

Núm. Orden: 0239

Título: “Análisis de la efectividad en el entrenamiento de la táctica en baloncesto”

Autores: Nieves Anula Alameda, Sonia Castellanos Rebollo y Javier Sanpedro Molinuevo.

Procedencia: Madrid (Instituto Nacional de Educación Física de Madrid).

Correo: NIANULA@teleline.es

INTRODUCCIÓN

En los deportes de equipo, en general, y en el baloncesto, en particular, los entrenadores nos obsesionamos en transmitir nuestra filosofía de juego a los jugadores; una filosofía que no es más que un conjunto de reglas o normas de juego que le dan al jugador la respuesta correcta en cada situación. La clave para lograr este objetivo está en saber qué es importante hacer aprender a los jugadores (contenido) y cómo lo deberían aprender (método).

El objetivo de nuestro proyecto fue concluir acerca de la efectividad de los métodos de entrenamiento de la táctica en baloncesto de las categorías inferiores de los equipos de Madrid.

Esta investigación comenzó en Junio de 1998, desarrollándose en su mayor parte durante el transcurso del I y II “Seminario sobre Entrenamiento de la Táctica en Baloncesto” del departamento de Deportes de Asociación del INEF de Madrid, habiendo colaborado todos los alumnos pertenecientes al mismo.

Durante este proyecto hemos desarrollado un *método de observación* de los entrenamientos, que nos permite disponer de datos objetivos para identificar qué medios y métodos a utilizado el entrenador para conseguir sus objetivos tácticos; así como un *método de valoración de la efectividad* de estos entrenamientos, a través de la relación existente entre los objetivos planteados por el entrenador y la asimilación del entrenamiento por parte de los jugadores.

FUNDAMENTACIÓN, DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA.

Ya hemos señalado que para poder llevar acabo nuestro proyecto es necesario acotar y definir cuál va a ser nuestro ámbito de estudio, que es el análisis de la efectividad de los métodos de entrenamiento de la táctica en *baloncesto*. Hemos planteado los siguientes pasos:

- Definir parámetros e indicadores esenciales en los que se basa el trabajo.
- Identificar el método de entrenamiento del entrenador observado.
- Identificar la efectividad de asimilación de los jugadores respecto a los objetivos planteados por el entrenador (asimilación teórica: cuestionarios entrenamientos)

A. Objetivos técnicos, la tácticos y la estratégicos

Existen tres términos de juego muy relacionados entre sí, no sólo en baloncesto, sino en cualquier deporte; son la técnica, la táctica y la estrategia. Los objetivos de nuestro trabajo no requieren de encontrar una definición teórica de la estos conceptos, pero sí una definición sus características que permitan diferenciar entre dos ejercicios según sus objetivos técnicos, tácticos o estratégicos.

- Identificamos un ejercicio con *objetivo técnico* cuando pretende mejorar o mantener la calidad de cualquier gesto deportivo sin tener en cuenta la situación de juego en la que se produce, es una tarea cerrada y no requiere que el jugador tome ninguna decisión según la situación de juego.
- Identificamos un ejercicio con *objetivo táctico* cuando requiere que el jugador elija entre dos o más opciones para solucionar un problema de juego, es decir, requiere una toma de decisión para elegir la opción más correcta según las características de la situación de juego. Para nosotros la táctica será sinónimo de solución de problemas de juego. Se diferenciará de la técnica en tanto exista o no una *situación de incertidumbre*, ya sea causada por un adversario o por un compañero.
- Identificamos un ejercicio con *objetivo estratégico* cuando las decisiones tácticas del jugador están mediatizadas por un objetivo planificado con anterioridad. Cuando hablemos de estrategia nos referiremos a la planificación y preparación del juego del equipo, ya sea con un objetivo concreto, como un partido próximo, o más general, como el estilo de juego en defensa o en ataque que definirá la filosofía de juego de nuestro equipo.

B. Identificación del método de entrenamiento

El objetivo fundamental de este trabajo es analizar la efectividad de los diferentes métodos de entrenamiento de la táctica y la estrategia en las categorías de formación en baloncesto. Pero el concepto de *método de entrenamiento* es muy amplio, ya que depende de numerosos factores tales como los conocimientos técnico-tácticos del entrenador, su personalidad, su experiencia, técnicas de organización y planificación, capacidad de improvisación, etc.

Es prácticamente imposible controlar todos estos factores, evaluar su resultado en el rendimiento deportivo y, aún menos, crear un sistema de análisis comparativo entre los diferentes métodos. Principalmente, porque deberíamos compararlos uno a uno, ya que no existirían dos métodos iguales.

Lo que sí es una realidad es la necesidad de identificar una serie de patrones de conducta que guíen al entrenador de categorías de formación hacia una línea de trabajo lo más eficaz posible. Realmente es utópico tratar de definir el método ideal, pero no es imposible identificar los errores más comunes y qué patrones definen los indicadores que se repiten en los entrenamientos más eficaces.

El camino que hemos seguido durante la realización de este trabajo ha sido: primero identificar varios grupos generales dentro de las situaciones tácticas existentes en baloncesto (*elementos tácticos*). Y posteriormente, definimos las posibles técnicas y estilos de entrenamiento que podía utilizar un entrenador de baloncesto para enseñar cualquier elemento táctico a sus jugadores (*estilos y estrategias* de entrenamiento y tipo de *feedbacks*).

a. Elementos Tácticos

Denominamos elementos tácticos a tres grupos generales dentro de las situaciones tácticas existentes en baloncesto.

Es indispensable distinguir entre los diferentes objetivos tácticos que tiene cada ejercicio que los entrenadores plantean en los entrenamientos para que los jugadores aprendan algo, ya que no podemos limitarnos a definir cada ejercicio porque sería imposible llegar a

conclusiones generales. Por esta razón hemos distinguido entre: *fundamentos tácticos, estructura de juego y juego por conceptos*.

FUNDAMENTOS TÁCTICOS. Algunos autores los denominan táctica individual; es la solución más efectiva para una situación de juego específica.

Sirva como aclaración, que entendemos como elemento táctico a todas las posibilidades de utilización de un acción técnica (p.e. el pase, el desmarque, el tiro, el bloqueo directo, etc.) elegido en base a su efectividad en cada situación de juego.

Por ejemplo, el uso de los bloqueos, fintas y juego propio del 1 x 1. Es la parte más elemental del acto táctico de juego por ser individual, es por lo tanto el primer nivel de los elementos tácticos se podría denominar básico o simples.

ESTRUCTURAS DE JUEGO. Entendemos las estructuras de juego como la parte de la táctica que trata de sistematizar la acción de juego (tanto en ataque como en defensa) para coordinar el juego de equipo y/o seguir una filosofía o normativa o regla de juego determinada. Podemos definirlos como las normas de juego del equipo, aunque normalmente, a pie de pista, los entrenadores se refieren a este concepto como “estrategia”. Por ejemplo, sistemas de ataque o defensa, dar la banda en defensa, sistemas de rotaciones defensivas, etc.

JUEGO POR CONCEPTOS. Entendemos juego por conceptos como el “juego libre”, pero basado en conceptos tácticos colectivos que hagan más lo más efectivo posible el juego del equipo al reducir la incertidumbre entre los jugadores del equipo, logrando con ello una ventaja sobre el equipo contrario.

Por ejemplo, buscarle la espalda al defensor mientras atacamos sin balón, leer el juego de mis compañeros y del contrario en todo momento.

b. Estilos de Entrenamiento

Los estilos de entrenamiento son una aplicación al entrenamiento deportivo de los “estilos de enseñanza” que han sido utilizados para estudiar la actuación del profesor de educación física en el ámbito escolar (1). Partiendo de la definición de estos estilos de enseñanza, a lo largo del seminario, y en colaboración con los alumnos que participaron en el mismo, hemos distinguidos aquellos estilos que pueden ser identificados durante el entrenamiento en baloncesto, si bien, nos hemos permitido modificar su definición para poder acercarnos más al trabajo real deportivo. Debido a esta adaptación nos pareció más apropiado sustituir el concepto de estilos de enseñanza por el de estilos de entrenamiento:

MANDO DIRECTO: nivel único de enseñanza en el que suceden los siguientes pasos: explicación-ensayo-repetición-corrección masiva (retardada). El profesor planifica y decide a todos los niveles; el alumno atiende, obedece y responde.

ASIGNACIÓN DE TAREAS: sigue existiendo una única tarea y es enseñanza masiva, pero existe libertad de organización (masiva o por grupos), y se dan órdenes al principio y al final de cada ejercicio.

(1) Delgado Noguera, M. ‘Estilos de enseñanza en la educación física: propuestas para una reforma de la enseñanza’. Universidad de Granada. Instituto de Ciencias de la Educación, 1991.

DESCUBRIMIENTO GUIADO: se proponen los ejercicios siguiendo unas normas de juego sin dar la solución al problema o situación de juego. El profesor/entrenador espera la respuesta de los alumnos/jugadores, las respuestas correctas son reforzadas, y puede proporcionar indicios o pistas que guíen al jugador.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: el profesor/entrenador plantea un problema (o situación de juego); el alumno debe encontrar por sí mismo las respuestas.

CREATIVIDAD: tratan de resolver creativamente problemas. Consta de 4 fases: preparación, incubación, iluminación y verificación.

c. Estrategias de enseñanza

Las estrategias de enseñanza son las distintas formas de progresión en las que un educador plantea un ejercicio o una sucesión de estos. La definición de las estrategias de enseñanza han sido obtenidas directamente de la relación publicada por Fernando Sánchez Bañuelos, en su libro “Bases para una didáctica de la educación física y el deporte” (2) por lo que a continuación nos limitaremos a definir las brevemente:

ESTRATEGIA GLOBAL PURA; ejecución total de la tarea. Por ejemplo, “5x5 libre en todo el campo”.

ESTRATEGIA GLOBAL CON POLARIZACIÓN DE LA ATENCIÓN; ejecución global fijándose en algún aspecto determinante. Evoluciona de lo sencillo a lo global. Por ejemplo, “5x5 libre en todo el campo, sólo jugamos pasar y cortar”.

ESTRATEGIA GLOBAL CON MODIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN REAL; ejecución global modificando las condiciones para lograr una facilitación de la realización. Por ejemplo, “5x4 contraataque en todo el campo”.

ANÁLISIS PROGRESIVO; elementos aprendidos sucesivamente:

a a+b a+b+c

Por ejemplo, enseñar por partes un sistema de juego ofensivo, empezando por el primer movimiento y acabando con el último.

ANÁLISIS SECUENCIAL; elementos aprendidos por separados y sumados:

a b c a+b+c

ANÁLISIS PURO; secuencial puro por orden jerárquico de importancia:

b a c a+b+c,

(siendo “b” lo más importante, “a” lo segundo más importante y “c” lo tercero más importante).

d. Feedbacks del entrenador

Hasta el momento hemos tratado de identificar el modelo de entrenamiento que el entrenador sigue para lograr sus objetivos. El estudio del tipo de feedbacks que el entrenador utiliza para corregir, guiar o motivar a sus jugadores pretende identificar el estilo propio de cada entrenador, para poder comparar los diferentes estilos y comprobar cuál genera una mayor efectividad de asimilación del entrenamiento para los jugadores.

(2) Sánchez, F. “Bases para una didáctica de la educación física y el deporte”. Gymnos. Madrid, 1992.

Este tipo de estudio se ha llevado a cabo en el análisis de la eficacia del profesor de educación física (3), y basándonos en el modelo de estas investigaciones hemos elaborado una lista de 5 posibles tipos de feedbacks a identificar durante los entrenamientos de baloncesto:

FEEDBACK INDIVIDUAL Y ESPECÍFICO de una acción de juego. Transmite información con contenido.

FEEDBACK COLECTIVO Y ESPECÍFICO de una acción de juego. Transmite información con contenido.

FEEDBACK ESPECÍFICO REALZADOR de una acción de juego. Transmite información con contenido. Es siempre posterior, ya que destaca una acción ya realizada frente a las demás. Puede ser potenciador (si la acción fuera especialmente buena o modélica) o inhibitor (si la acción fuera especialmente mala y objeto de conducta a inhibir).

REFUERZO POSITIVO ante una acción de juego. No transmite información con contenido. Es específico y posterior. Es de carácter anímico.

FEEDBACK INHIBIDOR sin contenido. Es específico, posterior y de carácter anímico.

VOCES DE CONTROL DE GRUPO. Suelen ser previas, aunque pueden darse durante la acción del jugador.

CAMBIOS ORGANIZATIVOS en el ejercicio. El entrenador varía al menos una de las reglas o normas del ejercicio que suponen un cambio en el carácter del mismo.

Con los elementos tácticos, estilos de entrenamiento, estrategias de enseñanza y feedbacks completamos la recogida de datos que identificaban el método de entrenamiento. Esta información es un tanto general, pero cumple dos de nuestros objetivos principales: ser capaz de diferenciar y comparar dos métodos de entrenamiento diferente para el mismo grupo de elemento táctico; y que la recogida de datos fuera viable en situación real de entrenamiento.

El siguiente paso consiste en valorar la efectividad de cada entrenamiento, para poder hacer un análisis cuantitativo de la efectividad que nos permita ser objetivos en nuestras conclusiones.

El medio que hemos planteado para valorar esta efectividad, es el análisis de unos cuestionarios declarativos que entrenador y jugadores rellenan al final de cada entrenamiento sobre tres de los ejercicios (con objetivos tácticos) realizados durante el entrenamiento. La principal finalidad de estos cuestionarios es comparar el grado de coincidencia entre los objetivos tácticos planteados por el entrenador par cada ejercicio y los objetivos identificados por los jugadores

C. Efectividad de asimilación de objetivos de entrenamiento

El siguiente paso consiste en valorar la efectividad de cada entrenamiento, para poder hacer un análisis cuantitativo de la efectividad que nos permita ser objetivos en nuestras conclusiones.

(3) Siedentop, D. "Aprender a enseñar la Educación Física". INDE. Colección La educación Física en... Reforma. Barcelona, 1998.

El medio que hemos planteado para valorar esta efectividad, es el análisis de unos cuestionarios declarativos que entrenador y jugadores rellenan al final de cada entrenamiento sobre tres de los ejercicios (con objetivos tácticos) realizados durante el entrenamiento. El objetivo es comparar el grado de coincidencia entre los objetivos planteados por el entrenador y los identificados por los jugadores.

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN

Durante el seminario, cada alumno debía elegir un compañero como pareja de observación y otro como entrenador a observar. Una vez elegido el equipo debía recoger los datos de al menos 4 entrenamientos en un periodo no superior a dos semanas.

En cada entrenamiento se recogerían siguientes datos:

1. **DATOS DE REGISTRO:** Club, Equipo, Día, Hora, Observador, Número de Observación
2. **PROGRESIÓN DE ENTRENAMIENTO:**
 - nº de ejercicio
 - minutos de ejercicio con definición general
 - minutos de explicación y organización
3. **EJERCICIOS ANALIZADOS:** en este caso los alumnos (actuando de observadores) eligen libremente tres ejercicios con objetivos tácticos realizados durante el entrenamiento.

Para cada ejercicio recogerán:

- Instrucciones iniciales del entrenador
- Cuestionario al observador
- Cuestionario al entrenador
- Cuestionario a los jugadores
- Distribución general de feedbacks (a través de un cuadro de observación elaborado para facilitar la recogida in situ de estos datos).
- Distribución temporal del entrenamiento (a través de un cuadro de observación elaborado para facilitar la recogida in situ de estos datos).

Posteriormente, el trabajo se completa con el análisis de los datos en los que es necesario realizar el registro definitivo y razonado de cada ejercicio analizado. Para ello se analiza la relación entre Elemento Táctico entrenado y Estrategia de Enseñanza- Estilo de entrenamiento (método de entrenamiento) utilizado, así como el análisis de cuestionarios: comparativos e individuales (datos significativos) y de los cuadros de feedbacks y porcentajes de cada tipo de feedback por minuto de ejercicio activo: comentario de los cuadros (datos significativos).

RESULTADOS Y NUEVAS VÍAS DE TRABAJO

El objetivo de sustentación de este proyecto fue tratar de buscar un medio de análisis de los entrenamientos en formación en baloncesto con la intención de relacionar la vía, estilo o método de entrenamiento más adecuada para cada elemento táctico de entrenamiento en baloncesto. Para concluir sobre este objetivo es imprescindible una modificación y perfeccionamiento de las técnicas de observación y recogida de datos, así como la toma de

datos sistematizada y progresiva durante un periodo de tiempo suficientemente amplio. Por esta razón, el seminario acabó dirigiendo su trabajo hacia la formación que los alumnos pudieran obtener del propio trabajo de investigación.

Durante el curso acabamos modelando el sistema de observación y como trabajo final propusimos que cada alumno actuara de observador y de entrenador observado con un doble fin:

- probar el sistema de observación
- y descubrir cómo éramos nosotros mismos como entrenadores bajo la perspectiva del trabajo desarrollado durante todo el seminario.

Así el enfoque de las prácticas del Seminario se dirigió hacia el análisis individual y específico de la actividad como entrenadores de los propios alumnos del Seminario.

Los resultados debemos por tanto obtenerlos en dos vertientes:

1. Sobre la validez del método de observación
2. Sobre los resultados particulares/generales de cada entrenador

1. Sobre la validez del método de observación

Durante las observaciones comprobamos que existían diversos errores en el **material de utilizado**:

- Los cuestionarios contenían demasiadas preguntas abiertas, que impedían un análisis objetivo de los datos obtenidos, ya que el tipo de respuestas era tan disperso que no permitía elaborar una categorización de análisis efectiva. Sin embargo el contenido de las respuestas, sí nos permitió elaborar unos cuestionarios nuevos con un grupo de respuestas cerradas tipo test.
- El cuadro de feedbacks, también presentaba ciertas lagunas que requerían de la “creación” de dos nuevos tipos de feedbacks.

También nos dimos cuenta de que el método de observación quedaba cojo si no comparábamos la **efectividad del entrenamiento en la propia competición**. Ya que aunque los cuestionarios pudieran hacernos suponer que los jugadores habían asimilado teóricamente los objetivos de entrenamiento planteados por el entrenador, es imprescindible comprobar que dicha asimilación se transforma en una modificación de la conducta de los jugadores durante la competición, como fin último y principal de la dedicación de entrenamiento.

2. Sobre los resultados particulares/generales de cada entrenador

Creemos que la experiencia más enriquecedora del seminario ha sido que cada alumno haya sido objeto de estudio a la vez que observadores; especialmente por el hecho de que han podido comprobar si la imagen que tenían ellos mismos, así como del control de sus propios jugadores coincidía con la imagen que sus compañeros identificaron en el estudio.

A parte de esta conclusión, los resultados de los análisis nos ha permitido identificar una serie de conductas repetidas por los entrenadores/alumnos que nos han guiado a través del trabajo que actualmente seguimos realizando en esta investigación. A continuación exponemos algunas de estas conductas y su resultado sobre los test de los jugadores (en caso de haberlas):

- En primer lugar es común que un entrenador, al sentirse observado trata de modificar su conducta hacia lo que pretende ser como entrenador y lo que su experiencia dentro del seminario le había llevado a pensar que era el modelo adecuado de entrenamiento/enseñanza que debía desarrollar. También observamos como esa conducta va suavizándose a lo largo de las sesiones de observación haciendo aflorar lo que podemos denominar como el “verdadero yo” del entrenador. Esta situación nos plantea la posibilidad de modificar el sistema de observación de futuras investigaciones eliminando o, al menos, diferenciando los primeros datos recogidos con cada sujeto.
- Sobre el objetivo ofensivo-defensivo señalado por el entrenador para cada ejercicio, hemos observado cómo es muy normal que en los ejercicios con implicaciones u objetivos defensivos los jugadores acaben por identificar un objetivo ofensivo porque el entrenador corrige muchas de las situaciones ofensivas del ejercicio. Este hecho nos lleva a ser conscientes de la importancia que tiene para el jugador la información dada por el entrenador durante el ejercicio frente a la información inicial.
- Sobre los métodos de entrenamiento, hemos de señalar que en un porcentaje altísimo encontramos métodos por resolución de problemas, pero no en su “estado puro”, sino que el entrenador facilita constantemente información al jugador, mayoritariamente de carácter técnico más que táctico y específico más que genérico. En cualquier caso, ninguno de los métodos de entrenamiento son fácilmente identificables, ya que en la mayor parte de las ocasiones es la situación planteada la que define el ejercicio y no el método empleado.
- La distribución de los feedbacks, suele tener una secuencia común en todos los entrenadores, siendo más numerosos los de tipo específico e individual en los ejercicios de situaciones de modificación de la situación real (tipo cuarto de campo o con reducción del número de jugadores), mientras en las situaciones de juego real (o similar) aumenta notablemente el número de feedbacks genéricos y grupales. Este hecho lo justificamos porque es más complicado dar información de carácter individual en ejercicios de juego real, ya que supondría para continuamente el juego, por lo que el entrenador opta por corregir los aspectos más globales.

Con la observación de los análisis de los alumnos y de los resultados del trabajo, hemos comprobado como la mayor parte de los observadores llegan a las mismas conclusiones que sus compañeros cuando se encuentran con conductas repetidas durante los entrenamientos. Estas observaciones no tienen un carácter suficientemente objetivo ni científico para ser señaladas como conclusiones de este trabajo, pero han sido especialmente valiosas para la investigación, permitiéndonos centrar los objetivos de esta investigación para lograr nuestra principal finalidad, que siempre ha sido proporcionar al entrenador una herramienta útil de trabajo diario que facilite la eficacia en el entrenamiento en baloncesto y que esperamos conseguir en el futuro.