



**PEDAGOGÍA AL SERVICIO DE LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO:
TRECE RECETAS METODOLÓGICAS Y UN PROVERBIO POPULAR**

V CHARLAS MAGISTRALES

Juan M. Nuñez Colás

ESCUELA DE ENTRENADORES

Colegio Agustiniano 27 de junio 2010



GANT



Dos reflexiones previas y un comentario

- Repetimos modelos y estrategias aprendidas?
- Educamos, transmitimos o enseñamos baloncesto?
- Características psicológicas de un buen entrenador.
 - Formación y conocimiento.
 - Autocontrol y/o control emocional.
 - Capacidad de motivación [refuerzos y castigos]
 - Liderazgo y gestión de equipos y grupos [MODELO]
 - Capacidad de comunicación y de transmisión.
 - Sentido común.
 -

Proverbio popular

**Lo que oyes lo olvidas,
lo que ves lo recuerdas,
lo que haces, lo aprendes.**

Receta 1: Atiende a los factores que influyen en el aprendizaje

- **FACTORES INTRAPERSONALES O INTERNOS DEL SUJETO.**
 - Motivación.
 - Autoestima.
 - Estrategias/estilos de aprendizaje.
 - El desarrollo.
 - Procesos cognitivos.

- **FACTORES AMBIENTALES O DEL ENTORNO.**
 - Contenido.
 - Clima de aprendizaje.
 - Expectativas del profesor.
 - Interacción educativa.
 - Los pares.

Receta 2: Ten conciencia del efecto Pigmalión

- EFECTO PIGMALION: Las expectativas que tenemos respecto de la gente a la que enseñamos tienden a cumplirse.
 - Experimento Rosenthal. En una escuela de F.P. se hizo un test de inteligencia a varias clases. Sin corregirlo, Rosenthal seleccionó un 20% de alumnos de cada clase y dijo a los profesores que ese 20% era superior y obtendrían mayores calificaciones. A final de curso habían mejorado respecto a sus compañeros en cuatro puntos su coeficiente intelectual.
 - Ello debido a que cuando se espera más de una persona:
 - Se produce un clima emocional mayor con esa persona.
 - Se le ofrece más formación y se le mantiene más informada.
 - Se le exige más.
 - Se le dan más oportunidades para hacer preguntas y consultas.

Receta 3: Ojo con el currículo oculto

- Es aquello que transmitimos de manera inconsciente y es asumido o aprendido de manera inconsciente también.
 - Aprendizajes y enseñanzas conscientes e inconscientes.
 - ¿Todo educa?
 - Es necesario hacernos conscientes de nuestro currículo oculto.

Mahatma Gandhi: El verdadero maestro es aquel que se considera alumno de sus alumnos.

Receta 4: El juego como elemento nuclear

- Dos frases para la reflexión:
 - El “juego” del baloncesto
 - Aprender el juego jugando
- Un texto para el análisis

“la idea básica era que aprendiesen jugando, divirtiéndose, aprovechando al máximo el tiempo de entrenamiento, sin paradas, con explicaciones concretas y no largas, teniendo cada uno en la mano un balón y sabiendo [y se insistía en ello] que no era necesario que el entrenador los estuviese observando, corrigiendo o controlando para hacer algo o intentarlo – Y, sobre todo, escapando de los ejercicios de filas largas que reducen el tiempo de contacto con su mejor amigo, el balón. Incidíamos en el concepto de responsabilidad individual junto con los de cooperación y colaboración.”

” Antonio Barros, Revista Clinic”

Receta 5: Mix de metodologías y..

- **Global:** muestro de forma global el concepto o procedimiento a aprender y a partir de ahí los jugadores experimentan o repiten.
- **Por partes:** divido el concepto o procedimiento en fases o conceptos más sencillos y los trabajo de forma independiente de manera que acaben formando parte de un todo.
- **Mixta:** combina las dos anteriores. Explico global y voy trabajando por partes.



Receta 6: Atención a los premios y castigos

- Refuerzos, castigos, extinciones.
 - Refuerzos: recompensa buscando respuesta similar o buscando nuevos aprendizajes.
 - Más orientados al esfuerzo que al éxito.
 - Debe ser rápido.
 - Públicos y privados.
 - Tipos: Tangibles, personales, en actividad...
 - Castigos: eliminación de una conducta.
 - No represión si corrección.
 - Advierto primero.
 - No chillo ni regaño... corrijo.
 - Ser coherentes y proporcionados.
 - Una vez cumplido hacemos sentir parte del equipo.
 - No uso actividad física.
 - No castigo por errores durante el juego.
 - Extinción: reaccionar pasivamente o no reaccionar ante una conducta que queremos que desaparezca.

Receta 7: Pensar el aprendizaje significativo y ZDP

- Aprendizaje significativo [Ausubel]
 - Aprendizaje mecánico vs aprendizaje significativo.
 - Promueve la evolución de sus estructuras cognitivas.
 - Se basa en conocer la estructura cognitiva del que aprende [los conocimientos previos]: información, conceptos y proposiciones que maneja y su grado de estabilidad.
 - Un aprendizaje se hace significativo cuando se relaciona de manera “no arbitraria” con un aspecto relevante para el que aprende [sirve de “anclaje”]

Ausubel: "Si tuviese que reducir toda la psicología educativa a un solo principio, enunciaría este: El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto y enséñese consecuentemente".

- Zonas de Desarrollo Próximo [Vigotsky]
 - Zona de Desarrollo Próximo: es la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinada por la capacidad de un individuo de resolver independientemente un problema o tarea y el nivel de desarrollo potencial, a través de la resolución de un problema o tarea mediante la interacción de un facilitador o compañero más experimentado.
 - Scaffolding [Metáforas]
 - “El andamiaje (*scaffolding*) implica ofrecer un apoyo adecuado y guiar a los JUGADORES/AS en función de su edad y el nivel de experiencia y darles independencia en el momento necesario.

Receta 8: Atiende a los estilos de aprendizaje

- **Los Estilos de Aprendizaje** son los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos, que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los discentes perciben, interaccionan y responden a sus ambientes de aprendizaje.
- **Tipologías:**
 - **Activo:** Animador, Improvisador Descubridor Arriesgado Espontáneo Otras características: Creativo Novedoso Aventurero Renovador Inventor Vital Vividor de la Experiencia Generador de ideas Lanzado Protagonista Chocante Innovador Conversador Líder Voluntarioso Divertido Participativo Competitivo Deseoso de aprender Solucionador de problemas Cambiante.
 - **Reflexivo:** Ponderado Conciencioso Receptivo Analítico Exhaustivo Otras características: Observador Recopilador Paciente Cuidadoso Detallista Elaborador de argumentos Previsor de argumentos Estudioso de comportamientos Registrador de datos Investigador Asimilador Escritor de informes y/o declaraciones Lento Prudente Distante Sondeador.
 - **Teórico:** Metódico Lógico Objetivo Crítico Estructurado Otras características: Disciplinado Planificado Sistemático Ordenado Sintético Razonador Pensador Relacionador Perfeccionista Generalizador Buscador de hipótesis Buscador de teorías Buscador de modelos Buscador de preguntas Buscador de supuestos subyacentes Buscador de conceptos Buscador de racionalidad Buscador de "por qué " Buscador de sistema de valores, criterios... Inventor de procedimientos para... Explorador.
 - **Prágmático:** Experimentador Práctico Directo Eficaz Realista Otras características: Técnico Útil Rápido Decidido Planificador Positivo Concreto Claro Seguro de sí Organizador Actual Solucionador de problemas Aplicador de lo aprendido Planificador de acciones.

Receta 9: Ojo al estadio evolutivo

- Conocer y formarse en el momento evolutivo de mis jugadores/as:
 - ✦ Sensoriomotor [0-2 años]
 - ✦ Preoperatorio [2-7 años]
 - ✦ Operaciones concretas [7-12 años]
 - ✦ Operaciones formales [adolescencia]
- Qué consecuencias tiene en mi labor como entrenador.
- ¿Para qué nos puede servir?
 - Qué podemos enseñar y qué pueden aprender.
 - ✦ Cognitivo.
 - ✦ Habilidades y destrezas.
 - Dónde están sus centros de interés.
 - Cuáles son sus necesidades, sus preocupaciones, etc.
- Entre los 12 y 16 años hay un 80% de abandono en la práctica deportiva.
 - Estrés competitivo.
 - ✦ Niños orientados a la comparación social vs Niños orientados a la ejecución propia.
 - ✦ A los 11-12 años se pasa del dominio deportivo [hago deporte porque me divierte] a la aprobación social [busco aprobación de la gente que me importa] y el resultado – Veamos cuál es el formato de nuestro actual sistema deportivo.
 - ✦ La labor del entrenador es crucial en este aspecto.
 - ✦ El trabajo con/de los padres es importante.
 - ✦ Dosis moderadas son beneficiosas.
- Motivación:
 - Es un concepto abstracto
 - Es una capacidad intrínseca al sujeto

Receta 10: Piensa las metas y objetivos

- Pensados y planificados.
- Conocidos por todos.
- Alcanzables y medibles.
- Orientados a la ejecución, no tanto al resultado.

Todos nacemos príncipes y princesas.

Receta 11: La comunicación desde el Análisis Transaccional

El Análisis Transaccional fue creado en EEUU por el psiquiatra Eric Berne. Esta teoría de la personalidad divide a ésta en tres estados, los llamados estados del yo.

- 1. Padre: Estilo de comunicación que domina, juzga, aconseja, critica, tranquiliza, educa, ordena y protege.
 - Biblioteca: comprende los comportamientos, principios y normas aprendidos en el entorno familiar y social.
 - Padre normativo: normas de comportamiento.
 - Padre generoso: protege, ayuda, atiende.
 - 2. Adulto: Estilo de comunicación que se centra en la observación, razonamiento, información. Busca comprobar, buscar soluciones y con una ausencia de emoción.
 - Actúa y piensa racionalmente. Trata la información de forma objetiva.
 - 3. Niño: Se centra en la motivación, sentimientos, deseos, miedos, enfados, alegrías, curiosidad, egocentrismo, emoción y complejos.
 - Reacciona libremente, en función de sus impulsos y sentimientos. En el niño encontramos el impulso y la motivación para lograr nuestros objetivos.
- Toda persona comparte los tres estados.
 - Las expresiones comunicativas que definen los conceptos relatados son las siguientes:
 - Niño libre: Le definen expresiones como ¡Qué gracioso!, ¡Hurra!, me gusta.
 - Padre normativo: Es ridículo. Siempre. Nunca. Se tiene que... Hay que. ¡Ni hablar!. Perfecto. ¡Naturalmente!.
 - Padre generoso: ¡Bravo!. ¡Está bien!. Tienes razón. No te inquietes.
 - Adulto: Veamos. En mi opinión. Ventajas. Inconvenientes. Comprobemos. Comprendo. ¿Cuál es el objetivo?. ¿Qué solucionamos?. Práctico. Realista. ¿Dónde?
 - La comunicación no sólo es una dimensión verbal sino también no verbal. Nuestras expresiones faciales también expresan nuestros estados del yo.

Receta 12: Identifica el nivel de activación

- Nivel de activación adecuado: aquel en el cual la persona se encuentra predispuesta [motivada, preparada, en un nivel de tensión adecuado] para realizar una acción o tarea.
 - Como se entrena se juega.
- El entrenador debe trabajar y enseñar:
 - Cuál es el nivel de tensión ideal para que cada jugador rinda al máximo.
 - Identificar qué nivel de tensión tiene el jugador en cada momento.
 - En caso de desajuste qué puede hacer para ajustar su nivel de tensión.
- Existe una relación directa entre nivel de activación y rendimiento.
 - Alto [nervios, tensión] o bajo [desmotivación, falta de concentración] nivel de activación – Mal rendimiento.
 - Buen nivel de activación – Buen rendimiento.

Receta 13: Crea equipo – HAZ GRUPO

- Un equipo deportivo es ante todo un conjunto de personas.
- Debe tener un objetivo común [conocido]
- Cada individuo tiene unas metas o atribuciones distintas: conocidas y asumidas por él y por el resto.
- 4 factores que afectan a la cohesión: ambientales, personales, de equipo y de liderazgo.
- Teoría de los roles [claridad, aceptación, ejecución]
 - ✦ Definición de funciones colectivas.
 - ✦ Definición de funciones individuales.
 - ✦ Objetivos individuales desde el jugador.
 - ✦ Auto-valoración.
 - ✦ Feed-back.
- **CUIDA A TUS JUGADORES.**

Muchas Gracias