

**VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes
Pinar del Río '07**

Título: Alternativa metodológica para la enseñanza del tiro en suspensión con jugadores de baloncesto en edades formativas.

Autores: M. Sc. Fermín Arteaga Crespo.

M. Sc. Pedro A. Martínez Hernández.

Lic. Pablo E. Sánchez.

Institución: F.C.F. "Nancy Uranga Romagoza"; Pinar del Río.

Correo electrónico: fermin@fcf.pinar.cu

RESUMEN

Las insuficiencias que presenta el proceso de enseñanza y aprendizaje de tan importante fundamento técnico, como lo es el tiro al aro en suspensión en correspondencia con su utilización durante el juego, fue el objeto de estudio de esta investigación.

Estas insuficiencias fueron detectadas a través de la utilización de diferentes métodos investigativos como las observaciones a los entrenamientos de los jugadores de la categoría 13-14 años y entrevistas a todos los entrenadores asignados para la preparación de los baloncestistas pertenecientes a la escuela de iniciación deportiva (EIDE).

Todas estas referencias, mas los fundamentos teóricos revisados nos llevaron a elaborar una alternativa metodológica para la enseñanza del tiro al aro en suspensión, la cual fue sometida al criterio de los especialistas para su perfeccionamiento y validación.

Esta alternativa metodológica que proponemos garantiza la enseñanza del tiro al aro en suspensión acorde a la realidad del juego y su utilidad para estas edades, con lo cual va a resultar más motivante y asequible el proceso de preparación de los jugadores de baloncesto.

El trabajo del entrenador de baloncesto consiste en transmitir sus conocimientos a sus alumnos – jugadores, un buen entrenador será aquel que sepa descubrir las máximas actitudes de los jugadores y lograr de ellos el máximo esfuerzo, de la misma manera que un buen maestro logra el máximo de

rendimiento en sus alumnos. El entrenador necesita conocer la psicología de cada uno de sus jugadores para acoplarlos de la manera que mejor puedan servir a los intereses del equipo, debe estar capacitado para formar un equipo y seleccionar las combinaciones de los conjuntos en el desarrollo del juego, debe de terminar los sistemas más racionales de ataque y defensa, elegir la ejecución óptima de entrenamiento, debe conocer todos los medios de enseñanza y materiales didácticos y estar al corriente del desarrollo de las investigaciones e innovaciones que se producen en el ejercicio del baloncesto, un entrenador debe elevar constantemente su capacidad y desarrollarse profesionalmente.

El proceso metodológico usado en nuestra actividad constituye en la mayoría de los casos el elemento clave para alcanzar el objetivo propuesto.

Lo primero que debemos saber es que no todo puede ser enseñado en cualquier momento. Debemos establecer una planificación del trabajo a realizar en la que se establezca un orden de ejecución. Este orden no sólo debe de estar marcado por la edad del jugador, sino que también por su experiencia deportiva y su madurez física e intelectual. Es un error considerar que a un jugador se le debe enseñar un determinado fundamento sólo porque tenga una edad en concreto.

Una vez que tenemos claro qué es lo que vamos a enseñar, entra en juego el cómo enseñarlo. Cada entrenador puede escoger distintos caminos (modo de enseñar) para llegar a un mismo objetivo (adquisición de un determinado fundamento) y aquí entrar en juego un sin fin de cosas. El baloncesto es un deporte de gran complejidad técnica, y el niño debe acercarse a él de una forma estructurada. Lo primero que debe hacer es entender desde una perspectiva global a través del propio juego la utilidad de cada fundamento. Posteriormente se trabajará el fundamento en pos de la consecución de su dominio técnico. Luego deberá saber aplicarlo adecuadamente dentro del propio contexto del juego, con lo que estamos añadiendo componentes tácticos a la ejecución técnica.

Pero, ¿cuál es el camino para la consecución del dominio técnico en un fundamento? Todo comienza con la explicación detallada de aquello que se quiere trabajar. Pero con la teoría no es suficiente, será necesario el modelado: el

entrenador, actuando como modelo, muestra al deportista el movimiento correcto que quiere que este haga.

Posteriormente, llega el momento en que el deportista debe ponerse en acción. Para ello, el entrenador debe diseñar unos ejercicios en los que se trabaje aquello que se le quiere enseñar. Es importante que en el aprendizaje técnico fijemos una serie de objetivos progresivos, de forma que el deportista pueda focalizar su atención en un aspecto o aspectos concretos del movimiento que está haciendo en vez de dispersar su atención en múltiples cosas.

En estos ejercicios se pueden trabajar simplificaciones del fundamento que se quiere enseñar o el fundamento completo, pero centrándose en un determinado aspecto. Es importante tener la paciencia suficiente para saber que si estoy trabajando determinado objetivo, deberé pasar por alto errores que no constituyen el propio objetivo o que no dificultan su consecución. Cuando inundo al jugador con información, imposibilito que este se centre en aquello que representaba el objetivo del ejercicio. No se debe corregir varias cosas a la vez. Conforme se vayan dominando determinados aspectos, irá siendo el momento de centrarse en otros nuevos objetivos.

Es importante el variar los ejercicios destinados a la consecución de un objetivo, con el fin de evitar la monotonía y consiguiente pérdida de intensidad, concentración y motivación en el jugador, pues hay que tener en cuenta que para dominar un determinado aspecto técnico será necesario su repetición un alto número de veces.

Además, primero debemos buscar la perfección del movimiento a ritmo lento, sin buscar la velocidad en la ejecución y sin oposición. Será bueno proporcionar feedback (informar al deportista sobre la conducta que ha emitido). Eso, en el ámbito del aprendizaje de los fundamentos individuales, se convierte en una estrategia crucial, pues en su ausencia será difícil que el deportista sepa cual ha sido el resultado de sus intentos y, por tanto, más probable que disminuya su interés por el aprendizaje y su capacidad para centrar su atención en aquello que se le está demandando que haga.

Cuando hayamos conseguido el dominio técnico a velocidad reducida, será el momento de perseguir una mayor rapidez en el mismo, todavía sin oposición.

Posteriormente deberá ser trabajado en situaciones reales, a través de la oposición. Pero es importante darse cuenta de que las circunstancias que rodean un entrenamiento no son las mismas que las que rodean la propia competición. Muchas veces vemos como un jugador que domina determinada habilidad durante el entrenamiento, es incapaz de llevarla a la práctica en la competición. Esto es debido a que la competición deportiva tiene sus propias características, combinando condiciones estresantes y motivantes, lo cual suele afectar al funcionamiento de los deportistas, llevándonos en muchos casos a un rendimiento inferior al del entrenamiento (si bien hay casos en los que el efecto es a la inversa). Por todo esto, será importante trabajar en determinados momentos en el entrenamiento bajo situaciones estresantes que nos acerquen a la competición e incluso, como la mejor simulación de la competición es la propia competición, se puede usar esta como una prolongación del entrenamiento y poner para un partido o para un determinado momento del mismo, por ejemplo en un cuarto de juego.

El entrenador juega un papel importante en el desarrollo de los elementos básicos del baloncesto, cuya finalidad es el tiro al aro, único elemento técnico ofensivo que permite cumplir el 50% del objetivo propuesto en el juego (anotar) en el aro contrario y en consecuencia todos los demás elementos técnicos o de jugadores prácticos deben responder a este fin. Su ejecución correcta es muy difícil y son pocos los jugadores que llegan a alcanzar altos resultados en la efectividad de sus tiros a media y a larga distancia. Hay jugadores que nacen con cualidades excepcionales para el tiro al aro, pero otros carecen de ellas, por lo que solo podrán adquirirlas a través de una buena enseñanza y con los métodos de tiros más modernos a la hora de enseñar, del buen trabajo que todos realizamos en el deporte con los niños y jóvenes en nuestro país aplicando las técnicas más adecuadas como ayudaremos a darle un uso más racional a los recursos que pone en nuestras manos la Revolución. El pueblo gozará de mejor salud y se elevará la calidad en los equipos de alto rendimiento.

Durante la enseñanza de los fundamentos, el carácter metodológico para cada uno de ellos, lleva consigo el logro más sencillo del estereotipo dinámico, es por eso que para cada fundamento existe una metodología de aprendizaje, en especial para los tiros al aro, siendo este el objeto de estudio que nos ocupa y por el cual inclinamos esta investigación, partiendo de la necesidad de encontrar nuevas formas de trabajo que garanticen un proceso más asequible del aprendizaje, pues no siempre lo que aparece escrito, es lo más correcto.

El análisis, la observación, el intercambio con diferentes colegas, así como las vivencias profesionales, como entrenador, nos ha llevado a reflexionar sobre la enseñanza del tiro en suspensión como campo de acción, fundamento este al que se hace referencia en diferentes libros de texto donde se plasma una metodología para la enseñanza de este tiro, la cual va dirigida a todos los niveles de enseñanza y consideramos que los procedimientos planteados por los diferentes autores no obedecen a la estructura y forma de llevar el juego de baloncesto en el contexto actual. Muchos de los procedimientos escritos los consideramos innecesarios y poco común en correspondencia con las funciones de los jugadores y las situaciones cambiantes que plantea este dinámico deporte.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado y los referentes teóricos que hacen alusión a la enseñanza del tiro al aro en suspensión es que damos a conocer nuestra alternativa metodológica:

ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL TIRO AL ARO EN SUSPENSIÓN EN EDADES FORMATIVAS.

Consiste en un conjunto de procedimientos que logramos organizar sobre la base de ejercicios utilizados desde que comenzamos como entrenador y que aun seguimos perfeccionando a partir de los criterios actuales que manejan diferentes autores para la enseñanza de los diferentes fundamentos técnicos, pues siempre nos interesa la idea de incorporar nuevos ingredientes que potenciaran el aprendizaje de los jóvenes jugadores y que a su vez estos puedan repercutir en sus resultados deportivos, en especial durante el entrenamiento del tiro al aro en

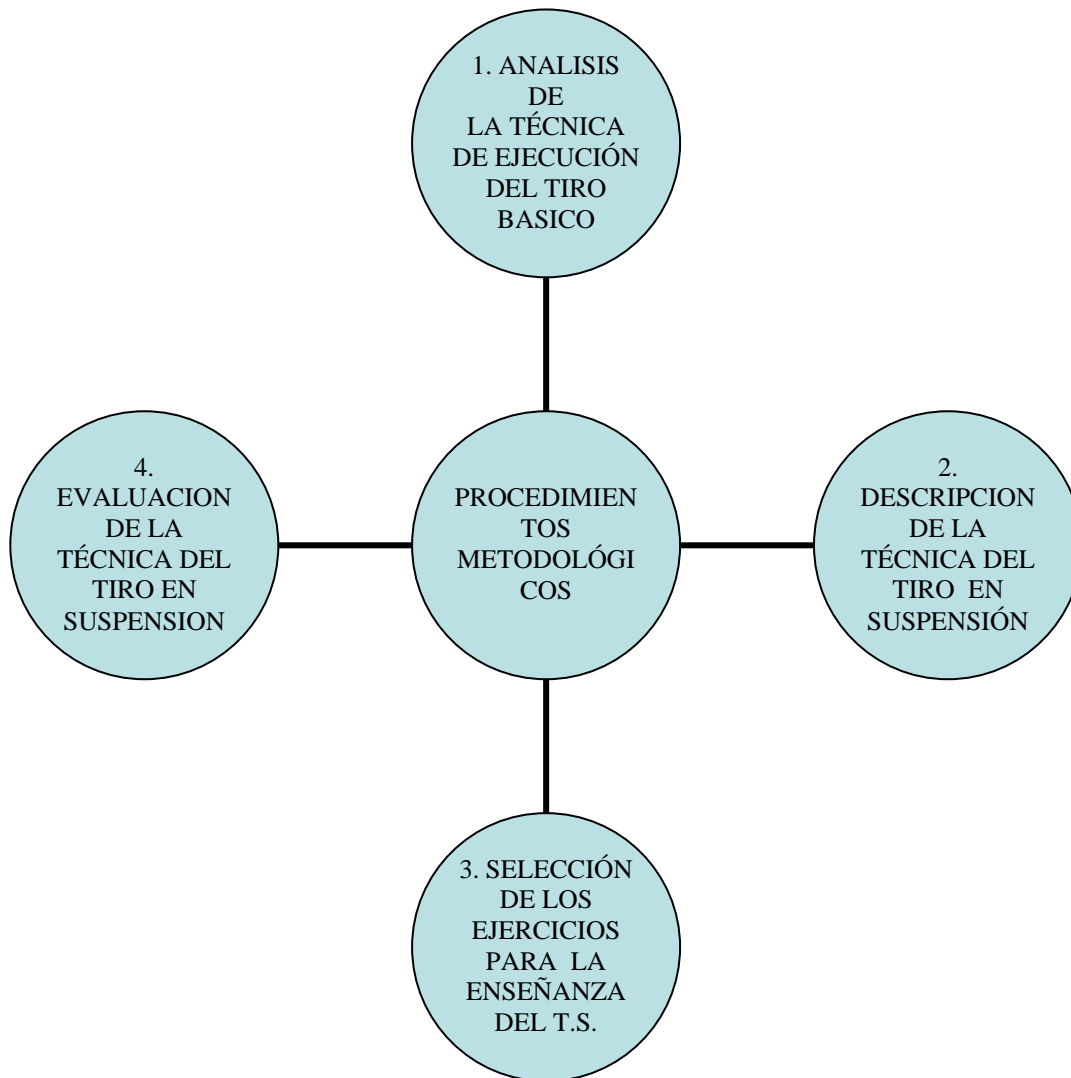
suspensión, ¿Qué características condicionan estos procedimientos metodológicos?

A partir además del criterio de especialistas estructuramos la alternativa metodológica, bajo las siguientes condiciones:

- Ejercicios asequibles a los niños, amenos y divertidos (interés siempre presente).
- Ejercicios cuya fuente de atracción mantenga la motivación en cada ejecución.
- Situaciones naturales a partir de las vivencias cotidianas, es decir, aprender tal como vive el niño.
- Aprendizaje orientado por manifestaciones ricas en imaginaciones e intuiciones.
- Dirección sensorial (las sensaciones y las representaciones).
- Conservar vivas las relaciones entre los jugadores.
- Conservar vivas las relaciones entre los jugadores y el entrenador.

OBJETIVO DE LA ALTERNATIVA METODOLÓGICA: Contribuir con la enseñanza del tiro al aro en suspensión con los jugadores de baloncesto de edades formativas en correspondencia con su utilización real en el juego.

ALTERNATIVA METODOLÓGICA, PROCEDIMIENTOS A APLICAR



LOGROS DE LA ALTERNATIVA

La alternativa metodológica propuesta incorpora procedimientos y ejercicios novedosos que podrán garantizar un proceso de enseñanza –aprendizaje del tiro al aro en suspensión en correspondencia con su utilización real en el juego para los baloncestistas en edades formativas.

BIBLIOGRAFÍA

- ANDREU, P, & GARCÍA, V. *Baloncesto*. Barcelona. Ed. Martínez Roca. 2002
- ANTON GARCÍA, J.L. *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: Unisport. 1989.
- BORDAS, JOSEP. *Introducción y desarrollo metodológico de los fundamentos*. www.basketv.com FEB.(2002)
- CASTEJÓN, F.J. et al. *Iniciación deportiva*. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Sevilla. Wanceulen. 2003
- CARRILLO, A. & RODRÍGUEZ, J. *El básquet a su medida*. Escuela de básquet de 6 a 8 años. Zaragoza. Inde. 2004
- COSTOYA SANTOS, R. *Baloncesto. Metodología del rendimiento*. Zaragoza. Inde. 2002
- GIMÉNEZ F.J. FUENTES-GUERRA & LÓPEZ BUÑUEL, P.S., *Aspectos Teóricos y Prácticos de la iniciación al baloncesto*. Sevilla. Wanceulen. 2004
- LORENZO, A. Y PRIETO, G. (2002). "Nuevas perspectivas en la enseñanza del baloncesto" . www.efdeportes.com Revista Digital- Buenos Aires-Año 8-nº 48-Mayo de 2002
- MARTIN RODRÍGUEZ, J.F. *II Curso de actualización para entrenadores de baloncesto*. Valladolid. Fundación Forum Valladolid. 2005
- MENDEZ GIMÉNEZ, A. *Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto*. Zaragoza. Inde. 2004