

Principios para la planificación en la enseñanza del Básquetbol Ideas para la articulación entre contenidos y ejercicios

Benavidez, Ariel

UNLP

benavidezarielalejandro@gmail.com

Orlandoni, Javier

UNLP

javierorlandoni@yahoo.com.ar

Resumen:

En el siguiente artículo intentaremos reflexionar acerca de la planificación y la enseñanza del Básquetbol. Cada clase o sesión de practica presenta contenidos a transmitir que son seleccionados dentro de todo el universo de saberes específicos del Básquetbol. En función de ellos se diseñan estructuras, donde las tareas, ejercicios o actividades tendrán como principal característica, deconstruir el juego para generar situaciones o escenarios adecuados para su enseñanza. El propósito entonces es formular algunos principios que nos permitan buscar una articulación entre el análisis de los fundamentos básicos del Básquetbol y la pertinencia estructural de los driles para ejercitar e intervenir durante su desarrollo.

Palabras clave:

Básquetbol – Enseñanza – Planificación – Contenidos – Ejercicios

Introducción

Planificar implica idear, programar y ordenar las acciones necesarias para alcanzar un objetivo, diseñando metódicamente el camino que se pretende recorrer. Enseñar Básquetbol supone necesariamente planificar las formas y los tiempos en los que se pretende transmitir determinados saberes específicos seleccionados a partir de un diagnóstico inicial. Para ello es necesario en primera instancia conocer profundamente el juego¹. A partir de allí podremos seleccionar y ordenar una estructura temporal que contenga un conjunto de contenidos específicos que nos permita organizarlos como un saber a enseñar. En el siguiente escrito, intentaremos por un lado identificar una serie de ideas que orienten el análisis de los fundamentos básicos del Básquetbol y la complejidad de su enseñanza técnico-táctica y por el otro, proponer variables que orienten la construcción de un escenario pertinente para reproducir e intervenir con cierta sistematicidad sobre un determinado aspecto del juego. Esta propuesta es producto del registro escrito de la observación, el estudio y la reflexión permanente sobre nuestras prácticas de enseñanza como docentes y como entrenadores de Básquetbol², a sabiendas de que son perfectibles, discutibles, modificables y cambiantes en tanto no dejan de suponer una forma posible de interpretar el Básquetbol y su enseñanza.

Los Fundamentos Básicos del Básquetbol

Según la Federación Internacional de Baloncesto (2014:5) “El baloncesto lo juegan 2 equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste”³. En función de ello podemos deducir que a partir de las reglas los equipos se enfrentan para disputar la posesión de la pelota, y a partir ella se corresponden las situaciones de ataque y defensa con el objetivo de anotar puntos. De aquí que durante esas situaciones los jugadores ejecutan

1 Utilizamos esta expresión en referencia a la idea de conocer el Básquetbol en el más amplio de sus sentidos, con tanta profundidad y complejidad como sea posible.

2 Los autores son docentes del eje “Básquet” en el Profesorado Universitario en Educación Física de la Universidad Nacional de La Plata, de la Escuela Nacional de Entrenadores de Básquetbol, y Entrenadores en equipos afiliados a la Asociación Platense de Básquetbol.

3 La FIBA es el organismo rector de baloncesto en el mundo encargado de El establecimiento, actualización y modificación de las Reglas Oficiales de Baloncesto. Para más información se sugiere <http://www.fiba.basketball/es>

determinadas acciones que siempre están condicionadas por las acciones de otro.

Los conceptos de juego son una serie de criterios, normas o principios estratégicos que orientan la organización de los comportamientos colectivos correspondientes a cada situación de juego. A partir de ellos comienzan a construirse las bases conceptuales de la ofensiva, la transición o la defensa de un equipo. Sin embargo, estas ideas se concretan a través del encadenamiento de los fundamentos básicos del Básquetbol dentro de un orden colectivo. Según la FEB (2011b: 13) los fundamentos son “el conjunto de aspectos básicos que el jugador debe conocer (técnicos y tácticos)”. Definimos a los fundamentos entonces como aquellos elementos específicos, recurrentes y referenciales⁴ del Básquetbol. En esta perspectiva, sostenemos que las acciones se ejecutan encadenadas unas con otras para resolver situaciones cambiantes, inestables y de incertidumbre, donde el movimiento y la decisión siempre se presentan articulados ante una oposición y bajo presión. A partir de aquí podemos distinguir dos componentes propios de los fundamentos del Básquetbol:

- El componente técnico hace referencia al gesto estandarizado o habilidades específicas. El análisis de esta dimensión permite enfatizar sobre la economía de movimiento en términos biomecánicos, pero también en la calidad, la fluidez, la precisión, la variabilidad, la eficacia y el dominio de la ejecución del gesto.
- El componente táctico hace referencia a las decisiones en relación con los espacios, los tiempos, los compañeros y los oponentes, que orienta la utilización de las habilidades para crear una ventaja y lograr el objetivo parcial o general⁵. El análisis de esta dimensión permite focalizar sobre la utilización del movimiento en relación con “cuando se utiliza, como se utiliza, y para qué”

4 Decimos específicos porque se configuran exclusivamente dentro del Básquetbol y su lógica interna, recurrentes porque son las habilidades que dinamizan la continuidad del juego, y referenciales porque persigue cierta forma ideal dentro de la particularidad del que lo ejecuta.

5 Además del objetivo general del juego, cada una de las situaciones presenta un objetivo parcial que responde al objetivo general del juego: El Ataque intentará anotar en la canasta contraria y la Defensa tendrá como objetivo evitar anotaciones en la propia. La Transición Ofensiva procurara aprovechar la ventaja numérica y ante la imposibilidad de ello, una rápida organización para el ataque posicional. La Transición Defensiva, en cambio tratara de evitar las canastas rápidas y contener las ofensivas rivales y las desventajas hasta equiparar en un 5 vs 5.

(FEB, 2011a:28). En términos de enseñanza este análisis nos permite distinguir entre dos dimensiones que debemos comprender como saberes articulados para enseñar los fundamentos básicos del juego: la educación del movimiento y la educación de las decisiones.

Los Fundamentos como Contenidos a Enseñar

En la estructura de la planificación de una sesión, o en un momento específico de ella, un contenido a enseñar representa una selección de una o de un grupo de acciones básicas del juego. A través de la observación y el diagnóstico, podremos suponer cuáles son los aspectos que debemos mejorar para elevar el nivel de juego de un grupo determinado.

A partir del concepto de lógica interna (Crisorio, 2001) sostenemos que todos los elementos están presentes desde el inicio del proceso de enseñanza, aunque de un modo rudimentario. Sin embargo, un partido de Básquetbol no permite la enseñanza selectiva y sistemática de los elementos particulares que lo componen. Suponemos entonces que, para enseñarlo, es necesario deconstruirlo⁶ a partir de una serie de categorías que permitan ordenar su análisis para descomponerlo y enseñarlo, sin perder de vista que el fin último es la aplicación articulada de sus partes en el juego. Priorizar excesivamente la técnica implica desestimar las decisiones inteligentes que orientan su utilización en el juego, generando un aislamiento y una descontextualización en relación con su lógica. Priorizar excesivamente la táctica supone una subestimación y consecuente empobrecimiento de las acciones técnicas, reproduciéndolas con un alto grado de imprecisión, lo cual obtura la posibilidad de obtener las herramientas lo suficientemente precisas para resolver los problemas de forma eficaz (Orlandoni, 2009)

En esta perspectiva, el primer paso en la planificación consiste en articular cada fundamento con las bases conceptuales de la situación de juego correspondiente (ataque, defensa, transición ofensiva o transición defensiva) para comprender las condiciones en las que se presentan dentro de la lógica del juego. El segundo paso, implica identificar y seleccionar cual o cuales son los fundamentos que oportunamente pretendemos enseñar en una

⁶ Deconstruir significa deshacer analíticamente los elementos que constituyen una estructura conceptual. Esta noción nos remite a desglosar el Básquetbol sin perder de vista la complejidad de su estructura lógica.

determinada práctica, sesión o ejercicio. Por último, y en función del análisis anterior, el tercer paso radica en reconocer el componente técnico y el táctico del fundamento a enseñar para luego focalizar sobre uno de ellos, determinando que aspecto de las acciones pretendemos mejorar, o en otras palabras seleccionar si oportunamente se hará énfasis en educar el movimiento o educar la decisión⁷.

Analizar la complejidad de los fundamentos en este sentido, permite contemplar sus componentes como posibles puntos de énfasis que merecen ser enseñados. El abordaje analítico de cada uno de ellos supone saberes, detalles, intervenciones, y consecuentemente ejercicios distintos porque entendemos a cada componente como un contenido en si mismo. A su vez, si bien reconocemos que requieren abordajes diferentes, la configuración de la enseñanza de cada uno de ellos no debe perder de vista que la distinción apunta a mejorar aspectos que en el juego deberán ser necesariamente integrados.

En síntesis, este análisis no implica una disociación aislada entre el trabajo técnico y el táctico, sino una atención y un tratamiento selectivo, específico y alternado sobre ambas dimensiones. Una selección clara y precisa de contenidos sugiere ciertas coordenadas que permiten orientar la deconstrucción del juego para *configurar ejercicios que ofrezcan lo que el contenido necesita* y permita enfatizar analíticamente sobre la mejora de un componente determinado, sin desestimar en dicho proceso la relación con el otro.

La Configuración⁸ de los Ejercicios

El proceso de selección de contenidos implica un análisis previo acerca de qué fundamentos se pretenden enfatizar o mejorar en una práctica, para lo cual necesitaremos programar una serie de actividades o tareas determinadas y específicas. La dinámica de un partido de Básquetbol ofrecerá un contexto variable, de alta intensidad, de competencia, de oposición y de presión que

7 Para ampliar este enunciado sugerimos: Benavidez & Orlandoni 2015 "Educar el movimiento & educar la decisión: Ideas para la enseñanza de los fundamentos técnicos del básquetbol"

8 Hacemos lugar al termino como la interdependencia de una serie de factores en relación con los otros (Elías & Dunning, 1996). Entendemos que los ejercicios conforman una configuración parcial y recreada a partir de una síntesis de la configuración general del Básquetbol.

puede ser una herramienta valiosa para evaluar lo que se sabe y lo que no se sabe, pero para mejorar sus fundamentos es necesario descomponerlo analíticamente, y abordar de modo específico sus elementos.

Los driles (o ejercicios) son una extracción o fracción de un segmento del juego que pretende reproducir sistemáticamente una o más acciones determinadas. Configurar un drill implica deconstruir el juego para la construcción de una estructura variable en función de lo que el contenido a enseñar requiera. Para ello es necesario analizar en qué condiciones se presentan dichas acciones y a partir de allí alterar, atenuar o limitar una serie de factores para que la configuración del drill reproduzca escenarios que requieran sistemáticamente de aquellos aspectos de las acciones que queremos convocar para enseñar, modificar, corregir, perfeccionar o evaluar su dominio.

Tal como mencionamos anteriormente, entendemos que es necesario distinguir la dimensión técnica y táctica de las acciones con el fin de analizarlas como dos componentes que se relacionan constantemente en el juego pero que implican saberes distintos. Esta distinción nos permite analizar que la efectividad de las acciones para resolver problemas resulta de la precisión en la ejecución de su componente técnico como de la utilización correcta de su componente táctico, construyendo así un delicado equilibrio entre la calidad de las ejecuciones y la toma de decisiones. A través de la observación de la calidad y el nivel de dominio de ambas dimensiones, podremos evaluar, focalizar y direccionar la enseñanza.

La pregunta que debería guiarnos para la configuración de los ejercicios debería ser: *¿Qué necesito de un drill para que se reproduzcan los aspectos de las acciones sobre los que quiero intervenir?* Mencionamos a continuación una serie de variables relevantes para ajustar, regular y custodiar la relación entre los fundamentos a enseñar y los ejercicios diseñados para ello.

- La primera variable determina las condiciones estructurales del ejercicio. La *forma* refiere a las reglas, las condiciones y el recorrido particular que configura un drill. A partir de un análisis que permita vincular los fundamentos básicos con las situaciones en las que se presenta en el juego, se extraerá una fracción del juego, que tomara el carácter de drill en tanto que la repetición de su forma permite poner sistematicidad en la práctica del contenido. Estas formas pueden presentarse como estructuras que varían entre lo analítico (en tanto más

aislado este el fundamento respecto del juego) y lo global (en tanto más se aproxime a él)⁹. En la enseñanza de los fundamentos, el énfasis puede recaer sobre su componente técnico o su componente táctico dando lugar a una focalización que debe entenderse como un acento dentro de un trabajo integrado. Este énfasis será información importante para configurar la forma del ejercicio y la complejidad de su estructura según se oriente a la educación del movimiento o de las decisiones.

- La segunda variable determina las condiciones de orden del ejercicio. El orden comunitario con sus correspondientes reglas de *continuidad* y *rotación* debe ser configurado intentando optimizar el dinamismo del ejercicio, atendiendo tanto a la fluidez de la actividad, la tasa de movimiento, la reducción de los tiempos de espera y la distribución homogénea de roles y perfiles

- La tercera variable determina las condiciones cuantitativas del ejercicio. Algunos factores como el *volumen* o la *duración* determinan la dosificación respecto de la cantidad de veces o cuanto tiempo se va a repetir. Puede expresarse de diversas maneras: por tiempo, por cantidad de repeticiones, por series, por repeticiones exitosas, por competencias individuales, grupales, etc.

- La cuarta variable determina las condiciones cualitativas del ejercicio. Los requisitos respecto de la *velocidad de ejecución* y el *grado de oposición* afectarán directamente a la intensidad, la precisión, la fluidez, o la variabilidad de las acciones. La velocidad de ejecución hace referencia a la inmediatez que será requerida para ejecutar un movimiento o tomar una decisión y puede regularse través de la expresión de porcentajes de la máxima velocidad (ejecución al 50%) o de referencias temporales (lento, rápido). El grado de oposición determina el nivel de presión que ofrecerá el adversario en el ejercicio y puede regularse a través de la referencia en porcentajes de la máxima presión posible (defender al 50%) o de limitaciones en cuanto a las posibilidades de la oposición (la defensa no puede robar, el atacante solo tiene 3 piques). Es preciso recordar que, en nuestra perspectiva, los fundamentos “se educan a baja intensidad y se entrenan a alta intensidad” (Benavidez & Orlandoni, 2015a:11). El tiempo, la velocidad y la oposición son factores que

⁹ Algunos factores que pueden determinar la clasificación entre analítico y global son: el encadenamiento de acciones, la secuenciación de situaciones, la alternancia de roles, el nivel de cooperación y oposición, etc.

regulan la dificultad y la presión ante la cual se van a ejecutar los fundamentos a enseñar. Regular y ajustar su presencia, ofrece la posibilidad de construir estructuras con la intensidad adecuada en función de su dominio, evitando someterlas analíticamente en contextos que atenten contra las cualidades de la acción y las posibilidades de intervenir sobre ella.

En síntesis, las variables mencionadas anteriormente se ofrecen como coordenadas para configurar las condiciones estructurales, de orden, cuantitativas y cualitativas de un ejercicio. Este proceso permite establecer una articulación entre el análisis de los fundamentos del juego, la selección de un contenido, y la configuración de un drill a los efectos de transmitirlo e intervenir sobre él.

Durante el desarrollo del drill, los ajustes o correcciones son un complemento imprescindible para pretender el éxito de un ejercicio. En función del conocimiento de los fundamentos del juego, la observación aguda de los detalles, la selección de “que y cuando corregir”, etc, el entrenador deberá intervenir intentando encontrar los caminos para transmitir un saber específico previamente planificado¹⁰. Estos ajustes o correcciones dependen directamente del contenido a enseñar, procurando evitar que ellas desvíen la atención, saturen de información y confundan el propósito del ejercicio. A su vez las intervenciones deben ser claras, breves y precisas en cuanto a su comunicación, valorando observaciones negativas y positivas como herramientas para reconocer los errores y orientar hacia la ejecución o la decisión correcta utilizando palabras clave, condensando información y ofreciendo soluciones que propicien una mejora cualitativa de los fundamentos. Entendemos que el proceso de construcción de los ejercicios debe transitar en esta dirección, la cual permite enfatizar selectivamente sobre los componentes técnicos o tácticos de los fundamentos, educando la relación entre la calidad del movimiento y la toma de decisiones. El desarrollo y la observación de los ejercicios y del juego propiamente dicho, retroalimentara con información valiosa respecto del dominio específico de cada componente y del equilibrio técnico-táctico de los fundamentos para ajustar las posteriores planificaciones.

10 El entrenador debe estar siempre presente, debe ser capaz no solo de ver, diagnosticar, planificar y ejecutar, sino también de evaluar y corregir. “Las correcciones son la herramienta para incidir en la mejora de los jugadores” (FEB, 2011a:28).

En esta perspectiva, los contenidos condicionan la estructura de los driles, y no al revés. Estos ejercicios no tienen valor en si mismos, sino que su riqueza radica en que enseñamos Básquetbol a través de nuestra intervención sobre ellos en tanto y en cuanto se articulen adecuadamente con los contenidos a enseñar y se aprovechen las posibilidades de intervención y corrección que su configuración ofrece.

Conclusión

El dominio en cuanto a la selección de contenidos y la configuración de ejercicios nos permitirá recrear con mayor precisión aquellos aspectos del juego que queremos mejorar en escenarios analíticos para su enseñanza. Realizar esta tarea sosteniendo el equilibrio técnico-táctico nos permitirá transmitir el carácter integrado de las acciones atendiendo tanto a la calidad de los gestos técnicos como a la utilización inteligente de las acciones.

Un desequilibrio técnico-táctico puede tener su causa en una planificación desequilibrada: Una causa posible puede ser interpretar el juego sobreestimando el componente técnico o el táctico, perspectiva que tendrá sus consecuencias en la estructura de las planificaciones que ordenen el proceso de enseñanza. Otra posibilidad es que la enseñanza del Básquetbol a partir de una interpretación integral de sus elementos se vea obstaculizada por la carencia de herramientas que permitan configurar situaciones analíticas en esta perspectiva. Para ello proponemos una serie de principios que nos permitan orientar el análisis de los fundamentos básicos del juego identificando el componente técnico (movimiento) o el componente táctico (decisión) de las acciones. En cuanto a la configuración de los correspondientes ejercicios, surgen algunas variables orientadoras para diagramar su forma, planificar su orden, cuantificar su duración, y dosificar su intensidad en función de las expectativas para con el contenido.

La elaboración de este escrito ser un material de estudio y a la vez una herramienta para pensar una forma posible de planificación y enseñanza de los fundamentos del Básquetbol. Es sabido que, en un fenómeno tan complejo, la planificación se complementa de manera simultánea con otras habilidades o competencias, como la observación, la corrección, comunicación, etc. Por ello, queda claro que han quedado muchas cosas por decir, asumiendo que las

ideas aquí presentadas reflexionan apenas sobre una de las facetas de las tantas que intervienen en la compleja tarea de la enseñanza del Básquetbol.

Bibliografía

Benavidez, Ariel & Orlandoni, Javier (2015a). Educar el movimiento & educar la decisión: Ideas para la enseñanza de los fundamentos técnicos del básquetbol. En *Actas del 11vo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. Ensenada: Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7274/ev.7274.pdf

Benavidez, Ariel & Orlandoni, Javier (2015b). Fundamentos, Conceptos y Filosofía de Juego: Relaciones y reflexiones para su enseñanza en el basquetbol. En *Actas del 11vo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. Ensenada: Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7243/ev.7243.pdf

Crisorio, Ricardo (2001). La enseñanza del básquetbol. *Educación Física & Ciencia*, 5, 7-36. Recuperado de: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.99/pr.99.pdf

Elías, Norbert & Dunning, Eric (1996). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México: Fondo de Cultura Económica.

Federación Española de Baloncesto (2011a). *Dirección de Equipo. Nivel 1*. Madrid: Editorial FEB.

Federación Española de Baloncesto (2011b). *Formación del jugador de Baloncesto. Nivel 1*. Madrid: Editorial FEB.

Federación Española de Baloncesto (2011c). *Táctica en Baloncesto. Nivel 1*. Madrid: Editorial FEB.

Federación Internacional de Basquetbol (2014) Reglas Oficiales de Baloncesto 2014

Orlandoni, Javier (2009). Basquetbol, algunas reflexiones para pensar su enseñanza. En *Actas del 8vo Congreso Argentino y 3ro Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*. La Plata: Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de: <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/descargables/basquetbol-algunas-reflexiones-para-pensar-su-ensenanza>

Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española*. 23ª ed. Madrid: Espasa. Recuperado de: <http://www.rae.es>