

## LG Básquet - Curso de monitor

Unidad 2: Apuntes complementarios de lectura

El desarrollo de los aspectos tácticos del juego, nos lleva a diferenciar tres momentos del acto motor. Nos parece oportuno, conocer un poco más sobre la temática. Vamos a ejemplificar cada una de estas fases desde la mirada práctica:



**Modelo de análisis de la ejecución motriz de Marteniuk.  
En Sánchez Bañuelos (1982)**

A la hora de determinar los contenidos a enseñar en esta etapa, debemos recordar que no solo se enseña lo que se ve. Es decir, para que un jugador realice determinado movimiento, antes se sucedieron algunos pasos que, por más que no se vean, también son inherentes a la enseñanza. Ellos son:

**Mecanismo perceptivo:** el jugador recibe información que puede provenir desde el propio cuerpo, generando sensaciones denominadas propioceptivas o interoceptivas o bien desde el entorno, generando sensaciones exteroceptivas

**¿Qué es la atención selectiva?** El concepto de atención selectiva hace referencia a que nuestra capacidad de procesamiento es limitada y no podemos atender todo a la vez. La atención selectiva tiene una función adaptativa clara. Nuestro sistema cognitivo tiene una capacidad limitada, y si tuviéramos que dar respuesta a todos los estímulos que nos envuelven, este se vería amenazado y sobresaturado de información. Por otra parte, si no seleccionáramos que actividades son más relevantes y debemos hacer en un momento determinado, estas estarían continuamente entorpecidas por el inicio de nuevas acciones.

***La atención selectiva es la actividad que pone en marcha y controla todos los procesos y mecanismos por los cuales el organismo procesa tan solo una parte de toda la información, y/o da respuesta tan solo a aquellas demandas del ambiente que son realmente útiles o importantes para el individuo.***

Analizando esta definición vemos que la selectividad atencional implica 2 aspectos:

- a) la selección de los estímulos que se presentan en el ambiente.
- b) la selección del proceso(s) y/o respuesta(s) que se van a realizar.

La selección atencional conlleva dos aspectos distintos que tienen lugar conjuntamente:

En el sistema perceptivo se pueden distinguir dos distintos momentos funcionales:

- ◆ La **recepción de los estímulos** por obra de los órganos de sentido y de los receptores sensoriales periféricos.
- ◆ El **análisis de la recepción** por parte del sistema nervioso central sobre la base de los datos de la memoria y la motivación.

Son dos momentos inseparables en la práctica porque el análisis sigue inmediatamente después de la recepción.

¿Se imaginan a un jugador de escuela de básquetbol identificando las líneas de la cancha en este gimnasio? De esto hablamos cuando hacemos mención a la atención selectiva, a la capacidad que tiene ese jugador de prestarle atención a las líneas de la cancha de básquetbol, que orientaran sus acciones y a inhibir el resto, para que no confundan sus acciones.



Ejemplos:

- Situaciones de juego con un límite de tiempo para lograr convertir (percepción del tiempo).
- Utilización de variedad de tamaños y pesos de pelotas que provoquen sensaciones diferentes en relación al uso de la fuerza, parábolas, habilidades, etc.
- Límite en la utilización de segmentos corporales, por ejemplo, mano o pie hábil para desarrollar la bilateralidad.
- establecer zonas prohibidas dentro del campo de juego o zonas donde se puedan realizar determinadas acciones y otras no, para provocar respuestas motrices específicas (ej. dentro de la pintura no vale driblear).

**Mecanismo de decisión:** Una vez que ha actuado el mecanismo de percepción, el siguiente en actuar es el mecanismo de decisión consistente en “seleccionar la respuesta de acción”.

Podemos encontrarnos con actividades en las que el componente de decisión es mínimo o bien, con una acción de ataque en mini básquet, en donde el atacante con balón ha de decidir entre una amplia gama de acciones como el pase, la penetración, el tiro o la bandeja.

Existen varios factores en la decisión, en función de los cuales estará la efectividad en la ejecución de una tarea motriz:

- Número de decisiones: escaso número de decisiones / gran número de decisiones.
- Número de propuestas: única propuesta motriz / varias propuestas motrices.
- Velocidad requerida: mucho tiempo para decidir / tiempo de decisión breve.
- Nivel de incertidumbre: factores fijos / factores variables en la toma de decisión.
- Nivel de riesgo: no hay riesgo / existe riesgo real.
- Orden secuencial: orden fijo en la secuencia motriz / orden variable.

- Número de elementos: pocos elementos a recordar / muchos elementos a recordar.

Ejemplos:

- Limitar el tipo de conversión válida o la utilización de determinados gestos técnicos (ej. no vale ponerse de espaldas con dribling).
- Limitar el tiempo de posesión de la pelota, o el tiempo para anotar, pasar mitad de cancha, etc.
- Ofrecer situaciones de juego con diferentes alternativas de anotación, sobre todo en la etapa de escuela/pre mini en donde las conversiones se dificultan para los novatos (si toca el tablero vale 1 punto, si toca el aro vale 2, si convierte vale 3, etc.)

- 

**Mecanismo efector (o de ejecución):** El mecanismo de ejecución es el encargado de la realización del movimiento, siendo el responsable y organizador de la tarea motriz.

Desde el punto de vista didáctico, podemos encuadrar las tareas motrices según el mecanismo de ejecución bajo dos aspectos:

**Aspectos Cuantitativos:** Hacen referencia al nivel de coordinación neuromuscular requerido en la ejecución de la tarea motriz: a mayor grado de coordinación en la ejecución de una tarea, mayor será su complejidad y su dificultad de aprendizaje: estructura del movimiento y número de grupos musculares implicados en la ejecución de la tarea motriz y velocidad y precisión requeridas en la ejecución.

**Aspectos Cualitativos:** Son todos aquellos factores que no están directamente vinculados con los aspectos didácticos para la correcta ejecución motriz, sino con otra serie de factores englobados en las características físicas personales de cada individuo. Podemos diferenciar dos bloques: factores relacionados con la herencia (biotipo, tiempo de reacción neuromuscular, número y composición de las fibras musculares, etc.) y factores modificables con la práctica (capacidad de adaptación al esfuerzo, mejora de la fuerza, de la velocidad, de la coordinación, etc.)

Por último, otro factor relacionado con el mecanismo de ejecución de una tarea motriz es el control en la ejecución de los movimientos. Este mecanismo de control se basa en la información que recibimos durante y a la finalización de la ejecución de una tarea motora, sobre la adecuación o no de la respuesta motriz que hemos dado mediante un sistema de retroalimentación de la información denominado "Feedback" o "Conocimiento de la ejecución".

Ejemplos:

- Combinación de diferentes habilidades para la mejora de la coordinación (dribling con más de una pelota, o conducción de una pelota con el pie mientras se driblea otra con la mano, etc.).
- Consecución de acciones veloces para el desarrollo de reacción y de la resistencia, como, por ejemplo, suceder acciones ofensivas a acciones defensivas en inferioridad numérica.
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza y la velocidad.