

ROLES

Y

VALORES

PROF. ÁNGEL LÓPEZ PANELLI

Liderato – involucrar metas a corto y largo plazo.

“El coach debe alentar a sus jugadores a soñar en grande” y tener metas ambiciosas.

Debe ayudar a los jugadores a establecer metas pequeñas a corto plazo que lo dirijan hacia las metas grandes.

Cuando aparezcan los factores limitantes, el coach debe trabajar con los jugadores para combatir la desilusión.

Ej. Niño que crece temprano y es dominante, pero luego se estanca y los otros niños le pasan en su desarrollo.

Referencia de página 6, manual FIBA Nivel 2.

1.1 Trabajando con los árbitros

el entrenador debe saber cuáles son las responsabilidades de los árbitros cubriendo la cancha.

De esta manera puede exigir cuando no se está haciendo el trabajo correctamente, al igual que dirigir sus alegaciones al oficial que le toca la jugada. (página 7)

1.2 Cumplimiento de la integridad en el deporte

Es responsabilidad del coach educar a sus jugadores en cual debe ser la ética correcta de un atleta.

Responsabilidad hacia su cuerpo, sus compañeros y el club que representa.

Los jugadores deben entender que la mejor parte de ser un atleta es:

Levantarse y superarse ante los retos. Hacer lo posible de si en todo momento.

Disfrutar y divertirse durante todo este proceso.

EL atleta es un ser privilegiado y debe entender “Que es el espíritu del deporte”

La fiesta del espíritu humano, la mente y el cuerpo. Y esta celebración que disfrutan solamente los atletas se caracteriza con: tener salud, honestidad, respeto a mí mismo, respeto a los demás, coraje y dedicación.

2.1 Planificación

El coach exitoso no solo ayuda a sus atletas a mejorar si no también está en una búsqueda constante de como crecer como coach. Tanto evolucionando de sus puntos fuertes como aprendiendo y corrigiendo sus errores.

Evaluando las sesiones de prácticas. Al analizar las sesiones de practicas el coach debe hacer una pequeña evaluación de ella. Esta debe incluir:

1. Como fue el desempeño de las diferentes actividades.
2. Variaciones nuevas que se presentaron, si fueron muy fácil o muy difícil y si fueron comprendidas.
3. Resistir la tentación de mucho tiempo en un “drill” y no está saliendo como se espera.
4. Observaciones sobre el desempeño individual de los jugadores.
5. Alguna meta que se pueda usar en el próximo partido. EJ. El uso correcto del “drible” fue perfecto hoy en la práctica, nuestra meta es repetirlo en nuestro juego.

El coach debe tener un récord de asistencia a las practicas

El coach, explica, informa, alaba, corrige, cuestiona

Durante la practica el coach organiza, enseña, comunica

Ej. Organiza- importante pero no debe consumir todo el tiempo. enseña = en esta parte se emplea la mayor parte del tiempo. Comunica- sabe expresar a sus jugadores

2.2 Manejo de las cargas físicas y psicológicas de practica a practica

Es responsabilidad del entrenador asegurarse que los jugadores tengan el tiempo necesario de recuperación de practica a práctica. Tanto en el aspecto físico como en el psicológico.

Primer paso; ¿El jugador está teniendo cargas fuera de tu equipo? (escuela), cargas físicas como académicas.

¿Cómo hacerlo? FIBA recomienda que el jugador tenga;

- Diario de actividades
- Calendario de actividades
- Dialogo con su coach/ dialogo del coach con sus padres

El coach debe constantemente indagar con sus jugadores como se sienten y como están manejando sus cargas físicas y debe estar preparado para ajustar sus prácticas al notar fatiga física.

Es responsabilidad del coach llevar el mensaje a sus jugadores de la importancia de la recuperación física y sus factores, tales como; el descanso, hidratación y nutrición.

2.1.3 Plan de la temporada

La confección de este plan es necesaria para poder determinar el orden de las destrezas a cubrirse el día de entrenamiento.

Factores importantes

Duración de la pre-temporada

Orden de prioridades

- Destrezas individuales
- Destrezas colectivas

2.2 Enseñanza

Principios avanzados de adquirir destrezas – Dr. Aoam D. Gorman/uni.Sunshine Coast Australia

Existen varias etapas en el proceso de adquirir destrezas

1ra etapa- coordinación

El aprendiz trata de explorar diferentes métodos para lograr un resultado particular. En esta etapa vemos cambios frecuentes en los patrones de movimientos.

Ej. El tiro (del pecho, de la cara, de la frente, con las dos manos, con una mano, etc.)

EL tiro libre (un pie, dos pies)

El role del coach es mantener un ambiente de aprendizaje favorable para que el aprendiz experimente diferentes situaciones. Y nunca restringir el proceso obligando una técnica pre-determinada asumiendo erróneamente que todos los jugadores son iguales que limitaría al aprendiz de explorar diferentes patrones de movimientos.

2nda etapa- control

El aprendiz a aprendido el patrón de movimiento y ahora está tratando de aprender como ajustar ese patrón aprendido a las diferentes situaciones que presenta el juego.

EJ. El jugador aprende la fuerza y velocidad de un pase a diferentes distancias. Recoger el balón del “drible” o un pase o de un rebote y colocarse en posición para un tiro.

Distancia y separación entre la Defensa y la ofensiva al momento de pasarle el balón a un compañero.

Por tal razón es importante usar tareas y actividades que simular el ambiente de la competencia. Solo usando situaciones de juego durante la práctica se enfrentará al aprendiz a las demandas reales del juego.

3ra Etapa – Destreza

Las destrezas de un experto se pueden describir como energéticamente eficiente, altamente consistente y extremadamente adaptables a las condiciones y el ambiente dinámico del juego. Adaptabilidad es la cualidad que le permite a los expertos ajustarse a las diferentes situaciones que presenta el juego. ej. EL jugador que mantiene eficiencia ofensiva sin importar las variantes que se le presentan. A esta cualidad se le llama probabilidades situacionales

Ej. El jugador que utiliza información perceptual visual para anticipar y-o predecir una jugada.

Todos estos patrones demuestran la importancia de usar las tareas adecuadas en la práctica que le provean al jugador el experimentar las variables que va a enfrentar en el juego.

La relación entre percibir y hacer a esta relación, se le llama acoplamiento entre percepción y acción. Este acoplamiento demuestra lo que una persona percibe vía sus sentidos va a influenciar en que esa persona hace y lo que esa persona hace va a influenciar en lo que esa persona percibe. Ej. Por ejemplo, un jugador parado en la línea de 3pts. Con la bola en la mano va a usar información visual para identificar donde estar las líneas de pase abiertos antes de pasar el balón.

En esta situación lo que el jugador percibe (una línea de pase abierto) influenciará la naturaleza del movimiento a ejecutarse (que tipo de pase y su localización)

Si el jugador maneja el balón hacia la línea de base, él verá diferentes líneas de pase, ósea que el movimiento del jugador con el “drible” va a influenciar el tipo de información percibida (diferentes líneas de pase)

Los patrones de coordinación exhibidos cuando se remueve la relación entre percibir y hacer tienden a ser diferente que cuando las tareas se ejecutan en su estado natural.

Ej. Cuando se elimina la defensa de un drill de tiro algunos aspectos de la mecánica del tiro pueden cambiar. (como el ángulo del “reléase”)

Por tal razón es importante que los entrenadores utilicen estrategias en sus prácticas que mantengan la conexión entre percepción y acción. Ósea que las actividades sean diseñadas para permitirle al jugador aprender y desarrollar dicha conexión. No se debe eliminar fuentes de información importantes, como son las defensoras que van a estar presentes el día del juego.

Recuerda que el objetivo básico de la práctica es adquirir y desarrollar las destrezas necesarias requeridas en situaciones reales del juego.

Variabilidad

Una manera de promover la adquisición de destrezas es aumentando los niveles de variabilidad en la práctica. En este contexto variabilidad es el número de variaciones y cambios que acurren en una actividad y – o el ambiente de la práctica.

Prácticas que sus actividades son bajas en variabilidad tienden a ser estables, predecibles y altamente repetitivas. Esto crea un ambiente de practica que no solo es diferente al del día de juego sino también presenta bien pocas situaciones que le brinden al jugador oportunidades de explorar y adaptar nuevas destrezas.

En cambio, prácticas que son altas en variabilidad tienden a ser menos predecibles ya que contienen más cambios frecuentes en sus actividades.

La investigación en esta área nos presenta un fenómeno conocido como “Variabilidad Funcional”, esta se refiere a la capacidad que tienen los atletas de alto calibre de efectuar cambios en un movimiento mientras el movimiento se va desarrollando, lo que les permite lograr la destreza con un alto nivel de efectividad y consistencia.

Ante la ausencia de “variabilidad Funcional” los jugadores experimentaran, probablemente mayor dificultad en adaptarse a los cambios en el ambiente de juego. Lo que nos llevara a resultados inconsistentes y poco precisos.

Esto sugiere que las secciones de practica deben proveer oportunidades al jugador de como aprender a adaptar sus movimientos para enfrentar los cambios que presenta el escenario competitivo.

Variabilidad se puede implementar en la práctica de diferentes maneras, pero una de las más utilizadas es variando la organización de la propia destreza o variando el ambiente en el cual la destreza es efectuada.

Ej. Si la meta de esta práctica es mejorar las destrezas del tiro, el drible, el pase las tres destrezas se pueden organizar para que ocurran de una manera de alta variabilidad mediante el cambio frecuente entre las tres destrezas. Otra forma frecuentemente usada para lograr variabilidad es combinando el ambiente de ejecución.

Por ejemplo, en vez de tener a los jugadores tirando “lay ups” sin presión defensiva. El coach puede decidir añadirle presión defensiva de manera que los movimientos del defensor aumentaran la variabilidad de la actividad. A la vez que mantiene las conexiones entre percepción y acción a tono para usarse el día de la competencia.

Para los jugadores inexpertos la defensa puede ser remplazada por el coach que provea un estímulo estático para que el jugador ofensivo evada.

El uso de ambientes variables en prácticas también es un instrumento exitoso promoviendo el desarrollo de creatividad en el jugador. A la vez que alienta al jugador a buscar una gama mayor de opciones decisionales lo que resulta en soluciones más creativas.

Instrucciones – demostraciones – retro comunicación. La importancia dada por el coach puede tener influencia poderosa en el desempeño del jugador cuando es impartida correctamente.

Momento en el día de practica especialmente cuando se introduce una destreza por primera vez, los jugadores requieren actividades más estables y predecibles de manera que pueden entender y familiarizarse con la destreza a la vez que cogen confianza en su ejecución.

Punto de reto como marco de referencia. uno de los enfoques más usados en el diseño de prácticas es el punto de reto como marco de referencia. Su premisa básica es encontrar el balance ideal entre el nivel de destreza actual del jugador y el nivel de dificultad de la tarea dada.

Este marco de referencia sugiere que el aprendizaje óptimo solo efectúa si el grado de dificultad de la tarea asignada va acorde con el nivel del desarrollo de la destreza del participante. Por tal razón para poder optimizar el aprendizaje es imperativo que los Entrenadores diseñen prácticas que vayan de acuerdo al punto de reto de los participantes.

La evidencia que enseñarles a los jugadores a usar técnicas pre-determinadas no necesariamente provee el mejor resultado posible en la adquisición de destrezas motoras.

La evidencia también sugiere que algunos Entrenadores emplean gran parte de su tiempo de práctica en actividades que son de poco beneficio en el momento de la competencia.

EL role del coach es guiar al aprendiz proveyéndoles situaciones adecuadas para que el jugador explore una gama de movimientos diferentes de manera que pueda adquirir patrones de movimientos óptimos.

La característica más importante de toda técnica es que la técnica se pueda sostener bajo diferentes condiciones de juego.

Ej. La técnica se debe sostener efectiva bajo factores como:

- Alto nivel de presión defensiva
- Alto nivel de fatiga corporal
- Alto nivel de ansiedad
- Variabilidad de escenarios de juego

Una situación común en jugadores es la velocidad con la que se efectúa un lance al canasto. Este problema se presenta el día de juego cuando se necesita mayor velocidad para ejecutar el lance ante presión defensiva. La falta de velocidad en la ejecución del lance va a privar severamente las oportunidades del jugador de tener intentos al canasto. Es posible que la mecánica lenta de tiro se desarrolló como producto de grandes cantidades de lances el día de practica donde estuvo ausente la presencia defensiva.

Instrucciones – retro comunicación

La instrucción dada por el coach puede ser de extrema importancia en el desempeño del jugador. Cuando esta información es dada correctamente la influencia en el jugador va a ser de alto beneficio. En cambio, cuando la manera de llevar la información es alterada el impacto en el jugador es potencialmente negativo.

Factores a considerarse:

- Momento en que se da la información
- Cantidad de información dada
- Forma en que se da la información

Uno de los temas críticos relacionado a la información brindada por el coach durante la competencia es el potencial de crear dependencia en el jugador.

En el baloncesto, proveer información excesiva de parte del coach hacia el jugador tanto en práctica como en el juego va a alentar y acondicionar al jugador a recibir algo que no va a estar todo el tiempo disponible. Lo correcto es alentar al jugador a que aprenda a extraer y utilizar información de sus propias fuentes, tales como:

- Sus sentidos
- Sus experiencias
- Su intelecto etc.

Ej. Muchos Entrenadores acostumbran llamar la estructura ofensiva que va a utilizar su equipo en cada posesión acondicionando a sus jugadores a depender de la interpretación de coach para cada jugada.

Haciendo están privando a sus jugadores de aprender a leer e interpretar el juego por si mismos. Lo mismo ocurre cuando la voz del coach le está impartiendo constantemente información.

Instrucciones

Gran parte de la información brindada por el coach se puede categorizar de naturaleza instruccional.

Los estudios demuestran que cuando una instrucción es dada pidiendo que se evite cierta ejecución, en muchos casos el resultado es contrario a lo que se estaba solicitando.

Este fenómeno sugiere que las instrucciones deben ser dadas de una manera que explique el resultado deseado y no la ejecución que se quiere evitar.

Ej. En de decirle al perimetral no le pasen muy alta la bola al poste”

La forma correcta seria: “pásenle la bola al poste de manera que la pueda coger fácilmente”.

Cuando las instrucciones contienen detalles específicos de decisiones tácticas que deben ejecutarse los jugadores pueden no darse cuenta de otra información potencialmente importante. De hecho, la evidencia nos muestra que a menudo los jugadores tienden a no percatarse de situaciones obvias por estar concentrados en la información específica táctica que les fue dada.

Ej. Se da instrucción táctica y específica “busquen pasarle el balón al jugador saliendo de la doble cortina”, esta instrucción va a crear un margen estrecho de atención lo que nos puede llevar a que el jugador no se percate de otras oportunidades de pase. Por tal razón el uso de instrucciones tácticas específicas achica el foco de atención del jugador y esto va a influenciar en la capacidad de captar información necesaria para que el jugador pueda identificar un campo mayor de oportunidades. Instrucciones que aumenten el margen de atención tiene el efecto opuesto ya que ayuda al jugador a expandir su foco de atención a la vez que ayuda a incrementar la creatividad. Cuando se imparten instrucciones que son basadas en los principios generales que gobiernan la toma de decisiones en vez de instrucciones que sean sobre específicas los jugadores se sienten alentados a explorar una variedad de posibles soluciones.

Ej. Indicarles a los jugadores “busquen oportunidades de alto por ciento para anotar vs. Muévanla bola por el perímetro y alimenten al poste bajo”

En la primera opción se pueden dar más soluciones más creativas que en la segunda opción que presenta una estructura más cerrada.

2.3 Prácticas efectivas

Como maximizar las transferencias de las destrezas entre actividades

Todos los Entrenadores experimentado la transformación de ver a su equipo ejecutar perfectamente una destreza el día de practica y luego el próximo día que se reúnen ya sea practica o juego el equipo ejecuta pobremente la misma destreza.

El lograr transferir exitosamente las destrezas entre actividades es uno de los roles más importantes de un Entrenador.

Cuando las destrezas no se transfieren entre actividades se determina como etapa de incompetencia.

Esta etapa es de máxima importancia en el desarrollo del equipo. Cuando esto ocurre el coach tiene que re -enfaticar la destreza usando las siguientes estrategias:

- Repetir los puntos de enseñanza
- Crear actividades con reglas específicas (dar ejemplos)
- Añadir progresivamente diferentes elementos a la actividad
- Usar palabras claves para recordarle a los jugadores puntos importantes de enseñanza
- Hacer la actividad deseada y luego moverte a otra actividad de otras destrezas y al tiempo regresar a la actividad deseada.
- Cuestionar a los jugadores en la forma correcta del ejecutar la destreza deseada.
- Ponerle metas a la actividad.
- Reconocer y alabar a los jugadores cuando ejecutan la destreza correctamente

Lo que el coach no debe hacer es dar el regaño o discurso prolongado en referencia al tema usando el tiempo valioso de práctica.

La meta del coach debe ser, enfocar la atención de los jugadores en relación a la pobre transferencia de la destreza y proveerles a los jugadores amplias oportunidades para desarrollo.