

1

EL PAPEL DEL BALONCESTO EN EL DESARROLLO Y LA FORMACIÓN DE LOS JÓVENES

Jose María Buceta

- 
- 1.1. DERECHOS DE LOS DEPORTISTAS JÓVENES
 - 1.2. FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MEDIANTE LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO
 - 1.3. DESARROLLO DE VALORES PERSONALES Y SOCIALES
 - Compromiso
 - Perseverancia
 - Responsabilidades Individuales dentro del Grupo
 - Trabajo en Equipo
 - Respeto a las Normas
 - Respeto a los Demás
 - Aprender a Competir
 - 1.4. DESARROLLO DE RECURSOS PSICOLÓGICOS
 - Desarrollo Cognitivo
 - Percepción de Control
 - Autoconfianza
 - Autoconcepto y Autoestima
 - Autocontrol
 - 1.5. EXPERIENCIAS POSITIVAS
 - 1.6. DESARROLLO DEPORTIVO
 - Jugadores de Mini-Basket
 - Jugadores Infantiles (13-14 años)
 - Jugadores Cadetes (15-16 años)
 - Jugadores Junior (17-18 años)
 - 1.7. ESTILO DE TRABAJO DEL ENTRENADOR

Los niños y adolescentes que juegan al baloncesto pueden obtener múltiples beneficios de esta experiencia, pero también pueden sufrir problemas que les perjudiquen. El baloncesto, como cualquier deporte de competición, es un instrumento muy valioso en el proceso formativo de los jóvenes, pero para ello tiene que cumplir unos requisitos que deben ser considerados, siendo la responsabilidad de los directivos, los padres y los entrenadores, asegurarse de que tales requisitos están presentes.

En este capítulo, se señalan los objetivos que debe tener el baloncesto como parte del proceso formativo de los jugadores jóvenes, y se destacan las directrices generales de la actuación del entrenador para que tales objetivos puedan cumplirse.

1.1. DERECHOS DE LOS DEPORTISTAS JÓVENES

El entrenador de baloncesto no debe considerar a sus jugadores como piezas de ajedrez que puede mover a su antojo. Los jugadores jóvenes no son un juguete del entrenador. Son personas, niños y adolescentes que tienen sus derechos, y el entrenador que trabaja con ellos debe empezar por conocer, aceptar y respetar tales derechos.

En la actualidad, numerosas organizaciones relacionadas con el deporte en la infancia y la adolescencia reconocen los siguientes derechos:

- Derecho a participar en las competiciones deportivas.
- Derecho a participar en competiciones cuyo nivel sea adecuado al nivel de habilidad de cada deportista.
- Derecho a tener un entrenador cualificado.
- Derecho a jugar como un niño o un adolescente y no como un adulto.
- Derecho a intervenir en la toma de decisiones sobre su actividad deportiva.
- Derecho a practicar la actividad deportiva en un entorno seguro y saludable.
- Derecho a tener la preparación adecuada para poder participar en las competiciones.
- Derecho a la igualdad de oportunidades.
- Derecho a ser tratado con dignidad.
- Derecho a divertirse practicando deporte.

1.2. FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MEDIANTE LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO

La salud es uno de los aspectos del desarrollo de los jóvenes a los que más puede contribuir la práctica del mini-basket o el baloncesto.

- ✓ La práctica adecuada de Mini-Basket o Baloncesto, contribuye al desarrollo físico de los jugadores.
- ✓ También puede contribuir a que desarrollen el hábito saludable de hacer ejercicio físico.
- ✓ Así mismo, proporciona la oportunidad de desarrollar hábitos saludables relacionados; fundamentalmente: hábitos alimentarios, de higiene y de cuidado personal.

Sin embargo, es importante estar alerta para prevenir posibles riesgos para la salud que podrían acentuarse mediante la práctica del baloncesto.

- Un plan inadecuado puede interferir negativamente en el desarrollo físico de los jugadores (por ejemplo: un plan de entrenamiento de fuerza con pesas podría perjudicar a los jugadores de Mini-Basket).
- Un plan inapropiado puede favorecer lesiones graves o crónicas que, en algunos casos, pueden afectar al desarrollo físico de los jugadores jóvenes.
- Si la actividad es muy estresante o frustrante, lo más probable es que los jugadores abandonen la práctica del baloncesto, perdiendo la posibilidad de obtener los beneficios asociados a ésta. De esta forma, también será más improbable que los jugadores consoliden el hábito del ejercicio físico.
- Con el propósito de mejorar su rendimiento o controlar el dolor de sus lesiones, los jugadores jóvenes pueden ingerir sustancias dopantes, perjudicando gravemente su salud. Esta conducta puede derivar en la adicción a las drogas, al tratarse de personas en edades de elevada vulnerabilidad.

Por tanto, el simple hecho de hacer baloncesto no garantiza que se obtengan los beneficios para la salud que puede proporcionar este deporte. Sólo cuando se hace correctamente, guiado por unos directivos y, sobre todo, unos entrenadores competentes, el Mini-Basket y el Baloncesto propician efectos beneficiosos. En caso contrario aumentará el riesgo de los efectos perjudiciales.



1.3. DESARROLLO DE VALORES PERSONALES Y SOCIALES

El baloncesto puede contribuir a desarrollar valores personales y sociales de gran importancia en el proceso formativo del niño y el adolescente.

Compromiso

Los jugadores jóvenes deben acostumbrarse a aceptar y cumplir compromisos con los demás. Un jugador debe comprometerse con su equipo a entrenar unos días concretos y a jugar unos partidos los fines de semana; y este compromiso debe cumplirlo aun cuando a él, personalmente, no le apetezca. El compromiso implica que en ocasiones tendrá que renunciar a sus apetencias individuales y sacrificarse por el grupo, pensar en los demás y no sólo en él, y desarrollar la disciplina necesaria para poder cumplir con sus obligaciones.

* Por ejemplo: a un jugador de once años no le apetece ir a entrenar y no va; a otro compañero suyo tampoco le apetece, pero asume el compromiso adquirido con el equipo y asiste al entrenamiento. ¿Cuál de los dos obtiene mayor beneficio del Mini-Basket como experiencia formativa?

Hoy en día, un problema bastante extendido en algunos países es que los jóvenes no aceptan compromisos y se mueven, mayoritariamente, considerando sus apetencias individuales a corto plazo. Así, cuando no les gusta algo, lo dejan aunque esté sin terminar; cuando algo les resulta incómodo, abandonan; cuando algo les parece complejo o exige esfuerzo continuado, no lo hacen.

El abandono y no acometer proyectos que encierran dificultad, son dos efectos graves de la falta de compromiso. Los equipos de Mini-Basket y Baloncesto son una excelente oportunidad educativa para que los niños y los adolescentes aprendan a aceptar y cumplir compromisos. Esta enseñanza puede ser muy importante para su futuro como adultos.

Perseverancia

En la vida es muy importante ser perseverante, y el baloncesto puede desarrollar este valor: ser perseverante realizando el máximo esfuerzo posible.

* Por ejemplo: Juan es un chico de catorce años que se entusiasma por muchas cosas, pero pronto abandona sus proyectos porque no es perseverante. Sin embargo, su amigo Luis cuando empieza algo no lo deja, esforzándose siempre al máximo para conseguir lo que se propone. Incluso en algunos momentos de desánimo porque no le salen las cosas como esperaba, Luis es capaz de seguir adelante hasta que logra su propósito. Luis juega al baloncesto desde los diez años, y ha aprendido a aceptar compromisos y ser perseverante.

El desarrollo de la perseverancia es especialmente importante cuando los jugadores pasan por malos momentos: por ejemplo, cuando cometen errores, juegan mal, intentan cosas pero no obtienen el resultado deseado, etc. En la vida extradeportiva también se presentan momentos adversos en los que es difícil seguir perseverando, pero los jugadores de baloncesto pueden estar preparados si este importante aspecto, la perseverancia, se ha desarrollado mediante la práctica deportiva.

Es evidente que el baloncesto puede contribuir al desarrollo de la perseverancia si el entrenador de jugadores jóvenes reconoce y destaca su esfuerzo continuado con independencia de sus logros, sobre todo en los momentos adversos.



Responsabilidades Individuales dentro del Grupo

* Un jugador tiene que defender 1x1 a un jugador contrario. Debe asumir esta responsabilidad individual para cumplir con éxito este cometido. Todo el equipo depende de él. Si el atacante consigue encestar será en contra de todo el equipo; si no encesta, el beneficio será también para todos.

Es importante que los jóvenes aprendan a asumir responsabilidades individuales en beneficio del grupo; y el baloncesto es una excelente escuela para desarrollar esta cualidad.

El entrenador que enseña a los jugadores a asumir sus responsabilidades individuales en el entorno del equipo, no como una carga pesada («eres responsable de que hayamos perdido»; «de ti depende que el equipo gane»), sino como *algo razonable* que les produzca satisfacción, realiza una tarea formativa de enorme trascendencia en el futuro adulto de esos jugadores.

Por este motivo es importante que los jugadores sepan qué tienen que hacer, qué se espera de ellos individualmente. Y también que comprendan la trascendencia de su aportación individual al equipo. Así mismo, el entrenador debe destacar, reconocer y premiar las conductas individuales que son significativas para el grupo, sobre todo las conductas que se ven menos y reciben normalmente un reconocimiento menor.

* Por ejemplo: en un equipo cadete (15-16 años) el entrenador señala la importancia de bloquear el rebote para poder coger el balón, destacando que se trata de una tarea individual (cada jugador debe asumir la responsabilidad individual de bloquear a un jugador contrario) que beneficiará un resultado colectivo (coger el balón). Algunos jugadores cumplirán bien su cometido de bloquear el rebote, facilitando que otro compañero coja el balón. Normalmente el crédito se lo llevará el jugador que cogió el balón, pero no los compañeros que bloquearon el rebote correctamente.

* El entrenador debe reconocer y felicitar a los jugadores que bloquean el rebote eficazmente, si pretende que sigan asumiendo esa responsabilidad individual. De esta forma, potenciará que vuelvan a hacerlo en ocasiones futuras y, más aún, contribuirá a desarrollar este importante valor en esos jugadores.



Ejercicio Práctico

- Haga un listado de tareas concretas que, al igual que el bloqueo de rebote, puedan servir para desarrollar la responsabilidad individual en beneficio del equipo.

Trabajo en Equipo

En relación con el valor anterior, es importante que los jóvenes aprendan a trabajar en equipo. ¿Qué mejor escuela que un deporte colectivo para desarrollar esta valiosa cualidad?

* En un equipo de Mini-Basket el entrenador organiza un ejercicio de 2x2. Los jugadores que atacan no pueden driblar, sólo pasarse el balón. Comienzan en una de las dos líneas de fondo y deben traspasar la otra línea de fondo con el balón controlado. Para ello, lógicamente, no tienen más remedio que cooperar.

Este ejercicio y otros del mismo tipo, enseñan a los niños la importancia de la cooperación, del trabajo en equipo. También son útiles, obviamente, los propios partidos, pues ningún jugador puede ganar él solo. Sin embargo, no por el simple hecho de jugar partidos de baloncesto ya se aprende a cooperar (de

hecho hay muchos jugadores que no han aprendido a trabajar en equipo), por lo que el entrenador debe acentuar específicamente este aspecto, la cooperación, organizando la actividad deportiva de forma que los jugadores cooperen.

Con este propósito puede ser muy útil que el entrenador emplee registros de rendimiento en tareas colectivas que requieran cooperación; por ejemplo, que anote el número de contraataques que hace el equipo a lo largo del partido.



Ejercicio Práctico

- Haga un listado de tareas colectivas cuyo rendimiento pueda ser registrado para acentuar la importancia del trabajo en equipo.

Respeto a las Normas

Sin duda, jugar en un equipo de baloncesto obliga a respetar diversas normas: fundamentalmente, normas de funcionamiento interno, normas de los ejercicios del entrenamiento y reglas del juego.

Así, los jóvenes se acostumbran a que no pueden hacer exactamente lo que quieren, sino que deben respetar unas normas que regulan su convivencia con los demás. Esta experiencia es un aspecto formativo muy valioso del baloncesto de competición.

Respeto a los Demás

Anteriormente se ha comentado que el baloncesto es una excelente escuela para aprender a trabajar en equipo. También lo es para aprender a respetar a otras personas, ya sean compañeros, rivales, entrenadores, directivos o árbitros.

Los jugadores jóvenes deben aprender a respetar las *diferencias individuales* dentro de su propio equipo, aceptando y conviviendo con compañeros que, en algunos casos, pueden ser de otro estrato social, otra raza, otra religión, otra etnia, otra ciudad, otro país, etc. o tener ideas diferentes u otra forma de ser. También con compañeros que en el propio baloncesto, según los casos, juegan mejor o peor, dominan mejor o peor unas u otras habilidades, destacan más o menos, juegan más o menos tiempo, etc.

La experiencia diaria de un equipo de baloncesto favorece que los jugadores se acostumbren a respetar a sus compañeros y se hagan más solidarios; de hecho, es habitual que el baloncesto una a personas muy diferentes que quizá estarían enfrentadas en otros contextos.

- El entrenador debe propiciar con sus acciones el *respeto mutuo* y la *solidaridad* entre los jugadores del equipo.
- El propio entrenador debe ser un *modelo a imitar*, respetando a **todos** los jugadores con independencia de sus diferencias.
- El entrenador debe favorecer una relación próxima entre sus jugadores, pues el respeto a las diferencias se fortalece cuando las personas se conocen más.

* Por ejemplo: el entrenador puede propiciar que determinados jugadores trabajen juntos en el entrenamiento o se sienten juntos en el autobús. También que se realicen actividades extradeportivas (una visita al zoo, una excursión, etc.).

- El entrenador debe reforzar las conductas de los jugadores que impliquen respeto y solidaridad, neutralizando las contrarias.

* Por ejemplo: debe elogiar a los jugadores que intenten integrar en el grupo a los compañeros con alguna diferencia desfavorable, e intervenir enérgicamente si un jugador menosprecia a otro porque es diferente.

En cuanto a los *rivales*, resulta obvio que los partidos de baloncesto ofrecen la oportunidad de luchar frente a otro equipo en busca de un mismo objetivo que sólo uno de los dos puede conseguir, pero respetando a los jugadores rivales como deportistas y personas.

El entrenador debe fomentar que sus jugadores sean correctos con los rivales, que no les insulten, que les ayuden a levantarse del suelo si se han caído, que les saluden al terminar el partido, que les feliciten si han ganado, etc. Debe inculcar a sus jugadores que los rivales son chicos o chicas de su edad que también juegan al Mini-Basket o al Baloncesto y se esfuerzan como ellos. Debe enfatizar una rivalidad deportiva amistosa y solidaria.



En ningún caso, el entrenador debe intentar «motivar» a sus jugadores jóvenes enemistándoles con los jugadores contrarios; por ejemplo, haciendo comentarios como: «han dicho que somos unos...»; «dicen que la otra vez les ganamos porque jugamos sucio»; «de ti han dicho que eres un imbécil», etc.

Esta estrategia es muy poco ética y, lógicamente, no contribuye a desarrollar un valor tan importante como es el respeto a los adversarios.

El entrenador no debe insultar, ridiculizar o menospreciar a los jugadores o entrenadores del equipo rival. Todo lo contrario, debe ser un modelo a imitar por sus jugadores, mostrando el máximo respeto por cualquier adversario sean cuáles sean sus características y su nivel de juego.

* Por ejemplo: en un partido de Mini-Basket un equipo es muy superior al otro; en el tercer cuarto el marcador es 35-2; el entrenador del equipo que va ganando debe mostrar respeto al equipo contrario, evitando comentarios que puedan ser ofensivos.

En la misma línea, el entrenador debe ser un modelo de comportamiento con los *árbitros*, favoreciendo, así, que sus jugadores aprendan a respetarlos.

Probablemente, éste es uno de los aspectos formativos que peor se desarrollan en el baloncesto de equipos jóvenes. Por ejemplo, con cierta frecuencia se pueden observar entrenadores que insultan, menosprecian o ridiculizan a los árbitros, o atribuyen las derrotas a la actuación del árbitro delante de sus jugadores niños o adolescentes. Observando este ejemplo es difícil que estos jóvenes aprendan a respetar al árbitro.

Además, si esto es lo que aprenden los chicos, ¿cómo van a respetar a los árbitros cuando sean adultos?; ¿qué ejemplo van a ser para sus hijos?; ¿qué puede suceder si esta falta de respeto se generaliza a otras figuras de autoridad?



Es evidente que el entrenador de jugadores jóvenes tiene una enorme responsabilidad en esta parcela, y asumirla es un elemento básico para poder influir favorablemente en la formación de sus jugadores.

Aprender a Competir

La vida plantea múltiples situaciones competitivas y las personas debemos estar preparadas para ello. El baloncesto de competición es una excelente oportunidad para aprender a competir de forma saludable y eficaz, adoptando un estilo de funcionamiento que puede ser muy valioso para los jóvenes en su vida deportiva y extradeportiva presente y futura.

Todos los valores destacados anteriormente contribuyen a que los jóvenes aprendan a competir. Además, es importante que aprendan a aceptar equilibradamente las victorias y las derrotas, los éxitos y los fracasos, las buenas y las malas actuaciones, los aciertos y los errores.

Por este motivo, es importante que a lo largo de la temporada los equipos de jugadores jóvenes puedan afrontar distintas experiencias: ganar, perder, jugar bien, jugar mal, etc., y que éstas sean aprovechadas por el entrenador para enseñar a aceptar los buenos momentos con moderación y los malos momentos con esperanza.

Como es lógico, los jugadores estarán más contentos si ganan que si pierden, reflejando que como buenos competidores se han esforzado para ganar. Sin embargo, ni la victoria ni la derrota deben acentuarse demasiado. El entrenador debe felicitar a sus jugadores por su esfuerzo con independencia del resultado del partido.

Cuando se ha ganado debe destacar las acciones de los jugadores bien hechas y cuando se ha perdido también; el día que se ha ganado debe establecer nuevos retos para seguir mejorando, y el día que se ha perdido también. Pase lo que pase el entrenador debe aprovechar la experiencia de los partidos para que los jugadores aprendan a ser buenos competidores.

Resumen

En definitiva, el baloncesto puede ser una excelente escuela para que los jugadores jóvenes aprendan a comprometerse, perseverar en su esfuerzo dando el máximo posible, tolerar las situaciones adversas y seguir perseverando, asumir responsabilidades individuales en beneficio del grupo, trabajar en equipo, respetar normas de funcionamiento, respetar a los demás y ser buenos competidores, aceptando la victoria y la derrota, los buenos y los malos momentos, como parte del proceso de la vida.

El baloncesto es una excelente oportunidad educativa que los entrenadores deben saber manejar para que los jugadores jóvenes puedan beneficiarse de ella.



Ejercicio Test 1

- Conteste a las siguientes preguntas eligiendo la opción que indique su grado de acuerdo. Al final del libro encontrará un comentario relacionado con estas preguntas.

	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
1. Practicar deporte es siempre saludable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Las lesiones de los deportistas son cuestión de suerte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Jugar en un equipo de baloncesto puede propiciar que los jugadores desarrollen hábitos saludables.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. El compromiso no es bueno. Los niños deben hacer deporte cuando les apetece.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. El entrenador debe propiciar que los jugadores aprendan a trabajar en equipo, pero aceptando sus responsabilidades individuales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Es importante que los jugadores odien a sus rivales. «A los rivales ni agua».	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Si el árbitro toma una decisión injusta, el entrenador debe protestar enérgicamente para que sus jugadores vean que les defiende.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Cuando se juega una competición que no se puede ganar, lo mejor es retirarse para no hacer el ridículo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. El entrenador debe ser un modelo a imitar, mostrando respeto y solidaridad con todos sus jugadores, con los jugadores rivales y con el árbitro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. El baloncesto puede ser una experiencia educativa muy valiosa para los jugadores jóvenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1.4. DESARROLLO DE RECURSOS PSICOLÓGICOS

Además de los valores señalados anteriormente, el baloncesto puede contribuir a que los jugadores jóvenes, futuros adultos, adquieran recursos psicológicos que pueden resultarles muy útiles en el propio baloncesto y en su vida en general. El desarrollo de estos recursos también debe formar parte del proceso formativo de los niños y adolescentes que practican este deporte.

Desarrollo Cognitivo

En primer lugar, el Mini-Basket en los más jóvenes y después el Baloncesto, plantean múltiples situaciones que obligan a los jugadores a realizar un determinado trabajo mental que puede contribuir a desarrollar sus capacidades mentales (o cognitivas).

Así, los jugadores de baloncesto (incluyendo los de mini-basket) deben aprender a atender y concentrarse en los estímulos relevantes de su entorno. Estos estímulos pueden ser uno, pocos o varios a la vez, y tener una amplitud más extensa o más reducida. Además, la atención que requiere cada estímulo puede ser más o menos prolongada y más o menos intensa. Y es importante aprender a cambiar la dirección, la amplitud y la intensidad de la atención en momentos muy precisos. Pocas actividades plantean una oportunidad tan apropiada para desarrollar estas *habilidades atencionales*.

Así mismo, el juego del baloncesto favorece que los jugadores desarrollen su capacidad de *seleccionar y procesar correctamente la información que reciben del exte-*



rior. Así, entre los múltiples estímulos que están a su alrededor, deben seleccionar los que son más relevantes para relacionarlos con otros datos almacenados en la memoria y poder tomar decisiones rápidas.

Estos procesos cognitivos de selección, relación, almacenamiento, utilización de los datos almacenados y toma de decisiones, pueden desarrollarse mejor si el entrenador los favorece con demandas apropiadas al nivel de los jugadores.

* Por ejemplo: si el entrenador de un equipo de Mini-Basket organiza un ejercicio con demasiadas demandas atencionales (muchos estímulos al mismo tiempo), provocará una sobrecarga de información que dificultará los procesos cognitivos posteriores, derivando, finalmente, en una deficiente toma de decisión.

* Otro ejemplo: si el entrenador de un equipo infantil (13-14 años) pretende que sus jugadores aprendan varios contenidos novedosos a la vez, dificultará que éstos puedan ser relacionados y almacenados correctamente. De esta forma será más probable que no se consiga el objetivo del aprendizaje y el trabajo mental de los jugadores habrá sido baldío.

Así mismo, si la estimulación que plantea el entrenador es muy pobre, tampoco favorecerá el trabajo mental que puede ser productivo para el desarrollo cognitivo de los jóvenes.

* Por ejemplo: los entrenamientos monótonos, con ejercicios poco atractivos, con contenidos demasiado simples, sin la posibilidad de que los jugadores aporten su iniciativa para tomar decisiones, contribuyen poco al desarrollo cognitivo de los jugadores jóvenes.

Percepción de Control

Las personas necesitamos percibir que controlamos las cosas que nos importan: es decir, que con nuestra propia conducta somos capaces de influir en ellas. La *percepción de control* es la base de la autoconfianza y un aspecto decisivo de la fortaleza psicológica.

En contraposición al control se encuentra la *indefensión*. La persona indefensa percibe que no puede influir en las cosas que le interesan, llegando a la conclusión de que, haga lo que haga, no dependen de su propia conducta.

La indefensión está presente en muchos casos de niños y adolescentes, provocando que no confíen en sí mismos, se desanimen, lo pasen mal, se desmotiven por la actividad que les produce indefensión e, incluso, se debilite su autoestima.

Por tanto, cuando se trabaja con niños y adolescentes en cualquier ámbito, es muy importante desarrollar su percepción de control en lugar de permitir que se sientan indefensos. La inseguridad propia de estas edades debe contrarrestarse con experiencias de control, en vez de acrecentarse con experiencias de indefensión.

Los niños y los adolescentes necesitan experiencias de control para confiar más en sí mismos y fortalecerse psicológicamente. El baloncesto proporciona muchas oportunidades para que las experiencias de control se produzcan, pero mal aprovechadas pueden ocasionar el efecto contrario: es decir, indefensión.

* Por ejemplo: en un ejercicio de 1x1 los jugadores pueden percibir que controlan esta situación utilizando las habilidades que dominan, o que está a su alcance controlarla mejorando ciertos aspectos; pero también pueden sentirse indefensos al percibir que, hagan lo que hagan, no podrán controlar la situación.

Si el entrenador plantea un ejercicio cuyo nivel de dificultad es apropiado y los jugadores saben qué tienen que hacer, éstos percibirán control; pero si la exigencia del ejercicio sobrepasa las posibilidades de los jugadores o éstos no saben bien cuál es su cometido, se sentirán indefensos.

Por desgracia, muchos jugadores jóvenes se encuentran indefensos porque se les exige más de lo que pueden hacer o no se les explica qué tienen que hacer exactamente.

* Por ejemplo: Carlos tiene trece años y juega en el equipo de su colegio. En un partido tiró a canasta y falló; el entrenador le dijo desde el banco: «Carlos, no tires tan pronto, tenemos que mover más el balón». En una jugada posterior, Carlos estaba solo cerca de la canasta, pero en vez de tirar pasó el balón a un compañero; el entrenador le gritó: «¡Carlos, tira a canasta!». En una tercera jugada se volvió a repetir la situación anterior, pero en esta ocasión Carlos tiró; por desgracia para él volvió a fallar y el entrenador volvió a recriminarle: «¿cómo puedes fallar eso?, si no vas a meterla ¡no tires!».

* Carlos se sintió indefenso porque ya no sabía a que atenerse; percibió, seguramente, que no estaba en sus manos hacerlo bien y contentar al entrenador. A partir de ese momento se inhibió todo lo que pudo y tomó las decisiones de menor riesgo, aquéllas cuyos errores sobresaliesen menos.

Medidas para Mejorar el Control

Todos los entrenadores, pero sobre todo los de equipos de jóvenes, deben propiciar que sus jugadores perciban control en lugar de indefensión. Con este propósito deben considerar medidas como las siguientes:

- Entrenar para mejorar el repertorio de habilidades deportivas de sus jugadores, de forma que tengan más recursos para controlar las demandas que les plantea el juego del baloncesto.
- Establecer objetivos que sean alcanzables considerando el nivel de los jugadores.
- Organizar ejercicios en las sesiones de entrenamiento que los jugadores puedan controlar.



- Explicar a los jugadores qué tienen que hacer, cuál es su cometido concreto; y exigirles, únicamente, que cumplan ese cometido.
- Jugar partidos contra rivales de nivel similar, de forma que las demandas del partido sean controlables. Aunque a lo largo de la temporada haya otro tipo de partidos (por ejemplo, contra rivales muy superiores), el entrenador debe procurar que se jueguen bastantes partidos con demandas controlables.
- *Destacar las conductas de los jugadores en vez de sus resultados;* y cuando se produzcan resultados relevantes que se deban destacar, relacionarlos con conductas concretas. De esta forma, el entrenador *potenciará que los jugadores perciban una relación entre su conducta y los resultados que consiguen,* fortaleciéndose su percepción de control.

* Por ejemplo: el equipo ha ganado un partido y todos están muy contentos por este resultado; el entrenador debe aprovechar esta oportunidad para relacionar el resultado conseguido con conductas concretas que hayan realizado los jugadores y puedan repetirse; de esta forma, los jugadores percibirán que disponen de conductas para controlar las demandas de los partidos y alcanzar el resultado deseado.

- Es importante que el entrenador *destaque continuamente el esfuerzo de los jugadores para conseguir los resultados*. Si las conductas a resaltar son conductas de esfuerzo (correr, bloquear el rebote, anticiparse, ayudar en defensa, etc.), bastará con relacionarlas con el resultado conseguido. Sin embargo, si las conductas a resaltar son de habilidad (pases, tiros, etc.) se deberá señalar el esfuerzo que ha supuesto dominar las habilidades que han contribuido al resultado.

* Por ejemplo: «hemos ganado este partido (resultado) gracias a estas conductas defensivas (conductas de esfuerzo que deben especificarse) y a las canastas que hemos conseguido jugando 1 × 1 (conductas de habilidad); la verdad es que habéis mejorado mucho en el 1 × 1 porque os habéis esforzado mucho en los entrenamientos; cuando hacemos ejercicios de 1 × 1 estáis muy concentrados y trabajáis bastante duro (el entrenador destaca el esfuerzo relacionado con las conductas de habilidad); ese trabajo es el que hace posible que podáis meter tantas canastas jugando 1 × 1».

- Valorar las decisiones de los jugadores en función de los criterios que están presentes en el momento de tomar la decisión, y no en función de su resultado.

* Por ejemplo: si un jugador está solo cerca de la canasta y el entrenador le enseña que éste es un criterio apropiado para que tome la decisión de tirar, cuando el jugador decida tirar el entrenador tendrá que valorar su decisión positivamente, con independencia de que enceste o no; así, el jugador percibirá que controla esta situación y sabrá que hacer en ocasiones futuras.

En el proceso formativo de los niños y adolescentes que juegan al mini y al baloncesto, desarrollar su percepción de control es sumamente importante. El aprendizaje de que uno puede controlar las cosas que le interesan si se esfuerza para ello, es decisivo para que los jóvenes, futuros adultos, se sientan más seguros y más competentes en cualquier ámbito de la vida.

Las experiencias de control favorecen el rendimiento deportivo de los jugadores y son muy gratificantes, por lo que es mucho más probable la continuidad en el baloncesto si éste proporciona este tipo de experiencias positivas.



Ejercicio Práctico

- Haga un listado de cosas concretas que podría hacer como entrenador para desarrollar la percepción de control de sus jugadores.

Autoconfianza

En estrecha relación con la percepción de control se encuentra la autoconfianza. La autoconfianza es la **confianza que los jugadores tienen en sus propios recursos** para poder lograr un determinado objetivo.

Sin embargo, la autoconfianza no es estar convencido «a ciegas», porque sí, porque «hay que estarlo», ni hacer declaraciones como «seguro que ganamos»,

«somos unos ganadores» o «no podemos pensar en perder», ni aparentar que uno está convencido de la victoria con comentarios como «venga chicos, que en la segunda parte remontamos».

La autoconfianza es un estado interno que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, de los recursos propios que uno puede utilizar para conseguir este objetivo y, en función todo ello, de las posibilidades realistas que uno tiene de lograrlo.

Por tanto, el jugador con autoconfianza, respecto al que no la tiene, conoce aproximadamente sus posibilidades reales y sabe cuáles son las conductas propias que debe emplear para que estas posibilidades existan. También conoce las dificultades que podrían impedirle conseguir el objetivo deseado y las conductas que, en ese caso, podría utilizar para neutralizar en lo posible tales dificultades.



La autoconfianza se fortalece cuando el jugador percibe que es eficaz para *controlar* las demandas de los entrenamientos y los partidos.

Desarrollar la autoconfianza de los jugadores jóvenes es muy importante en su proceso formativo como jugadores y como personas.

- Como jugadores, porque la autoconfianza es la clave para que progresen, sean capaces de afrontar satisfactoriamente las situaciones más estresantes de los partidos y sigan jugando con la ilusión de alcanzar metas ambiciosas.
- Como personas, porque confiar en uno mismo ayuda a afrontar las demandas de la vida y contribuye a mejorar el autoconcepto y la autoestima.

Autoconfianza General y Autoconfianza Específica

La autoconfianza de una persona no es la misma en todas las situaciones de su vida; por ejemplo, un chico puede tener mayor autoconfianza jugando al baloncesto que en la asignatura de matemáticas. Sin embargo, el fortalecimiento de la autoconfianza en una parcela concreta (por ejemplo, el baloncesto) puede generalizarse a otras parcelas cuando se desarrolla un estilo de funcionamiento objetivo que incluya elementos como los siguientes:

- el análisis realista de las situaciones a las que uno debe enfrentarse y de los propios recursos para hacerlo;
- el establecimiento de objetivos y planes de actuación realistas que deriven en expectativas apropiadas sobre el propio rendimiento;
- el énfasis y el control de la propia conducta, por encima de todo lo que no dependa de uno mismo;
- la valoración objetiva y constructiva de las propias experiencias, de forma que la persona controle tanto el éxito como el fracaso, y ambos sirvan para fortalecer su autoconfianza con vistas al futuro.

Se puede hablar, por tanto, de una *autoconfianza específica* respecto a situaciones concretas, y de una *autoconfianza más general* o global, que indicaría el nivel de confianza en los propios recursos ante cualquier situación conocida o novedosa.

Un buen manejo de la práctica deportiva puede propiciar un aumento de la autoconfianza específicamente relacionada con el propio deporte, favoreciendo que los jugadores confíen en sus recursos para afrontar las demandas de los entrenamientos y los partidos.

Pero además, puede contribuir a desarrollar un *estilo de funcionamiento objetivo* que no sólo sirva para fortalecer la autoconfianza específica, sino que ayude, también, a que ésta se generalice a otras áreas de funcionamiento de los jóvenes. De esta forma, a través de la práctica del baloncesto, se puede potenciar un recurso psicológico de suma importancia en el desarrollo de los niños y los adolescentes.

Esta cuestión es especialmente importante teniendo en cuenta que los niños y los adolescentes, en muchos casos, tienen poca confianza en sí mismos para enfrentarse a cualquier reto con posibilidades de éxito. Estos chicos y chicas, gracias al baloncesto, pueden desarrollar su autoconfianza y ser más fuertes psicológicamente.



Éxito y Fracaso Controlados

Para que se desarrolle la autoconfianza, el baloncesto debe proporcionar experiencias de control (recuérdese el apartado anterior), y tanto los buenos como los malos resultados (es decir, conseguir o no los objetivos establecidos) pueden contribuir a la percepción de control si la actividad se plantea correctamente y se desarrolla el estilo de funcionamiento apropiado.

- El «**éxito controlado**» tendrá lugar cuando se produzcan buenos resultados (se cumplan los objetivos establecidos) y los jugadores atribuyan tales resultados a recursos propios que controlan.
- El «**fracaso controlado**» estará presente cuando los resultados no sean los deseados (no se cumplan los objetivos establecidos) y los jugadores perciban que, a pesar de ello, han controlado el proceso para intentar conseguir tales resultados, mejorando su conocimiento para poder lograrlos en el futuro.

En general, las experiencias de «éxito controlado» suponen la consecución de los objetivos planteados previamente gracias a la aportación propia, producién-

dose una congruencia entre expectativas previas y logros alcanzados que fortalecerá la autoconfianza y motivará a los jugadores a continuar en la actividad.

Por su parte, las experiencias de «fracaso controlado» contribuyen a desarrollar una mayor tolerancia a la frustración y una mayor capacidad para reaccionar en las situaciones adversas. En estos casos, la consecución de éxitos posteriores favorecerá que los jugadores aprendan a confiar en ellos mismos cuando no obtengan el resultado deseado y deban seguir adelante en busca de futuros resultados.

Por tanto, la alternancia del éxito y el fracaso controlados (es decir, que existan experiencias de ambos tipos), parece lo más apropiado en el proceso de fortalecimiento de la autoconfianza de los jugadores jóvenes, si bien es conveniente que el éxito se produzca con mayor asiduidad que el fracaso, y que éste, cuando ocurra, no se aleje demasiado del éxito deseado (es decir, que aunque los jugadores no consigan su objetivo, se queden lo más cerca posible del mismo).

En resumen, el procedimiento para conseguir éxitos y fracasos controlados que contribuyan a fortalecer la autoconfianza, debe incluir características como las siguientes:

- organizar actividades competitivas apropiadas en entrenamientos y partidos (por ejemplo: ejercicios competitivos con retos alcanzables; partidos contra rivales de nivel deportivo similar);
- establecer objetivos atractivos que también sean realistas, centrados en el propio rendimiento (las acciones de los jugadores) y no en el resultado del partido;
- elaborar planes adecuados para conseguir los objetivos establecidos (planes que los jugadores deben conocer y dominar), acentuándose la importancia del esfuerzo personal para la consecución de los objetivos;
- utilizar criterios correctos (que deben conocer los jugadores previamente) para decidir si se han conseguido o no los objetivos planteados;
- analizar objetiva y constructivamente lo sucedido, en función de los criterios establecidos con anterioridad;
- no juzgar la actuación de los jugadores por resultados que también dependan de otros factores;
- no llegar a conclusiones generales a partir de experiencias aisladas que hayan resultado impactantes (por ejemplo: no llegar a la conclusión de que se ha jugado mal porque se ha perdido el partido en la última jugada);
- evitar juzgar la actuación de los jugadores en momentos que conlleven experiencias emocionales intensas (por ejemplo: al terminar un partido con un marcador muy igualado).



Como se puede observar, la forma en la que se evalúa el rendimiento de los jugadores constituye un elemento crucial en el proceso de desarrollo y fortalecimiento de la autoconfianza.

Una evaluación global, ambigua, arbitraria, utilizando criterios desconocidos o poco claros para el jugador, que no corresponda a los objetivos planteados previamente, dificultará que los jugadores puedan establecer una relación precisa entre su conducta y los resultados deportivos, favoreciendo un estado perjudicial de indefensión en lugar de la percepción de control que contribuye a fortalecer la autoconfianza.

Autoconcepto y Autoestima

El *autoconcepto* se refiere a la opinión que una persona tiene de sí misma; y la *autoestima* refleja la medida en que a una persona le gusta esa opinión.

En ambos casos se trata de una valoración global no específicamente relacionada con actividades concretas, sino vinculada al conjunto de datos que cada persona procesa sobre sí misma, con una mayor influencia de aquellos aspectos que cada uno considera más significativos en su vida.

En el caso de los niños y los adolescentes, el autoconcepto y la autoestima son valores inestables que pueden fluctuar con facilidad, a veces como consecuencia de experiencias de éxito o fracaso en parcelas que para ellos sean muy relevantes, como por ejemplo el baloncesto. De hecho, las valoraciones globales que hacen sobre sí mismos muchos jugadores jóvenes, dependen de estas experiencias.

Para comprender mejor la importancia del autoconcepto y la autoestima, conviene diferenciar tres subgrupos de jóvenes jugadores.

En primer lugar, jugadores con un autoconcepto y una autoestima apropiados que no dependen del éxito deportivo o del éxito social relacionado con éste.

En estos casos, esta situación debe intentar mantenerse fortaleciéndose la autoconfianza de los jugadores e impidiendo que asocien el éxito deportivo a su valor como personas.

Se debe estar especialmente alerta con los jugadores adolescentes (a partir de los 13 años) para los que el baloncesto adquiera una trascendencia mayor en su

vida (fundamentalmente los jugadores que más destaquen y pasen a formar parte de equipos más importantes). En estos casos, es probable que desaparezcan otras fuentes de gratificación ajenas al baloncesto, y muchos chicos no se encontrarán preparados para mantener el baloncesto en la perspectiva apropiada y controlar convenientemente el éxito y el fracaso.

Estos jugadores serán especialmente vulnerables a asociar autoconcepto y autoestima con éxito/fracaso deportivo. En estas condiciones, el baloncesto será una actividad muy estresante, pudiendo perjudicar el rendimiento, la salud y el desarrollo de estos jóvenes.

* Por ejemplo: Quique tiene 15 años y acaba de incorporarse al equipo cadete de un club muy destacado. Para él, ahora, lo más importante es triunfar como jugador. Si no lo consigue, se considerará una persona fracasada. Quique se exige mucho y se encuentra muy presionado. Cualquier comentario negativo de su entrenador le afecta muchísimo. También le afectan enormemente sus errores en los entrenamientos y los partidos. En general sufre mucho y ya no se divierte como antes. Cada partido es para él un angustioso test en el que se prueba a sí mismo. Quique no está jugando como él sabe y cada vez le van peor las cosas. Últimamente ha tenido dos lesiones que le han impedido jugar algunos partidos. Se encuentra bastante deprimido aunque no lo aparente, y está pensando en abandonar.

Este caso ilustra la experiencia de muchos adolescentes que juegan al baloncesto. En un momento concreto *identifican autoconcepto y autoestima con éxito/fracaso deportivo*, y los efectos pueden ser muy perjudiciales.

En una situación parecida se encuentran los jugadores jóvenes del segundo subgrupo. Su autoconcepto y autoestima son apropiados a su edad, pero dependen considerablemente del éxito deportivo.

Esta situación les hace muy vulnerables, pues es probable que cuando se produzcan momentos bajos en su trayectoria deportiva, aparezcan déficits de autoconcepto y autoestima que les afecten negativamente.

Además, como en el caso de Quique, la amenaza de que esto ocurra hace que los entrenamientos y los partidos se conviertan en una experiencia todavía más estresante, pues para el joven jugador no sólo estará en juego un resultado deportivo, sino algo mucho más importante: su autoconcepto y su autoestima.

En estos casos, se debe intentar paliar esta situación separando, claramente, el éxito deportivo de la valoración personal que el jugador pueda hacer sobre sí mismo. Con este propósito se debe actuar en dos frentes:

- por un lado, acentuando otros aspectos en la vida del jugador por los que también pueda valorarse;
- por otro lado, potenciando su percepción de control sobre las experiencias deportivas, con el propósito de fortalecer su autoconfianza y evitar percepciones de fracaso incontrolado que podrían precipitar crisis graves de autoconcepto y autoestima.



En el tercer subgrupo de jugadores jóvenes, están los que tienen un autoconcepto y una autoestima débiles. Estos chicos podrían aprovechar la experiencia del baloncesto para aliviar este problema.

El baloncesto puede contribuir a fortalecer la autoconfianza de estos jóvenes y, por esta vía, su autoconcepto y su autoestima, aunque éstos no deben vincularse al éxito deportivo, sino al esfuerzo y el control de la situación para conseguirlo.

Paralelamente, es conveniente desarrollar otras vías de fortalecimiento del autoconcepto y la autoestima para que su dependencia del baloncesto sea cada vez menor.

La Influencia de los Entrenadores

La relación de los entrenadores con los deportistas jóvenes puede influir decisivamente en su autoconcepto y su autoestima.

* Por ejemplo: tendrá una influencia negativa un entrenador que insulte a sus jugadores («¡pareces idiota!»), les menosprecie («¡ya estás haciendo otra vez el ridículo!»), les ridiculice ante sus compañeros («¡chaval, la canasta no está en el edificio de al lado!») y les regañe sin explicarles porqué ni ofrecerles la posibilidad de rectificar en el futuro («¡no das una; no haces más que fallar!»), utilizando, además, frases que pueden vincular la actuación deportiva al valor como personas («¡no sabes hacer nada!, ¡eres un desastre!»).

Sin embargo, tendrá una influencia positiva el entrenador que evite el comportamiento anterior y, en su lugar, aplique las siguientes estrategias:

- definir con claridad y precisión los objetivos que los jugadores deben conseguir;
- ayudar a los jugadores para conseguir tales objetivos y confiar en ellos pacientemente;
- delimitar con claridad las conductas que conforman el rendimiento deportivo y referirse a ellas de forma específica;
- corregir a los jugadores constructivamente, señalándoles lo que hacen mal pero dejándoles claro de que se trata y dándoles la oportunidad de rectificarlo.





Ejercicio Test-2

- Conteste a las siguientes preguntas eligiendo la opción que indique su grado de acuerdo. Al final del libro se encuentra un comentario relacionado con estas preguntas.

	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
1. El entrenador no puede hacer nada para mejorar los recursos psicológicos de sus jugadores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. El planteamiento apropiado de los ejercicios del entrenamiento puede contribuir al desarrollo cognitivo de los jugadores jóvenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Los entrenamientos monótonos son mejores para desarrollar la capacidad atencional de los jugadores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Para desarrollar la percepción de control de los jugadores es apropiado que el entrenador relacione los resultados que consiguen con las conductas que realizan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Las experiencias de «éxito controlado» consisten en que los jugadores tengan éxito justo en los partidos que más interesa un buen resultado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Las experiencias de «fracaso controlado» pueden fortalecer la autoconfianza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. El entrenador que explica con precisión a sus jugadores qué es lo que tienen que hacer, favorece que aumente su percepción de control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. El entrenador que plantea retos que los jugadores pueden conseguir, favorece que se fortalezca su autoconfianza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Es bueno que el autoconcepto y la autoestima dependan del éxito deportivo, pues así los jugadores jóvenes estarán más motivados por el éxito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Los comentarios del entrenador a los jugadores jóvenes pueden influir en su autoconcepto y su autoestima.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Autocontrol

Para un jugador de baloncesto es muy importante desarrollar la capacidad de autocontrolarse: de autocontrolar su impulsividad y su conducta en general para prepararse y rendir al máximo.

El baloncesto plantea múltiples situaciones en las que los jugadores deben aprender a controlarse. Pensemos, por ejemplo, en una decisión adversa de los árbitros, un error que se desea corregir cuanto antes, una mala acción de un compañero, el momento en que se es sustituido por el entrenador, etc.

* Elena tiene 11 años y le encanta el Mini-Basket. Forma parte de uno de los equipos de su colegio, con el que entrena dos tardes a la semana y juega los sábados. Elena pone mucho interés e intenta hacerlo lo mejor que puede; por eso le gusta que sus compañeras también se lo tomen en serio. En varias ocasiones, cuando alguna compañera ha cometido un error, se ha enfadado con ella y la ha llamado la atención de forma agresiva. Su entrenador le ha explicado que no puede actuar así, y Elena ha hecho un esfuerzo para autocontrolarse. Ahora, cada vez que falla una compañera suya, en lugar de recriminarla la da ánimos o la ignora y se concentra en lo que ella tiene que hacer. Su madre ha comentado que también la nota menos impulsiva en otras facetas.

* Mario, también jugador de Mini, protestó un día a un árbitro porque le había señalado una falta personal que en su opinión no había existido. Su entrenador le dejó sin jugar el siguiente partido explicándole que lo hacía por este motivo. Desde entonces Mario es más capaz de autocontrolarse.

Estos dos ejemplos ilustran las oportunidades que el mini o el baloncesto proporcionan a los jugadores jóvenes para que aprendan a autocontrolarse.

Ahora bien, como en estos casos, las oportunidades deben aprovecharse para que resulten productivas, siendo el entrenador la figura clave para que así sea. En estos ejemplos, los entrenadores de Elena y Mario han aprovechado muy bien sus oportunidades, pero en casos similares otros entrenadores las desaprovechan.



El entrenador de jugadores jóvenes debe estar siempre alerta para aprovechar las oportunidades que puedan ayudar a mejorar la capacidad de autocontrol de sus jugadores.



Ejercicio Práctico

- Tómese diez minutos para pensar en su equipo y haga un listado de oportunidades que podrían servir para mejorar la capacidad de autocontrol de sus jugadores.

1.5. EXPERIENCIAS POSITIVAS

En los apartados anteriores hemos visto que el baloncesto proporciona excelentes oportunidades para desarrollar valores personales y sociales y recursos psicológicos. También es una valiosa *fente de gratificación* a través de las experiencias positivas que pueden producirse diariamente.

Las experiencias positivas son importantes para cualquier persona. Para los niños y los adolescentes el baloncesto puede ser uno de los medios que más experiencias positivas les aporte. Si éstas predominan sobre las experiencias negativas, será más probable que los jóvenes sigan jugando y obtengan más beneficios de la práctica deportiva.

Las experiencias positivas deben producirse diariamente a través de aspectos como los siguientes:

- diversión;
- dominio de habilidades;
- consecución de retos atractivos;
- experiencias internas gratificantes (sensaciones positivas, satisfacción personal, etc.);
- reconocimiento social del entrenador y los compañeros;
- percibir apoyo social del entrenador y los compañeros.

El entrenador debe procurar que estos aspectos estén presentes con bastante frecuencia en los entrenamientos, los partidos y cualquier otra actividad del equipo.



Ejercicio Práctico

- Haga un listado de medidas que pueda adoptar un entrenador de baloncesto para conseguir que sus jugadores tengan experiencias positivas.

1.6. DESARROLLO DEPORTIVO

Como es lógico, uno de los objetivos de los equipos de jóvenes es el desarrollo deportivo de los jugadores, de forma que puedan llegar a ser buenos jugadores de elite.

Sin embargo, este objetivo debe enmarcarse en el ámbito de desarrollo global de los chicos que ha sido expuesto en este capítulo.

- En primer lugar, porque la mayoría de los jugadores jóvenes de mini-basket o baloncesto no llegan a ser jugadores de elite y, sin embargo, pueden beneficiarse mucho como personas de su paso más o menos prolongado por este deporte. Así, el baloncesto estará contribuyendo a una sociedad mejor, con mujeres y hombres mejor preparados para enfrentarse a la vida con eficacia, salud y espíritu tolerante y solidario.
- En segundo lugar, porque el mini-basket y el baloncesto de jugadores jóvenes también pueden contribuir a formar a los futuros entrenadores, árbitros, directivos, padres de jugadores, periodistas deportivos, expertos de las ciencias del deporte, espectadores, etc. Si en el futuro todos o la mayoría de estos adultos han sido jugadores cuando eran niños y su experiencia ha sido favorable, es evidente que el baloncesto saldrá ganando y será más probable que haya futuras generaciones de personas vinculadas a este deporte cada vez mejor formadas.
- En tercer lugar, porque habrá más jugadores que podrán ser



jugadores de elite, al seguirse un procedimiento de trabajo que potencia el desarrollo físico, técnico, táctico y psicológico. De esta manera, se evitará que se pierdan en el camino muchos jugadores que podrían alcanzar cotas muy altas de rendimiento.

- En cuarto lugar, porque los que lleguen a la elite, en lugar de ser, simplemente, unos «supervivientes» que «a pesar de todo han llegado», serán jugadores mejor preparados en todos los aspectos, elevando el nivel deportivo y humano de los que están en el baloncesto profesional.

En general, es importante no tener prisa y dejar que los jugadores más jóvenes sigan su propia trayectoria, encauzando su formación deportiva progresivamente, con contenidos cada vez más avanzados.

Jugadores de Mini-Basket

Los entrenadores de mini-basket deben comprender que algunos niños mejorarán más rápido y otros más despacio, y adaptarse a esta circunstancia tratando a cada niño como el «sastre» que «hace trajes a medida».

Estos entrenadores deben seguir un esquema de trabajo general para todos los niños de su equipo, sin especializarlos, pero respetando la individualidad de cada jugador; es decir, exigiendo a cada niño según sus características y posibilidades, y ayudando a cada uno a desarrollar su propio talento.

En estas edades no es necesario que los jugadores perfeccionen los fundamentos del baloncesto, pero sí es importante que conozcan estos fundamentos y los vayan dominando.

También deben percibir la necesidad de los fundamentos para solventar las demandas que les plantea el juego, y desarrollar la iniciativa de utilizarlos aunque cometan errores.

En esta categoría es fundamental que los jugadores tengan muchas experiencias positivas para que sigan jugando.

El **divertimiento diario** y el **desarrollo de la iniciativa personal**, son dos aspectos clave que deben tener muy en cuenta los entrenadores de mini-basket.

Jugadores Infantiles (13-14 años)

El entrenador de equipos infantiles debe darse cuenta de que aunque algunos de sus jugadores físicamente parezcan mayores, todavía son adolescentes jóvenes.

En estas edades los chicos necesitan reafirmarse y se encuentran en una etapa de enorme vulnerabilidad (por ejemplo, serán propensos a abandonar el balon-

cesto si no perciben control). Además, muchos de ellos deben adaptarse a jugar al baloncesto tras haber jugado al mini-basket, pudiendo sentirse inseguros y menos competentes que en años anteriores.

El entrenador debe ayudar a estos jugadores a adaptarse progresivamente a un nivel de exigencia mayor, profundizando en el desarrollo de los fundamentos técnicos y las decisiones de táctica individual (las decisiones del 1x1, 2x2, 3x3, etc.).

Ahora bien, debe procurar no ir demasiado rápido, pues los jugadores necesitan consolidar lo que van aprendiendo, sentirse seguros y obtener la gratificación del control.

En esta etapa es importante **no limitar a los jugadores**. Todo lo contrario, se deben ampliar sus posibilidades de rendimiento futuro propiciando que puedan hacer cualquier tipo de cometido (por ejemplo: que todos puedan realizar el contraataque en cualquier posición).

Como es muy probable que los jugadores cometan muchos errores si intentan hacer cosas que no dominan, el entrenador debe reforzar mucho su iniciativa y su esfuerzo (aunque no lo hagan bien) y combinar las demandas que dominan peor con otras en las que puedan obtener gratificación.

En estas edades, el entrenador debe provocar múltiples *experiencias de control* que fortalezcan la autoconfianza de los jugadores.

Jugadores Cadetes (15-16 años)

En los equipos cadetes se debe seguir manteniendo una perspectiva global del proceso formativo de los jugadores, pero habrá que evaluar con mayor detalle las necesidades concretas de cada jugador: ¿qué carencias tiene?, ¿qué aspectos debe trabajar para ampliar sus recursos?

En estas edades se debe realizar un trabajo de preparación física más específico, considerando las características de cada jugador. También se debe dedicar más tiempo al desarrollo de la táctica individual y comenzar a trabajar aspectos básicos de la táctica de equipo. Los jugadores deben aprender a «leer» las situaciones del juego y a decidir sus acciones en función de esta lectura.

En muchos casos estos jugadores tienen miedo a cometer errores. Los



entrenadores deben cuidar, especialmente, que los jugadores no se inhiban por este motivo. Es importante que intenten hacer las cosas que peor les salen y no se conformen con repetir lo que mejor dominan, convirtiéndose en «jugadores-robot» que siempre hacen lo mismo aunque no sea lo más aconsejable.

El entrenador debe fomentar la «**iniciativa controlada**», estableciendo criterios que faciliten las decisiones de los jugadores y valorando el mérito de los que intentan hacer cosas siguiendo esos criterios.

Jugadores Junior (17-18 años)

Finalmente, en los equipos junior es importante realizar un **trabajo individualizado** para subsanar los déficits individuales significativos, al tiempo que se desarrollan las decisiones tácticas más complejas.

En estas edades el nivel de exigencia debe ser mayor, porque es el momento de ver qué jugadores pueden llegar a formar parte de la elite.

Los entrenamientos deben plantear situaciones competitivas estresantes que formen a los jugadores para rendir en las condiciones más adversas de los partidos. Los jugadores deben aprender a utilizar sus recursos de la manera más rentable, considerando circunstancias que no eran importantes en el proceso formativo de los años anteriores (por ejemplo: el equipo contrario, la situación del marcador, el tiempo que resta para terminar).

Así mismo, parte de los partidos del calendario deben plantearse con el objetivo exclusivo de ganar, de forma que los jugadores aprendan a competir bajo la presión de «tener que ganar».



Comentarios

Lógicamente, todas estas directrices son indicaciones generales que pretenden ofrecer una idea aproximada del proceso formativo que pueden seguir los jugadores a través de las distintas categorías. Sin embargo, deben tenerse en cuenta las diferencias que podrían existir en cada caso.

Por ejemplo, algunos jugadores comenzarán a jugar al mini-basket con 5 o 6 años, otros lo harán más tarde y otros empezarán ya en las edades del baloncesto; algunos mostrarán una gran habilidad y otros menos, etc.

Además, no debe olvidarse el caso particular de los jugadores muy altos. Muchos de ellos no pueden seguir el mismo proceso que sus compañeros, debiéndose elaborar un esquema de trabajo especial que se adapte a sus necesidades específicas.

También deben considerarse las características y condiciones particulares de cada país, federación, club, colegio, etc., pues como es lógico resultan determinantes.

Es importante que en cada federación o club los entrenadores formen un grupo de trabajo y se reúnan para decidir el proceso formativo que deberían seguir sus jugadores jóvenes, estableciendo objetivos y contenidos que correspondan a las diferentes categorías. En este libro se aportan ideas que pueden servir como guía, pero cada grupo de trabajo debe meditar y decidir el proceso que más le convenga.



1.7. ESTILO DE TRABAJO DEL ENTRENADOR

El estilo de trabajo de cada entrenador debe adaptarse a las circunstancias particulares que estén presentes en su equipo. Sin embargo, un grave problema, por desgracia extendido, es que los entrenadores de jugadores jóvenes tienden a imitar el estilo de funcionamiento de los entrenadores de equipos de elite. Esta tendencia puede resultar muy perjudicial para los niños y adolescentes bajo la responsabilidad de estos entrenadores.

El mejor entrenador de jugadores jóvenes no es el que imita automáticamente a los entrenadores de mayor prestigio, sino el que es capaz de trabajar considerando las características específicas de su equipo, entre ellas la edad de sus jugadores y los objetivos generales que deberían cumplirse.

El entrenador de jugadores jóvenes no debe olvidar que **ser entrenador de niños y adolescentes implica una gran responsabilidad**. Entrenar no es un juego en el que el entrenador puede utilizar a los jugadores para satisfacer su *ego* personal. Los jugadores son personas, con sus ilusiones, intereses, aspiraciones, sufrimientos, alegrías, emociones de todo tipo..., y se ponen (o les ponen) en manos del entrenador para que éste les dirija correctamente.

El entrenador, quiera o no, tiene una responsabilidad que va mucho más allá de un resultado deportivo, pues **a través de su comportamiento puede beneficiar o perjudicar las vidas de los jugadores jóvenes que dependen de sus decisiones y acciones**. Esta responsabilidad exige que el entrenador de jugadores jóvenes cuide, especialmente, aspectos de su conducta como los siguientes:

- no actuar caprichosamente;
- meditar cuidadosamente las decisiones que afectan a sus jugadores;
- tratar a sus jugadores con dignidad y respeto;
- exigir a sus jugadores esfuerzo y rendimiento, pero dándoles la oportunidad real de responder satisfactoriamente a ese nivel de exigencia;
- proporcionar a los jugadores información sobre lo que hacen (*feedback*);
- tener paciencia con los jugadores;
- diferenciar las conductas de los jugadores de los resultados de tales conductas;
- felicitar a los jugadores por su esfuerzo y sus progresos, con independencia de los resultados de los partidos;
- separar, en todo momento, el rendimiento y los resultados deportivos del valor de los jugadores como personas.

Sin duda, una perspectiva amplia del deporte y de su cometido como entrenador, que vaya más allá de ganar un partido o un campeonato, ayudará al entrenador de jugadores jóvenes a asumir una responsabilidad de suma trascendencia: formar a sus jugadores en todos los aspectos, influyendo positivamente en la trayectoria de sus vidas.

Las personas encargadas de contratar a un entrenador para trabajar con jugadores jóvenes, deben valorar su capacidad como formador antes que sus conocimientos técnicos.





Ejercicio Test-3

- Basándose en la información de este capítulo, conteste si considera las siguientes frases Verdaderas (V) o Falsas (F). Las respuestas correctas se encuentran al final del libro.

	Verdadero	Falso
1. La consecución de retos atractivos es una experiencia positiva que debe predominar en la actividad de los jugadores jóvenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Los jugadores deben saber autocontrolarse por sí mismos; si no lo consiguen ya lo harán más adelante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Divertirse es una experiencia positiva que sólo debe considerarse en los equipos de Mini-Basket.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Los jugadores jóvenes deben especializarse lo antes posible para llegar a la elite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. El entrenador de jugadores jóvenes debe imitar a los entrenadores de elite porque son los mejores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. En los equipos de jugadores jóvenes es importante que el entrenador provoque muchas experiencias de control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. El entrenador de jugadores jóvenes debe tratar con dignidad y respeto a todos sus jugadores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. El entrenador es un técnico de baloncesto y su cometido es enseñar baloncesto; para educar a los niños ya están los profesores del colegio y sus padres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



