

Diseño de ejercicios en categorías de formación

Sobre el autor

En el momento de diseñar o pensar un ejercicio debemos tener en cuenta que, por definición, no existen ni buenos ni malos ejercicios.

Cada uno de los ejercicios crea situaciones de juego que pueden ser favorables (1c0, 1c0 (+1), 1c1, 3c2...) y donde aparezcan determinados contenidos (bote, pase – recepción, tiro...) que nos interese trabajar. Así pues, un ejercicio será más favorable que otro cuando, en el momento que los realizan los jugadores, esté adaptado a su nivel y trabaje en buen volumen y transferencia positiva hacia el juego el contenido o situación de juego que como entrenadores nos hemos propuesto entrenar.

Joan Cortés es el actual Sub – Director de la Área de Formación de l 'FCBQ. Es Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Diplomado en Magisterio de Educación Física. Ha sido entrenador de diferentes equipos sénior y seleccionador Mini Masculino de Cataluña.

Los siguientes son algunos principios y pautas metodológicas a tener en cuenta en el momento de diseñar ejercicios en categorías de formación (especialmente de pre – mini a cadete)

- ***Aprender es un proceso, no un momento.*** No solo es natural, sino que es muy buen indicador, que la tarea propuesta, en un inicio, el jugador no tenga habilidad para realizarla de manera exitosa. Ya lo aprenderá. ¿Cuándo? Cuando la entrene, otro día la vuelva a repetir, entrene sobre la diversidad y diferentes situaciones que ofrece la tarea (variedad, abanico motriz), se equivoque, se corrija y, finalmente, incorpore el aprendizaje, lo haga suyo. Entonces lo ha aprendido y para aprender se requiere tiempo, tiempo y paciencia.

- **Umbral óptimo entre habilidad y exigencia.** Los ejercicios en categorías de formación no deben aburrir ni estresar. Los jugadores deben poder expresarse de forma que obtengan un mínimo éxito (si no se sienten mínimamente hábiles dejarán de realizar la tarea) pero que, al mismo tiempo, no sea fácil ni repetitivo conseguirlo. Los dos extremos (conseguirlo siempre o no conseguirlo nunca) llevan al aburrimiento o al estrés, que significa lo mismo: el jugador no incorpora aprendizaje. En baloncesto, encontrar el umbral óptimo entre habilidad y exigencia es muy difícil, pues tenemos 12 jugadores, es decir, muchos umbrales óptimos distintos. No debemos realizar tareas diferentes, pero sí que, mediante normas, retos, correcciones, handicaps... adaptar a cada jugador para conseguir que pueda realizar aquella tarea siempre que se esfuerce.
- **Los jugadores entrenan los ejercicios que planteamos los entrenadores.** El control del contexto de aprendizaje es importantísimo. No es responsabilidad de los jugadores evaluar si el contenido de trabajo y/o la situación de juego está o no adaptada a su nivel, les es significativa. Los jugadores simplemente la juegan, la entrenan. Es responsabilidad del entrenador diseñar buenos contextos de aprendizaje. Parte de esta responsabilidad que tenemos los entrenadores es la de conocer mucho el juego para poder anticipar un aprendizaje significativo. Es cierto que existen acciones con las que un jugador se expresa en un ejercicio que, en aquél momento del aprendizaje (ya sea por su capacidad o por el bajo nivel de oposición) las puede ejecutar y obtener éxito. El entrenador debe diseñar contextos a partir de los cuales el jugador no se pueda auto engañar. *Por ejemplo:* si un jugador es muy lento armando el tiro, a pesar de que en una tarea lo pueda hacer, se requiere que el entrenador diseñe un contexto de aprendizaje donde este jugador se vea obligado a armar el tiro rápido, porque el juego no permite demasiado tiempo en poder realizar dicha acción

- **Los entrenadores entrenamos para los jugadores, no para nosotros.** En un ejercicio, todo (situaciones, orientación, rotaciones...) debe ir orientado al aprendizaje de los jugadores, no a facilitar el diseño al entrenador. A menudo queremos mucho control y orden, ¿es el baloncesto un deporte controlado y ordenado (previsible, inalterable)? ¿O tiende más a ser un caos controlado (variable, incierto en la toma de decisiones)? Si es así debemos provocar exactamente lo mismo. A menudo establecemos rotaciones que nos facilitan el orden y control en la tarea pero que se alejan de la rotación natural del movimiento en baloncesto.
- **Optimizar el tiempo de práctica.** Cualquier contenido y/o situación de juego que queramos entrenar el jugador la aprenderá haciéndola, jugándola. Es frecuente la situación en la que termina el ejercicio y resulta que, del tiempo total de duración, el jugador ha practicado realmente muy poco tiempo. ¿Y eso por qué ocurre? Pues porque ha estado mucho rato en una fila, o realizando alguna tarea que nada tiene que ver con el contenido planteado, o escuchando lecciones magistrales y correcciones del entrenador que ha parado el ejercicio... A jugar a baloncesto se aprende jugando, evitemos pues, en la medida de lo posible, realizar largas filas, intentemos individualizar las correcciones, seamos claros y breves explicando ejercicios...
- **Lo más importante es que los contenidos aparezcan mucho, mucho y bien.** En un ejercicio debemos procurar que, a la hora de ser jugado, el contenido que teníamos pensado entrenar aparezca muchas veces (a mayor aparición, mayor experiencia en el aprendizaje). *Ejemplo:* el ejercicio de los 10 pases seguro que un gran ejercicio, pero no para trabajar el pase, pues solo hay un balón y, al terminar el ejercicio, el jugador, en la mejor de las situaciones, habrá pasado entre 2 y 4 veces. Por otro lado, el mismo ejercicio es muy óptimo si lo que pretendemos es trabajar la defensa del jugador sin balón, pues hay 4 jugadores que pueden entrenar el contenido de forma simultánea.

Además de aparecer mucho, debe existir una alta transferencia positiva hacia el juego, es decir, respetar al máximo las condiciones de juego que se encontrará el jugador y donde deberá aplicar el contenido que está entrenando. Los entrenadores, cuando diseñamos un ejercicio, debemos preguntarnos si, al realizarlo, ¿el jugador será mejor jugador de mi ejercicio o mejor jugador de baloncesto? Si el contenido que entrenamos no ocurre u ocurre poco lo que conseguiremos son muy buenos malos jugadores de aquel contenido.

- ***La acción motriz debe venir determinada por la toma de decisiones.*** En la posición inicial del ejercicio es muy importante que el jugador no sepa al 100% la acción motriz que realizará para poder tener éxito en la tarea, no pueda anticipar exactamente la acción motriz, independientemente de lo que ocurra. Establecido que el baloncesto es un deporte incierto, altamente decisional, debemos procurar que el jugador tenga pues una alta demanda en tomar decisiones. Así, a la pregunta “¿cómo realizarás el ejercicio?” la respuesta óptima del jugador sería “depende. Depende de mí lectura: si llega o no el defensor, el espacio para atacar, el tiempo...”
- ***Los ejercicios deben ser transportadores de finalidades.*** Cuando los entrenadores trabajamos un contenido en un ejercicio debemos tener muy claro para qué sirve, qué finalidad tiene. Ahora bien, nuestro trabajo no radica en que nosotros lo tengamos claro, consiste en que seamos capaces de transmitir esa finalidad a nuestros jugadores. ¿Y cómo se consigue eso? Pues provocando que esa finalidad sea exigida por nuestro ejercicio. *Por ejemplo:* si creemos que para botar hace falta ver el juego y no mirar el balón, debemos provocar ejercicios que exijan ese concepto, que el jugador encuentre la finalidad de ver el juego, o mejor aún, que no pueda realizar el ejercicio si mira la pelota. El buen conocimiento del juego por parte del entrenador es proporcional a la finalidad del contenido en un ejercicio.

Si solo nos dedicamos a explicar la finalidad (a verbalizarla), sin vivencia motriz, sin que la tarea la exija, la única preocupación del jugador será la de

satisfacer al entrenador, no la de entender dicha finalidad. El aprendizaje significativo es proporcional a la conciencia del jugador sobre lo que está aprendiendo.

- ***Los entrenadores tenemos el derecho a equivocarnos y la responsabilidad de corregirnos.*** Al realizar un ejercicio puede pasar que no se desarrolle lo que habíamos imaginado (sobre el papel en baloncesto todo sale bien). No pasa nada, nos podemos equivocar y debemos tener el ánimo y la actitud de corregirnos, incluso de cambiar la tarea si no nos sentimos capaces de sacar nada de provecho con la que estamos haciendo. Si el recurso a menudo es cargar contra los jugadores, su intensidad, su actitud, que lo hagan más fuerte, más concentrados... lo único que conseguiremos es que todos estos conceptos pierdan significado, personalidad... y son parámetros demasiado valiosos en el buen hacer de un jugador como para malgastarlos cubriendo nuestra supuesta incompetencia.

Este artículo ha sido escrito a partir de lo que son a día de hoy mis conocimientos y mi experiencia, estaré encantado de compartir cualquier opinión a través del correo electrónico formacio@basquetcatala.cat