

# **EL PENSAMIENTO TACTICO EN LOS DEPORTES COLECTIVOS: ASPECTOS METODOLOGICOS**

*Xesco Espar Moya*  
INEFC Barcelona

Durante la práctica de los deportes colectivos, los jugadores realizan una infinidad de acciones complejas: correr, saltar, lanzar, frenar, cambiar de dirección, esquivar, etc. Estos movimientos no están aislados del entorno sino que dependen de múltiples factores a los que el jugador tiene que prestar atención: adversarios, compañeros, balón, portería, árbitros, marcador, público,...

Los entrenadores-enseñantes debemos ayudar a poner orden a todo este maremagno de informaciones que llueven sobre los jugadores de forma que puedan pensar y actuar de la manera más adaptada y acertada posible. Mediante el entrenamiento de la técnica y táctica individual el jugador puede conocer los elementos más relevantes del juego, prestar atención y resolver acertadamente cada vez que analiza e interpreta el entorno en que se encuentra.

Entendiendo el pensamiento como el proceso cerebral que nos permite reconocer y manipular acontecimientos, vemos que ese mismo proceso tiene lugar en la práctica de cualquier deporte.

Si analizamos detalladamente estas acciones podemos observar la actuación de los jugadores en tres momentos diferentes:

- cuando percibe la información.
- cuando elabora la información y decide lo que tiene que hacer.
- cuando realiza aquello que ha pensado.

La mayor parte de la información la perciben los jugadores mediante la vista. Aunque algunas veces los jugadores presten atención a las señales sonoras de los árbitros y compañeros, o a las sensaciones de presión táctil, en situaciones de proximidad del oponente, las señales visuales son las más importantes para aprender a actuar con corrección.

La información recibida por la vista es seleccionada en un primer momento gracias a la atención, con el objetivo de no dar al cerebro un exceso de información. Los buenos jugadores aunque ven muchas cosas sólo se fijan en los detalles de aquello más importante mientras que los jugadores novatos ven menos cosas y no siempre saben distinguir lo importante de lo accidental.

La información seleccionada es comparada con la de algunos escenarios anteriores que hayamos resuelto. En el caso de encontrar alguno similar, adoptamos la solución que en un pasado nos dio buen resultado. Si no conocemos ninguna, porque se trata de un escenario nuevo, entonces hacemos una propuesta combinando varias de las respuestas (o parte de ellas) que en aquel momento consideramos más parecidas al contexto de juego planteado. En esta primera toma de decisiones lo que hacemos es seleccionar el objetivo de nuestra actuación (pasar, lanzar, fijar, acosar, etc.).

Una vez hemos decidido lo que queremos hacer, repetimos el procedimiento con nuestro repertorio de gestos técnicos, para resolver gestualmente la acción de juego. Es decir, volvemos a buscar alguna situación pasada que nos haya dado resultado. Si la tenemos, la usamos; y si no, con nuestra coordinación, improvisamos una acción nueva.

Desde esta forma de entender la actividad de los jugadores de balonmano, la técnica está relacionada con la forma en que hacemos las acciones, y la táctica está relacionada con la toma de decisiones, al escoger de realizar una y no otra acción en función de la actuación de nuestros compañeros y los adversarios.

Aunque hemos visto una explicación muy simplificada sobre cómo piensan y actúan los jugadores, la situación real no es tan sencilla: las acciones no se realizan de manera aislada sino que se encadenan unas después de las otras y en muy poco tiempo. De hecho, los jugadores expertos, mientras están realizando una determinada acción, ya están evaluando su entorno y están decidiendo cual será la siguiente que harán. Eso sólo es posible cuando los jugadores son capaces de independizar la vista del control de la técnica, de manera que no les hace falta mirar sus movimientos, para controlarlos, sino que el control de estos recae sobre los sentidos interoceptivos (especialmente el kinestésico)

De todas las informaciones en que el jugador se tiene que centrar, hay dos que destacan por encima de las demás:

- la acción de los adversarios.
- la acción de los compañeros.

Y estas dos son las que definen precisamente los conceptos tácticos.

El pensamiento no solo sirve para resolver los problemas que nos plantea el entorno, sino también para proyectar nuestro juego en él. Hay por lo tanto, tres niveles de actuación:

- El **reactivo**, en el que solucionamos los problemas que presentan los adversarios y el medio en que nos desplazamos.
- El **anticipativo**, que depende en gran medida de nuestras posibilidades, capacidades y puntos fuertes, y
- El **estratégico**, que tiene en cuenta los factores ambientales y competitivos más elevados y a mas largo plazo.

## **1. ASPECTOS METODOLOGICOS**

Enseñar a pensar a los jugadores no solo es posible sino que es uno de los retos de cualquier entrenador. Ello supone un trabajo previo a la sesión y al diseño del entrenamiento que es comprometido, pero que dará frutos sin duda. A continuación presentamos algunas sugerencias para la construcción de actividades destinadas a estimular el pensamiento táctico en los jugadores.

### ***1.1. Sobre los objetivos de las tareas***

1. El trabajo sobre la mejora del “campo visual”. Es necesario aprender a estimular las zonas receptoras, aprendiendo a utilizar el campo visual periférico, para aumentar la cantidad de información disponible.
2. Una cierta precisión sobre la selección de los estímulos, haciéndolos transitar de los inespecíficos (más fáciles de observar) a los específicos (más complejos -pero más importantes- de ser analizados).
3. Aumentar la capacidad para elegir entre los diferentes programas de acción. Proponer variabilidad al aprendizaje de los elementos técnicos, para mejorar tanto los programas en si como la capacidad de generar nuevos.
4. Una correcta interpretación de las elecciones entre los objetivos de acción, procurando un juego que se adapte a las situaciones provocadas por el entorno, pero sin descuidar...
5. El ofrecimiento de situaciones en las que el jugador aprenda a llevar la iniciativa, permitiéndole proyectar su personalidad en el juego.

### ***1.2. Sobre la selección de las tareas***

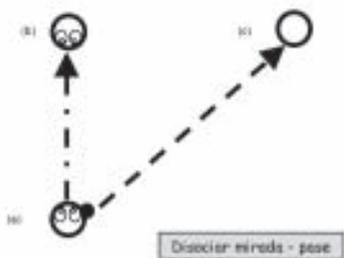
Mediante los tres grandes tipos de actividades practicas que podemos realizar:

1. Ejercicios (de más simples a más complejos).
2. Juegos (pre-deportivos).
3. Partidos (especialmente los sobre-reglados).

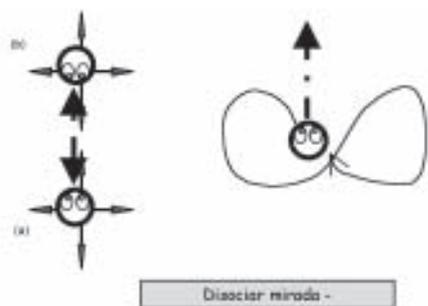
### ***1.3. Sobre la conducción de la sesión***

1. Preparar adecuadamente las tareas previendo las conductas esperadas.
2. Ceder rápidamente el protagonismo a los jugadores. No monitorizar las tareas.
3. Aceptar los errores como parte del proceso (especialmente al principio) y aumentar progresivamente la exigencia en la corrección.
4. Dar el feed-back muy concreto y después de las tareas, no durante.
5. Procurar un entorno motivante.

## 2. EJEMPLOS PRÁCTICOS



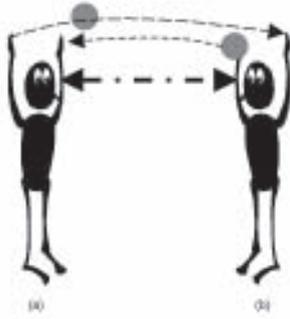
En este ejercicio por tríos, los jugadores se colocan formando un triángulo rectángulo, el jugador (a) debe pasar el balón a (c) sin mirarle. Para asegurarnos hacemos que obligatoriamente, los ojos de (a) conecten con los ojos de (b).



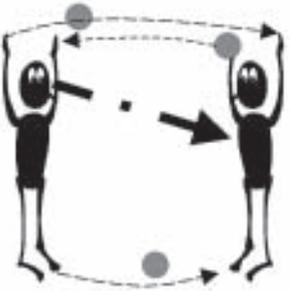
Para disociar la mirada del desplazamiento, el “juego del espejo” es una buena opción. (a) dirige los movimientos de (b), en este caso defensivo, y (b) debe imitarlo como si se tratase de su reflejo en un espejo. Es importante, como antes, el señalar los ojos del compañero como el lugar al que debemos enfocar la mirada. Ello va a permitir que la información del ejercicio sea captada por el campo visual periférico. El mismo ejercicio puede realizarse botando uno o dos balones cada ejecutante.



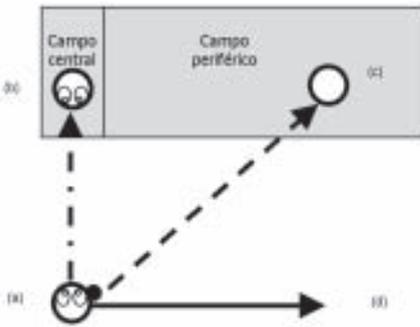
Este es un ejercicio para el trabajo del campo visual en profundidad. El jugador (a) debe lanzar a portería enfocando exclusivamente en el portero, para no darle información con su mirada. Puede realizarse también con la oposición de un defensor (c) que debe ser sobrepasado sin análisis central.



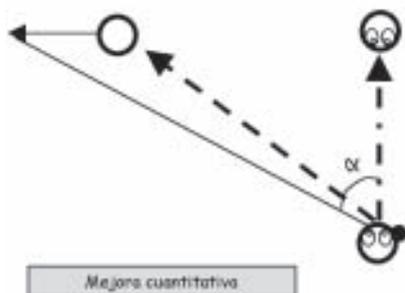
Dos jugadores se pasan dos balones mirándose a los ojos. Los balones no deben cruzarse, es decir, deben transitar de la mano derecha de (a) a la mano izquierda de (b) y viceversa. Es muy importante fijar la mirada en los ojos del compañero, de manera que la información sobre el balón sea recibida con el campo visual periférico.



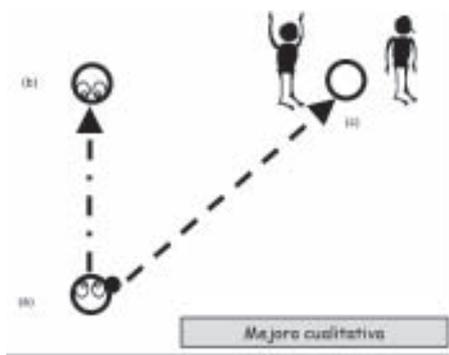
Podemos añadir un tercer balón que será controlado con los pies. Para un mejor control simultáneo de los tres balones, el enfoque de la mirada debe colocarse en el tronco del compañero, de manera que un pequeño desplazamiento de la atención nos permita analizar las trayectorias de los tres balones.



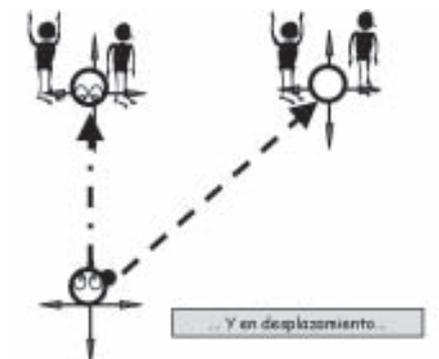
Ejercicio para el control periférico del pase. (a) pasa el balón a (c) mirando a los ojos de (b); a continuación se desplaza hasta la posición (d) para realizar el ejercicio desde esa posición.



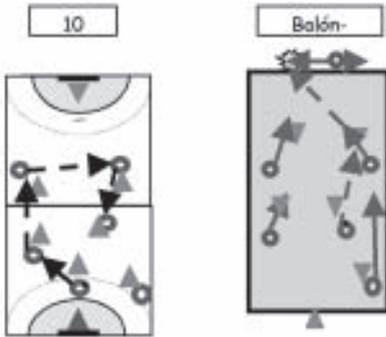
Para incrementar la dificultad del ejercicio anterior o para aumentar cuantitativamente el alcance del campo visual podemos alejar los receptores o acercar al pasador a los receptores, con el objetivo de aumentar el ángulo (alfa).



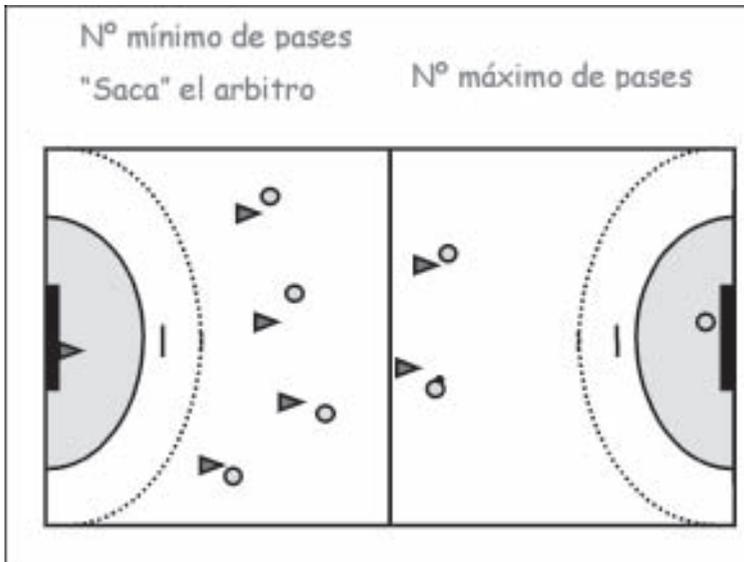
Para incrementar cualitativamente la dificultad de la tarea, podemos colocar toma de decisiones haciendo aparecer el estímulo desencadenante de la toma de decisiones, en el campo visual periférico de (a). Por ejemplo, el pase que hace (a) va a depender de la posición de los brazos de (c). Si (c) tiene los brazos levantados, (a) debe efectuar el pase en salto; si los tiene bajados, (a) efectuará el pase desde el suelo y en bote.



El mismo ejercicio anterior se puede realizar en desplazamiento, introduciendo un nuevo factor de dificultad, pero en realidad reproduciendo la situación tal y como se produce durante la práctica deportiva.



Los juegos son una situación óptima para desarrollar el pensamiento táctico: gozan de una riqueza situacional superior a los simples ejercicios y no son tan complejos como los partidos. De esta manera el jugador puede concentrarse en objetivos concretos dentro de situaciones globales. El “juego de los 10 pases” o el “balón-torre” son juegos excelentes que permiten, mediante sus variantes, estimular el pensamiento táctico de los jugadores.



Los partidos son las situaciones globales óptimas por excelencia. Sin embargo tienen un problema: El deseo de ganar de los jugadores es tan fuerte, que a menudo olvidan trabajar “pedagógicamente” volcando su interés exclusivamente en ganar. Esto es lógico que ocurra. No obstante, los entrenadores tenemos una herramienta en nuestras manos que es poderosísima: la manipulación deliberada del reglamento para dirigir el juego. En efecto, sobre-reglando el partido, podemos dirigir la atención de los jugadores hacia aspectos concretos que nos interese trabajar. Es importante que los jugadores solamente puedan ganar después de conseguir los objetivos deseados. No es sencillo pero si lo conseguimos tendremos un medio extraordinariamente poderoso para educar el pensamiento táctico puesto que los jugadores participaran en él con toda su intensidad y emoción.

Algunas de estas reglas pueden ser:

- Para la defensa:
  - Obligar la defensa individual.
  - Hacer un número mínimo de pases.
  - Entregar el balón al árbitro después de cada posesión, para que sea éste quien lo ponga en juego.
  - Si la defensa toca al jugador que posee el balón, lo recupera inmediatamente.
  
- Para el ataque:
  - Limitar el bote para obligar a repartir el juego.
  - Establecer un número máximo o mínimo de pases para lanzar a portería.
  - Permitir únicamente el lanzamiento a un receptor de un pase múltiplo de tres.