



**EVOLUCIÓN FUTURA DEL BALONCESTO,  
PAPEL DEL ENTRENADOR COMO GESTOR DE EMOCIONES**

**V CHARLAS MAGISTRALES**  
*Eduardo Burgos*

**ESCUELA DE ENTRENADORES**  
**Colegio Agustiniano 27 de junio 2010**



GANT



# 1) EVOLUCIÓN DEL BALONCESTO



- 1.-Por su carácter dinámico.
- 2.-El avance de la Preparación Física.
- 3.-Mejor organización de las estructuras de los clubs.
- 4.-Los progresos tecnológicos y su aplicación a las Ciencias del Deporte.
- 5.-Los actuales medios y recursos del scouting actual.
- 6.-El mayor conocimiento que se tiene del baloncesto americano y europeo (mejoras mediáticas).

# INTERROGANTES



- ¿Hacia dónde irá el baloncesto?
- ¿Cómo evolucionarán los jugadores dentro de 10-20 años?
- ¿En qué medida progresarán los medios de entrenamiento?
- ¿Cómo avanzará la táctica y la estrategia?
- ¿Cómo evolucionará el arbitraje?

## 2) ¿HACÍA DÓNDE SE DIRIGE LA FORMACIÓN DEL BALONCESTISTA?



### **a) La defensa.**

- Mejora de la capacidad física.
- Conocer los conceptos defensivos.
- Desarrollar la actitud necesaria.
- Creación de buenos hábitos defensivos.
- Concienciación.

## 2) ¿HACÍA DÓNDE SE DIRIGE LA FORMACIÓN DEL BALONCESTISTA?



### **b) Los conceptos y los fundamentos.**

- Ejecución y aplicación. No solo conocerlos sino “*saber como aplicarlos*”
- Jugadores polivalentes, que dominen todos los Fundamentos.
- Buena aplicación de los conceptos va íntimamente relacionada con buenas lecturas del juego.
- Buenas lecturas significan buena elección de las mejores opciones.

## 2) ¿HACÍA DÓNDE SE DIRIGE LA FORMACIÓN DEL BALONCESTISTA?



### **c) Desmitificar la táctica y la estrategia.**

- Lo mas importante no es la táctica, ni la estrategia. Es la aplicación real de la técnica del jugador al juego.
- Que sepa jugar en todas las zonas del campo.
- Que desarrolle su creatividad y libertad en ataque.
- Que sepan jugar con balón y sin balón.
- En defensa hay que crear hábitos defensivos adecuados y defender con máxima intensidad.
- Enseñar los conceptos básicos defensivos.

## 2) ¿HACÍA DÓNDE SE DIRIGE LA FORMACIÓN DEL BALONCESTISTA?



### **d) Posible alejamiento de la línea de tres.**

- Se favorece mas a los jugadores poderosos físicamente.
- Problemas con las medidas de los campos de juego y las instalaciones.
- ¿Ampliar la botella, posible solución?

## 2) ¿HACÍA DÓNDE SE DIRIGE LA FORMACIÓN DEL BALONCESTISTA?



### e) Mentalización.

- Una cosa es estar listo y otra estar preparado.
- La mentalización del jugador es primordial para conseguir una buena formación y preparación.
- Entran en juego muchas connotaciones pero se antojan claves **la gestión de las emociones y la motivación**



### 3) PAPEL DEL ENTRENADOR COMO GESTOR DE EMOCIONES



- Las características de nuestra conducta tienen que ver mucho con las emociones, **“Como te sientes tiene mucho con como ves el mundo”**.
- Las emociones son inteligentes (**INTELIGENCIA EMOCIONAL**), son vitales para tomar buenas decisiones.
- **¿Cuál es la emoción que predomina en el deporte?**, sin duda el enfado, la alegría es menos habitual.
- Esta situación se podría corregir **con líderes emocionalmente inteligentes** (los que se entienden a sí mismos entienden a los demás y saben gestionar las emociones propias y ajenas, además de conocer las causas que las provocan).
- **El entrenador competente posee una buena inteligencia emocional**, sabe sumar a sus capacidades individuales, las demandas de su equipo y las del entorno en que trabaja (entrenamientos y competición).
- **Interés, compromiso, satisfacción, felicidad**, son valores que están íntimamente ligados a una buena gestión de las emociones por parte del entrenador.
- Las emociones cuentan y se deben analizar y gestionar. **Los entrenadores deben aprender a controlar sus emociones y la de sus jugadores.**

# A) TRABAJAR LAS EMOCIONES



- En el deporte de competición existe un elemento esencial, **controlar las emociones**.
- **Para conseguir un buen rendimiento debemos buscar el equilibrio personal**, para lograrlo debemos poner atención a todo y hacer cosas
- **Tenemos que saber lo que queremos y a donde vamos a nivel individual y grupal**. Cuando lo tengas claro ponte a hacerlo **(sueños)**.
- El baloncestista debe luchar por lo que quiere, olvidándose de excusas y de justificaciones, **hay que querer hacer cosas y abstraerse de pensamientos negativos para poder competir con total plenitud**.
- Gestionar las emociones se convierte en aspecto clave en la alta competición, **el entrenador debe ser el gestor de esas emociones, actuar como un coaching deportivo y su misión fundamental va a ser desarrollar el talento de sus jugadores**.
- **La diferencia entre el éxito y el fracaso en el deporte** no radica en el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas, tácticas sino en la **capacidad emocional para reconocer y regularizar las emociones a nivel individual y grupal (gestión)**
- ¿Qué queremos ? ¿dónde vamos? , **una vez fijados nuestros objetivos, el entrenador tiene que acompañar al jugador** (apoyándolo, impulsándolo, animándolo, retándolo, provocándolo, soportándolo, etc), **es decir gestionando sus emociones**.

## B) EL MANEJO Y LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES



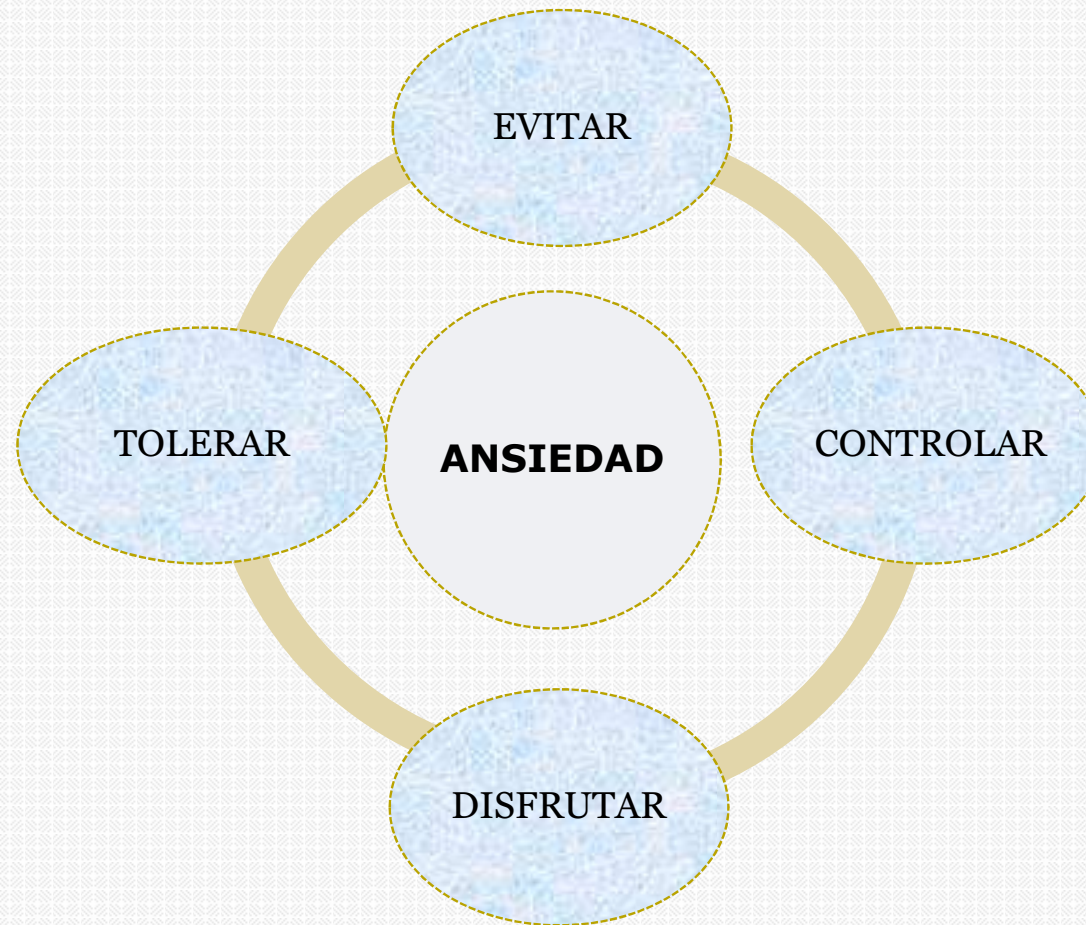
- Esta habilidad es **probablemente la más difícil de conseguir de todas**. Se trata de conseguir integrar eficazmente nuestras emociones en el pensamiento, en nuestras conductas para conseguir mejor rendimiento en la cancha.
- **Debemos tener cuidado en pensar que gestionar es suprimir o reprimir las emociones. A veces hay que pasar malos momentos y aprender de ellos** para nuestro desarrollo como jugadores o entrenadores.
- Las emociones **pueden llegar a dominarnos**, incluso a hacernos daño a nosotros mismos o a los demás, con lo que también debemos **aprender a controlarlas. Sabremos gestionar inteligentemente las emociones cuando sepamos acercarnos y separarnos de ellas a nuestra voluntad, no cuando las reprimamos**.
- Las emociones **son también fuente de motivación e inspiración**. Son puro movimiento y nos llevan a la acción. Podemos **aprovechar el enfado para que nos de energía para llevar a cabo una acción positiva** (*Ejemplo: jugador que se pica ante un rival por cualquier acción del juego*).

## B) EL MANEJO Y LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES



- Con todo lo dicho, parece claro que **tenemos que ser conscientes de ellas y aceptarlas**. Sin embargo, tenemos que aprender de **sin magnificarlas ni ocultarlas**.
- El jugador se comporta en el campo guiándose de sus pensamientos (conceptos y conocimiento del juego) y sus sentimientos (emociones y estados de ánimo). **Mejoraremos en nuestros procesos de toma de decisiones integrando ambos adecuadamente**.
- Si somos capaces de **controlar mejor nuestra ansiedad nos puede permitir controlar mejor nuestros impulsos, eso nos puede ayudar a evitar decisiones inadecuadas**, (*Ej: Cuando estamos nerviosos en el partido nunca se suele acertar en las decisiones que se toman*)

# C) FORMAS DE AFRONTAR LA ANSIEDAD



# 1) EVITAR LA ANSIEDAD



- Cada vez menos, pero **aún se oyen voces que recomiendan prohibir la presencia de los padres en el lugar donde está compitiendo el hijo.** *Muerto el perro, muerta la rabia.*
- Aunque nos parezca mentira **esa no es la mejor solución**, una vez ausentes los padres, el miedo se desplaza a los hermanos, los árbitros, finalmente, se generalizaban los temores al balón.
- "*El problema*" no estaba en los objetos o personas, sino en un modo general de interpretarlos. **Es más, al no afrontar, sino evitar, el deportista no aprendía nada.** Este afrontamiento convierte al **entrenador en dispensador de pautas de comportamiento y el manejo de los reforzadores.**
- El uso inadecuado de los reforzadores causa muchos problemas, **se tiende a reforzar mucho mas lo negativo que lo positivo.**
- *Ejemplos: Padres-entrenadores (padre Badalona) y el entrenador duro (no da confianza).*



## 2) CONTROLAR LA ANSIEDAD



- Nada de evitar, **vamos a enseñar al deportista a controlar la ansiedad.** Bajo este nuevo enfoque, la ansiedad sigue siendo algo negativo. Mucha, es mala; y poca, también.
- Debemos **identificar señales** que nos informen de **cuando estamos desajustados** y a aprender técnicas de auto-control emocional.
- Se superan los inconvenientes de la evitación, pero aparecen nuevas limitaciones. **Se llega a rendir en la medida de sus posibilidades; pero raramente lo hacen puntualmente por encima de ellas.** Cuesta medir el grado de control de la ansiedad.
- El baloncestista debe tomar conciencia de su funcionamiento psicológico, **debemos darle a conocer técnicas de control de la ansiedad, el papel del entrenador como psicólogo es fundamental,** (psicólogo en el staff técnico).
- *Ejemplos: Tiros libres, diferencia entre entrenos y partidos, actuación del entrenador en los banquillos (estrategia predefinida)*

### 3) TOLERAR LA ANSIEDAD



- Existe otra forma distinta de afrontar la ansiedad, **tolerarla**. Se trata de saber que, tarde o temprano, aparecerá.
- **Mejor será no hacer nada para que desaparezca; tal como vino, se irá.** Darle más importancia de la debida se convertirá en un problema.
- **Se trata de seguir haciendo lo mismo que hubieras hecho si no hubiera aparecido. Solamente si te rebotas, la ansiedad constituye un problema para ti.** Si te limitas a tolerar su presencia, sin conferirle más importancia de la que tiene (un elemento más en el paisaje de la competición), sin cogerle manía, se convertirá en un aliado para ti.
- *Ejemplos: Apodos de los chavales, el hombre maduro que aún se orinaba, acostumbrarse a jugar con dolor o vivir con la enfermedad.*
- Esta teoría no es la más defendida por los psicólogos, solamente Bob Rotella, psicólogo americano (de golfistas) la ha defendido públicamente. **El rol de re-estructurador cognitivo** sería el papel del entrenador.



## 4) DISFRUTAR DE LA ANSIEDAD



- El último de los enfoques es disfrutar de la presión. Cuanta más presión, mejor. **La presión se convierte en algo que da sentido a la competición.** Te hace sentir vivo y es un reto superarla, eso da sentido al esfuerzo que se realiza .
- **Los deportistas que así compiten, rinden por encima de sus posibilidades en los momentos claves de la competición.** *(Anotan puntos de calidad en momentos decisivos y se crecen en la adversidad. No les quema el balón nunca en las manos).* Para funcionar así, creo que hacen falta un mínimo de dos elementos: **la confianza en uno mismo** y haberse formado como jugador con el estilo de “**vivir compitiendo**”
- *Ejemplos: (Desde pequebasket que disfrute y se divierta, que se lo pase bien, que coja confianza). Intencionalidad en lo que hace, desarrolla mejor la inteligencia táctica que unida a la confianza ampliará su inteligencia emocional.*
- *Jugador que mete todas en los entrenamientos y luego no. El jugador mete los puntos de calidad (la confianza), falla siete la pide y mete el decisivo*
- Deportistas que habitualmente disfrutan bajo presión, coinciden que para disfrutar compitiendo hay que “**estar muy bien preparados**”.

# ¿Cómo enseñamos a disfrutar de la presión?



- Es realmente difícil, es algo casi innato, **un jugador que lo sabe hacer es más factible que aprenda a hacerlo en más situaciones**. Pero si no sabía, cuesta muchísimo conseguir que lo haga.
- Sin embargo **lo más sencillo es enseñar a un deportista a controlar la ansiedad** y la forma más poderosa para conseguirlo es que viva compitiendo en todo momento del entrenamiento. *Entrenamientos competitivos, simulación de situaciones reales de juego en momentos críticos (Finales de partido).*
- Las estrategias que mayores resultados da para enseñar a los deportistas a afrontar la presión de una manera positiva es **el entrenamiento en valores**.
- Se trata de **reforzar cualquier situación de la competición relacionada con la vivencia de la presión** (*prórrogas, finales igualados, tiros decisivos, etc*), para comentar y analizar los aspectos positivos de esos momentos vividos por el equipo en los que la hemos disfrutado (Vídeos, tecnologías)
- **El refuerzo ha consistido en evidenciar al deportista la relación existente entre dicho valor y la progresión en el rendimiento**. El entrenador se convierte en un transmisor de valores que facilitarán un mejor control de la ansiedad, que con el paso del tiempo debe conseguir el disfrute de la presión pasando por la tolerancia de la misma.

## D) MOTIVACIÓN DEL JUGADOR DE BALONCESTO



- De forma popular decimos que una persona está motivada cuando emprende algo con ilusión, superando el esfuerzo que deba realizar para obtenerlo.
- Ejemplo: Anécdota relacionada con la motivación (Tres hombres están trabajando en la construcción de un edificio, "Aquí estoy poniendo ladrillos", : **"Estamos construyendo un muro"**, **"Estamos construyendo la Iglesia de mi pueblo"**. ¿Tenían el mismo grado de implicación?
- **La motivación es la fuerza impulsora de nuestra conducta;** lo que determina en buena medida y casi siempre nuestro éxito o nuestro fracaso, en el sentido de que nos lleva a utilizar en mayor medida nuestras reales capacidades. La motivación esencial en toda actividad humana y, por supuesto, en el baloncesto.
- **La motivación influye:**
  - 1) En la actitud del sujeto; 2) En la iniciación y modo de realización de la actividad baloncestística, tanto en entrenamientos cómo en partidos; 3) En el grado de esfuerzo del sujeto; 4) En la evaluación de la actividad (es decir de su rendimiento).

# Factores que pueden influir en la motivación



- Hay que saber encauzar la motivación de forma adecuada.
- 1) Si tenemos la moral baja y nos falta confianza, debemos buscar una motivación positiva (ampliar el optimismo), la mejor manera de conseguirlo es **remarcar los puntos débiles del contrario.**
- 2) Si estamos relajados y confiados (nos creemos superiores o venimos de una buena racha), debemos buscar una motivación negativa (reducir optimismo), la mejor manera de conseguirlo es **remarcar nuestros puntos débiles.**
- **Saber marcar objetivos realizables, más vale cosas sencillas y simples que demasiado complicadas,** el jugador a medida que va consiguiendo pequeñas cosas crece en autoestima y confía más en sus posibilidades.
- *Si planteamos a un pivot hacer un triple doble en cada partido, no es misión fácil y perderá la motivación a medida que vea que no es capaz de conseguirlo. Mejor es decirle tienes que pasar de diez puntos e intentar coger más de ocho rebotes, seguramente sea algo mas alcanzable y mas motivador.*

# Motivar al jugador en los entrenamientos



- 1) Para motivar en los entrenamientos debemos proponer **ejercicios muy variados (huir de la monotonía y el tedio), ejercicios competitivos, y ejercicios que sean similares a situaciones reales de juego.** Si además conseguimos que sean **divertidos**, que se lo pase bien pero con intensidad máxima mucho mejor.
- 2) Motivación de los jugadores en el entrenamiento del ataque: *a) Quién meta canasta sigue atacando, b) Quién asista más veces repite en ataque, c) Hacer competiciones pequeñas (apostar).*
- 3) Igualmente indicaremos ejemplos para motivar al jugador que trabaje bien en defensa: *a) Intentar que el rival no pase de un límite de puntos en un tiempo determinado, b) Quien más rebotes coja pasa a descansar, o quién recupere el balón, etc.*
- El entrenador debe usar su imaginación para motivar a los jugadores es muy importante para ello que el jugador se encuentra algo nuevo en cada entrenamiento, que nunca sepa de antemano lo que se va a encontrar, porque caeremos en la rutina y en el aburrimiento.



# ¿Cómo debemos motivar?



- **La mejor manera de corregir errores es fortaleciendo las conductas correctas mediante la aplicación de refuerzos positivos. (aliento, aplauso, reconocimiento).**
- De hecho estamos animando a que se repita la conducta en situaciones posteriores. Sólo una única precaución: **no todos los refuerzos positivos valen para cualquier jugador.**
- **El refuerzo negativo** puede llegar a hacer disminuir las conductas no deseables **pero conlleva efectos colaterales que pueden convertirse en un serio lastre**
- a) Miedo al fracaso, b) Aversión al entrenador y sus métodos, c) Desgana en el entrenamiento y d) Ansiedad, resentimiento, hostilidad.
- **¿Debemos de huir de los refuerzos negativos? La respuesta es: no completamente.** Pueden ser utilizados ocasionalmente pero sopesando sus posibles desventajas. Aquí entraríamos en el terreno de las **sanciones y los castigos**, que usados de forma continuada e indiscriminada pueden ser contraproducentes, sin embargo en momentos determinados sabiéndolos aplicar con justicia y medida pueden ser muy útiles.

## 4) EL COACHING EN EL BASKET



- En la alta competición la **necesidad de desarrollar las capacidades de control mental y emocional se convierte en una obligación** para mejorar y estabilizar el rendimiento deportivo, para afrontar la competición con éxito.
- Los entrenadores contamos ahora con un nuevo elemento para ayudar a nuestros jugadores a soportar la presión de la competición actual, **esta herramienta es el coaching deportivo**, bien conocida por algunos de nuestros deportistas de élite y entrenadores de la ACB.
- El coaching nació en los Estados Unidos, Timothy Gallwey, tenista y entrenador, se dio cuenta de la situación y dijo *“El oponente que habita en la cabeza del propio jugador es más formidable que el que está al otro lado de la red”*.
- *El coaching consiste en un entrenamiento para que las personas podemos **profundizar en el descubrimiento de nuestro potencial y emprender acciones para desarrollarlo, aumentando así el rendimiento y mejorando la calidad de vida.***
- Uno de los ámbitos de trabajo en el coaching que tiene más transferencia al mundo del entrenador puede ser la **gestión de los conflictos, de las creencias y de los hábitos, la gestión del estrés y de las emociones.**

# EL COACHING EN EL BASKET (II)



- **La inteligencia emocional del entrenador, entendida como la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás, determinará al final su capacidad para el liderazgo, para la comunicación empática y para la resolución de conflictos, será el único camino para garantizar que el equipo fluya y consiga su máximo rendimiento.**
- **El coaching presenta un doble beneficio** para los entrenadores que no podemos obviar: 1) **Por un lado les permite desarrollar todo su potencial como individuos**, en un proceso de crecimiento personal y 2) **Pone a su alcance la metodología y herramientas necesarias para poder ayudar a los miembros de su equipo** en su camino hacia el éxito deportivo.
- *Todos hemos tenido jugadores con gran talento y potencial, buenos trabajadores en los entrenamientos, cuya falta de confianza y creencia en sus posibilidades no le ha permitido triunfar, algunos hasta se han retirado.*
- *Ejemplo contrario, Rafa Nadal. Su potencia mental, **su capacidad de convertir el estrés de la competición en un reto motivador le lleva a ser nº1.***
- Esta mentalidad de campeón es la que el coaching nos ayuda a construir. Jugadores y entrenadores nos podemos beneficiar del coaching deportivo.