

La inclusión de driles o ejercicios, juegos y demás actividades será correcta o incorrecta si las cuestiones técnico/tácticas mantienen una relación lógica. El propósito será la construcción de las situaciones de juego, a partir de seleccionar y elegir minuciosamente cada uno de los gestos técnicos y conceptos tácticos para que se materialice la propuesta de básquetbol pensada por el entrenador.

Podemos incluir:

- Ejercitaciones gímnicas destinadas a favorecer el desarrollo motor
- Driles técnicos/tácticos orientados al aprendizaje gestual y/o también a la lectura de situaciones de juego
- Juegos y actividades tendientes a poner en práctica los saberes adquiridos
- Situaciones de juego reducido
- Juego síntesis: es decir, partidos de básquetbol de mitad o campo entero con reglas tendientes a facilitar la incorporación de los conceptos trabajados en las ejercitaciones.

TERCER MOMENTO: Vuelta a la calma o cierre de la práctica

El objetivo es bajar el grado de excitación producido por la práctica y recobrar el tono muscular. Pero, por otra parte, y especialmente en las categorías formativas, es de vital importancia utilizar este momento de la práctica para fijar los conceptos que se han trabajado. Podemos incluir:

- Ejercicios técnicos de baja intensidad como lanzamientos o cualquier aspecto técnico que consideremos relevante
- Ejercicios de elongación pasiva que favorezcan la relajación de las fibras musculares. Ejercicios de liberación miofascial que faciliten la recuperación.
- Charlas técnico/tácticas que nos permitan realizar un repaso de todo lo visto en clase.
- Charlas que enfatizen no sólo aspectos relacionados con el básquetbol directamente o aspectos fisiológicos sino también abordar aspectos actitudinales, psicológicos, de reglas de comportamiento o convivencia del grupo, etc., que el entrenador entienda como indispensable para optimizar la clase.

MODOS DE ENSEÑANZA

Entendemos como estrategia de enseñanza a todos los modos que emplea el PROFESOR, *no solamente las consignas y/o las actividades que propone. Estrategia es también, el diseño del contexto de trabajo, la manera de transmitir los saberes y el compromiso gestual con los que refuerza los conceptos, el lenguaje que se emplea, el modo en que se dirige a los alumnos.*

Cuando pensamos una propuesta de enseñanza destinada a los más pequeños, son muchas las variables que se presentan para diseñar tareas consistentes y que en definitiva logren transmitir lo que el entrenador pretende. La utilización e implementación de estas actividades deben pasar

en primera instancia, por un análisis reflexivo que posibilite corroborar si lo elegido se adecua a la idea de juego tanto como a las necesidades de los jugadores. Es frecuente observar, elecciones de formatos que muchas veces no cumplen con los objetivos pretendidos. Por tal motivo, buscaremos analizar qué es lo que se puede obtener de cada actividad y qué no es posible esperar de las mismas.

Análisis de juegos, ejercicios y estrategias de enseñanza en la formación

El propósito es examinar el sentido a partir del cual seleccionamos cada una de estas propuestas determinando *cómo, para qué y por qué las elegimos* como parte de nuestras planificaciones cotidianas.

Vamos a utilizar tres términos que en mayor o menor medida pueden ayudarnos a describir y comprender las características de estos modos de enseñar. Cuando hablamos de sistematicidad, pensamos en una actividad que se ajusta a un sistema [conjunto de reglas o principios sobre una materia racionalmente enlazados entre sí]. Si hacemos referencia a la intencionalidad estamos pensando en el propósito de la actividad. Finalmente, entendemos a la aleatoriedad como un proceso que no es previsible y que depende del azar, es decir, que varía o puede variar.

HERRAMIENTAS POSIBLES

Los formatos posibles parten de algunas premisas que deberán estar implícitas:

- Elegir la tarea específica para el objetivo trazado *¿Qué efecto queremos producir?*

- *Transformar los conceptos que se van a utilizar en ejercicios y actividades.* No alcanza con las explicaciones del entrenador; hay que proponer, hacer y corregir permanentemente.

- En las etapas iniciales *importa mucho más la calidad de los movimientos que la dosificación de los esfuerzos.* Trataremos de evitar que un gesto mal aprendido se entrene cientos de veces mal. Es necesario custodiar la enseñanza.

- Dos grandes variables para tener en cuenta en la construcción de las actividades. *Las variables del tiempo y la del espacio.* Más tiempo y más espacio facilita la toma de decisiones y la ejecución de gestos de calidad. Menos tiempo y menos espacio definitivamente crean mayor dificultad. Un grado de oposición regulada en su intensidad produce los mismos efectos mencionados anteriormente.

Driles o ejercicios como articulación entre lo técnico y lo táctico

Deconstruir es deshacer analíticamente los elementos que constituyen una estructura conceptual. La deconstrucción del juego no puede significar la ruptura de su lógica. Para que una propuesta de juego sea consistente, cada situación debe tener relación con la otra. Es preferente hablar de deconstrucción y no de desglose, porque el término es más preciso, aunque comúnmente se lo denomine de esa manera.

Dentro de este proceso de deconstrucción encontramos los driles o ejercicios. El drill, como concepto, originalmente se lo toma de las tareas de simulacro que realizaban o realizan los ejércitos para su preparación. Por lo tanto, el drill implica un simulacro. Es necesario recrear situaciones

para facilitar su resolución y también para aprender a jugar individual y colectivamente. Cuando esto ocurre, los equipos mejoran en cada uno de los detalles que el entrenador pretende enfatizar. Si el entrenador simplemente copia actividades, estos pequeños grandes aspectos del juego no aparecerán con claridad o lo harán aleatoriamente.

Los ejercicios pueden estar más vinculados a la síntesis o al análisis. Repasando, entendemos la síntesis como el partido mismo, la competencia. Muy cerca de esto, está el juego síntesis, es decir aquellos partidos de básquetbol reducidos o de 5 vs 5 que proponemos en las prácticas, pero sometidos a reglas tendientes a favorecer los aprendizajes. En este sentido, en un juego oficial no podemos parar el juego para explicar, corregir [excepto en el tiempo muerto], o simplemente reglar las situaciones para trabajar específicamente los aspectos que desee mejorar el entrenador. El análisis entendido como deconstrucción, es el momento de la sesión de práctica en donde se incluyen los ejercicios.

Algunos tenderán más a desarrollar progresivamente la lectura y construir los sistemas de juego, estos son los driles que se construyen de modo similar a las situaciones de un partido [síntesis]. Otros a educar, incorporar o perfeccionar nuevos movimientos o gestos, es decir, driles que se alejan de las situaciones de partido [análisis].

Los driles tendrán ese amplio margen para ser contruidos y su proximidad o lejanía al juego siempre dependerá de los objetivos que se busquen en el marco del proceso de enseñanza. Entre estas dos variables, deberemos alternar el nivel de dificultad. Si tenemos un jugador con buen dominio plantearemos situaciones más cercanas al partido, con niveles de complejidad alto, si tenemos jugadores inexpertos facilitaremos su aprendizaje. Un dril muy analítico puede tratarse de mejorar posturas, realizar movimientos a

muy baja intensidad, trabajar sin defensa, trabajar con una oposición regulada etc., entre todas estas posibilidades delimitaremos el objetivo del ejercicio, enseñar, perfeccionar o entrenar. La línea divisoria entre unos y otros no es clara, y tampoco importa mucho que sean clasificados a los fines de la enseñanza, el núcleo duro de la idea es encontrar el grado de exigencia óptima para cada nivel. Además, debe quedar muy claro que no enseñamos ejercicios, sino que enseñamos básquetbol. El objetivo siempre será mejorar y construir el juego, los driles no tienen un objetivo en sí mismo, pero sí tienen el propósito de enseñar el juego.

Los driles más próximos al partido son predominantemente técnicos/tácticos y tienden a mejorar los sistemas, sistemas que en las etapas iniciales serán de una estructura muy simple. Si tomamos como ejemplo un 5 vs 5 en mitad de cancha en minibasketbol, o un 3 vs 3 trasversal en premini, lo primero que debemos hacer es analizar qué acciones técnicas componen la situación táctica del ataque o de la defensa si es ese aspecto el que vamos a enfatizar. El desafío del entrenador, será deconstruir esa situación de juego para determinar qué conceptos, acciones y/o movimientos de coordinación que constituyen ese sistema tendrán que ser transformados en driles. ¿Por qué es necesario realizar esta tarea? Precisamente porque el juego te lleva puesto, su alta intensidad no facilita los aprendizajes. Por lo tanto, los entrenadores deberán recortar situaciones sin descontextualizarlas de las ideas rectoras del juego que pretenden construir, tendrán que suprimir algunas de las dificultades que se presentan, y deberán proponer tareas que simulen las situaciones del partido, pero con un número menor de variables a las que ofrece el mismo [cuando el dominio sea total se podrán incorporar inclusive, más variables que las del juego].

Así, en una ofensiva y en concordancia con lo que hemos ido mencionando, se debería analizar lo que se espera del jugador con balón, los comportamientos de los jugadores sin balón, de la ocupación de los espacios etc. Como así también de los fundamentos técnicos y las lecturas posibles de su ejecución como componentes constitutivos del ataque. Esta tarea, a medida que los jugadores crecen y los equipos mejoran en su juego, irá creciendo en complejidad. Cuando el ejercicio está más orientado a lo táctico, los conceptos de *timing* y *spacing* toman relevancia. Es decir, es importante que el entrenador custodie el modo correcto de coordinar acciones para que las mismas se produzcan en el momento adecuado, ni antes ni después [*timing*]. Y también, para que la distancia entre jugadores no sea sólo una cuestión geográfica sino fundamentalmente una herramienta más que permita aprovechar las ventajas [*spacing*].

Los driles más analíticos tienen como propósito enseñar o pulir los gestos. Muchas veces ejercitan más que la técnica y no necesariamente reproducen las situaciones de partido. Tienden a educar los movimientos, a generar seguridad y confianza y también a producir niveles progresivos de dificultad. Mientras más se aleja un ejercicio de la situación de juego, más lo podemos clasificar como analítico. Las rutinas técnicas individuales que habitualmente se trabajan en las prácticas pueden estar incluidas en esta modalidad. Como dijimos, no siempre simulan situaciones de juego, a veces se aíslan completamente del mismo, otras ofrecen situaciones más hostiles y difíciles a las habituales. Este tipo de ejercicios dominó las prácticas de básquetbol durante décadas, es común ver en la actualidad inclusive, un abuso en su utilización. Por lo tanto, la correcta inclusión de las mismas dentro de la sesión o sesiones cotidianas dependerá de que el entrenador sepa el motivo por el cual las propone.

Entre un ejercicio ultra-analítico y el juego mismo, hay una innumerable cantidad de posibilidades de diferente complejidad que se regulan a partir de tiempos, espacios y como consecuencia de estas variables del rol de la oposición. Es obligación del entrenador hallar la actividad que tenga el grado de exigencia óptima para cada jugador sabiendo que el objetivo final es que a pesar de la diferencia de niveles puedan jugar juntos y a la vez puedan potenciar su juego.

Un ejercicio siempre conlleva una consigna, esta consigna representa el propósito de la actividad. En ocasiones, estos propósitos serán más de uno, por lo tanto, deberá tenerse bien en claro qué cuestiones serán las más importantes y cuáles serán las secundarias. Cuando estos driles demandan diferentes facetas del juego, por ejemplo, una situación de confrontación de 1 vs 1 o 2 vs 2, deberá tenerse en claro qué aspecto se enfatiza. No por trabajar aspectos ofensivos nos desentenderemos totalmente de la defensa, porque esto atenta y boicotea directamente la calidad del ejercicio. En todo caso, si pretendiésemos favorecer alguna o algunas acciones ofensivas lo que se puede hacer es regular la tarea defensiva solicitándole al defensor que lo haga a una intensidad menor. Por ejemplo, ataque 100 % de intensidad, defensa al 50 %. La corrección, la custodia del drill, tendrá en cuenta estas variables para habilitar e incorporar el error. Las cosas salen cuando se practican mucho y si tomamos como premisa partir de lo que se sabe, siempre tendremos mejores resultados que si decidimos castigar todo lo que aún falta o no está consolidado como aprendizaje.

En el marco de la planificación, es importante siempre tener a mano variantes que faciliten o complejicen cada ejercicio, esto facilita el desarrollo individual de los jugadores, que a partir de consignas similares podrán

trabajar cada uno de ellos sobre sus aspectos menos desarrollados de su juego. Los principios que dicen que la dirección de la enseñanza va siempre de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo y de lo general a lo particular, no necesariamente alcanzan a describir lo que sucede en una práctica heterogénea. Aunque este sea, un esquema que el entrenador deba tener convenientemente en su cabeza. Los niveles de juego entre los más pequeños son notoriamente diferentes entre unos y otros, inclusive, entre cada jugador en relación a las distintas facetas del juego.

O sea, encontraremos chicos que dribleen muy bien, que defiendan mal, que tiren bien y que tengan un manejo de balón defectuoso. En general, todos los jugadores tienden a repetir una y mil veces aquellos gestos que más dominan, y también a dejar de lado sus puntos débiles. Esto se da porque la mayor parte de la carga de trabajo se presenta por fuera de la mirada del entrenador. Por lo tanto, el dominio de estas variables posibilita al profesor favorecer no solo el crecimiento del equipo, sino también el de cada uno de los jugadores en el marco de sus diferencias.

La sistematicidad de los driles como herramienta es muy alta y la intencionalidad es específica en relación al dominio de determinados gestos en condiciones de diferente complejidad. El objetivo es el desarrollo de las habilidades del juego y para tal fin este es el camino más adecuado. También, permiten un amplio monitoreo de la intensidad de ejecución.

El juego y los juegos-motores como contexto de la aplicación del saber

Partimos de la idea que los juegos no promueven saberes específicos, **en este sentido pensamos en términos del aprendizaje técnico**. Ahora, si los fundamentos técnicos no se aprenden jugando [se juega con lo apren-

dido], la pregunta que deberíamos hacernos es ¿para qué y por qué los incorporamos en nuestras clases? En este apartado, además, sólo haremos referencia a los juegos motores, en especial, a aquellos que pueden ser utilizados en el contexto de la enseñanza del básquetbol.

Cuando planteamos el juego como propuesta es necesario distinguir dónde reposa la mirada del entrenador y dónde la del jugador. Proponer un juego no nos garantiza que el jugador juegue. Y, por lo tanto, el sentido que le otorga el entrenador al juego no necesariamente es el sentido que le otorga el jugador. El jugador simplemente juega, y cuando se está jugando no se piensa si esto o aquello será útil para mejorar [al menos tenemos certeza que es así en el inexperto], sólo se pretende resolver la situación. Los juegos se incluyen dentro de una propuesta como un contenido de la educación física que enriquece la enseñanza deportiva, representan un contenido que se parece al deporte pero que a la vez se diferencia claramente, [los juegos poseen reglas intrínsecas que se pueden acordar entre participantes]. Y, también se incluyen, como contexto de aplicación de lo que se sabe. Es fundamental resaltar que los juegos no promueven aprendizajes técnicos, sino que demandan aprendizajes técnicos. En pocas palabras, solo si sabemos driblear podremos hacer un juego de dribling. Sin esa condición, no hay juego. Finalmente, sí debemos dejar en claro, que los juegos de oposición promueven la lectura táctica, pero sólo la lectura táctica general y del juego que proponemos en particular.

De estas actividades esperamos generar las condiciones que nos permitan poner en juego los saberes adquiridos. En todo caso también esperamos que en la medida que los jugadores se transformen en “expertos” puedan tomar decisiones cada vez más rápidas y acertadas. Son altamente aleatorias, es decir las situaciones se presentan azarosamente y con discontinuidad, si al

juego se lo intenta regular permanentemente en sus situaciones, deja de ser juego para transformarse en un ejercicio. En todo caso el entrenador podrá orientar la construcción del juego hacia la ejecución de determinadas acciones, pero difícilmente pueda regularse la intensidad y por lo tanto puedan facilitarse los aprendizajes. En pocas palabras podemos decir que el juego te lleva puesto, no nos da tiempo porque hay que sobreponerse a obstáculos y situaciones. La intencionalidad recae solo en la acción de jugar.

Trabajar la preparación física conjuntamente con lo técnico y la táctica en la medida de las posibilidades

La ansiedad por enseñar básquetbol de los entrenadores, en ocasiones interfiere con las necesidades de los jugadores en las etapas formativas. El desarrollo motor deberá tener especial preponderancia en las categorías iniciales. Y más allá de los gestos técnicos y de los saberes basquetbolísticos a transmitir, las tareas deberán contener un alto contenido gímnico. Es decir, múltiples y variadas experiencias de movimiento. No habrá modo de aprender los gestos técnicos de manera correcta si las habilidades básicas no se trabajan. Pero esto no implica un orden secuencial de trabajar primero una cosa y luego otra. Ya hemos fijado posición al decir que las técnicas están presentes en la enseñanza desde el primer día de práctica, por supuesto de manera rudimentaria. Por tal motivo el desarrollo motor no solo deberá dirigirse al dominio de las habilidades básicas sino paulatinamente también a la adquisición técnica. Esta tercera manera de trabajo que proponemos representa una combinación de las dos anteriores, pero con un propósito que se puede diferenciar claramente.

Por otra parte, también hay que decir, que en ocasiones no será posible combinar la preparación física con lo técnico/táctico. Claramente la especificidad

de varios de sus ejercicios pueden determinarlo de esa manera. Pero, en líneas generales adherimos a la postura de combinar los diferentes aspectos del juego en las prácticas, sencillamente porque en el partido se integran plenamente.

Ahora bien, el objetivo primordial de estas tareas reposa sobre la carga de trabajo físico y secundariamente sobre las cuestiones técnico/tácticas. El trabajo técnico debe ser incorporado en la medida que sea dominado correctamente. No ayuda a fijar las técnicas el hecho de priorizar el volumen de trabajo sin reparar en buenas ejecuciones, deberemos custodiar que las técnicas no sean mal aprendidas. Es un buen formato para delegar a los preparadores físicos. Si los ejercicios son dominados por los jugadores, lo importante será realizar ajustes permanentes, pero atendiendo las prioridades: el aspecto fisiológico será más enfatizado que lo técnico/táctico.

El propósito en estos ejemplos no será enseñar ni mejorar las técnicas. El objetivo es aplicar una carga o estímulo para mejorar el acondicionamiento físico en general, utilizando gestos específicos que pueden considerarse aprendidos. La sistematicidad es específica, la intencionalidad reiteramos, estará dirigida al aspecto fisiológico y no al aprendizaje técnico.

Movimientos que debería dominar un profesor de básquetbol: Cuando trabajamos con chicos, muchas veces no alcanza con la simple explicación del profesor. Es recomendable, enfatizar lo que se quiere enseñar. En este sentido, la mímica de los gestos acompañando los conceptos puede resultar de mucha utilidad si la demostración se ejecuta correctamente. Entendemos que el dominio de los fundamentos a baja intensidad y de manera correcta, ayuda a generar mejores comportamientos motores. Se enseña a través del lenguaje, pero bien pueden reforzarse los conceptos a través de una buena gestualidad.

El maestro como guardián del contenido: Las actividades por sí mismas no producen ningún tipo de aprendizajes, se vacían de contenido si el profesor no custodia la práctica permanentemente. Y, desde ya, no hablamos de aquel profesor que se desentiende de la clase, actitud muy cuestionable por supuesto, sino de aquel que no monitorea de modo continuo los objetivos de cada una de las actividades de la clase. Hay que corregir, instalar conceptos, reforzar, siempre.

Alternancia entre el juego y el ejercicio: Ya hemos dicho que entendemos el rol del juego como contexto aplicativo de un saber. Los aprendizajes específicos requieren de actividades específicas. El dril como forma analítica de enseñar, que permite la posibilidad de controlar situaciones y acciones. Por lo tanto, ¿por qué debemos alternar el juego con el ejercicio? Porque partimos de la premisa que lo que aprendo [a través de driles] lo debo aplicar [los juegos me demandarán ese conocimiento, en especial el básquetbol como juego]. Aprendo-aplico.

Tasa de movimiento: La práctica debe promover la participación activa de todos los jugadores. Se deben analizar permanentemente la organización de las actividades, siempre deberemos velar por la inclusión de la mayor cantidad de jugadores en cada propuesta. Los tiempos de espera largos, reducen considerablemente la tasa de movimiento de una práctica. No queremos pocos chicos practicando y muchos observando.

Tasa de intensidad: La intensidad de los ejercicios la debe marcar el dominio de los mismos. Si al jugador le sale, intentaremos elevar la misma al máximo; si no sale, deberemos disminuir hasta encontrar el punto óptimo. En especial, en la enseñanza de las técnicas, de ser necesario trabajaremos en cámara lenta. Importante: el movimiento se educa a baja intensidad y se entrena a

alta intensidad. Para ser más precisos, el movimiento se educa a la velocidad que el jugador puede dominarlo.

Orden comunitario: La elección del orden de los driles tiene íntima relación con la articulación de las acciones y las situaciones de juego, también como dijimos anteriormente con la inclusión de la mayor cantidad de jugadores, la optimización de los espacios, de los materiales y de todas aquellas variables que puedan favorecer el desarrollo de una buena práctica. Diseñar un orden comunitario adecuado supone también incluir las pausas como parte del plan de clase impidiendo que esos momentos que se transformen en tiempo ocioso. Utilizar ejercicios de enlace, es decir pausas activas que sean orientadas a diferentes contenidos. Las rotaciones claras, permiten la inclusión de todos además de la comprensión de la actividad.

Instalar conceptos: Independientemente de lo que propone el entrenador no salga, es importante instalar esa idea como objetivo a alcanzar. Primero se instala un concepto que va tomando forma, que con el correr de las prácticas se va refinando y ajustando y que nunca tiene techo, porque siempre remitirá a un modelo ideal que le permita al jugador superar incluso los propios límites. Esta idea desestima la cuestión de cuándo y cómo hay que enseñar lo técnico y lo táctico. Siempre hay que enseñar todo el básquetbol que sea posible y marcar la dirección hacia donde se orienta la enseñanza.

¿Cómo comunicamos?

Comunicarse no es lo mismo que hablar. Saber transmitir es una de las herramientas fundamentales con la que cuenta el entrenador. Para comunicar bien sugerimos:

Ser breve y claro: No alcanza con hablar con un lenguaje técnico y fluido. Lo

más importante es que el mensaje sea comprendido y llegue a los jugadores. Durante las prácticas, hay que tratar de lograr intervenciones de no más de un minuto y medio como máximo. Las explicaciones largas son válidas antes o después de la práctica. En el transcurso de la misma, es bueno saber utilizar las pausas para aclarar y/o reforzar conceptos.

Lo que decimos es importante, cómo lo decimos es determinante: No existe un único modo de comunicarse, hay que encontrar los canales adecuados con cada grupo.

Cuidarse del exceso de información: Es necesario determinar qué es lo importante y qué es lo secundario. No atosigar a los jugadores con correcciones. Simplemente instalar conceptos hasta que los mismos puedan ser comprendidos e internalizados.

Determinar cuando el mensaje debe ser general o dirigido a un jugador en particular: los contenidos deben ser abordados por todos, pero las correcciones siempre son particulares. Las actividades llevan un objetivo general pero también objetivos individuales.

Las correcciones técnicas específicas se realizan durante la ejecución de los driles, no durante el partido. Si las hacemos durante el partido de manera reiterada los jugadores pierden la concentración. Orientar las indicaciones hacia los ajustes que necesita el juego.

Manejo de los tonos: exigir no significa maltratar. Las arengas emocionales deben ser intervenciones excepcionales, de ninguna manera la regla de comunicación. Lo más importante es brindarle siempre la información que el jugador y el equipo necesita.

Manejo de las emociones: Toda conducta es comunicación. El lenguaje no se reduce a la palabra. Las actitudes, gestos y posturas frente a los conflictos también representan una manera de comunicar. Es importante que el entrenador trabaje sobre su equilibrio emocional. Hay que hacer de cada situación una situación de aprendizaje.

El vínculo con los chicos: En la era digital, donde las relaciones están mediadas por herramientas virtuales, la construcción de un vínculo con los jugadores resulta una tarea indispensable para llegar hasta ellos. Comparar la época actual con épocas anteriores, marcar las diferencias generacionales, quejarse sobre cómo son las relaciones en la actualidad implica un sinsentido. Los buenos vínculos favorecen los aprendizajes.

Hay que ser respetuosos: escuchar, empatizar y al mismo tiempo marcar las distancias correspondientes que le permitan al entrenador regular siempre el proceso de enseñanza.

MÉTODO **CABB**

MANUAL DE MINIBÁSQUETBOL

GUÍA PARA LA ENSEÑANZA