos individuales para jugadores y para el equipo.

Los puntos claves para manejar las expectativas de los atletas son los siguientes:

- proporcionar información a lo largo de la temporada a cada atleta sobre cómo lo están haciendo; es particularmente eficaz cuando un entrenador identifica "éxitos" o mejoras que el jugador ha logrado. Muy a menudo los entrenadores se centran en lo que falta hacer más que en valorar lo que se ha hecho;
- dar a los atletas una oportunidad para hacer preguntas o plantear dudas;
- ESCUCHAR a los atletas.

Siguiendo estos pasos, el entrenador podrá identificar pronto si existe una "desconexión" entre las expectativas de los jugadores y sus propias expectativas.

Una desconexión puede originarse cuando el entrenador no actúa como dijo que lo haría (ej., dice que todos tendrán tiempo en cancha y luego no pone a algunos jugadores) o puede ser que el atleta tenga una expectativa que el entrenador no comparte (p. ej., el jugador puede tener una opinión sobre sus habilidades superior a la que tiene el entrenador). En cualquier caso, una vez que se identifica una desconexión, el entrenador puede tomar medidas para enfrentarla.

Es posible que haya factores que el jugador ignoró (p. ej., el jugador no estuvo asistiendo a los entrenamientos y por lo tanto no se le dio tiempo de partido), puede haber cosas que el entrenador puede cambiar (p. ej., dar ejercicios adicionales al jugador para que desarrolle sus habilidades), o es posible que haya factores que el entrenador ignoró.

MANEJAR LAS EXPECTATIVAS DE LOS PADRES

Cuando se entrena a jugadores juveniles, sus padres frecuentemente son una influencia clave para ellos y pueden ser una fuente de respaldo para el entrenador. Igualmente, pueden hacer más difícil el trabajo del entrenador.

Los padres no necesariamente tienen la intención de hacer las cosas más difíciles para el entrenador; sin embargo, si sus expectativas sobre lo que sucederá durante la temporada son diferentes de las del entrenador, entonces esto definitivamente puede ser una fuente de desconexión.

Es posible que los padres se dirijan directamente al entrenador si no están satisfechos. Sin embargo, un problema más frecuente que puede surgir es cuando los padres (a sabiendas o no) reclaman al entrenador algo que no se condice con lo que el jugador hace.

Por ejemplo, puede que los padres valoren "el éxito" por si el equipo ganó o perdió, mientras que el entrenador se centra en el desarrollo de habilidades y en que los jugadores puedan implementarlas a pesar de la presión de un partido, no solo en las sesiones de práctica.

LA COMUNICACIÓN SIGUE SIENDO CLAVE

Al igual que con los atletas, la comunicación es clave para garantizar una buena relación con sus padres. La relación no tiene que ser particularmente estrecha, pero si los padres tienen expectativas que no se cumplen esto puede generar descontento.

El entrenador debe informar a los padres respecto de cualquier regla de equipo y de la filosofía del entrenador también, en especial sobre temas como el tiempo en cancha.

El entrenador puede usar varias estrategias de comunicación con los padres:

REUNIONES PRETEMPORADA

Mantener reuniones con los padres al comienzo de la temporada puede ser una buena forma de analizar el enfoque del entrenador en relación a los siguientes aspectos:

- tiempo en cancha;
- expectativas del entrenamiento (y qué sucede si un jugador no entrena);
- objetivos del equipo para la temporada.

Obviamente es importante que lo que diga el entrenador que va a hacer, sea, en efecto, lo que hará.

Los entrenadores deben además averiguar cuáles son las expectativas del club para con el entrenador y asegurarse de que las cumplen.

RESUMEN DE LOS PUNTOS DE ENSEÑANZA

Puede ser útil proporcionar a los padres (y a los jugadores) un resumen de los puntos de enseñanza después de cada entrenamiento, que puede ser un simple apunte que les entregue. Esto puede resultar beneficioso por dos motivos:

1. Los padres pueden luego recalcar estos puntos de enseñanza a sus hijos mientras practican en su casa.
2. Puede dar a los padres un punto de referencia para evaluar el rendimiento y las mejoras. Por ejemplo, si los padres saben que un equipo ha estado trabajando en una "ofensiva contra defensa a presión" (para superar una presión de toda la cancha), podrán "ver" el éxito en el partido cuando el equipo ejecute bien la acción. Normalmente, los padres juzgan "el éxito" solo en relación a si el equipo ganó o no el partido.

PLANES INDIVIDUALES

El entrenador debe tener un "plan" para cada jugador sobre las cosas en las que necesita trabajar ese jugador. Dar estos datos a los padres, de nuevo, les proporciona información de cómo evaluar "el éxito": los avances que su hijo está logrando.

"BOLETÍN DE CALIFICACIONES"

Los entrenadores también pueden decidir dar a los padres (y al jugador) un "boletín de calificaciones" similar al que reciben de un maestro en la escuela. Se lo puede entregar durante la temporada, que ofrece también una oportunidad al jugador y sus padres de abordar cualquier problema, y/o al final de la temporada.

El entrenador no tiene que poner una "calificación" (ej., A, B, C...) sino que puede simplemente hacer unos comentarios basados en algunos criterios clave, e identificar en qué ha mejorado el atleta y qué necesita mejorar.

Se recomienda que el entrenador incluya los siguientes aspectos:

(a) Asistencia a los entrenamientos (¿en cuántas sesiones estuvo ausente?)

(b) Actitud en el entrenamiento

(c) Asistencia a los partidos

(d) Actitud en los partidos

(e) Habilidades individuales: áreas esenciales por mejorar (ataque y defensa)

(f) Conceptos de equipo: nivel de comprensión y áreas esenciales por mejorar

HORARIOS "DE PUERTAS ABIERTAS"

Es posible que el entrenador quiera disponer de horarios en que los padres puedan comunicarse con él y conversar sobre cualquier pregunta o duda que tengan. Esto puede evitar que el entrenador reciba llamadas telefónicas a cualquier hora del día o de la noche.

El horario "de puertas abiertas" puede ser antes o después del entrenamiento, o en otro momento totalmente diferente. Se recomienda que no sea inmediatamente después de los partidos, ya que generalmente este es un momento cuando las emociones de los padres "se desbocan", especialmente si están molestos por el tiempo en cancha.

El entrenador también puede determinar cómo quiere que los padres se comuniquen con él.

Es posible que los entrenadores prefieran que previo a una reunión los padres le envíen un correo electrónico, o bien prefieran hablar con ellos primero. Independientemente de la preferencia del entrenador, se debe notificar a los padres.

LA HONESTIDAD ES LA MEJOR POLÍTICA

Es posible que sea inevitable que en algún momento un entrenador de jugadores juveniles tenga una discusión con un padre en relación a un jugador, pero es natural que el entrenador desee evitarlo si fuese posible. Sin embargo, un entrenador siempre debe ofrecer una respuesta o un comentario honesto a las inquietudes.

A veces puede parecer más fácil "estar de acuerdo" con los padres ya que así se puede evitar un conflicto en el momento, pero al final solo creará un problema más grande.

Los entrenadores deberían evitar hacer declaraciones sobre cuánto tiempo en cancha tendrá un jugador, más allá de su filosofía general de entrenamiento (p. ej., todos juegan en todos los partidos).

También deberían ser cuidadosos en hacer comparaciones entre dos jugadores, y deben limitar cualquier discusión entre un padre y el padre del niño en cuestión.

CUMPLIR LA PALABRA

El aspecto más importante de la comunicación es que el entrenador debe hacer lo que dice que hará. Esto establece una relación de confianza y respeto y aumenta las probabilidades de que los padres ayuden con el cumplimiento de las reglas de equipo, etc.

¿CUÁLES SON LAS EXPECTATIVAS DE LOS PADRES?

Algunos padres tienen una expectativa especial en relación con la habilidad de su hijo y esta visión puede ser realista o no. Como se mencionó antes, la comunicación es un factor clave para evitar conflictos y, cuando no se pueden evitar, para manejarlos.

No obstante, hay otras expectativas que los padres tienen de los entrenadores y generalmente, si estas no se cumplen, buscarán que sus hijos jueguen en otro lado.

Estas expectativas son que el entrenador:

- sea organizado;
- tenga como prioridad lograr lo mejor para los jugadores (y para sus hijos);
- sea capaz de enseñar las habilidades y conceptos del básquetbol;
- trate a los jugadores justa y consecuentemente;
- esté entusiasmado por el equipo y el deporte.

No es difícil cumplir estas expectativas, ya que forman parte de los principios básicos de ser entrenador.

SEGUIMIENTO

1. Solicite a cada jugador que escriba las reglas de equipo. ¿Escribieron todas las reglas que usted creía vigentes?
2. Analice con un colega cómo transmite cada uno sus reglas de equipo y expectativas.
3. Reflexione sobre la última vez que un padre le planteó un problema. ¿Hasta qué punto (si corresponde):

a) tenía el padre expectativas diferentes a las suyas sobre la situación?

b) usted podría haber hecho algo antes para evitar llegar a esta situación?

4. Escriba su filosofía de entrenamiento en relación a entrenar a los jugadores juveniles. Al final de la temporada pregunte a los padres si observaron alguna acción de su parte contraria a la filosofía establecida.

NIVEL 1

JUGADOR

CAPÍTULO 1

HABILIDADES DE DEFENSA EN BÁSQUETBOL

CAPÍTULO 1

HABILIDADES DE DEFENSA EN BÁSQUETBOL

1.1 JUEGO DE PIES EN DEFENSA

1.1.1 JUEGO DE PIES BÁSICO EN DEFENSA

La defensa y el ataque deben recibir énfasis por igual cuando se entrena a atletas jóvenes, y se deberían enseñar a todos los jugadores los principios básicos de defensa, tanto a jugadores en el perímetro como a los jugadores en el poste. Contar con habilidades básicas sólidas les permitirá a esos jugadores jugar con cualquier esquema de defensa que un equipo elija.

Las habilidades básicas son las siguientes:

- Postura equilibrada.
- Movimiento lateral ("Desplazamiento defensivo").
- Cambio de dirección.
- Transición de movimiento lateral a carrera de velocidad.

POSTURA EQUILIBRADA

En el básquetbol, se usa la misma postura básica en ataque y en defensa. La clave es que los pies deben estar separados aproximadamente a la altura de los hombros y las rodillas deben estar flexionadas. La espalda debe estar levemente inclinada hacia delante, pero manteniendo la "nariz detrás de los dedos de los pies".

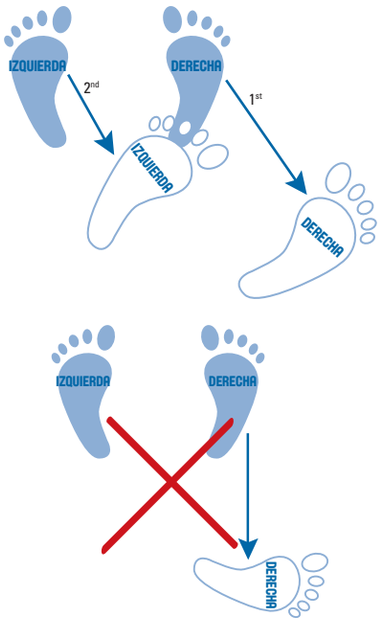
En la defensa, la posición de la mano varía según la situación.

MOVIMIENTO LATERAL ("DESPLAZAMIENTO DEFENSIVO").

Cuando se mueven lateralmente para defender a un jugador que tiene el balón, se les debe enseñar a los jugadores a usar el juego de pies denominado "Desplazamiento defensivo". Cuando el jugador se desplaza hacia la derecha, debe dar el primer paso con el pie derecho. El segundo paso le devuelve estabilidad.

Cuando el defensor establece una posición legal de defensa, puede moverse lateralmente para mantenerla. Además, si hay contacto con el torso del defensor (incluso si este se está desplazando), se considera que el defensor llegó a la posición primero[2].

Artículo 33.4 de las Reglas de básquetbol de la FIBA

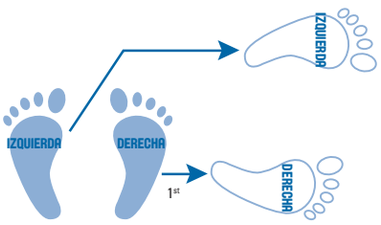


CAMBIO DE DIRECCIÓN

Para cambiar la dirección, el jugador realiza un pivote reverso (también llamado "paso de caída") con el pie orientado en la dirección en la que se mueve. El segundo pie regresa a una posición equilibrada.

Es importante que el paso se realice en un ángulo, manteniendo el torso del defensor apuntando al jugador que ataca.

Un error común que cometen los jugadores es que su primer paso va hacia atrás, lo que hace que se inclinen hacia los costados ante el jugador que ataca. Cuando el defensor hace esto, el jugador de ataque seguramente lo pasará.



TRANSICIÓN DE MOVIMIENTO LATERAL A CARRERA DE VELOCIDAD

El juego de pies lateral para defensa es más lento que la carrera, y se usa con el fin específico de bloquear legalmente al driblador y tratar de hacerlo cometer una falta.

No obstante, hay un momento en el que el defensor necesitará correr a fin de mantenerse a la altura del atacante. La transición a la carrera es más fácil.

Nuevamente, el jugador debe dar un paso en la dirección en que se mueve, girando el pie para apuntar en dicha dirección.

El segundo paso, en lugar de usarse para volver a la posición equilibrada, es largo y explosivo, ya que el jugador comienza una carrera de velocidad.

Los jugadores jóvenes deben practicar cada tipo de juego de pies de forma regular. Muchas actividades de entrenamiento de habilidades de ataque también pueden incluir defensa, lo que brinda la oportunidad de practicar el juego de pies sin requerir más tiempo para la sesión de práctica.

1.1.2 AJUSTE AL ATACANTE

El "ajuste al atacante" es una habilidad de defensa individual que consiste en que el defensor simplemente pase de defender a un jugador que no tiene un balón a defenderlo mientras recibe el balón.

Cuando el defensor realiza un "ajuste al atacante" tiene el objetivo de evitar que el rival tire y enceste. Los puntos clave de enseñanza son los siguientes:

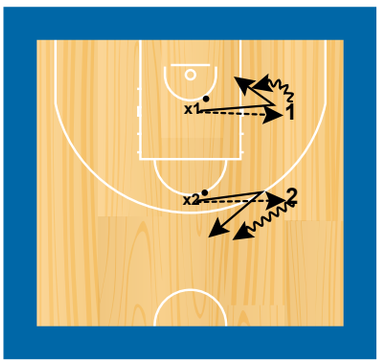
- "Volar con el balón": el defensor debe moverse mientras se pasa el balón y no esperar a que el rival lo haya tomado.
- Moverse eficazmente: si el defensor se desplaza a su izquierda, debería dar el primer paso con su pie izquierdo.
- Carrera rápida: el defensor debe moverse lo más rápido posible, en especial si tiene que cubrir una distancia larga (p. ej., si está en la línea de ayuda y se desplaza hacia un rival que está fuera de la línea de tres puntos).
- "Terminar con pasos entrecortados": a medida que el defensor se acerca al rival (después de cubrir aproximadamente dos tercios de la distancia original entre ellos), debería comenzar a dar pasos más pequeños ("pasos entrecortados"). Esto ayuda al defensor a equilibrarse y estar listo para defender al rival.
- "Dos manos en alto": el defensor levanta ambas manos frente a su cara, mientras da pequeños pasos entrecortados. Esto le permite evitar tiros a canasta rápidos, y le permite también mover las caderas hacia delante y llevar el peso hacia atrás, lo cual es importante para terminar con una posición equilibrada (listo para moverse de forma lateral si fuera necesario). El defensor no debería extender un brazo hacia delante (lo cual es lo que normalmente se hace para prevenir un tiro a canasta), ya que esto lo desequilibrará y no podrá defender el bote.

Dos puntos de enseñanza adicionales son los siguientes:

- Comunicar: el defensor debe gritar "balón" cuando comienza a desplazarse y no dejarlo hasta que esté en posición. Cuanto antes les indique a los compañeros de equipo que defenderá el balón, menos probable será que dos defensores se desplacen al mismo tiempo para defender a un jugador.
- Anticipar: si el defensor considera que el rival podría hacer un pase, puede cambiar su posición levemente para acercarse al rival.

Más importante, quizás, los defensores deben practicar la habilidad de "ajustar al par" en situaciones con oposición, ya que implica más que solo cambiar a una nueva posición en la cancha. A medida que se ajusta al atacante, el defensor debe estar listo para cambiar de dirección para defender un bote.

ACTIVIDADES PARA PRACTICAR LA CARRERA DE VELOCIDAD DE "AJUSTE AL ATACANTE"

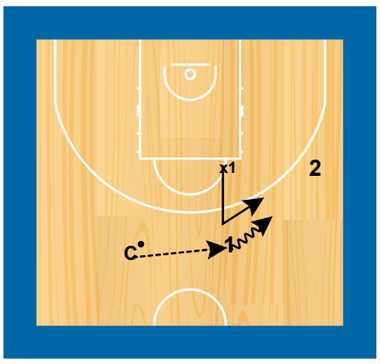


AJUSTE AL ATACANTE 1X1

Muchos entrenadores presentan el "ajuste al atacante" sin un jugador rival, con el defensor desplazándose hacia una silla u otro marcador.

Se recomienda que este tipo de actividad se use esporádicamente, o nunca. En su lugar, se puede practicar mejor el ajuste al atacante en una situación con oposición; aunque cuando se aprende por primera vez, el entrenador puede limitar lo que hace el jugador rival.

Aquí, el defensor hace un pase a un jugador rival y "ajusta al atacante". Inicialmente, el rival puede no moverse, pero hace simulacros de tiro y/o de entrar a canasta, a los que el defensor reacciona. Luego se pasa a que el rival pueda botar (después de que el defensor toca el balón) y finalmente, lo más reñido, a que el rival pueda moverse cuando lo desee.

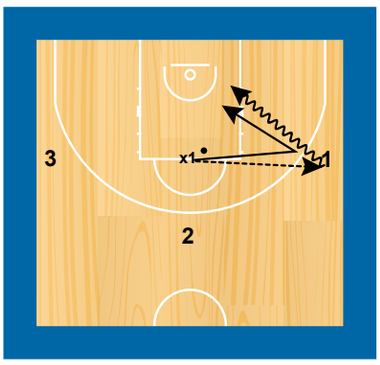


AJUSTE AL ATACANTE 2X1

El entrenador pasa el balón a uno de los rivales, y x1 debe ajustar al atacante y defender a ese jugador. La cantidad de botes del rival puede limitarse.

Con jugadores jóvenes, la actividad debería realizarse de manera que ambos rivales estén en una posición en la que pueden tirar.

x1 debería "interpretar" al entrenador y anticipar hacia dónde se hará el pase, y desplazarse levemente hacia ese jugador.

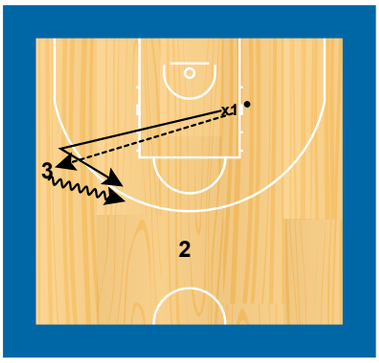


AJUSTE AL ATACANTE 3

x1 pasa el balón a uno de los jugadores del perímetro, ajusta al atacante y lo defiende.

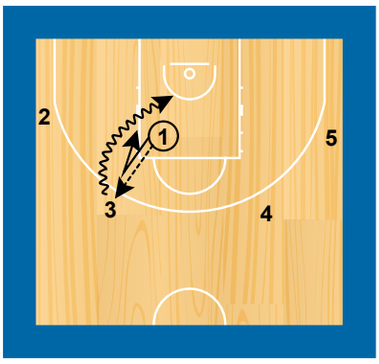
El rival tiene no más de 3 botes para intentar penetrar en la zona de tiro libre, para recalcar el ataque a la canasta.

Si el rival no consigue entrar en la zona (de tres segundos), x1 recibe un punto.



El balón luego se lo entrega a x1, que lo pasa a cualquier jugador que desee, ajusta al atacante y defiende a ese jugador.

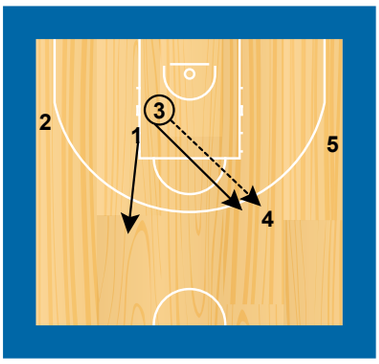
Cuando x1 ya ha defendido a cada jugador del perímetro, tendrá un puntaje sobre un total de 3. Rote a otro jugador hacia la defensa.



AJUSTE AL ATACANTE 4

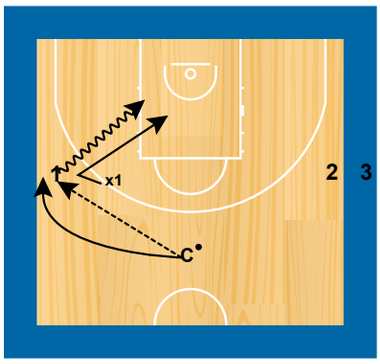
El jugador 1 pasa el balón a uno de los jugadores del perímetro, ajusta al atacante y defiende. El jugador del perímetro tiene un máximo de 3 botes para penetrar en la zona (de tres segundos).

Si no logra entrar, el defensor recibe un punto. Toma el balón y se la pasa a otro jugador del perímetro.



Si el jugador del perímetro entra en la zona (de tres segundos), se convierte en defensor, pasa el balón al perímetro y se ajusta al atacante.

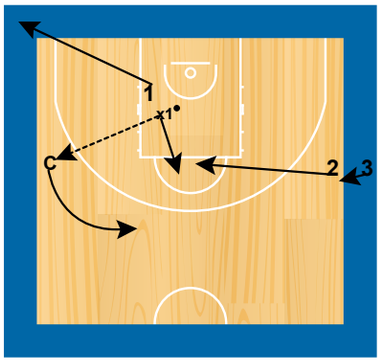
Se debe continuar durante un período estipulado (p. ej., 3 a 5 minutos). El jugador que obtenga la mayor cantidad de puntos es el ganador. Los puntos solo se consiguen con la defensa y los jugadores solo juegan como defensores si pueden penetrar en la zona (de tres segundos) como rival.



DEFENDER CONTRA 3

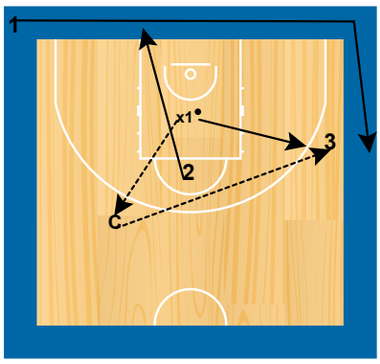
x1 comienza en una posición para negar el pase, defendiendo a 1. El entrenador pasa el balón a 1 y x1 ajusta al atacante y defiende.

La cantidad de botes puede limitarse y el juego continúa hasta que x1 tiene el balón, 1 ha llegado a la zona (de tres segundos) o 1 ha dejado de botar.



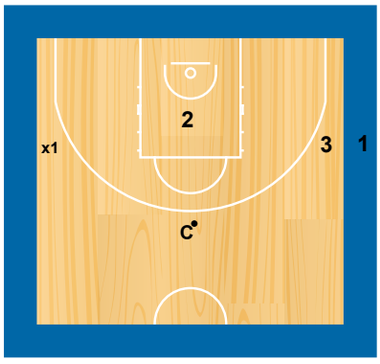
Cuando x1 tiene el balón, se la pasa al entrenador (que ahora está en el ala) y defiende a 2, que cambia inmediatamente hacia la zona (de tres segundos).

Nuevamente, x1 y 2 juegan hasta que x1 roba el balón o 2 la recibe.



La etapa final de la actividad es cuando x1 pasa el balón al entrenador y se desplaza hacia la línea de división (si no estaba en esa posición). El entrenador luego le pasa el balón a 3 y x1 ajusta al atacante y defiende.

3 y x1 juegan hasta que 3 marca o x1 roba el balón.



Los jugadores luego pueden rotar, y uno de los jugadores del perímetro se desplaza hacia la posición de defensa.

SEGUIMIENTO

1. Analice con un colega entrenador de básquetbol los factores clave que deben tener los atletas para ser equilibrados y moverse con eficiencia, y cómo estos atributos pueden mejorarse. Realice el mismo análisis con un entrenador de otro deporte.
2. ¿Está de acuerdo con la siguiente afirmación? "En la defensa, el corazón y el esfuerzo son más importantes que la técnica". Analice con un entrenador colega cómo mejoraría "el corazón y el esfuerzo" de un jugador.
3. Algunos entrenadores describen el "ajuste al atacante" como la técnica más difícil del básquetbol. ¿Está de acuerdo? Identifique a un jugador de su equipo que domine esta técnica. ¿Puede detectar algo que haga diferente respecto de los jugadores que no dominan tan bien esta habilidad?

1.2 MOVIMIENTOS Y POSICIONES DE DEFENSA INDIVIDUALES

1.2.1 DEFENSA AL JUGADOR CON EL BALÓN

Se les debe enseñar a todos los jugadores cómo defender a un rival que tiene el balón en el perímetro.

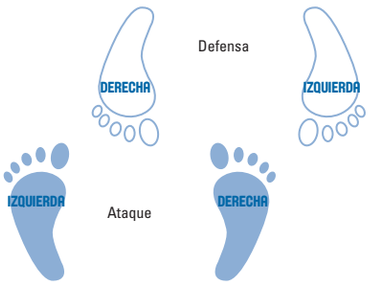
En esta posición, hay tres técnicas que deben desarrollarse en particular:

- Contención (evitar que logren pasar la defensa)
- Hacer girar al driblador (hacerlo cambiar de dirección)
- Dirigir al driblador (obligarlo botar hacia una zona específica de la cancha o hacia otro defensor)

En lugar de centrarse en un juego de pies específico ("Desplazamiento defensivo" o carrera), el entrenador debería enfatizar la posición que debe adoptar el jugador.

Si necesitan correr, ¡deben correr! Si pueden llegar a esa posición usando la técnica "Desplazamiento defensivo", eso está bien.

Lo más importante, los jugadores deben desarrollar un deseo de derrotar al rival y no ser derrotados.



DEFENSA AL JUGADOR CON EL BALÓN: CONTENCIÓN

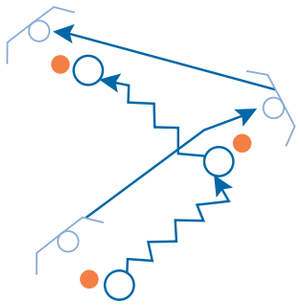
Cuando un rival tiene el balón, el defensor debe evitar que bote hacia la zona (de tres segundos). El defensor debe estar equilibrado y listo para desplazarse e interrumpir la trayectoria del rival, moviéndose lateralmente para evitar que avance el ataque.

En lugar de esperar a que el rival se mueva, el defensor puede obligarlo a ir a un lateral si se para con sus pies fuera de uno de los pies del atacante.

En este ejemplo, el defensor está obligando al atacante a desplazarse a su izquierda.

Un punto de enseñanza clave para los defensores es que siempre deben usar los dos pies cuando defienden al jugador con el balón. Mientras el atacante mueve balón, el defensor debe ajustar su posición moviendo AMBOS pies.

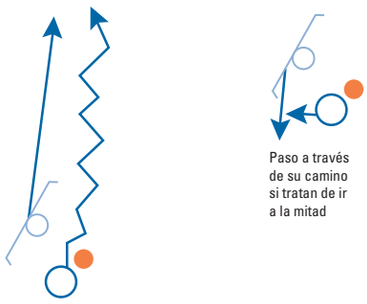
Si el defensor solo mueve un pie, pronto se desequilibrará. De manera similar, si trata de alcanzar el balón sin mover los pies, el atacante lo pasará fácilmente.



DEFENSA AL JUGADOR CON EL BALÓN: HACER GIRAR AL DRIBLADOR

"Hacer girar al driblador" básicamente significa hacerlo cambiar de dirección. Para ello, la defensa debe pararse frente al atacante, debe "mirar el balón", y debe tener el pecho orientado hacia el atacante.

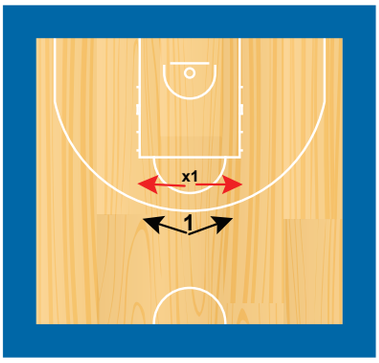
Esta posición obliga al atacante a moverse en otra dirección porque no puede desplazarse en la dirección en la que viene.



DEFENSA AL JUGADOR CON EL BALÓN: DIRIGIR AL DRIBLADOR

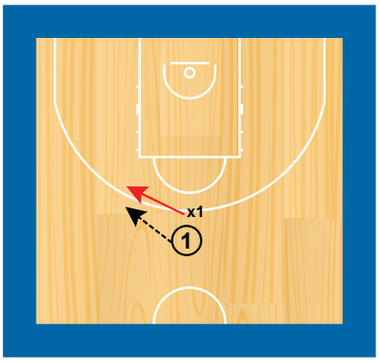
"Dirigir al driblador" significa hacer que continúe en una dirección en particular, y esta técnica se usa especialmente cuando se ha obligado al atacante a ir a una línea lateral y la defensa desea mantenerlo allí.

El defensor permanece frente al driblador con el pie cerca de este, aproximadamente a la altura de su hombro, y el pecho del defensor justo de frente a el balón. La mano más cercana al driblador también debería estar baja (para detener un bote cruzado) y la otra mano debería estar a la altura del hombro (para detener un pase).



"DEFENSA CONTRA 1 PASO"

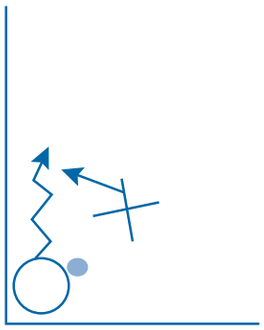
Los jugadores están en parejas, sin balón. A un jugador se le designa atacante y da un paso (hacia el lado que desee). El defensor mantiene la defensa con un juego de pies lateral.



"DEFENSA DE RECEPCIÓN"

Los jugadores están en parejas, con un balón.

El atacante arroja el balón hacia un lado, se desplaza tras ella y la agarra (con los pies en el aire), con una parada de paso (parada en dos tiempos) y mirando hacia la canasta. El defensor no intercepta el pase, sino que se desplaza para estar en una buena posición para atrapar el balón.

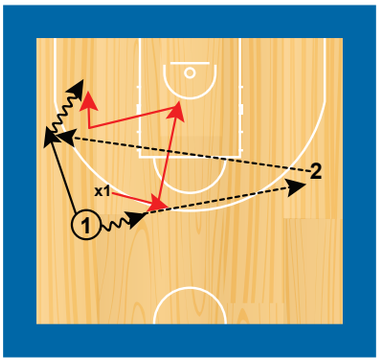


"DEFENDER LA ESQUINA"

Los jugadores están en parejas, con un balón, y se desplazan hacia un área de la cancha donde hay una esquina marcada.

El atacante está en la esquina y debe intentar salir con un bote, el defensor usa un paso lateral para que el atacante vaya contra él. Si el atacante pisa la línea, está fuera de banda.

El atacante puede usar fintas para desequilibrar al defensor, y este debería practicar mover los pies primero, en lugar de intentar alcanzar el balón.

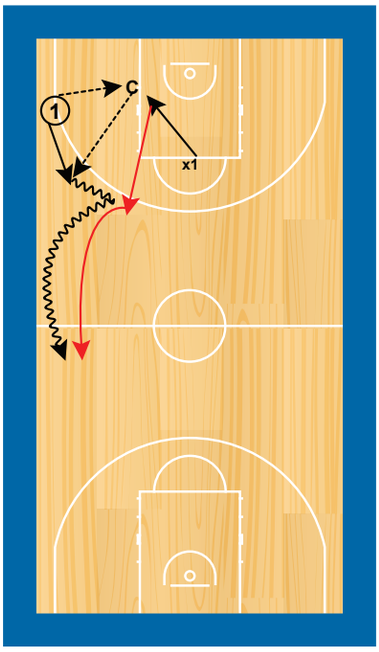


"AJUSTE AL ATACANTE Y DEFENSA"

El defensor defiende al jugador que tiene el balón a fin de evitar cualquier penetración en la zona (de tres segundos). Si el atacante no puede encestar, hace un pase a otro atacante.

x1 ajusta la posición en relación con el balón y continúa defendiendo al jugador que empezó con el balón.

El primer atacante se reubica y recibe la devolución del pase. El defensor debe ajustarse al atacante y jugar 1x1.



"ALCANZAR 1X1"

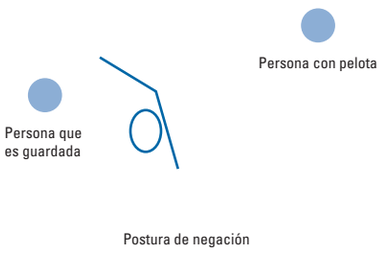
El atacante comienza en la esquina y la defensa en la línea de falta. El atacante pasa el balón al entrenador (debajo de la canasta) o en el poste, y el defensor ajusta al atacante hacia el entrenador.

El entrenador devuelve el pase al atacante, que intenta hacer un tiro en bandeja al otro lado del tablero. La defensa debe salir corriendo a toda velocidad detrás del atacante para defender. Debe usar técnicas de dirigir y hacer girar al driblador.

1.2.2 DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN EN EL PERÍMETRO

Existen varias técnicas para defender a un jugador que no tiene el balón:

- Posición para negar el pase
- Posición defensiva abierta
- Ayuda y recuperación



DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN: POSICIÓN PARA NEGAR EL PASE

En la posición para negar el pase, el defensor está de espaldas al balón y su pecho de cara a la persona que está defendiendo. Tiene que tener un brazo estirado, con el pulgar apuntando hacia el piso y con la palma hacia el balón, de manera que pueda desviar un pase.

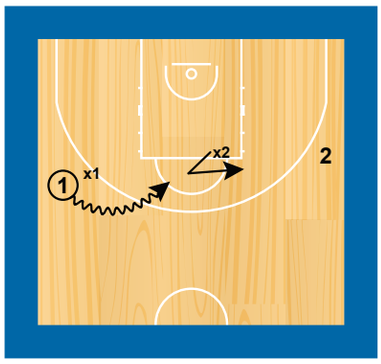
El defensor debe ser capaz de ver tanto a la persona que tiene el balón como a la persona que defiende. Para ello, debe dirigir la "barbilla al hombro".

Cuanto más cerca esté de la "línea de pase" (línea imaginaria entre la persona que tiene el balón y la persona a la que defiende), más agresiva será la defensa.

El defensor puede colocar su cuerpo en la "línea de pase", lo que por lo general se denomina negación completa, o puede dar un paso hacia la canasta y colocar su mano en la línea de pase.

DEFENSA AL JUGADOR SIN EL BALÓN: POSICIÓN DEFENSIVA ABIERTA

En la posición defensiva abierta, el defensor está por lo general de espaldas a la canasta y "pegado" al jugador que defiende y al jugador que tiene el balón.

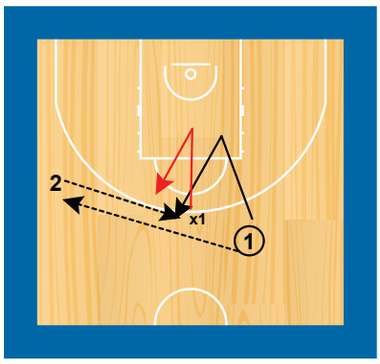


DEFENSA AL JUGADOR SIN EL BALÓN: AYUDA Y RECUPERACIÓN

Una "ayuda" es simplemente una finta por parte de un defensor. El defensor "simula" que va a defender a otro jugador. Esto por lo general se hace cuando está botando un rival, aunque también puede usarse para presionar a un defensor de poste.

El juego de pies es el mismo que para el movimiento lateral de defensa, dando uno o dos pasos. ¡Lo más importante es que el defensor mueva los dos pies! Es muy importante que mantenga una posición equilibrada, ya que arremeter contra el jugador (dando un paso solo con un pie) hará que sea difícil recuperarse para defenderlo.

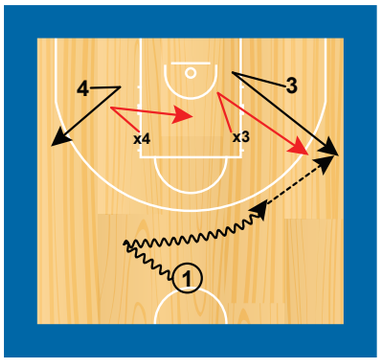
A CONTINUACIÓN, SE PRESENTAN DISTINTAS ACTIVIDADES QUE PUEDEN USARSE PARA PRACTICAR LA DEFENSA PARA DESPEJAR EL BALÓN.



"DEFENDER AL BASE"

Los jugadores están en grupos de 3 con 1 balón.

El jugador que tiene el balón se lo pasa a su compañero de equipo e inicia un "corte en V" para que le devuelvan el balón. El tercer jugador defiende a este jugador.

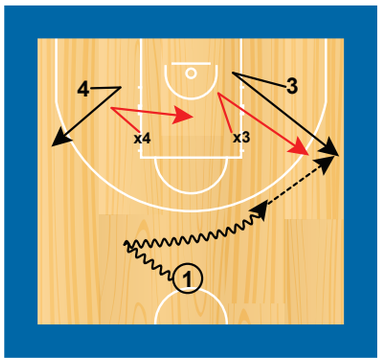


"1+2X2"

El jugador que tiene el balón en posición de base bota de lado a lado mientras los aleros intentan desmarcarse para recibir el pase en la posición de ala.

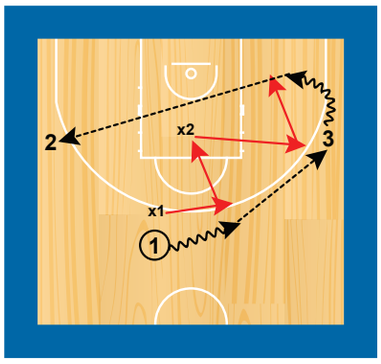
Los defensores están en posición libre o para negar el pase, según la posición del balón.

Después de recibir el balón, los jugadores se enfrentan 1x1.

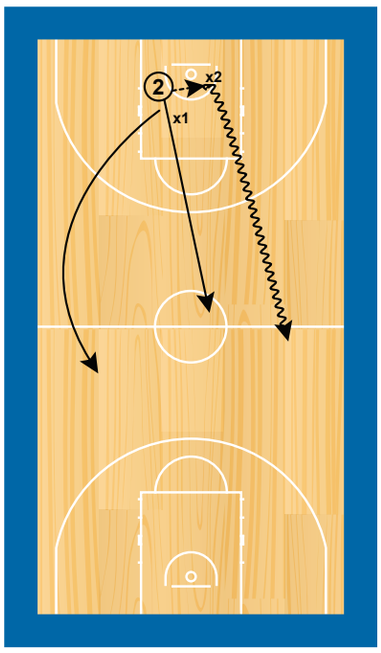


"3X2 MEDIA CANCHA"

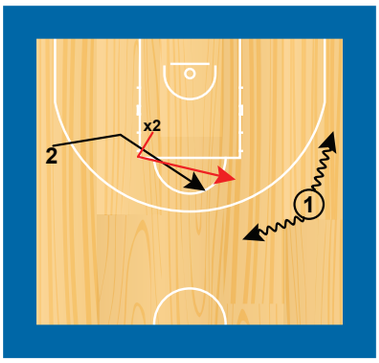
Los jugadores juegan 3x2 en la mitad de la cancha. Inicialmente, haga que el objetivo de la actividad sea botar hacia dentro de la zona (de tres segundos), para enfatizar tanto el espaciamiento en ataque como la contención defensiva.



Los defensores deben buscar que uno de estos defienda el balón en todo momento y que el otro defensor esté en posición de "ayuda" en la zona (de tres segundos).

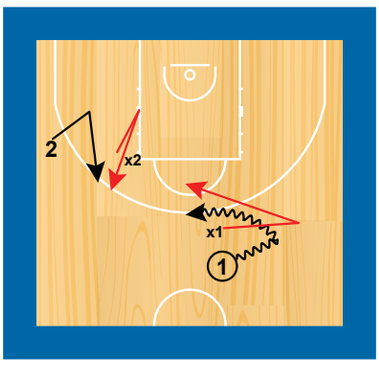


Después de que el balón penetra en la zona (de tres segundos), los dos defensores atacan el otro extremo de la cancha defendidos por el jugador que entró con el balón en la zona (de tres segundos).



"DEFENDER AL CORTADOR"

Los jugadores compiten 1x1, mientras el jugador que tiene el balón lo bota e intenta hacer un pase. El defensor debería adoptar una buena posición en relación con la posición del balón.



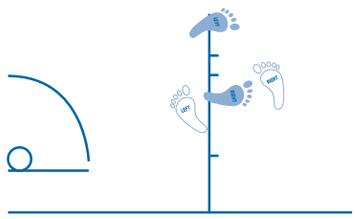
"2X2"

Ejercicio 2x2 con disputa. Jugar para ganar puntos o posesión defensiva.

1.2.3 DEFENSA EN EL POSTE BAJO

A todos los jugadores se les debería enseñar habilidades básicas de jugadas en el poste. Hay tres técnicas principales para defender contra un jugador de poste:

- Posición para negar el pase;
- Marcar: defensa de cara al atacante y defensa de espaldas al atacante;
- Por detrás



DEFENSA DEL POSTE: POSICIÓN PARA NEGAR EL PASE

Una posición para negar el pase puede establecerse de cualquier lado del jugador (se muestra aquí del lado de la línea de fondo). El defensor rodea con sus pies al jugador del poste y sus brazos se extienden a los costados del cuerpo de dicho jugador.

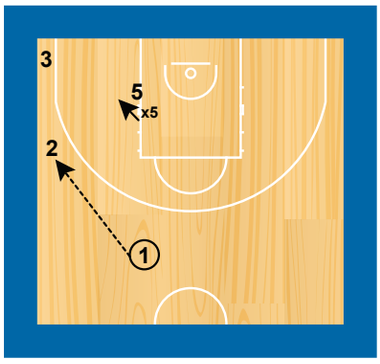
El defensor puede poner el pie de delante frente al jugador del poste, aunque cuanto más haga esto, más se expondrá el defensor a que el jugador del poste "establezca posición en el interior" (es decir, a que el jugador del poste quede más cerca de la canasta). Mantener un pie detrás del jugador del poste hace que esto sea menos probable.

DEFENSA DEL POSTE: DETRÁS

Mantener al defensor detrás del jugador del poste (lo que permite que se haga un pase) significa que el defensor del poste puede participar mejor en la defensa de "ayuda". También puede usarse cuando el atacante es menos hábil en el poste.

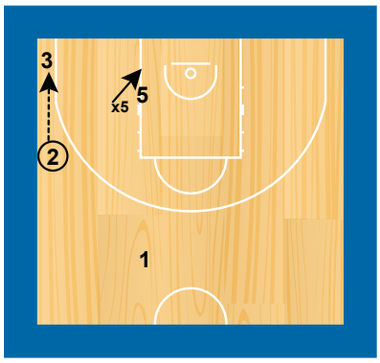
Los siguientes son puntos clave para defender por "detrás":

- Asegurarse de tener a la vista en todo momento al jugador del poste. Los jugadores jóvenes, en particular, suelen mirar el balón.
- Estar lo suficientemente cerca del jugador del poste para defenderlos cuando reciben un pase. Esta es la misma filosofía que cubrir el perímetro.
- No intentar interceptar el pase desde atrás. Si un jugador desea interceptar el pase, debe desplazarse a la posición para negar el pase, moviendo los pies, no solo tratando de alcanzar el balón poniendo los brazos alrededor del poste.



"EJERCICIO DE POSTE CON 3 PASADORES"

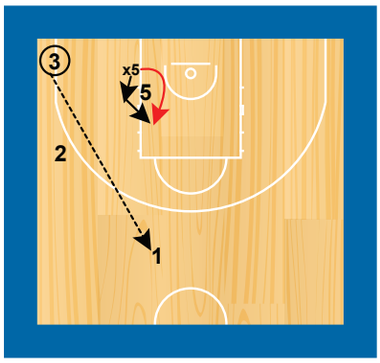
x5 adopta una posición para negar el pase, con el balón en la parte superior de la zona (de tres segundos). Cuando el balón se pasa al alero, x5 se desplaza a una posición que le permita negar el pase.



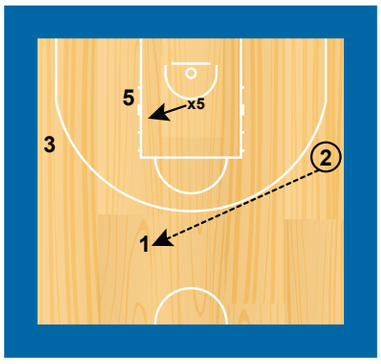
Mientras el balón pasa a la esquina, x5 se desplaza a una posición para negar el pase en el lateral de la línea de fondo.

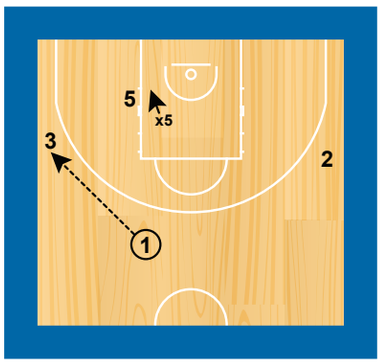
Los jugadores pasan el balón cuando pueden al 5, que hace un movimiento hacia la canasta.

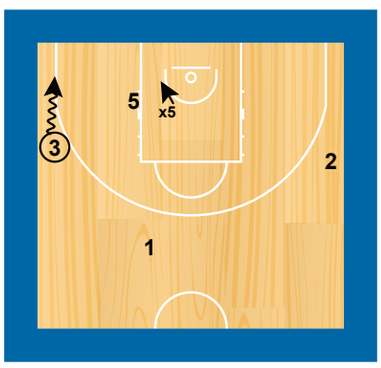
No deben realizarse pases globo (ya que no hay ayuda). También puede agregarse defensa contra los jugadores del perímetro.



Si el balón se pasa desde la esquina a 1, a x5 quizás le resulte más fácil establecer una nueva posición yendo detrás del jugador del poste (como se muestra en rojo) en lugar de desplazándose frente a 5.



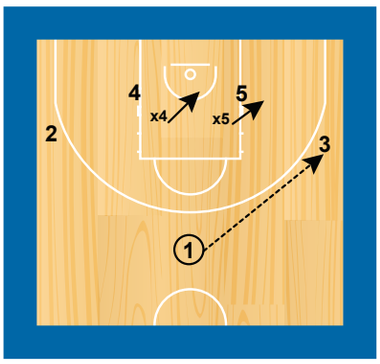




JUGAR DETRÁS DEL POSTE

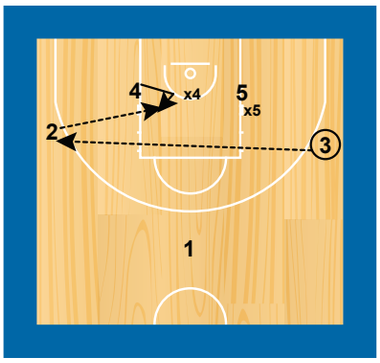
Los atacantes están en la posición de ala y en la posición de tiro. x5 defiende al jugador del poste por detrás, adoptando una posición en "línea de división" cuando el alero opuesto (en este diagrama, el jugador 2) tiene el balón.

En cada pase, x5 ajusta su posición. Nuevamente, puede agregarse defensa contra los jugadores del perímetro.



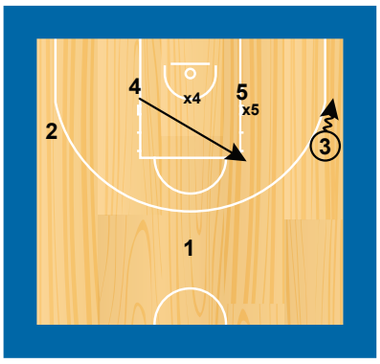
DEFENDER CONTRA 2 JUGADORES DEL POSTE

Con dos jugadores del poste, los jugadores del perímetro pasan el balón para que llegue a los jugadores del poste. Estos permanecen en el poste bajo y se centran en establecer una posición en contra de su jugador y no "perseguir" el balón.



Cuando el balón está en el ala, el jugador del poste que está en el "lado débil" (en posición opuesta al balón) probablemente puede establecer una posición contra su defensor entrando en la zona (de tres segundos).

Un pase de lado a lado (de un alero al otro) es la manera más eficaz de pasar el balón al jugador del poste.



Se debe alentar a los jugadores del perímetro a botar para crear un mejor ángulo de pase.

El entrenador también puede permitirle al jugador del poste del lado débil cortar al poste alto con los siguientes dos fines:

- Garantizar que x4 mantenga a la vista a su jugador, de lo contrario, el jugador de corte quedará libre.
- Quitar al defensor de la línea de división para que pueda utilizarse un pase globo.

1.2.4 BLOQUEAR A UN REBOTEADOR DE ATAQUE

Pocos jugadores se desplazan naturalmente para "bloquear" a un rival en un rebote. El instinto natural de la mayoría de los jugadores es saltar hacia el balón e intentar atrapar el rebote. Esto hace que el resultado de un rebote dependa de una combinación de suerte (dónde rebota el balón) y el jugador que salta más alto.

Sin embargo, un buen equipo de defensa reducirá el impacto de esos factores a través del "bloqueo" de los atacantes.

"Bloquear" significa básicamente establecer una posición entre la canasta y el atacante. Es importante que el defensor haya hecho contacto con el rival, no que solo se pare delante de este.

El defensor debe asegurarse de estar al menos a un paso o dos de la canasta, de lo contrario, los rebotes le pasarán por arriba. La zona de semicírculo de "no carga" brinda un buen punto de referencia.

Los aspectos fundamentales del bloqueo son los siguientes:

- Cuando se tira a canasta, se debe girar para estar de cara al rival atacante.
- Se debe avanzar hacia el rival atacante, haciendo contacto con el antebrazo, sin dejar de mirar al rival.
- Cuando el rival intenta eludir al defensor, este último gira para que su parte trasera entre en contacto con el rival. El defensor ahora mira hacia la canasta con sus manos listas para saltar y rebotear.

OBTENER LA POSICIÓN DE REBOTE

Aunque es muy importante, no es suficiente con solo intentar atrapar el rebote. Un defensor debe primero "bloquear" o tomar los pasos necesarios para garantizar que su rival no logre la posición necesaria para atrapar un rebote ofensivo. Los rebotadores ofensivos deben derrotar a su rival para conseguir una posición de rebote.

Existen tres "reglas" básicas con respecto a las ubicaciones de rebote:

1. No ubicarse debajo de la canasta. La posición preferida es al menos a un metro de la canasta, de manera que se pueda atrapar el rebote delante de uno mismo.
2. Un tiro errado desde un lateral por lo general va hacia el lateral opuesto.
3. Los tiros de larga distancia rebotan más lejos que los de corta distancia.

Los jugadores atacantes deben estar especialmente alertas a que el defensor ayude o los pierda de vista, ya que esta es una oportunidad para conseguir una posición de rebote. Una simple señal para los atacantes es que si pueden ver la parte trasera de la cabeza del rival, este no puede verlos.

Llegar a una posición de rebote no es cuestión de correr a toda velocidad contra el rival para ver quién llega antes a la posición. Tanto los atacantes como los defensores deben estar preparados para usar su cuerpo para establecer una posición de rebote. Los aspectos

fundamentales del bloqueo son los siguientes:

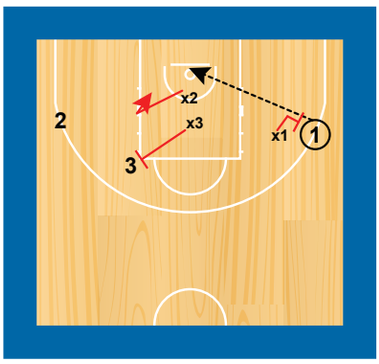
1. Ver al rival. Cuando se realiza un tiro, muchos jugadores simplemente se dirigen a la canasta, con lo que pierden visibilidad del rival.
2. Equilibrio. Los jugadores deben tener un buen equilibrio, con las rodillas flexionadas.
3. Contacto con el rival. A continuación, el jugador debe desplazarse para establecer contacto con el rival. Esto debería hacerse usando un "brazal" que se mantenga cerca del cuerpo (dentro del "cilindro"), de manera que requiera mover los pies. Los jugadores que extienden los brazos y empujan a sus rivales, cometen infracciones. Un defensor que se encuentre en la "línea de división" puede estar a una distancia significativa de su rival. En este caso, se debe dar un paso hacia el lado de la zona (de tres segundos), de manera que si el rival se desplaza para rebotear, se establezca contacto.
4. Girar hacia la canasta. Después de entablar el contacto inicial, el jugador debería girarse para quedar frente a la canasta, manteniendo nuevamente contacto con el rival.
5. Manos arriba y rebote. Uno de los errores más comunes que cometen los jugadores es mantener las manos hacia abajo. Las manos deben estar justo por encima de la altura de los hombros, con los codos hacia fuera, lo que hace que el jugador sea "más ancho" y más difícil de eludir.

SALTAR Y ATRAPAR EL BALÓN

Esto será algo instintivo para algunos jugadores, pero otros necesitarán instrucciones y orientación. Los siguientes puntos son importantes:

- Estar en equilibrio antes de saltar lo más alto posible.
- Saber escoger el momento es fundamental. Los jugadores deben aprender a saltar en el momento adecuado para atrapar el balón lo más alto posible.
- Saltar y mover los brazos hacia arriba, sin cometer una falta sobre el rival. Debe resistirse la tentación de colocar las manos en la espalda del rival.
- Se debe caer en una posición equilibrada, con el balón protegido, sosteniéndolo con ambas manos, una de cada lado, y con los codos hacia fuera, no hacia abajo.

A veces, el atacante está fuera de la zona (de tres segundos) cuando se realiza el tiro, pero el defensor está dentro de dicha zona (p. ej., el defensor está en posición de "ayuda"). En esta situación, el defensor sigue mirando al jugador, pero sin ponerse junto a él, sino junto al borde de la zona (de tres segundos). Si el atacante va a luchar por el rebote, deberá meterse en la zona (de tres segundos) y el defensor podrá entonces entablar contacto.



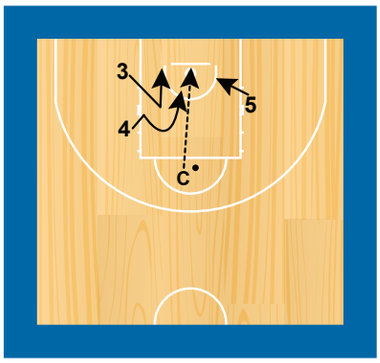
1 tira el balón y el defensor va a por el rebote y luego "bloquea".

X3 (que está cerca del rival) avanza hacia él, entabla contacto y "bloquea".

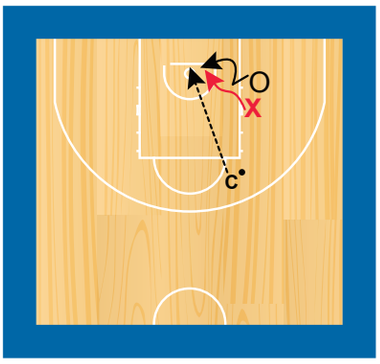
X2 (cuyo rival está fuera de la zona) observa al rival y avanza hacia el lateral de la zona (de tres segundos). Este "Bloqueará" si 2 intenta atrapar el rebote.

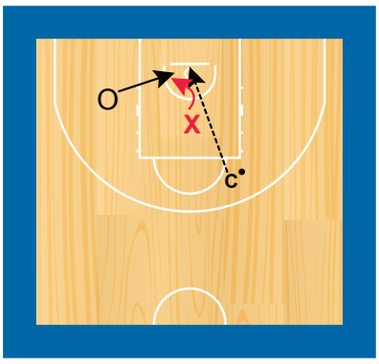
Con jugadores de corta edad, los entrenadores no deberían enfatizar el contacto, sino el hecho de "encontrar" al rival y conseguir una posición entre este y la canasta.

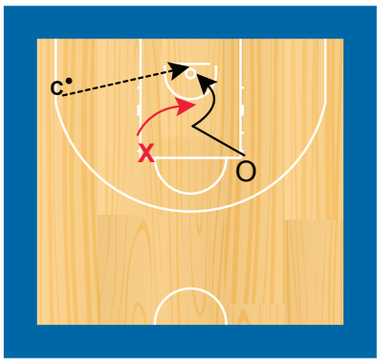
Actividad	Descripción	Modificación sugerida
"Rebotes Pliométricos"	• Los atletas están en parejas, con un balón. • Uno se para en una silla y sostiene el balón a una altura que el compañero puede alcanzar, pero para la cual debe saltar alto. • El compañero salta y golpea ligeramente el balón con la mano derecha, cae y salta inmediatamente para tocarlo con la mano izquierda. • Se deben hacer 5 toques con cada mano.	• Caída equilibrada • Usar los brazos para ayudar con el impulso del salto.
"Retrocesos"	• El atleta se para en la zona (de tres segundos) y lanza el balón contra el tablero. • Salta para rebotear y luego para marcar un punto. • Se deben hacer 5 tiros con cada mano.	• Mirar hacia la canasta antes de tirar. • Mantener en todo momento el balón a la altura del hombro o más alta.
"Llegar Al Lugar"	• La actividad puede realizarse con 1 a 3 jugadores. • Los jugadores comienzan fuera de la zona (de tres segundos). El entrenador tira (para errar). • Los jugadores entran en la zona (de tres segundos) y compiten por el rebote.	• Los jugadores deben centrarse en conseguir rápidamente una posición de rebote. • Si se está cerca de otro jugador, se debe entablar contacto.



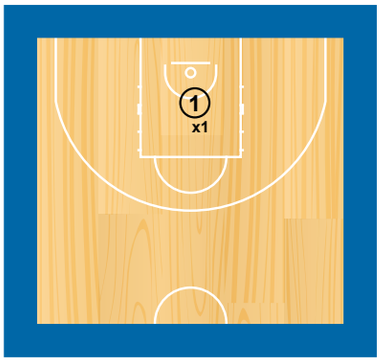
"Rebotes 1X1"	• El entrenador tira el balón y el atacante intenta atrapar el rebote. • El defensor "bloquea". • Se debe trabajar desde distintas posiciones. • Durante un rebote defensivo, se debe hacer un pase de apertura al entrenador. Durante un rebote ofensivo, se debe tirar y continuar hasta que se consiga un punto o rebote defensivo.	• El defensor debe establecer contacto. • El atacante no debe dejar que le hagan un "bloqueo defensivo".



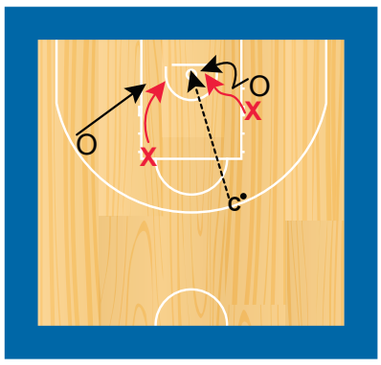


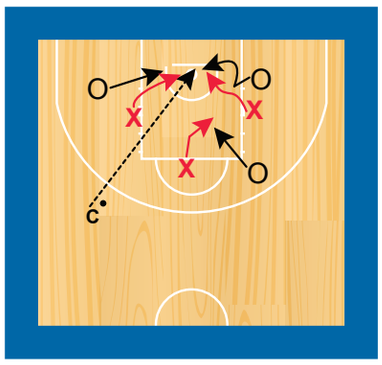


"Rebote En Desventaja"	• El atacante comienza con el balón cerca de la canasta. El defensor comienza detrás de este. • El atacante tira (el defensor no defiende) y los jugadores compiten por el rebote. • Se continúa hasta que el defensor atrapa el rebote. El atacante obtiene un punto por cada tiro exitoso.	• El atacante debe hacer contacto con el defensor antes de tirar. • El defensor debe desplazarse, al menos, al lateral del atacante para intentar conseguir la posición de rebote.

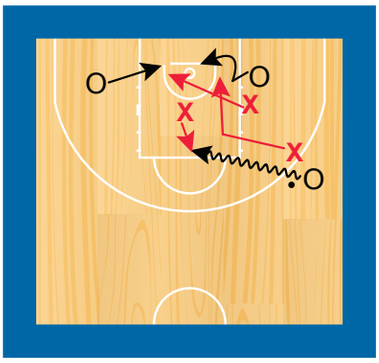


"Rebotes 2X2" Y "Rebotes 3X3"	• Igual que para "Rebotes 1x1" • Variar la posición de inicio para reproducir diferentes situaciones del partido. Esto puede conseguirse si se mueve el entrenador y los defensores ajustan su posición como lo harían en un partido.	• Se debe anticipar el tiro y moverse hacia el punto de rebote lo antes posible. • Los defensores hacer contacto.

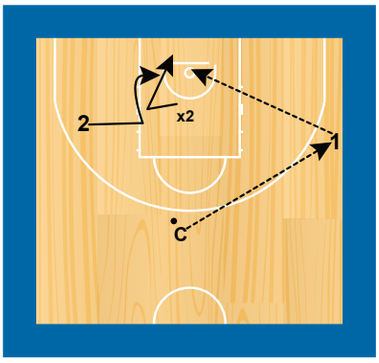




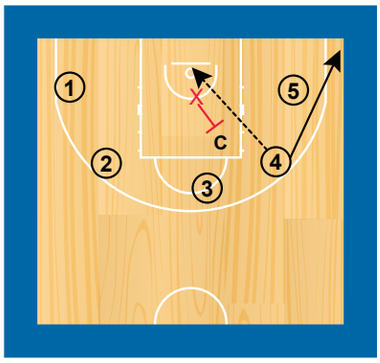
"Entrar Y Rebotear"	• Se debe jugar 3x3 o 4x4 con dos rebotadores en los bloques bajos.
	• Los jugadores del perímetro juegan 1x1 o 2x2, buscando un tiro libre o penetrar en la zona (de tres segundos).
	• El atacante marca 1 punto si:
	  • consigue encestar;
	  • el jugador que lleva el balón entra en la zona (de tres segundos);
	  • el atacante atrapa el rebote.
	• Los defensores de la zona (de tres segundos) deben ayudar a evitar que el atacante entre en la zona.
		• Los reboteadores atacantes deben buscar aprovechar el momento en que el defensor se desplaza para ayudar a evitar la penetración en la zona.



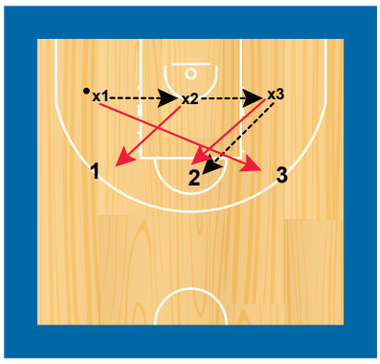
"Bloqueo Defensivo En Línea De División"	• El defensor (x2) comienza en una posición en la "línea de división". • El entrenador pasa al Jugador 1, que tira a canasta. • El Jugador 2 va a por el rebote y x2 debe desplazarse hacia ellos para realizar un bloqueo defensivo. • Si el atacante atrapa el rebote, debe hacer un pase de apertura. • La actividad continúa hasta que el defensor atrapa una cantidad designada de rebotes (p. ej., 5).	• El defensor debe desplazarse hacia el atacante, no permanecer en la línea de división. • El atacante usa un cambio de ritmo y dirección para evitar el bloqueo defensivo.



"Bloqueo Defensivo, Bloqueo Defensivo, Bloqueo Defensivo"	• Los atacantes tienen un balón cada uno. El defensor está en la zona (de tres segundos) y el entrenador tiene una "bolsa amortiguadora". • Tiro de ataque: el defensor avanza para realizar un bloqueo defensivo al entrenador ("golpear la bolsa") y luego devuelve el balón al tirador, que se reubica en una posición de apertura. • Cuando se realiza un pase de apertura, se vuelve a tirar a canasta. El entrenador se desplaza por la cancha.	• El defensor debe ver al entrenador primero y luego desplazarse para conseguir un bloqueo defensivo.



"Bloqueo Defensivo Cuadrado"	• Tres defensores en línea con el bloque bajo. Tres atacantes en la línea de falta. • Los defensores se pasan el balón entre sí y luego se desplazan para cubrir a un atacante. • El tercer defensor pasa el balón al atacante del medio, que tira. Se va a por el rebote hasta que la defensa consigue el balón o el atacante marca un punto.	• Se debe mirar al jugador, no solo al balón. • El jugador debe permanecer en equilibrio. • Se debe hacer contacto y luego girar para quedar de frente a la canasta.



SEGUIMIENTO

1. Observe la sesión de entrenamiento de un colega y considere cuánto tiempo dedica al desarrollo de habilidades de defensa (con y sin el balón). ¿Usted dedica más o menos tiempo? Analice las diferencias con el entrenador.
2. Grabe una de sus sesiones de práctica (que incluya técnicas defensivas individuales). Revise el video y considere qué tan buenas son las habilidades de los jugadores. En la práctica, ¿identificó y corrigió deficiencias en las técnicas?
3. Grabe uno de sus partidos y revise el video prestando especial atención a cómo sus jugadores ejecutan técnicas de defensa individuales (p. ej., ajustarse al atacante, dirigir/hacer girar al driblador). ¿Necesita cambiar la manera en que se practican estas habilidades?
4. Revise sus planes de práctica de las últimas seis semanas. ¿Cuánto tiempo asignó a las técnicas de defensa individuales? Pídale a otro entrenador que observe una sesión de práctica y registre con qué frecuencia sus jugadores practican técnicas de defensa individuales. Analice con su colega si necesita cambiar la cantidad de tiempo que dedica a estas habilidades.

NIVEL 1

JUGADOR

CAPÍTULO 2

HABILIDADES DE ATAQUE EN BÁSQUETBOL

CAPÍTULO 2

HABILIDADES DE ATAQUE EN BÁSQUETBOL

2.1 HABILIDADES BÁSICAS DE MOVIMIENTO

2.1.1 POSTURA BÁSICA

En el ataque, solo uno de los jugadores tiene el balón y por lo tanto los otros cuatro juegan sin él. El juego de pies, la postura correcta del cuerpo y el equilibrio son esenciales para moverse con eficacia alrededor de la cancha.

Los jugadores deben usar una postura que sea cómoda y que les permita estar preparados para moverse rápidamente:

- piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros; pies paralelos;
- rodillas y cadera apenas flexionadas, manteniendo bajo el centro de gravedad corporal;
- cabeza levantada, se debe poder ver el balón y la canasta (no mirar el piso);
- el tronco ligeramente flexionado;
- el peso del cuerpo bien equilibrado sobre ambos pies, levemente sobre la punta de los pies;
- las manos preparadas para recibir el balón, con los brazos cerca del pecho.

En esta posición el jugador puede moverse rápidamente. Si, por ejemplo, se para con las piernas rectas, entonces antes de poder moverse tendrá que doblar las rodillas. De igual modo, si inclina la cabeza hacia un lado, esto afectará su equilibrio y antes de que pueda cambiar la dirección, deberá volver la cabeza hacia el centro.

Algunas veces los jugadores estarán de cara al balón, otras veces su postura no estará en dirección a este, pero deberán girar la cabeza o la cintura para poder ver el balón.

2.1.2 EQUILIBRIO

El equilibrio corporal es extremadamente importante y la posición del cuerpo antes descrita dará al jugador buen equilibrio. Los jugadores deben aprender a cambiar el grado de inflexión de las piernas, llevar su peso de una pierna a la otra y modificar la inclinación del tronco para realizar movimientos efectivos sin el balón.

Una buena postura no incluye tener la espalda recta, ya que esto pondría todo el peso sobre los talones. Antes de que un jugador con la espalda recta pueda moverse, deberá cambiar su peso para quedar ligeramente sobre los dedos de los pies.

Por consiguiente, para estar en equilibrio, los jugadores deben inclinarse levemente hacia adelante, asegurándose de que esté "la nariz por detrás de los dedos de los pies".

Al moverse, es importante que los jugadores se acostumbren a mover primero los pies. Si alargan los brazos (p. ej., para recibir un pase), esto hará que pierdan el equilibrio. Deben mover los pies para alcanzar el balón.

2.1.3 JUEGO DE PIES

Los entrenadores deben dedicar tiempo a enseñar el juego de pies correcto, ya que esto sustenta todo lo que hace el jugador (tanto para el ataque como para la defensa). No deberían asumir que los jugadores tienen un buen juego de pies; algunos sí, pero muchos deberán mejorar su forma de correr o de cambiar la dirección.

Cambiar el largo de los pasos es otro aspecto muy importante del juego de pies, y es especialmente importante cuando se intenta vencer a un rival: los pasos cortos se pueden usar para disminuir la velocidad y los largos, para acelerar rápidamente.

Una de las mejores formas de mejorar el juego de pies es jugar a juegos que requieran que los jugadores eludan a otros jugadores (por ejemplo, los "juegos de persecución").

2.1.4 CARRERA

Muchos jugadores de corta edad necesitan que se les enseñe a correr en el básquetbol, especialmente cómo moverse en ataque sin el balón. En particular, saber cuándo moverse es casi tan importante como saber adónde hacerlo.

Tres errores frecuentes son perder de vista el balón, correr lateralmente y correr por el "camino" equivocado.

Para corregir estos errores, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Los jugadores deben aprender a correr mientras giran el cuello para ver el balón: "la barbilla al hombro" mantendrá el balón a la vista (ej.: al realizar un contrataque) mientras se conserva la capacidad de correr tan rápido como sea posible.
- Los jugadores también deben aprender cuándo es conveniente correr lateralmente. Por ejemplo, es posible que sea apropiado que un jugador corra lateralmente cuando entra en la zona (de tres segundos) para evitar que el defensor (si está detrás) intercepte el pase.
- Por último, deben aprender a correr usando los caminos correctos. Por ejemplo, será incorrecto realizar el contraataque sin respetar las zonas, o cortar hacia la canasta dejando un espacio entre el jugador y el bloqueador. En ambos casos, el movimiento equivocado facilita la tarea del defensor.

2.1.5 VELOCIDAD

La velocidad a la que se mueven los jugadores sin el balón puede ser crucial. Algunas veces es necesario moverse a máxima velocidad, mientras que otras veces se requiere un ritmo más lento. En muchos casos, el cambio de velocidad será el verdadero elemento clave para desmarcarse.

Para desarrollar la habilidad de cambiar de velocidad eficazmente no es suficiente que de vez en cuando el entrenador diga a los jugadores que "cambien de velocidad". Al igual que con cualquier habilidad, los jugadores deben tener la oportunidad de trabajar específicamente en esto.

Algunos jugadores naturalmente son más rápidos (o más lentos); sin embargo, para todos los atletas un cambio de velocidad puede ser efectivo. Los entrenadores deben incluir ejercicios que permitan a los jugadores moverse a diferentes velocidades, ya que la percepción de su propia velocidad es el primer paso para poder dominar este aspecto.

2.1.6 CAMBIO DE DIRECCIÓN EFICAZ

CAMBIO DE DIRECCIÓN

En básquetbol, los jugadores muy a menudo tienen que cambiar de dirección. Para hacerlo eficazmente, es necesario tener las piernas fuertes, un alto grado de coordinación, buen equilibrio corporal y un juego de pies adecuado. Un jugador que puede cambiar de dirección con un juego de pies eficaz frecuentemente es capaz de superar a un rival que es más rápido en una línea "recta".

Existen dos técnicas para el cambio de dirección: con un pivote y sin un pivote. Cuando se usa un pivote, el jugador puede pivotar hacia adelante o hacia atrás.

Cambiar de dirección con un pivote significa que el jugador normalmente hará una breve parada e incluye los siguientes aspectos:

- el pie más cercano a la dirección hacia la que se quiere mover (es decir, el pie derecho si se quiere ir hacia la derecha) es el pie de pivote;
- el último paso en la dirección actual puede ser más corto; la rodilla debe estar flexionada y el peso del cuerpo se apoya sobre el pie más alejado de la dirección hacia la que se quiere mover;
- el peso del cuerpo se transfiere al pie de pivote, el que se presiona fuerte contra el suelo (sobre la punta del pie) para girar el torso en la nueva dirección;
- el primer paso hacia la nueva dirección se realiza con el pie más alejado de esa dirección y es un paso más largo para acelerar.

En especial cuando se realiza un pivote hacia atrás (reverso), el jugador debe rápidamente (y primero) poner "la barbilla al hombro" para poder ver en la dirección hacia la que quiere moverse.

Cambiar de dirección sin pivotar es una técnica más rápida e incluye los siguiente aspectos:

- el último paso en la dirección actual se realiza con el pie más alejado de la nueva dirección;
- el peso del cuerpo se carga sobre esa pierna, pero el jugador debe asegurarse de no mover la cabeza más allá de ese pie;
- el primer paso en la nueva dirección se realiza con el otro pie y debe ser un paso largo y decidido.

Este estilo de cambio de dirección es más rápido y explosivo que pivotar. A esta técnica a veces se la describe como impulsar el pie "exterior" porque después del cambio de dirección el jugador se aleja del pie que está apoyado en el suelo.

Pivotar, sin embargo, se usa frecuentemente junto con un bote o movimiento de poste, o bien cuando el jugador está parado y recién inicia el movimiento. Los jugadores deben ser capaces de hacer ambas técnicas.

ALGUNOS ERRORES HABITUALES CUANDO SE CAMBIA DE DIRECCIÓN SON:

- acortar los pasos 3 o 4 pasos antes de cambiar la dirección. En cambio, el jugador debe correr normalmente y solo hacer más corto el último paso;
- perder el equilibrio porque el centro de gravedad del jugador está muy alto. Se debe mantener el centro de gravedad más bajo flexionando las rodillas y manteniendo la cabeza centrada.
- el movimiento se realiza en curva y no en ángulo. En cambio, los jugadores deben frenar el movimiento, desplazar el peso del cuerpo y dar un primer paso explosivo hacia la nueva dirección.

2.1.7 PARADAS

Para parar, los jugadores pueden utilizar igualmente la parada de un paso ("parada en un tiempo") o la parada de dos pasos ("parada de paso"). En el primer caso, ambos pies tocan el suelo al mismo tiempo; mientras que en el segundo, primero se apoya un pie en el suelo y luego el otro. En ambos casos, lo más importante es mantener el equilibrio del cuerpo y quedar parado con una postura adecuada.

El error más común cuando los jugadores hacen una parada es la falta de equilibrio. Básicamente esto ocurre porque los jugadores no flexionan lo suficiente las piernas (o la pierna) cuando paran, no reparten el peso de su cuerpo adecuadamente o no abren sus piernas para conseguir la postura básica defensiva del básquetbol.

Si se utiliza la parada de un paso, el peso del cuerpo debe estar distribuido por igual en las dos piernas y los pies deben caer al mismo tiempo.

El 60%, aproximadamente, del peso debe estar en la punta del pie y los talones deben elevarse levemente. Con frecuencia, no obstante, los jugadores llevan demasiado peso hacia la punta del pie, lo que hace que caigan (o den un paso) hacia adelante.

Por otro lado, si se utiliza la parada de dos pasos, el peso del cuerpo debe dirigirse inicialmente sobre el pie que cae primero, con la rodilla flexionada para frenar el impulso hacia adelante. Cuando el otro pie toca el suelo, el peso debe transferirse para que quede igualado entre ambos pies.

Independientemente de la técnica que use para parar, si el jugador hace una parada con el balón en las manos, debería en general estar de cara a la canasta y también debe saber cuál es su pie de pivote.

El pie de pivote es importante por las siguientes razones:

- si el jugador quiere botar, debe empezar a hacerlo antes de levantar su pie de pivote;
- si el jugador levanta su pie de pivote, deberá lanzar o pasar el balón antes de que pise el suelo. Si toca el suelo antes de soltar el balón, es una violación de caminar.

Es posible que los jugadores prefieran la parada en un tiempo ("un paso") en particular porque le da al jugador que tiene el balón una opción en cuanto a su pie de pivote. En la parada en dos pasos, el pie que primero toca el piso, cualquiera que sea, tiene que ser el pie de pivote. Sin embargo, si al atrapar el balón el jugador va a girar para enfrentar la canasta, puede que una parada de paso ("dos pasos") sea preferible ya que permite un movimiento más rápido que parar y pivotar. Lo más importante es que se enseñen ambas técnicas a los jugadores, y que estos lleguen a dominarlos.

En 2017, la reglas cambiaron para los jugadores que atrapan la pelota mientras se están moviendo (tanto cuando reciben un pase como para terminar de driblar). Este cambio ha sido descrito como "paso cero" (zero step) o "paso de recogida" (gather step).

Cuando toma posesión de la pelota mientras está en movimiento, ahora el jugador puede dar dos pasos antes de parar, tirar o pasar. En la práctica, esto quiere decir que el jugador puede:
La nueva regla le permite dar dos pasos para detenerse, y esto se ilustra en el diagrama.
Sin embargo, podrá detenerse tras dar el primer paso. Si lo hace, se aplicará la "vieja" regla de los pasos, a saber: si levanta el primer pie (el derecho en el diagrama), deberá pasar la pelota o tirar antes de volver a pisar el suelo.

Con la nueva regla de los pasos, si el jugador desea driblar inmediatamente, deberá deshacerse de la pelota antes de dar el "segundo paso" (es decir, antes de que el otro pie toque el suelo):
Sin embargo, si se detiene luego del primer paso y luego quiere driblar, deberá deshacerse de la pelota antes de levantar el primer pie. Por eso, se recomienda no presentar el concepto de "paso cero" hasta que los jugadores tengan 14 años, dado que puede resultarles confuso entender la diferencia entre detenerse con "un paso" y detenerse con "dos pasos".

2.1.8 PIVOTAR

El jugador que tiene el balón está limitado en los movimientos que puede hacer. Solo puede correr si bota el balón (la hace rebotar con una mano) y una vez que deja de botar no puede comenzar a hacerlo de nuevo. Cuando tiene el balón y está parado en el lugar, el jugador puede pisar con un pie, lo que le permite cambiar de dirección (p. ej., para alejarse del defensor).

Pivotar es cuando el jugador permanece en el mismo lugar y pisa con un pie. El pie que sigue tocando el suelo se llama el pie de pivote. Hay que tener en cuenta lo siguiente para determinar cuál es el pie de pivote:

- si el jugador atrapó el balón con un pie en el suelo, ese pie es el pie de pivote,
- si al atrapar el balón el jugador tenía los dos pies en el suelo, puede elegir sobre qué pie pivotar, pero una vez tomada la decisión no puede pivotar sobre el otro pie;
- Si el jugador atrapa el balón en el aire, el pie que primero toca el piso, cualquiera sea, es el pie de pivote. Si ambos pies tocan el suelo al mismo tiempo (parada en un tiempo), el jugador puede elegir sobre qué pie pivotar.

El pie de pivote es importante porque:

- el jugador debe empezar a botar el balón antes de levantar su pie de pivote;
- el jugador puede levantar el pie de pivote siempre que pase o lance antes de que el pie vuelva a entrar en contacto con el suelo.

Existen tres errores comunes que los jugadores cometen cuando pivotan:

- giran solo la parte superior del cuerpo en vez de mover el pie (es decir, no están pivotando, pero lo deberían hacer);
- se paran con las piernas rectas, lo que significa que tienen poco equilibrio;
- se agachan (mirando el piso), lo que no solo afecta el equilibrio sino que además les dificulta ver a los compañeros de equipo desmarcados.

Un pivote debe ser un movimiento controlado y balanceado que el jugador realiza con las piernas flexionadas para tener un buen equilibrio. Se puede pivotar hacia adelante o hacia atrás (un pivote hacia atrás también se llama "paso de caída"); antes de pivotar hacia atrás el jugador debe mover la barbilla al hombro para poder ver detrás de él y asegurarse de que no se está metiendo en un problema.

SEGUIMIENTO

1. Evalúe a cada uno de sus jugadores en su habilidad para ejecutar los fundamentos de movimiento (parar, arrancar, cambiar de dirección, cambiar de velocidad). Solicite a un colega entrenador que observe un partido suyo y evalúe cómo cada uno de los jugadores ejecuta los fundamentos en ese partido. Analice con su colega cualquier diferencia en las evaluaciones.
2. Observe una práctica de entrenamiento de otro deporte (p. ej., fútbol, hockey, voleibol). ¿Cuán parecidos son los patrones de movimiento en esos deportes? Analice con el entrenador cómo desarrolla los fundamentos.

2.2 DESMARCARSE PARA RECIBIR EL BALÓNL

2.2.1 DESMARCACIÓN: ALGUNOS FUNDAMENTOS

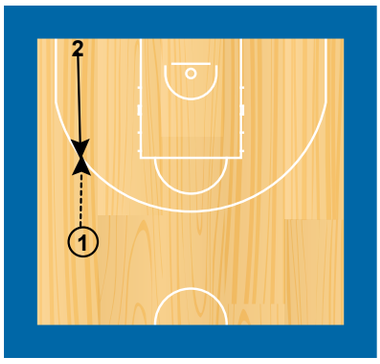
Si bien existen varias técnicas que deben enseñarse a los jugadores, la mejor forma de enseñar a un jugador a desmarcarse es dándole mucha práctica en situaciones competitivas.

Las siguientes pautas serán también de ayuda:

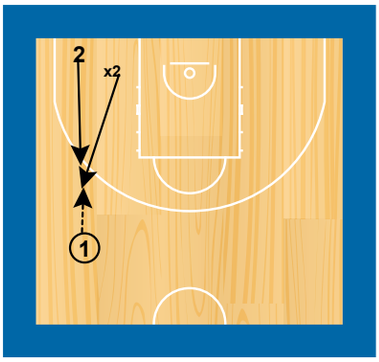
- Se debe cambiar de velocidad, o aun parar y volver a arrancar. Una persona que se mueve a una velocidad constante es predecible y fácil de marcar.
- Se debe cambiar de dirección (en especial con un cambio de velocidad) y meterse o desplazarse por su camino.
- Si el jugador puede ver la parte posterior de la cabeza del defensor, entonces este no puede ver al jugador: ¡es el momento de cortar!
- Alejarse del balón puede ser eficaz, sobre todo si el rival cree que el jugador está "fuera de la jugada". ¡Cuando el rival se relaja, el jugador puede atacar!
- El jugador siempre debe indicar con la mano adónde quiere que vaya un pase, y tener las manos preparadas para recibir el balón.

CORTE DIRECTO

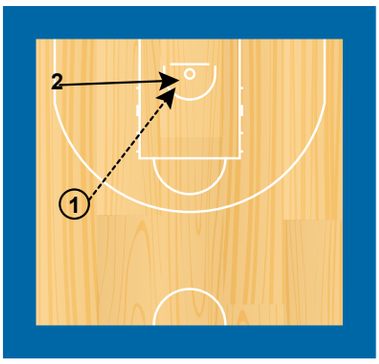
Generalmente se enseña a los jugadores a pasar y recibir mientras están quietos en el lugar porque así pueden concentrarse en esas habilidades en particular; sin embargo, el básquetbol es un juego dinámico y se debe introducir rápidamente a los jugadores en la práctica de hacer pases en movimiento y a un compañero de equipo en movimiento.



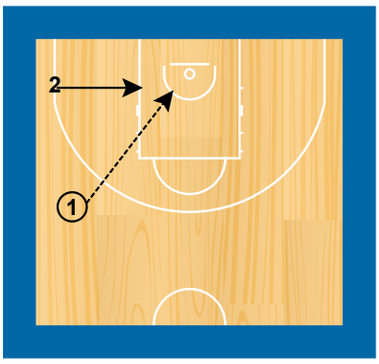
Los jugadores pueden aprender rápidamente a "adelantarse" en busca del balón, haciendo simplemente que corran hacia el jugador que les pasará el balón. Esto es un "corte directo".



Los jugadores de corta edad suelen frenar el corte antes de recibir el balón, lo que da al defensor la oportunidad de pasar al jugador y atrapar el balón. Se debe incentivar a los jugadores a seguir corriendo hasta atrapar el balón; un pequeño salto en el aire al recibirlo los ayudará a parar.

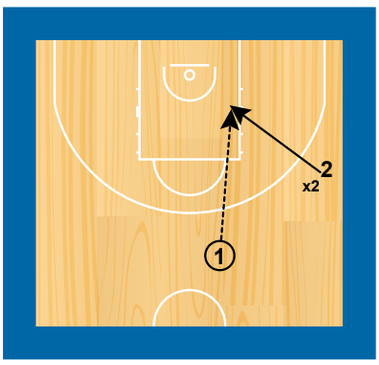


Luego, los jugadores necesitan aprender a pasar el balón a alguien en movimiento, pero no directamente hacia él. Hay muchos ejemplos de cuándo sucede esto en un partido, y puede practicarse en cualquier parte de la cancha.

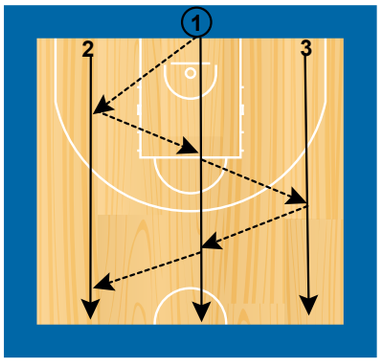


Los jugadores deben aprender a dirigir el pase a un punto por delante del compañero de equipo. Esto no es problemático cuando el compañero va corriendo hacia el balón. Cuán por delante del compañero el jugador tenga que pasar el balón dependerá de la velocidad que el compañero lleve y de cuánta distancia haya entre los dos.

Es importante que los jugadores tengan durante el entrenamiento tantas oportunidades de practicar los pases como sean posibles; además, el entrenador siempre debe considerar la opción de que en vez de él mismo, sean los jugadores quienes hagan de “pasadores”.

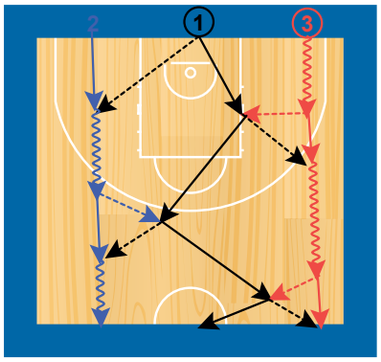


Uno de los ejemplos más frecuentes de un pase adelantado recto que se aleja del pasador es el corte “puerta atrás” hacia la canasta cuando el defensor niega el pase.



Finalmente, los jugadores deben aprender a hacer pases en movimiento. Hay muchas actividades que pueden usarse.

Una actividad simple es hacer que los jugadores, ubicados en 3 líneas, avancen por la cancha mientras se pasan el balón entre ellos.

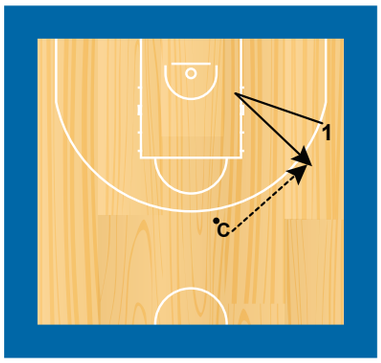


Obviamente, el jugador que corre con el balón debe hacerlo botando (o cometería una violación de caminar) y los jugadores necesitan aprender a hacer el pase "después del bote".

En esta actividad, 1, 2 y 3 avanzan por la cancha (tan rápido como puedan):

- 1 pasa el balón a 2 y luego avanza hacia 3;
- 3 primero bota el balón y luego lo pasa a 1;
- 1 atrapa el pase e inmediatamente devuelve el balón con un pase a 3 (quien sigue avanzando);
- 1 ahora se acerca a 2 para recibir un pase.

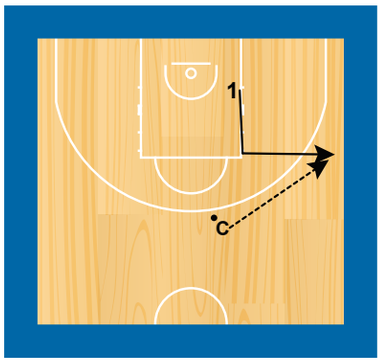
2.2.2 CATEGORÍA DE HABILIDAD: DESMARCACIÓN



"CORTE EN V"

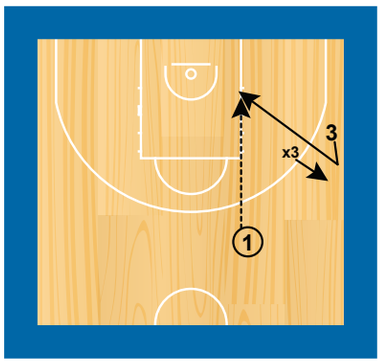
- Después de un corte hacia la canasta, el jugador cambia el ángulo para meterse en el camino del defensor.
- La ventaja del "pie adelantado" es importante para crear una línea de pase.
- Luego de cortar a la zona (de tres segundos), el jugador puede frenarse antes de cortar hacia el perímetro.

También puede ser efectivo usar una "finta de recepción" (poner las manos arriba hacia la canasta como si se tratase de recibir un pase). Si el defensor se mueve para impedir el pase (se mueve hacia la canasta), el jugador en ataque tiene una ventaja al moverse hacia el perímetro.



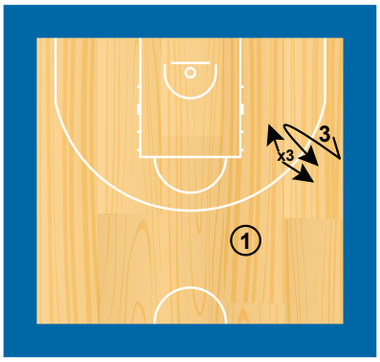
"CORTE EN L"

- El jugador camina hacia la zona (de tres segundos) y hace un rápido cambio de dirección para cortar hacia el perímetro.

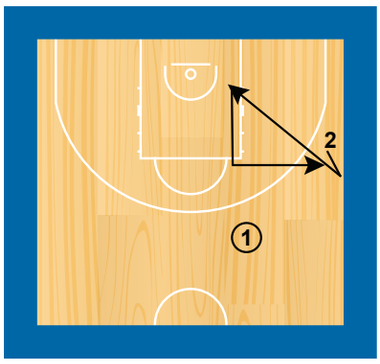


"CORTE PUERTA ATRÁS"

- El jugador se aleja de la canasta mostrando la mano para indicar el lugar del pase.
- Se vuelve rápidamente y corta hacia la canasta.
- NO debe dar solo uno o dos pasos.



Con este patrón de corte (dando solo unos pocos pasos), el defensor puede negar el movimiento del jugador 3 ya que solo da unos pocos pasos en cada dirección.



PATRÓN DE TRIÁNGULO OFENSIVO

- Se combinan los tres elementos antes mencionados.
- Es importante el cambio de velocidad.

SEGUIMIENTO

1. Utilice una actividad en la práctica que focalice en la desmarcación de los jugadores para recibir un pase. ¿Qué técnica usan más los jugadores? ¿Hay alguna diferencia entre lo que hacen en la práctica (y qué resulta exitoso) y lo que hacen en un partido (y qué resulta exitoso)?

Analice con los entrenadores asistentes o con un colega entrenador cualquier diferencia que observe y si es necesario cambiar lo que se hace en la práctica.

2. ¿Qué juego de pies enseña a los jugadores para cuando reciben el balón? Analice con un colega entrenador lo que esa persona enseña.

2.3 RECEPCIÓN

2.3.1 RECEPCIÓN BÁSICA

Muchos jugadores dominan la recepción sin que su entrenador de básquetbol les enseñe a hacerlo; sin embargo, el entrenador no debe asumir que todos los jugadores pueden recibir bien y deben estar preparados para enseñar cómo hacerlo o corregir cómo lo hacen los jugadores.

La importancia de la recepción no se puede exagerar: no solo porque errar la recepción generalmente significa perder el balón, pero también porque no recibir bien puede afectar la habilidad del jugador para lanzar, botar o pasar con eficacia.

FUNDAMENTOS DE LA RECEPCIÓN

Primero se debe enseñar a los jugadores a recibir el balón con ambas manos usando la siguiente técnica:

- los dedos extendidos hacia arriba;
- los pulgares enfrentados;
- las palmas mirando hacia el balón, con las manos en una posición cómoda a la altura del pecho;
- el jugador debe dejar que el balón venga a sus manos;
- al atrapar el balón, los dedos pulgares e índices estarán detrás del balón. Los otros dedos quedarán a los lados.

El jugador debe mantener la vista en el balón hasta que esté en sus manos. Es posible que las manos se aproximen al cuerpo al recibir el balón, ya que absorben el impulso del pase.

PROBLEMAS FRECUENTES AL ATRAPAR EL BALÓN

Frecuentemente se observan varios problemas, en particular cuando se entrena a jugadores de corta edad.

1. No tener las manos detrás del balón. Es normalmente característico de cuando el jugador junta las manos al intentar atrapar el balón en un movimiento tipo aplauso. A menudo implica que los dedos del jugador están apuntando hacia el balón, lo que puede derivar en una dolorosa lesión si el balón los golpea.
2. No mantener la mirada en el balón. Algunos jugadores no miran a el balón (y hasta incluso cierran los ojos), lo que hará que las manos no estén en la posición correcta para recibirlo. Esto sucede en particular si el jugador ya se lastimó los dedos previamente al intentar atrapar el balón.
3. Manos o dedos demasiado juntos. Si las manos de un jugador joven están muy cerradas, el balón tenderá a golpear contra las manos, ya que el jugador no alcanzará a sujetarla.
4. Dedos apuntando al balón. Este error se observa comúnmente cuando el jugador "da una palmada" para llamar la atención del pasador y, en consecuencia, tiene sus manos muy juntas. Se debería alentar a los jugadores a usar su voz para llamar la atención del pasador y mantener las manos en una buena posición de recepción.

ENSEÑAR LA TÉCNICA DE RECEPCIÓN

Una vez que el entrenador ha explicado los puntos clave de la recepción, es posible que todo el "entrenamiento" necesario sea dar a los jugadores muchas oportunidades para practicarlo. Recuérdeles la técnica correcta según sea necesario (p. ej., "muestra tus manos", "los dedos arriba", etc.). Se puede hacer mayormente "sobre la marcha", sin necesidad de detener las actividades.

Sin embargo, es posible que con algunos jugadores el entrenador deba hacer más para enseñar la técnica de recepción.

- "Ejercicios de Maravich": hay un sinnúmero de ejercicios de manejo del balón que a menudo llevan el nombre del gran jugador de la NBA Pete Maravich. Lo importante es que los jugadores se acostumbren a controlar el balón en sus manos, lo que es particularmente relevante para los jugadores de corta edad que tienen manos pequeñas. Los siguientes son algunos ejemplos:
- "Fajas": pasar el balón alrededor del cuerpo (cintura, cuello o rodillas) desde una mano a la otra. Se puede alentar a los jugadores a hacerlo tan rápido que se les caiga el balón. Girar el balón en ambas direcciones.
- Bote aéreo: sostener el balón con una mano, lanzarla hacia arriba y atraparla con la misma mano. Se puede comenzar con lanzamientos bajos y avanzar a lanzamientos altos y con ambas manos a la vez.
- Número 8: mover el balón alrededor de una pierna y luego de la otra dibujando un número 8. Los jugadores pequeños pueden empezar haciendo rodar el balón siguiendo este dibujo y avanzando para pasarlo de una mano a la otra.
- Atrapada dura: sosteniendo el balón con las dos manos, el jugador lo lanza contra el suelo lo más fuerte que puede y lo atrapa inmediatamente con ambas manos.
- Forcejeo: un jugador sostiene el balón con ambas manos a la altura del pecho, de frente a su compañero de equipo (o entrenador). El compañero pone sus dos manos en el balón y tira de él. Después vuelve a ponerla en las manos del jugador. Hacerlo cinco veces y luego cambiar los roles.
- Cambiar el balón: con jugadores pequeños es importante usar un balón que sea del tamaño adecuado para ellos. Un balón tamaño N.º 5, o incluso N.º 3, puede ayudar a que los jugadores agarren confianza.

2.4 POSESIÓN DEL BALÓN

2.4.1 PROTEGER EL BALÓN

Un atacante que está siendo "marcado de cerca" (cuando un defensor está a menos de 1 metro de distancia) tiene 5 segundos para lanzar, pasar o botar, y si no lo hace, comete una violación y el rival obtiene la posesión del balón (por medio de un saque de banda). Por consiguiente, el jugador que tiene el balón debe protegerlo para que no se lo quite el defensor y debe hacerlo de una forma que le permita al atacante pasar, botar o lanzar.

Proteger el balón no es una técnica específica que se enseñe; en cambio, el entrenador debe asegurarse de que en la práctica se utilice una presión defensiva y que se dé una retroalimentación basada en las siguientes consideraciones.

Recomendaciones para cuando uno se encuentra bajo presión defensiva.....

QUÉ HACER	QUÉ EVITAR HACER
• Tener ambas manos en el balón. • Conservar el equilibrio con la cabeza "erguida" para poder ver pases potenciales. • Mover el balón enérgicamente, logrando quitar del camino el brazo del defensor si fuese necesario. • Usar fintas (de penetración, lanzamiento, pases) con la intención de hacer que el defensor se mueva. • Pivotar para eludir la defensa. En especial, un pivote reverso puede ser efectivo si el defensor "persigue" el balón. • Botar hacia atrás si es necesario para crear el espacio para hacer un pase.	• Girar o voltear solo la parte superior del cuerpo. En cambio, se debe dar un paso (pivotar) en dirección contraria al defensor. • Sostener el balón en frente del cuerpo; debe moverlo para mantenerlo alejado del defensor. • Poner el balón detrás de la cabeza ya que en esta posición es difícil alejarse con el balón del defensor. • Doblarse o inclinarse en dirección opuesta al defensor ya que esto puede afectar el equilibrio. En cambio, se debe dar un paso (pivotar) en dirección contraria al defensor. • Dar la espalda a la canasta, ya que esto limita el área de la cancha que se puede ver.

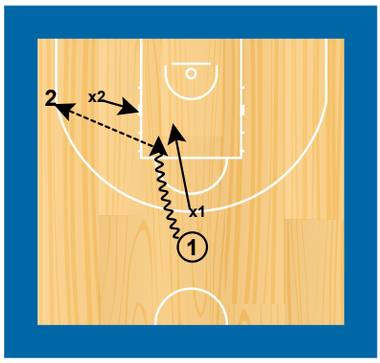
Cuando hay mucha presión defensiva sobre el balón, el "equipo" también tiene la responsabilidad de desmarcarse, y debería considerar lo siguiente:

- Moverse detrás del balón: a veces la posición más fácil para hacer y recibir un pase es detrás del jugador que tiene el balón.
- No quedarse parado en un espacio libre: un jugador que se queda parado en un espacio libre debe moverse si no recibe el balón. Esto ayudará a crear "espacio" para que un compañero de equipo pueda cortar.
- Si un defensor obstaculiza un pase, el jugador en ataque debe realizar un corte puerta atrás hacia la canasta.

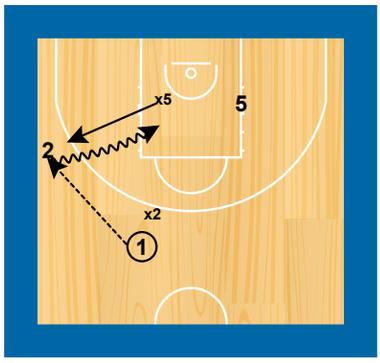
2.4.2 ESTAR LISTO PARA JUGAR: POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA

Cuando un atacante recibe el balón, debe estar listo para hacer un pase, botar o lanzar, según la situación.

A veces el jugador tiene que actuar inmediatamente; por ejemplo:

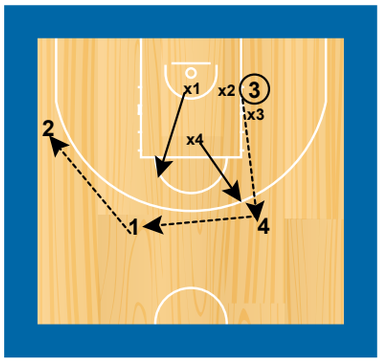


Cuando un compañero de equipo penetra en la zona (de tres segundos) y luego sale al perímetro, puede ser una situación en la que 2 deba "recibir y lanzar".



Un objetivo de "invertir" el balón desde un lado al otro es crear una situación en la que el defensor tenga un "ajuste al atacante (lejos)" desde la línea de división hasta el perímetro. Esta puede ser una situación en donde el jugador del perímetro deba penetrar inmediatamente hacia la canasta.

En este ejemplo, la defensa está comprometida y x5 puede estar mal emparejado con 2, lo que es otra indicación para botar inmediatamente.



Cuando la defensa se ve comprometida (aquí, una defensa de dos contra uno para impedir que 3 penetre en la zona) los jugadores quizá necesiten hacer un "segundo pase" rápido. Por ejemplo:

- 4 rápidamente hace un pase a 1 mientras x4 está cerca y x1 tiene un ajuste al atacante (lejos) para defender a 1.
- 1 rápidamente hace un pase a 2 ya que es posible que esté en una posición sin que nadie lo defienda (x3 puede estar rotando).

Además de las situaciones en las que es necesario tomar una decisión inmediata, un jugador que recibe el balón debe hacerlo en una posición de "triple amenaza". Esto es simplemente tener el equilibrio y la posición del balón de modo que el jugador puede hacer un pase, botar o lanzar.

En consecuencia, para una "triple amenaza" el jugador debe hacer lo siguiente:

- mirar la canasta si está en el perímetro (el jugador del poste debe identificar dónde está su defensor, pero es posible que no gire para mirar la canasta);
- identificar su pie de pivote;
- tener el balón aproximadamente a la altura de la cadera;
- crear "espacio" jugando fuerte con el balón: sacar los codos hacia afuera y enérgicamente hacer un movimiento circular con el balón para lograr quitar las manos del defensor del espacio entre los dos jugadores;
- mantener la vista de sus compañeros de equipo y de la canasta.

Muchos entrenadores enseñan a sus jugadores a estar sobre el "pie adelantado", lo que puede establecerse con una finta de penetración corta, un movimiento del balón por delante del cuerpo para hacer que el defensor se mueva ligeramente hacia atrás.

2.5 PASES

2.5.1 PASES BÁSICOS

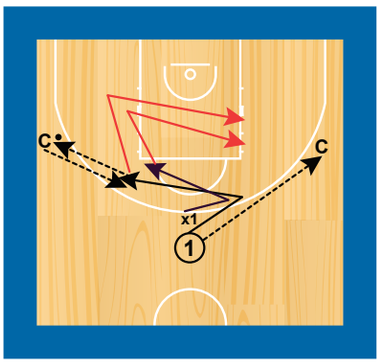
CATEGORÍA DE HABILIDAD: PASES		
Qué enseñar	Descripción	Actividades divertidas para enseñar
Pase de pecho (dos manos)	Se trata de un pase hecho con las dos manos. Se debe sostener el balón por los lados, con los pulgares enfrentados y por detrás del balón. Dar un paso hacia adelante y extender los brazos hacia adelante. Una vez lanzado el balón, los pulgares deben apuntar hacia el suelo y los dedos, hacia el objetivo. El balón se impulsa al tiempo que el pie que da el paso toca el suelo. Los jugadores deben poder hacerlo con ambos pies.	"Persecución con pases"
Pase de empuje (una mano)	La mano que realiza el pase se coloca por detrás del balón con el codo hacia adentro. La otra mano va al lado del balón (es la misma forma de sujeción que para el lanzamiento). Se da un paso hacia adelante y se empuja el balón. La otra mano también se extiende para ayudar a proteger el balón. El pase se realiza con la mano derecha cuando se orienta hacia el lado derecho, y con la izquierda cuando el pase va hacia el lado izquierdo.	"Pases por parejas en movimiento"
Pase de pique	Un pase de pique es simplemente cuando el balón golpea el suelo en su trayectoria hacia el receptor. Debe rebotar y elevarse hasta la altura de la cintura.	"Ejercicio de tiro en bandeja arbitrario"
Pase por encima de la cabeza	Se trata de un pase hecho con las dos manos que se usa generalmente después de un rebote o desde una posición de poste. El balón se sostiene por los lados y se ubica por arriba de la frente del pasador (debe tener buena visión). Se da un paso hacia adelante y se extienden ambos brazos con fuerza hacia adelante. El error más frecuente con este pase ocurre cuando el pasador estira los brazos detrás de la cabeza.	"Alejado del círculo"
Línea de pase	La línea de pase es simplemente la trayectoria entre dos compañeros de equipo, uno que tiene el balón y uno que no.	"Línea de pase – Carril directo a canasta"
Fintas de pase	Generalmente, para poder hacer un pase el jugador necesita lograr que el defensor se mueva (que salga de la línea de pase) o que mueva las manos (si las manos del defensor están arriba, el pase es bajo). Esto se logra haciendo fintas de pase.	Triángulo de pases

Principales puntos de enseñanza de los pases	• Dar un paso hacia adelante al hacer el pase, eso ayuda a darle impulso. • Pivotar y mover el balón para eludir la presión defensiva. Mantener las rodillas flexionadas al pivotar. • Practicar pases quedando parado y en movimiento.
Consejos para el éxito	• "Fintar para hacer un pase". • Al hacer un pase a un poste, hacerlo lejos de la cabeza del defensor. • Practicar hacer pases con una mano y la otra.

ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR A HACER PASES: PERSECUCIÓN CON PASES

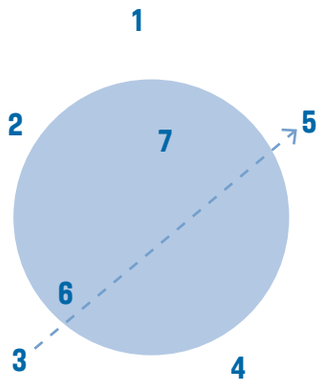
Nombrar entre 3 y 5 jugadores "que la llevan". "Los que la llevan" deben pasarse el balón entre ellos y tratar de alcanzar con el balón a los otros jugadores. "Los que lo llevan" no pueden caminar cuando tienen el balón, sino que deben pivotar, intentando alcanzar a los rivales.

Para alcanzar a un jugador, el balón debe permanecer en las manos del que lo lleva (no lo lanza hacia el rival). Cuando un jugador es alcanzado, debe abandonar el área de juego y trotar sin parar alrededor del perímetro externo de la cancha hasta que todos hayan sido alcanzados.



EJERCICIO DE TRIÁNGULO DE PASES CON DOS BALONES

- Los jugadores están en pares, el atacante tiene un balón. Hay dos entrenadores, uno de ellos tiene un balón.
- El atacante da un pase al entrenador y luego usa un cambio de dirección y avanza para recibir un pase del otro entrenador. Después de atrapar el balón, el jugador debe mirar hacia la canasta. Es posible que necesite pivotar para devolver el pase al entrenador.
- Luego de recibir el pase, lo devuelve al entrenador y avanza para recibir el balón del otro entrenador.
- Inicialmente la defensa tiene una buena posición, pero no intenta interceptar. Avanzar para convertirlo en un ejercicio con oposición 1 contra 1.

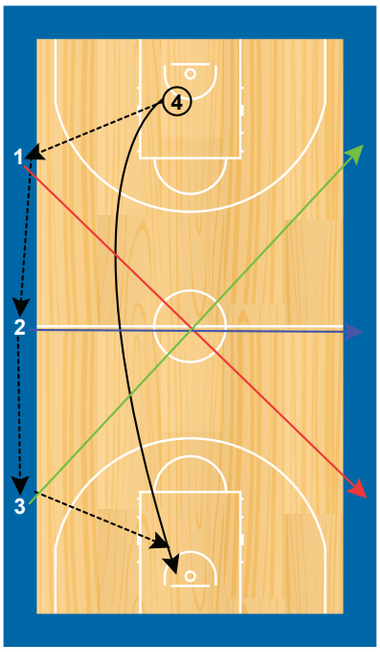


ALEJADO DEL CÍRCULO

Los jugadores 1 al 5 forman un círculo y deben pasarse el balón entre ellos pero no pueden pasársela a quien tienen al lado. Dos defensores (6 y 7) se paran dentro del círculo.

Si un defensor toca el balón, se convierte en pasador y quien haya hecho el pase, en defensor.

Se puede estipular el tipo de pase que debe usarse (ej.: pase por encima de la cabeza) o permitir que el pasador elija.

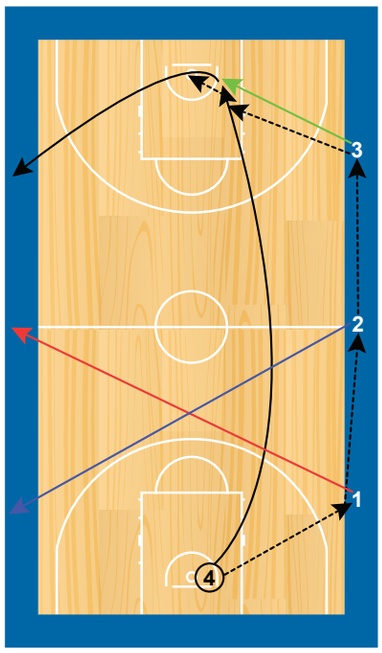


EJERCICIO DE TIRO EN BANDEJA ARBITRARIO

Se trata de una actividad en toda la cancha de bandejas, que requiere cierta explicación. Sin embargo, una vez que los jugadores dominan este ejercicio, combina pases precisos, carreras hasta la posición y tiros en bandeja.

4 consigue un rebote y hace un pase de apertura a 1. 4 luego atraviesa la cancha a toda velocidad y recibe un pase para hacer una bandeja en el otro extremo.

1 hace un pase a 2 y se mueve a la línea de tiro libre extendida en el otro extremo. 2 hace un pase a 3 y atraviesa la cancha. 3 hace un pase a 4 para una bandeja y se mueve a la línea de tiro libre extendida en el otro extremo.



EJERCICIO TIRO EN BANDEJA ARBITRARIO - CONTINUACIÓN

4 consigue un rebote de su propio lanzamiento y hace un pase de apertura a 1. Nuevamente, 4 atraviesa la cancha a toda velocidad y recibe un pase de pique para hacer un tiro en bandeja.

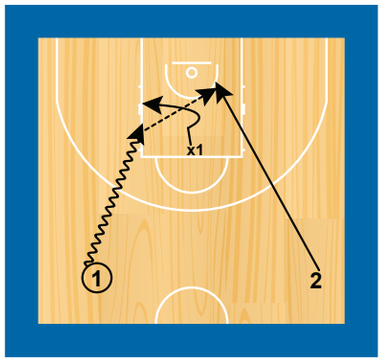
1 hace un pase a 2 y se mueve a la línea de pase a mitad de camino. 2 hace un pase a 3 y se mueve a la tercera línea de pase. 3 hace un pase a 4 para un tiro en bandeja, y luego consigue un rebote del tiro (antes de que toque el piso). 3 entonces comienza nuevamente el ejercicio.

Luego de lanzar, 4 se mueve a la primera posición de apertura. En la situación óptima, ya habrá un quinto jugador en la posición.

Dos equipos pueden competir entre sí hasta alcanzar una cierta cantidad de puntos o para ver cuál logra más puntos en cierto tiempo.

Los grupos pueden hacer la actividad en la misma cancha, pero es más fácil si visten uniformes de distintos colores.

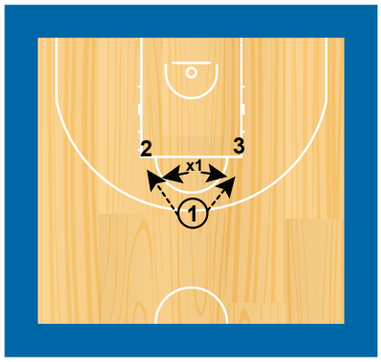
En una actividad competitiva, los jugadores pueden elegir qué tipo de tiro hacer (en bandeja, de 2 puntos o de 3 puntos), aunque solo pueden hacer un tiro.



LÍNEA DE PASE – CARRIL DIRECTO A CANASTA

Esta es una simple actividad de 2 contra 1. El jugador que comienza con el balón entra a canasta. Si el defensor se embarca en su tarea (es decir, se mete en la línea de penetración), el driblador hace un pase a su compañero de equipo.

El driblador debe "leer" cuándo hacer el pase y con qué mano. Si el defensor nunca interfiere, entonces el driblador tira en bandeja. Para hacer un pase, generalmente el jugador necesita hacer un cambio de mano. Por ejemplo, como puede observarse, 1 botacon la mano izquierda pero hace el pase a 2 con la mano derecha.



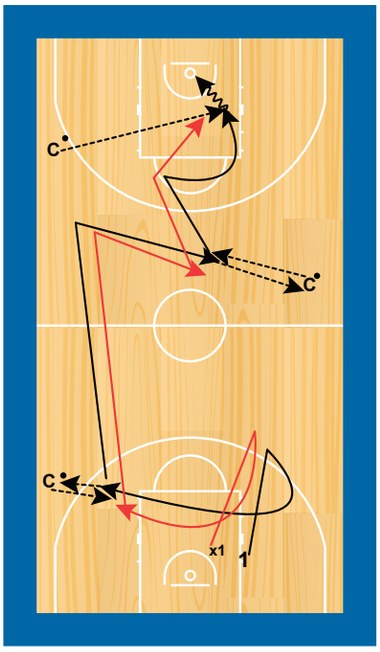
TRIÁNGULO DE PASES

Dos jugadores se paran en el codo de la zona y un defensor queda parado un poco por delante de ellos. El pasador intenta hacer un pase a cualquiera de los receptores y estos no pueden moverse.

El pasador debe usar fintas de pase (¡y pases de pique!).

El defensor debe mantener sus manos activas e intentar desviar el pase.

2.5.2 ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA ENSEÑAR A MOVERSE, DAR PASES Y DESMARCARSE

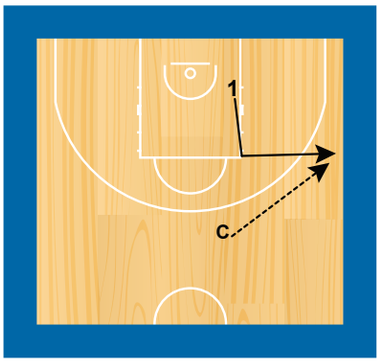


TRES PASES CON OPOSICIÓN

- Es una actividad con oposición 1 a 1.
- El jugador en ataque avanza para recibir un pase del entrenador. Luego de atrapar el balón, le devuelve el pase al entrenador.
- El jugador en ataque intenta desmarcarse para recibir un pase del siguiente entrenador.

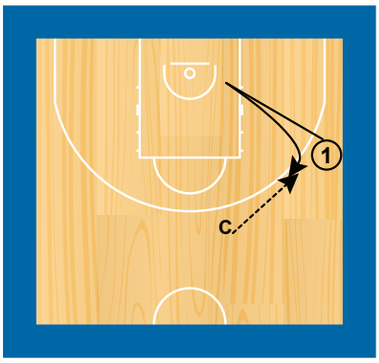
Luego de atrapar el balón, le devuelve el pase al entrenador.

- Cuando recibe el tercer balón, el atacante juega para anotar.



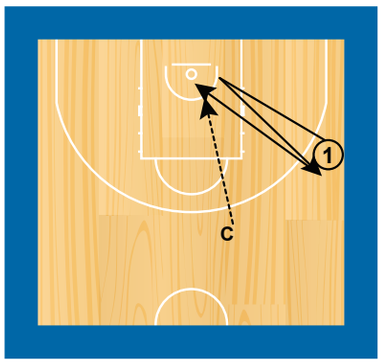
TRES ENTRADAS

El atleta sale desde el poste bajo, mirando al entrenador, y realiza un "corte en L", recibe el balón y luego enfrenta a la canasta. Después de "enderezar la posición", le devuelve el pase al entrenador.



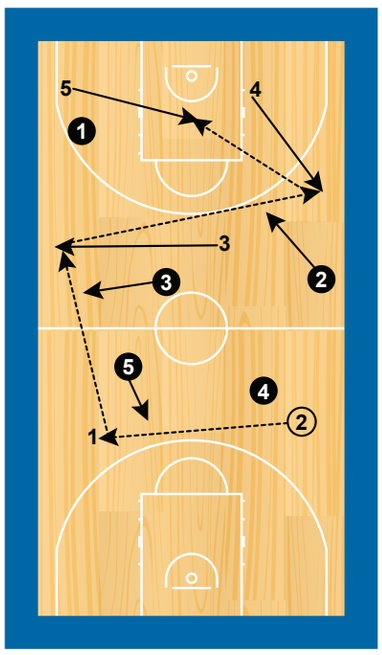
TRES ENTRADAS - CONTINUACIÓN

El atleta luego ejecuta un "corte en V", haciendo un corte rápido hacia canasta después del bloqueo, de modo que el pecho quede mirando hacia el entrenador cuando el jugador recibe el balón. Este "corte en forma de banana" también tiene el efecto de moverse enfrente del defensor. Después de atrapar el balón, el jugador enfrenta la canasta y luego pasa el balón al entrenador.



Por último, el atleta hace otro "corte en V" y mientras se acerca a la línea de 3 puntos afirma el pie exterior, hace una finta de recepción (levanta las manos como si estuviese por recibir el balón) y luego hacer un corte "puerta atrás". El entrenador le pasa el balón para un tiro en bandeja sin botar. El primer paso en el corte puerta atrás se realiza con el pie más cercano a la canasta.

Agregar un defensor y jugar 1 contra 1 después de la tercera "recepción".



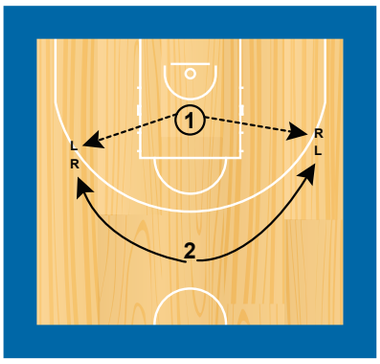
TALLYBALL TOUCHDOWN

El objetivo es lograr hacer una cantidad mínima de pases (ej.: seis pases consecutivos) y luego pasar el balón a un compañero de equipo que está en la zona (de tres segundos).

Se gana un punto cuando el jugador en el área de touchdown recibe el balón luego de un número mínimo de pases. Después de anotar un punto, el equipo rival tiene la posesión del balón desde la zona (de tres segundos).

Se inicia un nuevo conteo cada vez que se deja caer el balón o hay una interceptación. No se permite botar, caminar ni hacer falta. Si ocurre una violación, se toma posesión del balón desde la línea lateral.

También se puede establecer un número máximo de pases y si no se logra anotar un punto dentro de ese límite, los defensores obtienen el balón.

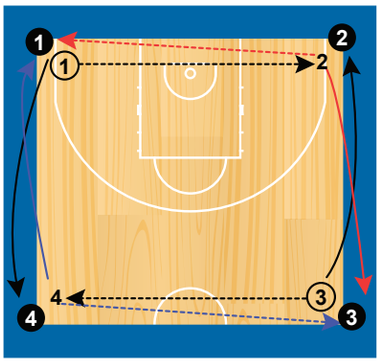


RECIBIR Y AJUSTAR LA POSICIÓN

Inician la actividad dos jugadores enfrentados entre sí y con un balón. El jugador sin el balón se posiciona hacia un lado y recibe un pase, con una parada de paso.

El primer pie que hace contacto con el suelo debe ser el más cercano al pasador, y el jugador "endereza la posición" para enfrentar al pasador.

El jugador para, luego devuelve el pase y se repliega hacia el otro lado.

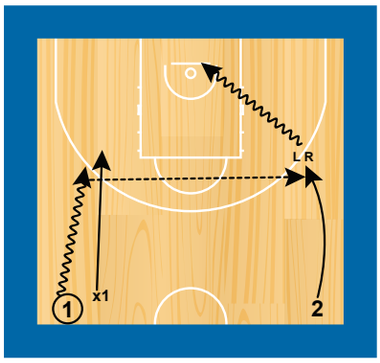


PASES A LA ESQUINA

Los atletas pasan el balón y luego cortan hacia la otra esquina para recibir y hacer un pase. El entrenador puede establecer qué tipo de pase se debe hacer.

Un equipo de 8 jugadores debe poder hacer la actividad con 4 balones.

En el caso de jugadores de corta edad, el jugador que recibe el pase debe cortar hacia el balón (para reducir la distancia del pase). Debe parar antes de hacer su pase, pero puede ir progresando hasta hacer el pase en movimiento.



1X1 + 1

Un atacante sale de media cancha y botahasta la línea de 3 puntos. El defensor puede inicialmente permanecer "pasivo", pero debe progresar y ejercer una presión "como en un partido". En la línea de 3 puntos, el jugador hace un pase al compañero de equipo que está cortando, quien para en "una parada de paso" (dos pasos) antes de penetrar para hacer un tiro en bandeja.

Esta actividad debe hacerse en ambos lados de la cancha

SEGUIMIENTO

1. Seleccione una habilidad individual en particular (ej.: movimiento de poste bajo, lanzamiento) y analice con un colega entrenador los siguientes aspectos:

   a) los puntos de enseñanza que cada uno usa;

   b) las actividades que utilizan para enseñar esa habilidad;

   c) la forma en la que corrigen a un atleta si está realizando mal la habilidad.

Observe la sesión de entrenamiento de un colega y considere cuánto tiempo dedica al desarrollo de esa habilidad. ¿Usted dedica más o menos tiempo? Analice las diferencias con el entrenador.

2. Solicítele a uno de sus jugadores que explique a sus padres cómo se realiza una habilidad determinada. Así se puede identificar lo bien que entiende el jugador los puntos de enseñanza que usted le transmitió.

2.6 BOTE

2.6.1 BOTE BÁSICO

Las habilidades individuales del básquetbol deben ser el punto de partida de todo entrenador: "olvídese de las tácticas hasta que sus jugadores hayan aprendido la técnica, porque saber las tácticas sin tener la técnica resulta en un juego mediocre"[2].

2 Aleksandar Avakumovic, Basketball For Young Players, p. 208.

Las principales categorías de técnicas individuales de ataque son las siguientes:

- Bote
- Pase y recepción
- Fundamentos de movimientos y desmarcación para recibir el balón
- Lanzamientos a canasta
- Rebotes
- Movimientos básicos en el poste y el perímetro

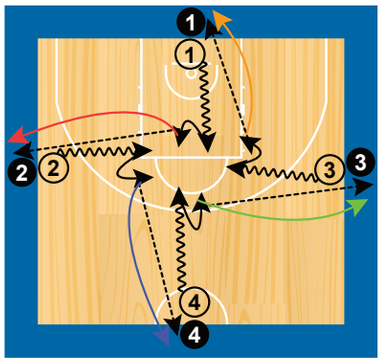
Los entrenadores de jugadores juveniles, en todas las edades, deben centrarse en cada categoría de habilidad. A pesar de su importancia, el grado de detalle con que se las enseña depende de la edad y el nivel relativo de habilidad de los jugadores.

Por ejemplo, cuando se entrena a jugadores de 8 o 9 años de edad, la habilidad de "lanzar" puede representar simplemente lograr el equilibrio antes de lanzar el balón a la canasta, sin preocuparse demasiado por la técnica de lanzamiento. A la edad de 11 o 12 años, la técnica (codo debajo del balón, etc.) es de máxima importancia.

CATEGORÍA DE HABILIDAD: BOTE		
Qué enseñar	Descripción	Actividades divertidas para enseñar
Botar con ambas manos	Lanzar el balón contra el piso, flexionando la muñeca. Sin mirar el balón.	"Botar, pivotar, pasar"
Bote cruzado	Se usa para cambiar de mano. Mantener el bote debajo de la altura de las rodillas.	"Tiro en bandeja con zigzag"
Bote con vacilación	Detener el paso y mantener las rodillas flexionadas. Botar el balón un poquito por encima de la cintura y elevar los hombros y la cabeza.	"Bote miedoso"
Bote en velocidad	Hacer rebotar el balón bien en frente del cuerpo. Empujar con la mano derecha, luego con la mano izquierda, etc. (usando un movimiento de carrera natural).	"Carrera de relevos"
Bote en reversa	Girar de perfil y botar el balón a la altura del pie atrasado (mantenerlo alejado del defensor), seguir mirando adelante al defensor en frente.	"Golpe y retirada"
Bote por la espalda	Deslizar la mano con la que se está botando hacia atrás del balón y empujarlo hacia adelante, golpeando las nalgas de modo que el balón vaya hacia el frente del cuerpo. Un método alternativo es hacer un bote cruzado (en forma de "v") detrás de la espalda. Esta forma es más efectiva cuando uno está parado en el lugar.	"Bote eliminatorio"
Bote con finta de cambio de mano	Empujar el balón como en un cambio de mano y luego con la misma mano volver a botar el balón hacia el mismo lado (botar en forma de "v").	"Bote miedoso"
"Movimientos dobles"	Combinación de diferentes movimientos de bote.	"Bote en espejo"

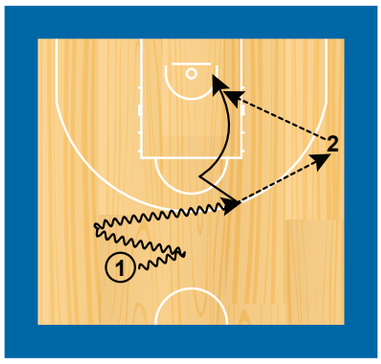
Ataque a las piernas	Enfatizar el uso de movimientos de bote para vencer (superar) al defensor, ¡no solo para parecer habilidoso!	"El pasillo"
Principales puntos de enseñanza	• Separar los dedos alrededor del balón; la palma de la mano no debe tocar el balón. • Impulsar el balón con fuerza. • No mirar el balón: "ver con los dedos". • Cambiar la posición de la mano en el balón. Por ejemplo, para hacer un bote cruzado, mover la mano hacia el lado del balón.	
Consejos para el éxito	• Aprender a botar con una mano y la otra (mano izquierda al ir por la izquierda; mano derecha al ir por la derecha). • Siempre botar con la mano más alejada del rival.	

ACTIVIDADES DE BOTE



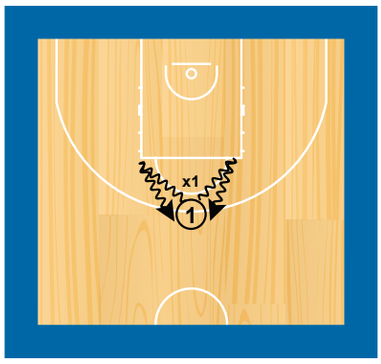
BOTAR, PIVOTAR, PASAR

- Botar con la mano izquierda hasta el medio y parar en un tiempo.
- Paso de caída (pivote hacia atrás) con el pie izquierdo (hacer un paso con el pie izquierdo, mientras el pie derecho permanece en el suelo como el "pie de pivote").
- Hacer un pase con la mano derecha al próximo jugador en la fila hacia la izquierda.
- Después del pase, el pasador se dirige al final de la siguiente fila.
- Alternar la mano que bota, el pie de pivote y la dirección del pivote.



TIRO EN BANDEJA CON ZIGZAG

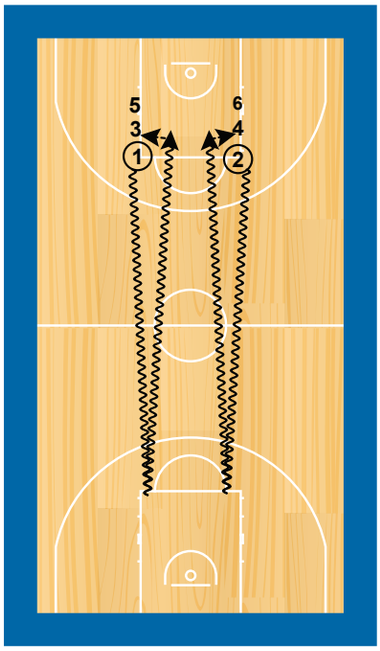
- El jugador en ataque comienza botando con la mano derecha por 2 o 3 pasos;
- cambia de dirección y con un cambio de mano y con la mano izquierda hace un bote cruzado;
- después de 2 o 3 pasos, cambia de dirección y con un cambio de mano empieza a botar con la mano derecha;
- luego de hacer 2 o 3 pasos, hace un pase a 2 y corta hacia la canasta para recibir una devolución del pase y hacer un tiro en bandeja.



GOLPE Y RETIRADA

Este es un ejercicio muy bueno para enseñar a los jugadores a retener el bote ante la presión defensiva. El driblador "pica el balón con fuerza" para llegar al codo en 1 o 2 botes. Luego debe regresar al punto de partida y "abrir" su postura para enfrentar la canasta. Continúa por 30 segundos y registra cuántas veces toca el codo.

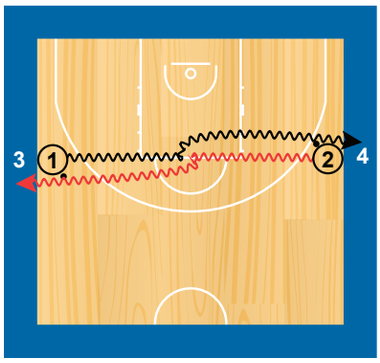
Inicialmente, el defensor puede estar parado y ser solo un punto de referencia para el "ataque a la cadera" del driblador. Se debe progresar hasta llegar al punto en que el defensor intente impedir que el driblador llegue al codo.



CARRERA DE RELEVOS

Los atletas comienzan en la línea de tiro libre y botan a velocidad hasta la línea opuesta, hacen un toque y vuelven en carrera a velocidad. Los jugadores deben controlar el balón en todo momento y perseguir el objetivo de alcanzar entre 14 y 15 carreras a velocidad en un minuto.

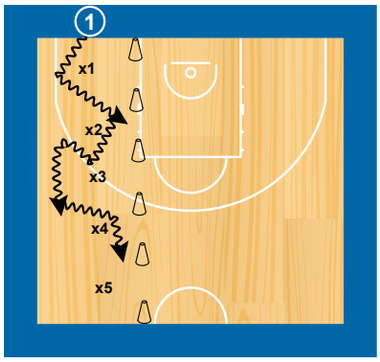
Divida los atletas en equipos para que compitan entre ellos. También se pueden colocar en el camino obstáculos, conos por ejemplo, para que los jugadores tengan que cambiar de dirección. Del mismo modo, el entrenador puede caminar en frente de los dribladores; esto refuerza el concepto de la necesidad de levantar la vista. El entrenador puede inclusive hacer que otros dos grupos crucen la cancha e indicar a los jugadores que deben parar (pero seguir botando) para evitar un choque.



BOTE MIEDOSO

Los jugadores avanzan botando hasta enfrentarse (comienzan con la misma mano), cambian de mano mediante un movimiento de bote estipulado y siguen avanzando mientras botan. Deben dar un “primer paso” rápido al intentar superar a su compañero. También deben “atacar la cadera” y pasar al compañero, no moverse al lado.

El entrenador puede disponer grupos que se muevan por el área en la otra dirección. Para evitar chocarse, los jugadores deben usar botes con vacilación (parar y seguir).



EL PASILLO

El atacante intenta correr a través de un pasillo. Los defensores se mueven lateralmente para intentar detenerlo e impedir que pase. Una vez que el atacante supera al defensor, este abandona su tarea.

Si el atacante no lleva un balón, el pasillo debe ser estrecho. Si bota, el pasillo debe ser más ancho. El atacante debe (a veces) retroceder para superar al defensor.

BOTE ELIMINATORIO

Los jugadores deben moverse y botar continuamente dentro de un área (ej.: dentro de la línea de 3 puntos) e intentar con la mano libre quitarle el balón a los otros jugadores. Un jugador queda eliminado cuando:

1. otro jugador golpea su balón y este sale del área;
2. sale del área definida; o
3. hace un doble bote y alguien lo ve.

Reduzca el tamaño del área de juego a medida que el número decrece. Cuando quedan eliminados, los jugadores se sientan o se quedan parados fuera del área y botan su balón. Estos jugadores también pueden intentar quitarle el balón a los dribladores, pero sin ingresar al área.

BOTE EN ESPEJO

Dos atletas se paran enfrentados, ambos con un balón (o dos). Un atleta es el líder y hace varios movimientos de bote (parado o en movimiento). Su compañero imita los movimientos.

BONGÓS

Un jugador tiene 3 balones, ¡y debe botarlos al mismo tiempo! Comienza botando dos balones (unas 4 veces) y luego cambia un balón por un tercero (que un compañero de equipo ha estado botando).

También se puede hacer con 4 balones: el jugador bota dos balones cuatro veces y luego cuatro veces las otras dos y se continúa con este patrón. El otro jugador debe actuar en espejo, imitando los movimientos.

SEGUIMIENTO

Analice con otro entrenador de básquetbol cómo corregirían las siguientes situaciones:

a) los atletas miran el balón mientras botan;

b) los atletas botan demasiado y no pasan el balón a un compañero de equipo desmarcado;

c) un jugador siempre botacon su mano dominante;

d) un jugador botamuy bien pero le cuesta superar a los defensores.

2.7 LANZAMIENTOS A CANASTA

2.7.1 LANZAMIENTOS BÁSICOS: INTRODUCCIÓN

Los lanzamientos a canasta son un aspecto del juego que la mayoría de los jugadores disfruta practicando. Se pueden practicar solo o con compañeros de equipo. Si uno va a cualquier cancha de básquetbol verá que los jugadores usan muchos estilos y técnicas diferentes, ya que lanzar es una habilidad que a menudo los jugadores aprenden a hacer solos a base de muchas horas lanzando en el hogar o en patios de juego.

Los entrenadores deben recordar que es muy difícil cambiar hábitos una vez que se han arraigado y por lo tanto deben tener en cuenta lo siguiente:

- Cuando los jugadores recién están aprendiendo a lanzar, no hay que sumar complicaciones innecesariamente. El foco debe estar en que los jugadores mantengan el equilibrio y tengan muchas oportunidades de practicar. En tanto sea posible, usar aros más bajos, balones más chicas e inclusive variar los objetivos (p. ej., golpear el aro puede valer un punto con niños de 7 u 8 años de edad).
- Cuando los jugadores tienen una "técnica" de lanzamiento establecida, no se deben hacer cambios solo porque su enfoque no es de "libro". Se deben identificar los cambios clave (p. ej., lanzar con un arco alto en vez de plano) y ofrecer al atleta la oportunidad de explorar el mejor modo de lograrlo.

Qué enseñar	Descripción
Equilibrio	Con jugadores de corta edad (8 a 9 años), focalícese en hacer que paren y flexionen las rodillas (estar equilibrados) antes de lanzar.
Juego de pies para el tiro en bandeja	El juego de pies para el tiro en bandeja puede introducirse a una edad temprana y los atletas deben practicar tanto el juego de pies "derecha-izquierda" como "izquierda-derecha". Haga que los atletas atrapen el balón con los pies en el aire y luego den dos pasos (primero cae un pie y luego el otro).

Técnica de lanzamiento	¡Probablemente existan tantas técnicas de lanzamiento distintas como hay jugadores de básquetbol! Los aspectos principales para lanzar son los siguientes:
	• Equilibrio
	• Levantar el arco del tiro
	  • Salida alta del balón al lanzar
	  • Rotación hacia atrás (efecto hacia atrás) del balón
	• La potencia sale de las piernas (impulso hacia arriba)

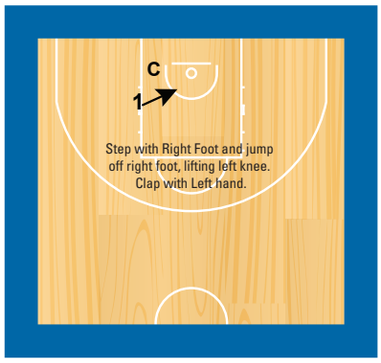
2.7.2 LANZAMIENTOS BÁSICOS: ENSEÑAR EL JUEGO DE PIES PARA EL TIRO EN BANDEJA

ENSEÑAR EL JUEGO DE PIES PARA EL TIRO EN BANDEJA

Cuando se trata de jugadores muy jóvenes, un buen punto de partida es simplemente que paren, mantengan el equilibrio y lancen.

Cuando se va progresando hacia los movimientos de tiro en bandeja, los entrenadores deben enfatizar el correcto juego de pies y la habilidad de lanzar con una mano y la otra. En cada sesión de entrenamiento, se debe dedicar a la técnica un período corto de tiempo y dar a los jugadores muchas oportunidades de practicar.

LA SIGUIENTE ES UNA SECUENCIA PARA ENSEÑAR EL CORRECTO JUEGO DE PIES PARA EL TIRO EN BANDEJA:



El jugador comienza en la posición de "poste" bajo enfrentado a la canasta; el entrenador se para debajo del tablero, mirando al jugador. El jugador da un paso y salta para "chocar los 5" con el entrenador (golpean las palmas de las manos).

El paso se realiza con el pie más alejado de la línea de fondo (es decir, el pie derecho cuando el jugador está del lado izquierdo) y el jugador "choca los 5" con la mano más cerca de la línea de fondo.

En el salto, levanta la rodilla y la mano del mismo lado del cuerpo. Después de un par de intentos, el jugador tiene un balón, se para en la marca, da un paso, salta y tira.

A continuación, empieza ubicado a un paso de la marca. Da un paso (el pie cae en la marca), otro y luego salta para "chocar los 5" con el entrenador.

El primer paso se realiza con el pie más cerca de la línea de fondo, el segundo paso es el mismo que en la primera etapa descrita arriba. Después de un par de intentos, dé a los jugadores un balón y deje que lancen.

LOS PUNTOS DE ENSEÑANZA QUE SE ENFATIZAN EN ESTA SECUENCIA SON LOS SIGUIENTES:

- Pisar con un pie en la "marca" (pie izquierdo del lado izquierdo, pie derecho del lado derecho). El pie que cae en la marca es el más cercano a la línea de fondo, y el jugador debe lanzar con la mano de ese mismo lado (es decir, pie izquierdo en la marca, se lanza con la mano izquierda);
- levantar el balón justo antes de que el pie toque el suelo en la marca (es decir, los pies aún están en el aire);
- dar un paso más, saltar y lanzar.

Para seguir con la secuencia de enseñanza, los jugadores ahora necesitan botar el balón. Haga que empiecen un paso por detrás de la marca y que boten el balón mientras están parados en el lugar. Cuando el entrenador da la indicación, el jugador da dos pasos hacia la canasta. El juego de pies es el mismo que el descrito antes en la etapa 2: el primer pie cae en la marca.

A continuación, el jugador comienza dos pasos detrás de la marca, parado en el lugar, y bota el balón. Da el primer paso mientras botay luego un segundo paso que cae en la marca. En este momento levanta el balón. Después del tercer paso, salta y lanza.

Por último, el jugador comienza en la línea de tres puntos y botar el balón parado en el lugar. Avanza hacia la canasta, prestando atención en que un pie caiga en la marca (el pie cercano a la línea de fondo), da un paso final, salta y lanza. Debe agarrar el balón mientras los pies están en el aire, y caer en la marca.

Otra progresión es hacer que los jugadores corran hacia la canasta y atrapen un pase corto del entrenador. Reciben el balón con los pies en el aire. Caen con un pie en la marca (pie izquierdo del lado izquierdo, pie derecho del lado derecho), apoyan el otro pie y luego saltan y lanzan.

2.7.3 LANZAMIENTOS BÁSICOS: FUNDAMENTO DEL TIRO, POSICIÓN DE EQUILIBRIOE

PUNTOS DE ENSEÑANZA DE LOS LANZAMIENTOS A CANASTA

Hay un gran número de recursos disponibles para ayudar a los entrenadores a enseñar a lanzar. Los elementos clave son los siguientes:

- Fundamento del tiro: posición de equilibrio
- Sujeción del balón
- "Altura del tiro", soltar el balón

EL FUNDAMENTO DE UN BUEN TIRO

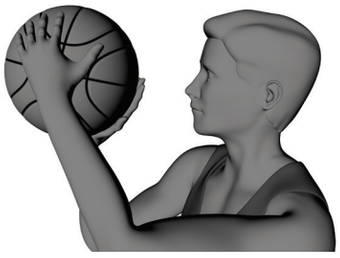
La "potencia" en un tiro sale de las piernas, ya sea un tiro con salto o un tiro posicional (ej.: un tiro libre); el atleta empuja hacia arriba con las piernas para impulsar el balón. Es particularmente frecuente en los jugadores de corta edad que usen la parte superior del cuerpo para intentar generar la fuerza necesaria para lanzar. Esto puede llevar a movimientos exagerados.

Una buena técnica de lanzamiento debe ser un movimiento relativamente simple y sin complicaciones.

2.7.4 LANZAMIENTOS BÁSICOS: SUJECIÓN DEL BALÓN

SUJECIÓN DEL BALÓN

La mano con la que se lanza debe estar detrás o debajo del balón. La otra mano queda en el lado del balón. Los dedos deben estar cómodamente separados y el agarre sobre el balón debe sentirse "natural".



El codo se desplaza a una posición por debajo del balón, y la mano con la que no se lanza permanece en el lado del balón. La "acción" del lanzamiento es ahora impulsar hacia arriba.

2.7.5 LANZAMIENTOS BÁSICOS: "ALTURA DEL TIRO", SOLTAR EL BALÓN

"ALTURA DEL TIRO": SOLTAR EL BALÓN

Cuanto más alto es el arco que dibuja el balón, mayor es la probabilidad de que el balón entre en la canasta. Tener un punto para "levantar el arco del tiro" favorece esto: el codo por encima de la altura de los ojos.

La mano con la que se lanza, al igual que el codo, está por debajo del balón.

En la preparación del lanzamiento, el jugador debe ver el objetivo mirando por debajo del balón, no por encima de él.

El arco del tiro se acentúa con el efecto de rotación hacia atrás que hace el balón en vuelo. Al soltar el balón, el jugador debe hacer un movimiento rápido de muñeca y lograr que el balón rote.

Este movimiento rápido debe ser relajado. Los dedos de la mano con la que se lanza deben permanecer separados y no apretados juntos. El único movimiento se hace con la muñeca.

La otra mano simplemente suelta el balón; no debe empujar el tiro de ningún modo.

ENSEÑAR UN ESTILO DE LANZAMIENTO "FLUIDO"

Independientemente de si se realiza después de botar o tras recibir el balón, el lanzamiento normalmente comienza a la altura aproximada de la cadera. Muchos jugadores tienen en su técnica de lanzamiento el hábito de pausar en la frente, lo que a menudo surge de practicar la "forma" de su tiro desde ese punto.

Este tipo de lanzamiento de "concepto" puede ser valioso mientras el jugador aprende a levantar el arco del tiro; sin embargo, igualmente importante es tener una técnica de lanzamiento "fluido" sin pausas. Cualquier pausa hará tanto que se retarde la salida del tiro (lo que dificulta más lanzar bajo presión defensiva) como que reduzca la potencia que sale de las piernas.

El siguiente es un método simple para practicar una técnica de lanzamiento fluido:

1. El jugador se para en la zona semicírculo de "no carga", mirando "de lado" a la canasta.
2. Si el jugador tira con la mano derecha, el hombro izquierdo debe ser el más cercano a la canasta. Se aplica lo opuesto para un jugador zurdo.
3. El jugador comienza con el balón en posición de "triple amenaza", como si la hubiese levantado después de botar. La mano con la que lanza debe estar detrás del balón y el codo, apuntando hacia atrás del jugador. La mano con la que no lanza queda en el lado del balón.
4. El jugador hace un pivote hacia adelante de 90°, lo que lo colocará de frente a la canasta.
5. El jugador que lanza con la mano derecha da un paso con el pie derecho, y si lo hace con la mano izquierda, da el paso con el pie izquierdo.
6. Cuando el pie toca el suelo, el jugador empuja hacia arriba con las piernas y eleva el balón tan alto como pueda; termina parado con los talones sin tocar el suelo. La mano con la que lanza debe estar debajo del balón, y la otra mano, en el lado del balón. Este "punto de salida" debe ser tan alto como sea posible.
7. Luego de varias repeticiones sin soltar el balón, el jugador entonces la lanza y, si lo desea, salta en el aire.

2.7.6 LANZAMIENTOS BÁSICOS: TIRO DESPUÉS DEL BOTE

A la mayoría de los jugadores se les enseña (o aprenden solos) a lanzar desde una posición fija; sin embargo, generalmente en un partido necesitan lanzar inmediatamente después de botar, y esto se debe practicar.

Una de las dificultades que enfrentan los jugadores es lograr el equilibrio necesario mientras pasan de avanzar (mientras botan) a parar (y tal vez saltar) para lanzar el balón.

Las siguientes son algunas cuestiones clave que se deben considerar:

- Juego de pies: se recomienda enseñar a los jugadores de corta edad a usar una "parada de paso" al atrapar el balón, ya que permite establecer el equilibrio más fácilmente. Luego del último bote, el jugador debe agarrar el balón con ambos pies en el aire, y después caer con un pie, seguido por el otro. Preferentemente, el "pie interior" (el más cercano a la canasta) será el pie de pivote (el primero en caer). Al apoyar el segundo pie, el jugador inicia el lanzamiento.

Algunos entrenadores prefieren la parada en un tiempo como preparación para lanzar, que también puede usarse al terminar de botar.

- Pasos cortos: después de atrapar el balón (con los pies en el aire), el jugador apoya un pie después del otro (una "parada de paso") y los mantiene juntos (dando pequeños pasos). Si los pies están muy separados, se dificulta el tiro, ya que esto afectará tanto el equilibrio como la potencia.
- Levantar el balón: si el jugador está botando con la mano izquierda, debe llevar la mano derecha por delante de su cuerpo hasta el balón para levantarlo (y viceversa cuando está botando con la mano derecha). En cambio, muchos jugadores pasan el balón por delante de su cuerpo, lo que le da al defensor una oportunidad de desviar el balón.
- Practicar el último bote: cuando aprende a lanzar al terminar de botar, el jugador empieza lanzando después de un bote y debe hacerlo desde dentro de la zona (de tres segundos). El jugador se para en la zona (de tres segundos) (p. ej., en la línea de tiro libre), hace un bote y luego da un paso hacia adelante (atrapa el balón en el aire) y lanza después de una parada de paso.

El jugador se debe concentrar en botar el balón enérgicamente (con una mano) y lanzar con ritmo (1-2-3). Luego puede alejarse un poco más para lanzar después de dos o tres botes. El entrenador debe comenzar debajo de la canasta y luego avanzar (como si fuese un defensor de ayuda) para que los jugadores se acostumbren a "tirar hacia arriba" ante un defensor.

- Levantamiento fluido: una vez que el jugador tiene las dos manos en el balón, inicia la acción del lanzamiento y no debe haber ningún "punto de parada" o vacilación en el tiro.

2.7.7 LANZAMIENTOS BÁSICOS: TIRO CON SALTO

No se debe enseñar a un jugador a tirar con salto si no domina la acción de lanzamiento levantando el arco del tiro.

También es importante que los jugadores permanezcan "dentro de sus limitaciones" cuando desarrollan la técnica de lanzamiento con salto, aunque muchos inmediatamente quieren alejarse hacia la línea de tres puntos.

La ventaja de un tiro con salto es que permite no solo que un jugador en ataque adquiera fuerza adicional en el lanzamiento sino también que lance por encima de un defensor más alto. Sin embargo, cuando se inicia el desarrollo de la técnica, los jugadores deben empezar con un salto pequeño. Los jugadores pueden perder el equilibrio al saltar (en particular cuando saltan alto), lo que puede afectar el tiro aun si solo se trata de una leve pérdida del equilibrio.

Una buena forma de mejorar el equilibrio al saltar es hacer que el jugador salte sobre una cama elástica (si es posible, una minicama elástica es mejor). El jugador debe saltar solo lo suficientemente alto como para poder extender hacia abajo los dedos de los pies mientras está en el aire. Cuide que el jugador mantenga los brazos quietos y se concentre en tratar de caer en el mismo lugar en la cama elástica. Esto hará hincapié en que use su fuerza central y la posición de la cabeza para mantener el equilibrio (generalmente los jugadores usan los brazos para equilibrarse).

Una cama elástica también se puede usar para practicar lanzamientos a canasta (nuevamente, es preferible una minicama).

Un tiro con salto es exactamente eso: saltar para tirar y obtener una ventaja atlética y potencia al lanzar el balón. Todo lo demás sobre la técnica de lanzamiento del jugador debe ser igual, incluido el hecho de caer después del salto con el pie en la misma posición que cuando empezó (o levemente hacia adelante si se lanza desde una distancia larga).

Algunos jugadores saltan ligeramente hacia atrás, lo que a menudo sucede porque miran el balón en vuelo (y mueven la cabeza hacia atrás) en vez de mantener el foco en su objetivo (ej.: un lugar en el tablero, el frente del aro o cualquier otro punto).

Lo más difícil cuando se hace un lanzamiento con salto es coordinar el momento del salto y asegurarse de que la acción de lanzamiento armonice con el movimiento del salto.

Los siguientes son algunos puntos de enseñanza importantes:

- estar preparado para lanzar el balón antes de atraparlo, estar listo y en posición baja;
- agarrar el balón en el aire para desarrollar un ritmo, caer en el suelo y luego saltar para el lanzamiento;
- inmovilizar los pies (apuntando hacia la canasta) y la cabeza (centrada en el objetivo);
- mantener el equilibrio en una postura atlética firme;
- mantener los pies separados durante el lanzamiento y tratar de caer en el mismo lugar (o apenas adelante). Puede ser buena idea empezar parado en una línea en la cancha, ya que así el jugador podrá fácilmente identificar si saltó hacia adelante o hacia atrás;
- soltar el balón en el punto más alto del salto, o justo antes de ese punto, para tener máxima potencia. Si el jugador lanza mientras está cayendo, la potencia de sus piernas se habrá disipado.

SEGUIMIENTO

1. ¿Cómo enseña a hacer lanzamientos a jugadores principiantes?
2. Existen muchas técnicas de lanzamiento diferentes entre los mejores anotadores del mundo. Analice con un colega entrenador cuándo intentarían cambiar la técnica de lanzamiento de un jugador.
3. ¿Cuán efectivo es su equipo al hacer tiros en bandeja con oposición? Analice con un colega entrenador cómo se podría mejorar.

2.8 MOVIMIENTOS EN ATAQUE

2.8.1 LA IMPORTANCIA DEL PRIMER PASO

Los entrenadores deben prestar mucha atención al juego de pies del jugador, en particular al primer paso que da cuando comienza a moverse. El adagio "cuanto más rápido se empieza, antes se termina" definitivamente se aplica a cuando un jugador intenta superar a un rival.

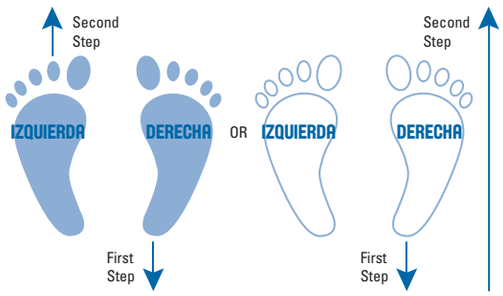
Los atletas deben procurar hacer el primer paso tan "explosivo" y rápido como sea posible, y empezar desde una posición baja y en equilibrio ayudará a conseguirlo.

Uno de los errores más comunes que cometen los jugadores es que el primer paso en realidad no tiene rumbo o los lleva en la dirección opuesta a la que pretenden.

Una manera simple de identificar si los jugadores están haciendo esto es hacerlos parar al lado de la línea de fondo (o de cualquier línea). Ante la orden del entrenador, los jugadores comienzan a correr (es decir, cuando el entrenador dice "listos, ¡ya!").
El entrenador debe prestar mucha atención al juego de pies de los jugadores y en particular a lo siguiente:

- qué pie mueven primero (si lo desea, el entrenador puede establecerlo);
- en qué dirección se mueve ese pie.

Llamativamente, el primer paso es a menudo hacia atrás (o derecho hacia arriba y abajo) y es recién el segundo paso el que va hacia adelante. Tener los atletas próximos a la línea de fondo facilita poder identificar el juego de pies.

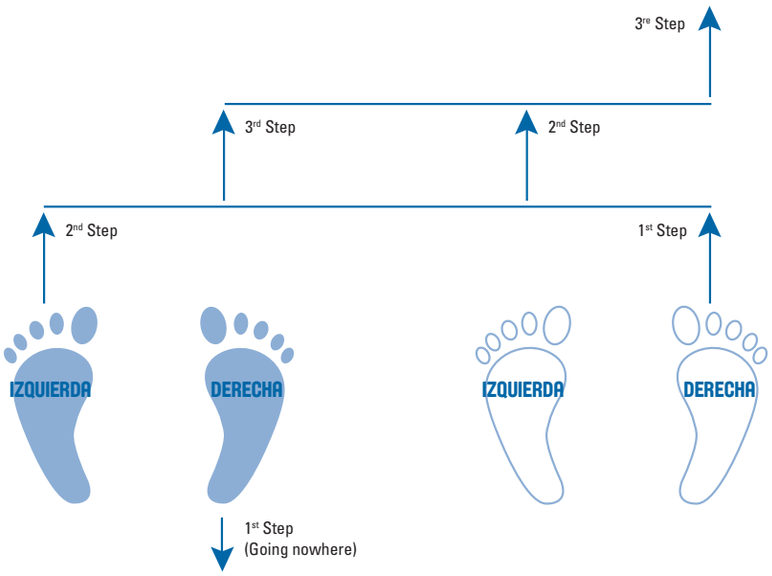


Del mismo modo, cuando los atletas se mueven lateralmente, el primer paso debe hacerse con el pie que está en la dirección hacia donde se mueven (es decir, si van hacia la derecha, el paso debe hacerse con el pie derecho). A menudo, sin embargo, el juego de pies es incorrecto.

Menos frecuentemente, es posible que el jugador inclusive cruce los pies al moverse lateralmente (ej.: el primer paso con el pie izquierdo es tan grande que sobrepasa el pie derecho). Por supuesto, esto no es moverse tan rápido como sea posible.

Aunque el efecto puede parecer trivial, este tipo de movimiento hace muy probable que un jugador pueda ser superado por un rival que mueve los pies correctamente; fundamentalmente, el jugador siempre estará al menos un paso atrás.

Esto se ilustra en el próximo gráfico.

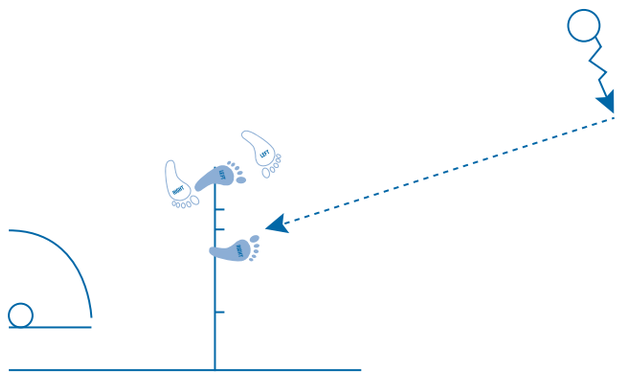


La postura del jugador generalmente es lo que hace que este dé un paso hacia atrás (cuando se dirige hacia adelante), en particular, si está parado con las piernas sin flexionar y necesita mover una pierna, para poder empujar con ella.

La mayoría de los jugadores no se dan cuenta de que lo hacen: son "inconscientemente torpes", y el primer paso para mejorar el juego de pies es que sean conscientes de lo que están haciendo. Una vez que logran esto, pueden empezar a transitar por las etapas del aprendizaje hasta alcanzar un "dominio inconsciente"

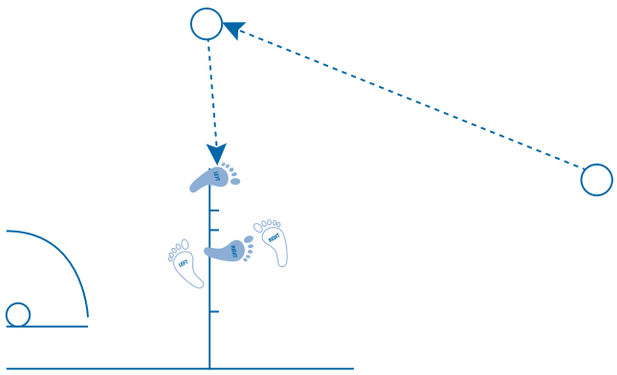
2.8.2 OCUPAR UNA POSICIÓN DE POSTE

Todos los jugadores deben aprender los fundamentos de jugar "de espaldas a la canasta" desde el poste bajo.

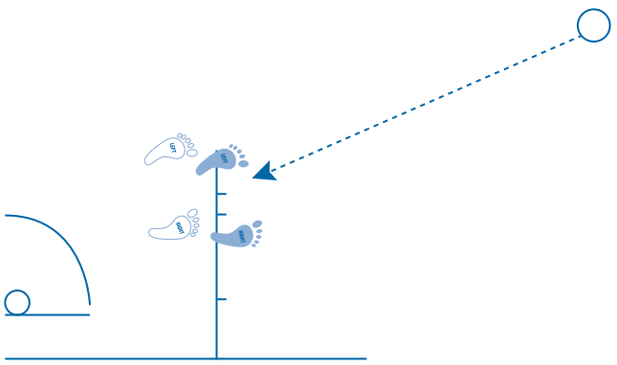


Aquí el defensor está en el "lado alto" del jugador del poste para bloquear un pase inicial. Si el jugador del perímetro botahacia la línea de fondo, puede crear un ángulo de pase.

El jugador del poste debe usar el codo, el hombro y la cadera para "mantener" al defensor en la posición alta.

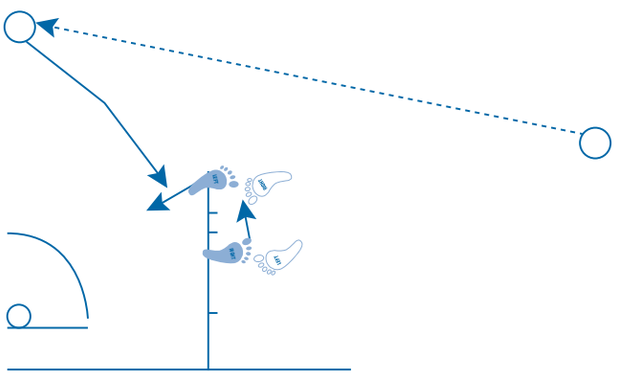


Aquí el defensor está en el lado bajo del jugador del poste, nuevamente, para bloquear un pase inicial. El pase del balón a un compañero de equipo en la parte superior de la zona (de tres segundos) crea un ángulo de pase hacia el jugador del poste.



Cuando el defensor se para detrás del jugador del poste, un pase desde el perímetro es relativamente directo.

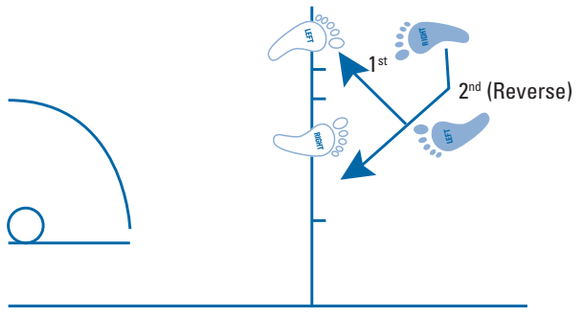
Sin embargo, el jugador del poste debe tener los codos abiertos y pedir el balón con una mano, asegurándose de que el defensor no pueda rodearlo y desviar el pase.



Cuando el defensor se coloca en frente del jugador del poste, impide que el pase inicial se haga desde el ala. Si el jugador del poste puede mantener al defensor en esta posición, es posible que el equipo en ataque pueda mover el balón a la parte superior de la zona (de tres segundos) y luego pasarlo al jugador del poste.

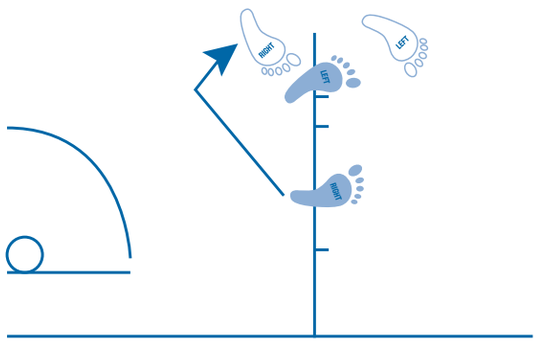
El jugador del poste hace un paso para acercarse al defensor y luego pivota hacia atrás de modo que el defensor queda detrás.

También es posible que el alero pueda hacer un pase globo al jugador del poste. Esta estrategia es más exitosa cuando no hay un defensor de ayuda en la canasta. El jugador de poste debe mantener contacto con el defensor hasta que el balón haya superado la posición del defensor.



Un jugador del poste necesita usar sus pies para conseguir buena posición: dos pasos suelen ser suficientes. Aquí el primer paso es hacia el defensor y luego el jugador del poste pivota hacia atrás para establecer la posición.

De nuevo, debe usar el hombro, el codo y la cadera para "contener" al defensor, y mantener un buen equilibrio para asegurarse de que el defensor no pueda sacarlo de posición.



Usar un pivote reverso puede ser un método muy efectivo para desmarcarse. Depende luego de los compañeros de equipo del jugador del poste hacer que le llegue al balón.

MANTENER LA POSICIÓN

Un error frecuente de los jugadores de corta edad es contener al defensor solo hasta que ven a su compañero de equipo pasar el balón, entonces mueven el cuerpo para recibirla. Sin embargo, esto también deja libre al defensor para moverse e intentar interceptar el pase.

En cambio, el jugador del poste debe mantener una buena postura equilibrada, con las rodillas bien flexionadas, y contener al defensor con el hombro, el brazo y el codo. El jugador del poste luego pide el balón indicando un "objetivo" con la mano (lejos del defensor), que es el lugar donde el compañero de equipo debe pasar el balón. Lo recibe con ambos pies en el piso; por lo tanto, cualquiera puede ser el pie de pivote.

2.8.3 PASO DE CAÍDA

JUGAR CON EL BALÓN

Una vez que el jugador de poste bajo tiene el balón, hay dos opciones:

- si hay un camino libre hacia la canasta, se mueve rápido y lanza;
- si no hay un camino libre hacia la canasta, pone "barbilla al hombro" y se toma el tiempo para MIRAR.

Los dos errores más grandes que cometen los jugadores jóvenes es botar tan pronto como reciben el balón y bajar la cabeza, así perdiendo la perspectiva de lo que está sucediendo.

Al tomarse tiempo para mirar (rápidamente), el jugador del poste puede observar:

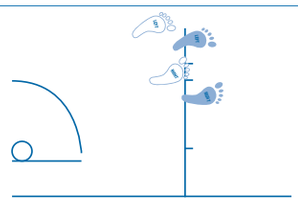
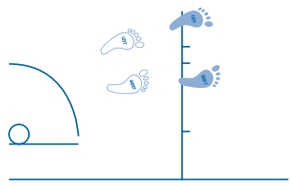
- la posición del defensor (especialmente la de sus pies);
- la posición y los movimientos de los otros defensores;
- la posición de sus compañeros de equipo.

Una habilidad importante es hacer pases desde el poste bajo y todos los jugadores deben desarrollar una habilidad específica de pasar desde esta posición:

- pases cortos con una mano a jugadores que cortan hacia la canasta (incluidos pases de pique);
- pases con una mano o con dos manos a jugadores en el perímetro. Estos pases se tiran típicamente desde la altura del hombro y deben ser potentes y planos;
- fintas de pase: para hacer que los defensores se muevan y potencialmente crear un paso libre.

Sobre todo, los jugadores deben ser capaces de efectuar pases con una mano y la otra.

MOVIMIENTOS DE POSTE ESPECÍFICOS

	La posición de los pies del defensor le dan al jugador de poste bajo una indicación de qué hacer: Si los pies del defensor están por encima del jugador del poste (como se muestra): debe ir a la línea de fondo.
	De modo similar, si los pies del defensor están por debajo: debe ir al medio. Si el defensor está alejado, de modo que el jugador del poste no puede superarlo (con un pivote reverso), el jugador del poste debe simplemente enfrentar la canasta.

Fintar hacia un lado, con la barbilla al hombro (para tener a la vista el defensor), girar levemente la cintura y el hombro. Mantener la cabeza de modo que no sobrepase el pie para conservar el equilibrio. Independientemente de si el jugador del poste va hacia el medio (el defensor está por detrás) o hacia la línea de fondo (el defensor está por delante), hay dos métodos para hacerlo:

1. Pivote frontal: es un paso explosivo y es más efectivo cuando no hay otros defensores en la zona (de tres segundos). Para moverse hacia la izquierda, el pie izquierdo es el pie de pivote, y se da un paso rápido con el pie derecho. Se bota el balón y el bote debe golpear el suelo al mismo tiempo que toca el suelo el pie derecho. Típicamente, los jugadores del poste usan este movimiento para ir directo a la canasta.
2. Paso de caída: se trata de un pivote reverso. Por ejemplo, para moverse hacia la derecha, el jugador del poste usa el pie izquierdo de pivote. Al superar el defensor, el jugador del poste hace un bote rápido entre las piernas y luego salta hacia la canasta. El bote se hace con las dos manos, con tanta potencia como sea posible, el jugador atrapa el balón en el aire y cae en un tiempo ("parada en un tiempo").

Si usa un paso de caída para ir hacia la línea de fondo, el jugador del poste debe finalizar de cara a esta línea y proteger el balón de cualquier defensor de ayuda. Si avanza hacia el medio, debe mirar la línea lateral opuesta y, nuevamente, proteger el balón con los codos abiertos.

El movimiento se finaliza luego mirando la canasta, saltando y lanzando el balón. Puede que sea posible tirar en bandeja (en especial si el jugador del poste se dirigió hacia la línea de fondo), o puede que sea necesario saltar y lanzar un "gancho en suspensión". El gancho en suspensión se realiza elevando el balón directo hacia el lado de lanzamiento, con ambas manos, y se extienden los brazos de forma completa directamente sobre la oreja.

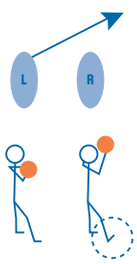
2.8.4 PASO DE CAÍDA: CONTRAMOVIMIENTO

CONTRAMOVIMIENTOS

Después de un paso de caída, es posible que un jugador del poste enfrente a un defensor de ayuda, o puede que su propio defensor se haya podido poner en posición. Es importante que todos los jugadores tengan un "contramovimiento" para usar; no obstante, también puede usarse en cualquier penetración a la zona (de tres segundos), ya sea para recibir un pase o botar desde el perímetro.

En primer lugar, usar una finta de tiro puede ser extremadamente efectivo para hacer que el defensor salte (en un intento de bloquear el tiro). Una finta de tiro efectiva debe elevar el balón al menos hasta la frente, y se deben elevar los hombros y la parte superior del cuerpo. La parte inferior del cuerpo debe conservar el equilibrio y estar preparada para moverse.

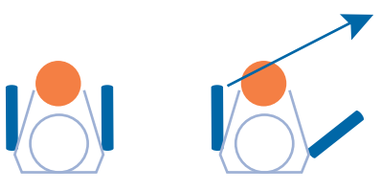
Después de la finta, la forma más efectiva de acercarse a la canasta puede ser con un pivote reverso o frontal o un paso cruzado, y los jugadores deben ser capaces de hacer los tres. Ya se han analizado en este capítulo los pivotes frontal y reverso.



PASO CRUZADO

En un paso cruzado, el jugador se mueve hacia la derecha haciendo un paso con el pie izquierdo o viceversa.

En este caso puede ayudar a pivotar sobre el talón del pie en vez de sobre la punta. Al pivotar sobre el talón y girar el pie de pivote en la dirección hacia la que se quiere dirigir, se facilita moverse en esa dirección.



"VISTA DE PÁJARO"

Las líneas gruesas muestran los pies de los jugadores. El segundo diagrama muestra el giro del pie derecho antes de hacer un paso con el pie izquierdo (ilustrado con la flecha).

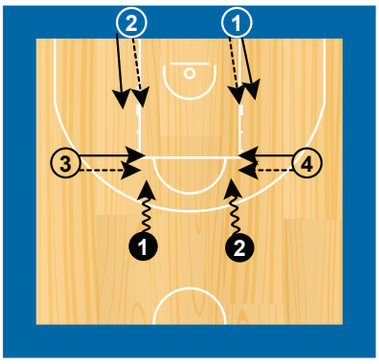
2.8.5 PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ATAQUE DESDE EL PERÍMETRO

Se debe enseñar a todos los jugadores de corta edad las habilidades básicas en el perímetro: desmarcarse, enfrentar la canasta, pasar, botar y lanzar. El uso de fintas también es muy importe en el perímetro, tanto las fintas de penetración como las de tiro.

En el uso de los diferentes movimientos en el perímetro el foco debe estar en "superar" al rival. Muchos jugadores jóvenes botan el balón extremadamente bien: lo hacen entre las piernas o detrás de la espalda, por ejemplo, pero aun así no son capaces de penetrar la zona (de tres segundos).

Una vez que reciben el balón, los jugadores en el perímetro deben ser capaces de hacer lo siguiente:

- "Ajuste de posición": enfrentar la canasta tanto con un pivote frontal como con uno reverso.
- "Paso lateral": comenzar el bote, dar un paso en la dirección hacia la que se mueven (es decir, un paso con el pie derecho para moverse hacia la derecha, con bote de mano derecha).
- "Paso cruzado": comenzar el bote, dar un paso con el pie opuesto a la dirección hacia la que se mueven (es decir, un paso con el pie derecho para moverse hacia la izquierda, con bote de mano izquierda).
- "Finta de tiro": fintar un tiro y luego:
- lanzar (si el defensor no reacciona y los deja desmarcados);
- botar lateralmente (ej.: dar un paso con el pie derecho para moverse hacia la derecha);
- botar cruzado (ej.: dar un paso con el pie derecho para moverse hacia la izquierda).
- "Finta de penetración": fintar una penetración y luego:
- lanzar (si el defensor retrocede);
- botar lateralmente (ej.: dar un paso con el pie derecho para moverse hacia la derecha);
- botar cruzado (ej.: dar un paso con el pie derecho para moverse hacia la izquierda).



"EJERCICIOS CERCA DE CANASTA"

Sobre la línea de fondo, los jugadores hacen girar el balón hacia el poste bajo y luego van tras el balón para atraparlo. Cambiar entre lo siguiente:

- hacer una parada de paso (2 pasos), mirar la canasta y lanzar;
- hacer una parada en un tiempo (1 paso), pivotar hacia el frente y lanzar;
- hacer una parada en un tiempo (1 paso), pivotar hacia atrás y lanzar.

En posición de ala, los jugadores hacen girar el balón hacia el codo, van tras el balón y lo atrapan, con los pies en el aire. Hacen una parada de paso (2 pasos) o en un tiempo (1 paso), miran la canasta y lanzan.

Desde la parte alta, los jugadores empiezan con una finta de tiro o de penetración, luego hacen 1 o 2 botes hacia el codo para lanzar. Deben usar tanto el juego de pies lateral como cruzado.

2.8.6 MOVIMIENTOS DE FINTA DE PENETRACIÓN

FINTA DE PENETRACIÓN ("PASO CORTO")

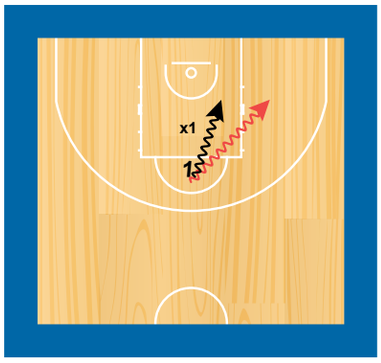
Una finta de penetración (también llamada un "paso corto") es cuando un jugador en ataque con el balón simula que irá en una determinada dirección dando un pequeño paso en esa dirección. El movimiento se hace antes de botar.

Si el defensor reacciona a la finta, el jugador puede desplazarse en la dirección opuesta o es posible que pueda lanzar o dar un pase. Si el defensor no reacciona, entonces el jugador puede moverse en esa dirección. Como sucede con todas las fintas, el jugador en ataque debe permanecer en equilibrio (para poder moverse en cualquier dirección) y antes de hacer el próximo movimiento debe dar tiempo para que el defensor reaccione.

El entrenador no debe poner demasiado énfasis en la finta de penetración y en cambio debe hacer que los jugadores practiquen con frecuencia en situaciones de oposición para mejorar. Las siguientes consideraciones ayudarán al entrenador a dar retroalimentación a los atletas:

1. Equilibrio: mantener la cabeza en el eje central, sin inclinarla demasiado hacia adelante (hacer que "la nariz esté detrás de los dedos de los pies").
2. Fintar con todo el cuerpo: mientras más realista sea la finta, más probable es que engañe al defensor. El jugador debe hacer lo siguiente:
   a. mirar en la dirección de la finta;
   b. girar los hombros en la dirección de la finta.
3. Amenazar: la finta de penetración debe hacerse en la dirección que el defensor probablemente quiera detener al jugador (es decir, hacia la canasta). Los jugadores a menudo fintan con un paso hacia un lado y esto no es amenazador.
4. Posición del balón: con el desarrollo de habilidades tales como el bote "fuerte contra el suelo", los atletas habilidosos a menudo no moverán el balón. Se debe decir inicialmente a los jugadores que muevan el balón hacia afuera de la pierna con la que están moviendo (o dando un paso corto), preparados para botar en esa dirección.
5. No exagerar el paso: el paso de finta debe ser pequeño, de modo que rápidamente el jugador pueda moverse hacia cualquier dirección con un paso más largo. Si el paso de finta es demasiado largo, puede hacer que el jugador pierda el equilibrio y también que deba dar un paso hacia atrás antes de poder cambiar de dirección.
6. Sacar ventaja: muchos jugadores jóvenes hacen una finta pero luego no aprovechan la reacción del defensor y a menudo predeterminan lo que quieren hacer. Los jugadores deben "leer" lo que hace el defensor y luego reaccionar; por ejemplo:
   a. si el defensor retrocede, es posible que el jugador pueda lanzar;
   b. si el defensor se mueve para impedir la penetración, es posible que el jugador pueda penetrar en la dirección opuesta;
   c. si el defensor pierde el equilibrio (ej.: su peso se traslada hacia atrás o un lado), es posible que el jugador pueda penetrar (el defensor necesitará recuperar el equilibrio antes de poder moverse).

Practicar en situaciones de oposición ayudará a los jugadores a mejorar su habilidad de fintar. Las siguientes son algunas actividades:

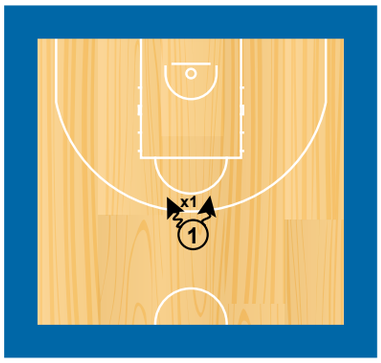


1 CONTRA 1 EN LA LÍNEA DE TIRO LIBRE

El defensor tiene el balón y se la da a 1, y juegan 1 contra 1 con la restricción de que 1 no puede botar más de dos veces.

Un error frecuente que comete 1 es alejarse de la canasta (se muestra en rojo). En cambio, 1 debe "atacar la cadera" del defensor y avanzar hacia la canasta.

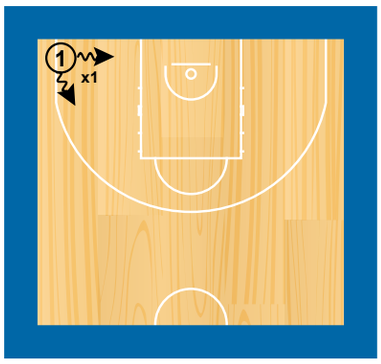
Es importante que esta actividad se juegue a una distancia donde 1 pueda lanzar sin inconvenientes.



ATAQUE AL CODO

El jugador 1 tiene el balón y anota un punto si puede botar el balón en alguno de los codos. Limite la cantidad de botes que el jugador en ataque puede usar.

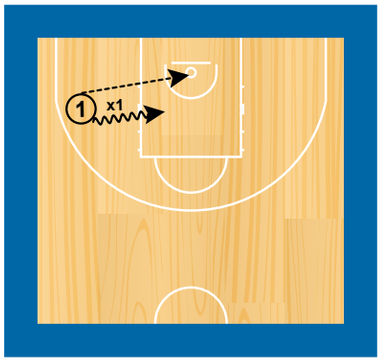
Se debe alentar al jugador en ataque para que use un bote en reversa si el defensor inicialmente le impide llegar al codo.



DEFENDER LA ESQUINA

Esta actividad se puede realizar en cualquier lugar donde haya una esquina marcada. El jugador en ataque está en la esquina y debe intentar salir con bote.

El defensor intenta impedírselo moviéndose lateralmente para cortarle el paso. Si el atacante pisa la línea, queda fuera de juego.



PENETRAR O LANZAR

Esta actividad se realiza desde una posición donde el atacante puede lanzar sin inconvenientes; esto variará según la habilidad y la edad de los jugadores.

El jugador en ataque obtiene 1 punto si es capaz de lanzar (independientemente de si encesta) y 2 puntos si puede entrar en la zona (de tres segundos) con bote.

El atacante tiene un máximo de 3 botes.

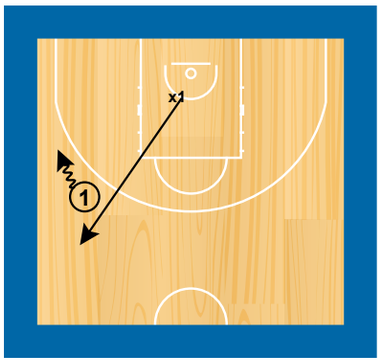
2.8.7 MOVIMIENTOS DE FINTA DE TIRO

Una finta de tiro es simplemente eso: simular que se va a lanzar en un intento de hacer que el defensor se mueva de su posición, lo que permitiría lanzar al atacante y también podría hacer que el defensor cometa una falta contra el lanzador.

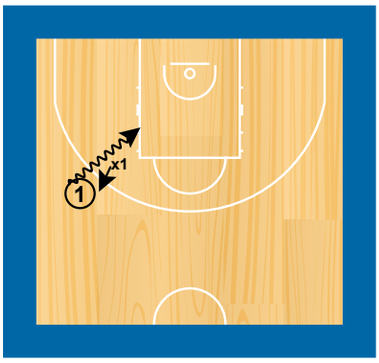
Como sucede con todas las fintas, una finta de tiro debe ser realista para que sea efectiva. De otro modo, es probable que no se logre una reacción del defensor. Los puntos clave de enseñanza son los siguientes:

- llevar el balón por encima de los ojos (y seguir mirando el objetivo por debajo del balón). Algunos jugadores también elevan la cabeza y la parte superior del cuerpo, lo que ayuda a obtener una respuesta del defensor;
- mantener la mano con la que se lanza debajo del balón, como si se fuera a lanzar. Si el jugador simplemente levanta el balón por encima de la cabeza con las manos a los lados (por ejemplo), es posible que no haga que el defensor reaccione;
- el movimiento del balón hacia arriba debe ser rápido: a la velocidad que se usaría para lanzar. Sin embargo, el jugador no debe bajarla inmediatamente porque si el movimiento es demasiado rápido, no le dará tiempo al defensor de reaccionar;
- ambos pies deben permanecer en el suelo (y es imprescindible mantener el pie de pivote en el suelo o es probable que el jugador camine) y con las rodillas flexionadas. El atacante debe estar preparado para moverse explosivamente si el defensor reacciona;
- después de subir el balón, el jugador debe bajarlo hasta la altura de la cadera para poder botar o lanzar, según la reacción del defensor.

Si el defensor reacciona a la finta, el atacante debe estar listo para dar un paso y botar. El balón debe golpear el suelo (por el bote) al mismo tiempo que el jugador apoya el pie con el que hace el paso.



Si el defensor rebasa al atacante o arremete hacia adelante, es posible que el jugador en ataque decida moverse hacia un lado. Esto es particularmente importante si, por ejemplo, el jugador quiere hacer un tiro de 3 puntos y, por consiguiente, no quiere moverse hacia adelante.

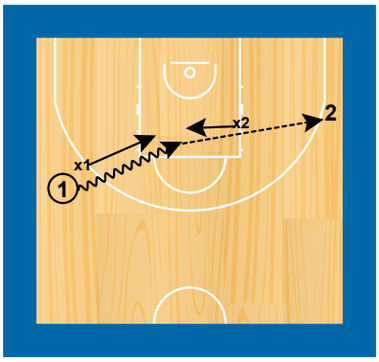


Si el defensor salta o se eleva, es posible que el atacante decida superarlo, con un ataque a la cadera del defensor. Si el atacante se coloca directamente detrás del defensor, es casi imposible que este pueda girar para bloquear el tiro.

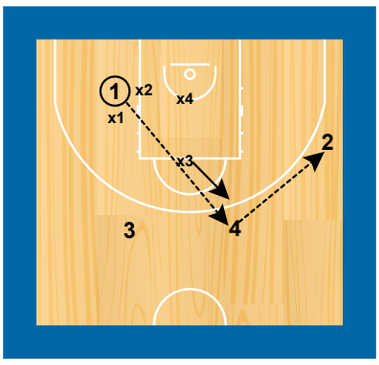
Si el atacante se mueve lateralmente, es posible que el defensor sea capaz de recuperar la posición.

2.8.8 RECIBIR Y LANZAR

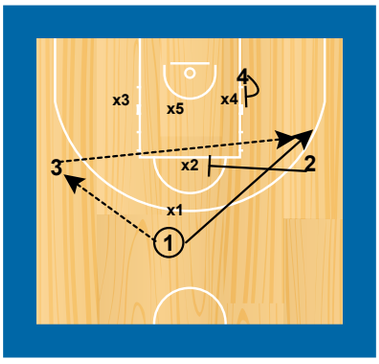
Hay muchas ocasiones en las que un jugador recibe un pase y sabe que estará desmarcado para lanzar.



Cuando x2 se mueve para ayudar a impedir la penetración con bote de 1, el jugador 2 tiene la oportunidad de recibir el balón y lanzar.



En este caso, x2 rotó para impedir la penetración de 1, y los defensores x4 y x3 también rotaron para "ayudar al ayudante". x3 puede defender a 4 cuando este recibe un primer paso, pero un segundo paso a 2 crea una oportunidad de lanzar.



Los jugadores 2 y 4 bloquean el exterior de la defensa en zona, y 1 queda desmarcado para lanzar al moverse hacia el perímetro.

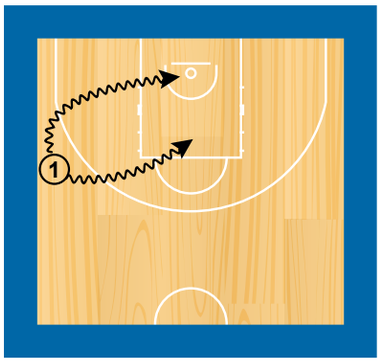
A pesar de estar desmarcado cuando recibe el balón, el jugador en ataque debe estar preparado para lanzar rápidamente, ya que la defensa no dudará en rotar para defenderlo. A continuación se mencionan algunos puntos de enseñanza clave:

- estar en movimiento al momento de recibir el pase ayuda al lanzador a alcanzar su "ritmo". Esto puede hacerse atrapando el balón con los pies en el aire al dar un pequeño salto o un paso hacia adelante;
- el jugador debe tener las manos preparadas para recibir y colocar la mano con la que lanza detrás de el balón. También es importante hacerle llegar un pase preciso al jugador que tiene la oportunidad de lanzar;
- si el jugador va a lanzar, no debe dudar (excepto cuando finta un tiro) o romperá su ritmo;
- el pasador debe indicarle a su compañero de equipo que "lance" y darle la confianza para hacerlo.

2.8.9 PENETRACIÓN DESPUÉS DEL BOTE

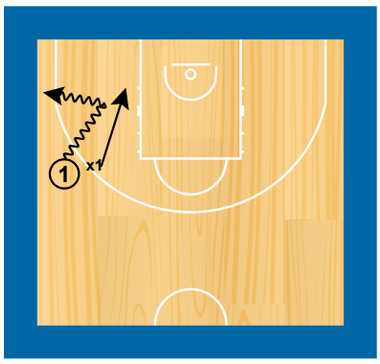
El bote puede usarse muy efectivamente para alterar la "forma" de una defensa y crear oportunidades para anotar; sin embargo, si se "usa en exceso" puede frustrar a los compañeros de equipo y llevar a una disminución de la efectividad del ataque.

El bote debe usarse para "atacar", y los jugadores deben intentar ingresar a la zona (de tres segundos), ya sea para un tiro en bandeja, parada en un tiempo o para parar y pasar.



Desde el ala, los jugadores en ataque pueden atacar a través del codo o la línea de fondo.

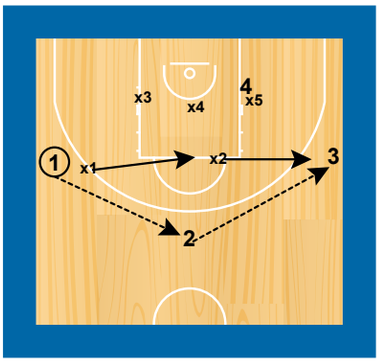
Deben procurar cubrir esta distancia con uno o dos botes.



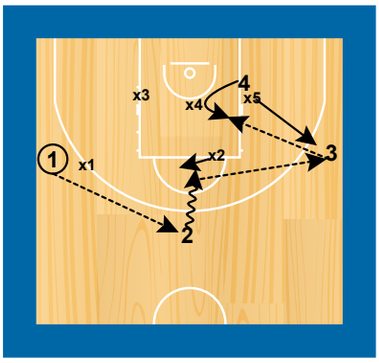
Si la defensa logra detener al driblador, el atacante debe mantener el bote "vivo" y retroceder hacia el perímetro en vez de parar en el área entre la línea de 3 puntos y la zona (de tres segundos).

Se debe enseñar a los jugadores a atacar la "cadera" del defensor e intentar superarlo en vez de moverse "lateralmente," lo que le da al defensor la oportunidad de recuperar su posición.

Si el jugador en ataque logra superar con bote al defensor, obligará a la defensa a rotar y ayudar (si no, el driblador puede hacer un tiro en bandeja).



Con este ataque (contra una defensa en zona), se "revierte" el balón desde un lado al otro; sin embargo, la defensa puede moverse para lograr su objetivo.



No obstante, el bote empleado por parte de 2 para vencer a x2 genera una oportunidad para que 3 lance (si x5 permanece en la zona (de tres segundos) para defender a 4) o bien haga un pase a 4 en una buena posición en la zona (de tres segundos).

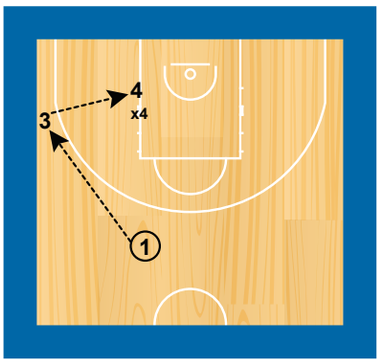
2.8.10 ACTIVIDADES PARA PRACTICAR EL ATAQUE EN EL POSTE BAJO

Cuando se entrena a jugadores de corta edad, todos los jugadores deben tener la oportunidad de practicar y jugar en una posición de "poste" y en el perímetro. A menudo con los equipos de jugadores jóvenes es preferible una ofensiva de "5 abiertos", que permite que un jugador corte hacia la canasta, "juegue de poste" durante 2 o 3 segundos y luego regrese al perímetro si no recibe el balón.

Se pueden organizar muchas actividades para practicar los movimientos de poste bajo. Al principio, las actividades deben limitarse a practicar por separado cada uno de los tres aspectos antes mencionados:

- movimientos antes de recibir el balón ("establecer posición");
- pases;
- jugar con el balón para anotar.

Sin embargo, no se recomienda dedicar demasiado tiempo a tales actividades de trabajo aislado. Es más conveniente pasar relativamente rápido a actividades que utilizan dos o tres de estos aspectos.



"ENCONTRAR EL ÁNGULO"

Ubique atacante y defensa en el poste bajo y entre 2 y 5 jugadores en las posiciones del perímetro.

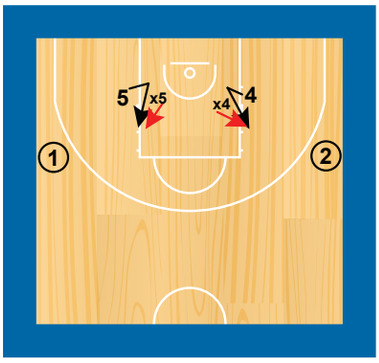
La defensa toma una posición inicial y el jugador del poste establece una posición y la mantiene. Los jugadores del perímetro deben mover el balón a quien tenga el mejor ángulo de pase.

En un principio, el defensor puede asumir un rol relativamente pasivo, pero puede progresar a una disputa completa de 1x1.

"1X0"

Cada jugador tiene un balón y hace un pase al entrenador, entra al poste bajo y recibe un pase del entrenador. El jugador realiza un movimiento determinado.

Inicialmente, no incluya un defensor; pero progrese rápidamente hasta usar un defensor en posición para que el movimiento del jugador del poste tenga que ser realista.



"RECIBIR Y ANOTAR"

Un compañero de equipo pasa el balón al jugador del poste. Al principio no hay un defensor, y luego se introduce uno pero permanece "pasivo" (es decir, se para en posición pero no intenta defender). La defensa pasiva permite que el jugador del poste reconozca señas tales como la posición de los pies y de la cadera.

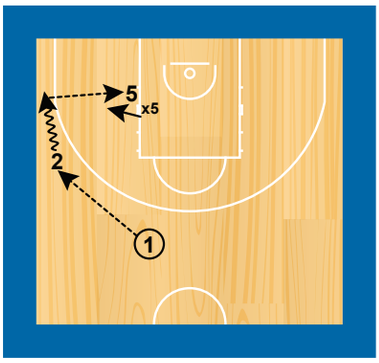
Finalmente, introduzca una defensa 1x1.

"ATRAPAR EL BALÓN"

Use dos jugadores de perímetro (cada uno con un balón) y un jugador de poste. El jugador de poste bajo recibe el balón y cae en una buena postura de equilibrio; luego devuelve el pase.

Introduzca un defensor pasivo para mostrar señas como la posición de los pies y los brazos.

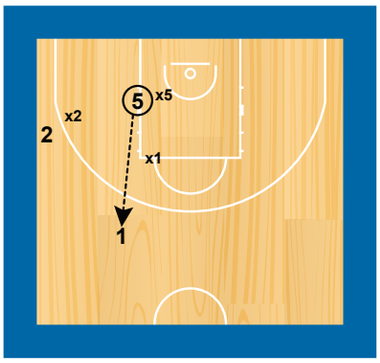
Finalmente, introduzca una defensa con oposición 1x1.

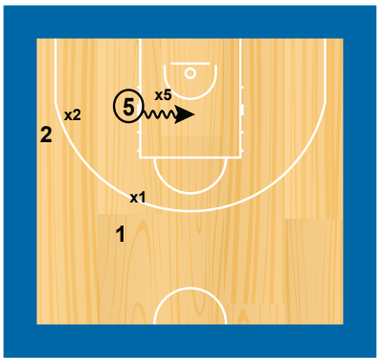


"LÍNEA DE PASE"

Participan un jugador de poste bajo, con un defensor y dos jugadores del perímetro. El poste bajo intenta establecer posición y los jugadores del perímetro pasan el balón (o botan en el perímetro) para identificar una línea de pase y entonces hacer el pase al jugador del poste.

Se puede jugar hasta que el ataque anote o hasta que la defensa recupere la posesión. Para hacerlo más complejo, agregue un defensor de perímetro y luego dos.





"DECISIONES DEL POSTE"

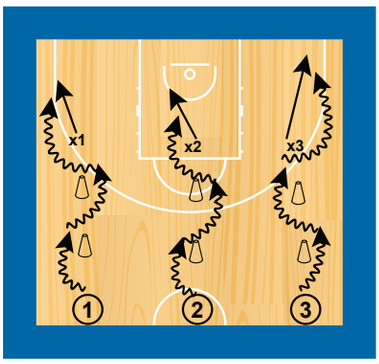
Esta actividad se juega 2x2 o 3x3. El jugador de poste bajo recibe el balón (los defensores no pueden interceptar el pase) y luego tiene que decidir entre pasarlo nuevamente a los jugadores del perímetro o jugar para anotar.

Inicialmente, solicite a los defensores que decidan si deben "rodear" al jugador del poste o permanecer afuera sobre un jugador del perímetro. Después introduzca la regla de que cualquier tiro hecho por un jugador del perímetro cuenta como una anotación (para hacer la defensa más realista).

"2X2" Y "3X3"

Esta actividad puede limitarse a un lado de la cancha o se puede permitir que los jugadores del perímetro se muevan libremente sobre el perímetro.

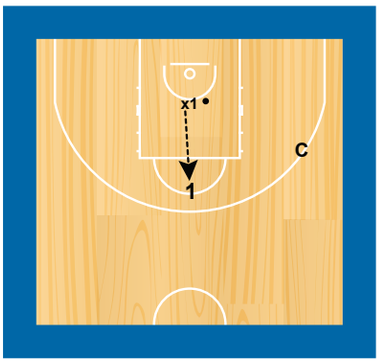
2.8.11 ACTIVIDADES PARA PRACTICAR EL ATAQUE DESDE EL PERÍMETRO



"TRES FINTAS"

El atacante comienza con una finta de tiro o una de penetración, y luego hace un bote para superar un cono o una silla (es aún mejor si un compañero de equipo se para frente al atacante: el defensor se mueve a la siguiente posición luego de que el atacante se ha movido). Luego debe levantar el balón (pies en el aire) y parar en un tiempo.

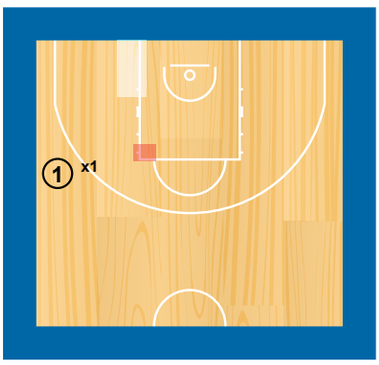
Usa un movimiento diferente para superar el segundo cono, y nuevamente, finalizar con una parada en un tiempo. Luego se juega 1x1 contra el defensor. El jugador del medio intenta anotar. Los jugadores exteriores intentan llegar a la línea de base antes de que llegue el defensor.



"1X1 CON ENTRENADOR"

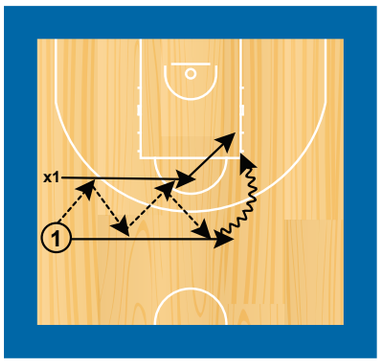
Ataque y defensa juegan 1x1, y los atacantes están limitados a 2 botes. Para evitar hacer tiros que sean malas opciones, pueden hacer un pase al entrenador y reiniciar.

Se puede variar el lugar de donde parten los atacantes y defensores. A veces pueden estar cerca unos de otros y otras veces hacer que los defensores tengan que ajustar al par.



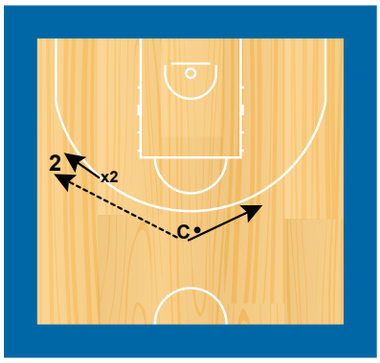
"DEFENDER LA PUERTA"

Ataque y defensa salen desde el perímetro. Los atacantes deben penetrar hacia la zona (de tres segundos) usando una parada en dos tiempos (1 paso). Definir "puertas" que deben usar para ingresar a la zona (de tres segundos) (áreas sombreadas), que puede ser una o más.



"ADELANTE"

Ataque y defensa se mueven por la cancha y se pasan el balón entre ellos. El atacante puede decidir penetrar hacia la canasta en cualquier momento.

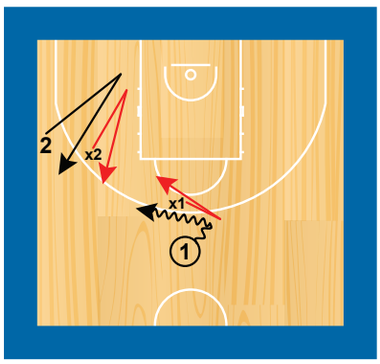


"CINCO PASES PARA SALIR"

El entrenador comienza con el balón y el atacante está en el perímetro. El defensor adopta una posición en relación al lugar donde está el balón (como lo haría en un partido). El entrenador pasa el balón al atacante quien puede elegir intentar anotar o devolver el pase al entrenador.

Cuando se devuelve el pase, el defensor debe volver a la posición correcta, en relación al lugar donde está el balón. El entrenador se mueve por la cancha de modo que la posición del defensor varíe.

El atacante tiene 5 oportunidades para salir. Si logra anotar, vuelve al ataque. Si no anota o no "sale" dentro de los cinco pases, ataque y defensa cambian roles.



"2X2"

Los jugadores juegan 2x2 y se enfatiza el momento de las entradas. El atacante puede cortar hacia la canasta pero luego debe regresar a la posición de perímetro.

Se pueden intentar un tiro en bandeja en cualquier momento. Después de 3 pases (si no hay un tiro en bandeja), los jugadores también pueden hacer un tiro desde afuera.

FOLLOW-UP

1. Acuerde con alguien para que grabe una sesión de práctica suya (o solicite a un colega entrenador que observe un entrenamiento). En la planificación de la práctica, ¿cuánto tiempo quiere que los jugadores practiquen habilidades de ataque en a) situaciones sin oposición y b) situaciones con oposición?

Al analizar el video, registre cuántas veces cada atleta practica el ataque en el poste o el perímetro en una situación con oposición (o pídale a su colega que haga tal registro).

2. Solicite a los jugadores que identifiquen los principales elementos para ejecutar las habilidades de ataque tanto en el perímetro como en el poste. ¿Está satisfecho con la comprensión que tienen de cómo realizar las habilidades? Compare esta evaluación con la capacidad de los jugadores para ejecutar las habilidades en un partido.

NIVEL 1

JUGADOR

CAPÍTULO 3

PREPARACIÓN FÍSICA

CAPÍTULO 3

PREPARACIÓN FÍSICA

3.1 FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

3.1.1 ESTAR EN FORMA PARA EL BÁSQUETBOL

El básquetbol es un deporte dinámico que se juega en una cancha relativamente chica en el que todos los jugadores participan de la acción. En diferentes momentos en un partido, los jugadores saltan, esprintan, corren y hasta caminan o se quedan parados. Se considera en general que los jugadores de básquetbol realmente necesitan tener un nivel razonable de "estado físico".

¿Qué significa para el básquetbol tener buen estado físico?

Estado físico es un término genérico que básicamente significa la habilidad que tiene una persona para realizar una determinada tarea. En el caso de los jugadores de básquetbol, significa la habilidad de mantener en el último cuarto de un partido el mismo, o casi el mismo, nivel de rendimiento que tenían al inicio del partido.

Una cancha de básquetbol es relativamente chica (28 m x 15 m) y en la actualidad este deporte se juega en cuartos de 10 minutos. Un partido dura aproximadamente una hora y media.

En todo momento en la cancha son cinco los jugadores (por equipo) que participan y se permiten un número ilimitado de sustituciones, siempre y cuando un jugador no haya acumulado las cinco faltas ni haya sido descalificado de otro modo.

Los equipos tienen una cierta cantidad de tiempos muertos permitidos; esto implica una interrupción del juego de un minuto. Existen también durante el partido oportunidades considerables de descanso tanto activo como pasivo durante las interrupciones del juego (que generalmente son muy cortas; por ejemplo, cuando se pita una falta, etc.), los tiempos muertos, las sustituciones y los intervalos entre cuartos.

El juego del básquetbol consiste en una serie de movimientos explosivos (p. ej., saltar para alcanzar un rebote, correr a toda velocidad de una punta a la otra de la cancha, hacer un paso rápido para desbordar a un defensor o impedir el avance de un jugador). Cada una de estas acciones de "máximo esfuerzo" normalmente dura entre 5 y 10 segundos. El juego en general consiste en una actividad casi constante, aunque a menudo esta implica menos que el máximo esfuerzo. Las fases de juego (entre las interrupciones) raramente duran más de 3 minutos, si bien es posible que la interrupción sea corta (p. ej., un jugador puede obtener un receso de 10 segundos mientras se señala una falta al banquillo).

Si bien existen diferentes posiciones de juego, cada una exige niveles similares de energía. Todos los jugadores deben ser capaces de "subir y bajar la cancha" y del mismo modo deben poder defender un jugador, desbordar al jugador hacia el balón y hacer que rebote el balón.

Por lo tanto, los jugadores de básquetbol realmente necesitan un buen acondicionamiento "aeróbico"; sin embargo, este no debe desarrollarse a costa de ser capaz de moverse rápida y explosivamente.

CONSEJOS BÁSICOS PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO PARA EL BÁSQUETBOL

Los entrenadores de jugadores jóvenes deben incluir actividades que ayuden a sus atletas a mejorar sus niveles de estado físico. Los entrenadores deben tener en cuenta lo siguiente:

- Las corridas largas y a ritmo parejo no son particularmente útiles para los basquetbolistas. En su lugar, el estado físico aeróbico debe desarrollarse usando un entrenamiento "de intervalos" en el que se combinan esfuerzos máximos incorporados a ejercicios de mayor duración.
- Realizar actividades en la cancha que reproduzcan las condiciones o los movimientos del partido para desarrollar un "buen estado físico" para el básquetbol; por ejemplo, actividades de tiro en bandeja usando toda la cancha con tablero, ejercicios de ataque o defensa que requieran un esfuerzo de 2 a 3 minutos sin interrupción.
- Incluir rebotes y otros movimientos explosivos en todas las sesiones de entrenamiento.
- Utilizar en la práctica interrupciones que reproduzcan el tipo de interrupciones que se dan en un partido: 1 minuto por un tiempo muerto, 2 minutos al finalizar el primer y tercer cuarto, o según sean las reglas locales.

Para desarrollar el buen estado físico, es posible que los entrenadores necesiten llevar a cabo una sesión de práctica por separado (focalizada en el estado físico) o dar a los atletas actividades que pueden realizar por su cuenta.

Muchos entrenadores recomiendan que los jugadores realicen trabajos para alcanzar un buen estado físico "sin los pies en el suelo"; por ejemplo, andar en bicicleta o nadar, para descansar las piernas.

Tales actividades son beneficiosas para el básquetbol (a pesar de que no incluyen ningún movimiento del básquetbol) siempre y cuando el jugador las realice en el nivel de intensidad correcto.

Una buena forma para que los jugadores verifiquen esto es medir la frecuencia cardíaca durante la actividad. Puede hacerse contando las pulsaciones durante 10 segundos y luego multiplicando este valor por 6 para obtener la frecuencia cardíaca "por minuto".

Un jugador debería aspirar a tener una frecuencia cardíaca de entre el 65 y el 86 % de su frecuencia cardíaca máxima, la cual, en el caso de los adolescentes, es de aproximadamente entre 140 y 180 pulsaciones por minuto[2].

Es importante controlar la frecuencia cardíaca, particularmente cuando se realizan actividades como el ciclismo en las que el jugador continúa en movimiento aun sin hacer esfuerzo (cuando no esté pedaleando).

2 Maximum heartrate can be approximated as 220 minus the player's age.

3.2 NUTRICIÓN

3.2.1 HIDRATACIÓN

Las lesiones son parte del básquetbol, y los jugadores deberían procurar obtener asesoramiento y conocimiento especializado para el tratamiento de cualquier lesión que puedan experimentar. Dada la cantidad de jugadores en un espacio reducido, las lesiones son en cierto modo inevitables; sin embargo, hay muchas cosas que los entrenadores pueden hacer para ayudar a sus atletas a permanecer en la cancha y jugar según su potencial.

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

Entre el 50 y el 75 % del cuerpo humano es agua; esto significa que puede haber consecuencias drásticas si un jugador pierde agua.

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde líquidos, que durante el ejercicio se produce principalmente al sudar. El alcance de la pérdida de líquidos puede medirse fácilmente si se pesa a los atletas antes de comenzar el entrenamiento y luego al finalizar. Cada kilogramo de peso perdido indica la pérdida de un litro de líquido. Los atletas deben pesarse en ropa interior, ya que las camisetas y los shorts retienen sudor.

Para minimizar la deshidratación, los atletas necesitan beber lo suficiente cuando hacen ejercicio para compensar la pérdida de líquido. Cualquier nivel de deshidratación afecta el rendimiento del atleta. Algunas estimaciones sugieren que un 2 % de deshidratación puede generar una disminución del 10 % en el rendimiento.

Otra forma de verificar la hidratación es el color de la orina de un atleta: debería ser consistentemente incolora o de color amarillo pálido. Una orina de color amarillo oscuro o ámbar es signo de deshidratación.

El nivel de deshidratación puede ir de leve a grave, como también sucede con los síntomas que puede experimentar el atleta. Los síntomas incluyen los siguientes:

- Mareos o vértigo;
- Nauseas o vómitos;
- Calambres;
- Mayor frecuencia cardíaca;
- Mayor nivel de fatiga;
- Menor nivel de habilidad.

Planificar interrupciones regulares durante la práctica para beber líquido y asegurarse de que los atletas estén informados de la importancia de hidratarse son pasos importantes que un entrenador debe tomar. El entrenador no debería simplemente gritar "pausa para beber", sino que debería asegurarse de que todos los atletas efectivamente se hidraten. Tener como regla del equipo que cada jugador debe tener su propia botella con líquido en todos los entrenamientos puede ayudar a reforzar la importancia de hidratarse.

Deben evitarse los siguientes líquidos:

- Bebidas gaseosas;
- Bebidas que contengan cafeína u otras sustancias diuréticas (que producen pérdida de líquidos).

Cuando el ejercicio es de intensidad alta o se extiende durante una hora o más tiempo, los líquidos ingeridos deberían idealmente satisfacer los siguientes criterios:

- Tener un sabor agradable al paladar del atleta (ya que así se fomenta una mayor ingestión de líquido);
- Contener entre 6 y 8% de carbohidratos;
- Contener electrolitos tales como sodio y potasio.

3.3 RECUPERACIÓN FÍSICA

3.3.1 CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

Se deben incluir actividades de calentamiento y relajación en todas las sesiones de entrenamiento. El entrenador puede especificar reglas de entrenamiento de modo que los jugadores realicen actividades de calentamiento adecuadas antes del comienzo de una sesión de entrenamiento, o bien puede incluirlas al inicio de los entrenamientos.

Los objetivos del "calentamiento" son los siguientes:

- Preparar el cuerpo y la mente del jugador para la actividad física,
- Incrementar los ritmos cardíaco y respiratorio,
- Aumentar la temperatura corporal interna.

El tiempo de calentamiento no necesita ser prolongado (un período de 5 a 10 minutos es normalmente suficiente, si bien cuando hace frío es posible dedicarle un tiempo apenas mayor). El calentamiento debe incluir los grupos musculares y los movimientos físicos que son parte del deporte.

El estiramiento también se incluye generalmente en el calentamiento a pesar de que probablemente sea mejor si aquella se realiza dinámicamente y se focaliza en llevar los grupos musculares a la máxima extensión de movimiento que se necesita para el básquetbol.

Durante la relajación, es posible realizar un estiramiento más largo (estático) para ayudar a mejorar la flexibilidad, aunque también se lo puede hacer en sesiones separadas. La relajación debe igualmente durar aproximadamente 5-10 minutos y le da tiempo al cuerpo para "desacelerarse".

Suele haber una gran demanda de las canchas y es posible que los entrenadores tengan un acceso limitado para realizar las prácticas. Hacer que los jugadores realicen el calentamiento y la relajación al costado de la cancha una vez finalizado el período destinado a la práctica maximiza el tiempo en cancha.

Sin embargo, los entrenadores no deben simplemente decir a los jugadores juveniles que "calienten" o "se relajen", y deben asegurarse de que saben qué ejercicios deben realizar.

3.4 MANEJO DE LESIONES

3.4.1 TRATAMIENTO DE LESIONES

Existen dos tipos de lesiones deportivas: las agudas y las crónicas. Una lesión aguda es la que ocurre de repente; por ejemplo, al "doblarse" el tobillo tras asentar el pie de mal modo o al ser golpeado en la cara con el codo de un oponente durante una disputa por un rebote.

Las lesiones crónicas surgen a partir de repetidas distensiones de grupos musculares o articulaciones y pueden contribuir a su aparición la técnica de un jugador, una anormalidad estructural o cuando un jugador está experimentando un crecimiento importante.

Las siguientes son algunas lesiones comunes en el básquetbol:

- Esguince de tobillo (los síntomas incluyen dolor, inflamación y rigidez).
- Hematomas (sangrado bajo la piel causado por un golpe). Prevalecen particularmente después del partido.
- Lesiones nasales (un golpe directo —p. ej., con el codo en una disputa por un rebote— puede hacer que la nariz sangre o se quiebre, o bien provocar otra lesión facial).
- Lesiones articulares de la rodilla (los síntomas incluyen dolor, inflamación y rigidez). El LCA (ligamento cruzado anterior) se lesiona típicamente con un retorcimiento, mientras que en el caso del LCP (ligamento cruzado posterior) a menudo se trata de un impacto en la rodilla (como al caer o aterrizar de un salto sobre la rodilla). Las lesiones del LCA son más comunes en el básquetbol.
- Daño dental (un golpe en la mandíbula puede fisurar, quebrar o hacer caer los dientes; es posible que esto ocurra al ir a por un rebote. O bien los dientes se pueden fracturar si el jugador se golpea contra el piso).

Todos los entrenadores deben tener un conocimiento básico de primeros auxilios. Cuando el entrenador no está seguro de qué hacer, es mejor no mover al atleta y buscar ayuda.

El tratamiento recomendado en el caso de esguinces, distensiones o lesiones articulares incluye lo siguiente:

- Descanso
- Hielo (aplicar hielo por 20 minutos cada dos horas durante las primeras 48 a 72 horas)
- Compresión (aplicar una venda elástica firme para comprimir la zona de la lesión)
- Elevación (mantener en todo momento la zona lesionada por encima del nivel del corazón)
- Derivación (consultar a un médico correspondiente lo antes posible)

- No usar calor (el calor aumenta el sangrado)
- No tomar bebidas alcohólicas (el alcohol también aumenta el sangrado y la inflamación)
- No correr (correr o hacer ejercicio aumenta el flujo de sangre y esto retrasa la curación)
- No recibir masajes (el masaje aumenta la inflamación y el sangrado)

Cuando a un jugador le sangra la nariz debe dejar de jugar y sentarse con la cabeza inclinada hacia adelante. Mientras se aprietan las fosas nasales, debe respirar a través de la boca, y la nariz debe dejar de sangrar dentro de los siguientes 10 minutos (mantenerla presionada durante este tiempo).

Si el sangrado continúa o hubo un golpe directo en la nariz, el jugador debe recibir asistencia médica.

Si el jugador perdió un diente, este debe lavarse en leche si es posible (o en agua si no hay leche) y el atleta debe recibir inmediatamente tratamiento dental.

Los atletas pueden además realizar lo siguiente para disminuir el riesgo de lesiones:

- Usar calzado de la talla adecuada,
- Vendar las articulaciones según sea necesario (p. ej. los tobillos),
- Utilizar protector bucal,
- Buscar asesoramiento para rehabilitar las lesiones y cumplir el tratamiento recomendado en su totalidad.

SEGUIMIENTO

1. Pregunte a sus jugadores si creen que están "en buena forma" para el básquetbol. ¿Usted comparte su opinión?
2. Analice con un colega entrenador qué actividades pueden realizarse para desarrollar un buen estado físico para el básquetbol dentro del contexto de una sesión de entrenamiento; es decir, no como una sesión por separado.
3. Reflexione sobre sus últimas cinco sesiones de práctica. ¿Reflejan el tipo de esfuerzo físico que los jugadores harán en un partido?
4. Haga que sus jugadores se pesen inmediatamente antes y después del entrenamiento. Esto debe hacerse en privado ya que los jugadores deben estar en ropa interior. Pregúnteles si perdieron peso durante la sesión. Si lo hicieron, es una indicación de que no bebieron suficiente agua.
5. ¿Sus jugadores calientan y se relajan correctamente? ¿Qué puede hacer para mejorar lo que hacen?
6. Solicítele a alguien que asista a una de sus prácticas específicamente para llenar botellas con agua para los jugadores. Pídale a cada jugador que registre cuánto bebe, ¿es suficiente?

NIVEL 1

EQUIPO

CAPÍTULO 1

TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE DEFENSA

CAPÍTULO 1

TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE DEFENSA

1.1. DEFENSA INDIVIDUAL

1.2 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

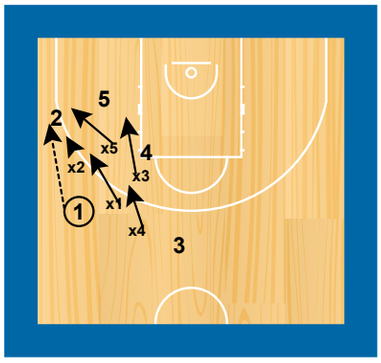
1.3 DEFENSAS EN ZONA

1.4 DEFENSA DE SITUACIONES DE DESVENTAJA

1.1. DEFENSA INDIVIDUAL

1.1.1 ASIGNACIÓN: PRINCIPIO BÁSICO DE LA DEFENSA INDIVIDUAL

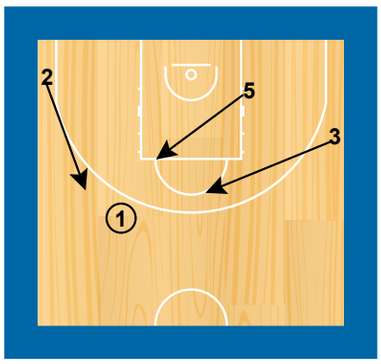
Si miramos un partido de básquetbol con jugadores jóvenes que recién han empezado a jugar, por lo general veremos un grupo compacto de jugadores (tanto en ataque como en defensa) tras el balón.



Son varias las razones que contribuyen a que esto sea así, y generalmente también sucede en otros deportes (como el fútbol, el hockey, etc.):

- El jugador ofensivo que tiene el balón generalmente está mirando para abajo (porque no tiene tanto dominio del balón), por lo que puede perderse la oportunidad de pasárselo a un compañero de equipo libre.
- Cuando los atacantes jóvenes no reciben el balón, suelen quedarse quietos o incluso se mueven hacia él.
- Los jugadores de corta edad no suelen tener la fuerza para pasar el balón con precisión más allá de un par de metros, por lo que los compañeros de equipo se quedan más cerca para intentar agarrar el balón.
- Los jugadores jóvenes no entienden la importancia de "moverse adonde va a estar el balón, no donde está el balón"[2] y simplemente siguen el balón, esperando recibir un pase.

Por las razones comentadas y como los jugadores jóvenes tienden a botar antes de pasarla, en la mayoría de las posesiones son pocos los jugadores que efectivamente tocan el balón. Entonces, generalmente los defensores se centran en intentar obtener el balón, ya que es la manera más fácil de obtener la posesión en ofensiva.



Generalmente, la ofensiva con los jugadores jóvenes genera que los jugadores se desplacen hacia el balón (y se mantengan allí). Tenderán a moverse muy cerca mientras muchos compañeros de equipo se esforzarán por pasar el balón más allá de un par de metros.

Al mismo tiempo, los defensores tratan de obtener el balón, lo que aumenta el grupo compacto alrededor del balón.

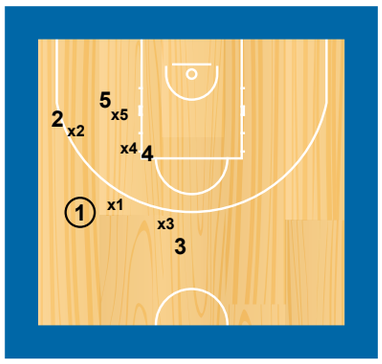
Por consiguiente, el primer paso que tiene que dar el entrenador es logar que los defensores entiendan el concepto de defender a un jugador en particular, independientemente de que tenga o no la posesión del balón.

Generalmente, el espaciado estará un poco abarrotado (ya que los atacantes se mueven cerca del balón).

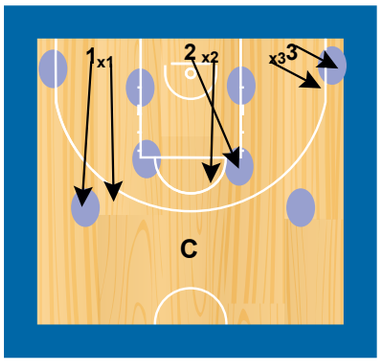
2 Wayne Gretzky es uno de los mejores jugadores de hockey sobre hielo del mundo y es conocido por haber dicho que gran parte de su éxito se debe a "estar donde va a estar el disco, no donde está".

Las siguientes reglas simples ayudarán a los defensores a entender su responsabilidad en la defensa:

- Tienen que defender al mismo jugador todo el tiempo (no pueden hacer cambios).
- Tienen que estar más cerca del balón que el jugador al que están defendiendo.
- Deben estar a 3 o 4 pasos del jugador al que están defendiendo.



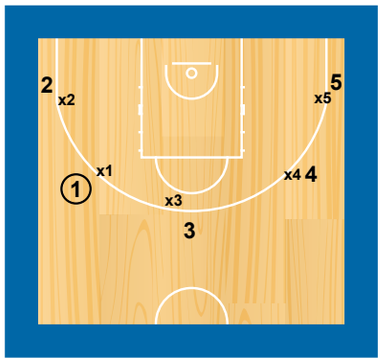
A continuación hay una actividad que ayudará a los defensores a desarrollar su capacidad de defender a "un jugador" y también ayudará a los jugadores ofensivos a desarrollar sus pases y movimientos.



El entrenador designa varias áreas en las que un jugador puede atrapar el balón. Estas áreas pueden estar marcadas por conos, aros o marcas en la cancha. Las reglas del juego son simples:

- El equipo de ataque marca un punto cada vez que el balón se pasa a un compañero de equipo ubicado en una de las áreas marcadas.
- Los jugadores no pueden pasarle el balón a la persona que se lo pasó a ellos.
- Los jugadores no pueden quedarse quietos en un área marcada por más de 3 segundos.
- La defensa no puede sacarle el balón de las manos a un jugador, pero sí puede interceptar un pase.
- Un jugador puede pasarle al entrenador en cualquier momento, y este pase no se puede interceptar.
- Juegan por un tiempo fijo o hasta que un equipo llegue a anotar cierta cantidad de puntos.

Mientras que los atacantes desarrollan su espaciamiento, los defensores se centrarán menos en el balón y prestarán más atención a defender a un jugador en particular. En esta etapa, los defensores no tienen responsabilidad de "ayuda" y, si un jugador ofensivo puede vencer a su rival, debe tener el espacio libre para un tiro en bandeja.



1.1.2 DISTANCIA DEL OPONENTE

Los jugadores jóvenes suelen centrarse mucho en el balón y el punto de enseñanza defensivo inicial puede ser tan simple como "defiende a tu jugador" en vez de que todos corran detrás del balón.

Fomentar el juego en equipo es muy importante y será un proceso progresivo durante varios años. Fomentar el juego en equipo debe vincularse estrechamente con mejorar los principios fundamentales y desarrollar la toma de decisiones tácticas para que los jugadores puedan interactuar usando los recursos individuales adecuados.

El desarrollo del juego en equipo combina tanto la defensa como la ofensiva y ambos aspectos deben construirse de manera simultánea.

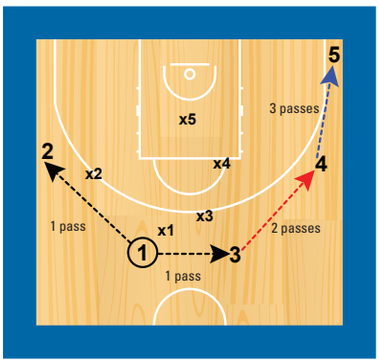
DISTANCIA DEL OPONENTE

El primer concepto defensivo que los jugadores deben comprender en relación con la defensa en equipo es la distancia que debe haber entre ellos y la persona a la que defienden.

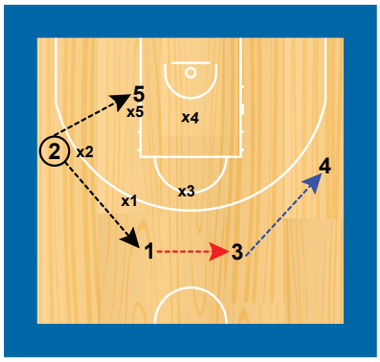
El jugador que cubre el balón debe estar lo suficientemente cerca de su jugador para que no pueda tocar el balón. Si su jugador tiene un "balón muerto" (es decir, ya lo botó), entonces el defensor puede acercarse más.

La posición del defensor que marca a uno que no tiene el balón depende de dónde esté ubicado su oponente en relación con el balón. Cuanto más lejos del balón esté el oponente, más lejos está el defensor del oponente.

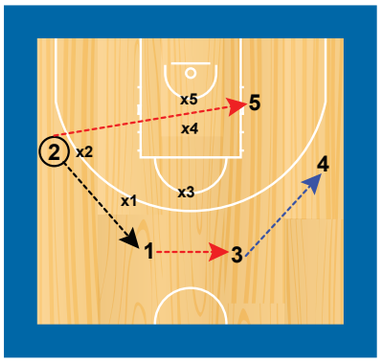
Esto suele describirse según la cantidad de pases de distancia que hay entre el oponente y el balón. Muchos jugadores podrán lanzar el balón de un lado de la cancha al otro, llegando a cualquier jugador en un pase. Sin embargo, al determinar la posición defensiva, usamos la cantidad de pases cortos:



- Tiene el balón el jugador 1.
- Los jugadores 2 y 3 están a un pase de distancia.
- El jugador 4 está a dos pases de distancia.
- El jugador 5 está a tres pases de distancia.



- El jugador 2 tiene el balón.
- Los jugadores 1 y 5 están a un pase de distancia.
- El jugador 3 está a dos pases de distancia.
- El jugador 4 está a tres pases de distancia.



- Tiene el balón el jugador 2.
- El jugador 1 está a un pase de distancia.
- Los jugadores 3 y 5 están a dos pases de distancia.
- El jugador 4 está a tres pases de distancia.

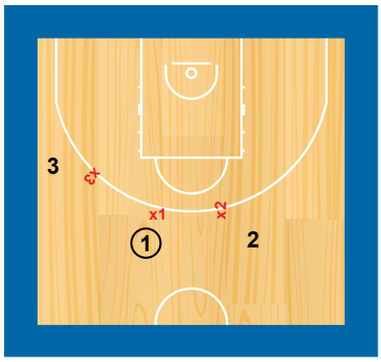
1.1.3 DEFENSA A UN PASE DE DISTANCIA

POSICIÓN: DE RECHACE O LIBRE

Hay que enseñar a los jugadores los dos tipos de posiciones que pueden usarse en la defensa. La posición de "rechace" se da cuando la espalda del defensor da al balón y detiene de manera muy activa un pase que se hace a su oponente. En la posición "libre" o "flotante" la espalda del defensor generalmente da a la línea de fondo. Los jugadores deben poder jugar con ambas técnicas.

DEFENSA A UN PASE DE DISTANCIA

Los entrenadores tienen que tomar la decisión de qué técnica quieren usar y en qué circunstancias. Los jugadores deben poder rechazar un oponente y jugar desde una postura defensiva más abierta.



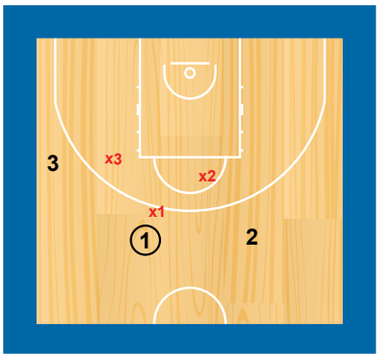
RECHACE: A UN PASE DE DISTANCIA

Si adoptaran una posición para negar el pase, los defensores X3 y X2 estarían cerca de sus oponentes y sus espaldas darían al jugador 1.

Ambos defensores tendrían el brazo extendido lo más cerca posible del balón, para poder desviar cualquier pase. En este diagrama, x2 extendería el brazo derecho y x3 extendería el brazo izquierdo.

Si el pulgar del defensor apunta al piso, la palma de la mano apuntará al pasador. Esto le dará un mejor control si puede poner la mano en el pase.

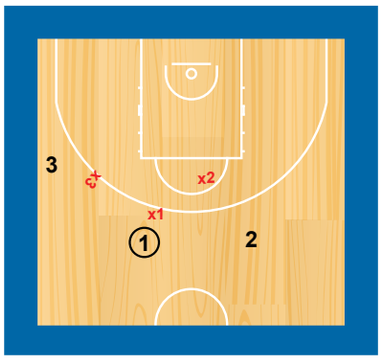
El defensor mira hacia abajo por el brazo, lo que le permite ver tanto a su oponente directo como al jugador que tiene el balón dentro de su visión periférica.



FLOTANTE (AYUDA DEFENSIVA): A UN PASE DE DISTANCIA

En este caso, los defensores X3 y X2 se alejan de sus oponentes, con la espalda apuntando a la línea de fondo. Esta defensa "flotante" permite que el jugador 1 pase, pero permite que el defensor ejerza más presión en el bote.

En cualquier posesión defensiva, es probable que algunos defensores se encuentren en una posición para negar el pase mientras otros estén en una postura defensiva abierta.



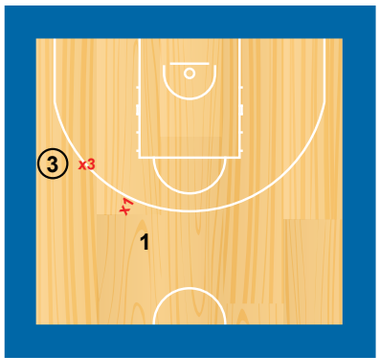
RECHACE: DEL LADO FUERTE

X3 defiende a un jugador que está en el mismo lado del piso que el jugador que tiene el balón; en consecuencia, X3 utiliza la técnica de rechace. X2 defiende a un oponente del otro lado del piso, por lo que puede adoptar una técnica flotante o de ayuda.

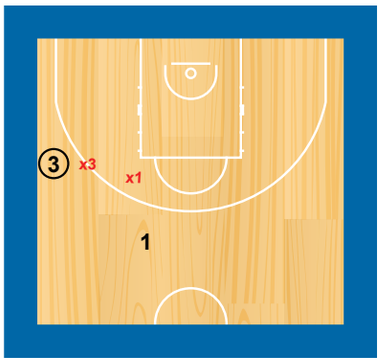
Esta es una táctica que puede emplear el entrenador, y a los jugadores debería dárseles la oportunidad de adoptarla en la práctica, usando ambas técnicas en situaciones de oposición.

RECHACE DEL PASE DE VUELTA AL BASE

Cuando el balón está debajo de la línea de tiro libre extendida, los entrenadores pueden optar por prohibir el pase de vuelta al base o permitirlo adoptando una técnica flotante o de ayuda. Al adoptar una "postura defensiva abierta", el equipo genera más presión sobre el bote del jugador ofensivo.



Rechace del pase de vuelta



Defensa flotante o de ayuda

Al presentar la defensa en equipo, los entrenadores deben cuidarse de no confundir a los jugadores presentando demasiadas opciones. Los jugadores efectivamente necesitan conocer tanto la técnica de rechace como la libre, pero se recomienda que al principio se use una técnica para "un pase de distancia" (p. ej., rechace) y la otra para cuando los oponentes estén más lejos del balón.

1.1.4 POSICIÓN DE "TRIÁNGULO DEFENSIVO"

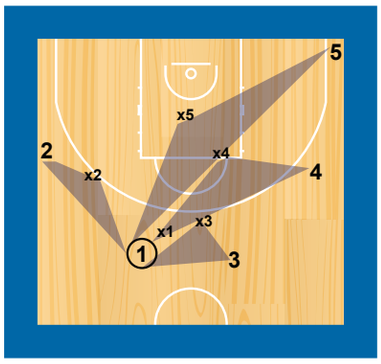
POSICIÓN DE "TRIÁNGULO DEFENSIVO"

Independientemente de si se usa una posición para negar el pase o una postura defensiva abierta, los defensores siempre deben poder ver tanto al jugador al que defienden como al que tiene el balón. En una posición para negar el pase, esto implica que el defensor tenga el mentón en su hombro, en vez de mirar a su oponente directamente.

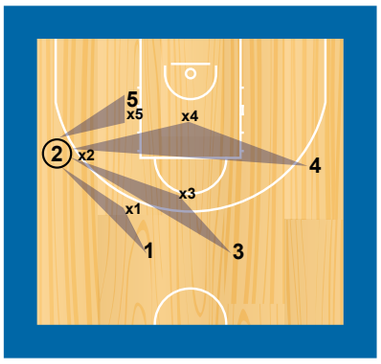
En una postura defensiva abierta, es un poco más fácil de hacer, pero nuevamente se requiere que el defensor no se dé la vuelta para mirar directamente al oponente, sino que lo vea con su visión periférica.

Para mejorar este tipo de visión, los jugadores deben conocer la posición "triángulo defensivo", que resume su posición en relación con su propio jugador y el jugador con el balón.

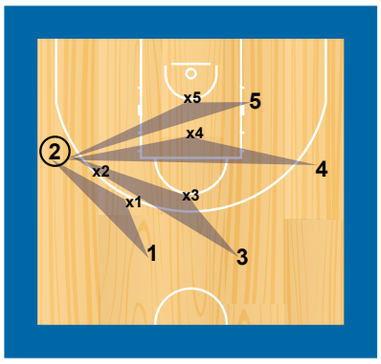
En los diagramas que aparecen más abajo, cada defensor adopta una posición en función de cuán cerca está el oponente del balón. Los triángulos representan la visión del defensor, que puede ver tanto al jugador con el balón como a su oponente directo. Esto puede mejorarse más haciendo que los jugadores que estén en una posición libre o flotante apunten tanto al jugador con el balón como a su oponente directo.



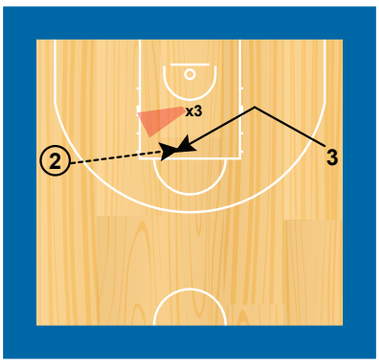
- Tiene el balón el jugador 1.
- Los jugadores 2 y 3 están a un pase de distancia.
- El jugador 4 está a dos pases de distancia.
- El jugador 5 está a tres pases de distancia.



- Tiene el balón el jugador 2.
- Los jugadores 1 y 5 están a un pase de distancia.
- El jugador 3 está a dos pases de distancia.
- El jugador 4 está a tres pases de distancia.



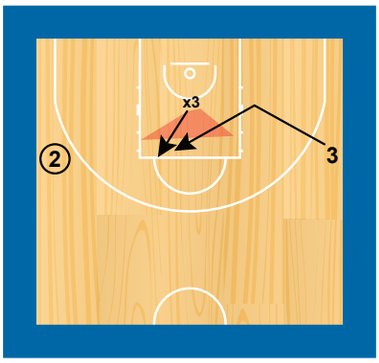
- Tiene el balón el jugador 2.
- El jugador 1 está a un pase de distancia.
- Los jugadores 3 y 5 están a dos pases de distancia.
- El jugador 4 está a tres pases de distancia.



MANTENIMIENTO DE LA VISTA

Es importantísimo mantener la vista tanto del jugador al que se defiende como la del que tiene el balón. Si el defensor no mira al jugador al que defiende, es posible que le ganen en un corte.

En este caso, X3 mira directamente al balón, y no se da cuenta del corte que hizo el oponente.



En cambio, si X3 no pierde de vista a su oponente, puede reaccionar para asegurarse de que no quede libre para recibir un pase.

1.1.5 POSICIÓN: DE RECHACE O LIBRE

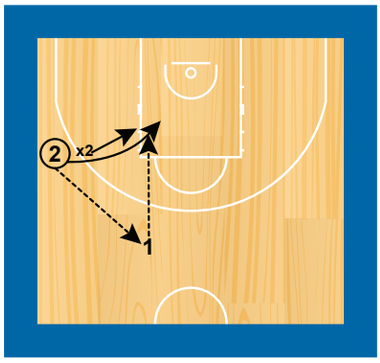
Hay que enseñar a los jugadores dos tipos de posiciones que pueden usarse en la defensa. La posición de "rechace" se da cuando la espalda del defensor da al balón y este evita de manera muy activa un pase que se hace a su oponente.

En la posición "libre" o "flotante" la espalda del defensor generalmente da a la línea de fondo. Los jugadores deben poder jugar con ambas técnicas.

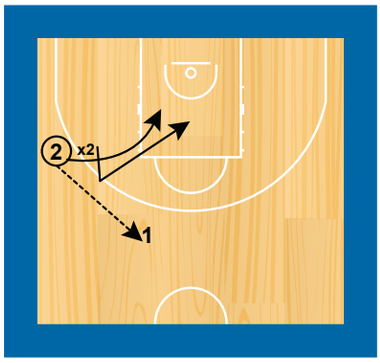
1.1.6 MOVERSE CON EL PASE

"MOVERSE CON EL PASE"

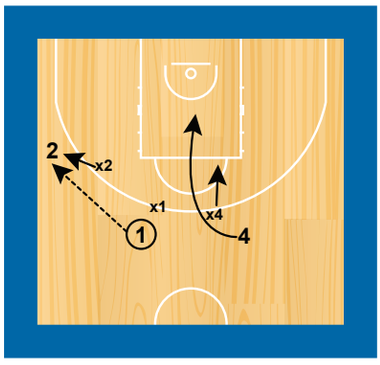
Un error común que cometen los defensores de todas las edades es ser lentos en la respuesta a la jugada ofensiva o no moverse a la posición correcta. Cada vez que se pasa el balón, todos los defensores deben moverse, aunque sea un ajuste sutil de la posición (p. ej., en una jugada de posteo). Los defensores tienen que llegar a su "nueva" posición para el momento en que se atrapa el pase; es muy tarde para esperar hasta que se atrape antes de moverse.



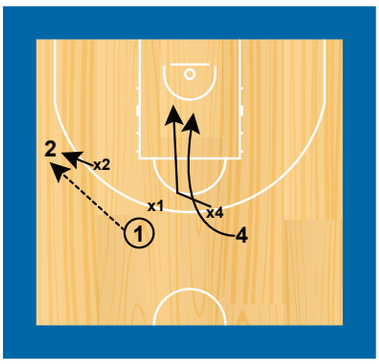
Cuando un atacante pasa el balón, los defensores jóvenes a menudo se mueven hacia atrás (o se paran quietos), lo que permite al jugador ofensivo cortar al defensor; simplemente, esto quiere decir que el jugador ofensivo se queda entre el defensor y el balón.



Cuando se pasa el balón, x2 debe moverse hacia el balón (esto generalmente se conoce como "saltar hacia el balón") para quedar en posición de defender todo corte que haga el jugador 2.



De manera similar, si x4 no se mueve o simplemente retrocede, permite al jugador 4 cortarlo y recibir el balón.



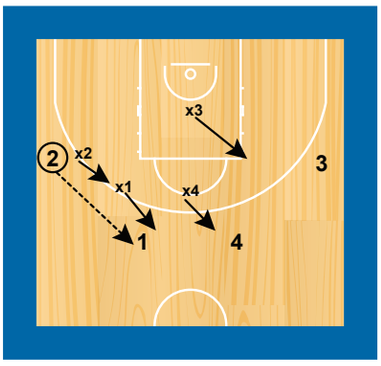
Si x4 primero se mueve hacia el balón (desplazándose hacia la "línea de división"), queda en posición de defender el corte del jugador 4 hacia la canasta.

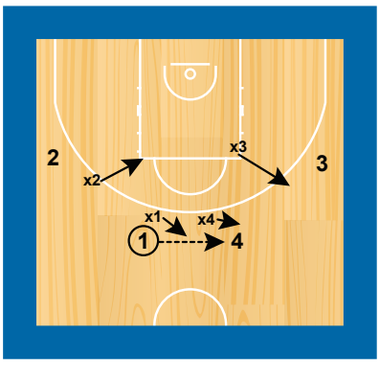
EJERCICIO DE DEFENSA

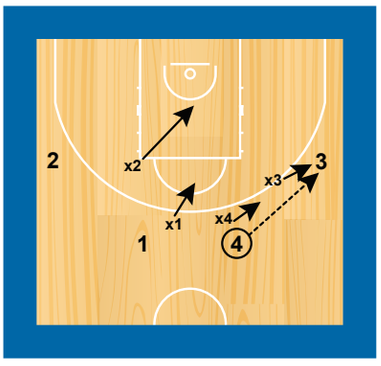
El uso de actividades 4x4 se recomienda como método eficaz para desarrollar la comprensión y ejecución por parte del jugador del posicionamiento defensivo básico de equipo.

Con 4x4, los entrenadores pueden incluir cada una de las posiciones defensivas (sobre el balón, a un pase de distancia, a dos o más pases de distancia) que se puedan encontrar en un partido.

Una actividad muy usada es el "ejercicio de defensa", que simplemente consiste en 4x4 en la mitad de la cancha. Inicialmente, los jugadores en ataque pueden pasarse el balón entre ellos y cada defensor ajustará su posición cada vez que se haga un pase.







Si bien este movimiento defensivo puede practicarse inicialmente con ofensiva pasiva, tiene que avanzar rápidamente hacia una situación de enfrentamiento. Es poco probable que los ejercicios repetitivos realizados en un entorno "artificial" se plasmen en situaciones de juego reales. La actividad se podría escalonar de la siguiente manera:

ETAPA 1: "5 INVERSIONES DE BALÓN"

En 4x4, la actividad sucede en mitad de cancha; la ofensiva hace 5 inversiones de balón (pasar el balón de un lado de la cancha al otro). El foco está puesto en que los defensores se muevan a las posiciones correctas mientras que la ofensiva juega con restricciones (los atacantes no tiran; hay ejemplos más abajo).

- el ataque no se mueve;
- el ataque corta, pero no bota;
- el ataque anota un punto por meter el balón en la zona (de tres segundos) (ya sea mediante un pase o botando); la defensa anota al interceptar o cuando se detiene el bote de penetración.

ETAPA 2: "3 POSESIONES"

El ataque tiene 3 posesiones y anota con cualquier tiro que se meta. El ataque juega con restricciones:

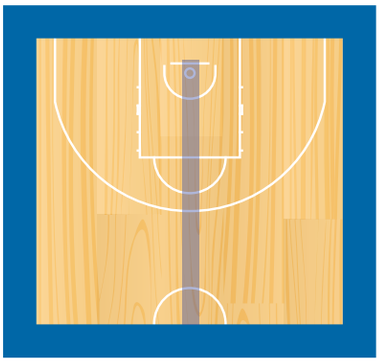
- el ataque corta, pero no bota;
- el ataque debe invertir el balón dos veces antes de intentar un tiro;
- el ataque debe ingresar el balón en la zona (de tres segundos) (ya sea mediante pase o bote) antes de realizar un tiro.

Si el equipo de ataque obtiene un rebote ofensivo, pueden continuar con la misma posesión.

ETAPA 3: "ENFRENTAMIENTO"

Los equipos juegan 4x4 durante un periodo o hasta que lleguen a una cantidad determinada de puntos. Pueden deducirse puntos (o asignarse a los contrarios) si la posición defensiva es incorrecta. Sin embargo, en vez de detener la actividad constantemente, debe hacerse "en movimiento".

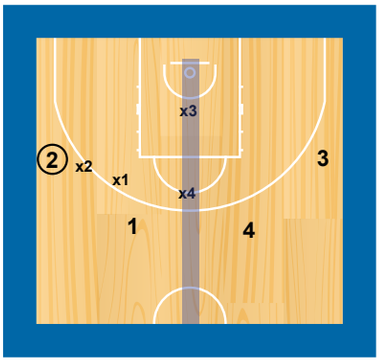
1.1.7 EFENSA DE AYUDA: DEFENSA DE LA LÍNEA DE DIVISIÓN



LA "LÍNEA DE DIVISIÓN"

El siguiente concepto de defensa en equipo que se debe inculcar a los jugadores es la "línea de división", que es una línea imaginaria que atraviesa la mitad de la cancha, de canasta a canasta.

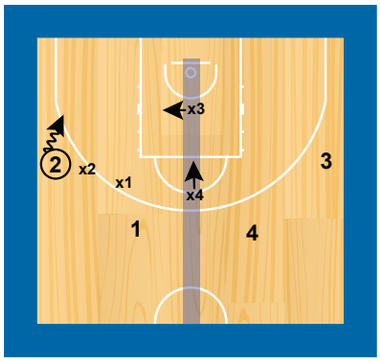
También se denomina "línea de ayuda" y es un concepto importante al establecer el esquema defensivo integral de un equipo. Sin embargo, puede presentarse inicialmente sin referencia al esquema total:



Cuando el balón está de un lado de la cancha, se puede indicar a los jugadores que estén defendiendo a un oponente que esté del lado contrario del balón (x3 y x4) que se muevan hacia la "línea de división".

Esto puede introducirse simplemente como ejemplo de la regla de que cuanto más lejos esté el oponente del balón, más lejos puede estar el defensor del oponente.

Una vez que los jugadores hayan adoptado el hábito de moverse hasta la línea de división, los entrenadores deben asegurarse de que esos defensores sean activos en la línea de división; y no lo deben considerar un lugar específico, sino una "línea gruesa".

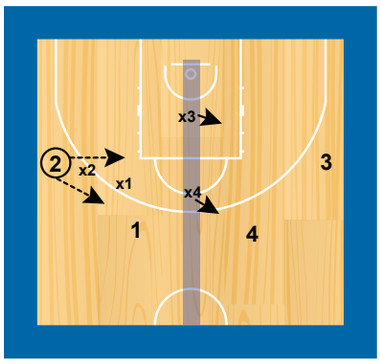


Los defensores ubicados en la línea de división deben moverse con anticipación a lo que va a suceder.

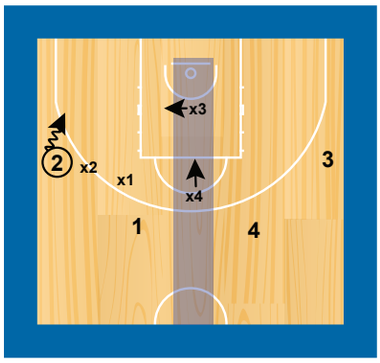
Por ejemplo, si prevén que el jugador con el balón (2) puede pasar a la línea de fondo:

- x3 se acerca al jugador 2;
- x4 se acerca a la línea de tiro libre.

Los jugadores se desplazan en la dirección en que se desplazarían si el jugador fuera a entrar a canasta.



Si los defensores prevén que pasará el jugador 2, ambos deben acercarse al jugador, sin perder de vista el balón.



Como señal visual, se puede indicar a los jugadores que consideren que la línea de división tiene el ancho del tablero, y pueden moverse en anticipación de un lado al otro.

Los movimientos sugeridos encajan bastante bien dentro de un esquema defensivo integral.

PREVISIÓN DE LA OFENSIVA

Algunas indicaciones para prever lo que puede hacer el jugador que tenga el balón:

- La posición del defensor del jugador:
- Si el defensor tiene la nariz sobre el hombro derecho del jugador, es probable que el jugador pase o bote a su izquierda (y viceversa);
- Si el defensor es agresivo y ejerce presión directa sobre el balón con las manos activas, hay más probabilidades de que el jugador haga un pase.
- Si el jugador tiene el balón a la altura de la cintura, es probable que entre a canasta.
- Si el jugador tiene el balón sobre la altura de la cintura, es probable que lo pase (o tire).
- Si el jugador tiene el balón sobre la altura de los hombros, es probable que lo pase.
- Si el jugador tiene el balón del lado de su mano izquierda, es probable que mueva o pase a la izquierda (y viceversa).

Las reglas defensivas del equipo también sirven para anticipar qué hará el ataque.

1.1.8 DEFENSA DE AYUDA: AYUDA PARA DEFENDER UN BOTE DE PENETRACIÓN

La "ayuda" es un aspecto esencial de la defensa en equipo, especialmente a medida que mejoran las habilidades ofensivas individuales que tienen los jugadores.

Se debe enseñar a los jugadores cómo ayudar en estas situaciones:

- bote de penetración en la zona (de tres segundos);
- pases dentro de la zona (de tres segundos);
- postes.

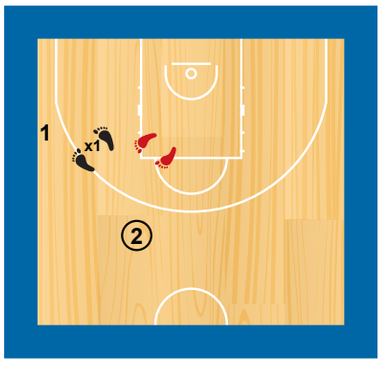
Ayuda para defender el bote de penetración

Ayuda y recuperación

La ayuda y recuperación es una técnica que deben poder realizar todos los jugadores, tanto en el poste como en el perímetro. Simplemente, "ayudar y recuperar" se da cuando un defensor se mueve hacia la persona que está botando (pero no pierde de vista a su propio jugador) y luego se mueve para atrás ("recupera") para defenderse de su oponente directo cuando el driblador:

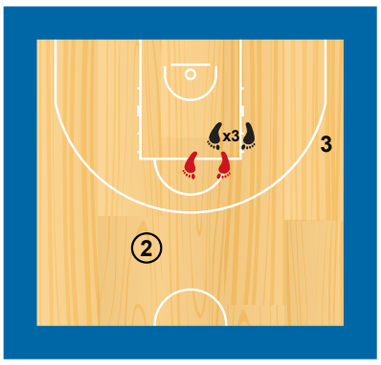
- levanta el balón;
- retrocede;
- es cubierto por su propio defensor.

La "ayuda y recuperación" debe practicarse desde una posición para negar el pase y una posición libre o flotante. Por su naturaleza, es más fácil rendir desde una posición de flotación porque desde una posición para negar el pase el defensor debe darse la vuelta antes de poder moverse hacia el defensor. La ayuda y recuperación es una habilidad que se utiliza tanto en la defensa de media cancha como en la cancha completa.



En una posición para negar el pase, los pies del defensor apuntan al oponente.

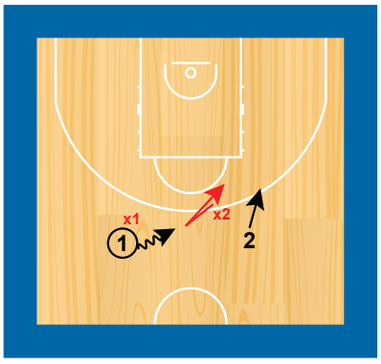
Debe pivotar hacia atrás para moverse a una postura defensiva abierta, antes de que pueda "ayudar y recuperar".



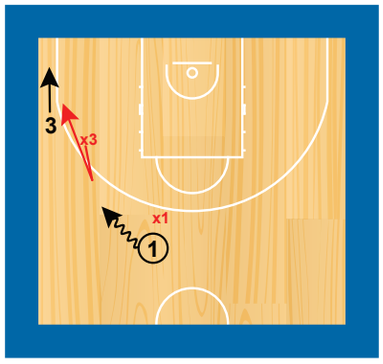
Desde una posición flotante, el defensor debe pisar con AMBOS pies hacia el driblador. Debe dar uno o dos pasos, manteniendo el equilibrio. No debe estirarse, ya que afectaría el equilibrio. Debe tener cuidado de mantener la cabeza entre los pies, no echada a un lado.

El movimiento del defensor hacia el driblador debe ser rápido y está diseñado para detener al defensor en su camino. El defensor luego se mueve igual de rápido a una posición para defender a su propio jugador.

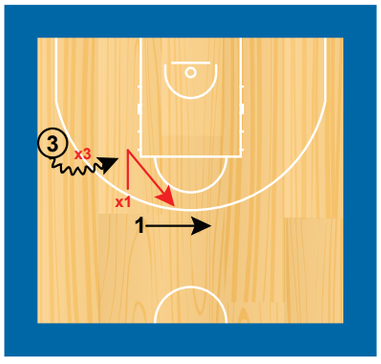
"AYUDA Y RECUPERACIÓN": DESDE LA POSICIÓN PARA NEGAR EL PASE



x2 está en una buena posición para evitar que 1 ingrese en la zona (de tres segundos).

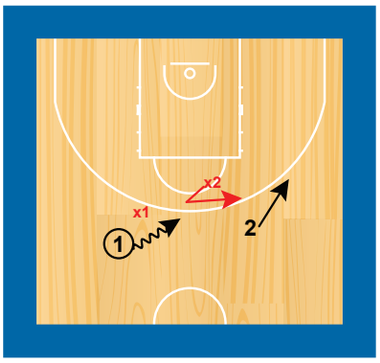


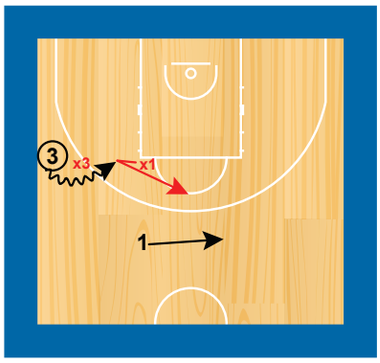
x3 está en una buena posición para impedir que 1 bote hacia el ala. No está en posición para impedir que 1 llegue a la canasta.



x1 no está en una buena posición para ayudar porque está por encima de la línea del balón.

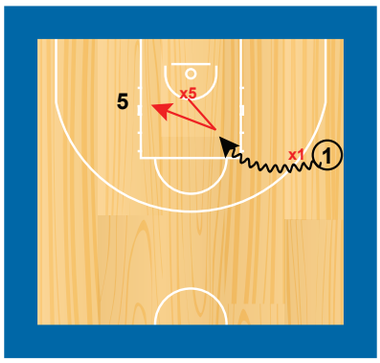
"AYUDA Y RECUPERACIÓN": DESDE LA POSICIÓN FLOTANTE O DEFENSIVA ABIERTA



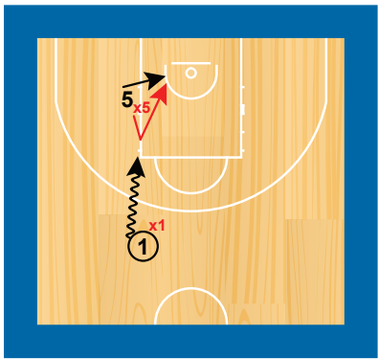


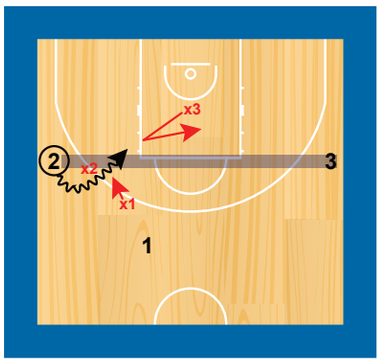
"AYUDA Y RECUPERACIÓN": DEFENSOR DEL POSTE

DESDE UNA POSICIÓN FLOTANTE O DEFENSIVA ABIERTO



DESDE UNA POSICIÓN PARA NEGAR EL PASE





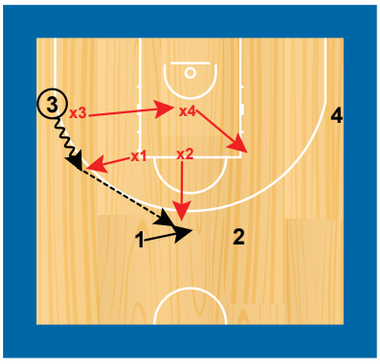
La "ayuda" será más eficaz cuando venga desde debajo de la "línea del balón" (la "línea" es una posición horizontal en la cancha al nivel de la persona que tiene el balón).

x1 está por encima de la "línea del balón" y viene del lado del driblador; es menos probable que detenga al driblador que x3, quien viene desde debajo de la "línea del balón" y está entre el driblador y la canasta.

1.1.9 DEFENSA DE AYUDA: AYUDAR AL AYUDANTE/ROTACIÓN DEFENSIVA

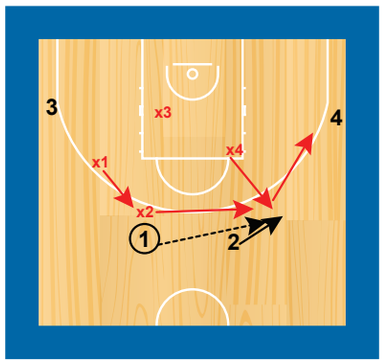
AYUDAR AL AYUDANTE

Los jugadores deben entender cuándo y cómo "ayudar al ayudante". Esto implica estar alerta para ayudar a un compañero que ayuda a detener un bote de penetración. La tarea de la segunda persona que ayuda es detener al jugador del compañero hasta que el compañero se haya recuperado. Esta segunda ayuda también se da sin perder de vista a su propio jugador ofensivo, mientras se recupera para defenderlo.



El marco 4x4 es una buena manera de practicar la "ayuda al ayudante". Es importante recordar que no se trata de una defensa de "cambio". En última instancia, cada defensor seguirá defendiendo a su propio jugador.

El jugador 3 bota para obligar al defensor más cercano (x1) a "ayudar y recuperar". El driblador hace el pase y obliga al siguiente defensor (x2) a "ayudar al ayudante" y así sucesivamente.

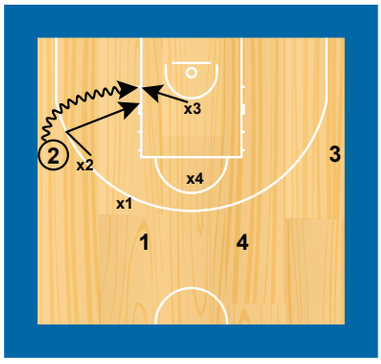


El defensor "de ayuda" (p. ej., x2) se queda con el jugador ofensivo hasta que se recupere su compañero.

Cuando un defensor se desplaza para "ayudar y recuperar", debe moverse el oponente directo, para que al defensor le cueste más "recuperarse". Si los atacantes simplemente se quedan en la misma posición, es más fácil que el defensor recupere su posición inicial.

ROTACIÓN DEFENSIVA

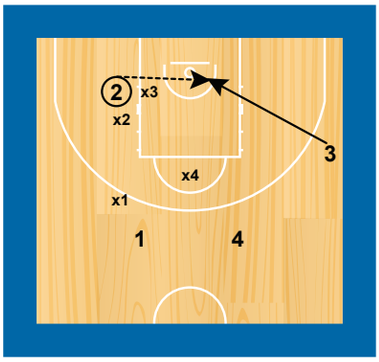
A veces puede ser necesario no "ayudar y recuperar", sino rotar para detener el bote de penetración porque el driblador ha vencido al defensor. Se aplican los principios de "ayudar al ayudante", pero los defensores cambiarán a quiénes defienden.



"ROTACIÓN INICIAL"

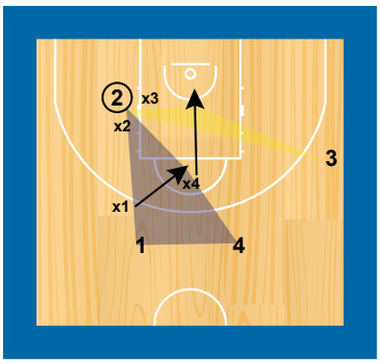
Si x2 es derrotado, x3 rota para detener al driblador. Su función es evitar que 2 ingrese en la zona (de tres segundos). En consecuencia, x3 debe tomar 2 o 3 pasos de la "línea de división" para encontrar a 2 al lado de la zona (de tres segundos).

Una vez que x3 vea que su compañero ha sido derrotado, ya no necesita mantener la vista en 3; ahora tendrá que ocuparse de defender a 2. x2 se queda "pegado a la cadera" de 2, tratando de forzarlo hacia x3.



Sin embargo, si este es el único movimiento que ocurre, 3 quedará libre para recibir un pase y hacer un tiro en bandeja.

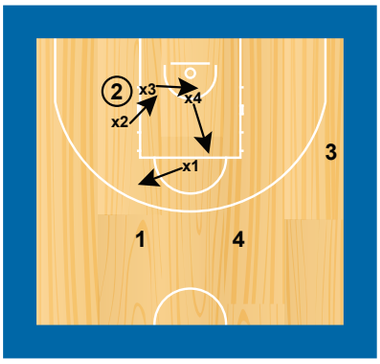
En consecuencia, el equipo tiene que tener una rotación "secundaria", que ofrezca "ayuda" al que ayuda.



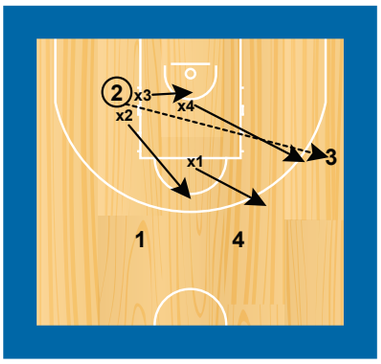
"ROTACIÓN SECUNDARIA"

Cuando rota x3, también debe rotar x4 para proteger la canasta. Se tienen que encargar de proteger al jugador 3. Es otro ejemplo de "ayudar al ayudante", ya que x4 ya está defendiendo al jugador 3.

x1 debe rotar a la parte superior de la zona (de tres segundos) para defender cualquier pase que se haga y aquí se debe encargar de los jugadores 1 y 4, sin perderlos de vista. Tampoco debe perder de vista el jugador que tiene el balón.



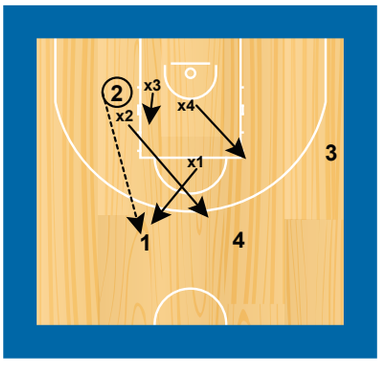
Una vez que se evitó que el jugador 2 penetrara en la zona (de tres segundos), x3 y x2 pueden defender dos contra uno o los jugadores podrían rotar para volver a sus asignaciones defensivas iniciales.



"ROTACIÓN CON EL PASE"

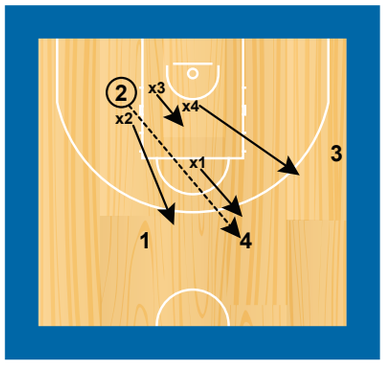
Pase del jugador 2 al jugador 3:

- x4 defiende al jugador 3;
- x3 se desplaza a la línea de división y defiende al jugador 2;
- x1 defiende al jugador 4 (ya que está más cerca del balón que el jugador 1);
- x2 se desplaza a la línea de división y defiende al jugador 1.



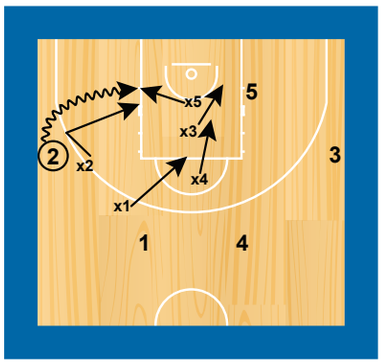
Pase del jugador 2 al jugador 1:

- x1 defiende al jugador 1 (ya que tiene el balón);
- x3 defiende al jugador 2;
- x4 defiende al jugador 3;
- x2 se desplaza para defender al jugador 4.



Pase del jugador 2 al jugador 4:

- x1 defiende al jugador 4 (ya que tiene el balón);
- x3 defiende al jugador 2;
- x4 defiende al jugador 3;
- x2 defiende al jugador 1.



"ROTACIÓN DEL DEFENSOR DE POSTE"

Añadir un defensor del poste no necesita cambiar la rotación; el principio sigue siendo el mismo. El jugador más cercano rota para detener el bote de penetración. Después, otros jugadores hacen una segunda rotación para "ayudar al ayudante".

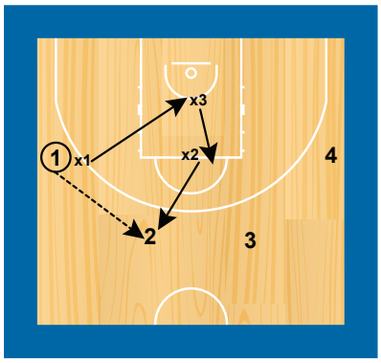
Otra alternativa es que el entrenador determine que el defensor del poste no participe en la rotación. En ese caso, x3, según se ve en este diagrama, rotaría para detener el bote de 2. x4 y x1 rotarían tal como se muestra.

ENSEÑANZA DE LA ROTACIÓN DEFENSIVA

4x4 ofrece un marco excelente para enseñar la rotación defensiva y al darle un punto al ataque por todo bote de penetración en la zona (de tres segundos) (además de los tiros que se encesten), el entrenador puede generar muchas oportunidades para practicar la rotación.

Otras dos actividades que pueden usarse:

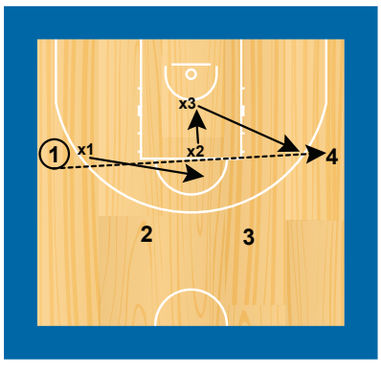
"CANASTA-ALTO-BALÓN"



3 defensores defienden entre 4 y 6 jugadores ofensivos perimetrales. Los defensores siempre deben ocupar las 3 posiciones:

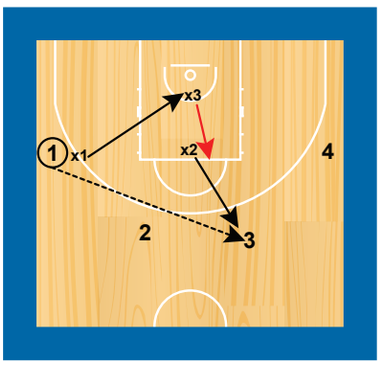
- "Canasta", línea de división baja;
- "Alto", línea de división alta;
- "Balón", el jugador que tiene el balón.

Al principio, los atacantes pasan el balón; los defensores deben "volar con el balón"[4] y alcanzar su próxima posición defensiva cuando se atrape el balón.



La actividad puede hacerse avanzar hasta el punto en que la ofensiva pueda tirar (en caso de no estar defendida) o pueda botar para intentar penetrar la zona (de tres segundos).

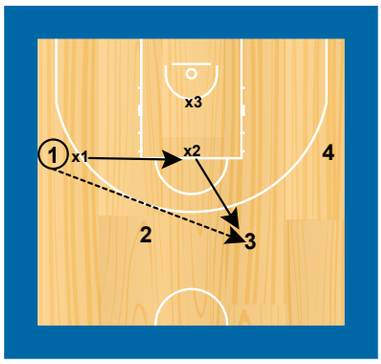
En vez de determinar estrictamente qué rotación deben usar los defensores, el entrenador debe enfocarse en el resultado (que los defensores ocupen las tres posiciones) y permitirles "explorar" las rotaciones más eficientes para lograrlo. El entrenador puede guiar a los jugadores hacia lo que puede ser más eficiente. Generalmente, el jugador que está más cerca del balón se traslada para defender el balón.



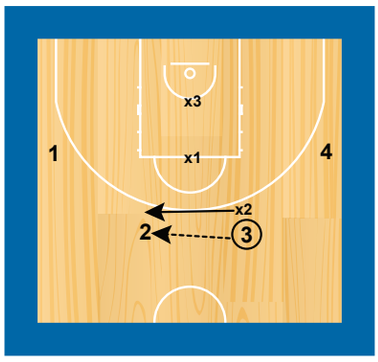
En esta rotación, x2 se mueve hacia el balón, x3 se aleja de la canasta para ir hacia arriba y x1 se mueve hacia la canasta. Los entrenadores pueden indicar a x3 que retrase el movimiento hasta que x1 haya vuelto a la canasta.

En un partido, los entrenadores suelen preferir que los jugadores defiendan la canasta primero y que x1 se desplace a la posición de línea de división alta en la línea de tiro libre, dejando a x3 en la canasta.

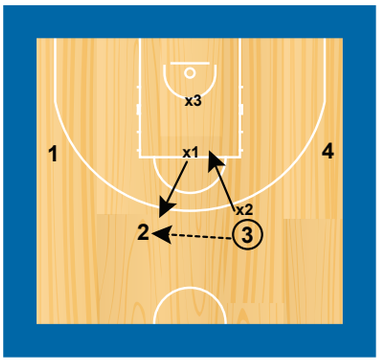
4 Frase utilizada por el exentrenador de la selección nacional italiana, Mario Blasone, entre otros.



Esta rotación alternativa se muestra para x2, quien rota hacia el balón (ya que está más cerca) y x1 rota directamente hacia la línea de tiro libre.

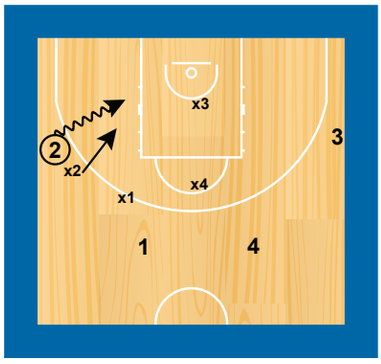


Otra situación que puede tener más de una solución se da cuando se pasa el balón sobre la parte superior de la zona (de tres segundos).



Generalmente el defensor que sigue el balón podrá moverse y seguir el pase. Es posible que los entrenadores prefieran no hacerlo, ya que lleva a que otros defensores no se muevan.

En consecuencia, es posible que los entrenadores prefieran en esta situación que x1 rote hacia el balón y que x2 rote hacia la línea de tiro libre.



"EJERCICIO DEFENSIVO DE DESVENTAJA"

La actividad comienza con x2 al lado del jugador con el balón, dando al jugador 2 un camino abierto para penetrar y forzando la rotación defensiva. x2 entrega el balón al jugador 2 e intenta ponerse en posición, pero es probable que la defensa en equipo tenga que rotar.

x3 puede enfocarse en el jugador 2 y perder de vista a su propio jugador, incluso antes de que comience la actividad. Puede incentivarse al jugador 3 para que corte en la zona (de tres segundos) para recibir un pase cuando esto suceda.

1.1.10 COMUNICACIÓN DEFENSIVA

"La mejor técnica defensiva no funcionará si el equipo no se comunica de manera eficaz. Un equipo sin técnica defensiva, pero que juegue con ganas, puede triunfar si se comunica de manera eficaz. La buena defensa es más una actitud que una técnica".

MICHAEL HAYNES

"La comunicación no siempre es algo natural, incluso en grupos de individuos muy unidos. La comunicación debe enseñarse y practicarse para que todos puedan actuar como un mismo equipo".

COACH MIKE KRZYEWSKI

"El trabajo en equipo eficaz comienza y termina con la comunicación".

COACH MIKE KRZYEWSKI

La comunicación es un aspecto muy importante de la construcción de la defensa de un equipo. Desafortunadamente, si bien muchos entrenadores lo reconocen, no muchos trabajan en el desarrollo de este aspecto.

Hablar (y escuchar) en la defensa es esencial para que los defensores se comuniquen en relación con los puntos pertinentes, tales como los bloqueos , los cortes, estar en una posición de ayuda, etc. Sin embargo, no basta con que los entrenadores simplemente les digan a los jugadores que deben hablar. El entrenador debe especificar la situación en que debe ocurrir la comunicación, decidir las palabras precisas que deben decirse y detallar qué jugador debe hablar.

Dado el ritmo rápido del básquetbol, los jugadores no pueden usar oraciones largas, sino que necesitan recurrir a palabras clave cortas, cuyo significado solo lo entienden los demás miembros del equipo. Los entrenadores pueden facilitar esto usando esas mismas palabras clave en la práctica.

Cada entrenador tendrá palabras propias que querrá que usen sus jugadores. Las palabras clave que tienen las siguientes características son las que probablemente sean eficaces:

- Descriptivas: describir en qué consiste la acción (p. ej., "balón" para indicar que se guarde el balón).
- Análogas: el uso de analogía para describir qué hacer (p. ej., "hueco" para indicar que se tome una posición que está en el "hueco" entre dos oponentes).
- Orientadas al resultado: acciones formuladas en positivo (p. ej., "arriba" para indicarle a un compañero que vaya a la parte de arriba de un bloqueo).
- Cortas: palabras lo más cortas posibles (p. ej., "cerrar" puede ser más eficaz que "cerrar el rebote" simplemente porque se puede decir más rápido).

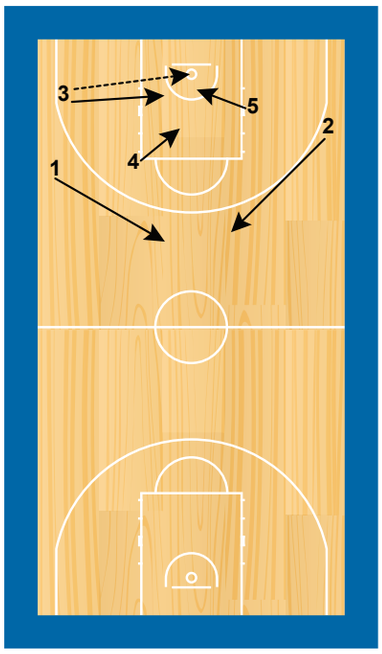
1.1.11 DEFENSA DE TRANSICIÓN

Una de las mejores maneras de evitar que un oponente anote con facilidad a partir de contraataques es una buena ejecución ofensiva. Las pérdidas de balón o los tiros "de malas opciones" generarán contraataques, y la ofensiva no se encuentra en una buena posición para contrarrestar el contraataque.

La transición defensiva se da cuando el otro equipo tiene la posesión del balón y la mueve rápido hacia la canasta sin oportunidad de que la defensa tome las posiciones defensivas explicadas anteriormente.

Hay otros tres principios para la buena transición defensiva.

PREPARACIÓN TEMPRANA: LA DEFENSA COMIENZA CON UN TIRO



El equipo debe prepararse para defender en el momento en que tiran el balón.

Puede ser un error que todos los jugadores vayan detrás del rebote, ya que eso puede dejar abierta la posibilidad de un contraataque.

Por ende, los jugadores deben moverse a una de las dos posiciones siguientes:

- Dentro de la zona (de tres segundos) para luchar por el rebote;
- A la parte superior de la zona (de tres segundos) para estar listos para defender ante cualquier contraataque rápido.

Los entrenadores pueden designar tareas específicas para los jugadores o simplemente pueden pedirles que piensen dónde deberían ir. Esto puede practicarse mejor sin detener las actividades con un tiro que se tome, sino moviéndola a la siguiente etapa, la transición.

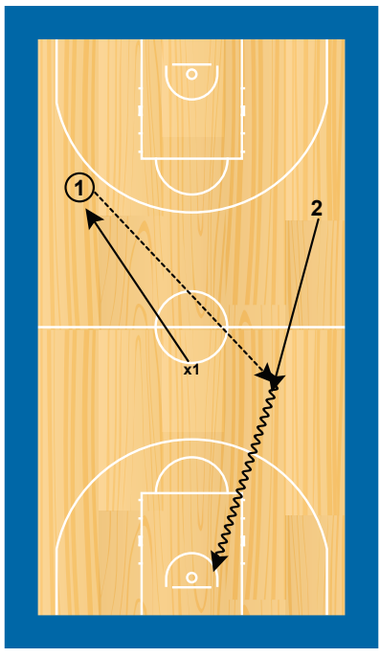
EL PRINCIPIO DE LA "CANASTA" Y EL "BALÓN"

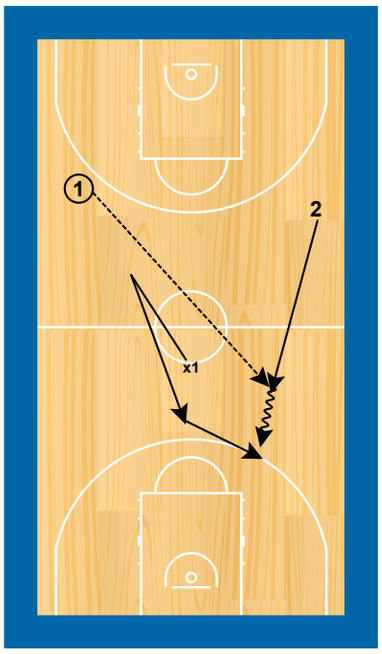
Cuando un equipo pierde la posesión (ya sea por una pérdida de balón, por haber marcado un punto o porque el otro equipo tomó el rebote del tiro que erró), pasa a estar en defensa y primero debe defender la canasta.

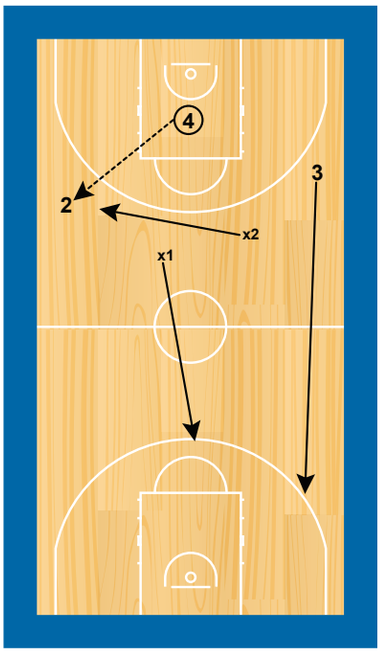
Como se muestra en los diagramas que aparecen más abajo, si el último defensor simplemente corre hacia la persona que tiene el balón, esto permitirá un pase simple sobre la cabeza de un oponente para anotar un tiro en bandeja.

En consecuencia, un jugador no puede comprometerse a defender al jugador que tiene el balón hasta que alguien defienda la canasta.

Sin embargo, puede funcionar si el defensor da dos pasos hacia el balón, lo que obligaría a los oponentes a pensar que se han comprometido, y luego retirarse hasta la canasta, posiblemente para interceptar el pase o defender el tiro en bandeja.



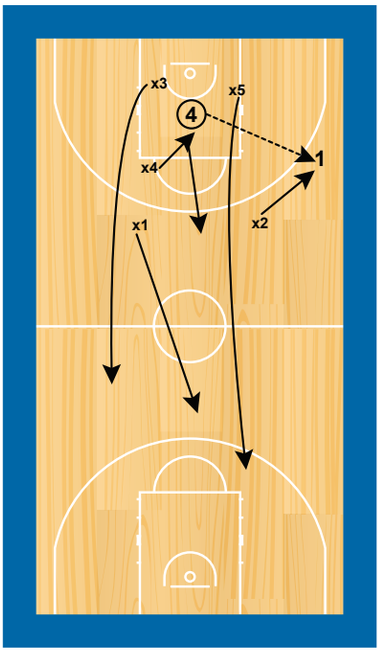




Cuando x1 y x2 se desplazan a una posición de "seguridad" cuando se toma el tiro, quedan en posición de moverse hacia la canasta.

Entonces, la persona que defiende la canasta (x1) puede ver el piso y puede dirigir el movimiento de otros jugadores. Como la canasta está defendida, x2 puede trasladarse para defender al jugador 2.

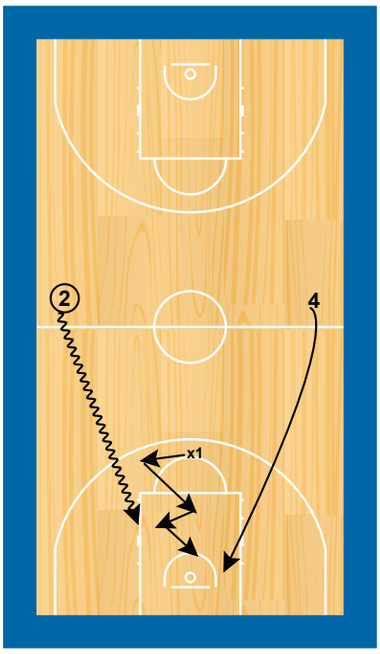
LUCHAR POR EL PASE DE APERTURA DE CONTRAATAQUE



El jugador que luchó por el rebote debe "encerrar" al reboteador, parándose cerca de él, con los brazos estirados. El objetivo es detener el pase, en vez de robar el balón. El jugador debe resistir a la tentación de alcanzar el balón, ya que generalmente esto lleva a que se cometa una falta.

Si se defiende la canasta, los jugadores del perímetro también pueden dificultar el pase de apertura y luego ejercer presión sobre el jugador que tiene el balón.

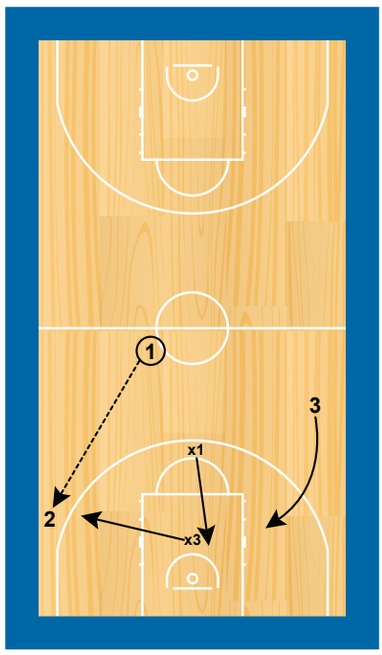
1 DEFENSOR CONTRA 2



Enfrentado a dos jugadores ofensivos, el defensor debe regresar a la canasta tan pronto como sea posible. Desde allí, debe intentar generar dudas en la mente de los jugadores ofensivos; ¿están defendiendo al driblador o al jugador que no tiene el balón?

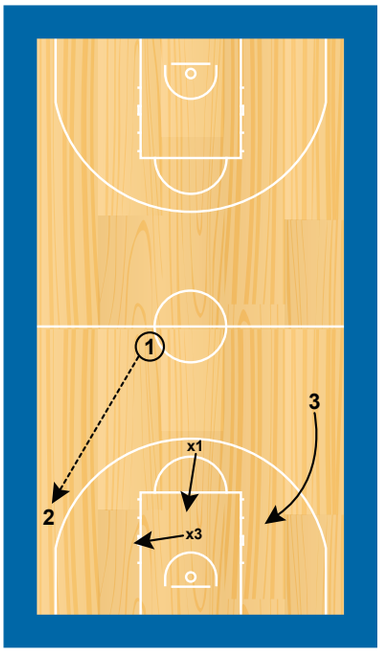
Para hacer esto, el defensor debe ser activo; debe mover los pies dentro del carril directo a canasta y luego dar la vuelta hacia la canasta. Tener las manos activas también puede ayudar. El ataque tiene la ventaja y debería anotar; si el defensor puede retrasarlos, da tiempo para que llegue otro defensor.

2 DEFENSORES CONTRA 3



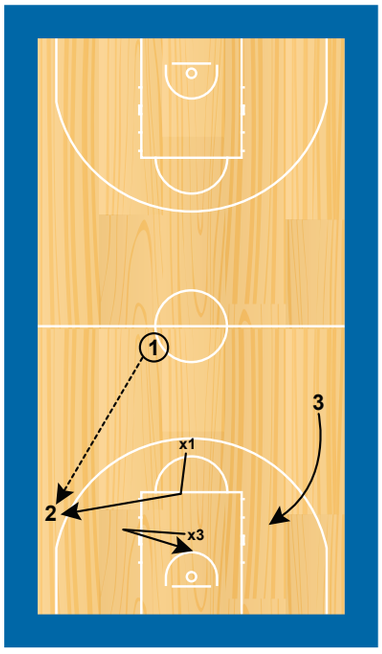
Dos defensores deben adoptar una formación tándem o "I"; el primer defensor, dentro de la línea de 3 puntos, el segundo, en la canasta. Este defensor debe estar fuera del semicírculo de no carga. Su principal meta debe ser evitar los tiros en bandeja, forzando un tiro externo o retrasando la ofensiva hasta que se recuperen más defensores.

En general, cuando se pasa el balón al alero, el defensor de la canasta se trasladará para defender a ese jugador y el defensor superior rotará hacia abajo para cuidar la canasta. El defensor que se desplaza al perímetro inicialmente puede tomar dos pasos hacia el balón, especialmente si no cree que el jugador es capaz de tirar desde esa posición.



Si el defensor de la canasta hace esto, o hace una finta con moverse hacia el perímetro, puede darle tiempo al otro defensor para desplazarse hacia la canasta mientras el defensor se mueve hacia el perímetro.

Otra opción es que pueda seguir defendiendo dentro de la zona (de tres segundos). Aunque esto puede dar lugar a un tiro externo, es preferible a dejar que hagan un tiro en bandeja.



Si el defensor de la canasta toma unos pasos hacia el balón también puede dar oportunidad al defensor superior para que se mueva para defender el balón en el perímetro.

1.1.12 DEFENSA INDIVIDUAL EN CANCHA COMPLETA

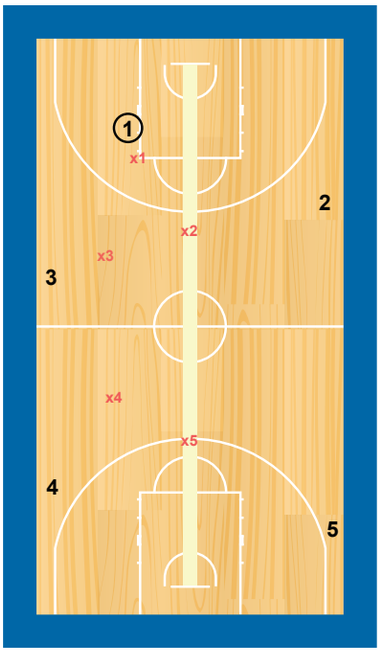
Los conceptos básicos que se utilizan en la defensa de media cancha también se aplican en la defensa en cancha completa (p. ej., ayudar y recuperar, rotación, etc.).

POSICIÓN RELATIVA EN RELACIÓN CON EL BALÓN

El mayor espacio en la cancha completa es una diferencia obvia con defender en media cancha; sin embargo, el principio sigue siendo el mismo: cuanto más cerca está el oponente del balón, más cerca está el defensor del oponente.

Y cuanto más lejos está el oponente del balón, más lejos está el defensor del oponente.

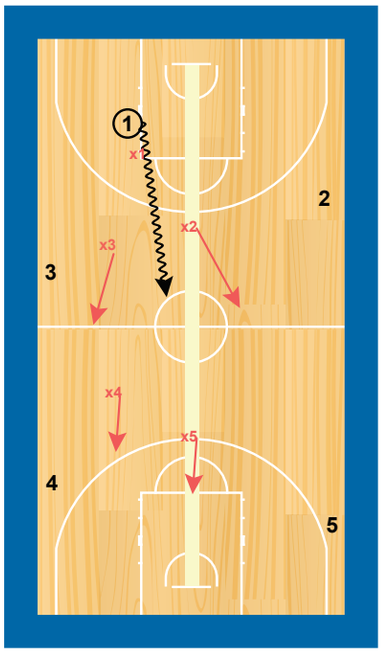
Los entrenadores pueden recurrir a actividades para mejorar la posición y el movimiento de los jugadores en el contexto de cancha completa.



Los defensores que estén a más de un pase del balón deben orientarse de manera tal que la espalda apunte a la "línea de fondo", lo que les permitirá ver tanto el balón como su oponente inmediato.

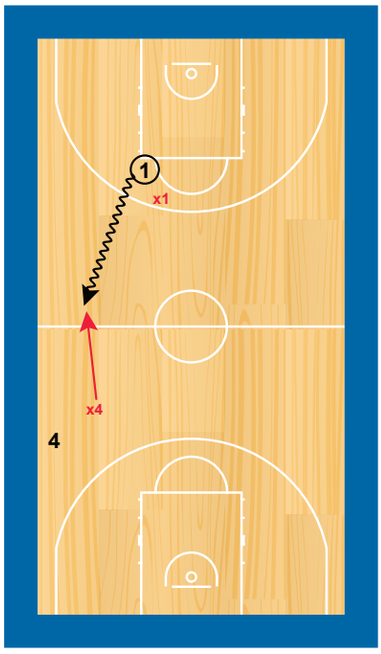
Si el jugador al que defienden está en el mismo lado de la cancha que el balón (x3 y x4), es posible que el defensor necesite dar la espalda a la "línea de división" para mantener la vista tanto del balón como de su oponente. El concepto principal es que todos los defensores puedan ver el balón y al oponente.

De manera similar, cuanto más lejos está el jugador ofensivo del balón, más lejos puede estar del defensor.



Cuando se acerque el balón, los defensores deben trasladarse más cerca del jugador al que están defendiendo. Los defensores también deben moverse con la "línea del balón" cuando su oponente está detrás del balón (p. ej., x2 sigue moviéndose con el balón aunque el oponente esté detrás de él). Esto no es más que una aplicación de la regla de que "la defensa de ayuda viene desde debajo del balón".

Este posicionamiento es importante porque si x2 está en la "línea del balón", puede presionar al driblador. Sin embargo, si se mantiene más arriba de la "línea del balón" (que es donde está el oponente), no está en posición de "ayudar y recuperar".



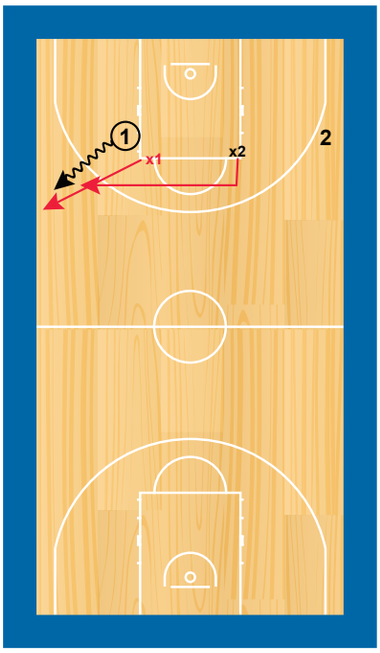
Si el balón se mueve despacio, el defensor quizás pueda "saltar" hacia el jugador que bota el balón para meterle más presión. Esto puede dar lugar a un atrape con x1 y x4 o que x4 cambie con x1.

Los jugadores que defiendan a un oponente que esté a más de un pase del balón deben:

- estar listos para reaccionar ante un pase largo y estar en posición para interceptar un pase o, al menos, "volar con el balón" para que puedan defender a su oponente cuando atrape el balón;
- ajustar la posición cada vez que se pasa el balón;
- meterse en el camino del oponente si corta para intentar recibir un pase;
- estar listos para ayudar y rotar a fin de asegurar la presión defensiva del equipo.

DOS CONTRA UNO

A veces los equipos juegan con defensa en cancha completa a fin de intentar generar contraataques superando en dos contra uno al que lleva el balón.

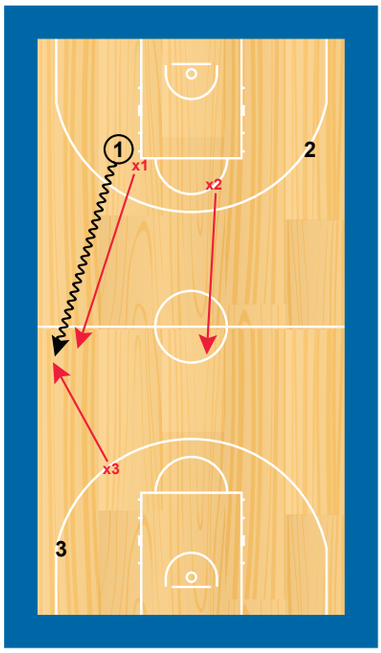


"HACER GIRAR AL DRIBLADOR" A DOS CONTRA UNO

Si X1 logra "girar" al driblador (ponérsele en frente y obligarlo a cambiar la dirección), puede darle la oportunidad a x2 de hacer un atrape.

Esto será particularmente eficaz si el driblador queda "ciego" al hacer un pivote reverso.

El atrape también puede ser posible si el driblador acelera el bote. Es importante que si x2 decide hacer un dos contra uno no dude y corra hacia la posición. Aun si no es la decisión "perfecta", al hacerlo de manera decidida los compañeros de equipo pueden hacer los ajustes necesarios.



"DIRIGIR AL DRIBLADOR" A UN DOS CONTRA UNO

Otra opción es que, si x1 dirige al driblador (haciendo que se mueva en una dirección), el dos contra uno debe venir de delante del driblador.

Nuevamente, si va a hacer un dos contra uno, x3 necesita hacerlo de manera decidida y x1 tiene que seguir al oponente para que no pueda botar hacia el medio para evitar a x3.

Al hacer dos contra uno, se debe enseñar a los jugadores a:

- asegurarse de que el driblador no pueda pasar por el medio; no deben dejar un hueco entre los dos defensores;
- mantener las manos en alto para evitar faltas; no intentar agarrar el balón, sino que simplemente intentar atrapar al que tiene el balón;
- entender que su papel no es robar el balón. Si el dos contra uno es bueno, puede generar una pérdida del balón al:
- forzar un mal pase, interceptado por otro compañero de equipo;
- violación de los 8 segundos (cuando el dos contra uno ocurre en la cancha de atrás);
- violación de los 5 segundos.

Incluso si el dos contra uno no genera un contraataque, puede funcionar si reduce el tiempo que tiene el oponente para colocar sus atacantes y conseguir un tiro.

FUNCIONES EN LA DEFENSA "INDIVIDUAL" EN CANCHA COMPLETA

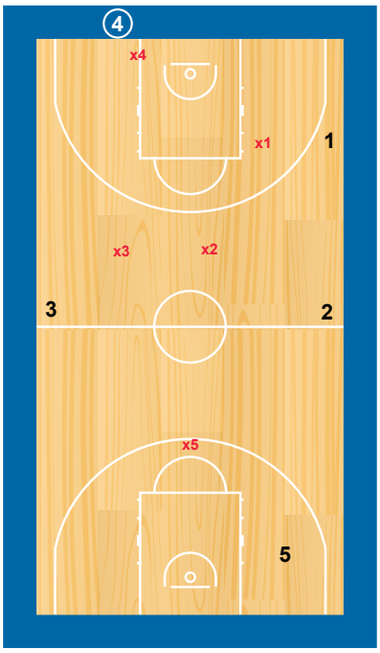
Después de anotar, o cuando la ofensiva esté por lanzar a canasta, la defensa tiene la oportunidad de establecer una posición para aplicar presión en cancha completa.

Cuando un equipo lanza un tiro libre, hay otra oportunidad de establecer una posición, incluso si efectivamente se erra el tiro libre.

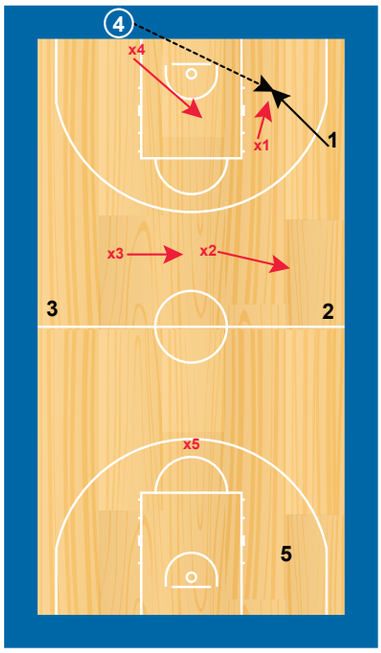
Generalmente, estas son las funciones en la defensa en cancha completa:

1. "Base": defiende al jugador que tiene el balón.
2. "Seguridad": (no lucha por el rebote ofensivo); rechace de los pases que se hagan en la parte de arriba de la cancha. También puede participar en el "dos contra uno".
3. "Alero reboteador": lucha por el rebote ofensivo y rechaza los pases que se hagan en la parte de arriba de la cancha. Como la seguridad defensiva, también puede participar en el "dos contra uno".
4. "Conector"; presiona el pase interno y después puede rechazar un pase al interno o presionar al driblador.
5. "Canasta"; se retira para defender la canasta.

Cada jugador tiene una responsabilidad "hombre a hombre", aunque puede defender a diferentes jugadores si la ofensiva cambia las funciones.



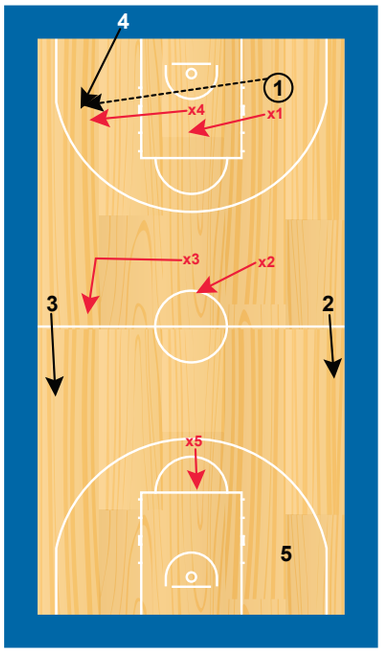
1. "Base"
2. "Seguridad"
3. "Alero reboteador"
4. "Conector"
5. "Canasta"



X4 debe moverse hacia la línea lateral rápidamente para rechazar el pase hacia adentro. Debe quedarse en un ángulo, para influir en el pase a un lado de la cancha.

Cuando se hace el pase, x1, x2 y x3 adoptan una posición de acuerdo con los principios defensivos normales de la defensa individual:

- x1 defiende el balón y dirige o hace girar al driblador según las reglas del equipo;
- x2 está en posición de negar el pase hacia abajo a 2. También está en posición de hacer un dos contra uno si se dirige a 1 por la línea lateral. x3 se desplaza a una posición de línea de división en el medio de la cancha. Estas posiciones se revierten si el balón se pasa al otro lado.
- x4 se mueve a una posición por debajo de la línea del balón; desde aquí puede aplicar presión al driblador. Se encarga de defender a x4.



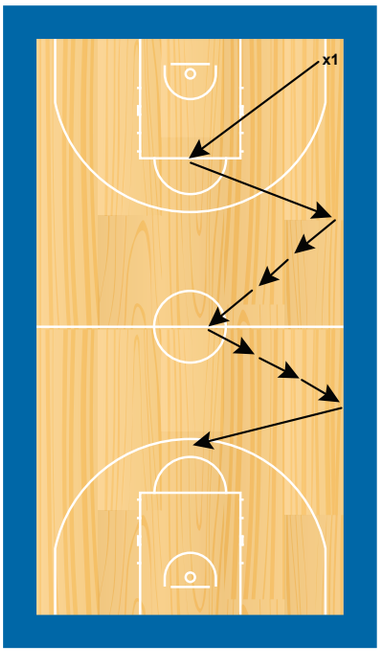
Si se pasa el balón, los defensores siguen ajustando de acuerdo con los principios defensivos normales individuales. Si bien las distancias relativas son diferentes, los principios son los mismos:

- no perder de vista ni el jugador al que defiende ni el jugador con el balón;
- estar entre su jugador y el balón, quedándose lo suficientemente cerca del jugador si se le pasa el balón.

ENSEÑANZA DE LA DEFENSA INDIVIDUAL EN CANCHA COMPLETA

A continuación hay algunas actividades de "desglose" mediante las que se practican el tipo de movimientos que se necesitan para cada defensor. Todos los jugadores deben conocer cada una de las funciones.

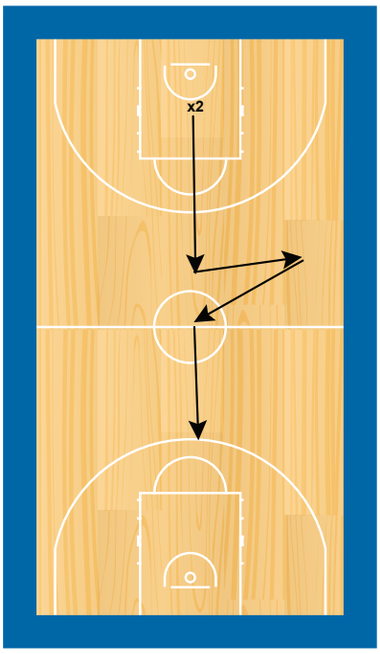
Estas actividades pueden ser excelentes para el calentamiento y, después, los jugadores deberían pasar a situaciones de enfrentamiento. Uno de los puntos principales debe ser moverse rápido; el mejor defensor no necesariamente es la persona más rápida. Reaccionar de manera temprana es igual de importante que ser un defensor eficaz.



"BASE"

El defensor comienza en la esquina y:

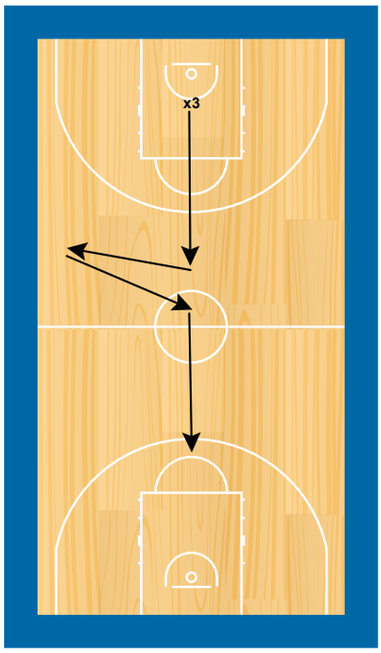
- corre hacia la línea de tiro libre y la línea de fondo;
- corre a la línea lateral (puede incorporar una técnica de "ajuste al atacante");
- juego de pies defensivo hacia la línea de división y de vuelta hacia la línea lateral (como si estuviera defendiendo el balón);
- corre hacia la línea de 3 puntos que termina en posición defensiva.



"SEGURIDAD"

El defensor comienza en la zona (de tres segundos) y:

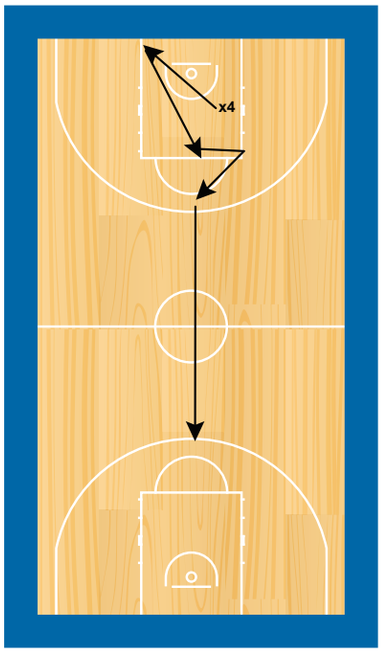
- corre hacia el círculo central y gira para enfrentar la canasta (posición de "seguridad");
- corre hacia la línea lateral, se coloca en posición para negar el pase;
- corre hacia el círculo, en una postura defensiva abierta;
- corrida hacia la línea de 3 puntos y se queda en posición defensiva.



"ALERO REBOTEADOR"

El defensor salta hasta tocar el aro (el tablero o la red, según corresponda) y:

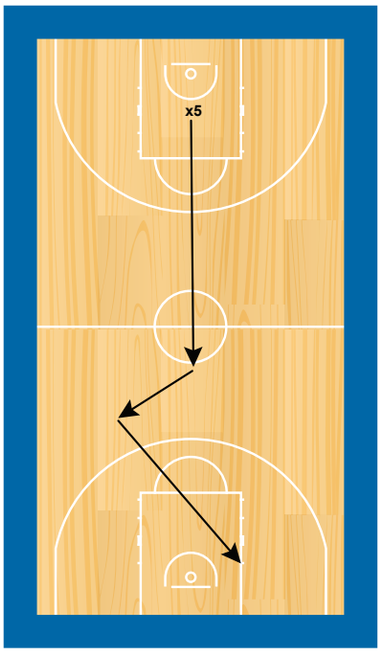
- corre hacia la mitad, gira para enfrentar la canasta (posición de "seguridad");
- corrida hacia la línea lateral, se coloca en posición para negar el pase;
- corrida de vuelta al círculo, en una postura defensiva abierta;
- corrida hacia la línea de 3 puntos y se queda en posición defensiva.



"CONECTOR"

El defensor roza el aro (el tablero o la red) y:

- presiona el pase interno;
- corre hacia la línea de tiro libre, postura defensiva abierta;
- se desplaza (dos pasos) hacia el balón y regresa;
- corre de vuelta al círculo de 3 puntos.

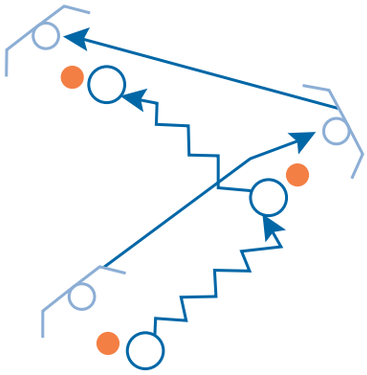


"CANASTA"

El defensor roza el aro (el tablero o la red) y:

- presiona el pase interno;
- corre hacia la mitad de la parte superior de la zona (de tres segundos);
- se traslada al codo opuesto de la zona;
- se traslada al "bloqueo".

Gran parte de enseñar la defensa individual en cancha completa consiste simplemente en dar la oportunidad a los jugadores de desarrollar las habilidades que antes usaron en la mitad de la cancha y aplicarlas al espacio diferente experimentado en toda la cancha. Es importante incorporar actividades de enfrentamiento desde el comienzo.



1X1: "HACER GIRAR AL DRIBLADOR"

El defensor debe mantener la "mirada en el balón" y correr para quedar frente al driblador para que pueda cambiar de dirección. En general, los defensores "giran" al driblador en la parte de atrás de la cancha.

Un error común que cometen los defensores es hacer contacto con el defensor y empujarlo. Esto tiene dos desventajas:

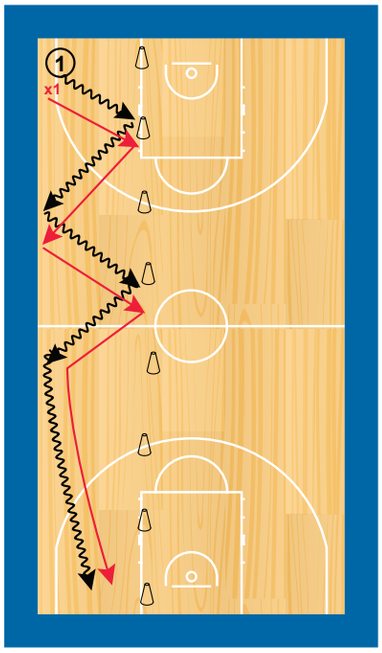
- en primer lugar, generalmente será una falta;
- en segundo lugar, es difícil quedar en posición frente al driblador.

El defensor necesita estar lo suficientemente cerca para presionar al driblador (aproximadamente, a un brazo de distancia).

1X1: "DIRIGIR AL DRIBLADOR"

Al "dirigir" al driblador, el defensor queda con el hombro en el hombro del driblador para asegurar que no se traslade hacia la mitad de la cancha. En esta actividad, el defensor dirige al driblador por la línea lateral.

Si el driblador se detiene o se echa para atrás, el defensor puede quedar enfrente del driblador. Debe irse para atrás rápidamente a fin de establecer una posición para detener al driblador que cambia de dirección.



"2X2": MITAD DE ANCHO DE LA CANCHA

x1 intenta "girar" al driblador tantas veces como sea posible en la parte de atrás de la cancha y luego dirigirlo por la línea lateral (para mantenerlo lejos de la canasta).

Es importante que el driblador intente vencer al defensor y solo cambie de dirección si lo obligan. Debe aplicar un cambio de ritmo y botar hacia atrás según sea necesario.

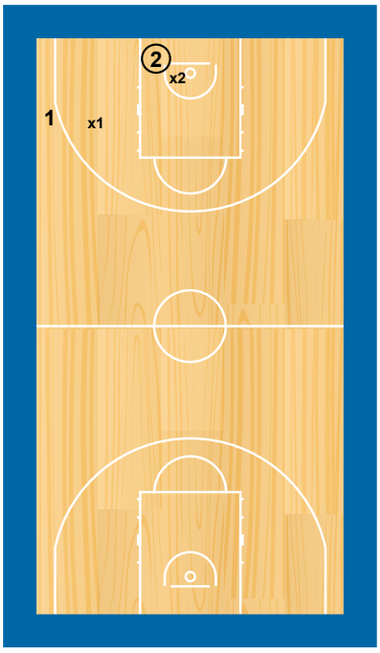


DIAGRAMA 1

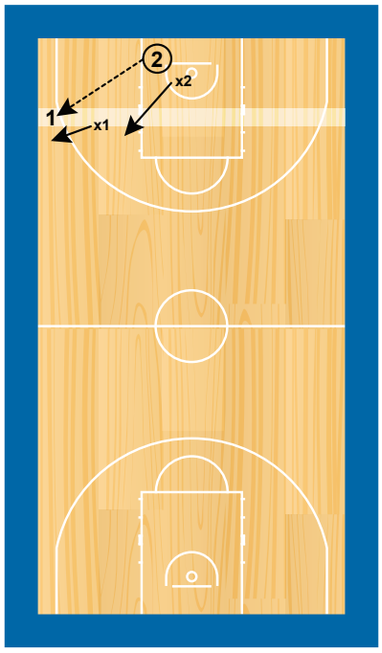


DIAGRAMA 2

2x2 en la mitad del ancho de la cancha. El principio de la "línea del balón" es muy importante en la defensa. Simplemente, aun cuando un jugador ofensivo queda detrás del balón (como en el Diagrama 2), el defensor debe ir a la línea del balón, lo que lo coloca en posición de presionar al que tiene el balón.

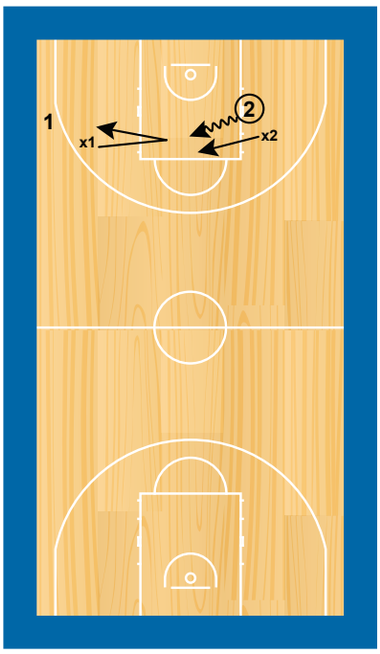


DIAGRAMA 3

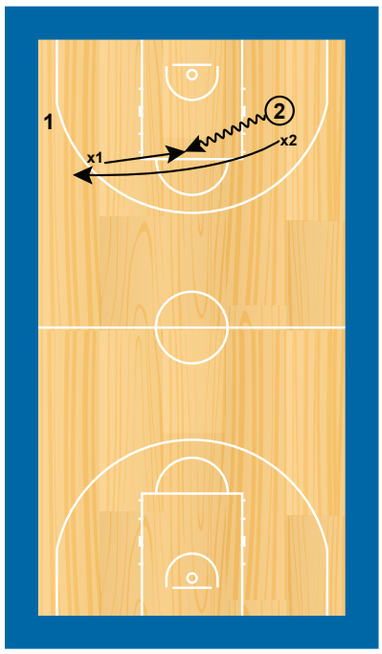
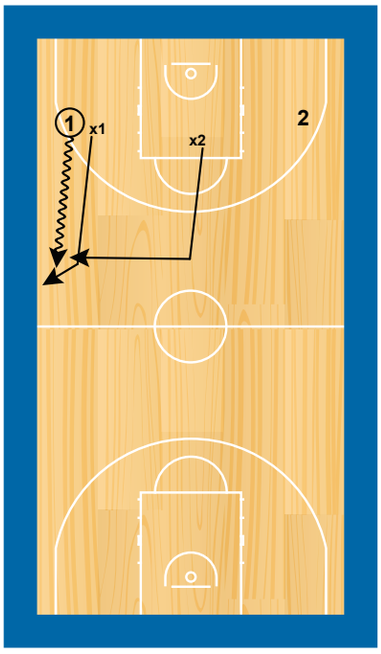


DIAGRAMA 4

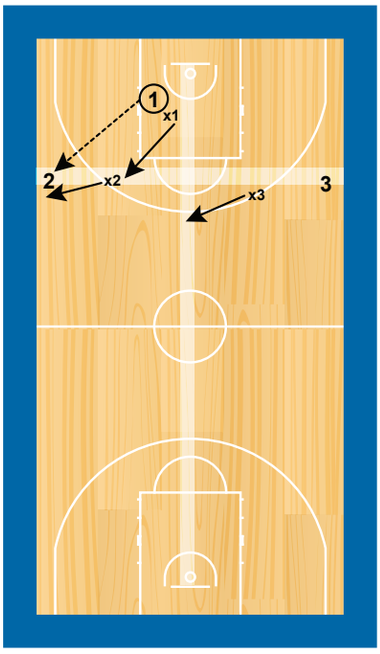
En el Diagrama 3, x1 da uno o dos pasos hacia el driblador y luego vuelve a su jugador. Este es un ejemplo de "ayuda y recuperación" tal como se usa en la mitad de cancha.

En el Diagrama 4, x1 cambia y se encarga de defender al driblador y x2 se traslada para defender al otro jugador. x1 comunica esto diciendo "salto" o "cambio".



Además de usar "ayuda y recuperación" y "correr y saltar" (cambiar), la defensa también puede hacer un dos contra uno con el balón, que implica que el defensor vaya a la "línea del balón".

En esta actividad, la ofensiva en principio no puede mover el balón hacia delante.

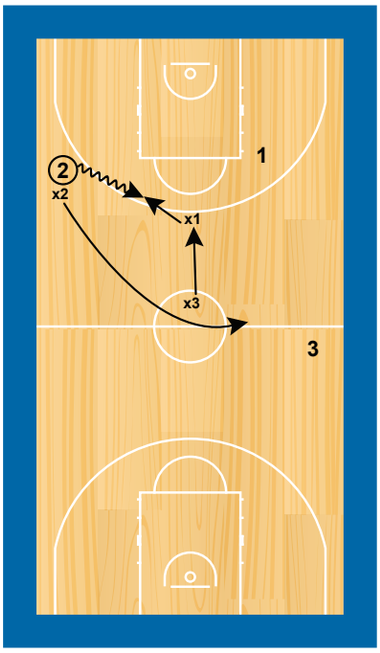


"3X3 EN CANCHA COMPLETA"

Estos dos principios importantes también se aplican en la defensa de mitad de cancha:

- "línea del balón" (línea horizontal sombreada); los defensores deben estar en o debajo de la línea del balón;
- "línea de división" (línea vertical sombreada); los defensores que defienden a un jugador del lado contrario de la cancha deben llegar a la división, sin perder de vista el jugador que defienden o el jugador con el balón.

Los defensores usan "ayuda y recuperación", "correr y saltar" (cambiar) y el dos contra uno cuando sea posible. Nuevamente, hay que evitar que la ofensiva se mueva muy adelante del balón.

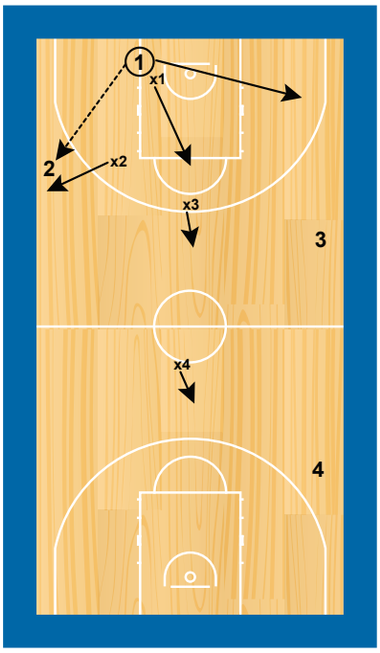


Los defensores también deben practicar el principio de "ayudar al ayudante":

- x1 "saltó" o cambió para comenzar a defender a 2;
- x3 ayuda al ayudante y se mueve para defender a 1, x3 puede retrasar un poco el movimiento, para que x2 tenga la posibilidad de moverse más cerca de su nueva posición;
- x2 rota para encargarse de 3.

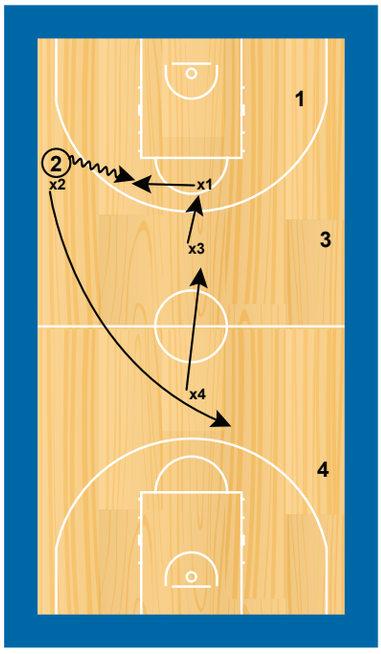
Principios importantes que hay que remarcar:

- correr para llegar a la línea de división y la línea del balón;
- comunicarse; si se entiende claramente qué debe hacer cada defensor, entonces no se arriesga nada. Solo hay riesgo si los defensores adivinan qué hacen sus compañeros de equipo.

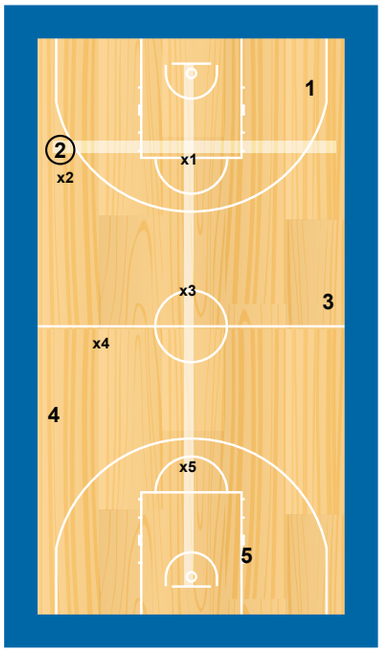


4X4 EN CANCHA COMPLETA

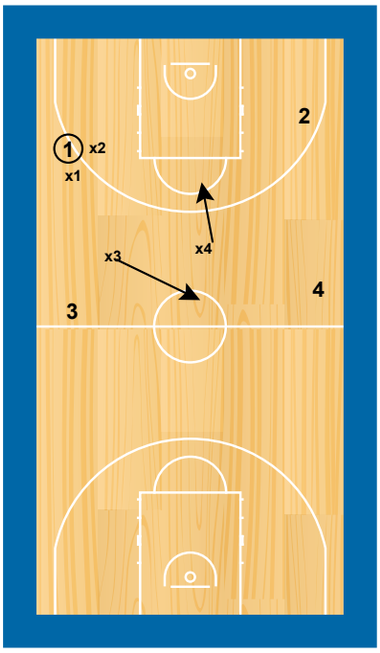
4x4 simplemente es una extensión de los principios utilizados en las actividades anteriores. Lo más importante es que todos los jugadores deben moverse juntos y "volar con el balón" en cada pase, para asegurarse de que lleguen al próximo punto cuando se atrape el balón.



La rotación es simple: el jugador más cercano ayuda al ayudante.



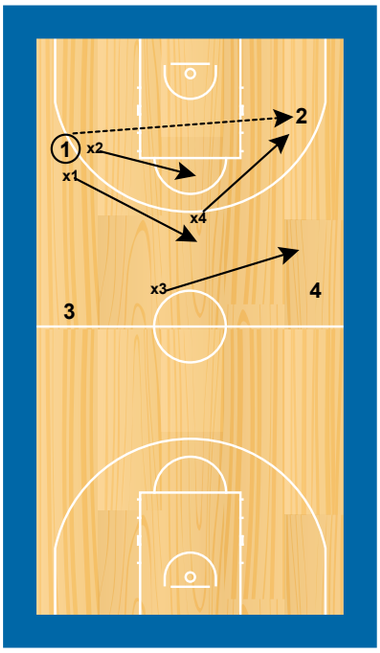
De manera similar, con 5x5 los principios siguen siendo los mismos, pero se necesita práctica dinámica para mejorar el proceso. En la cancha, los jugadores deben prever dónde irán los pases y pasar un bloqueo vertical para negar el pase, estando preparados para interceptar el pase.



PRÁCTICA DEL DOS CONTRA UNO EN CANCHA COMPLETA

Los equipos también deben practicar el dos contra uno en cancha completa, lo que puede hacerse en un principio en 4x4.

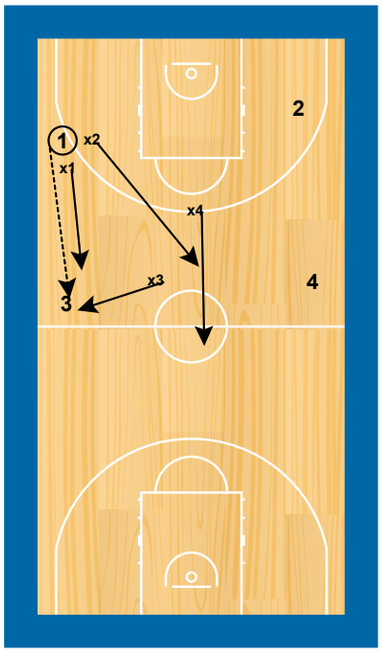
Con x2 y x1 unidos contra el jugador con el balón, x4 y x3 son "interceptadores" y deben leer qué puede llegar a hacer el jugador ofensivo. Si creen que el pase puede ir a 2 o 4, ambos defensores ajustan su posición (x4 se mueve hacia 2, x3 se mueve hacia 4).



Si le pasan el balón a 2, x4 se traslada para defenderlo y x3 pasa a defender a 4, que está del mismo lado del piso.

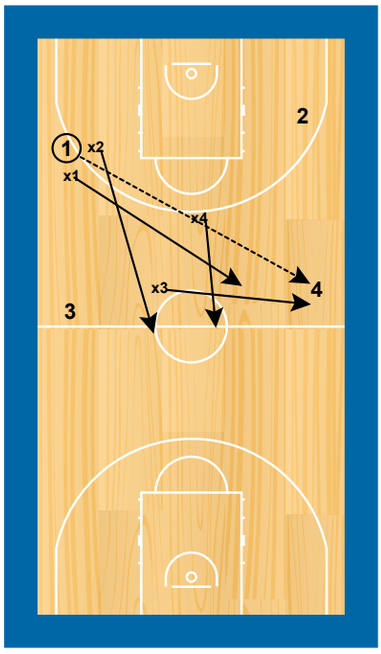
Quien pueda ver el pase, x1 o x2, se aleja del dos contra uno. El pase fue sobre la cabeza de x2, por lo que x1 se mueve.

En consecuencia, x2 sigue defendiendo a 1 (y se traslada a la línea de división) y x1 se mueve para defender al jugador libre (3).



Si el pase va al jugador 3, 3 defiende el balón y x4 rota para defender a 4 (y se desplaza a la línea de división).

Tanto x2 como x1 deben moverse hacia la línea del balón. x2 puede "ver" el pase (ya que pasó sobre la cabeza de x1) así que defenderá a 2, pero debe moverse hacia la línea de división en la línea del balón. x1 defenderá a 1, pero nuevamente se traslada a la línea del balón. Es posible que puedan hacer un dos contra uno contra 3.



Es muy difícil hacer un pase que atraviese toda la cancha hacia 4 e idealmente sería interceptado por x4 o x3.

Sin embargo, si el pase sale bien, x3 rota para defender a 4. Aunque x4 puede estar más cerca, no está en posición de detener a 4 en la cancha.

x4 rota para defender a 3.

x1 puede ver el pase, por lo que se encargará de defender a 2. Se mueve a la línea del balón y puede hacer un dos contra uno (ya que 2 está muy lejos, detrás del balón).

x2 se encarga de defender a 1 y nuevamente se mueve a la línea del balón.

AÑADIR EL QUINTO DEFENSOR

Con un quinto defensor, se encargaría de proteger la canasta y por lo tanto no participaría en las rotaciones de dos contra uno.

SEGUIMIENTO

1. Organice un partido corto de entrenamiento durante la práctica. Haga que dos jugadores se queden con usted, uno mirando a la ofensiva y otro a la defensa. Pídales que den retroalimentación al equipo (o a usted), la cual puede ayudar a ver su comprensión de los conceptos del equipo. Haga otro partido de entrenamiento y pare a otros dos atletas diferentes con usted.
2. Realice un ejercicio de defensa en que 4 de sus jugadores sean defensores y 4 entrenadores o padres sean los jugadores ofensivos, pasando el balón alrededor del perímetro. Ponga a 4 jugadores en la línea de fondo con los ojos cerrados y asígnelos a un defensor. Después de 30-45 segundos de pases (durante los cuales los jugadores de la línea de fondo mantuvieron cerrados los ojos), pida a los jugadores de la línea de fondo que indiquen dónde estaba su jugador en la cancha (p. ej., defendiendo el balón, en el sector bajo, en el sector alto). Solo podrán hacer esto si el equipo tiene una buena comunicación defensiva.
3. Pida a cada uno de los jugadores de su equipo que evalúen lo bien que comprenden los principios de rotación de ayuda en la defensa de media cancha. En una actividad de enfrentamiento (un partido de entrenamiento), ¿cuál es la relación entre lo bien que evaluaron los jugadores su comprensión y su rendimiento real?

1.2 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

1.2.1 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS SIN BALÓN: "DEFENSA CON PERSECUCIÓN"

El bloqueo es sencillamente el intento de un jugador ofensivo por bloquear el camino de un defensor para liberar a su compañero de equipo. Los bloqueos pueden hacerse "con el balón" (para liberar al driblador) o "sin balón" (para liberar a un cortador).

En este capítulo, describimos la acción de los dos defensores que participan en el bloqueo y en los niveles 2 y 3 analizamos los esquemas de defensa para defender los bloqueos .

Independientemente del tipo de bloqueo, la comunicación es clave para defenderla eficazmente. El defensor que protege al bloqueador debe:

- captar la atención del compañero de equipo (el que va a recibir el bloqueo); "Nombre";
- avisar que viene un bloqueo: "Bloqueo";
- confirmar de qué manera el compañero defiende el bloqueo; por ejemplo, "atraviesa", "por debajo", "por arriba".

Un equipo puede tener un conjunto de reglas sobre cómo defender un bloqueo o puede ser a discreción de los jugadores. En todo caso, es el defensor del bloqueador el responsable de comunicar cómo defender la situación, ya que, según el método utilizado, cambiarán las acciones del defensor.

DEFENSA DE LOS BLOQUEOS SIN BALÓN

Hay cuatro métodos principales para defender bloqueos sin balón:

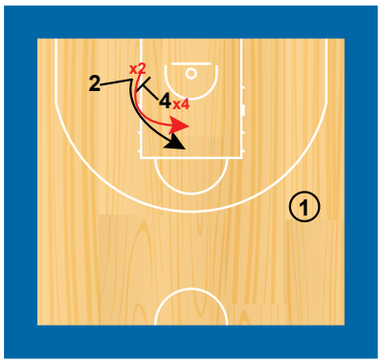
- Defensa del bloqueo con persecución
- Atravesando
- Por debajo
- Cambio

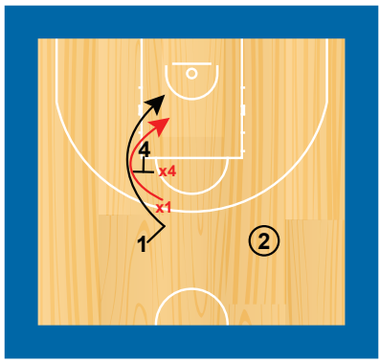
DEFENSA DE LOS BLOQUEOS SIN BALÓN: "DEFENSA CON PERSECUCIÓN"

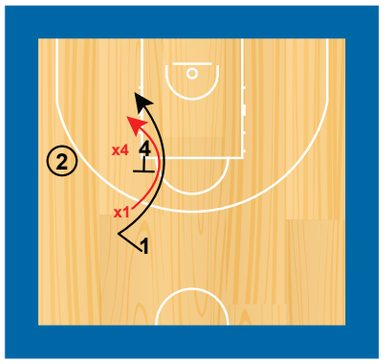
El defensor del cortador establece un contacto con el cortador mediante el brazo, lo que obliga al cortador a usar el bloqueo y dar espacio al defensor para quedarse al lado o correr inmediatamente detrás.

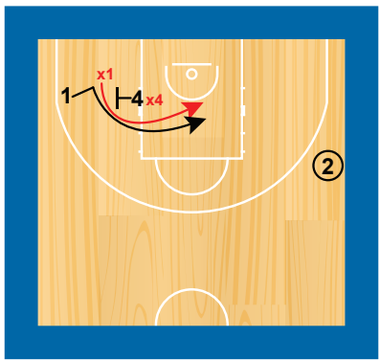
Como técnica ofensiva, a los jugadores se les pide que corten rápido hacia canasta después del bloqueo si el defensor defiende un bloqueo persiguiendo. En consecuencia, el defensor del bloqueador debe ponerse en el camino del cortador para hacerlo abrirse (lo que permite al defensor recuperar la posición) y no permitirle cortar rápido hacía canasta después del bloqueo.

Para hacerlo, la cadera del defensor del cortador debe pasar el bloqueo. Si se inclina hacia adelante (sacando la parte superior del cuerpo), quedará atrapado en el bloqueo y es probable que el cortador quede libre.



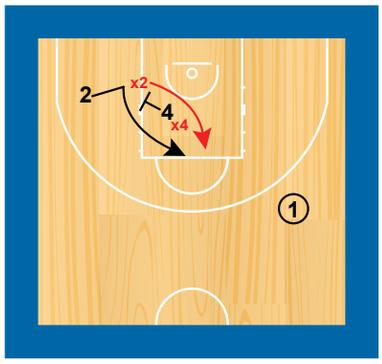


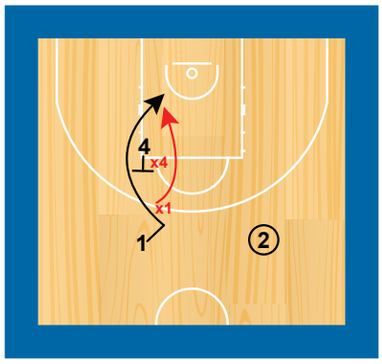


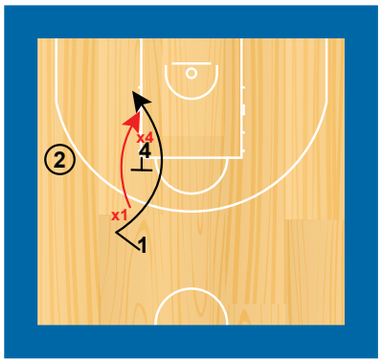


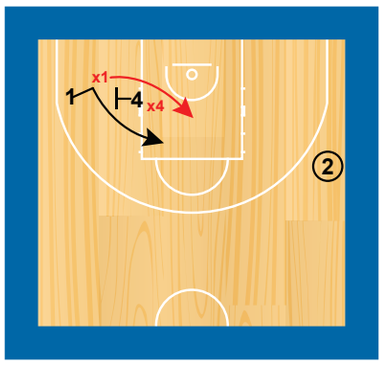
1.2.2 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS SIN BALÓN: POR DEBAJO

Nuevamente, el defensor del cortador comienza por abajo, obligando al cortador a usar el bloqueo. Luego el defensor va al otro lado del bloqueo, moviéndose rápido para interceptar al cortador. El defensor del bloqueador se ha parado frente a este, por lo que su compañero de equipo cortará detrás de ellos en un movimiento por interceptar al cortador.



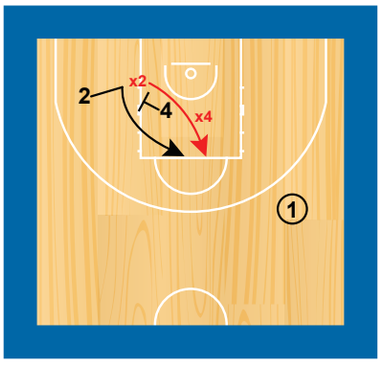


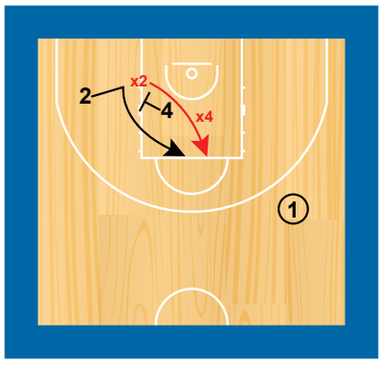


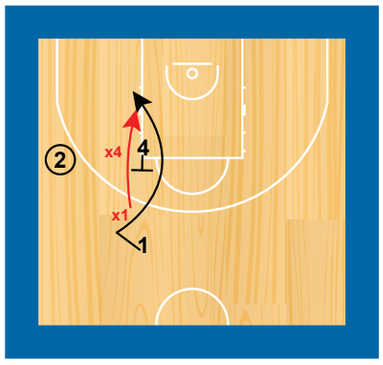


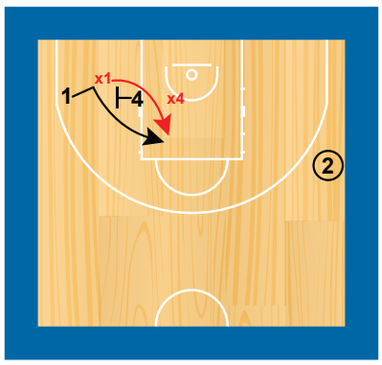
1.2.3 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS SIN BALÓN: ATRAVESANDO

El defensor del bloqueador va hacia el balón, lo que crea un espacio entre él y el bloqueador, por el que puede moverse su compañero de equipo. El defensor del cortador comienza por abajo, obligando al cortador a usar el bloqueo y luego va al otro lado del bloqueo, moviéndose rápido para interceptar al cortador.



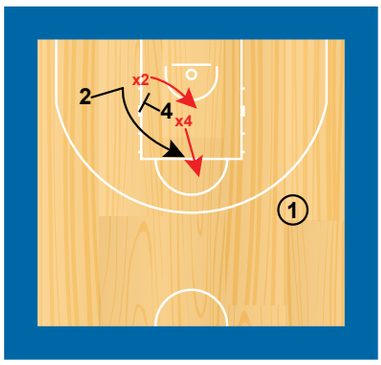


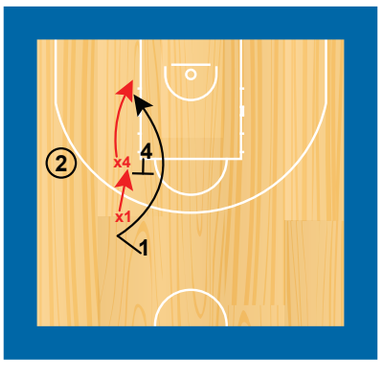


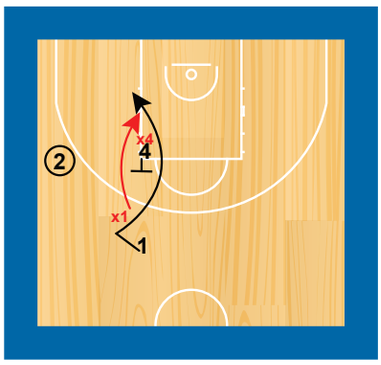


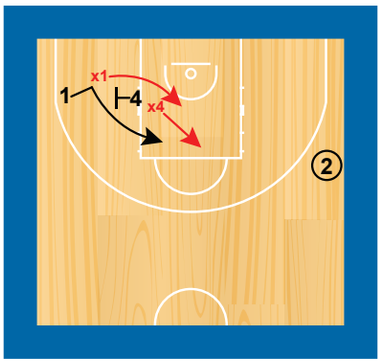
1.2.4 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS SIN BALÓN: CAMBIO

En un "cambio", los dos defensores intercambian la responsabilidad por defender a los jugadores ofensivos. Este método se usa generalmente cuando los dos jugadores ofensivos son similares (p. ej., un bloqueo "de base a base" o de "poste a poste"), aunque especialmente cuando queda poco tiempo en el reloj de posesión el equipo puede cambiar todas los bloqueos . Al cambiar, el defensor que inicialmente defendía al bloqueador debe moverse enérgicamente para impedir que el cortador agarre balón. El otro defensor también debe moverse rápido para establecer una posición a fin de defender al bloqueador.





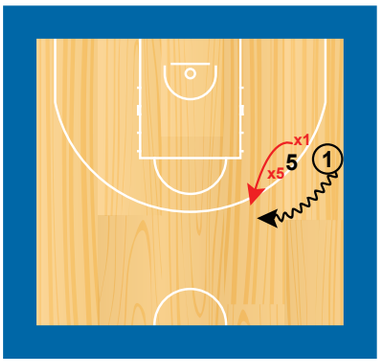




1.2.5 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS CON BALÓN: POR DEBAJO

De manera similar, al defender un bloqueo con balón, hay 5 técnicas que pueden usarse:

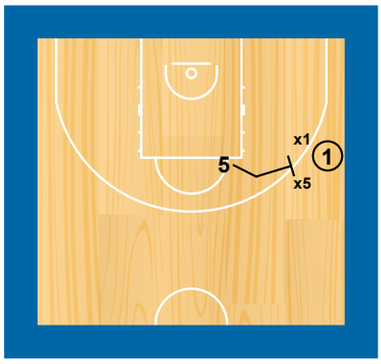
- por debajo
- por arriba
- atravesando
- cambio
- doble



DEFENSA DEL BLOQUEO CON BALÓN: POR DEBAJO

x5 juega cerca del bloqueador, para que x1 pueda ir por debajo del bloqueo e interceptar al driblador antes de que se pueda mover más cerca de la canasta. Si bien el driblador debe mirar para atacar el codo de la zona, x1 debe evitar que el driblador ingrese en la zona (de tres segundos).

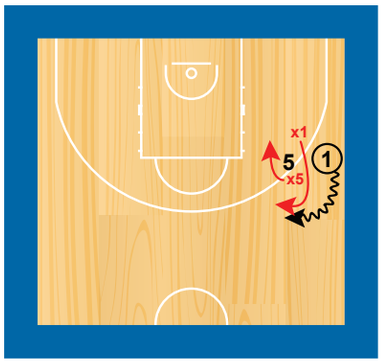
1.2.6 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS CON BALÓN: POR ARRIBA



DEFENSA DEL BLOQUEO CON BALÓN: POR ARRIBA

Cuando 5 arma el bloqueo para 1, x1 tiene que desplazarse para eliminar el camino de la línea de fondo, lo que obliga al jugador 1 a moverse en dirección del bloqueo.

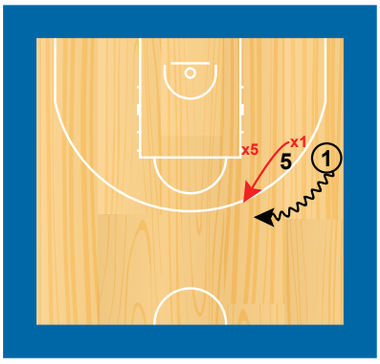
x5 apunta los pies hacia la línea lateral y sale de atrás del bloqueador para "mostrar su número" y forzar a que se abra el driblador.



Cuando 1 bota, x1 también va hacia la parte superior de el bloqueo. Debe poner la cadera más allá del bloqueo y no simplemente inclinar la parte superior del cuerpo. x5 sale para asegurarse de que el driblador se abra, lo que da a x1 espacio para recuperarse.

x5 después se recupera para defender a 5, lo que asegura que esté en el lado del balón de ese jugador.

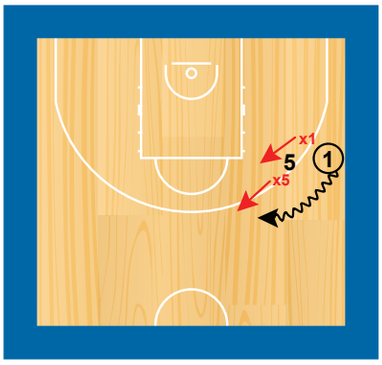
1.2.7 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS CON BALÓN: ATRAVESANDO



DEFENSA DEL BLOQUEO CON BALÓN: ATRAVESANDO

x5 se aleja del jugador que hizo el bloqueo, para que haya un camino que x1 pueda usar para ir por debajo del bloqueo a fin de interceptar al driblador antes de que pueda penetrar la zona (de tres segundos).

1.2.8 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS CON BALÓN: CAMBIO



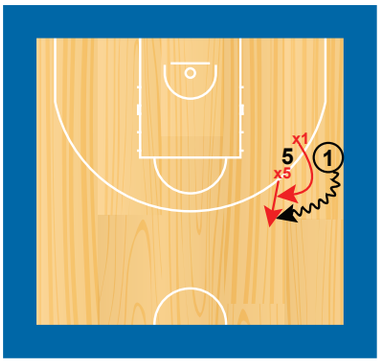
DEFENSA DEL BLOQUEO CON BALÓN: CAMBIO

x1 elimina el camino de la línea de fondo, lo que fuerza al jugador 1 a botar sobre el bloqueo. x5 se aleja del bloqueador, con los pies apuntando a la línea lateral.

Cuando se mueve el driblador, x5 asume la responsabilidad por defenderlo, lo que lo obliga a botar abriéndose. Aunque esto generalmente se puede hacer cuando el bloqueador y el driblador son jugadores similares, especialmente cuando queda poco tiempo en el reloj de tiro, puede ser eficaz que alguno de los postes proteja al driblador para evitar un tiro.

x1 se desplaza al "lado del balón" del bloqueador tan pronto como sea posible.

1.2.9 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS CON BALÓN: DOBLE



DEFENSA DEL BLOQUEO CON BALÓN: DOBLE

x1 elimina el camino de la línea de fondo y obliga al driblador a usar el bloqueo. x5 se desplaza, apunta a la línea lateral, para "mostrarle el número".

Cuando el driblador se mueve, x5 avanza para defender el balón y x1 sigue al driblador de cerca para hacer un dos contra uno con x5. x1 debe ponerse en posición rápidamente para asegurar que el driblador no pueda separar a los dos defensores pasando entre ellos.

SEGUIMIENTO

1. Hable con un colega entrenador sobre cómo prefiere defender los bloqueos sin balón. ¿Está de acuerdo? Hable sobre las diferencias de criterio que existan.
2. Pida a un entrenador asistente que registre cuántas veces un oponente usó un bloqueo con balón y cómo defendieron sus jugadores en cada ocasión. ¿Defendieron como usted prefiere?
3. Hable con un colega entrenador sobre cómo puede mejorar la capacidad de sus jugadores para defender los bloqueos .

1.3 DEFENSAS EN ZONA

1.3.1 POR QUÉ LA ZONA NO SE RECOMIENDA PARA JUGADORES MENORES DE 15 AÑOS

Toda defensa que se juegue en mitad de cancha que no incluya los principios normales de la defensa individual (que incluyen la defensa de ayuda) puede considerarse zona. A estos efectos, son aceptables las defensas de atrape que rotan a los principios defensivos individuales.

Hay varias razones por las que no se recomienda jugar con defensa en zona para los jugadores menores de 15 años. Y algunas competencias prohíben específicamente las defensas en zona y sancionan a los equipos (mediante la imposición de una falta técnica al entrenador) si lo hacen .

Los principios defensivos de rotación, de "ayuda y recuperación", contención, vista de toda la cancha y posicionamiento relativo tanto a su jugador como al balón son principios importantes que forman la base para la mayoría, si no todas, las filosofías defensivas.

Los fundamentos para la introducción de la prohibición de la defensa en zona (en media cancha) es que las defensas en zona con los jugadores jóvenes pueden limitar el desarrollo de las habilidades individuales y colectivas.

La razón es que la defensa en zona (especialmente con los jugadores jóvenes) tiende a:

- limitar las oportunidades de correr hacia la canasta (ya que hay 2 o 3 defensores en posición en la zona (de tres segundos));
- limitar las oportunidades de pasar a los jugadores que cortan en la zona (de tres segundos) (como hay 2 o 3 defensores en la zona (de tres segundos), los jugadores jóvenes suelen esforzarse por "ver" el pase o hacer el pase);
- obligar a los jugadores a tirar desde afuera antes de que hayan desarrollado la fuerza y la técnica para hacerlo;
- los jugadores generalmente carecen de la fuerza para tirar un pase de lado a lado (de un lado de la cancha al otro).

Que los equipos jueguen defensa individual da una mayor oportunidad a los jugadores ofensivos para que haya menos defensores en posición directamente cerca de la canasta. Esto reduce la necesidad de habilidades defensivas tales como el ajuste al atacante y el posicionamiento. En consecuencia, tanto los jugadores ofensivos como los defensores se perderán un valioso aprendizaje y desarrollo.

17 For example, Basketball Australia introduced a "no zone defence" at its U14 Club Championships in 1996 (and continues to do so)

Si bien la prohibición de la defensa en zona se centra en la defensa, se introdujo para promover el desarrollo de las habilidades tanto ofensivas como defensivas. De hecho, depende de la ofensiva, mediante el movimiento del jugador y del balón, probar que se trata de una defensa en zona.

Es importante recordar que la prohibición de defender en zona se aplica solo a la mitad de la cancha y se permiten defensa de presión y atrape, si se apoyan en principios de individual en el cuarto de la cancha.

Cuando se aplica la prohibición de defender en zona, se recomienda que no sean los árbitros quienes decidan si se está jugando o no con una defensa zonal. En cambio, se asigna un oficial independiente (o "cazador de zona") para cada partido. Esta persona necesita tener un nivel razonablemente alto de conocimientos, ya que a veces puede ser difícil determinar si un equipo está defendiendo en zona o no.

1.4 DEFENSA DE SITUACIONES DE DESVENTAJA

1.4.1 2C1 Y 3C2

Hay muchas situaciones que sucederán durante un partido en que se supera la defensa, por ejemplo:

- defensa de una "transición" (ya sea después de la pérdida del balón, un punto o un tiro errado);
- después de que la defensa haya hecho un dos contra uno contra un jugador y se haya pasado el balón;
- después de que un defensor haya rotado para ayudar a un compañero de equipo.

La primera regla para defender en las situaciones de desventaja es que todos los jugadores se apuren y se muevan rápido para que la situación de desventaja numérica exista solo durante un corto período de tiempo. Independientemente de si un jugador cometió un error o perdió un tiro, tienen que actuar con rapidez para defender la siguiente jugada.

El defensor superado debe intentar "robar tiempo" a los oponentes (para darles a sus compañeros de equipo tiempo suficiente a fin de recuperarse) y esta es la mejor manera, sembrando la duda en la mente de los jugadores ofensivos. En una situación de desventaja numérica, un jugador ofensivo puede estar sin defensa. Si los defensores superados pueden sembrar dudas en la mente de un jugador ofensivo sobre lo que van a hacer (y a quiénes defenderán), eso puede ser suficiente para ganar el enfrentamiento.

Para generar duda en la mente de los atacantes, un defensor superado puede:

- Ser activo: tomar dos pasos en una dirección y luego moverse en otra. Mantener los brazos y las manos en alto y moverlos;
- Adoptar una posición en la cancha (p. ej., quedarse en la línea de pase), pero estar listo para moverse a otra posición con rapidez (p. ej., moverse hacia el carril directo a canasta);
- Defender la canasta más fácil: por ejemplo, un defensor puede quedarse en la zona (de tres segundos) para impedir una bandeja, incluso si esto permite un tiro libre desde afuera;
- Atacar a la persona con el balón; esto suele ser inesperado en el defensor, pero en vez de tomar un par de pasos y volver, hay que moverse rápido para defender a la persona con el balón con la mayor energía posible. Si la persona pasa el balón, el oponente puede tener un tiro libre; sin embargo, esa presión puede ser eficaz ya que es posible que el jugador no haga un pase eficaz;
- Si hay dos defensores (p. ej., defendiendo 2 contra 3 jugadores ofensivos), uno puede encargarse de la canasta, mientras que el otro presiona al jugador que tiene el balón.

SEGUIMIENTO

1. En su opinión, ¿cuáles son los principios clave a los que deben adherirse los defensores cuando están en una situación de desventaja (p. ej., 1 contra 2 o 2 contra 3)? Pregunte a sus jugadores qué opinan. ¿Están de acuerdo con usted?

NIVEL 1

EQUIPO

CAPÍTULO 2

TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE ATAQUE

CAPÍTULO 2

TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE ATAQUE

2.1. MOVIMIENTOS DE ATAQUE

2.1.1 ESPACIADO BÁSICO DE LA CANCHA: PASAR Y CORTAR/DAR E IR

El entrenador Marv Harshman[18] nos recuerda lo difícil que es armar un equipo: "los jugadores saben botar, tirar y pasar. El desafío es enseñarles por qué deben hacerlo de cierta manera y cuándo lo deben hacer".

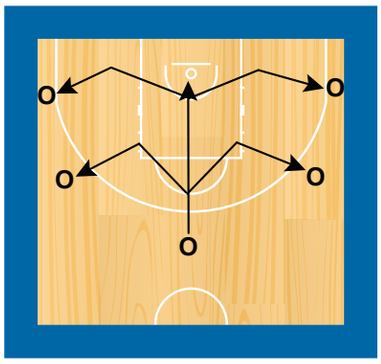
Antes de enseñar las complejidades de un sistema de ataque, a los jugadores se les debe enseñar a trabajar juntos, lo que incluye:

- espaciado básico de la cancha;
  - inversión del balón;
  - pasar y cortar;
  - pasar, cortar y reemplazar;
- ataque libre por conceptos básico;
- introducción de los jugadores de poste;
- principios básicos de los bloqueos;
- ataque libre por conceptos con los bloqueos;
- principios básicos de contrataque;
- ataque de presión.

Los jugadores de corta edad tienden a seguir el balón, lo que puede generar que se agolpen alrededor de ella. Esto puede exacerbarse cuando carecen de la fuerza para hacer pases que crucen la cancha, por lo que sus compañeros de equipo se mueven más cerca del balón.

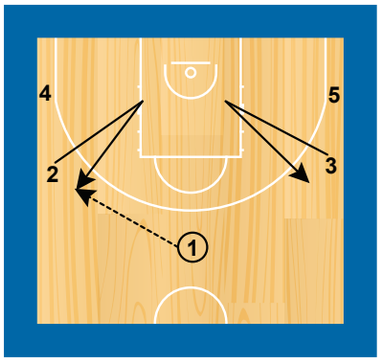
18 Harshman fue el entrenador principal de Pacific Lutheran (1945-58), Washington State (1958-1971) y Washington (1971-1985) y fue ingresado al Naismith Memorial Basketball Hall of Fame en 1985.

UN MÉTODO PARA ENSEÑAR EL ESPACIADO DE CANCHA ES COMENZAR CON LA TÁCTICA DE "CABEZA-MANOS-PIES":

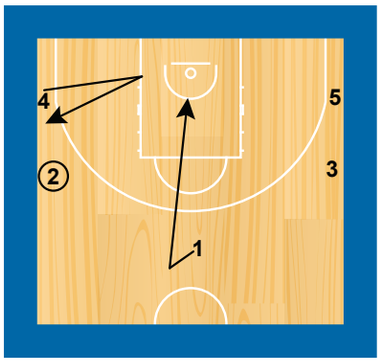


Se coloca a los jugadores alrededor del perímetro y, si se los junta, parecen un muñeco de palitos, con cabeza, dos manos y dos pies. Marque estos puntos en el piso con conos y diga a sus jugadores que deben colocarse o en la cabeza, las manos o los pies, y que solo puede haber una persona en cada posición.

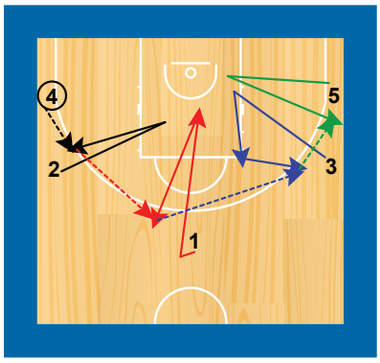
Todo corte debe ir hacia el "corazón" (zona de tres segundos), pero después debe salir a una de estas posiciones.



Inicialmente, solo avanzan los jugadores más cercanos al balón.



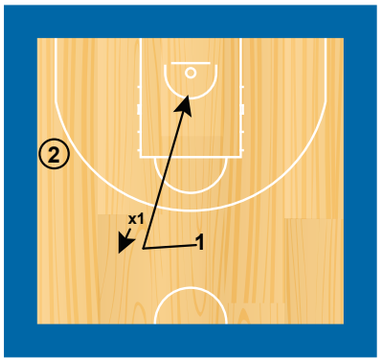
Los jugadores pueden usar diferentes técnicas de avance. Aquí, 4 usa un corte en V y 1 usa un corte hacia atrás.



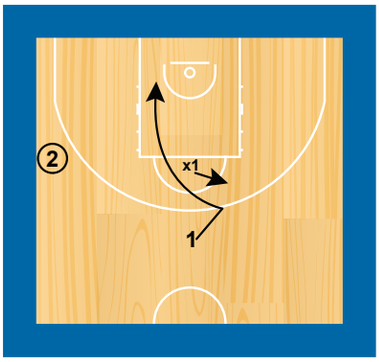
Remarque el concepto de "inversión del balón", moviendo el balón de un lado de la cancha al otro.

Especialmente con los jugadores jóvenes es mejor hacer pases cortos en vez de hacer pases de toda la cancha.

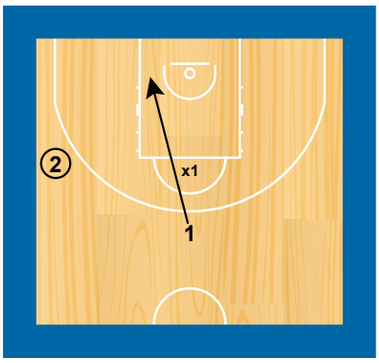
Todos los cortes (mostrados en varios colores) no se hacen al mismo tiempo. Los jugadores cortan cuando la persona a su lado tiene el balón.



Agregue defensores para que los jugadores deban reaccionar ante el defensor al hacer un corte. Aquí, el defensor está en la "línea de pase", por lo que el atacante se desplaza hacia arriba, muestra las manos y luego corta para atrás.

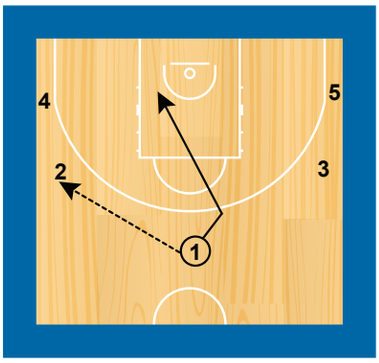


Si el defensor se queda atrás, el atacante corta hacia la canasta. Puede moverse en una dirección primero (para que se mueva el defensor) y luego cortar.



O pueden hacer un corte en línea recta, que será el más eficaz si el defensor mira a el balón y ha perdido la vista del atacante.

Los defensores solo defienden al atacante (no hay defensa de ayuda en esta etapa) y se centran en los enfrentamientos 1x1.



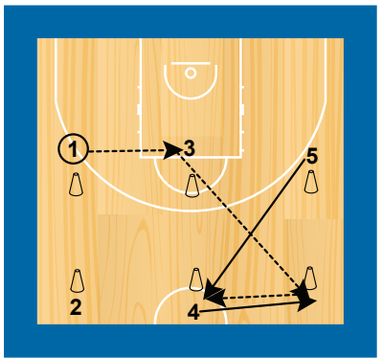
"PASAR Y CORTAR"/ "DAR E IR"

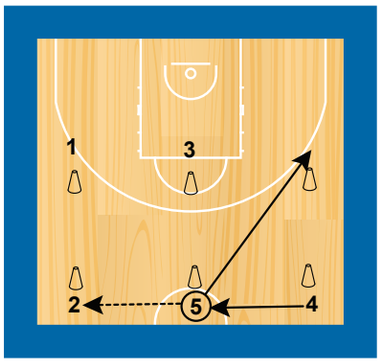
Quizás el modo de juego más simple en el básquetbol es el "pasar y cortar" o "dar e ir". El jugador que pasa el balón luego corta hacia la canasta mientras busca recibir un pase nuevamente.

"EL JUEGO ROMPECABEZAS"

En los ejemplos anteriores, los jugadores individuales se movían, pero había poca cohesión entre ellos.

El juego rompecabezas consiste en una simple actividad de pases que puede usarse para ayudar a los jugadores a comprender la importancia de moverse en vez de quedarse quietos. Y, en particular, de qué manera puede servir hacer un corte incluso si el jugador no recibe el balón, ya que este crea un espacio en el que se puede mover otro compañero de equipo.





Con 5 jugadores, coloque hasta seis conos y cada jugador deberá quedar detrás de un cono, dejando un cono libre. Las reglas del juego son las siguientes:

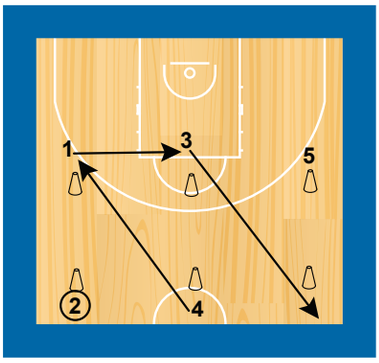
- el balón solo puede pasarse a una persona que esté en un cono;
- solo una persona en cada cono;
- un jugador no puede pasar un cono cuando alguien está esperando a obtener el cono libre (p. ej., el jugador 2 no puede pasar al jugador 4 para obtener el cono libre);
- el balón solo puede pasarse a alguien que esté al lado de la persona con el balón.

Por ejemplo, el jugador 1 no puede pasar el balón al jugador 5, pero puede pasarlo a los jugadores 2, 3 y 4.

Los dos diagramas muestran el partido jugado según las reglas, con los jugadores 3, 4 y 5 dedicados a cortar y pasar.

El diagrama de arriba muestra el partido jugado según las reglas, con los jugadores 3, 4 y 5 dedicados a cortar y pasar.

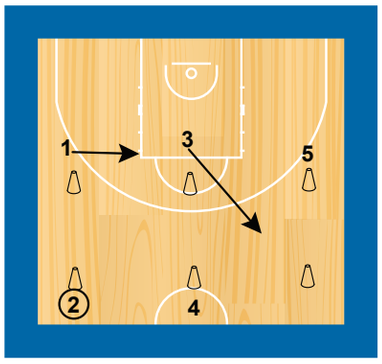
Sin embargo, los jugadores 1 y 2 no pudieron cortar, porque nunca estuvieron al lado del cono vacío. La última regla que se debe introducir es que ningún jugador debe estar en el mismo cono por más de cierto período de tiempo. Al principio, hay que hacerlo relativamente largo, unos 5 o 6 segundos, y luego reducir el tiempo.



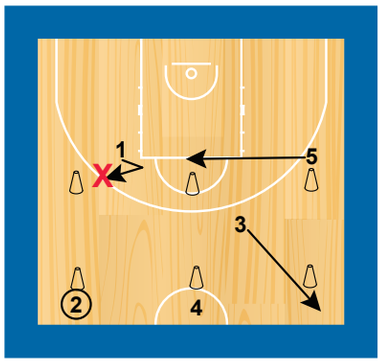
La última regla remarcará la importancia de desplazarse para crear un espacio para un compañero. Aquí, el jugador 3 corta hacia el cono vacío, apartándose del balón. En esta posición, no puede recibir el balón.

Sin embargo, al ellos moverse, el jugador 1 puede cortar, al igual que el jugador 4. El corte del jugador 3 también genera la oportunidad de que corte el jugador 5. Podría cortar para reemplazar al jugador 3 (lo que implica que se tendrá que quedar el jugador 1). O puede reemplazar al jugador 4.

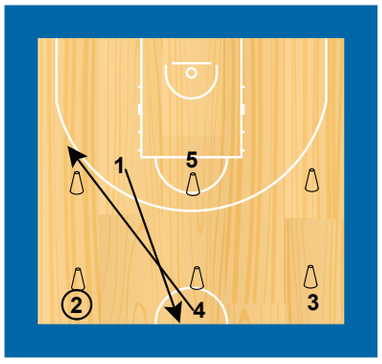
Una vez que los jugadores comprenden esta última regla, hay que permitir los pases a cualquier jugador mientras esté en un cono.



A medida que mejoran los jugadores, pueden comenzar a moverse de su cono al mismo tiempo que otro jugador. Por ejemplo, el jugador 3 deja el cono y el jugador 1 se mueve hacia él.



Introduzca la regla de que un jugador no puede regresar a su cono una vez que lo dejó. Por ejemplo, si el jugador 5 reemplazó al jugador 3 antes de que el jugador 1 llegara al cono, el jugador 1 no puede regresar a su cono. El jugador 5 tampoco puede ir para atrás.

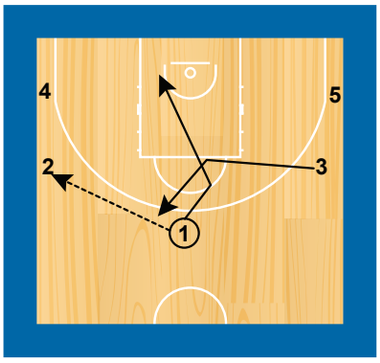


En esta situación, otro jugador debe moverse para crear espacio para el jugador 1. Hay muchas maneras en las que se puede crear un espacio, por ejemplo:

- El jugador 4 reemplaza al jugador 1 (mostrado).
- El jugador 2 pasa el balón al 4 y luego se mueve para reemplazar al 1.
- El jugador 3 se mueve y luego el 4 se mueve a su sitio.
- El jugador 4 corta hacia el cono donde comenzó el 5 y luego el 1 puede reemplazar al 4.

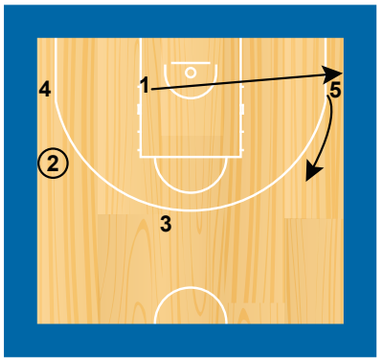
2.1.2 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 5 AFUERA - REEMPLAZO DEL CORTADOR

El "pasar y cortar" es un principio fundamental de muchos deportes de "invasión" como el básquetbol. Después de presentar ese concepto, los jugadores necesitan conocer el movimiento de otros jugadores para mantener un buen espaciado de la cancha.



REEMPLAZO DEL CORTADOR

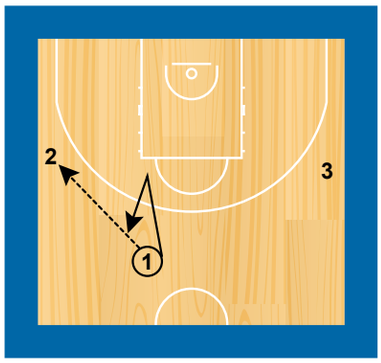
Después de cortar hacia la canasta, el jugador más cercano a la brecha corta hacia el balón y luego cubre el espacio del perímetro. El jugador 3 no simplemente sigue la línea de 3 puntos, pero corta en una posición de amenaza en la zona de tres segundos y luego se abre.



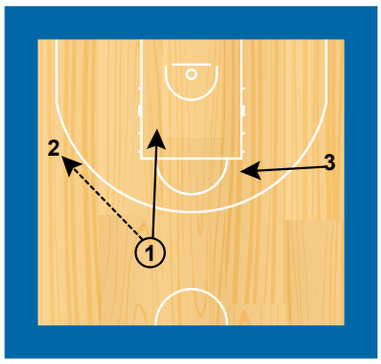
Los demás jugadores equilibran para cubrir las posiciones del perímetro. Esto sigue las reglas simples establecidas en el juego de rompecabezas explicado anteriormente.

2.1.3 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 5 AFUERA - MOVIMIENTO DECIDIDO - RITMO Y ESPACIADO

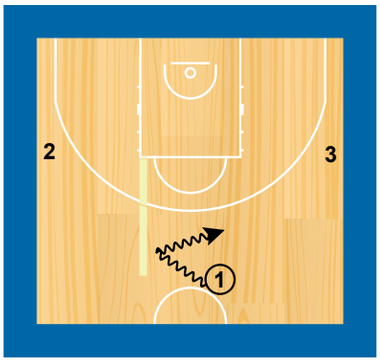
Un elemento clave de una ofensiva por movimientos es "leer" el movimiento y las acciones de los defensores y los compañeros del equipo de ataque y luego moverse en función de los mismos. Cuando un equipo comienza a aprender esta ofensiva, es posible que el entrenador desee especificar algunas reglas que les ayuden a leerse entre ellos.



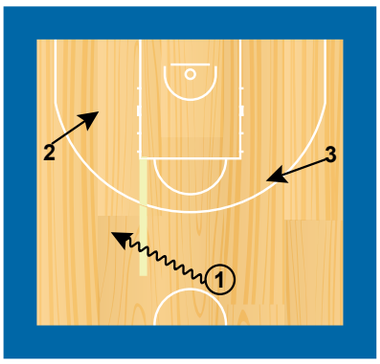
El "pasar y cortar" es uno de los movimientos básicos del básquetbol. Cuando 1 corta desde la parte superior de la zona de tres segundos, puede reemplazarse siempre y cuando no haya pasado de la línea de tiro libre.



Una vez que 1 cortó pasando la línea de tiro libre, debe seguir moviéndose hacia la canasta. Esta regla le sirve a 3 para entender correctamente el ritmo del corte. Comienza a reemplazar a 1 después de que 1 corta más allá de la línea de tiro libre.

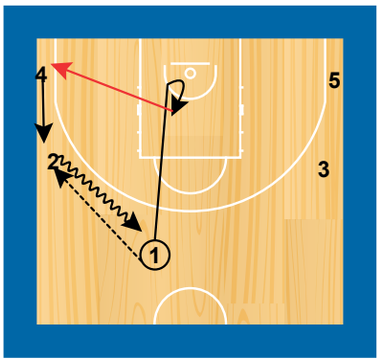


De manera similar, 1 puede botar en la parte superior de la zona de tres segundos, cambiando la dirección oportunamente.



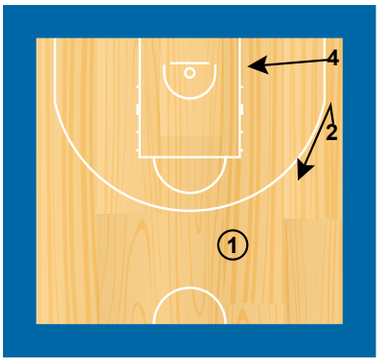
Una vez que 1 bota más allá del "codo extendido", debe continuar alejándose de la parte superior de la zona de tres segundos y seguir botando hacia el ala.

Esta regla permite que tanto 2 como 3 hagan sus cortes de manera oportuna; 2 corta hacia la canasta y 3 reemplaza a 1.

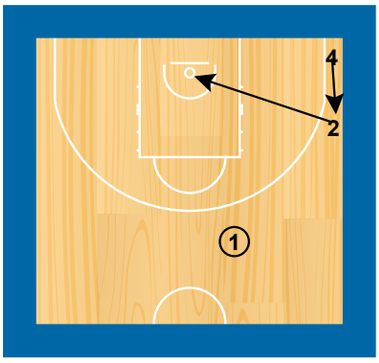


Cuando un jugador no corta hacia dentro de la zona de tres segundos, los entrenadores pueden introducir la regla de que deben detenerse y mirar hacia el balón, para permitir que los jugadores del perímetro puedan desplazarse.

Después de 2 o 3 segundos, el jugador que cortó hacia la zona de tres segundos puede cortar hacia el área libre en el perímetro.

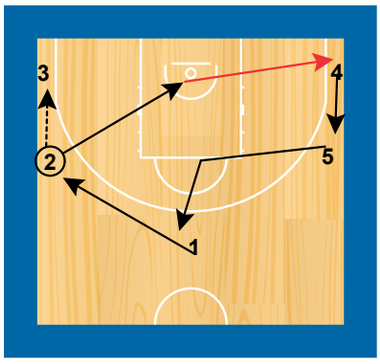


Si 2 se mueve hacia 4, 4 puede cortar hacia la canasta inmediatamente.

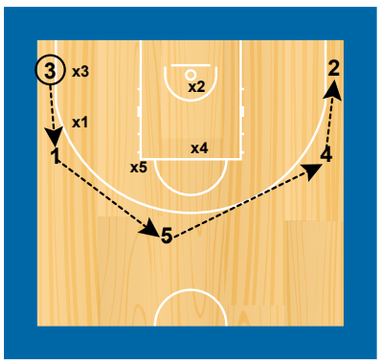


Si 2 corta por la línea de 3 puntos, debe continuar hacia la canasta y luego 4 puede reemplazarlo en el ala.

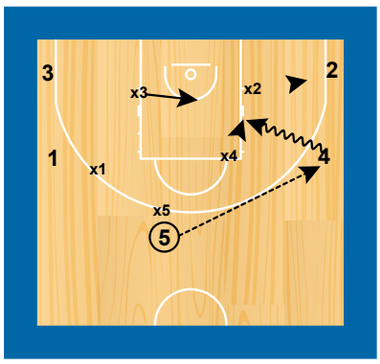
2.1.4 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 5 AFUERA - INVERSIÓN DEL BALÓN



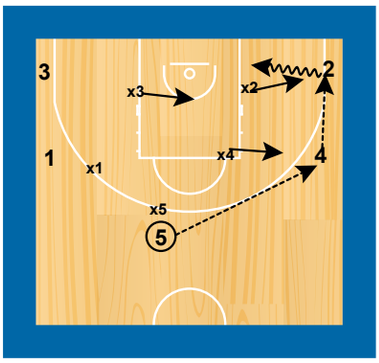
Inicialmente, la "ofensiva por movimientos" enfatiza el movimiento de los jugadores, ya que necesitan poder jugar en todas las posiciones de la cancha.



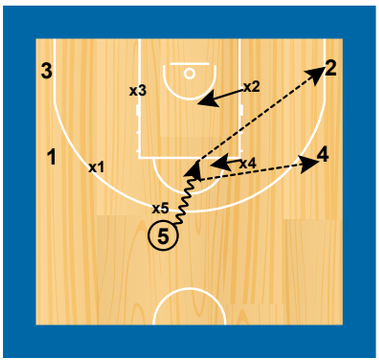
Mover el balón exige que los defensores se muevan mucho, generalmente en poco tiempo.



Cuando los defensores se mueven a una posición nueva, esto puede generar oportunidades para botar. En este caso, x4 está en una mala posición para defender la penetración de 4 hacia la canasta y x3 aún no está en posición de ayuda.



La "inversión del balón" también puede crear una situación en que el defensor necesite ajustar al par en una distancia larga (p. ej., desde la línea de división hasta el perímetro), que pone al atacante en situación de ventaja.



Generalmente, la defensa se mueve suponiendo que los jugadores de ataque van a invertir el balón y pasarla al otro lado de la cancha. Esto puede dar la oportunidad a un jugador ubicado en la parte superior de la zona de tres segundos para que penetre.

2.1.5 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 5 AFUERA – BOTE DE ENTRADA - PRINCIPIOS DE LOS RECEPTORES

El "ataque libre por conceptos" utiliza los conceptos del espaciado en la cancha y el movimiento de los jugadores para permitirles entender el juego de manera que pueda transferirse a cualquier sistema de ataque.

El error común que cometen los entrenadores de jugadores juveniles es presentar una serie de ataques fijos que los jugadores aprenden como autómatas. Esto hace que los jugadores se muevan en un patrón fijo (independientemente de si el movimiento tiene sentido en relación con lo que hace la defensa) con poca comprensión de por qué ese movimiento es correcto o incorrecto en las circunstancias.

No dominan las decisiones tácticas y los fundamentos técnicos que se necesitan en estos movimientos y esto generalmente da lugar a un ataque mal ejecutado.

En cambio, a los jugadores jóvenes se les debe presentar un ataque libre por conceptos que se base en fundamentos técnicos y tácticos. Además de los conceptos de espaciado de la cancha y movimiento de los jugadores, necesitamos añadir los conceptos de inversión del balón y movimiento de jugadores, así como los principios de cuándo y cómo se debe botar.

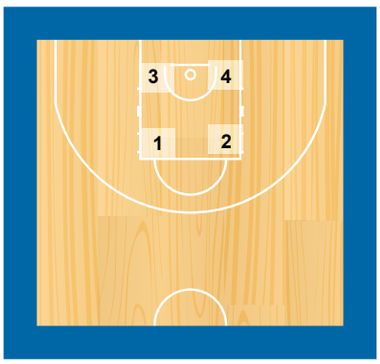
PRINCIPIOS DEL BOTE DE ENTRADA

En el bote de entrada, el driblador debe:

- ir a la cadera o los hombros del defensor;
- ser el primero en marcar puntos;
- poner ambos pies dentro de la zona de tres segundos en la penetración;
- hacer una parada en un tiempo en la zona de tres segundos;
- usar fintas de tiro y fintas con los pies para crear oportunidades de penetración.

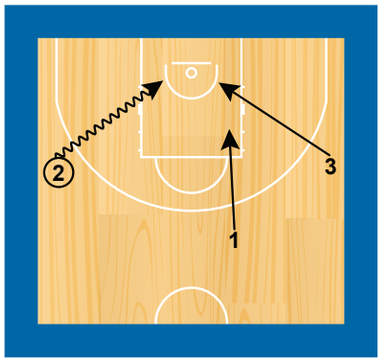
PRINCIPIO DE LOS RECEPTORES

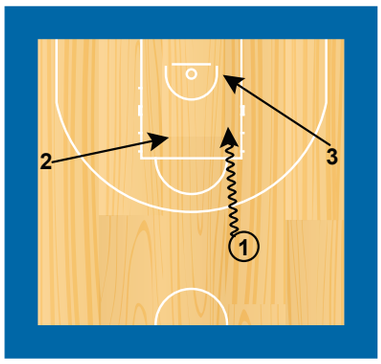
Los principios de los receptores determinan el movimiento de los compañeros de equipo después del bote de entrada:



LUGARES DE RECEPTORES

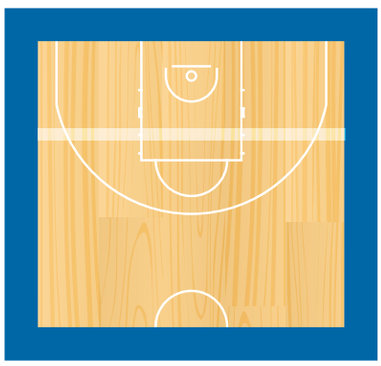
Hay cuatro lugares de receptores en la zona de tres segundos y dos de ellos pueden llenarse en el bote de entrada.





INTRODUCCIÓN DE LUGARES DE RECEPTORES 3X0

Los lugares de receptores pueden introducirse 3x0, con un jugador que se mueva a un lugar cerca de la canasta y el otro compañero de equipo en frente del driblador.

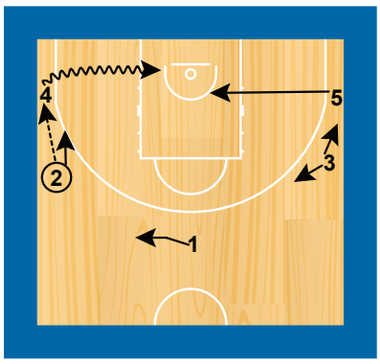


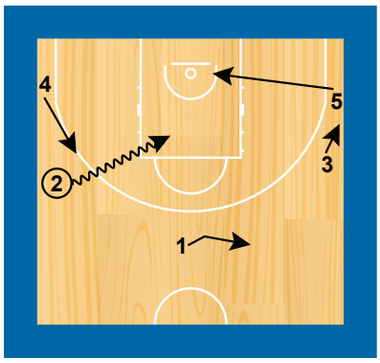
5 RECEPTORES EXTERNOS

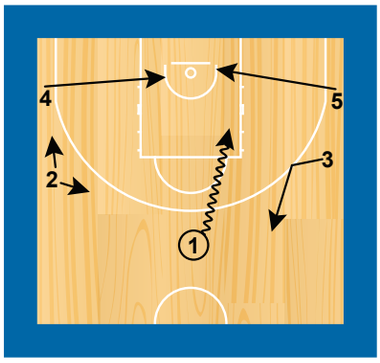
Para presentar el principio de 5x0, la línea sobre el bloqueo (a mitad de camino de la línea de tiro libre) indica que cualquiera que esté sobre o debajo de la línea llega a un lugar de receptor en la canasta.

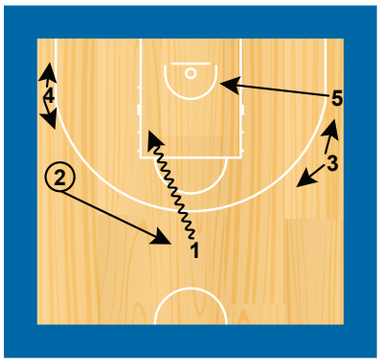
Los equipos de básquetbol buscan cada vez más anotar con tiros externos, especialmente después de ingresar por primera vez a la zona de tres segundos. Esto puede ser igualmente eficaz para los atletas juveniles, aunque sus tiros generalmente no son tan precisos y uniformes desde el perímetro.

En consecuencia, una vez que se introducen 5 jugadores, es importante que los jugadores se coloquen en lugares desde donde puedan anotar en el perímetro, así como también es importante tener jugadores dentro de la zona de tres segundos.





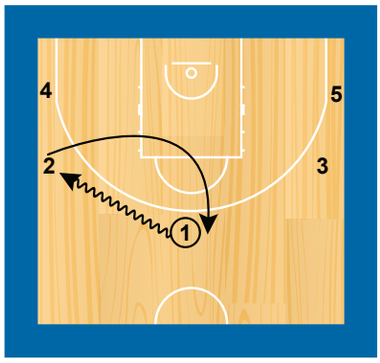




En "5 afuera" (no jugadores de poste) los principios de los receptores son los siguientes:

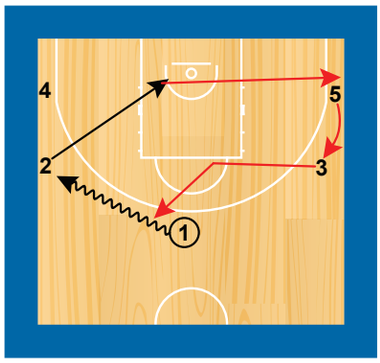
- Al menos dos jugadores dentro de la zona de tres segundos (incluido el driblador).
- El jugador ubicado frente al driblador se abre para el tiro perimetral.
- El jugador que está en el mismo lado que el driblador se mueve detrás de él, como pase de apertura. No debe acercarse demasiado para que su defensor no presione al jugador 4.
- El jugador en la parte superior de la zona de tres segundos queda atrás como equilibrio defensivo.

2.1.6 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 5 AFUERA – BOTE DE ENTRADA



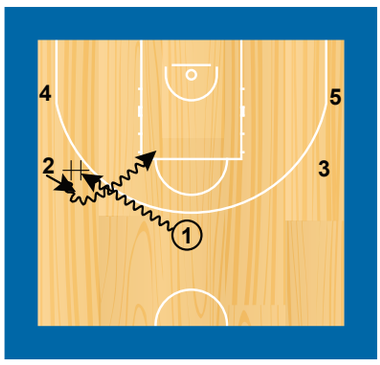
CORTE CON CAMBIO DE DIRECCIÓN

En vez de pasar el balón, se puede usar un "bote de entrada", en que el balón se bota al ala. Se mueve el jugador al que se dribla. Puede reemplazar al driblador: un corte con cambio de dirección.



CORTE A CANASTA

El jugador al que uno dribla también puede cortar a la canasta y otros jugadores pueden moverse para llenar los espacios en el perímetro.



PASE MANO A MANO SOBRE BOTE

Los jugadores también pueden intercambiar con un pase mano a mano sobre bote. El driblador debe pararse en un tiempo y sujetar el balón con las dos manos, por arriba y por debajo de ella.

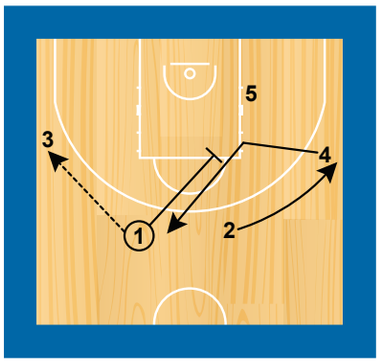
El alero corre para tomar el balón e inmediatamente comienza a botar. Debe intentar penetrar hasta el codo.

2.1.7 PRESENTACIÓN DE LOS BLOQUEOS: 5 AFUERA - PASAR Y BLOQUEAR

Es fácil integrar los bloqueos en el ataque libre por conceptos, ya sea permitiendo a los jugadores que hagan los bloqueos cuando quieren o fijando una regla de cuándo puede usarse una (p. ej., en un pase de base a escolta o bloqueo vertical abajo para el jugador perimetral).

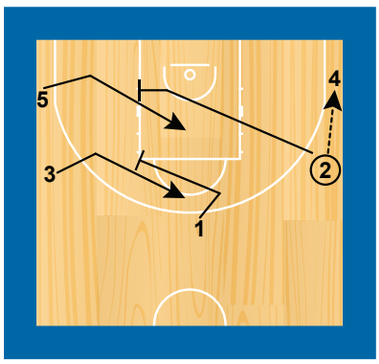
El movimiento de los jugadores que es la base del ataque libre por conceptos sigue siendo el fundamento cuando se presentan los bloqueos.

Algunos ejemplos de bloqueos que se usan:

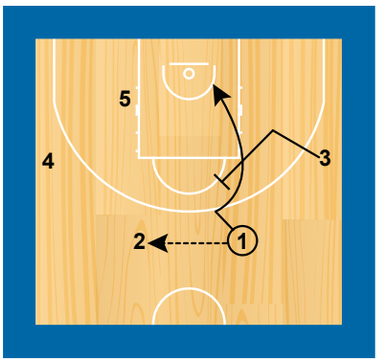


PASAR Y BLOQUEAR

Pasar al alero y realizar un bloqueo vertical abajo para el alero perimetral o el poste bajo.



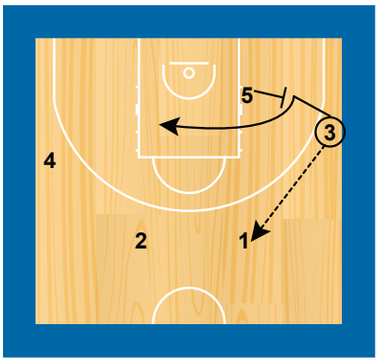
Pasar y bloquear a la canasta y luego hacer un bloqueo para el jugador de la línea de fondo. El jugador central también puede "intercambiar" con el alero perimetral, ya sea mediante un simple intercambio de posiciones o mediante un bloqueo.

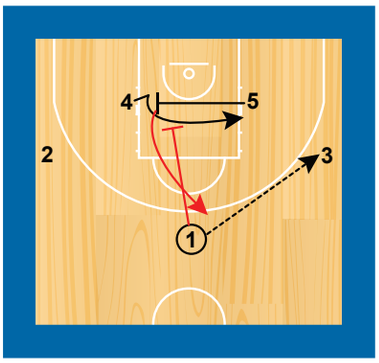


Otro ejemplo de intercambio entre base y alero perimetral, esta vez mediante un bloqueo vertical arriba. Después del bloqueo, 3 pasa a la posición del jugador base y 1 se traslada hacia el perímetro si no recibió un pase en el corte a canasta.

BLOQUEOS EN EL POSTE

Los jugadores de poste (altos o bajos) también pueden hacer un bloqueo por la espalda para un jugador perimetral.





Los bloqueos entre los jugadores de poste pueden integrarse con los de jugadores perimetrales y de poste.

2.1.8 ACTIVIDADES DE PARTIDOS DE ENTRENAMIENTO

"PARTIDO DE ENTRENAMIENTO EN DOS MITADES"

Designe a dos equipos (3x3, 4x4 o 5x5) que jueguen entre ellos por dos mitades. Juegan en la mitad de cancha y el entrenador puede establecer reglas particulares para cambiar el énfasis del ejercicio (p. ej., no botar, debe pasar al poste antes de poder tomar un tiro externo), solo permitir bloqueos sin balón o sencillamente jugar con las reglas normales.

Después de que la defensa tome el balón, mediante robo, rebote o punto ofensivo, va a la otra punta para anotar sin defensa. Puede lanzar tiros de dos puntos o de tres puntos y seguir tirando hasta que anoten.

La defensa luego devuelve el balón a los atacantes y juegan enfrentados en la mitad de la cancha.

A la mitad del partido, la defensa debería tener más puntos, ya que anotó en cada posesión. La ofensiva y la defensa luego cambian para la segunda mitad. La nueva ofensiva, que tenga la ventaja, deberá mantenerla anotando, ya que sabe que la nueva defensa anotará cada vez que tenga la posesión.

2.1.9 PERMITIR LA CREATIVIDAD EN LA TOMA DE DECISIONES

Tener reglas o parámetros ayudará a los jugadores a aprender inicialmente un estilo de ofensiva por movimientos para reducir la cantidad de decisiones que deben tomar.

Aunque el ataque fomenta el movimiento, los equipos jóvenes generalmente tendrán jugadores que se quedan quietos mientras toman una decisión.

Los entrenadores deben tener cuidado de no perder el foco del estilo de ofensiva por movimientos, que consiste en reaccionar a lo que haga la defensa, en vez de usar movimientos predeterminados. En consecuencia, el entrenador debe adoptar una actitud flexible, que permita a los jugadores desviarse del conjunto de reglas. Lo que está implícito en esto (especialmente con los equipos jóvenes) es que el entrenador también debe aceptar que a veces los jugadores tomarán decisiones incorrectas.

Para ayudar a los jugadores a desarrollarse, los entrenadores deben:

- Preguntar al atleta por qué tomo esa decisión en vez de decirle inmediatamente que se equivocó. Recordando que el entrenador tiene una perspectiva diferente de la cancha que los jugadores, el jugador literalmente puede haber visto la situación de manera diferente y, por ende, tomó una decisión diferente de la que habría tomado el entrenador.
- Concentrar la atención de los jugadores en seguir jugando; cuanto más rígidas sean las reglas de movimientos de ataque, más probabilidades hay de que un jugador haga movimientos incorrectos que detendrán otros jugadores, sin saber luego cómo reaccionar.
- Dar muchas oportunidades en la práctica para que el equipo juegue en situaciones de oposición con defensa enérgica. Cuanto más detenga el entrenador las actividades en la práctica, menos podrán reaccionar los jugadores ante lo que sucede durante un partido.
- Reforzar la idea en los atletas de que está bien cometer errores. Como nos recuerda el entrenador Dean Smith[21], "qué hacer con un error: admitirlo, aprender de él y olvidarlo".

21 El entrenador Smith fue el entrenador principal del programa masculino de la Universidad de North Carolina durante 36 años, donde sus equipos ganaron 2 campeonatos NCAA y en total obtuvieron una relación entre victorias y pérdidas del 77,6% (879 victorias, 254 pérdidas).

SEGUIMIENTO

1. Pida a alguien que grabe uno de sus partidos. Al final del partido, tome notas sobre su opinión en relación con cómo implementó el equipo sus tácticas de ataque básicas. Revise el video: ¿vio algo diferente?
2. A veces un equipo puede jugar bien y no anotar y viceversa (jugar mal, pero todavía anotar). ¿De qué otra manera puede medir la eficacia de los movimientos de ataque de su equipo?
3. ¿Cómo define usted un buen tiro para su equipo? Pida a un entrenador asistente en un partido que evalúe si los tiros fueron buenos o malos. ¿Su equipo toma tiros buenos principalmente?

2.2. BLOQUEOS

2.2.1 BLOQUEOS SIN BALÓN: FUNCIÓN DEL BLOQUEADOR - HACER EL BLOQUEO

Hay "bloqueo" cuando un atacante intenta bloquearle el camino al defensor de un compañero de equipo.

Las reglas del básquetbol establecen:

El bloqueo es un intento por demorar o evitar que un rival sin el balón llegue a la posición deseada en la cancha de juego.

El bloqueo legal (válido) se produce cuando el jugador que hace un bloqueo a un rival:

- *Queda inmóvil (dentro de su cilindro imaginario) cuando ocurrió el contacto.*
- *Tiene ambos pies en el piso cuando ocurre el contacto. El bloqueo ilegal se produce cuando el jugador que hace un bloqueo a un rival:*
- *se mueve cuando ocurre el contacto;*
- *no da suficiente distancia al hacer el bloqueo fuera del campo de visión de un rival inmóvil cuando ocurre el contacto;*
- *no respeta los elementos de tiempo y distancia de un rival en movimiento cuando ocurre el contacto.*

Si el bloqueo se hace dentro del campo de visión de un rival inmóvil (de frente o lateral), el bloqueador puede hacer el bloqueo tan cerca de él como quiera, siempre que no haya contacto. Si el bloqueo está fuera del campo de visión de un rival inmóvil, el bloqueador debe permitir al rival que dé un paso normal hacia el bloqueo sin hacer contacto.

Si el rival está en movimiento, se aplican los elementos de tiempo y distancia. El bloqueador debe dejar suficiente espacio para que el jugador al que se hace el bloqueo pueda evitarla deteniéndose o cambiando de dirección.

La distancia que se necesita nunca es inferior a uno y nunca más de dos pasos normales.

El jugador al que le hacen un bloqueo legal es responsable por todo contacto con el jugador que hizo el bloqueo[23].

HACER EL BLOQUEO

El jugador que hace un bloqueo debe usar una parada en un tiempo para asegurarse de que quede parado antes de todo contacto con el defensor. Se debe recordar que el fin del bloqueo es que haya contacto. El bloqueador también debe estar en una posición baja y equilibrada para asegurar que pueda mantener la posición cuando haya contacto.

A veces, en una ofensiva de equipo, se designará un bloqueo específico en un momento determinado. Incluso en este caso el bloqueador debe comunicar al compañero de equipo que está haciendo un bloqueo. El bloqueo debe tener tanto una referencia visual (generalmente se usa un puño en alto) como una verbal.

El bloqueador también debe usar una referencia verbal para comunicar al cortador cuándo moverse, como "espera, espera, ADELANTE".

23 Artículo 33.7, Reglamento de Básquetbol.

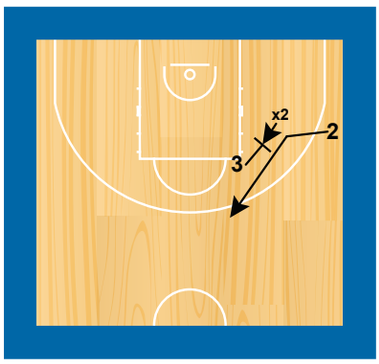
2.2.2 BLOQUEOS SIN BALÓN: CORTES BÁSICOS DEL BLOQUEO- CORTE EN LÍNEA RECTA

BLOQUEOS SIN BALÓN: CORTE DE BLOQUEO SIN BALÓN

El jugador que corte el bloqueo debe planificar el corte; para hacerlo puede:

- moverse lentamente para determinar la posición que toma el defensor en relación con el bloqueo;
- mostrar una mano que sirve de "objetivo" para recibir un pase, ya que el defensor puede reaccionar;
- al cortar el bloqueo, cortar cerca del bloqueador "hombro a cadera", asegurándose de que no haya espacio para que el defensor pase al bloqueador;
- "cerrar" el bloqueo con el brazo en la cadera del bloqueador;
- comunicarse al bloqueador qué corte va a hacer ya sea nombrando el corte (p. ej., "línea recta", "rápido hacia canasta después del bloqueo") o indicando por dónde cortará (p. ej., "canasta", "arriba", "esquina").

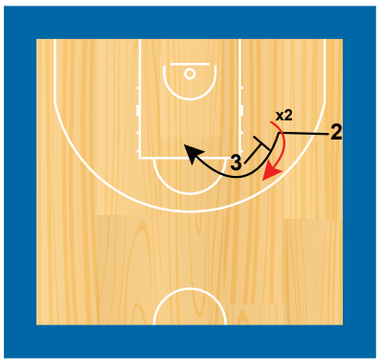
Hay cuatro tipos básicos de cortes que pueden usarse en un bloqueo sin balón. El "estímulo de señal clave" o "señal" es la acción que realiza el defensor para proteger al que corta.



"CORTE EN LÍNEA RECTA"

El cortador se mueve hacia el defensor y luego corta por arriba de la parte superior del bloqueo. Si el defensor se abalanza sobre el bloqueador, puede hacer un corte en línea recta.

2.2.3 BLOQUEOS SIN BALÓN: CORTES BÁSICOS DEL BLOQUEO - CORTE RÁPIDO HACIA CANASTA DESPUÉS DEL BLOQUEO

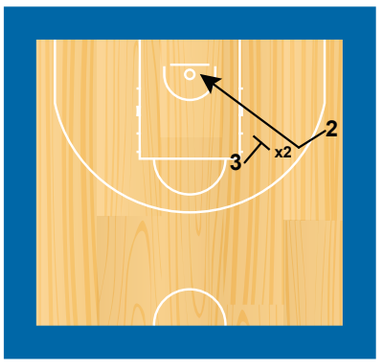


"CORTE RÁPIDO HACIA CANASTA DESPUÉS DEL BLOQUEO"

Si el defensor se queda debajo del bloqueo (para detener un "corte hacia atrás"), el cortador se acerca a él y luego corta por la parte superior del bloqueo.

Si el defensor "se pega" al cortador para correr tras él, el cortador hace un corte rápido hacia canasta después del bloqueo hacia la canasta. Como el defensor está detrás de él, si hace un corte en línea recta, es posible que el defensor se ponga en posición para interferir en el pase.

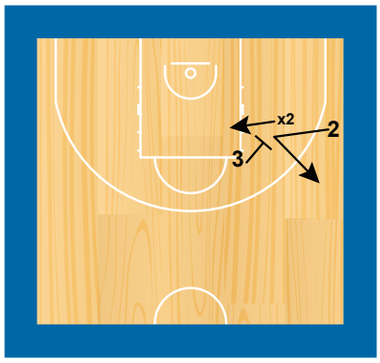
2.2.4 BLOQUEOS SIN BALÓN: CORTES BÁSICOS DEL BLOQUEO - CORTE HACIA ATRÁS



"CORTE HACIA ATRÁS"

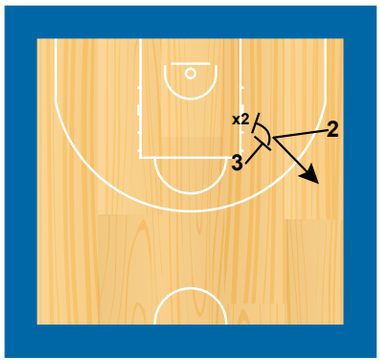
El defensor puede ponerse en el camino del cortador para que no vaya por arriba del bloqueo. El cortador va hacia el defensor (como si cortara sobre la parte superior del bloqueo) y luego cambia de dirección para hacer un corte hacia atrás hacia la canasta.

2.2.5 BLOQUEOS SIN BALÓN: CORTES BÁSICOS DEL BLOQUEO – CORTE (DEFENSA POR ENCIMA DE BLOQUEO)



"CORTE (DEFENSA POR ENCIMA DE BLOQUEO"

Si el defensor se mueve debajo del bloqueo, para llegar antes que el cortador "al otro lado" del bloqueo, el cortador debe moverse hacia el bloqueo y luego alejarse de él, para que el bloqueador quede entre él y su defensor.

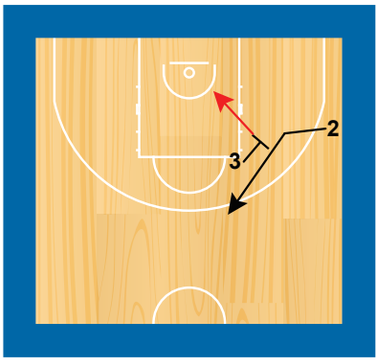


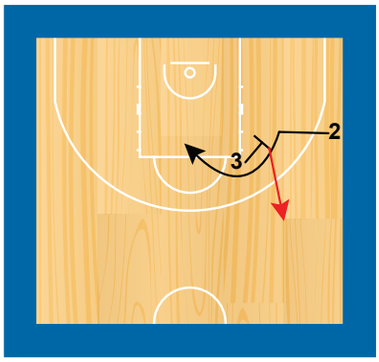
El bloqueador también puede girar para enfrentar al defensor y "volver a bloquear".

2.2.6 BLOQUEOS SIN BALÓN: FUNCIÓN DEL BLOQUEADOR - SALTAR O CONTINUAR

MOVIMIENTO DEL BLOQUEADOR

Después del corte, el bloqueador también debe moverse. El principio general es "uno arriba, uno abajo", de modo que si el cortador hace un corte en línea recta, el bloqueador continúa hacia la canasta. Del mismo modo, si el cortador hace un corte rápido hacia canasta después del bloqueo, el bloqueador se desplaza hacia arriba.





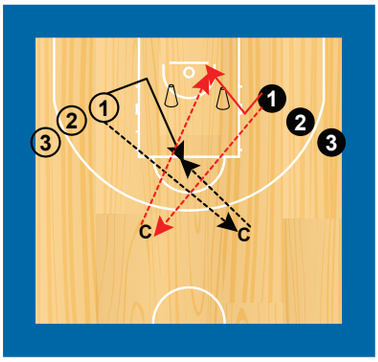
2.2.7 BLOQUEOS SIN BALÓN: BLOQUEO VERTICAL ABAJO

ENSEÑANZA DE BLOQUEOS SIN BALÓN Y BLOQUEO VERTICAL ABAJO

El jugador hace un bloqueo desde arriba cuando se mueve hacia la línea de fondo, por ejemplo:

- un jugador de poste alto hace un bloqueo para un jugador de poste bajo;
- un jugador base en la parte superior de la cancha ("posición base") que hace un bloqueo para un alero perimetral.

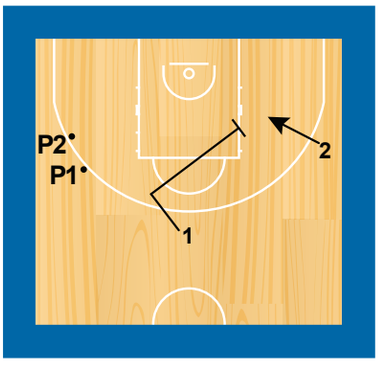
Generalmente, al hacer un bloqueo desde arriba, la espalda del bloqueador da al balón.



"CORTES DE BLOQUEO VERTICAL ABAJO"

El jugador pasa el balón al entrenador y luego corta un "bloqueo":

- Se coloca un cono o preferiblemente una silla dentro de cada bloque en réplica del bloqueador.
- Los jugadores cortan cada silla para recibir un pase del entrenador.
- Al principio, los entrenadores indican el tipo de corte: línea recta, hacia atrás, rápido hacia canasta después del bloqueo y defensa por encima de bloqueo.
- Los jugadores hacen el corte que se pide, diciendo el corte (p. ej., "línea recta", "hacia la esquina", etc.) y en qué parte de la cancha se ubicarán.
- Los jugadores toman el rebote de su propio tiro y le pasan el balón al entrenador y se mueven al otro lado.

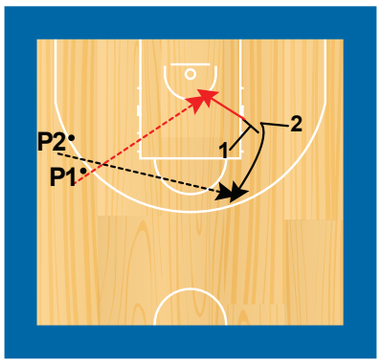


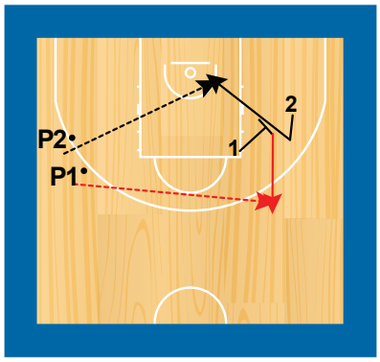
"BLOQUEO VERTICAL ABAJO 2X0"

Dos pasadores tienen un balón cada uno. Uno arma un bloqueo desde arriba para el otro. El cortador practica los cuatro cortes, diciendo el corte que hace (también lo puede elegir el entrenador).

Puntos de enseñanza

- El bloqueador usa una señal visual ("puño cerrado").
- El bloqueador hace una parada en un tiempo.
- El bloqueador dice "espera", "espera" y después "adelante" cuando está en posición.
- El cortador indica el tipo de corte: línea recta, rápido hacia canasta después del bloqueo, hacia atrás y defensa por encima de bloqueo.
- El cortador corta tarde, cerrando con el brazo/hombro a la cadera.





COMUNICACIÓN DE ATAQUE

En un corte en línea recta:

Cortador: "línea recta" El bloqueador: "canasta"

En un corte hacia atrás:

Cortador: "atrás" El bloqueador: "salto"

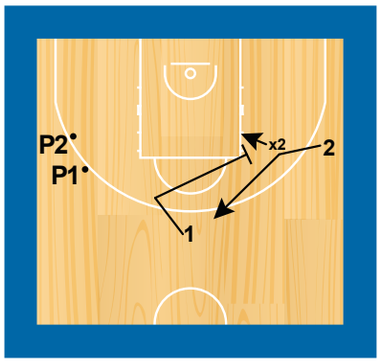
En un corte rápido hacia canasta después del bloqueo:

Cortador: "corte rápido hacia canasta después del bloqueo" El bloqueador: "salto"

En un corte (defensa por encima de bloqueo):

Cortador: "hacia la esquina" El bloqueador: "poste"

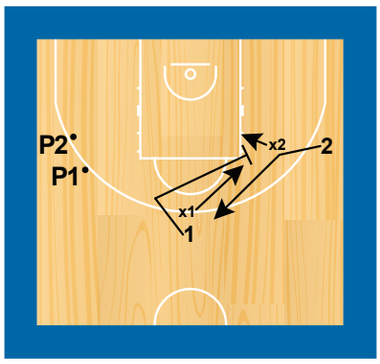
Con un corte (defensa por encima de bloqueo), el bloqueador puede "volver a bloquear" antes de desplazarse al poste.



"BLOQUEO VERTICAL ABAJO 2X1"

La defensa juega sobre el cortador y puede elegir cómo quiere jugar. El cortador tiene que "leer" a su defensor y hacer lo correcto [sic]. Esto puede hacerse con un pasador, que pase al cortador si logra desmarcarse y al jugador de poste si el defensor puede defender al cortador.

El entrenador debe enfatizar al pasador que sea paciente; es una situación de dos contra uno, así que en algún momento un atacante quedará libre.

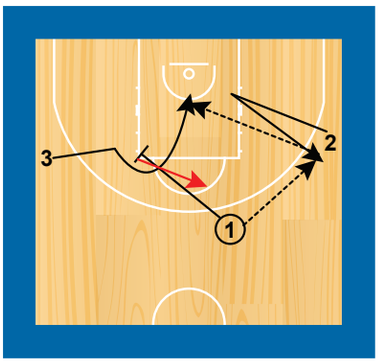


"BLOQUEO VERTICAL ABAJO 2X2"

Ejercicio de enfrentamiento 2x2, con 2 pasadores. El entrenador puede indicar a los defensores cómo defender o puede dejar que decidan ellos.

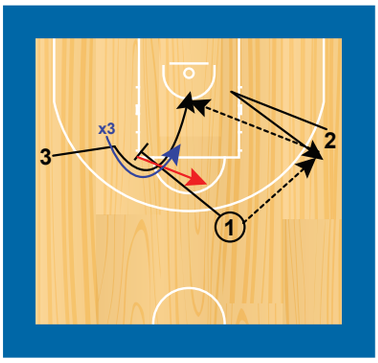
PRÁCTICA DEL ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS CON LOS BLOQUEOS

Hay muchas actividades que pueden usarse para practicar la ofensiva por movimientos y a continuación se indica un conjunto de diferentes actividades. Se anima a los entrenadores a que utilicen actividades que incluyan tanto el ataque como la defensa, para asistir en la toma de decisiones de los jugadores y no detener constantemente la jugada ni instruir a los jugadores.



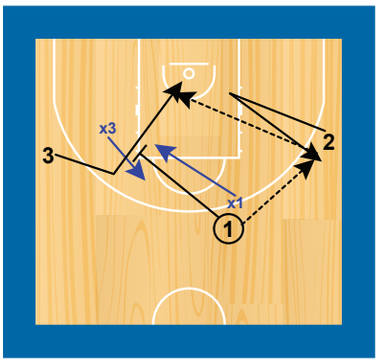
"BLOQUEO VERTICAL ABAJO 3X0"

El base pasa el balón y después hace el bloqueo desde arriba.



"BLOQUEO VERTICAL ABAJO 3X1"

Introducción de un defensor al cortador.



Introducción del defensor al bloqueador.

"PARTIDO DE ENTRENAMIENTO EN DOS MITADES"

Designe a dos equipos (3x3, 4x4 o 5x5) que jueguen entre ellos por dos mitades. Juegan en la mitad de cancha y el entrenador puede establecer reglas particulares para cambiar el énfasis del ejercicio (p. ej., no botar, debe pasar al poste antes de poder tomar un tiro externo), solo permitir bloqueos sin balón o sencillamente jugar con las reglas normales.

Después de que la defensa tome el balón, mediante robo, rebote o punto ofensivo, va a la otra punta para anotar sin defensa. Puede lanzar tiros de dos puntos o de tres puntos y seguir tirando hasta que marquen.

La defensa luego devuelve el balón a los atacantes y juegan enfrentados en la mitad de la cancha.

A la mitad del partido, la defensa debería tener más puntos, ya que anotó en cada posesión. La ofensiva y la defensa luego cambian para la segunda mitad. La nueva ofensiva, que tenga la ventaja, deberá mantenerla anotando, ya que sabe que la nueva defensa anotará cada vez que tenga la posesión.

Esta actividad se centra en el concepto de "puntos por posesión".

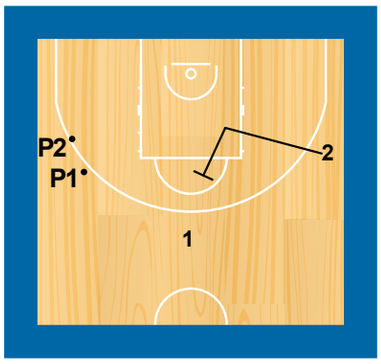
2.2.8 BLOQUEOS SIN BALÓN: BLOQUEOS VERTICALES ARRIBA

BLOQUEOS VERTICALES ARRIBA

El jugador hace un bloqueo vertical arriba cuando se aleja de la línea de fondo, por ejemplo:

- el alero perimetral hace un bloqueo para el base;
- un jugador de poste alto hace un bloqueo para un jugador perimetral.

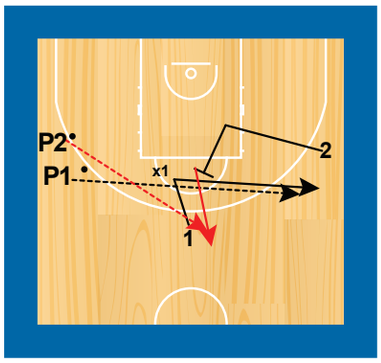
Generalmente, el bloqueador tiene la espalda hacia la línea de fondo o la esquina de la línea de fondo o la línea lateral.



"EJERCICIO DE BLOQUEO VERTICAL ARRIBA 2X0"

El alero se traslada hacia la canasta y luego hace un bloqueo para el base, con la espalda apuntando a la esquina de la línea de fondo.

El base da un paso hacia el balón y hacia su defensor, y luego corta el bloqueo.

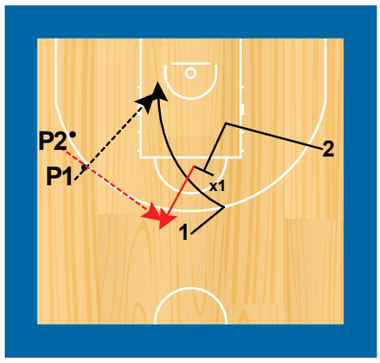


"CORTE (DEFENSA POR ENCIMA DE BLOQUEO)"

Cuando el defensor se queda entre el cortador y el jugador con el balón, el cortador corta con apertura hacia el ala y el bloqueo puede desplazarse.

COMUNICACIÓN

- El bloqueador dice "espera, espera, adelante".
- El cortador dice "hacia la esquina", y el bloqueador, "salto".



"CORTE EN LÍNEA RECTA"

Cuando un defensor se mueve previendo un corte (defensa por encima de bloqueo), el cortador se aleja del balón (para comprometer al defensor) y luego corta directo a la canasta.

COMUNICACIÓN

- El bloqueador dice "espera, espera, adelante".
- El cortador dice "línea recta", y el bloqueador, "salto".

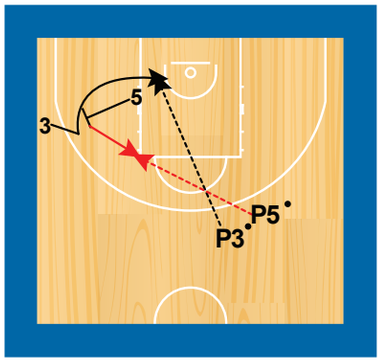
Avance la actividad para introducir primero un defensor y luego dos.

2.2.9 BLOQUEOS SIN BALÓN: BLOQUEOS POR LA ESPALDA

BLOQUEOS POR LA ESPALDA

Un jugador hace un bloqueo por la espalda cuando se aleja de la canasta. El bloqueo desde arriba y trasera son similares. En el bloqueo por la espalda, generalmente la espalda del bloqueador da a la canasta.

El ejemplo más común de un bloqueo por la espalda es el del bloqueador saliendo del poste bajo para hacer un bloqueo para el jugador perimetral.



"BLOQUEO POR LA ESPALDA 2X0"

- 3 comienza con el balón y se la pasa a P3.
- 5 arma un bloqueo por la espalda para 3 con la espalda de 5 dando a la canasta.
- 3 se acerca al balón y luego corta a 5, por la línea de fondo.
- 3 corta hacia el borde del tablero y luego se detiene.
- 5 se acerca al balón con un pivote hacia adelante y levanta las manos para recibir el pase.

COMUNICACIÓN DE ATAQUE

- 5 dice "espera, espera, adelante".
- 3 dice "canasta", y 5, "salto".

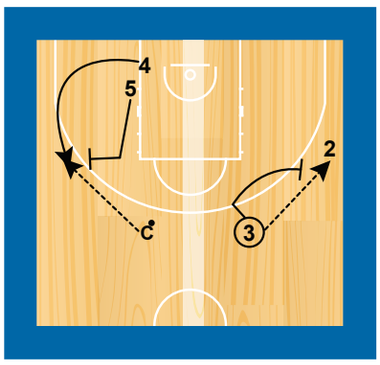
2.2.10 BLOQUEOS CON BALÓN: OPCIONES DEL DRIBLADOR

BLOQUEOS CON BALÓN

Hacer un bloqueo para el jugador que tiene el balón es muy común, generalmente uno de los altos hace el bloqueo para un base. El bloqueo se hace igual que para un bloqueo sin balón (es decir, comunicación visual y verbal y parada en un tiempo).

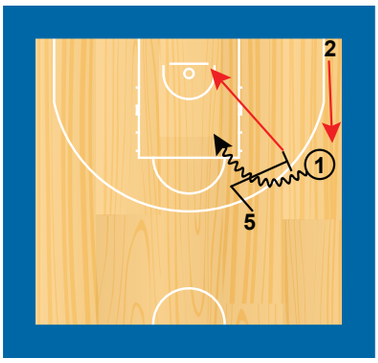
Las opciones que todos los jugadores deben poder ejecutar son:

- Driblador:
  - "girar a la esquina" y penetrar en la zona de tres segundos (no solo botar alrededor de la línea de tres puntos). Debe intentar tener ambos pies en la zona de tres segundos y estar listo para tirar o pasar;
  - "división" entre los dos defensores, usando un bote cruzado para cambiar de dirección rápidamente;
  - "corredor": en la penetración poder tirar en la parte superior de la zona de tres segundos al mismo tiempo que se mueve, usando un juego de pies de tiro en bandeja;
  - "paso atrás": si el defensor que defiende al driblador va debajo del bloqueo, el driblador debe poder dar un paso atrás y lanzar un tiro perimetral. También se usa el "paso atrás" si el defensor está cerca del driblador para crear el espacio para tirar.
- El bloqueador:
  - "pasar el bloqueo": si el defensor que defiende al bloqueador sube a presionar sobre el balón, el bloqueador debe poder pasar y cortar hacia la canasta antes de hacer el bloqueo;
  - "continuar": después de que el driblador usa el bloqueo, el bloqueador debe poder realizar un pivote reverso ("balón al estómago") y cortar hacia la canasta. El "bloqueo directo y continuación hacia canasta" es una jugada fundamental, similar a "pasar y cortar";
  - "correr" o "saltar": después de que el driblador usa el bloqueo, el bloqueador debe poder correr al perímetro para recibir un pase del driblador. El bloqueador debe poder tirar un tiro perimetral, pasar o penetrar.



Como actividad inicial, los jugadores pueden hacer bloqueos con balón en cualquier lado de la cancha.

El entrenador puede defender al driblador.



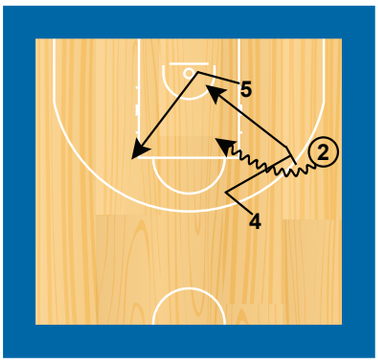
"BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA: ESQUINA"

Driblador: entra rápido hacia el codo (separación).

El bloqueador: avanza "con el balón al estómago"[25] hacia la canasta.

Esquina: sale de la esquina y llena el espacio de donde partió el balón.

Si el driblador no puede marcar o tocar al jugador, mirar al jugador de la esquina subiendo al ala, que quizá pueda pasar al jugador de poste.



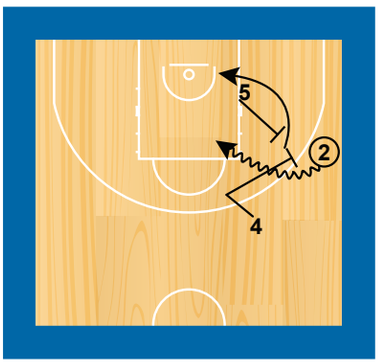
"BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA: CON POSTE (VACÍO HACIA AFUERA)"

Driblador: entra rápido hacia el codo (separación).

El bloqueador: avanza "con el balón al estómago" hacia la canasta.

Poste: vacía el poste y se dirige hacia el codo opuesto.

Si el driblador no puede anotar ni dar con el jugador al continuar, intenta pasar al poste en el codo contrario.



"BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA: BLOQUEAR AL BLOQUEADOR"

Driblador:

- entra rápido hacia el codo (separación);
- mira para pasar al bloqueador mientras se desplaza.

El bloqueador:

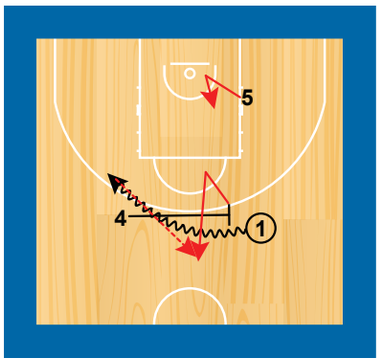
- espera a que el driblador haya avanzado desde su hombro;
- usa el bloqueo para llegar a la canasta.

Poste:

- Bloquear por la espalda al defensor del bloqueador.

Si el driblador no puede anotar ni dar con el jugador mientras se desplaza, intenta pasar a alguno de los aleros.

25 La frase "con el balón al estómago" quiere decir que una vez que el driblador pasa al bloqueador, el bloqueador realiza un pivote reverso (de manera que el estómago sigue apuntando al balón). La técnica alternativa consiste en "atravesar", donde el bloqueador hace un pivote hacia adelante, avanzando con el pie que estaba más cerca del driblador.



"BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA: SALTO"

Driblador:

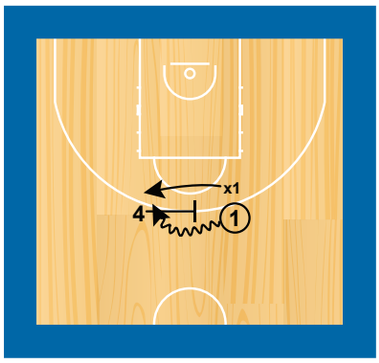
- entra rápido fuera del bloqueo (separación);
- mira atrás al bloqueador que salta a la línea de 3 puntos.

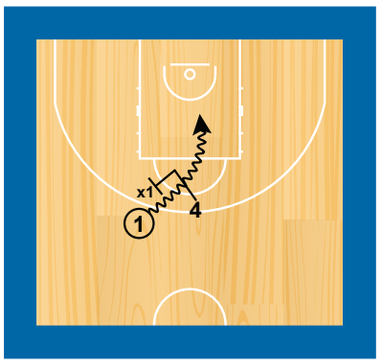
El bloqueador:

- va hasta la línea de tiro libre y salta hacia la línea de tres puntos.

Poste bajo:

- va hacia la canasta y se presenta desde el poste bajo del lado débil (mientras el bloqueador recibe, ataca al "pie alto" del defensor);
- si lo defiende por delante, intenta establecer posición para el globo.





"BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA: BLOQUEAR Y VOLVER A BLOQUEAR"

Driblador:

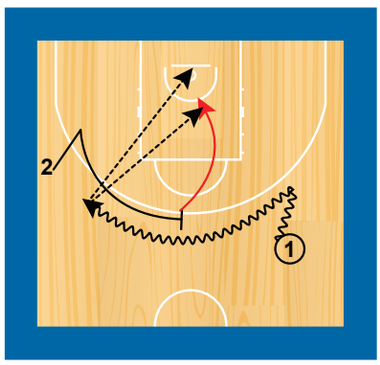
- entra rápido fuera del bloqueo (separación);
- el defensor del balón va debajo del bloqueo.

El bloqueador:

- bloqueo;
- balón al estómago y vuelve a bloquear; se desplaza sobre la defensa.

Driblador:

- sale rápido del bloqueo.



"BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA 2X0"

El driblador se mueve por la zona de tres segundos para recibir un bloqueo con balón de un compañero de equipo.

El compañero de equipo se desplaza hacia la canasta para recibir un pase o un rebote.

"BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA 2X1"

Introduzca un defensor para que el driblador deba elegir la acción correcta.

SEGUIMIENTO

1. ¿Cuál es su actividad con oposición preferida para desarrollar habilidades de ataque en los bloqueos? Hable con un colega entrenador sobre su actividad preferida.
2. Haga una actividad con oposición en la práctica que incluya bloqueos. Durante la actividad, indique a los defensores cómo defender las situaciones de bloqueo (tanto con el balón como sin él). Registre si el ataque reaccionó correctamente a cómo defendió los bloqueos el rival.

Registre lo bien que reaccionaron sus jugadores a cómo defienden los bloqueos los defensores en un partido. ¿Hay alguna diferencia entre el rendimiento en las prácticas y durante el partido?

2.3. TRANSICIÓN

2.3.1 CONTRATAQUE BÁSICO: INICIO DEL CONTRATAQUE

El básquetbol es un juego dinámico con equipos que pasan de la defensa al ataque en un instante. El "contrataque" consiste sencillamente en pasar de la defensa al ataque tan pronto como sea posible. Los jugadores de básquetbol deben jugar al contrataque desde el momento en que comienzan a jugar. Los entrenadores no deben prohibir a los jugadores jóvenes que contrataquen, ya que es algo entretenido para ellos y los ayuda a desarrollar importantes principios fundamentales del básquetbol.

Los principios importantes para el contrataque son:

- Comenzar el contrataque:
  - Pase de apertura;
  - Bote hacia afuera;
  - Robar el balón.
- "Correr en caminos anchos";
- Pasar el balón hacia adelante;
- Ventaja/desventaja: 2x1
- Ventaja/desventaja: 3x2
- Moverse hacia el ataque: "hágalo rápido, pero no se apure"

INICIAR EL CONTRATAQUE

Hay varios aspectos importantes para comenzar el contrataque:

PASE DE APERTURA: EL REBOTEADOR DEFENSIVO

El reboteador defensivo debe tocar el suelo con el balón al menos a la altura del hombro, alejándose de los reboteadores ofensivos. El reboteador defensivo debe girar hacia la línea lateral más cercana, de cara a la esquina de la línea de fondo de ese lado. Puede girar un poco en el aire o pivotar rápidamente después de caer.

PASE DE APERTURA: EL BASE

El base debe moverse hacia la línea lateral que esté más cerca del reboteador y debe dar la espalda a esa línea para que quede frente al reboteador defensivo. Recibe el balón cerca de la línea de tiro libre extendida. Si tiene defensa, debe moverse hacia la línea de fondo o hacia la mitad de la cancha.

El base no debe atrapar el balón mientras se queda parado; en cambio, debe estar en movimiento cuando reciba el pase. Después de atrapar el balón, el base debe mirar (con el "mentón al hombro") en la dirección en que se quiere mover, antes de moverse o picar el balón.

Si el base opta por botar el balón, debe poder usar un bote largo para comenzar y después botar el balón enfrente del cuerpo, usando las manos alternativas cuando no haya defensores cerca. Muchos jugadores de corta edad usan solo la mano dominante, y esto es algo que hay que desalentar.

INICIO DEL CONTRATAQUE: BOTE HACIA AFUERA

Especialmente cuando se toma un "rebote largo" (es decir, el balón rebotó bien lejos de la canasta), el reboteador puede ver su oportunidad para botar el balón rápido. Aunque los jugadores jóvenes sin duda cometerán algunos errores, los entrenadores necesitan paciencia para permitir que se desarrolle esta habilidad.

INICIO DEL CONTRATAQUE: ROBO DEL BALÓN

Muchos contrataques comienzan con el robo del balón. Si el jugador que robó el balón está en una posición ventajosa, entonces debe botar rápido. Otros compañeros de equipo deben correr por la cancha para ponerse en posición de recibir un pase o tomar el rebote de un tiro errado.

2.3.2 CONTRATAQUE BÁSICO: CORRIDA DE CAMINOS ANCHOS

CORRIDA DE CAMINOS ANCHOS

Una vez asegurado el rebote, deben correr el escolte y el alero, llegando a la mitad, sin mirar el balón. Un error común consiste en que los jugadores no comienzan a correr hasta que no se haya hecho el pase de apertura; sin embargo, el resultado es que el base no tiene a quién pasar el balón.

En general, los jugadores deben correr hacia la línea lateral más cercana, aunque si tienen un compañero de equipo delante, deberían cruzar a la otra línea lateral.

Una vez que hayan alcanzado la línea de mitad de cancha, deben girar la cabeza ("mentón al hombro") para que puedan ver el pase que se les hace o si se necesita ayuda pueden volver hacia el balón.

2.3.3 CONTRATAQUE BÁSICO: PASE DEL BALÓN HACIA ADELANTE

PASE DEL BALÓN HACIA ADELANTE

Para correr con eficacia en el contrataque, los jugadores deben desarrollar una mentalidad de pase del balón hacia adelante a un jugador que esté desmarcado. También deben desarrollar la capacidad de tirar el pase, y esto puede ser un problema para los jugadores de corta edad. En vez de tirar el pase mientras están inmóviles, los jugadores deben desarrollar la capacidad de tirar un pase de pecho mientras corren.

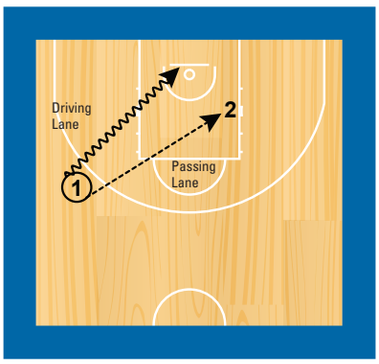
Los entrenadores no deben detener las actividades para reprender a los jugadores por errar un pase, sino que deben aceptar que a medida que se desarrollan la mentalidad y las habilidades del básquetbol de contrataque, se cometerán errores. Estos errores son una parte importante del desarrollo.

2.3.4 CONTRATAQUE BÁSICO: CONTRATAQUE 2 CONTRA 1

VENTAJA/DESVENTAJA: 2X1

Un aspecto importante del básquetbol de contrataque es intentar crear oportunidades para intentar anotar con el relativamente fácil tiro en bandeja, ¡mejor aún si es sin defensa! Sin embargo, el básquetbol de contrataque también puede crear la oportunidad de superar a la defensa.

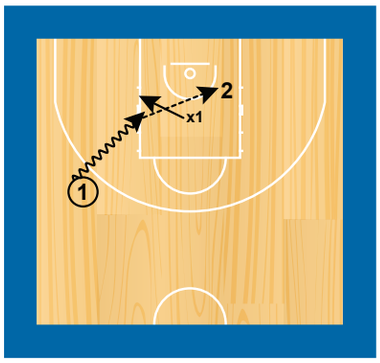
La clave para anotar en una situación 2x1 es comprender los conceptos de la "línea de pase" y "carril directo a canasta":



"CARRIL DIRECTO A CANASTA"/"LÍNEA DE PASE"

El "carril directo a canasta" es el camino que está directamente entre un jugador con el balón y la canasta. La "línea de pase" es el camino que está directamente entre el jugador con el balón y un compañero de equipo a quien pueden pasar el balón.

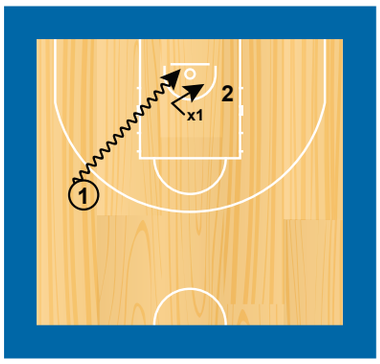
El jugador con el balón debe atacar la canasta y luego el defensor le dirá qué hacer.



"SI SE DEFIENDE EL CARRIL DIRECTO A CANASTA, PASE"

Si el defensor se compromete a defender al driblador, este debe pasar a su compañero desmarcado. El compañero de equipo debe correr hacia la canasta, no el lado del tablero.

Los jugadores necesitan poder pasar tanto con la mano izquierda como con la derecha para hacer este pase. En este diagrama, 1 probablemente botaría con la mano izquierda, pero al pasar con la mano derecha tiene mejor ángulo para que el balón llegue a 2.



"SI NO SE DEFIENDE EL CARRIL DIRECTO A CANASTA, BOTE"

Si el defensor no se compromete a defender al driblador, este debe atacar la canasta.

La función del defensor consiste en hacer que el driblador crea que el defensor va a hacer una cosa, pero después hace otra. Por ejemplo, si el driblador piensa que el defensor va a quedarse en el carril directo a canasta, entonces el driblador tiene que pasar el balón. Si el defensor quiere interceptar, puede luego desplazarse hacia la línea de pase para interceptarlo.

Los mayores errores que cometen los jugadores jóvenes son los siguientes:

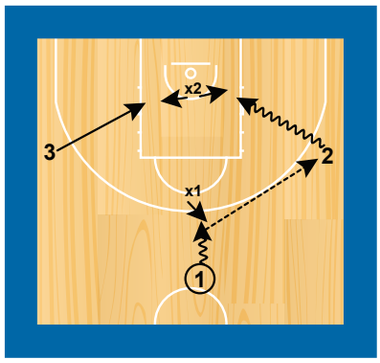
- Decidir lo que van a hacer al comienzo de la jugada, en vez de "leer" al defensor y después tomar una decisión.
- No atacar la canasta, sino botar o correr hacia el lado de la zona de tres segundos.

Los jugadores jóvenes también pueden cometer un error al leer al defensor. El entrenador debe preguntarle al jugador lo que vio y luego hablar sobre lo que se debería haber hecho.

2.3.5 CONTRATAQUE BÁSICO: CONTRATAQUE 3 CONTRA 2

VENTAJA/DESVENTAJA: 3X2

Otra situación habitual de ventaja/desventaja en el básquetbol de contrataque se produce cuando hay tres jugadores de ataque contra dos jugadores defensivos. El objetivo del ataque es que uno de los defensores marque el balón y luego el balón se pasa a una situación 2x1.

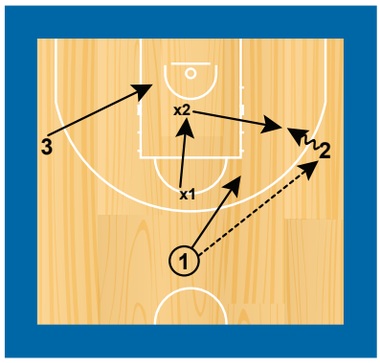


CONVERTIR 3X2 EN 2X1

La mayor parte de las defensas adoptarán una formación "I" en esta situación; en el medio de la cancha, con un defensor por arriba de la línea de tiro libre y uno frente a la canasta.

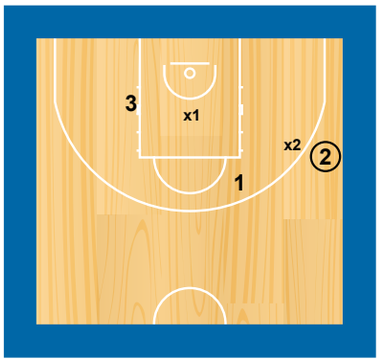
Si el primer defensor se queda defendiendo al driblador, un pase rápido al alero genera una situación 2x1 con los atacantes 2 y 3.

Para aprovechar esta situación, 2 debe atacar rápido, antes de que x1 pueda recuperar una posición defensiva.

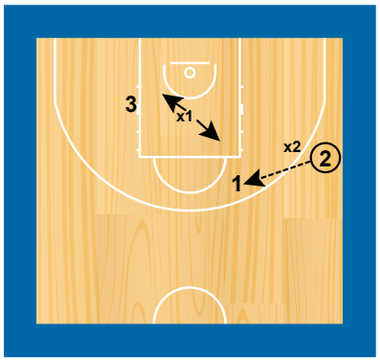


PASE AL ALERO

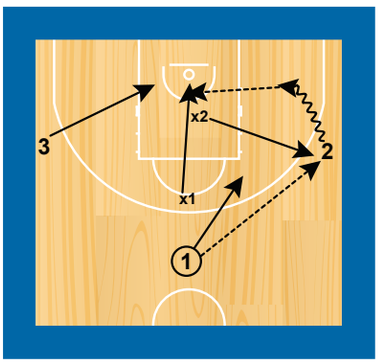
Si x1 no marca el balón, pasarla a un alero perimetral puede forzar al defensor a moverse fuera de la zona de tres segundos para defender el ala. En esta situación, el otro jugador perimetral (3) debe atacar la canasta, y el base (1) debe desplazarse al codo del lado del balón.



Con x2 defendiendo en el ala, hay una situación 2x1 con 3 y 1 contra x1.



Si el balón se pasa a 1, x1 debe decidir si defender a 1 o quedarse con 3. 1 debe ser una opción de marcar puntos, ya sea con tiro con salto o penetrando a la canasta. Esto debe hacerse antes de que x2 pueda recuperar.



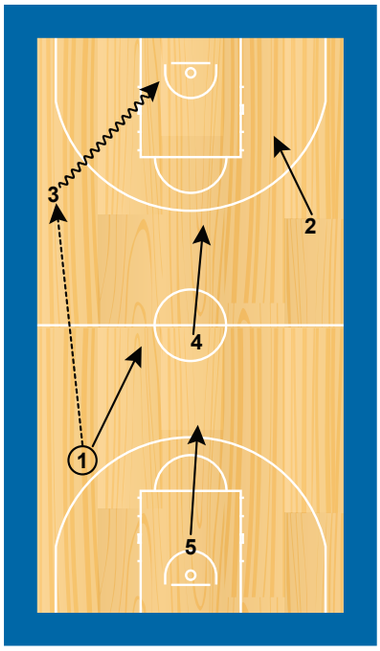
3X2: EL ERROR MÁS COMÚN

El error más común que cometen los jugadores de corta edad es que no buscan para pasarle el balón al base.

Cuando se pasa el balón inicialmente al alero (2), 3 estará libre, aunque la mayoría de los defensores en la posición de x1 irán hacia la canasta; a veces se intercepta el pase a 3, pero se deja a 1 bien libre.

Si bien los entrenadores pueden decirles esto a los jugadores, es mejor que les permitan "aprenderlo" jugando. Hacer preguntas directas como "qué hacía el defensor x1" puede ayudar a los jugadores a darse cuenta de la mejor opción.

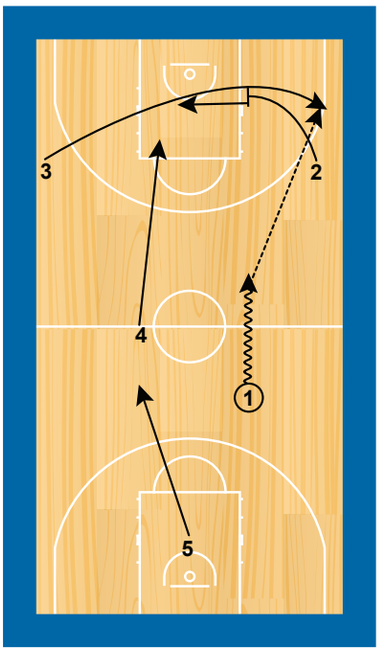
2.3.6 CONTRATAQUE BÁSICO: MOVIMIENTO HACIA EL ATAQUE



MOVERSE HACIA LA OFENSIVA: "HÁGALO RÁPIDO, PERO NO SE APURE"[10]

Un equipo de contrataque debe intentar llevar el balón lo más rápido posible al ataque y, si no hay oportunidad de hacer un tiro en bandeja, el equipo se mueve hacia el ataque en mitad de cancha; esto no tiene que ser complejo.

10 John Wooden

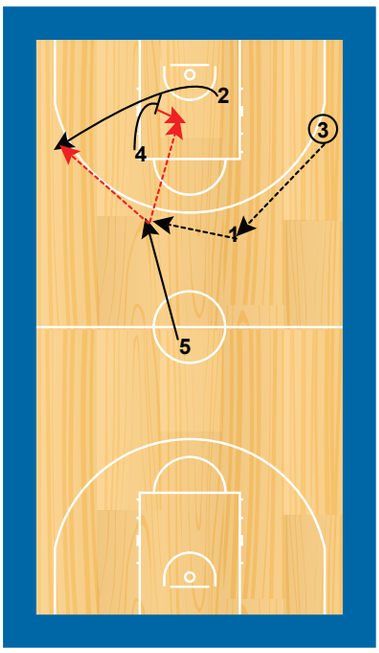


Los jugadores simplemente pueden correr a las posiciones en la cancha o pueden usar algún bloqueo como se muestra aquí.

El foco principal es que el balón esté debajo de la línea de tiro libre extendida lo más rápido posible, ya que esto forzará a la defensa a extenderse hacia la canasta con rapidez (si no lo hace, el alero perimetral podrá hacer un tiro en bandeja).

Después de que el balón llegue a la posición del ala perimetral, la mayoría de los equipos intentarán:

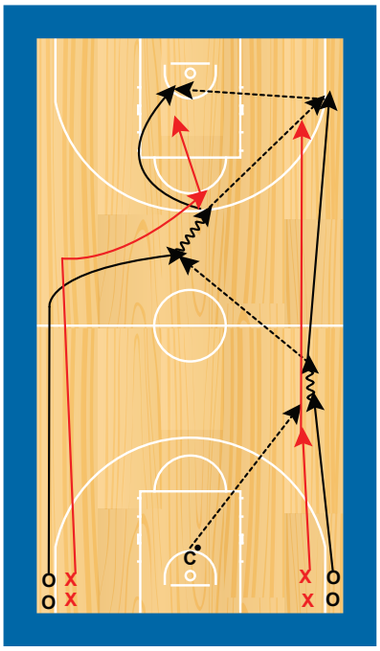
- pasar el balón a un poste; o
- invertir el balón.



Pueden usarse bloqueos, aunque es importante que los entrenadores de jugadores juveniles no dejen de enseñar a los jugadores los fundamentos del juego, incluidos los bloqueos.

Un error habitual que cometen los entrenadores es enseñar a los jugadores un conjunto de movimientos específicos (p. ej., 4 bloqueos por 2) sin enseñarles cómo hacer el bloqueo, salir de ella, ni las habilidades perimetrales y en el poste una vez que se recibe el balón.

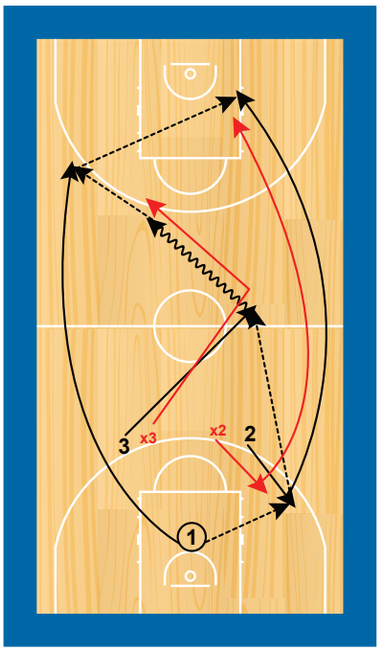
2.3.7 ACTIVIDADES PARA PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DEL CONTRATAQUE



PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS DEL CONTRATAQUE "CONTRATAQUE 2X2"

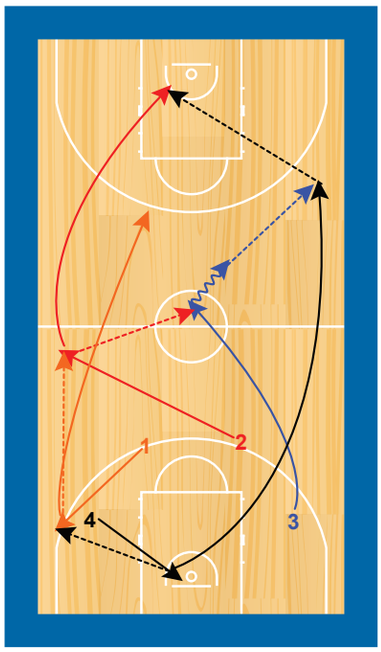
El reboteador pasa el balón a uno de los atacantes que se mueven para jugar 2x2.

Los jugadores se enfrentan "arriba y atrás" y luego se unen nuevos jugadores a la actividad.



"1+2 EN 2"

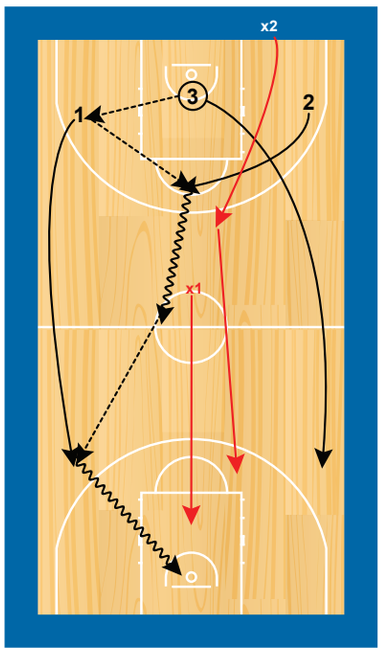
Los jugadores del primer y segundo pases están marcados de cerca.



"4X0"

Un movimiento predeterminado de jugadores que remarca el pase del balón hacia adelante y también mover por la cancha con rapidez.

El jugador 4 comienza la actividad haciendo rebotar el balón. Puede tirar el balón contra el tablero o preferentemente hacer que los 4 jugadores anteriores vayan "arriba y atrás" para que puedan tirar en bandeja, cuyo rebote lo tomará el jugador 4.



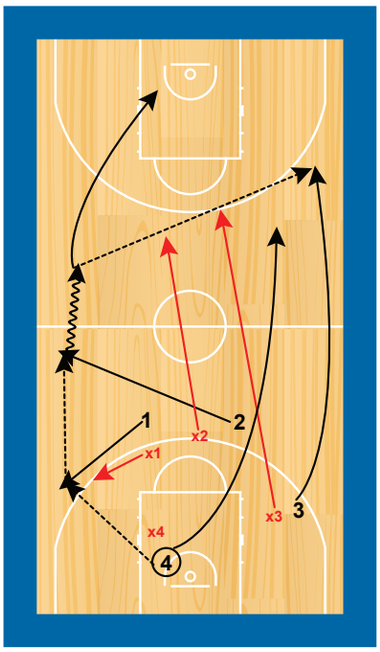
"INICIO DEL CONTRATAQUE 3X2"

Un defensor comienza desde una posición de desventaja (en la línea de fondo).

El ataque debe moverse con rapidez para arriba y aprovechar que solo un defensor está en su posición inicial.

En vez de que el jugador 3 comience con el balón, x2 puede pasar el balón al atacante que elija.

Como alternativa, dos defensores comienzan en la línea de fondo, para que se convierta en 3x3 si el ataque no mueve el balón rápidamente para obtener un tiro.

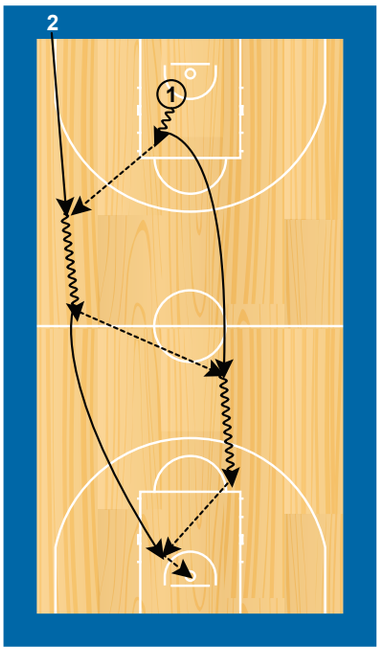


"ACTIVIDAD DE CONTRATAQUE 4X4"

Al principio, hay que hacer el ejercicio con una defensa pasiva, yendo para abajo, pero sin intentar robar el balón.

Limite la cantidad de botes que pueden tomar los atacantes.

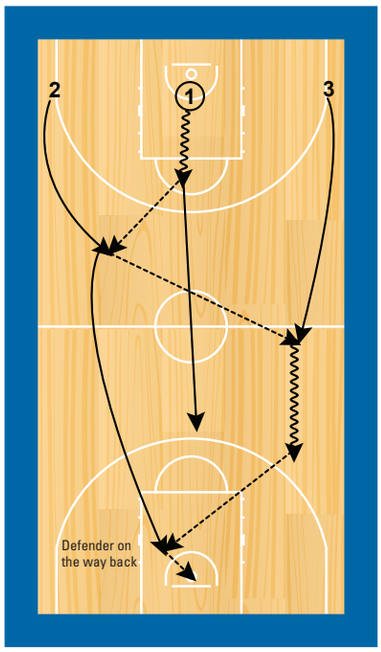
Avance la actividad hasta un enfrentamiento 4x4.



"RECORRIDO DE LA CANCHA" "2X0/1X1"

Situación de contrataque 2x0, con jugadores que pasen a sus compañeros si están adelante. Si el jugador puede alcanzarlos y tomar la delantera, la recupera.

Jueguen 1x1 atrás, con quien haya tomado el tiro jugando en defensa.

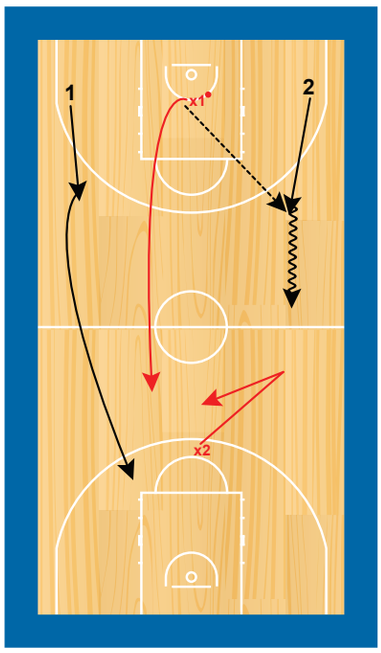


"3X0"/"2X1"

Contrataque 3x0, con el tirador jugando en defensa contra los otros dos jugadores a la vuelta.

En el contrataque inicial, los jugadores pueden optar por un tiro en bandeja o lanzar un tiro con salto. Si encesta el tiro, el ataque debe pasar desde la línea de fondo y el defensor puede rechazar este pase si quiere.

Si el defensor roba el balón, debe intentar otro tiro en bandeja (o tiro con salto) sin defensa.



"2X1 MÁS 1"

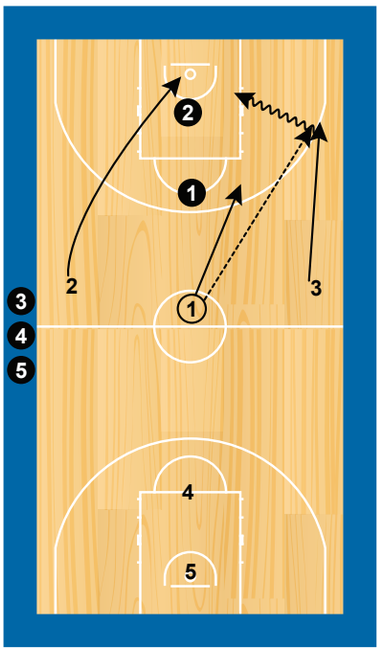
Un defensor comienza en posición para defender su canasta. El otro comienza con el balón en la otra punta de la cancha y pasa al ataque.

El ataque avanza el balón lo más rápido posible, buscando la posibilidad del 2x1.

El segundo defensor baja por la cancha corriendo para intentar que sea 2x2.

Se puede hacer que los jugadores regresen a la otra punta de la cancha jugando un enfrentamiento 2x2 o que bajen y comience otro grupo.

También se puede usar con "3x2 más 1" y "4x3 más 1".



"3X2 CONTINUO"

Divida a los jugadores en dos grupos con al menos 5 jugadores en cada grupo.

Cada equipo defiende una canasta y ataca una canasta. Juegue 3x2 y cuando la defensa obtenga el balón (ya sea que haya anotado el atacante, los defensores hayan robado el balón o haya habido otra violación por parte del atacante), un tercer jugador ingresa desde la línea lateral para jugar 3x2 en la otra punta.

Dada la ventaja que tiene el ataque, el entrenador puede limitar los ataques a:

- la cantidad de tiros lanzados;
- el tiempo en que se pueden tirar; y/o
- la cantidad de pases.

"3X3"

Jueguen en cancha completa 3x3; el primer equipo en encestar 5 veces gana. Para remarcar la mentalidad de contrataque, el entrenador puede determinar que un tiro en bandeja abierta vale 2 puntos.

"PASE ADELANTE EN APURO"

El jugador con el balón comienza en la línea de tiro libre, enfrentando la línea de fondo más cercana.

Al menos 2 (y no más de 4) jugadores se quedan en la línea de fondo. El jugador con el balón bota para tocar la línea de fondo y otros jugadores comienzan a correr hacia abajo por la cancha.

Después de tocar la línea de fondo, el que lleva el balón pasa tan rápido como sea posible al jugador que esté más cerca de la canasta para que haga un tiro en bandeja. El driblador debe llegar a la otra línea de tiro libre, y todos los jugadores deben llegar a la línea de fondo y jugar.

Como variaciones, los entrenadores pueden hacer lo siguiente:

- Si el driblador no puede pasar el balón al jugador más lejano, debe pasarla tan lejos como pueda y puede avisarle a ese jugador que la pase al jugador más lejano.
- Agregar defensa sobre algunos o todos los jugadores que corran, para que el driblador pueda determinar quién está libre.

"BOSQUE DESPIERTO"

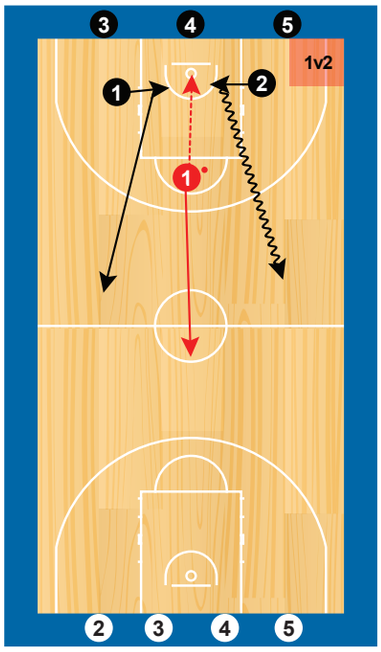
Esta actividad exige al menos 10 jugadores, divididos en dos equipos. Es una actividad competitiva acelerada que tiene varias situaciones de "ventaja/desventaja" y también pone el énfasis en la importancia de los tiros libres.

La actividad puede hacerse con que todas las canastas valgan 1 punto (independientemente de dónde se haya tomado el tiro) o con puntaje normal o que el entrenador determine que un tiro en bandeja abierta vale 2 puntos y otros tiros valen 1 punto.

La actividad funciona como un juego. Cuando la defensa asegura el balón de un lado (ya sea un rebote defensivo, un robo, una pérdida del balón ofensiva o un resultado ofensivo) procede en ataque a la otra punta. Si el ataque obtiene un rebote, puede tomar otro tiro:

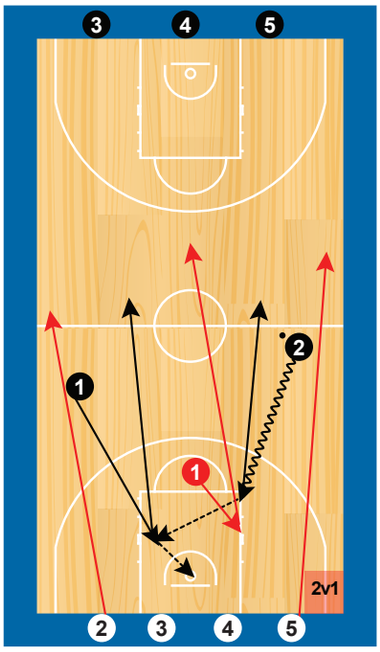
ETAPA 1: 1X2/2X1

1 jugador toma un tiro libre. 2 jugadores del otro equipo se preparan para tomar el rebote. Una vez que la defensa atrapa el balón, proceden 2x1 a la otra punta.



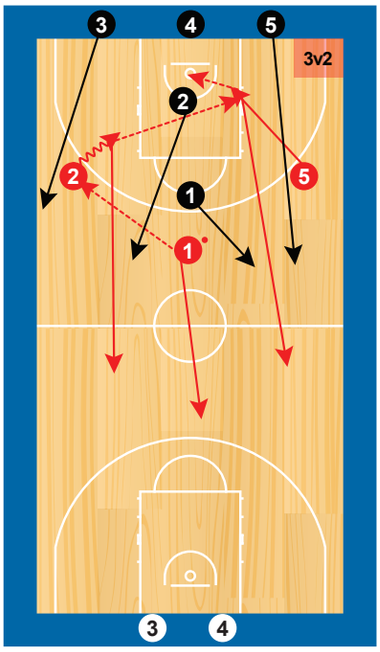
ETAPA 2: 2X1/3X2

En 2x1, una vez que la defensa atrapa el balón, ingresan dos jugadores adicionales, y proceden 3x2 hacia la otra punta.



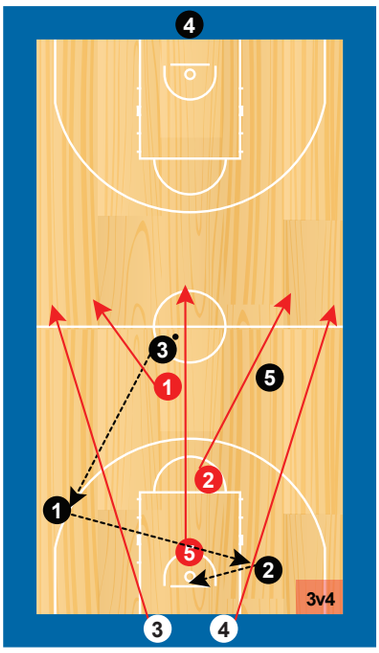
ETAPA 3: 3X2/4X3

En 3x2, una vez que la defensa atrapa el balón, ingresan dos jugadores adicionales y proceden 4x3 hacia la otra punta.



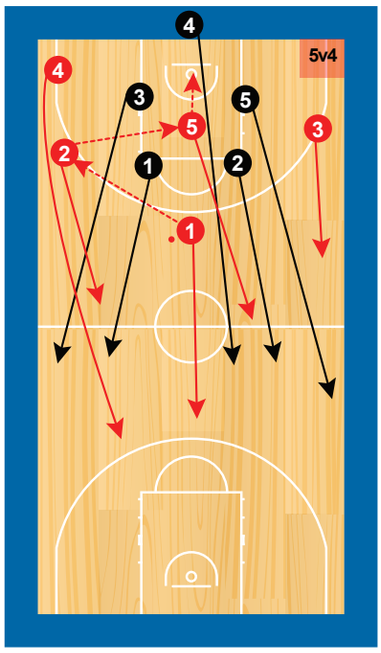
ETAPA 4: 4X3/5X4

En 4x3, una vez que la defensa atrapa el balón, ingresan dos jugadores adicionales y proceden 5x4 hacia la otra punta.



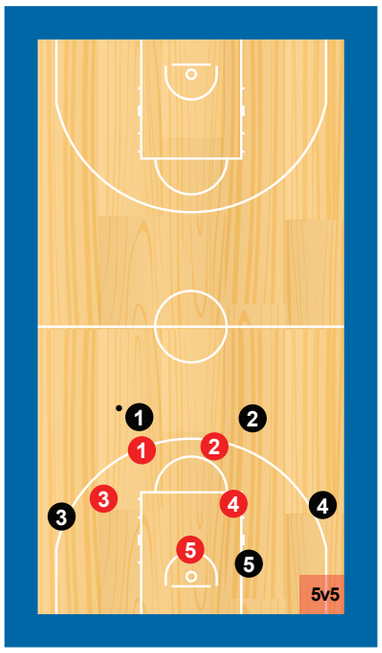
ETAPA 5: 5X4/5X5

En 5x4, una vez que la defensa atrapa el balón, ingresa el último jugador para proceder 5x5 hacia la otra punta.



ETAPA 6: 5X5/TIRO LIBRE

Los equipos juegan 5x5 y, una vez que la defensa atrapa un balón, se detiene la actividad. El otro equipo ahora puede tomar un tiro libre, y la actividad vuelve a comenzar con los jugadores que vuelven a sus líneas de fondo.



SEGUIMIENTO

1. Haga que un asistente registre lo siguiente durante un partido:

   a. la velocidad con la que su equipo recupera el balón luego de que anota el rival;

   b. el tiempo que le lleva a su equipo llevar el balón a una ofensiva de mitad de cancha; y

   c. la cantidad de veces que su equipo obtiene un tiro "de contrataque" y si fue 1x0, 2x1 o 3x2.

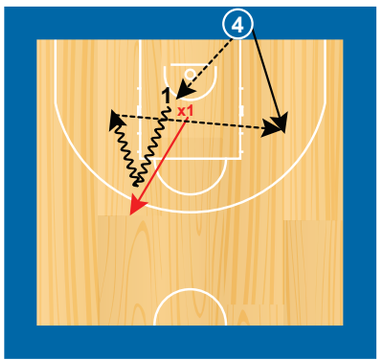
¿Está satisfecho con los resultados?

2. ¿Cuál es su actividad preferida para practicar la ofensiva de transición? ¿Con qué frecuencia practica 1x0, 2x1 y 3x2 en los entrenamientos? Compárelo con la frecuencia con la que su equipo tiene esas oportunidades en un partido. ¿Está satisfecho con la "transferencia" de la práctica a los partidos?

2.4. ATAQUE CONTRA PRESIÓN EN CANCHA COMPLETA

2.4.1 ATACAR CONTRA PRESIÓN DE ZONA EN CANCHA COMPLETA: PRINCIPIOS GENERALES

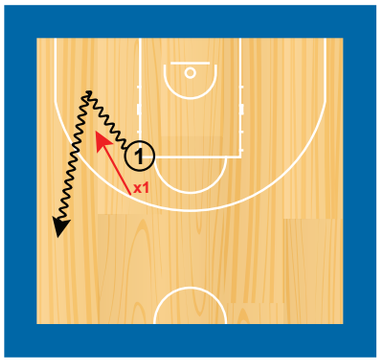
Los equipos pueden hacer una defensa en cancha completa aplicando una defensa "individual" o una (defensa de) "atrape", en la que los defensores no están marcando a un jugador determinado, sino que defienden un área designada de la cancha.



BOTE HACIA ATRÁS

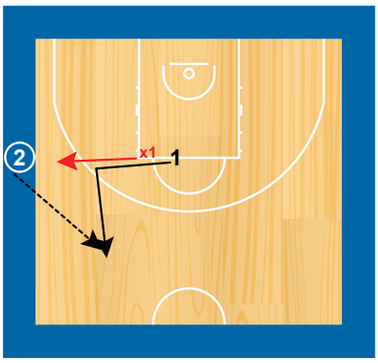
Una de las herramientas más eficaces que puede usar un jugador de ataque para superar la presión es usar un bote hacia atrás (es decir, ir hacia atrás).

Esto puede dar al driblador espacio para ver a un compañero de equipo desmarcado. También da al jugador la oportunidad de ver el pase.



Botar hacia atrás también genera una situación en la que el defensor debe "ajustarse al atacante", adelantándose para llegar al jugador. Esta es una destreza difícil y suele generar la oportunidad de que el driblador lo pase.

En particular, si el driblador va hacia atrás en un ángulo, en lugar de ir hacia atrás en una línea recta, implica que el defensor está ahora de su lado, lo cual también puede ser una ventaja para el driblador.



SUPERAR LA DEFENSA "INDIVIDUAL"

La defensa en cancha completa suele comenzar cuando el ataque pasa el balón desde afuera de la cancha, ya sea luego de un tanto o de una falta/violación por el rival.

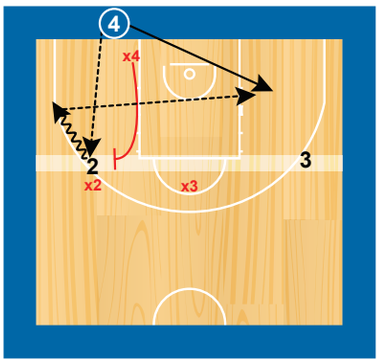
Cuando se niega en esta situación, puede ser eficaz avanzar por la línea lateral o por la línea de fondo (y así forzar al defensor a avanzar hacia atrás) y luego cambiar rápidamente de dirección (ya sea hacia los lados o hacia atrás).

Si la defensa en cancha completa es "individual", puede ser eficaz que otros jugadores de ataque bajen por la cancha, de manera que el jugador con el balón pueda jugar 1x1, sin posibilidades de un dos contra uno. Si se necesita más ayuda, generalmente el pívot o el alero cortarán hacia atrás para recibir el pase, puesto que es posible que su defensor tenga menos posibilidades de ejercer presión sobre el driblador.

SUPERAR UNA DEFENSA EN ZONA DE ATRAPE

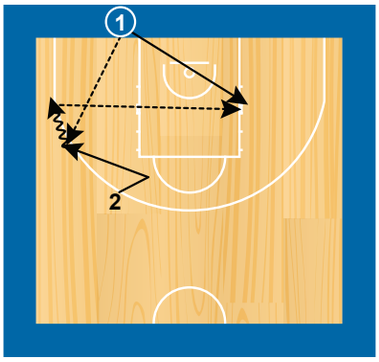
Es posible que el entrenador desee implementar una estructura específica para jugar contra un "atrape" en cancha completa (o "presión en zona"). A continuación se incluye un marco básico que puede utilizarse y se centra en asegurar lo siguiente:

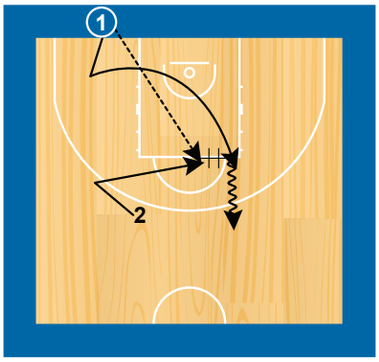
- que el jugador con el balón tenga tres opciones de pase; y
- que los jugadores hagan movimientos decididos para asegurar que no estén solamente "dando vueltas".



RETROCEDER CUANDO EL SEGUNDO DEFENSOR COMPROMETE

Un bote hacia atrás puede ser muy eficaz para liberarse de la presión. Manteniendo el bote, el driblador quiere atraer al defensor del atrape. Una vez que el defensor comienza a comprometer, un bote hacia atrás puede generar espacio para hacer un pase a un compañero de equipo desmarcado. Para que esto sea más eficaz, se debe atrapar el balón no más cerca de la línea de fondo que la línea de tiro libre, a fin de asegurarse de que haya espacio para retroceder.





BASE HACIA ADENTRO

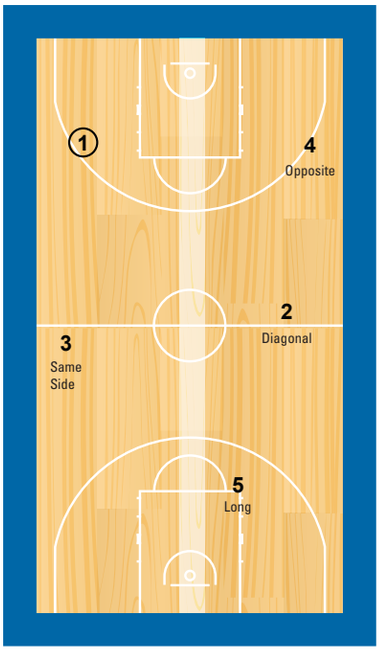
Hacer que el base tire el balón hacia adentro puede desarmar la defensa, en particular cuando la defensa está armada para atrapar inmediatamente al jugador que recibe el pase (generalmente el base).

El base puede pisar la cancha para recibir un pase o puede cortar pasando al receptor para recibir una pase mano a mano sobre bote.

PASE A MEDIA CANCHA

Muchas defensas de atrape están creadas para un dos contra uno del balón en la línea de mitad de cancha o cerca de ella. Así, hacer que los jugadores busquen pasar el balón más allá de la línea de mitad de cancha en lugar de botar puede hacer que el dos contra uno no sea efectivo.

2.4.2 ATACAR CONTRA PRESIÓN DE ZONA EN CANCHA COMPLETA: MOVIMIENTO DECIDIDO



MOVIMIENTO DECIDIDO

Al jugar contra presión en cancha completa, los jugadores atacantes pueden adoptar las siguientes posiciones:

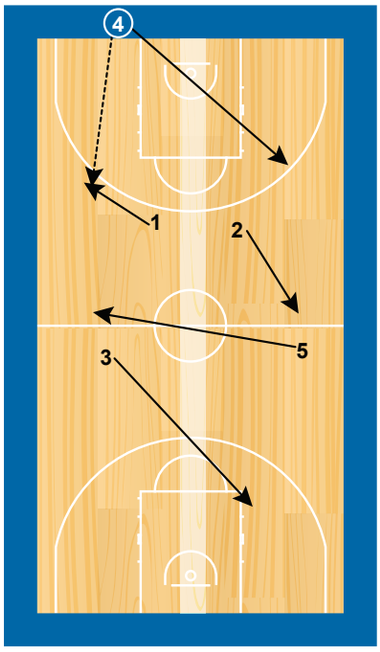
Contrario: nivelado con el balón, del otro lado de la cancha.

Diagonal: por delante del balón (a un pase de distancia) del otro lado de la cancha.

Del mismo lado: a un pase de distancia del balón del mismo lado de la cancha

Largo: por delante del balón, aproximadamente a dos pases de distancia, en general del lado contrario de la cancha.

El jugador con el balón (1) tiene tres opciones de pase (4, 2 y 3), pero es importante que esos jugadores no se queden parados. Deben estar en un "hueco" en el que puedan recibir un pase.

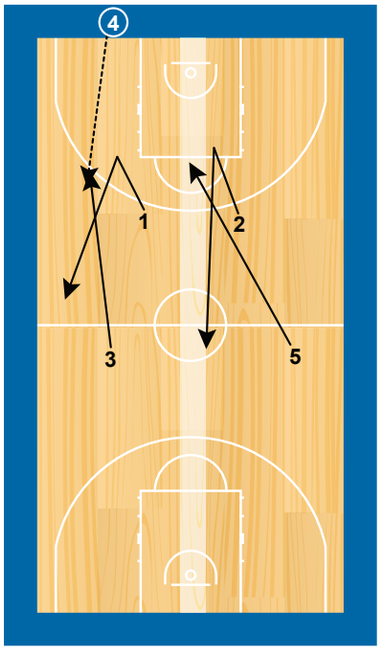


MOVER EL BALÓN HACIA DENTRO

Al comenzar la formación de una "caja" (2 jugadores a mitad de cancha, 2 jugadores en la línea de tres puntos),

los jugadores pueden ponerse en posición rápidamente:

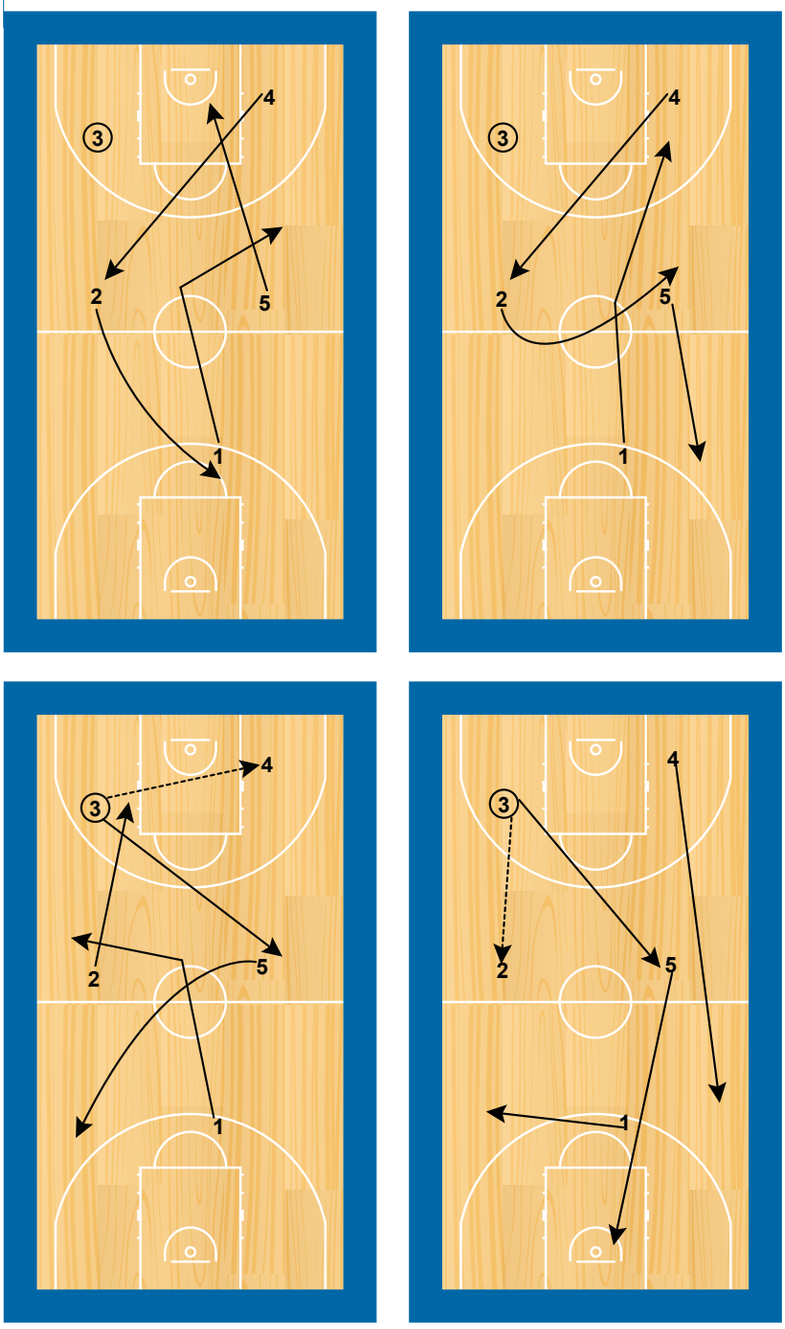
- 1: recibe el pase
- 4: pasa a la posición "opuesta"
- 2: pasa a la posición "en diagonal"
- 5: pasa a la posición "del mismo lado"
- 3: pasa a la posición "larga"

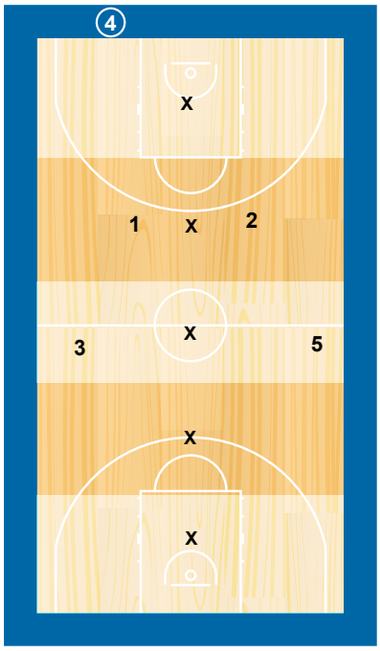


Si los jugadores 1 y 2 no pueden desmarcarse, los jugadores 3 y 5 cortan hacia el balón, y 1 y 2 se desplazan para crear espacio. Los jugadores 3 y 5 también pueden moverse para bloquear para el 1 o 2.

CORTES DE ROTACIÓN

No es necesario estipular los cortes específicos que harán los jugadores; nuevamente, el énfasis debe estar en que se llenen las posiciones en la cancha. También es preferible que los cortes sean enérgicos, hacia el balón (p. ej., los jugadores 1, 3 y 5) en lugar de alejándose del balón (jugador 2). Los cortes alejándose del balón son importantes, no obstante, para generar espacio para que corte un compañero de equipo. Cuantas más oportunidades tengan los jugadores de practicar, más cómodos se sentirán para llegar a las diferentes posiciones.





PRÁCTICA PARA SUPERAR LA PRESIÓN EN CANCHA COMPLETA

Dividir la cancha en cinco áreas y colocar un defensor en cada área puede ofrecer un marco para practicar el movimiento decidido necesario para superar la presión defensiva en cancha completa.

Luego se pueden agregar más defensores en las áreas para aumentar el nivel de presión.

2.4.3 ATACAR CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL EN CANCHA COMPLETA

La defensa "individual" en cancha completa es una defensa enérgica que acelerará el ritmo del partido y es más eficaz cuando los defensores pueden cambiar y hacer un atrape.

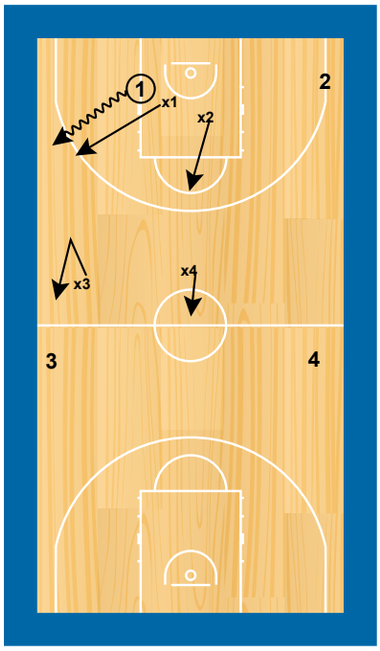
Suele ser más eficaz cuando genera duda para los jugadores atacantes y los hace vacilar antes de actuar.

La defensa en cancha completa tiene la ventaja adicional de que el equipo atacante solo dispone de cinco segundos en los que puede mover el balón hacia dentro y solo ocho segundos para avanzar con el balón hacia la cancha de ataque.

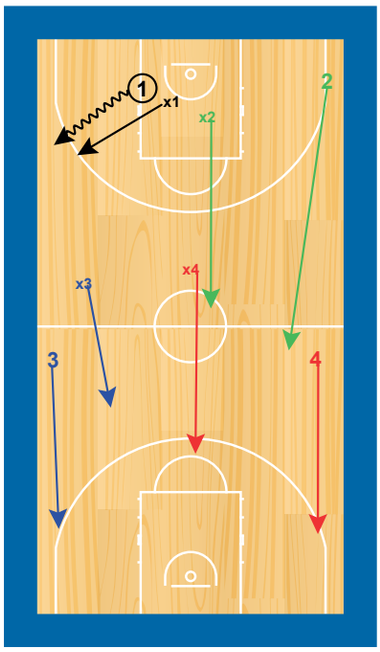
Estos son algunos principios generales que ayudarán al equipo atacante que se enfrente a una defensa en cancha completa:

- pasar el balón suele ser más eficaz que botar, puesto que cubre una mayor distancia en menor tiempo. Es mejor hacer pases cortos a jugadores que avanzan hacia el balón que pases largos (en particular en el caso de los jugadores juveniles, que tal vez no tengan la fuerza suficiente para hacer pases largos);
- poner el balón nuevamente en juego cuando el rival marca un punto suele hacer que no tengan tiempo para armar su defensa en cancha completa. Los jugadores deben practicar, agarrando el balón desde la red, manteniéndola a la altura de los hombros, pisar fuera de banda en dos pasos (mientras miran hacia dónde pueden hacer un pase) y pasar tan rápido como sea posible; y
- usar un bote "hacia atrás" para conseguir espacio de un defensor ayudará a detectar posibles pases.

Una defensa "individual" en cancha completa es más eficaz cuando los defensores de ayuda están cerca del balón.



Tanto x2 como x3 están en posiciones que podrían atrapar al driblador. x4 está en posición de ayudar si 1 gira hacia la mitad de la cancha o intenta lanzar un pase que atraviese toda la cancha.



Si el 2, 3 y 4 se mueven rápidamente a su pista de ataque, esto deja al 1 y x1 en una situación de uno a uno. No hay ningún defensor disponible para atrapar o ayudar.

Además de despejar la cancha, los equipos pueden hacer que otro jugador (p. ej., 3 o 4) bote el balón. Si bien es posible que este jugador no bote tan bien como 1, sus defensores también tienen probabilidades de ser menos eficaces en la presión del bote que x1.

Finalmente, luego de despejar la cancha para que el driblador tenga una situación de 1x1, un jugador de poste puede avanzar por la cancha para hacer un bloqueo con balón.

Si bien esto hace que otro defensor se acerque a el balón, probablemente será un defensor grande que sea menos habilidoso en la defensa del balón.

SEGUIMIENTO

1. ¿Cuántos de sus rivales suelen aplicar presión en cancha completa? ¿Usan una alineación de zona o "individual" o una mezcla de las dos?
2. Cuando está en temporada, ¿incorpora usted tácticas para jugar contra la presión en cancha completa? ¿Por qué lo hace en ese momento?

2.5 TOMA DE REBOTES DE ATAQUE

2.5.1 TOMA DE REBOTES Y TRANSICIÓN DEFENSIVA

El básquetbol es un juego basado en alternar la posesión: cuando un equipo marca un punto, el otro equipo obtiene el balón. En términos simples, esto quiere decir que los equipos generalmente tendrán la misma cantidad de posesiones. Tomar rebotes es clave para cambiar esa equidad y obtener más posesiones que el oponente.

TOMA DE REBOTES DE ATAQUE

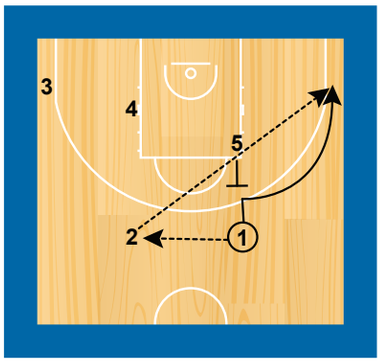
En primer lugar, la toma de rebotes exige que los jugadores estén en una posición en la que puedan competir para obtener el balón. Esto es instintivo para algunos jugadores, pero otros, en particular los de ataque, pueden no moverse a una posición en la que puedan obtener el balón. Una forma en la que el entrenador puede hacer énfasis sobre ello en las actividades de entrenamiento es asignar puntos a los jugadores que se colocaron en una posición de rebote, no solo a un jugador que obtuvo el rebote.

En segundo lugar, es importante enseñar a los jugadores a anticiparse a las situaciones de rebote. Muchos jugadores de corta edad no llegan a una posición de rebote porque no anticipan cuándo se va a tomar el tiro: esto es particularmente problemático para los jugadores de ataque. Es importante que los jugadores jóvenes aprendan a anticipar los tiros de sus compañeros de equipo y del mismo modo deben aprender que la presencia de reboteadores es un aspecto importante para determinar si hacer un tiro en ese momento es una buena opción o no.

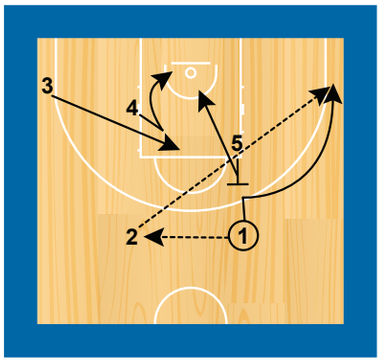
En general en los entrenamientos, el entrenador hará actividades que se centren en un aspecto específico del juego (p. ej., hacer bloqueos y tiros) y la actividad finaliza una vez que se completa (p. ej., se tomó el tiro). Pero para hacer énfasis sobre la toma de los rebotes de ataque, el entrenador puede permitir que las actividades continúen hasta que se marque un tanto o la defensa controle el balón.

Del mismo modo, puede agregarse la toma de rebotes de ataque al practicar otros movimientos ofensivos. Los movimientos de ataque no deben terminar con el tiro sino que también deben terminar con un tanto, y con los jugadores tomando posiciones de toma de rebotes de ataque.

El entrenador debe preparar una estrategia tanto para el rebote ofensivo como defensivo. Esto incluye explicar a los jugadores cuáles son sus responsabilidades y los “caminos” que pueden tomar para disputar el rebote. De esta forma, los jugadores considerarán el rebote como parte del ataque o de la defensa y esto ayudará también a desarrollar su anticipación del tiro.



Este es un ejemplo de una jugada que el entrenador puede usar para obtener una oportunidad de tiro. Termina cuando se toma el tiro.



En este diagrama, se muestra la misma jugada. No obstante, el entrenador también mostró responsabilidades de rebotes de ataque. Esto ayudará a promover una "actitud" de rebote entre los jugadores.

NIVEL 1

EQUIPO

CAPÍTULO 3

GESTIÓN

CAPÍTULO 3

GESTIÓN

3.1. REGLAS Y DISCIPLINA DEL EQUIPO

3.1.1 ACLARACIÓN DE LAS REGLAS DEL EQUIPO

Las reglas que un entrenador quiera imponer a su equipo (tanto dentro como fuera de la cancha) deben expresarse con claridad y, cuando sea necesario, el entrenador las debe hacer cumplir.

Tanto en las prácticas como en los partidos, los entrenadores tienen la oportunidad de reforzar las reglas de la cancha (cómo jugará el equipo), las que pueden cambiar durante el transcurso de una temporada.

Las reglas fuera de la cancha (cómo interactúan los jugadores y cómo se presentan) son igual de importantes aunque a veces los entrenadores inexperimentados suelen no revisarlas periódicamente ni tomar medidas para hacerlas cumplir hasta que ocurra algo importante.

Lo que hay que considerar en relación con las reglas del equipo es lo siguiente:

- Tener la menor cantidad posible; el entrenador debe poder explicar por qué es importante cada regla.
- Cada equipo debe tener sus propias reglas; al determinar las reglas del equipo, los entrenadores deben considerar qué es necesario para cada equipo. Esto dependerá de las personalidades, las habilidades y las experiencias de los jugadores, que difieren según cada equipo. Es útil que los jugadores participen en la creación de las reglas del equipo, en especial en relación con las reglas fuera de la cancha.
- Escribir las reglas; generalmente los entrenadores dan un "libro de juego" (que, en esencia, contiene las reglas en la cancha), pero también deben escribir las reglas a seguir una vez fuera de la cancha y dárselas a todos los miembros del equipo. En el caso de los jugadores juveniles, también se les deben entregar a los padres. Hacer que los jugadores firmen las reglas y exhibirlas donde los jugadores puedan verlas (p. ej., en el vestuario) puede ser importante para asegurar su cumplimiento.
- Utilizar las palabras de los jugadores, no las de los entrenadores; sencillamente, las reglas tienen que ser accesibles para los jugadores. En especial en el caso de los jugadores juveniles, deben expresarse en un lenguaje adecuado a la edad de los jugadores, lo que puede implicar usar ciertas expresiones coloquiales.
- Usar lenguaje positivo. Siempre que se pueda, las reglas deben expresarse en términos de lo que se debe hacer (p. ej., "aceptamos la responsabilidad como equipo tanto si ganamos como si perdemos") en vez de lo que se debe evitar (p. ej., "no se culpa a los compañeros de equipo cuando perdemos").

Finalmente, para asegurar que las reglas del equipo sean claras, el entrenador debe hacerlas cumplir uniformemente. Si una de las reglas del equipo es que "aceptamos la responsabilidad como equipo tanto si ganamos como si perdemos" y, después de una derrota, un jugador le dice a otro "los árbitros fueron injustos; habríamos ganado si a John no lo hubieran descalificado por las faltas", el entrenador debe actuar.

En este ejemplo, el jugador no está asumiendo la responsabilidad como equipo; ambos culpan a los árbitros, pero también culpan el hecho de que John no pueda jugar. Si bien esto no requiere una sanción grave, el entrenador debe, al menos, corregir al jugador y recordarle que el equipo debe hacerse cargo y que el resultado del partido es el conjunto de todas las posesiones. Como es obvio, el entrenador tampoco debe hacer comentarios de este tipo.

3.2. PREPARACIÓN PARA LOS PARTIDOS

3.2.1 OBJETIVOS DE EQUIPO PARA LOS JUGADORES INFANTILES (SUB-12)

JUGADORES MENORES DE 12 AÑOS

Ganar no debe ser el objetivo fundamental. En cambio, los jugadores deben aprender a ser buenos deportistas, a respetar las reglas de juego, a los árbitros y al equipo contrario y siempre dar lo mejor de sí.

No es que ganar no sea importante, sino que hay otros factores que son más importantes. Es importante que los jugadores se esfuercen por el "éxito" y lo experimenten; sin embargo, no se trata de ganar un partido y a veces puede consistir en lograr "transferir" adecuadamente las habilidades de la práctica al partido.

Por este motivo, el entrenador debe organizar las prácticas y los partidos de tal manera que los jugadores tengan la misma posibilidad de participar. Debe dividir el tiempo de juego entre todos los jugadores que hayan cumplido con su compromiso de manera razonable en vez de permitir que los mejores jugadores jueguen más y mantener a algunos jugadores en el banco.

Tampoco es suficiente que todos los jugadores estén en la cancha. Participar en un partido implica que los jugadores deben poder jugar sin restricciones.

Por ejemplo, algunos entrenadores tienden a dejar que sus mejores jugadores tengan el balón y tiren mientras otros dos o tres niños simplemente "llenan" la cancha. Obviamente, esos niños no están participando en el partido.

De manera similar, se debería animar a todos los jugadores para que participen en todos los aspectos de la práctica. Por ejemplo, el entrenador no debe enseñar movimientos del poste sólo a los jugadores altos.

Las sesiones de práctica para los jugadores de este grupo etario deben centrarse en las habilidades fundamentales y no deben variar en función de los próximos oponentes.

Las prácticas deben incluir situaciones de competencia, ya que tienen un papel fundamental en mantener motivados e interesados a los jugadores. No obstante, el entrenador debe asegurarse de que todos los jugadores experimenten el "éxito" y, principalmente, el rendimiento del entrenador puede juzgarse por las sonrisas de los jugadores y si quieren o no seguir jugando el deporte.

3.2.2 OBJETIVOS DE EQUIPO PARA LOS JUGADORES JUVENILES (SUB-16)

JUGADORES DE ENTRE 13 Y 14 AÑOS

El entrenador de jóvenes de entre 13 y 14 años también debe permitir que los jugadores que estén en la práctica jueguen varios minutos durante la temporada; de otro modo, su motivación decaerá y habrá más posibilidades de que dejen el deporte o se esfuercen poco.

Con los jugadores de esta edad, los partidos son una prueba excelente de la eficacia del trabajo hecho durante las sesiones de práctica. Con esto en mente, es necesario considerar los siguientes pasos:

- antes de cada partido, los entrenadores deben establecer los objetivos de rendimiento colectivos e individuales que consideren más importantes para ese partido, teniendo en cuenta lo que el equipo trabajó en la práctica durante esa semana o las semanas anteriores;
- antes del partido, los entrenadores deben establecer un procedimiento simple para evaluar si esos objetivos se alcanzan y hasta qué punto;
- durante o después del partido, si se ha grabado en video, el entrenador o un colega capaz debe tomar nota de los comportamientos que constituyen los objetivos de rendimiento;
- después del partido, los entrenadores deben estudiar las notas que se tomaron y evaluar qué ocurrió con los objetivos de rendimiento fijados antes del partido; esta evaluación les dará la información necesaria para saber cómo están asimilando los jugadores el trabajo hecho en los entrenamientos.

Por ejemplo, el entrenador trabaja haciendo bloqueos durante las sesiones de entrenamiento y quiere controlar cómo transfieren los jugadores esas habilidades al partido. En el partido siguiente, establecen como meta de rendimiento prioritaria la fijación de bloqueos, y el entrenador puede prestar especial atención a si el jugador cortó correctamente al salir del bloqueo o no. Centrarse en el "proceso" en vez de en si se encestó o no ayudará a analizar la eficacia del bloqueo.

Básicamente, la interacción entre las sesiones de práctica y los partidos, usando los partidos como experiencias de prueba, constituye un elemento fundamental para los equipos con jugadores de 13 o 14 años. Los objetivos del partido establecidos por el entrenador deben ser principalmente objetivos de rendimiento porque lo que interesa es observar el progreso de los jugadores en los principios básicos del básquetbol que constituyen el contenido que se cubre durante la práctica.

3.2.3 FIJACIÓN DE OBJETIVOS Y ESTRATEGIAS PARA LOS PARTIDOS

Los entrenadores deben fijar objetivos realistas para cada partido, incluida la idea de que ciertos aspectos no funcionarán bien y que ocurrirán errores; se cometen en todos los niveles. Así que los entrenadores deben estar preparados para tolerar los errores de sus jugadores y seguir dirigiendo el partido sin que esos errores los afecten emocionalmente.

Los entrenadores deben considerar el partido como una experiencia constructiva, ya sea:

- reforzando aspectos positivos para que los jugadores los repitan;
- u observando qué sale mal y qué se puede mejorar de manera realista, a fin de trabajar en eso en posteriores sesiones de práctica.

Los partidos no son el entorno adecuado para corregir errores serios; para eso están las prácticas. Tampoco se deben presentar estrategias o conceptos nuevos durante los partidos; otra vez, para eso están las prácticas.

Durante el partido, el entrenador debe enfocarse en que lo importante no es lo que ya sucedió y no se puede cambiar, sino en lo que sucede ahora mismo o lo que podría suceder durante el resto del partido.

Por ejemplo: lo importante no es que el equipo contrario ha encestado varias veces mediante contrataques, sino qué puede hacer el equipo para evitarlo en el futuro. Muchos entrenadores se centran en diagnosticar el problema en vez de centrarse en el "tratamiento"—en lo que necesita hacer el equipo.

SELECCIÓN DE LA ESTRATEGIA

En primer lugar, los entrenadores deben detallar los objetivos y planes del partido, obviamente teniendo en cuenta las características y los objetivos generales de sus equipos para la temporada.

En segundo lugar, los entrenadores deben prever los problemas que más probablemente surgirán durante el partido (por ejemplo, un entrenador de mini básquetbol puede prever que sus jugadores perderán el balón cuando el equipo contrario los presione).

En tercer lugar, los entrenadores deben decidir qué harían para compensar estos problemas. Esto incluye instrucciones específicas, que reiteran o se relacionan con los puntos de enseñanza utilizados en la práctica. Por ejemplo, si el entrenador prevé que al equipo le pueden robar el balón, puede remarcar la importancia de pivotear, proteger al balón y dirigirse hacia él.

Para ayudar a compensar los problemas, el entrenador también debe ser positivo (en el caso anterior, por ejemplo, debe decirles a los jugadores que no se preocupen e incentivarlos incluso cuando pierden el balón).

Al adelantarse a posibles problemas, el entrenador prepara una estrategia simple para el partido:

PARTIDO:

FECHA:

OBJETIVOS Y PLANES PARA EL PARTIDO

PROBLEMAS MÁS PROBABLES

¿SOLUCIONES PARA ESOS RETOS?

DAR INFORMACIÓN AL EQUIPO

Al presentar información al equipo antes del partido, el entrenador no tiene que detallar todo lo que haya pensado o considerado. Por ejemplo, el entrenador no debe entrar en detalle acerca de por qué piensa que el equipo contrario puede robar el balón. En cambio, puede fijar objetivos positivos sobre lo que necesita hacer el equipo (pivotear, proteger el balón, ir hacia el balón).

También puede servir fijar objetivos que dividan el partido en períodos, quizás menores que los cuartos o las mitades en que se juega el partido. Por ejemplo, cuando el entrenador prevé que el equipo contrario es mejor puede fijar el objetivo de estar a 5 puntos cada 5 minutos. Esto permite al entrenador "reiniciar" la atención del jugador cada cinco minutos.

En un partido de 40 minutos, si a un equipo el oponente le gana por 4 puntos cada 5 minutos, perdería por 32 puntos, lo que podría ser desalentador para los jugadores.

Sin embargo, las probabilidades indican que habrá períodos de 5 minutos en que el equipo jugó mejor que los demás y fijar estos "mini objetivos" puede ayudar al equipo a percibir su éxito.

Los entrenadores deben ser cuidadosos en cuanto a su propia conducta porque los jugadores y los padres frecuentemente imitan lo que hace el entrenador. Si el entrenador está nervioso por el resultado, es probable que los jugadores también lo estén.

Estos son algunos principios generales que hay que seguir:

- mantener una actitud equilibrada en relación con los partidos cuando los jugadores están presentes. Si bien nos esforzamos por ganar, ganar no es todo;
- no es buena idea hablar demasiado sobre el partido antes, ni referirse al posible resultado, especialmente con comentarios que producen el estrés, como "tenemos que ganar el próximo sábado";
- el entrenador debe recordarles a los jugadores que lo importante es que disfruten y hagan lo mejor que puedan;
- el entrenador tiene que darles a los jugadores factores mediante los cuales deben juzgar su éxito que no sea el resultado final. Esto debe relacionarse con lo que se trabajó en las prácticas. Así se centra la atención en seguir mejorando;
- En este punto, es importante que el entrenador fortalezca la percepción de control de los jugadores. Para lograrlo, debe evitar referirse a aspectos que los jugadores no pueden controlar directamente (p. ej., el marcador final) y concentrarse en los aspectos que sí pueden dominar (p. ej., el comportamiento del jugador).

Así, los objetivos del equipo antes del partido deben ser de rendimiento, y las instrucciones y los comentarios del entrenador se deben centrar únicamente en el comportamiento de los jugadores. Además, justo antes del partido, el entrenador debe tener en cuenta que los jugadores suelen estar nerviosos y que, en estas condiciones, su capacidad de atención se reduce bastante.

En consecuencia, el entrenador debe evitar tratar de transmitir demasiada información o información muy compleja. Los objetivos previos al partido deben referirse a tres o cuatro aspectos principales del partido, basándose en los puntos de enseñanza o los objetivos usados en las sesiones de práctica.

FOLLOW-UP

1. Pídale a cada jugador que escriba las reglas de su equipo. ¿Escriben todas las reglas que existen según lo que usted pensaba?
2. Hable con un colega sobre cómo cada uno comunica las reglas y las expectativas de su equipo.
3. Reflexione sobre la última vez en que un padre trató un tema con usted. En esos casos (si los hubo):
   a. ¿tuvo el padre expectativas sobre la situación diferentes de las suyas?;
   b. ¿podría haber hecho algo antes para evitar que ocurriera la situación?
4. ¿Qué objetivos puede fijar para un equipo que, según sus previsiones, perderá el próximo partido frente a un oponente mejor?
5. ¿Cambiaría la respuesta a la pregunta 4 si pensara que su equipo podría perder por 60 puntos (sobre la base de las habilidades relativas de los equipos)?
6. Hable con un colega entrenador sobre la diferencia entre los objetivos que se orientan a los procesos y los que tienen por finalidad el resultado. ¿En qué circunstancias utiliza diferentes tipos de objetivos?
7. ¿Cómo responde a la afirmación "el deporte es una actividad de enfrentamiento y siempre debe haber un ganador y un perdedor. Ganar, por lo tanto, es lo más importante"?
8. ¿En qué se diferencian el "éxito" y "ganar"? En su opinión, ¿cuál es más importante para los equipos juveniles?

NIVEL 1

EQUIPO

CAPÍTULO 4

ENTRENAMIENTO PARA LOS PARTIDOS

CAPÍTULO 4

ENTRENAMIENTO PARA LOS PARTIDOS

4.1. PREPARACIÓN DE UN PLAN DE JUEGO

4.1.1 SUSTITUCIONES Y RETROALIMENTACIÓN

Al entrenar equipos juveniles, los partidos son una oportunidad para los jugadores a "poner en práctica" las destrezas colectivas e individuales en las que han trabajado durante los entrenamientos.

SUSTITUCIONES

En los equipos juveniles, todos los jugadores deben tener la oportunidad de jugar en todos los partidos y el entrenador debe hacer sustituciones con frecuencia.

Las sustituciones también deben permitir a los jugadores jugar con cada uno de sus compañeros de equipo, no se trata de tener a los "primeros cinco" que jueguen juntos y a los "segundos cinco" que jueguen cuando el partido esté ganado o perdido.

En cambio, el entrenador debe hacer sustituciones periódicas (cada cinco minutos o así) y, si tiene un entrenador asistente, es buena idea que este se encargue de controlar el tiempo para asegurarse de que todos puedan jugar.

Es posible que algunos padres se quejen con el entrenador de que no ganan partidos porque no juegan con los "mejores" jugadores todo el tiempo. El entrenador debe explicar (al comienzo de la temporada) que hará lo posible para que todos los jugadores puedan jugar.

RETROALIMENTACIÓN

En especial con los equipos juveniles, los partidos no son el momento para enseñar conceptos nuevos y los comentarios del entrenador deben referirse a lo que se ha hecho en el entrenamiento.

Además, la retroalimentación debe proporcionarse de manera constructiva, reconociendo lo que el jugador hizo bien, haciendo una corrección indicándole qué quiere el entrenador que haga y, luego, terminando con un comentario positivo.

A este método de dar retroalimentación a veces se lo conoce como el método "sándwich", por ejemplo:

Positivo:

"Has hecho un gran trabajo al seguir mirando al jugador que estás defendiendo".

Instrucción constructiva:

"Recuerda, cuando te pasan el balón, necesitas saltar hacia ella para asegurarte de que te sitúes entre tu jugador y el balón".

Positivo:

"Realmente lo has hecho muy bien en la práctica".

El uso de "palabras clave" (como "saltar hacia el balón") puede ayudar al entrenador a dar retroalimentación con rapidez y también refuerza al jugador lo que se ha hecho en la práctica.

A algunos entrenadores les gusta usar una pizarra para dar información y comentarios a los jugadores. Si el entrenador quiere hacerlo durante los partidos (especialmente con los equipos juveniles), debe hacerlo también en la práctica, para que los jugadores se habitúen a ese método de comunicación.

Cabe señalar que en este ejemplo cada una de las frases contiene palabras positivas. El entrenador no debe centrarse en lo que el jugador esté haciendo mal, sino en indicarle qué es lo que tiene que hacer (segunda oración).

4.1.2 HABLAR CON LOS ÁRBITROS

El entrenador debe presentarse a los árbitros y a los árbitros de mesa antes del partido (si hay tiempo) y debe agradecerles después del partido. Hasta ahí debe llegar la interacción con los árbitros al entrenar equipos juveniles.

El entrenador debe centrarse en sus jugadores, ¡no en los árbitros! Cuanto más hable el entrenador con el árbitro, mayores son las probabilidades de que los jugadores también se centren en los árbitros.

En los partidos de equipos juveniles, generalmente los árbitros también son jóvenes e inexperimentados. Cometerán errores, pero el entrenador debe apoyarlos.

Si el entrenador necesita hablar con el árbitro durante el partido, debe hacerlo de manera cortés y con respeto.

Es mejor hacerlo durante las pausas del partido. El entrenador debe captar la atención de los árbitros y pedirles que se acerquen.

Entonces el entrenador debe hacer la pregunta, que debe ser lo más específica posible.

El entrenador necesitará hablar con las autoridades de la mesa durante el partido, y nuevamente debe hacerlo de manera cortés y con respeto.

Por ejemplo, si un entrenador considera que el marcador está mal, gritarle a la mesa durante el partido probablemente no resuelva nada. En cambio, el entrenador debe acercarse a la mesa durante una pausa y pedir que aclaren el resultado. La mesa llamará al árbitro en caso de que sea necesario.

Lo más importante es entender que, si bien todos los árbitros se esfuerzan por tener un partido perfecto (sin errores), es posible que cometan errores, al igual que lo pueden hacer los jugadores y los entrenadores.

La función del entrenador no es reprender a los árbitros ni culparlos por el resultado del partido. El entrenador debe centrarse en el rendimiento de su equipo.

4.1.3 CAMBIO DE TÁCTICA CON EQUIPOS JUVENILES (SUB-12)

CAMBIO DE TÁCTICA

A veces, en un partido el entrenador ve que el oponente juega de una manera determinada y que su propio equipo tendrá más éxito si hace un cambio en la táctica. Sin embargo, con los equipos juveniles, el entrenador debe tener cuidado a la hora de hacer los cambios.

Generalmente, para los jugadores juveniles el "cambio" de táctica es, en realidad, remarcarles o recordarles qué quiere que hagan. En vez de hacer cambios gritándoles desde la línea lateral, el entrenador de jugadores jóvenes debe pedir un tiempo muerto o hacer un cambio de jugador para modificar la táctica.

Cuando un equipo ha practicado una variedad de tácticas (p. ej., presión de zona en toda la cancha y defensa individual en mitad de cancha), el entrenador puede dar una señal (como un número, un color o un símbolo físico como el puño cerrado) para indicar qué táctica aplicar.

Durante las prácticas, el entrenador debe usar ese símbolo para hacer el cambio de táctica, en vez de detener el entrenamiento para hacer el cambio.

Todo cambio en las tácticas debe remarcar lo que el equipo ha hecho en la práctica y el entrenador no debe introducir nada en el partido que no se haya practicado en el entrenamiento. El entrenador también debe resistir a la tentación de armar una jugada para una situación particular del partido (p. ej., el último tiro del partido).

4.1.4 COMUNICACIÓN CON LOS JUGADORES DURANTE LOS PARTIDOS

COMUNICACIÓN

Durante un partido, el comportamiento del entrenador puede influir de manera decisiva en el rendimiento de los jugadores, ya sea de manera positiva o negativa. ¿Cómo debe comportarse para que los jugadores den lo mejor de sí mismos y hagan que el partido sea una experiencia beneficiosa?

Abajo hay algunas sugerencias para diferenciar entre períodos activos (cuando se está jugando el partido) y pausas en el partido (cuando se detiene el partido, por ejemplo, después de una falta personal, tiempo muerto, medio tiempo, etc.).

RETROALIMENTACIÓN DURANTE EL PARTIDO

Durante los períodos de participación activa, el comportamiento del entrenador puede interferir negativamente en el rendimiento de los jugadores. Por ejemplo, el entrenador que reprende a los jugadores desde la línea lateral o les da instrucciones durante el partido en juego puede ponerlos más nerviosos o distraerlos del partido en sí. De manera similar, el comportamiento no verbal también puede afectar profundamente el rendimiento de los jugadores. En particular, los jugadores que estén en el banco prestarán mucha atención al comportamiento del entrenador (incluso si los jugadores que están en la cancha no se dan cuenta) y esto puede llevar a que los jugadores que ingresen al partido tengan miedo de cometer errores.

Por esta razón, es mejor que los entrenadores hablen con los jugadores durante las pausas y no durante los períodos de participación activa.

A veces el entrenador está muy activo en la línea lateral, casi como si estuviera jugando el partido, diciendo dónde tienen que ir los jugadores o cuándo hay que pasar el balón, etc. Este comportamiento también puede ser contraproducente, ya que los jugadores no aprenden a reaccionar a lo que sucede en el partido, sino a reaccionar a lo que dice el entrenador.

En todo caso, si el entrenador considera que debe hablar con los jugadores durante los períodos de participación activa, debe referirse a lo que los jugadores tienen que hacer en ese momento, no a cosas que ya han ocurrido. Eso puede ser importante después, pero en el momento "lo que pasó" no tiene relevancia, sino que lo que es fundamental es "qué harán".

Por ejemplo, un jugador comete un error defendiendo y permite que el jugador al que defiende anote. El entrenador se enoja y se levanta del banco para reprender al jugador por lo que sucedió, y le advierte que preste más atención la próxima vez.

Mientras sucede esto, el equipo ataca. Los jugadores tomaron el balón rápidamente y están avanzando, intentando obtener un buen tiro. Al escuchar al entrenador, el jugador que cometió el error se pone nervioso y se distrae; entonces, al recibir el balón toma una mala decisión y la pierde.

¿Qué pasó? Aunque tal vez el entrenador tenía razón en hablar con el jugador, hacerlo en el momento incorrecto generó un efecto negativo en el rendimiento del jugador en la jugada siguiente.

DURANTE LAS PAUSAS DEL PARTIDO

Hay muchas pausas durante un partido que dan al entrenador la posibilidad de dar retroalimentación. Ya sea que se trate de un jugador individual que tiene

una pausa (p. ej., al ser reemplazado) o si se trata de una pausa en el partido (p. ej., tiempo muerto). Los entrenadores incluso pueden hablar con un jugador durante una pausa, por ejemplo, en los tiros libres.

Las actividades tanto del entrenador como de los jugadores durante las pausas son fundamentales. Si se usan correctamente, las pausas en el partido pueden ser de gran ayuda para los jugadores a fin de recuperarse físicamente (en la medida de lo posible) y prepararse para tener un mejor rendimiento durante períodos posteriores del partido.

Los entrenadores siempre deben darle retroalimentación al jugador que sale de la cancha. Si bien "buen trabajo" es mejor que nada, lo más eficaz es que el entrenador dé información específica.

Cuando sea posible, la retroalimentación positiva siempre debe superar las eventuales correcciones o indicaciones. Muchos entrenadores dan retroalimentación usando el método "sándwich" (comentario positivo-corrección-comentario positivo).

Por ejemplo:

"Me gusta mucho cómo cierras el rebote; lo haces muy bien de verdad".

(Positivo)

"Cuando tu jugador tiene el balón, necesitas darle un poco más de espacio para que tengas tiempo de reaccionar. Recuerda, a un brazo de distancia".

(Corrección, usando la frase "a un brazo de distancia")

"Si te colocas a un brazo de distancia, podrás detener su penetración por drible, tal como practicamos el jueves pasado".

(Positivo, generando la percepción de estar en "control")

El último comentario es positivo porque se refiere a las prácticas, transmitiendo confianza al jugador que ya ha hecho esto antes y podrá hacerlo ahora.

En el básquetbol, las pausas pueden dividirse en tres categorías: durante el juego cuando el árbitro detiene el partido (ejemplo: al marcar una falta personal, cuando se va el balón, etc.), los tiempos muertos y medio tiempo.

DURANTE LOS TIEMPOS MUERTOS Y OTRAS PAUSAS DEL PARTIDO

El comportamiento del entrenador durante las pausas en el partido es importante:

- los comentarios a los jugadores deben ser muy claros, específicos y concisos. Si le quiere dar retroalimentación a un jugador en particular, primero obtenga su atención y luego haga el comentario;
- toda retroalimentación debe tener como objetivo centrarse en aspectos fundamentales del próximo período del partido, sin detenerse a analizar lo que ya ha ocurrido en jugadas anteriores. Antes de hacer el comentario, el entrenador habrá analizado una jugada anterior, pero sus comentarios deben estar "orientados a la acción" ("Esto es lo que vamos a hacer");
- el entrenador debe hablar con determinación; si el entrenador está nervioso o enojado, primero debe calmarse y recién después hablar con los jugadores;
- las pausas en el partido son una buena oportunidad para que el entrenador refuerce los esfuerzos realizados por los jugadores en tareas menos vistosas; por ejemplo, acciones defensivas, ayudar a los compañeros, correr a defender, etc.;
- el entrenador también puede utilizar las pausas para animar a los jugadores después de sus errores, haciendo que se centren en determinadas tareas durante el siguiente período de participación activa;

Los entrenadores deben adoptar una rutina para los tiempos muertos, medio tiempo y pausas entre cuartos. Por ejemplo, durante los tiempos muertos:

- enseñar a los jugadores a moverse con rapidez hacia las líneas laterales o el banco. Esto puede practicarse en los entrenamientos usando simulaciones de tiempos muertos para dar instrucciones (lo que también es útil para que el entrenador mantenga corto su mensaje);

- dar quince segundos para que los jugadores tomen agua, se sequen el sudor y se relajen un poco mientras el entrenador decide qué decir;
- establecer que la única persona que habla durante el tiempo muerto es el entrenador; no los entrenadores asistentes ni los jugadores, sólo el entrenador. De lo contrario, la atención de los jugadores se dispersará y no podrán concentrarse en los comentarios que decidió hacer el entrenador;
- no intentar decir demasiado, especialmente a los jugadores más jóvenes y no hablar con demasiada rapidez;
- hablar con energía, pero sin ponerse nervioso. Usar oraciones completas, dar instrucciones precisas y claras; usar palabras y frases que puedan comprender los jugadores. Generalmente las mejores palabras que se deben usar son los puntos de enseñanza o las palabras clave utilizadas en las sesiones de práctica;
- centrarse en lo que quiere que el equipo haga, no en lo que están haciendo mal.

EN LAS PAUSAS DE MEDIO TIEMPO ENTRE LOS CUARTOS

El medio tiempo es la mayor pausa en el partido y, por ende, el momento en que el entrenador puede intervenir directamente en la mayor medida.

El medio tiempo también debe ser usado por los jugadores para descansar, ir al baño, tomar agua, etc., y para que el entrenador les hable sobre cómo mejorar su rendimiento durante la segunda mitad.

Al dirigirse a los jugadores durante el medio tiempo, el principal objetivo es ayudarles a mejorar su rendimiento durante la segunda mitad, dejando para después los comentarios sobre lo que ocurrió durante la primera mitad, que no sirven para lograr este objetivo.

El entrenador debe fijar una rutina factible para el medio tiempo, a fin de asegurarse de que el tiempo se use de la mejor manera posible. Nuevamente, esto puede ser algo que se practique en las sesiones de entrenamiento.

Lo más importante es que el entrenador PIENSE antes de HABLAR. El entrenador siempre debe reservar un tiempo para los jugadores; así, incluso en un medio tiempo de 10 minutos, el entrenador puede elegir hablar sólo durante dos o tres minutos.

El entrenador también debe referirse a los objetivos previos al partido, especialmente recalcando los comportamientos que quiere que se repitan. Cuando corresponde una corrección, el foco debe estar puesto en qué hacer, y referirse a un objetivo previo al partido puede ayudar a transmitir la urgencia. Por ejemplo,

"Nuestro objetivo era mantenerlos en menos de 10 rebotes ofensivos, y ya tienen 9. Necesitamos cerrar el rebote. Recuerden, vean al oponente, hagan contacto y luego busquen el balón".

DESPUÉS DEL PARTIDO

Terminado el partido, el entrenador debe adoptar una actitud equilibrada independientemente de lo que haya sucedido. No debe reaccionar de manera eufórica cuando gana su equipo o cuando los jugadores jugaron bien, ni debe deprimirse cuando pierden o jugaron mal.

El entrenador que trabaje con jugadores de corta edad debe recordar que los partidos constituyen una experiencia educativa única; y el momento más importante viene al final del partido. En ese momento los jugadores jóvenes aprenderán a tolerar la frustración de la derrota o de haber jugado mal y también a poner en la perspectiva correcta la victoria y un buen partido.

El entrenador debe liderar a su equipo en darse la mano con los oponentes y los árbitros, agradeciéndoles por su participación en el partido.

Terminó el partido; ya habrá tiempo de analizarlo más tarde. Lo que es importante en un principio es que el entrenador exhiba su apoyo a los jugadores. No es necesario organizar una charla o, por ejemplo, intentar convencer a los que están tristes de que perder no es importante. Basta con que el entrenador esté allí con ellos y diga algunas palabras de aliento.

Inmediatamente después del partido no es el momento para analizar, explicar ni corregir nada. Los jugadores necesitan tiempo para expresar sus emociones, porque esto también es algo que pueden aprender del básquetbol. Muy a menudo después de un partido los pensamientos inmediatos de los jugadores, espectadores y entrenadores se refieren a los minutos finales del partido. El jugador que erró el tiro final puede sentir que perdió el partido.

Sin embargo, en realidad el equipo habrá errado muchos tiros durante el partido y cada uno de ellos contribuyó al resultado final.

4.1.5 COMUNICACIÓN CON LOS ÁRBITROS DURANTE LOS PARTIDOS

INTERACCIÓN CON LOS ÁRBITROS

En la mayoría de los partidos casi no hay motivos para que el entrenador interactúe con los árbitros.

Si el entrenador se la pasa todo el partido quejándose con los árbitros y cuestionando las decisiones, no debe sorprenderse si los jugadores también se centran en las decisiones de los árbitros; los jugadores (y los padres) imitarán al entrenador. En el básquetbol juvenil, el entrenador debe tener una interacción muy limitada con los árbitros y, en cambio, debe focalizar en su propio equipo.

Al interactuar con los árbitros, los entrenadores deben:

- darse la mano con los árbitros antes y después del partido;
- si es necesario para aclarar la interpretación de una regla o llamar la atención del árbitro sobre un tema, hacer una pregunta específica y aceptar la respuesta del árbitro;
- en vez de gritarle al árbitro durante el partido, el entrenador debe esperar a que se produzca una pausa y, luego recién, hacer su pregunta con cortesía;
- los entrenadores deben aceptar y esperar que los árbitros cometan errores en todos los partidos (en este punto, son como los jugadores y los entrenadores);
- los entrenadores también deben reconocer que la mecánica de posicionamiento en la cancha que siguen los árbitros está diseñada para que tengan la mejor vista posible del partido. La posición en la que se ubica el entrenador casi siempre es diferente de la del árbitro (y no es necesariamente tan buena).

INTERACCIÓN CON LOS ÁRBITROS DE MESA

Durante el partido, los entrenadores interactuarán con los árbitros de mesa, ya sea para pedir un tiempo muerto, consultar cuántas faltas tiene un jugador determinado o intentar aclarar si hubo un error con el marcador o con el reloj.

En muchos casos, los árbitros de mesa serán voluntarios; sin embargo, independientemente de su nivel de experiencia, el entrenador debe ser cortés al hablar con ellos. En particular, aunque el entrenador se puede sentir frustrado por lo que suceda en la cancha, al pedir un tiempo muerto, no debe gritarles a los árbitros. Tampoco debe gritar desde el banco, sino que tiene que caminar hasta la mesa y solicitar el tiempo muerto.

Si el entrenador considera que la mesa cometió un error, debe esperar a que se produzca una pausa en el juego y luego debe pedir que se aclare lo que le parece incorrecto. El entrenador también puede acercarse al árbitro, nuevamente durante una pausa del partido, y pedirle que investigue.
En caso de que fuera necesario, el entrenador debe pedir un tiempo muerto (para detener el partido) y luego hablar con los árbitros.

No corresponde gritarles a los árbitros de mesa, especialmente cuando el partido continúa; además, podría generar otros errores ya que los árbitros se distraen de lo que deberían estar haciendo por el comportamiento del entrenador.

Los entrenadores deben recordar la importancia que tienen como ejemplo. Es posible que la mesa cometa errores, al igual que es posible que los cometan los jugadores, los entrenadores y los árbitros. El entrenador siempre debe recordar ese contexto. Su función siempre debe ser trabajar con su equipo, para controlar lo que se puede controlar.

SEGUIMIENTO

1. Pídale a un colega que se siente con usted en el banco durante un partido y registre con qué frecuencia usted hace lo siguiente:
   a. Hacer comentarios o acciones negativos (como sacudir la mano).
   b. Hacer comentarios o acciones positivos.
   c. Hacer una corrección constructiva (es decir, decirle a un atleta lo que debe hacer, no lo que hizo mal).
   d. Hacer un comentario a los árbitros.

¿Está sorprendido por la cantidad de comentarios negativos (a, b o d) que hace?

2. Piense en sus últimos cinco partidos. ¿Qué objetivos fijó para el equipo? ¿Cómo analizó su rendimiento en función de estos objetivos? ¿Podría ser más eficaz?
3. Hable con un entrenador de un deporte en equipo que se juegue en una cancha más grande (p. ej., fútbol) acerca de cómo dan retroalimentación a los jugadores durante el partido. ¿Cómo se compara con lo que hace usted?
4. Pídale a alguien que grabe sus tiempos muertos. Al mirar el video, observe:
   a. Si usa una pizarra, ¿está mirando hacia usted o hacia los jugadores?
   b. ¿Los atletas se concentran en usted durante todo el tiempo muerto?
   c. ¿Cuántos mensajes dio durante el tiempo muerto?;
   d. ¿Los videos muestran con claridad lo que usted quería decirles a los jugadores?
5. Pida a un colega entrenador que mire uno de sus partidos y escriba algunos puntos clave sobre el rendimiento de su equipo (ya sea bueno o malo). Inmediatamente después del partido, hable con su colega para decirle lo que hizo bien el equipo y en qué se necesita mejorar. ¿Usted señaló las mismas cosas que él?

NIVEL 1

EQUIPO

CAPÍTULO 5

REVISIÓN Y ANÁLISIS DE LOS PARTIDOS

CAPÍTULO 5

REVISIÓN Y ANÁLISIS DE LOS PARTIDOS

5.1. PREPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

5.1.1 INCORPORACIÓN DE LA REVISIÓN DE LOS PARTIDOS EN LAS PRÁCTICAS CON LOS JUGADORES JÓVENES (SUB-12)

Especialmente con los jugadores jóvenes que recién están aprendiendo a jugar al básquetbol, el resultado de un partido es un indicador poco útil de si el equipo jugó "bien" o no.

Sin embargo, suele ser la única manera en que los jugadores (y sus padres) analizarán el "éxito" del equipo.

El entrenador debe ofrecer alguna opinión sobre el partido que resalte en qué áreas el equipo y los jugadores individuales están mejorando y en cuáles pueden seguir mejorando. Con jugadores tan jóvenes, es poco probable que hacer sesiones de revisión de videos, tener reuniones individuales o hacer análisis estadísticos del partido (todas estas estrategias se usan con los equipos profesionales) sea productivo. Del mismo modo, es probable que decir simplemente "bien hecho, jugamos bien hoy" al final del partido sea poco productivo.

Estas son algunas maneras de incorporar la revisión de los partidos con jugadores muy jóvenes:

- Fijar metas al comienzo del partido que se relacionen con cosas en las que se haya centrado la atención en la práctica y luego "medir" esas metas. Por ejemplo, contar la cantidad de veces que el equipo "revirtió" el balón en una acción ofensiva. Probablemente baste con tener 2 o 3 metas por partido (aunque habrá muchas otras a las que se podrá prestar atención).
- Presentar una o dos actividades en la práctica que se relacionen específicamente con las cosas que sucedieron en el partido e indicarles a los jugadores cómo se relacionan. Por ejemplo, "la semana pasada nuestro oponente tuvo más de 20 rebotes ofensivos, por lo que necesitamos ponernos a trabajar hoy en bloqueos".
- Reconocer el buen rendimiento del equipo o de jugadores individuales. Por ejemplo, que los jugadores se den la mano al comienzo de la práctica y se feliciten entre ellos porque el equipo revirtió el balón en 20 oportunidades en el partido anterior. Este reconocimiento debería enfocarse en el "proceso" o el esfuerzo más que simplemente en los principales anotadores. Si el entrenador va a reconocer a jugadores individuales, debe asegurarse de reconocer a todos los jugadores.
- Fijar las metas al comienzo de la práctica, de manera similar a lo que se hace en los partidos, y dar reacciones y comentarios al final de la práctica.
- Usar situaciones de competencia en la práctica y plantear una "situación de partido" (por ejemplo, estamos 4 puntos abajo y nos quedan 2 minutos) que se relacione con el partido anterior.
- Hacer un breve informe escrito (que puede redactarse con el estilo de un artículo periodístico) después de cada partido. Los padres que no puedan ver el partido apreciarán esto particularmente, y le permitirá al entrenador centrarse en la transferencia de habilidades de la práctica al entrenamiento.

SEGUIMIENTO

1. Analice con un colega entrenador cómo evalúa usted si su equipo jugó “bien” o no.
2. Pregunte a los padres qué comentarios reciben (si es que reciben alguno) sobre el rendimiento de su hijo en otras actividades (p. ej., en baile, música, natación o la escuela). ¿Podría usted incorporar alguna de estas estrategias?

FIBA
We Are Basketball

WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES