



**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**

**FACULTAD DE
CIENCIAS DEL DEPORTE**



**FACULTAD DE
CIENCIAS DEL DEPORTE**
Universidad de Granada

GRADO EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

TRABAJO FIN DE GRADO

**MEJORA DEL JUEGO
COLECTIVO DEL EQUIPO
SENIOR MASCULINO DE
LIGA EBA DEL CLUB
BALONCESTO LA ZUBIA**

Presentado por:
GERMÁN MARTÍNEZ DÍAZ

Tutor:
DAVID CÁRDENAS VÉLEZ
PROFESOR TITULAR DE UNIVERSIDAD
Departamento de Educación Física y Deportiva
Profesor de Especialización Deportiva: Baloncesto y Perfeccionamiento deportivo: Baloncesto

Curso académico 2020/2021



1 INDICE

1	INDICE	2
2	MARCO TEÓRICO	4
2.1	Análisis de la disciplina deportiva.....	4
2.1.1	Características de los contextos de interacción en el baloncesto.....	4
2.1.2	El baloncesto desde una perspectiva de los sistemas complejos no lineales	4
2.2	Un jugador pero varios sistemas de procesamiento	5
2.3	El marcador somático y la toma de decisiones	5
2.4	Resultados de aprendizaje.....	6
2.5	Tipos de aprendizaje.....	7
2.6	Pedagogía no lineal y el baloncesto	8
2.6.1	Los principios pedagógicos de las propuestas basadas en el juego y su comprensión.....	8
2.6.2	La filosofía de entrenamiento fundamentada en los principios teóricos básicos de la psicología ecológica y los sistemas dinámicos	9
2.6.3	Criterios para mejorar el diseño de tareas	10
2.7	Concepto de carga de entrenamiento.....	11
2.8	Psicología cognitiva en el entrenamiento	11
2.9	Objetivos, principios y conductas individuales del juego.....	12
2.9.1	Objetivos y principios generales del juego	13
2.9.2	Principios y subprincipios de juego	14
2.9.3	Procedimientos o subsubprincipios de juego.....	15
3	EVALUACIÓN INICIAL	17
3.1	Descripción del procedimiento seguido	17
3.2	Resultados del análisis de los jugadores	19
3.3	Conclusiones de la evaluación y análisis	24
4	PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	25
4.1	PRESENTACIÓN DEL CLUB.....	25
4.1.1	Contexto del club.....	25
4.1.2	Misión, visión y valores.....	25
4.1.3	Organigrama	25
4.2	Recursos materiales.....	26
4.2.1	Infraestructuras	26
4.2.2	Material deportivo.....	26
4.2.3	Equipos del club.....	26
4.3	Análisis particular del equipo senior masculino de liga EBA	27



4.3.1	Contexto del equipo	27
4.3.2	Personal técnico	27
4.3.3	Función del equipo	27
4.3.4	Evaluación de la plantilla	28
4.4	Establecimiento de objetivos	32
4.5	Periodización del entrenamiento	32
4.5.1	Principios metodológicos de la periodización táctica	32
4.5.2	Calendario del equipo.....	33
4.5.3	Planificación de las semanas según nuestros objetivos a largo plazo, corrección de errores anteriores y previsión de los problemas futuros.....	33
4.5.4	Morfociclo patrón.....	36
4.6	Ejercicios específicos propuestos para la mejora de los aspectos observados.....	38
4.6.1	Sesión 1.....	38
4.6.2	Sesión 2.....	44
4.6.3	Sesión 3.....	50
5	CONTROL Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	56
6	DESEMPEÑO Y DESARROLLO PERSONAL.....	57
7	REFERENCIAS	58

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Análisis de la disciplina deportiva

2.1.1 Características de los contextos de interacción en el baloncesto

Conocer los contextos en los que se desarrolla la acción en baloncesto resultan clave para el desarrollo de tareas que puedan producir los aprendizajes que deseamos, y que tengan los rasgos de un buen aprendizaje, es decir, transferibles, consecuencia directa de la práctica y duraderos. (Cárdenas, 2018)

La característica principal de estos contextos es la elevada complejidad en la que se desenvuelve el sujeto, esta complejidad viene determinada por una serie de factores (Cárdenas, 2018):

- Elevada incertidumbre (Comportamiento aleatorio de los jugadores)
- Gran cantidad de información (10 jugadores interactuando en un espacio muy reducido)
- Presión temporal (Acciones y decisiones que se toman en un tiempo muy reducido)
- Variabilidad de contextos (No hay dos situaciones exactamente iguales)
- Consecuencias emocionales (Relacionado con el marcador somático)
- Estímulos distractores (El jugador debe de ser capaz de focalizar su atención a los aspectos más importantes)

2.1.2 El baloncesto desde una perspectiva de los sistemas complejos no lineales

Un sistema complejo resulta de la conjunción de varios elementos relacionados entre sí y cuyas conexiones contienen información oculta al observador. Estas relaciones son de carácter no lineal y suelen ser además de tipo local. (Guerra, González y Manso, 2014). Estos sistemas contienen una serie de propiedades:

No-linealidad. Cuando un sistema es lineal, el estímulo siempre produce la misma respuesta. Si el sistema no es lineal, un estímulo puede conducir a varios resultados que no pueden ser conocidos de antemano aunque las condiciones sean las mismas. Como podemos ver, es algo que se cumple en el baloncesto, y añadiendo que los estímulos nunca son del todo iguales, sino que son parecidos, cumpliendo una serie de patrones compartidos (Guerra et al, 2014).

Autoorganización. La idea de la autoorganización puede ser expresada como la tendencia del sistema a generar patrones de comportamiento, esto es clave para que el sistema recupere el equilibrio, modificando y adaptando el ambiente circundante (Guerra et al, 2014).

Un fenómeno que ocurre en estos sistemas complejos, es que se encuentran en una situación de estado crítico, lo que significa que estos sistemas están en un estado de equilibrio muy débil y cualquier perturbación en el ambiente da lugar a un nuevo estado, el cual se debe corregir a través de la autoorganización que acabamos de explicar. Esto provoca que sean altamente impredecibles, y en consecuencia, comienzan a surgir regularidades que organizan el sistema de acuerdo con nuevas leyes. En el caso del baloncesto, las perturbaciones que provocan que el sistema pase a un estado de transición, son la rivalidad y la competitividad. Debemos de llevar a nuestro equipo a estas situaciones de estado crítico, puesto que son en estas situaciones donde se aprende y se generan las leyes para poder autoorganizarse (Guerra et al, 2014).

Siendo el baloncesto un sistema complejo, se hace necesaria la utilización de una metodología (también llamada en el ámbito anglosajón pedagogía) no lineal.

2.2 Un jugador pero varios sistemas de procesamiento

En primer lugar, y como indica Hogarth, hay muchas pruebas que indican que las personas, y en nuestro caso jugadores, procesan la información tanto en el modelo tácito como en el deliberado, siendo el tácito el que explicaría la mayor parte de la actividad mental. En el caso de Kanheman, nos habla del sistema 1 o pensamiento rápido y el sistema 2 o pensamiento lento (Hogarth, 2003 y Kanheman, 2012).

Kahneman afirma que el pensamiento del Sistema 1 implica asociar nueva información con patrones existentes, en lugar de crear nuevos patrones para cada nueva experiencia vivida. Es la forma intuitiva de pensar y tomar decisiones, forma “primeras impresiones” y, a menudo, es la razón por la que saltamos a conclusiones fundadas en la experiencia. En cambio, el sistema 2 es la forma analítica de “pensamiento crítico” de tomar decisiones, hace reflexión, resolución de problemas y análisis (Kanheman, 2012).

Debido a las características de nuestra actividad, el baloncesto, parece obvio que el sistema que más utilice el jugador para procesar la información del entorno en el que se desenvuelve es el sistema tácito, ya que existe una elevada presión temporal que provoca que tomemos decisiones en tiempos muy reducidos, haciendo muy complicada la aplicación e intervención del sistema deliberado en estas tomas de decisiones. Estas decisiones tomadas por el sistema tácito son las que llamamos intuitivas o afectivas, basadas en la utilización de las huellas emocionales como discriminador de las alternativas de interés. Por lo tanto, si el sistema tácito es el predominante, deberíamos de buscar cómo entrenarlo, lo que provocaría que el jugador mejorase en sus capacidades de toma de decisión, pero sin olvidarnos tampoco del sistema deliberado, el cual se hace responsable de las decisiones estratégicas, las cuales son las que se cuantifican racional y conscientemente el valor de las consecuencias (Hogarth, 2003 y Cárdenas, 2005).

Por lo tanto, debemos saber cuáles son los medios a través de los cuales adquirimos dichas intuiciones, necesarias y claves para el desempeño de nuestro deporte; estos medios son **la propia experiencia**. Aprender de la experiencia requiere una parte de observar las conexiones que se dan entre ciertas conductas de los compañeros y los resultados, que se refuerzan también con nuestras propias experiencias. Para ello, el feedback que obtenemos del medio es clave para la obtención de buenas intuiciones. Hogarth nos introduce los conceptos de estructuras de aprendizaje amables y perversas para señalar que las características del entorno en que el que se produce el aprendizaje afectan a la validez de lo que se aprende. En las estructuras de aprendizaje amables, los jugadores reciben una buena retroalimentación, y de la experiencia se pueden aprender las lecciones correctas. En entornos de aprendizaje perversos, la retroalimentación puede ser engañosa, y no siempre se aprenden lecciones correctas. Por consiguiente, para determinar si es previsible que las intuiciones sean válidas, hay que los entornos de aprendizaje donde se desarrolla nuestro jugador. Nos puede ayudar a determinar si es previsible que las intuiciones sean válidas, y puede indicar también los tipos de entornos que habría que buscar para desarrollar las intuiciones adecuadas (Hogarth, 2003).

2.3 El marcador somático y la toma de decisiones

La hipótesis del marcador somático, propuesta por primera vez por Antonio Damasio en el año 1994 en su libro *El Error de Descartes*, nos dice que la toma de decisiones del jugador de baloncesto estaría guiada por una serie de cambios fisiológicos u homeostáticos, los cuales son muy sutiles. Damasio nos indica que el cuerpo envía señales anticipándose a la toma de decisiones, los cuales informan inconscientemente sobretodo sobre los posibles resultados de las elecciones que tomemos, lo que libera gran parte del trabajo que deberá de realizar el proceso racional (Damasio et al, 2008).

Este mecanismo funcionaría como un filtro, dependiente de la huella emocional de las experiencias, en el que se eliminarían una gran cantidad de opciones, de manera que a la hora de tomar una decisión el jugador no se vea sobrecogido pero un elevado número (Cárdenas, 2005).

De acuerdo con el autor, **la experiencia es el medio a través del cual los marcadores somáticos se van adquiriendo**, lo que nos hace reflexionar sobre que el volumen de entrenamiento debe de ser elevado para proporcionar al jugador de todas estas experiencias para que se formen dichos marcadores, mejorando así la toma de decisiones (Damasio et al, 2008).

En este momento es importante destacar que dada la enorme variabilidad de situaciones de juego que tienen lugar en el juego del baloncesto, es imposible que surjan dos situaciones idénticas. No obstante, aunque habrá características comunes en estas situaciones que exigirán que el jugador se comporte de manera parecida y esto permita la creación de mapas neurales que implican la identificación de los estímulos que definen la situación y la respuesta a dicho tipo de estímulos (Cárdenas, 2005).

2.4 Resultados de aprendizaje

EL objetivo de este TFG es conseguir que los jugadores aprendan, pero ¿qué es lo que aprenden? Veamos cuales son los resultados del aprendizaje según Cárdenas (2020):



Tabla 1. Resultados de aprendizaje según Pozo, adaptado por Cárdenas ()

Como podemos ver, es una adaptación al baloncesto del trabajo que propuso Pozo (2001) y que definiré a continuación para que quede más claro:

Aprendizaje de sucesos y conductas

- Aprendizaje de sucesos o adquisición de información sobre las relaciones entre acontecimientos que tienen lugar en un ambiente.
- Aprendizaje de conductas o adquisición de respuestas eficientes para modificar esas condiciones ambientales, logrando evitar las más desagradables y provocar las que nos resultan más satisfactorias.
- Aprendizaje de teorías implícitas sobre las relaciones entre los objetos y entre las personas.

Aprendizaje de conceptos

- Aprendizaje de los objetivos generales de juego
- Aprendizaje de los principios generales y específicos de juego
- Aprendizaje de los criterios eficaces de elección



Aprendizaje actitudinal

- Adquisición de normas
- Adquisición de actitudes, o tendencia a comportarse de una forma determinada en presencia de ciertas situaciones o personas.
- Aprendizaje de hábitos

Aprendizaje de procedimientos

- Aprendizaje de técnicas o secuencias de acciones realizadas de modo rutinario con el fin de alcanzar siempre el mismo objetivo.
- Aprendizaje de tácticas
- Aprendizaje de estrategias para planificar, tomar decisiones y controlar la aplicación de las técnicas para adaptarlas a las necesidades específicas de cada tarea.

2.5 Tipos de aprendizaje

El aprendizaje explícito es todo aquel aprendizaje en el cual el aprendiz tiene intención de aprender y es consciente de qué aprende. Para poder proporcionar un aprendizaje explícito al deportista podemos usar explicaciones verbales, modelos a reproducir o guías sensomotrices. Este aprendizaje tiene un problema, y es que desde el escuchar al hacer hay un largo camino, y no es hasta que el jugador experimenta, se equivoca y vuelve a repetir, cuando realmente aprende. Es el camino del aprendizaje, en el que encontraremos los obstáculos de la atención, paciencia y la motivación que ralentizarán la adquisición de lo que el entrenador quiere que sus deportistas aprendan. Para hacer que nuestros atletas obtengan un conocimiento explícito determinado, lo que podemos hacer es utilizar preguntas sobre cómo piensan llevar a cabo una serie de conductas, y de esta manera invitar a la reflexión. Lo comentado anteriormente corresponde a dos metodologías de enseñanza, una convergente y otra divergente (Latinjak, 2014).

Dentro del contexto de este aprendizaje, debemos de hablar de las estrategias intencionales, es decir, cuando se proporciona intencionadamente el conocimiento necesario para favorecer el aprendizaje (Perales et al., 2011).

Por el otro lado, desde una perspectiva constructivista aprender significa no sólo recodificar la realidad, sino organizarla profunda y deliberadamente, o redescubrir las propias representaciones del sujeto, a través de la reflexión consciente (Pozo, 2001).

El aprendizaje implícito constituye un aprendizaje en el que el aprendiz ni tiene consciencia de lo que aprende ni tiene intención de aprender aquello en concreto y que resulta en la ejecución automática de una conducta motora. Las metodologías para el desarrollo del aprendizaje implícito se basan en modificar las variables contextuales de la práctica que obliguen al jugador a llevar a cabo aquellas conductas de interés sin una explicación o instrucción previa (Latinjak, 2014).

Siguiendo con la estructura anterior, debemos de hablar del aprendizaje incidental que es el que tiene lugar sin la intención de aprender, o sin conocimiento específico de las reglas que subyacen a la estructura de la situación (Perales et al., 2011).

También debemos de hablar sobre **el aprendizaje asociativo, el cual supone la manera a través las personas y muchos seres vivos aprenden, a través de la observación y establecimiento de vínculos o asociaciones entre dos o más sucesos, de tal modo que aprenden dicha relación.** Este aprendizaje supone un cambio en la conducta del ser vivo que lo adquiere, hasta el punto de cambiar su comportamiento según las condiciones del entorno (Pozo, 2001).

Debemos de dejar claro que estos dos conceptos no son dicotómicos, sino que ambos aprendizajes forman parte de un mismo continuo.

2.6 Pedagogía no lineal y el baloncesto

La pedagogía no lineal aplicada a los deportes se define como la aplicación de los conceptos y herramientas de las dinámicas no lineales a las prácticas de enseñanza/entrenamiento. Uno de los propósitos principales es identificar qué condicionantes afectan a los sistemas dinámicos de movimiento (deportistas), para poder comprender las propiedades emergentes de tales sistemas, y así, planificar procesos pedagógicos en consecuencia (Serra-Olivares y García-Rubio, 2017).

El rendimiento deportivo depende de las adaptaciones realizadas por los deportistas ante los condicionantes del ambiente, el contexto y la tarea específica a realizar. Son estos condicionantes, diferentes en cada situación, denominados también limitadores o “constraints”, y la interacción con ellos los que van a determinar la necesidad de cambios en el comportamiento motor del deportista (Serra-Olivares y García-Rubio, 2017).

- Condicionantes del individuo: factores cognitivos, afectivos, estructurales...
- Condicionantes del entorno: factores físicos
- Condicionantes de la tarea: todos los elementos que la rodean tales como las reglas de juego, objetivos técnico tácticos, número de jugadores.

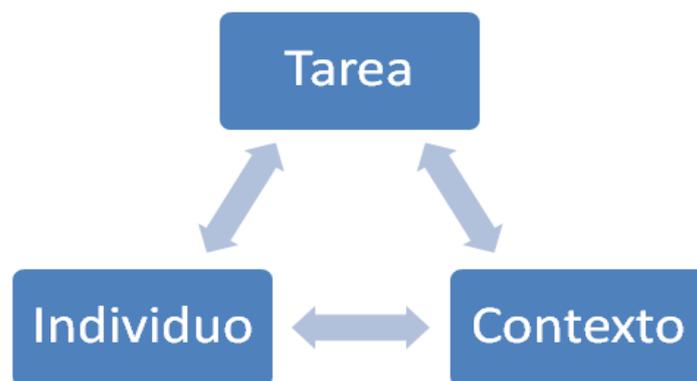


Figura 1. Representación gráfica de los condicionantes que interactúan durante la formación de conductas motrices en el juego.

El estudio de los comportamientos motores en el deporte desde el punto de vista de los constraints facilita la comprensión de los procesos internos influyentes en la adquisición de habilidades. Esto también nos ha llevado a demostrar que la dinámica contextual del juego está influenciada principalmente por los problemas tácticos inherentes. Estos determinan la dinámica cambiante de los condicionantes de la tarea respecto a las reglas de acción en ese deporte y los objetivos de los jugadores/equipos implicados. Los problemas tácticos se definen como el contexto específico de los problemas motrices a los que se deben enfrentar los jugadores/equipos (Serra-Olivares y García-Rubio, 2017).

Estos problemas tácticos referenciados están correspondidos con los objetivos, principios y procedimientos de juego que hemos tratado anteriormente, y los trataremos posteriormente con mayor profundidad.

2.6.1 Los principios pedagógicos de las propuestas basadas en el juego y su comprensión

Estos principios de juego están extraídos de Renshaw et al. (2015), mencionado por Serra-Olivares y García-Rubio (2017):

- **El principio pedagógico de representación:** se basa en la utilización de tareas reducidas en tamaño de los elementos del juego, representativas de la táctica del deporte tratado, y que mantengan la misma estructura que el juego original para facilitar la experimentación de situaciones en las que desarrollar la conciencia táctica y la toma de decisiones.
- **El principio pedagógico de exageración:** se fundamenta en el diseño de tareas representativas del deporte en relación con la problemática táctica (principios) que se pretende que exploren los participantes. Se subraya el diseño de tareas que faciliten al aprendiz a adquirir las conductas para solucionar los problemas que les pueden surgir en el juego, que entraría en relación con lo explicado anteriormente, con la modificación de los condicionantes de la tarea necesarios para exagerar aquel contenido que se quiere explorar.
- **El principio pedagógico de complejidad táctica:** está basado en la utilización de tareas acordes al nivel de aprendizaje y desarrollo de los aprendices. Se trata de tareas en las que los deportistas, a pesar de las dificultades propias del proceso, sean capaces de comprender y solucionar problemas tácticos que se le presentan.

Estos principios serán utilizados en la elaboración de las tareas propias para el aprendizaje de los objetivos, principios y procedimientos del juego.

2.6.2 La filosofía de entrenamiento fundamentada en los principios teóricos básicos de la psicología ecológica y los sistemas dinámicos

Veremos 12 principios teóricos básicos clave de la psicología ecológica y los sistemas dinámicos expuestos por Renshaw et al. (2009), citados por Serra-Olivares y García-Rubio (2017):

1. **La mutualidad entre el deportista y el contexto.** Es preciso entender al deportista en relación con su entorno. El deportista debe de ser capaz de detectar las posibilidades, affordances, de ese problema motriz. Para ello debemos de diseñar tareas representativas que simulen las posibilidades de acción del contexto en el que se encuentra el deportista.
2. **Percepción y acción están acopladas.** La información guía al movimiento, aunque el hecho de moverse influye en qué cantidad/tipo de información puede ser utilizada por los deportistas. Por ello debemos de diseñar tareas que provoquen en el deportista la percepción de la información esencial para resolver el problema motriz.
3. **La autoorganización antes los condicionantes. El rendimiento emerge como consecuencia de la interacción entre los condicionantes del individuo y los del equipo.** Los deportistas desarrollan comportamientos a través de principios de autoorganización al interactuar con los condicionantes. Por ello, si los condicionantes son estables, el comportamiento de los deportistas tenderá a serlo. Se debe buscar una alternancia en la aparición de condicionantes para poder desarrollar una flexibilidad en la capacidad de reorganización del deportista.
4. **El desarrollo de rendimiento es un proceso no lineal.** Los nuevos estudios han demostrado que el desarrollo del talento del jugador no es lineal y sí discontinuo, por ello es importante adaptarse a esta característica para poder diseñar las tareas adecuadas en cada momento.
5. **La variabilidad es esencial para el desarrollo del rendimiento.** El deportista es un sistema de movimiento que se adapta de manera flexible a los cambios de entorno. Hay que diseñar tareas variadas para poder desarrollar en el deportista las capacidades de meta-estabilidad, variabilidad y flexibilidad en la respuesta.
6. **El individuo es el foco.** Debemos de partir de las características del deportista o equipo para poder construir el proceso del aprendizaje alrededor de este, con el objetivo de contribuir en el desarrollo de sus habilidades.

7. **El equipo es un sistema dinámico abierto.** Esto quiere decir que las conductas de juego se forman y emergen desde la interacción entre las dinámicas individuales dentro de las dinámicas de los equipos. Por este motivo se recomienda la utilización de tareas representativas en las que no se descontextualice la problemática táctica.
8. **El entrenamiento es el equilibrio entre mantener la estabilidad vs proporcionar la inestabilidad.** El entrenamiento busca exponer al individuo a situaciones que rompan con su estabilidad, para favorecer la búsqueda de conductas reorganizadoras para volver de nuevo a dicha estabilidad. Por ello, debemos de ser capaces de desarrollar tareas que fomenten esta fase de transición entre estados estables del sistema para poder aprender dichas conductas organizadoras.
9. **Movimientos co-adaptativos. Implicaciones para la práctica.** Esta coadaptación significa que el deportista no sólo se adapta a una serie de condicionantes, sino que una vez superados los primeros, deberá adaptarse para superar otros consecutivos. Se recomienda la utilización de tareas representativas que conlleven condicionantes tanto primarios como secundarios, comprendiendo que la adaptación a los primeros, el juego, conllevará a la necesidad de adaptación a los segundos.
10. **Fomentar la creatividad en el aprendizaje y el rendimiento.** Debemos de crear tareas donde se creen situaciones parecidas al juego real, pero que a su vez permitan al sujeto explorar las capacidades de acción motrices que tienen ante situaciones de patrones parecidos.
11. **Qué entendemos por aprendizaje natural, ¿aprendizaje implícito?** Desde el punto de vista de la pedagogía no lineal, se aboga por un tipo de aprendizaje implícito caracterizado por la utilización de tareas en las que los aprendices puedan descubrir por sí solos las soluciones a los problemas planteados, sin necesidad de estar constantemente proporcionando instrucciones.
12. **¿Práctica cerrada o práctica abierta? Una explicación ecológica.** Se ha demostrado que con la práctica de situaciones abiertas se han conseguido alcanzar niveles de conocimiento similar e incluso superior de conocimiento y habilidad a aquellos alcanzados con prácticas tradicionales. Gracias a la práctica de situaciones tácticas similares se pueden lograr altos niveles de transferencia de aprendizajes de unas situaciones a otras. Se trata de un tipo de práctica en la cual los jugadores, en interacción con los compañeros, adversarios y el contexto, podrían desarrollar comportamientos flexibles y adaptables a las situaciones de rendimiento cambiantes.

2.6.3 Criterios para mejorar el diseño de tareas

Para crear estas estructuras de aprendizaje amables, que en nuestro caso serán las tareas de entrenamiento, se usarán una serie de criterios que mejorarán la calidad de los ejercicios y tareas que propongamos (Cárdenas et al, 2009). Según Cárdenas, Alarcón e Iglesias (2009), los criterios de calidad son:

- Adecuación a los objetivos y contenidos propuestos.
- Adecuación a las posibilidades de ejecución de los jugadores.
- Cantidad de contenidos integrados.
- Grado de participación individual y colectiva.
- Grado de implicación cognitiva
- Grado de transferencia (similitud con la situación de juego o las condiciones que se presentan en ella).
 - Desde el punto de vista espacial
 - Desde el punto de vista temporal
 - Desde el punto de vista motor
 - Desde el punto de vista psicológico
 - Desde el punto de vista físico
- Máximo aprovechamiento de los recursos espaciales y materiales disponibles

2.7 Concepto de carga de entrenamiento

El concepto de carga de entrenamiento sería la cantidad de trabajo hecha, su efecto sobre el cuerpo y el efecto psicológicamente percibido por el deportista (Verkhoshansky et al, 2018).

El proceso de entrenamiento está encaminado hacia la mejora del rendimiento del jugador, la cual se conseguirá gracias a la aplicación de una carga de entrenamiento bien planificada, respetando los tiempos de estimulación y los tiempos de descanso, los cuales favorecen la adaptación del jugador a las condiciones de las tareas que proponemos. Uno de los principios de entrenamiento que define este proceso, es el principio de supercompensación. El fenómeno de supercompensación se basa en la interacción entre la carga y la recuperación. El ciclo de supercompensación se inicia con la carga del ejercicio/entrenamiento, la cual sirve como estímulo para otra reacción. La carga causa fatiga y reducción del rendimiento agudo del deportista, al que le sigue una fase de recuperación pronunciada, por consiguiente, la capacidad de trabajo del deportista aumenta y alcanza su nivel anterior al final de esta fase. Después la carga de trabajo sigue aumentando, superando el nivel anterior y alcanzando el clímax, que se corresponde con la fase de supercompensación. En la siguiente fase, la capacidad de trabajo vuelve al nivel anterior a la carga (Issurin, 2018).

En cuanto al papel que en este caso nos concierne, el entrenamiento con cargas de naturaleza mental, los resultados de las investigaciones realizadas hasta la fecha, aunque aún son escasas, muestran que la adaptación del jugador a esfuerzos de naturaleza mental sigue una dinámica similar a la experimentada frente a las de naturaleza física (Cárdenas et al, 2015).

La carga mental se define como el costo de recursos para un individuo, dada sus capacidades, mientras consigue un nivel de rendimiento determinado en una tarea con demandas específicas. La carga mental consta de la dimensión emocional y la cognitiva, aunque están muy relacionados. La dimensión cognitiva implica el desempeño de las funciones ejecutivas, y la dimensión emocional los esfuerzos del jugador por controlar los estados emocionales que surgen en el juego (Cárdenas et al, 2015).

2.8 Psicología cognitiva en el entrenamiento

Dentro de la perspectiva de la **psicología cognitiva**, la cual concibe a los jugadores como procesadores activos de información, una metáfora extraída del mundo de los ordenadores, y atribuye un papel crucial al conocimiento y la perspectiva con que los jugadores se enfrentan a la tarea de aprender/jugar, debemos de hablar sobre las **representaciones/esquemas mentales**, puesto que gran parte de la propuesta girará en torno a la formación, modificación y reforzamiento de los que más nos interesen para nuestros jugadores (Bruning et al, 2012).

Esta rama de la psicología, a diferencia de la psicología ecológica de la que hablamos también en el presente trabajo, aporta distintos conceptos que nos serán de ayuda, como son los esquemas/representaciones mentales, los **niveles de procesamiento**, de los que hemos hablado anteriormente, y la **memoria constructiva**, responsable de los resultados del aprendizaje, recogidos en el trabajo de Pozo (2001; Bruning et al, 2012).

Mencionados en el apartado anterior, los esquemas mentales han sido propuestos por los teóricos cognitivos para demostrar que el conocimiento se encuentra organizado en representaciones complejas, que controlan la codificación, el almacenamiento y la recuperación de la información (Bruning et al, 2012).

Dichas representaciones mentales corresponderían con los objetivos y principios que, a través de un aprendizaje inicial **deliberado** impulsado por el entrenador, deben de dominar nuestros jugadores, puesto que serán estas representaciones las que guiarán las conductas en el juego. Es decir, los jugadores al interactuar y participar en el juego deberán de tener presente estos principios, almacenados y recuperados a modo de esquemas mentales, para evaluar las alternativas de acción presentes en una situación concreta de juego, decidir y llevar a cabo conductas que llevarán al jugador al éxito deportivo. Una de nuestras metas como entrenadores debería de ser enseñar a los jugadores estrategias de aprendizaje que les ayuden a crear estos esquemas. Deberemos combatir el exceso de confianza en el conocimiento previo, adquiridos través de la instrucción o de la propia experiencia acumulada (aprendizaje implícito). Por lo tanto, ¿cómo creamos en nuestros deportistas estos esquemas mentales? ¿Cómo podemos modificar representaciones erróneas de cómo deben de actuar en el juego?

Es importante distinguir dos situaciones: una en la que los jugadores han adquirido de manera implícita el conocimiento adecuado acerca de los objetivos e intenciones que deben perseguir, así como de las reglas que orientarán la toma de decisiones (principios del juego), y otra en la que los jugadores no han sido capaces de identificar de manera autónoma los objetivos de consecución y/o los principios del juego. En el primer caso, la contrastación de que las formas de resolución de los problemas demuestra un uso correcto de las reglas, hace no aconsejable intervenir para hacer explícitas dichas reglas. En el segundo caso, sin embargo, debemos de hacer ver al jugador de manera **intencionada** y a través del conocimiento lógico, usando el sistema 2 de Kanhehan, cuáles son los principios que pueden hacer que su conducta tenga éxito, siendo muy importante el uso de las preguntas antes o después de la ejecución de una situación de juego. Por ejemplo, podemos hacer que un jugador que tiende siempre a realizar un juego sin balón hacia las inmediaciones cercanas del aro, perjudicando en muchas ocasiones a sus compañeros, vea que aplicando el principio de facilitar tanto la progresión como el pase al jugador con balón (ayuda mutua), y el de evitar y dificultar las ayudas defensivas (menor grado de oposición), la conducta más efectiva en algunos casos debería ser apoyar periféricamente al jugador con balón.

El siguiente paso sería fomentar la **motivación** para usar dichos esquemas mentales construidos, a través de la creación de una sensación de seguridad en el jugador, la **autoeficacia**, ya que sin ella no será capaz de asumir los riesgos de una conducta a la cual no está acostumbrado.

Se entiende por autoeficacia la confianza que manifiesta tener el individuo en sus posibilidades de acción, la cual está compuesta por tres elementos, el valor del resultado, la expectativa del resultado y la expectativa de autoeficacia (Soriano, 2001). Es decir, que si nuestro jugador no siente la suficiente confianza de que puede realizar una conducta, no intentará realizarla. Aquí es donde debe entrar en acción el entrenador, que, a través de la aplicación de refuerzos positivos cuando el jugador realiza las conductas asociadas a los principios que buscamos desarrollar, crea en el jugador esa sensación de que lo que está haciendo es lo correcto.

Pero, debemos de ser conscientes de que es imposible, y está contraindicado, aplicar en todas las conductas los reforzadores mencionados, por ello, en esta intervención optaremos por la aplicación de los reforzadores de manera variable y aleatorizada aumentando la aplicación de estos reforzadores en aquellas conductas que sean el objetivo principal de la tarea, pero sin olvidarlas en el resto de la sesión y sesiones de la intervención.

2.9 Objetivos, principios y conductas individuales del juego.

Para poder formar jugadores capaces de sacar ventaja de todas las situaciones del juego, necesitamos educarlos de manera que conozcan ampliamente los conceptos de juego que dan forma a la lógica interna del baloncesto. Por ello tendremos que destacar primero los objetivos del juego, que son el primer escalón necesario para el aprendizaje de los conceptos restantes (Cárdenas et al, 2010).

Son los objetivos de juego los que determinarán la línea de actuación de los jugadores, pero el conocimiento de estos objetivos, aunque importante, no es suficiente para obtener los mejores resultados. Para ello, el jugador debe conocer los principios de actuación, que son las normas de comportamiento táctico, lo cual le otorgará la capacidad de analizar el entorno en el que se encuentra y decidir correctamente (Cárdenas et al, 2010).

De esta manera, queremos desarrollar la capacidad táctica del jugador para tomar las mejores decisiones posibles según el contexto en el que se desenvuelva. No dejamos de lado otras capacidades que el jugador debe de dominar por igual, como la técnica, física o psicológica, pero esta intervención se basará en la mejora de la primera, con la convicción de que se reflejará en un uso más eficiente de las segundas.

De esta manera nos surgen los principios generales de juego según los objetivos generales y específicos, los cuales serán tratados, como veremos posteriormente, en la etapa introductoria de nuestra intervención:

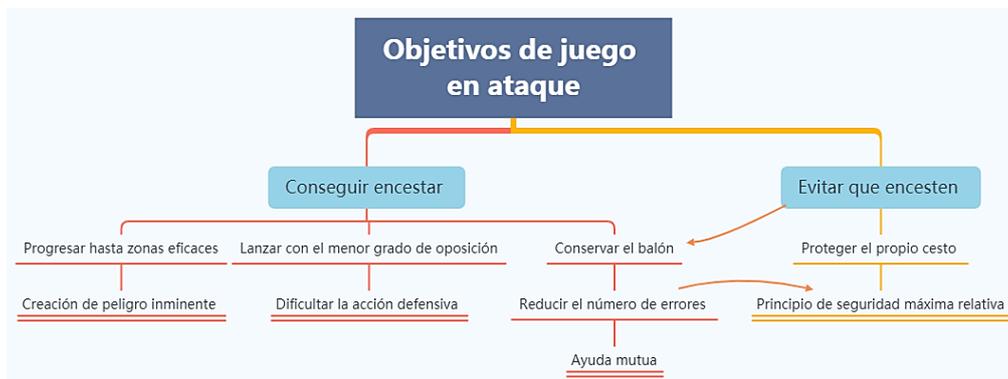


Figura 2. Principios generales del juego según los objetivos generales y específicos, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010).

La comprensión de la lógica interna y el conocimiento de estas pautas de comportamiento será lo que permitirá el jugador tomar buenas decisiones, siendo las acciones individuales y los recursos técnicos los instrumentos y herramientas para conseguirlos (Cárdenas et al, 2010).

Los siguientes principios generales, específicos y procedimientos colectivos de juego se podrán observar en la tabla extraída de Cárdenas y Alarcón (2010), la cual estará situada en el apartado de anexos, y de los cuales algunos se tratarán más adelante por el interés especial de los jugadores situados en posiciones interiores, a los cuales va dirigida especialmente esta intervención.

2.9.1 Objetivos y principios generales del juego

El objetivo es que los jugadores dominen los principios de juego más generales. (17, 18)

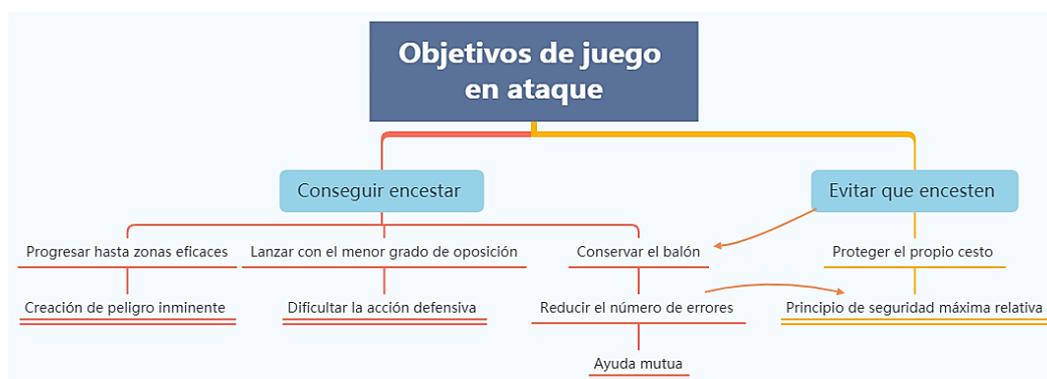


Figura 7. Principios generales del juego que el jugador deberá de dominar en la etapa introductoria, extraídos de Cárdenas y Alarcón (2010).

De manera más concreta, se pretende conseguir que los jugadores entiendan la necesidad **de mejorar en el cumplimiento de los principios de tirar con el menor grado de oposición y el de reducir el número de errores para conseguir un mejor rendimiento en el equipo.**

Esta parte de entender el juego, los objetivos y principios que se deben de seguir, optamos por un **aprendizaje consciente y explícito** de manera que el entrenador interviene, en el caso de que sea necesario, a través del lenguaje para que el jugador interiorice las intenciones que debe de seguir, pero sin decirle cómo debe de solucionar los problemas que le surgirán en el juego a nivel de técnica o de procedimientos.

Ampliar la capacidad conceptual y procedimental de estos principios de juego, pasando a centrarnos en principios de juego más específicos. (17,18)

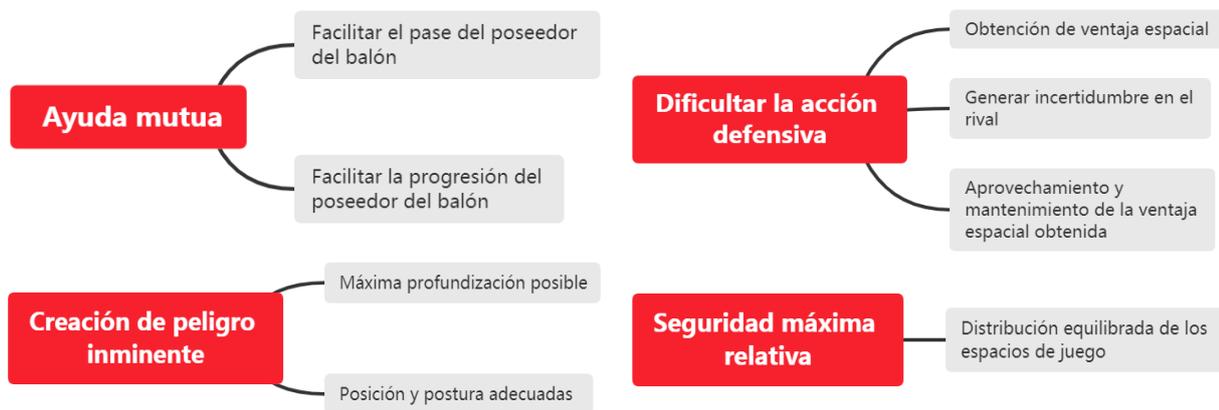


Figura 8. Principios generales del juego, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010)

2.9.2 Principios y subprincipios de juego

En esta etapa se profundizará hacia los principios específicos del juego:

Principios generales		Principios específicos
Ayuda mutua	Facilitar el pase del poseedor del balón.	Distribución equilibrada de los espacios de juego. Dispersión en torno al jugador con balón.
		Apoyos a ambos lados del balón a distancia de pase eficaz.
	Facilitar la progresión del poseedor del balón.	Sincronización con la acción del jugador con balón.
		Sincronización con la acción del jugador sin balón.
		Creación de espacio libre para el jugador con balón

Tabla 2. Principios específicos derivados del principio general de ayuda mutua, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010)

Principios generales	Principios específicos
----------------------	------------------------

Posición de seguridad máxima relativa	Distribución equilibrada de los espacios de juego	Previsión de las necesidades defensivas ante pérdida del balón
		Previsión de las necesidades relacionadas con el rebote atacante

Tabla 3. Principios específicos derivados del principio general de posición de seguridad máxima relativa, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010)

Principios generales	Principios específicos
Creación de peligro inminente	Máxima profundización posible
	Desplazamiento de jugadores y balón tras recuperación del móvil de pista trasera a pista delantera

Tabla 4. Principios específicos derivados del principio general de posición de seguridad máxima relativa, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010)

Principios generales	Principios específicos	
Dificultar la acción defensiva	Obtener ventaja espacial	Creación de desequilibrio espacial defensivo
	Ambas (Obtener ventaja espacial y generar incertidumbre)	Variabilidad y alternancia en las formas de atacar
	Generar incertidumbre en el rival	No mostrar las verdaderas intenciones
	Aprovechamiento y explotación de la ventaja espacial conseguida	Aumentar el desequilibrio defensivo
Evitar ayudas defensivas		
Dificultar la recuperación defensiva		

Tabla 5. Principios específicos derivados del principio general de posición de dificultar la acción defensiva, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010)

2.9.3 Procedimientos o subsubprincipios de juego

En esta etapa se profundizarán en los procedimientos por los cuales se llegan a cumplir los subprincipios de juego que se han visto anteriormente, para ello se propondrán ejercicios que provoquen las conductas que buscamos, con una intervención del entrenador que veremos en los siguientes puntos.

Ahora veremos los procedimientos que se derivan de cada uno de los subprincipios:

Distribución equilibrada de los espacios de juego <ul style="list-style-type: none"> - Posicionamiento alrededor del jugador con balón - Desplazamientos para ocupar las posiciones alrededor del jugador con balón 	Apoyos a ambos lados del balón a distancia de pase eficaz: <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos para ocupar posiciones alrededor del jugador con balón - Mejora del ángulo de pase - salirse de la línea del defensor más próximo, aún a expensas de perder profundidad. - Ocupación de espacio libre - Obstaculizar al adversario del 	Sincronización con la acción del jugador con balón: <ul style="list-style-type: none"> - Ajuste espacio temporal del movimiento individual en relación con la acción del compañero
Sincronización con la acción del jugador sin balón:		Creación de espacio libre para el jugador con balón: <ul style="list-style-type: none"> - Obstaculizar al adversario

- Pasar al jugador desmarcado	posible receptor.	directo del jugador con balón
-------------------------------	-------------------	-------------------------------

Tabla 6. Procedimientos para cumplir con los subprincipios, principios derivados del principio de ayuda mutua, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010).

<p>Previsión de las necesidades defensivas ante la pérdida del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ocupación de espacios más próximos al propio cesto que los defensores más avanzados 	<p>Previsión de las necesidades relacionadas con el rebote atacante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ocupación de espacios cercanos al cesto rival
--	---

Tabla 7. Procedimientos para cumplir con los subprincipios, principios derivados del principio de proteger el propio cesto, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010).

<p>Máxima profundización posible:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego con los pivots - Penetraciones constantes con o sin balón - Ocupación de espacios donde se genere peligro inmediato tras la recepción 	<p>Desplazamiento de jugadores y balón tras recuperación del móvil de pista trasera a pista delantera</p>
--	--

Tabla 8. Procedimientos para cumplir con los subprincipios, principios derivados del principio de proteger el propio cesto, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010).

<p>Creación de desequilibrio espacial defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obstaculizar la trayectoria de los defensores - Realizar acciones sin balón para conseguir ventajas espaciales previas a la recepción - Dinamismo de jugadores y balón 	<p>Variabilidad y alternancia en las formas de atacar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variabilidad y alternancia en relación con: <ul style="list-style-type: none"> o Disposición inicial de los jugadores o Espacios de juego. Equilibrio entre juego interior y exterior o Duración de la fase de ataque o Ritmo de acción colectivo o MTCBs empleados y la secuencia de enlaces o Acciones motrices individuales empleadas para finalizar el ataque
<p>No mostrar las verdaderas intenciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar acciones que tengan doble beneficio 	
<p>Aumentar el desequilibrio defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar acciones colectivas enlazadas 	
<p>Evitar ayudas defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ocupación de espacios que suponen un incremento de la distancia a recorrer por parte de los defensores - Realizar acciones colectivas simultáneas - Dinamismo de jugadores y balón - Realizar acciones colectivas enlazadas 	<p>Dificultar la recuperación defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoyar desplazándose hacia un lugar donde se aumente la distancia con el adversario más próximo - Apoyar hacia un lugar que se encuentre fuera del campo de visión del oponente más próximo o responsable del marcaje. - Apoyar de forma que se obtenga ventaja del posible obstáculo que presenta la posición del jugador con balón - Obstaculizar a los defensores en sus trayectorias de recuperación defensiva

Tabla 9. Procedimientos para cumplir con los subprincipios, principios derivados del principio de proteger el propio cesto, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010).

3 EVALUACIÓN INICIAL

3.1 Descripción del procedimiento seguido

El análisis que se ha realizado en este trabajo ha sido a través de la observación sistemática. Croll (1995) define la observación sistemática como un “Proceso por el cual un observador o grupo de observadores desarrollan un conjunto de normas sistemáticas para registrar los sucesos de clase. En el caso de este trabajo, la metodología observacional nos permite recoger datos sobre las conductas tanto individuales como colectivas de nuestro equipo, lo que nos permitirá posteriormente realizar un informe para conocer las carencias y fortalezas de nuestros jugadores (Cárdenas et al, 2018).

El análisis seguido ha sido la observación de cuáles son los motivos por los cuales no hemos conseguido una acción positiva en ataque, ya sea por la no consecución de los objetivos del juego, o por un error en la ejecución técnica. Dentro de los errores provocados por no seguir los principios del juego en ataque, se profundiza sobre cuales han sido, y si al no haber conseguido una acción positiva, por lo menos si el equipo ha conseguido neutralizar al rival como consecuencia de su mal ataque.

Para ello, se ha elaborado un programa propio, programado en C++11, el cual permite evaluar las conductas del equipo a tiempo real.

```
C:\Users\marti\Desktop\TFG\Programa German\programa-ge...
Introduce nombre del archivo excel: PruebaTFG
-- Programa Baloncesto --
Comenzamos el partido !!!

Hemos conseguido encestar?
1. Si
2. No
3. Hemos finalizado el partido.
Introduzca una opcion [1-3]: 2
-----
1. Error tecnico
2. Error tactico/principios
Introduzca una opcion [1-2]: 2
-----
Porque...
1. NO hemos progresado hacia zonas eficaces
2. NO hemos reducido el numero de errores/conservado el balon
3. No hemos tirado con el menor grado de oposicion
Introduzca una opcion [1-3]: 2
-----
--> No nos hemos ayudado mutuamente:
1. NO hemos facilitado el pase al JCB
2. NO hemos facilitado la progresion al JCB
Introduzca una opcion [1-2]:
```

Figura 3. Imagen del programa ejecutado

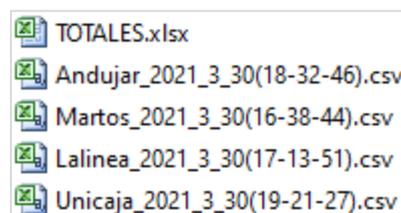


Figura 4. Ficheros resultantes

Este programa sigue el siguiente diagrama de flujo (descripción del proceso, sistema o algoritmo informático):

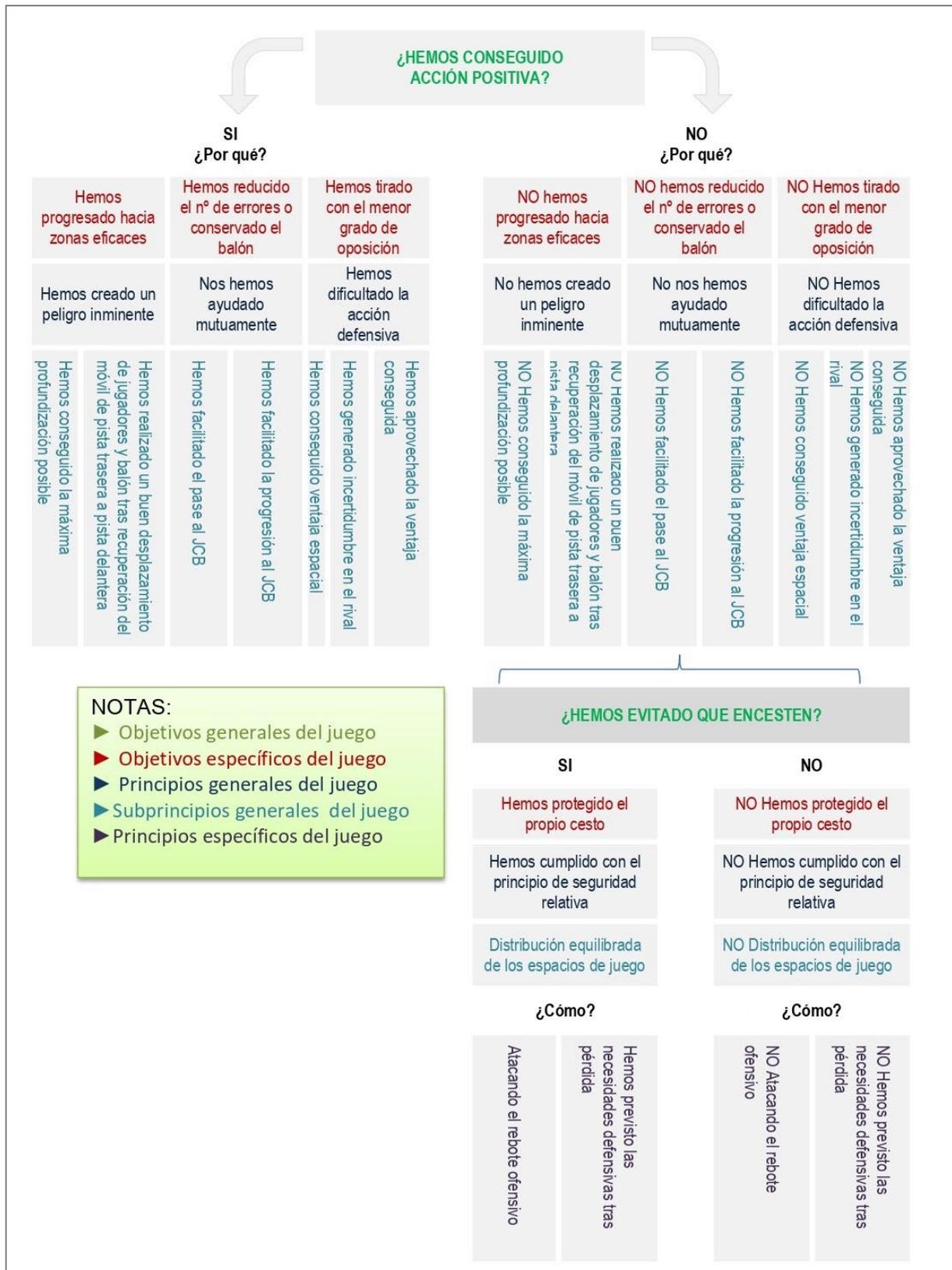


Figura 5. Representación esquemática del diagrama de flujo seguido por el programa

Como podemos ver, el programa registra **las jugadas de ataque del equipo**, haciendo una clasificación primaria de si se ha obtenido o no una acción positiva para el equipo.

Esta **acción positiva** puede ser una canasta encestanda, o una falta recibida.

En el caso de que se desencadene una **acción negativa**, como puede ser un tiro fallado, o una pérdida de la posesión del balón, el programa preguntará al observador si el error producido ha sido consecuencia de un error en la ejecución técnica del jugador o de un error en la consecución de los objetivos o principios del juego.

Como las variables analizadas son la consecución de los objetivos del juego, el programa preguntará, en el caso de acción negativa, si ha sido debido a una no consecución de uno de los objetivos específicos del juego, de cuál de ellos se trata.

- Reducir número de errores
- Progresar hasta zonas eficaces
- Conseguir el menor grado de oposición

Como consecuencia de la obtención de este dato, obtendremos también el resultado del número de veces que no hemos sido capaces de conseguir los principios generales:

- Ayuda mutua
- Creación de peligro inminente
- Dificultar la acción defensiva

Dentro de cada uno de los datos obtenidos, el programa preguntará por cuál de los subprincipios ha sido clave para el no cumplimiento de su predecesor:

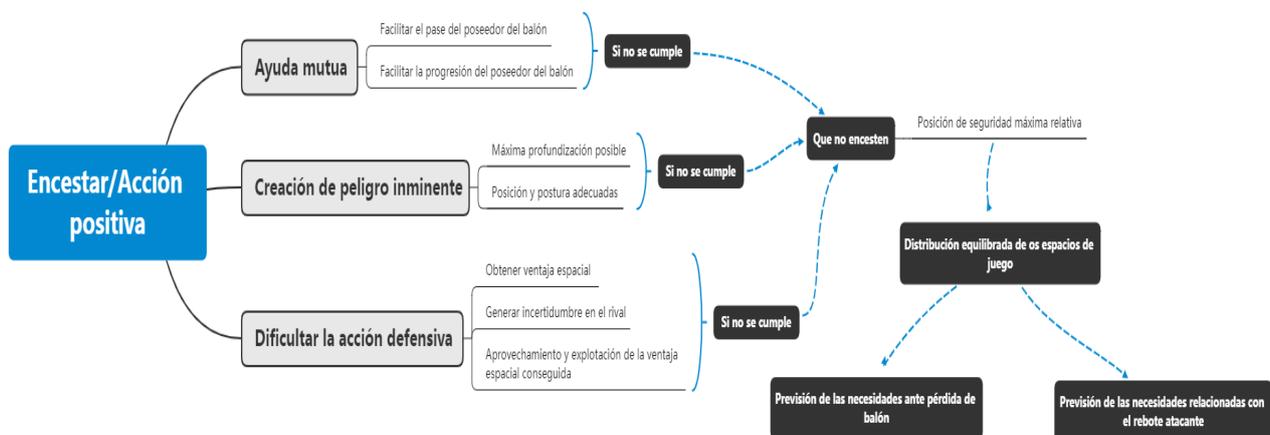


Figura 6. Subprincipios derivados de los principios generales y específicos, extraído de Cárdenas y Alarcón (2010)

3.2 Resultados del análisis de los jugadores

Una vez analizados los partidos correspondientes, con un total de 330 posesiones analizadas en la evaluación inicial del equipo, encontramos los siguientes resultados:

1. Nuestra efectividad ofensiva es del 34%, es decir, el 34% de las posesiones que tenemos en ataque concluyen con una acción positiva para el equipo (canasta, falta recibida...) Por lo tanto nos queda que un 66% de los ataques acaba en acción negativa (tiro fallado, pérdida de la posesión del balón...)

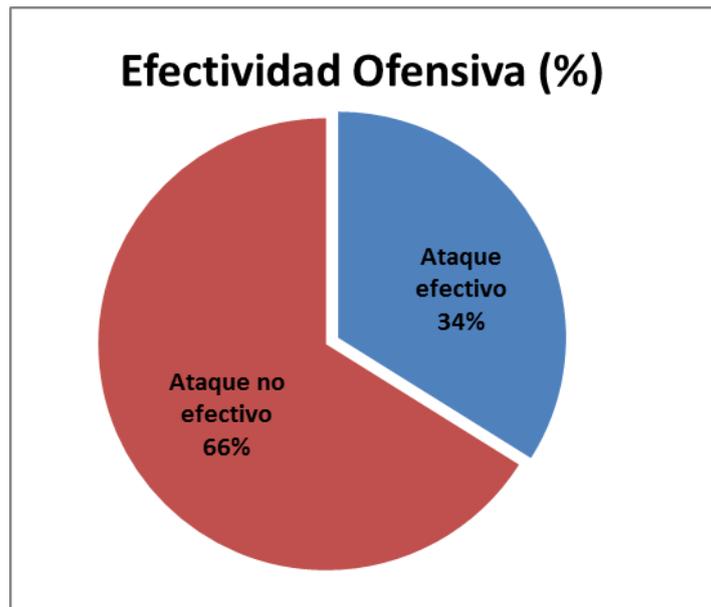


Figura 7. Efectividad ofensiva

- De los ataques que no conseguimos anotar, ya sea por tiro fallado o por pérdida de la posesión del balón, en un 81% conseguimos evitar la canasta, por lo tanto conseguimos cumplir el objetivo de evitar que encesten, protegiendo el propio cesto, debido a que hemos cumplido con el principio de seguridad máxima relativa.

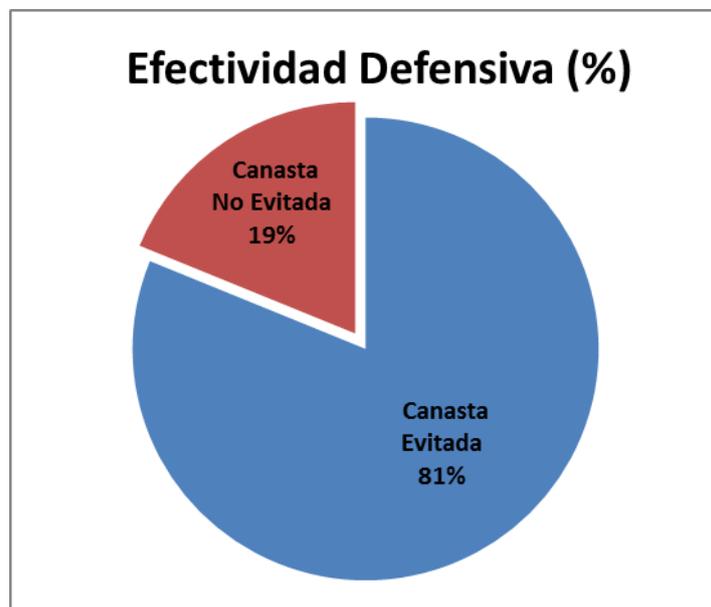


Figura 8. Efectividad defensiva

- De los ataques en los cuales no evitamos que nos encesten, no conseguimos una distribución equilibrada de los espacios, debido a que en un 34% de las ocasiones no atacamos el REB. OFF y en un 66% a que no prevemos las necesidades defensivas tras pérdida del balón.

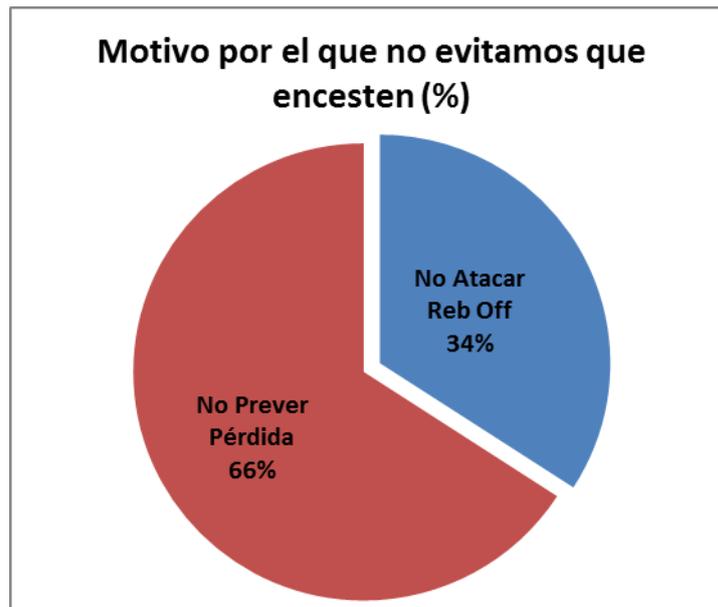


Figura 9. Motivo por el que no evitamos que encesten

4. De las jugadas en las que no conseguimos una acción positiva para el equipo, un 46% es debido a que no cumplimos alguno de los principios u objetivos del juego, y en un 54% a errores en la ejecución técnica.



Figura 10. Tipo de error cometido

5. De las jugadas en las que no conseguimos una acción positiva debido a algún error en la consecución de objetivos o principios, un 6% es debido a que no progresamos hacia zonas eficaces, un 45% porque no conseguimos tirar con el menor grado de oposición y un 49% a que no hemos conservado la posesión del balón, sin realizar un tiro.



Figura 11. Motivo por el que no conseguimos una acción positiva en ataque

6. De las posesiones en las que no conseguimos progresar hacia zonas eficaces, un 33% es debido a que no se realiza un correcto desplazamiento de jugadores y balón tras la recuperación del móvil de pista trasera a pista delantera, y un 67% a que no conseguimos la máxima profundización posible.



Figura 12. Motivo por el que no progresamos hacia zonas eficaces

7. De las posesiones en las que no conservamos el balón, que recordemos son las más comunes de nuestras posesiones erradas, un 31% es debido a que no facilitamos la progresión al jugador con balón y un 69% a que no facilitamos el pase al poseedor del balón.

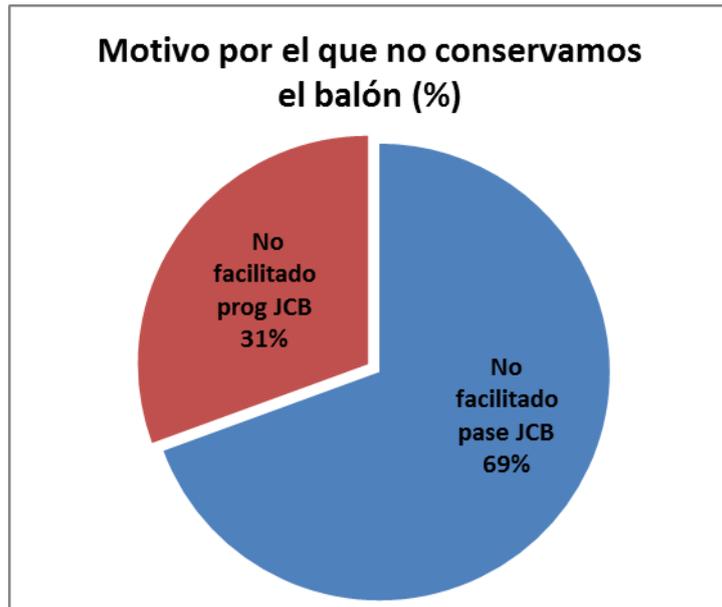


Figura 13. Motivo por el que no conservamos el balón

8. De las posesiones en las que no conseguimos tirar con el menor grado de oposición, un 4% se debe a que no creamos la suficiente incertidumbre en el rival, un 40% a que no aprovechamos la ventaja espacial conseguida por nosotros mismos o por nuestros compañeros, y en un 56% a que no conseguimos una ventaja espacial suficiente.

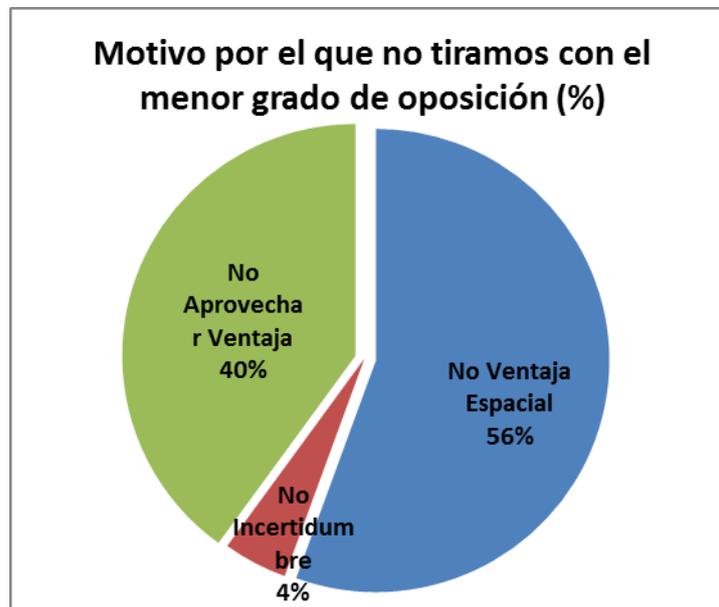


Figura 14. Motivo por el que no tiramos con el menor grado de oposición



3.3 Conclusiones de la evaluación y análisis

Los resultados del análisis nos dejan claro cuáles son los puntos en los que debemos de hacer énfasis si queremos mejorar la toma de decisiones en nuestro equipo, las cuales mejorarán si mejoramos la intención de los jugadores en conseguir los objetivos propuestos.

Los dos principios en los que más fallamos en su consecución son:

- Conservación de la posesión del balón

En la que a su vez nos deberemos de fijar en la consecución de sus principios específicos, como son el facilitar el pase al jugador con balón y su progresión. Es decir, es muy importante centrarnos en el juego sin balón de nuestro equipo, factor clave para reducir el número de pérdidas, aumentando las posibilidades de éxito en el ataque al aumentar el número de tiros por partido.

- Tirar con la menor oposición posible

Dentro de este principio deberemos de mejorar sus principios específicos, como son la creación de una ventaja espacial y aprovechar dicha ventaja espacial obtenida. Este principio también está estrechamente relacionado con el jugador sin balón, puesto que una vez que el jugador interacciona y realiza una acción con la intención de anotar una canasta, las ayudas defensivas aparecerán, siendo fundamental las conductas de los jugadores para la consecución de este principio.

El conseguir mejorar en la conservación del balón es un punto clave, ya que nos permitirá no sólo poder realizar una mayor cantidad de tiros, sino prever las consecuencias defensivas derivadas de su pérdida.

4 PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

4.1 PRESENTACIÓN DEL CLUB

4.1.1 Contexto del club

El Club Baloncesto La Zubia nació en el año 2004, creado por un grupo de padres que querían que sus practicasen el deporte del baloncesto. El club ha recibido el apoyo del Ayuntamiento de La Zubia, y ha pasado de ser un club centrado en la cantera a poseer un equipo senior que milita en liga EBA, el cual ha participado este año en la fase de ascenso a la LEB Plata celebrada en Valencia, a la vez que se caracteriza por seguir realizando una labor extraordinaria con los equipos de cantera. El club está situado en la provincia de Granada, y en la localidad y municipio de La Zubia. La misión, visión y valores son los siguientes:

4.1.2 Misión, visión y valores

La **misión** principal del club es la formación integral de todos los componentes de sus equipos, a través de la práctica del baloncesto, para que estos puedan crecer tanto en el ámbito deportivo como en el personal, impulsando la cultura de la salud y de la práctica deportiva, con un desarrollo social notable de sus componentes.

El club tiene la **visión** del uso del baloncesto como herramienta para la formación de personas de manera transversal, de manera que aunque nuestros jugadores no lleguen a ser jugadores profesionales de baloncesto, puedan usar las competencias adquiridas en el club para desenvolverse adecuadamente y sin problemas en la sociedad actual y del futuro. De esta manera, los niños adquieren una serie de hábitos, valores y conductas que no sólo pueden ser aplicados al deporte, sino cuando vayan al colegio, en casa, con sus amigos, etc.

Para conseguir formar al jugador/persona, el club se preocupa por educar en valores a todos los implicados (jugadores, entrenadores, padres, madres, directiva...), destacando los siguientes:

- Respeto por todos los participantes en el desarrollo del deporte.
- Cooperación, fomento de la disciplina, la autoexigencia, esfuerzo por superarse, trabajo en equipo y compañerismo para la formación de la persona.
- Fomento de la igualdad y del deporte femenino, destacando al equipo senior provincial femenino, defensoras de la igualdad en el deporte del baloncesto en La Zubia.

4.1.3 Organigrama

Estructura del club:

- Directiva:
 - Presidente: David Cárdenas Vélez
 - Vicepresidente: Manuel Miguel Espínola Ramírez
 - Tesorero: Pedro Antonio Cortez Sánchez
 - Secretaria: María Blanca de Miguel Martín
 - Vocal: Tamara Vega Mendoza (Área Técnica)
 - Vocal: Antonio Chamorro Delgado (Área Social)
 - Vocal: Abel Campos Mejías (Marketing y Comunicación)
- Gestora/Coordinadora de cantera



- Equipo técnico de los equipos
- Asociación de padres

4.2 Recursos materiales

4.2.1 Infraestructuras

El club realiza sus actividades en 3 instalaciones, aunque el equipo senior de la liga EBA solo usa 1 de ellas:

- Pabellón Municipal de Deportes de La Zubia (Calle el Tamboril nº 6). El pabellón consta de un campo grande con dos canastas reglamentarias y dos campos transversales con 4 canastas regulables. En este lugar es donde el equipo de la liga EBA entrena y desarrolla sus actividades de manera regular.
- IES Laurel de la Reina (Calle Everest nº0). Dispone de 1 pabellón con dos canastas, y 2 pistas exteriores con 4 canastas. Este es el lugar donde se desarrollan la mayoría de actividades de cantera.
- Pabellón Toño Santos en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Camino de Alfacar nº 21) Se disponen de 4 pistas con 2 canastas cada una. En caso de incompatibilidad de pista en las dos otras instalaciones, se puede usar este pabellón en casos excepcionales.

4.2.2 Material deportivo

El material se encuentra en el Pabellón Municipal, lo cual no favorece su uso en las otras dos instalaciones:

- Balones
 - o Talla 5 (10 balones).
 - o Talla 6 (10 balones).
 - o Talla 7 (15 balones).
- 30 conos de distintos colores.
- 15 petos de 3 colores distintos.
- 1 escalera de coordinación.
- 15 gomas pequeñas.
- Bancos, sillas y mesas.
- Un marcador electrónico.
- 2 temporizadores de 24 segundos.
- 5 gomas elásticas.
- 15 aros de distintos tamaños.

4.2.3 Equipos del club

El club tiene una serie de equipos en las siguientes categorías:

- Escuela Mixta
 - o Competición: Federado provincial
- Benjamín Mixto
 - o Competición: Patronato Municipal de Deportes Granada
- Alevín Masculino A
 - o Competición: Federado provincial.
- Alevín Masculino B
 - o Competición: Patronato Municipal de Deportes Granada.
- Infantil Masculino A
 - o Competición: Federado provincial



- Infantil Masculino B
 - o Competición: Patronato Municipal de Deportes.
- Cadete Masculino
 - o Competición: Federado provincial
- Cadete Femenino
 - o Competición: Federado provincial
- Junior Masculino
 - o Competición: Federado provincial
- Senior Femenino
 - o Competición: Federado provincial
- Senior Masculino
 - o Competición: Federado provincial
- Senior Masculino
 - o Competición: Liga EBA

4.3 Análisis particular del equipo senior masculino de liga EBA

4.3.1 Contexto del equipo

El CB La Zubia es un club que ha ido ganando nombre y categoría debido a los ascensos conseguidos en los últimos años por parte del equipo senior, que ha pasado de competir en la liga federada provincial de Granada a ser este el segundo año del equipo en la liga EBA. El equipo consta de jugadores de casi todas las edades y experiencias en el baloncesto semiprofesional, encontrando a jugadores jóvenes que es su primer año en la categoría a jugadores que cuentan con experiencia en la liga e incluso en categorías superiores. El equipo ha conseguido una gran cohesión de grupo, debido a que el núcleo del equipo se ha mantenido en los dos últimos años y las nuevas incorporaciones han encajado perfectamente con la dinámica del grupo. Destacar que el equipo ha desempeñado un altísimo nivel este año, algo que puede sorprender a las personas fuera de la dinámica del equipo, puesto al ser un equipo formado por jugadores que compatibilizan el baloncesto con su vida profesional y pertenecer todos a la provincia de Granada, no es una estructura típica si se compara con los rivales a los que se ha enfrentado en las fases finales de la competición.

4.3.2 Personal técnico

El personal técnico del equipo senior masculino en liga EBA lo forman:

- David Cárdenas Vélez (Primer entrenador)
- Gonzalo Hermoso (Entrenador ayudante)
- Germán Martínez Díaz (Entrenador ayudante)

4.3.3 Función del equipo

El equipo senior masculino de la liga EBA es el primer equipo del club, siendo el equipo de referencia de toda la cantera. Actualmente cuenta con acuerdo con la Fundación CB Granada, lo que hace que algunos jugadores que salen de la cantera de la Fundación pasen a formar parte de la plantilla de este equipo, como es el caso de Pedro Sánchez o Javi Ruiz. Este año el equipo también cuenta entre sus filas al jugador Gonzalo Bressan, el cual entrena y participa con el primer equipo de la Fundación CB Granada, el cual milita en la LEB Oro, combinándolo con los entrenamientos y partidos con el equipo del CB La Zubia.

4.3.4 Evaluación de la plantilla

4.3.4.1 Análisis colectivo

En el equipo han participado por lo menos en un partido un total de hasta 16 jugadores, entre los que se encuentran jugadores del primer equipo, del equipo senior provincial, del equipo junior e incluso ha llegado a asistir a los entrenamientos 1 cadete.

Determinar el estilo de juego es una tarea compleja debido a la gran cantidad de factores que lo definen. Sin embargo, con el objetivo de simplificar esta labor, se tendrán en consideración tres criterios generales (Cárdenas, 2005):

- En función del ritmo de juego:
 - o Juego rápido
 - o Juego controlado
- En función de la movilidad de los jugadores en el ataque posicional:
 - o Juego dinámico
 - o Juego estático
- En función del grado de libertad que tienen los jugadores:
 - o Juego libre
 - o Juego semilibre
 - o Juego prefabricado

En el caso del equipo analizado, el CBLZ, se ha determinado que el estilo de juego es predominantemente rápido, dinámico y semilibre, aunque también se busca el equilibrio de los diferentes estilos según las necesidades del equipo y las características de los jugadores que hay en ese momento en pista. Estas circunstancias pueden motivar que el estilo predominante, citado anteriormente, cambie en ciertos momentos por un estilo de juego más controlado y prefabricado.

El equipo consta de dos jugadores, David García y Pablo Fernández, los cuales tienen una gran capacidad para generar ventajas gracias a su excelente manejo de balón, su gran capacidad de pase y de su capacidad para finalizar cerca de las inmediaciones del aro.

El resto de jugadores exteriores se inclinan más hacia un papel de finalizadores del juego, ya sea por tiros exteriores o situaciones de tiros interiores facilitados por bloqueos indirectos.

El gran potencial del equipo radica en su juego en transición, teniendo jugadores que en estas condiciones tienen un índice muy elevado de acierto, y en el caso del juego en estático tenemos fuentes de anotación y creación de ventajas en el poste bajo, tanto de los jugadores que juegan en la posición de 4 como en la 5.

Ha habido una evolución notable del equipo en cuanto ya no hay tanta dependencia en la creación de los jugadores mencionados en el primer párrafo, inclinándose hacia un juego en el que todos los jugadores son una amenaza para los equipos rivales, sobretodo en el interior con el crecimiento del jugador Gonzalo Bressan.

A nivel defensivo es un equipo muy agresivo, siendo capaz también de tener un cierto bagaje táctico defensivo aplicando defensas presionantes y zonales dependiendo de las necesidades del partido. Esto se puede reflejar en los tipos de defensa de bloqueo directo que pueden presentar para un partido, la cual depende de las características individuales de los rivales a los que se enfrentan.

4.3.4.2 Análisis DAFO

Para completar el análisis grupal se realiza un análisis DAFO:

DAFO			
FORTALEZAS	GENERALES <ul style="list-style-type: none"> - Grabación de los partidos para su posterior análisis - Gran cohesión del equipo - Jugadores jóvenes con ambición e iniciativa - Jugadores experimentados con gran conocimiento del deporte - Entrenadores más que cualificados - Entrenamientos con gran calidad, competitividad e intensidad. 	GENERALES <ul style="list-style-type: none"> - En ciertas fases de las temporadas, poco compromiso (10-15 min tarde) - Jugadores jóvenes que pecan de poca experiencia - Jugadores que entran poco en rotación - Escasas sesiones de preparación para los partidos en comparación con otros equipos de la categoría 	DEBILIDADES
	ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> - Gran capacidad de algunos jugadores en el 1x1 - Los roles de los jugadores se complementan muy bien - Equipo con una gran presencia interior comparado con otros equipos de la liga 	ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> - Dependencia de ciertos jugadores en ciertos momentos - Poca consistencia de tiro exterior en ciertos partidos - Escaso juego interior a principio de la temporada 	
	DEFENSA <ul style="list-style-type: none"> - Defensa sólida en el 1x1 y con buena rotación defensiva - Defensa agresiva contra el bloqueo directo - Equipo capaz de presionar a todo campo, provocando pérdidas en el rival 	DEFENSA <ul style="list-style-type: none"> - Pasividad en el rebote defensivo si no están en pista los jugadores con más dominio - Poca capacidad de comunicación en determinados bloqueos directos 	
OPORTUNIDADES	GENERALES <ul style="list-style-type: none"> - Mejora de los recursos materiales - Capacidad de sacrificio para aspirar a jugar más minutos 	GENERALES <ul style="list-style-type: none"> - Equipos que son capaces de neutralizar a nuestros jugadores con más presencia en la pista 	AMENAZAS
	ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> - Gran bagaje táctico, que permite jugar con distintos focos de anotación dependiendo de las necesidades del partido 	ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> - Partidos donde no somos capaces de anotar desde el exterior, los equipos tienden a colapsar mucho la zona, lo que no permite a ciertos jugadores nuestros poder anotar en dichas zonas 	
	DEFENSA <ul style="list-style-type: none"> - Equipo que presiona el balón y provoca muchas pérdidas en el rival - Gran capacidad de intimidación de ciertos jugadores 	DEFENSA <ul style="list-style-type: none"> - Equipos con gran potencial físico, sobre todo aquellos que son capaces de mantener un ritmo de juego alto durante todo el partido - Equipos con una buena segunda unidad 	

4.3.4.3 Análisis individual

	Nombre: Eloy Javier Almazán Sierra
	Posición: Alero- Ala-Pivot
	Datos de interés: Jugador con gran experiencia en la competición y en competiciones superiores, puesto que ha sido jugador profesional de baloncesto. Jugador con un gran tiro exterior a pies parados, con capacidad de juego en el poste bajo y nos da bastante solidez en defensa debido a que es un jugador bastante físico para la categoría.

	Nombre: David García Gazquez
	Posición: Base
	Datos de interés: Jugador con mayor peso en el equipo, gran experiencia en la liga. Jugador que este año está jugando a un extraordinario nivel, con capacidad ofensiva a todos los niveles y defensa 1x1 muy agresiva.

	Nombre: Gonzalo Bressan
	Posición: Pívor
	Datos de interés: Jugador joven y con mucha ambición, entrena con el equipo de LEB Oro del FCBG. Un jugador que ha evolucionado mucho durante el año, siendo un jugador muy valioso e importante para el equipo. Aporta intimidación, gran capacidad de pase, juego en el poste bajo y rebote

	Nombre: Pablo Lozano Cid
	Posición: Pívor
	Datos de interés: Jugador con gran capacidad física debido a su elevado peso y masa muscular. Tiene una gran capacidad para desplazar y hacerse hueco en la zona pero tiene problemas para finalizar.

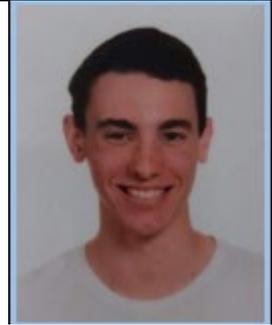
	Nombre: Pablo Fernández Hengge
	Posición: Base-Escolta
	Datos de interés: Jugador con mucha experiencia en el baloncesto al haber sido jugador profesional durante unos años. Tiene una gran capacidad de pase, juego en transición, anotación interior y manejo de balón. Lo único que le lastra es la lesión en la rodilla y es poco consistente en el tiro exterior.

	Nombre: Antonio Luis Machuca Macías
	Posición: Ala-Pívor
	Datos de interés: Jugador que consta con dos años de experiencia en la liga, tiene una gran calidad de para jugar en el poste bajo y a 4-5 metros del aro, pero su capacidad física es muy limitada, por lo que no es capaz de mantener un ritmo alto de juego durante mucho tiempo.

	Nombre: Javier Muñoz Cervantes
	Posición: Escolta
	Datos de interés: Jugador con una gran capacidad de defensa y es capaz de contagiar su intensidad defensiva al resto de integrantes del equipo, tiene capacidad para anotar desde el exterior con fiabilidad. Tiene poca capacidad de manejo de balón, pero ha evolucionado a lo largo de la temporada, con ahora capacidad de anotar tiros tras penetración.

	Nombre: Rui Pereira Fernandes
	Posición: Alero
	Datos de interés: Jugador con gran capacidad de anotación exterior, además de que juega bien sin balón. En defensa, aumenta la capacidad física del equipo y es capaz de rebotear bien. A veces pierde la concentración con facilidad.

	Nombre: Ignacio Fernández García
	Posición: Alero/ Ala-pívot
	Datos de interés: Jugador con gran capacidad de sacrificio en el campo. Buen defensor tanto en posiciones de poste como en posiciones más exteriores. Generoso en ataque, debería de intentar ser más agresivo.

	Nombre: Mateo Liberatore Dargam
	Posición: Base
	Datos de interés: Buena capacidad física que le permite ser muy intenso en defensa y peligroso en ataque, especialmente en transición. Buen tiro exterior. Aceptable manejo de balón, dominante derecha

Sin foto	Nombre: Javier Ruiz Tobar
	Posición: Pívot
	Datos de interés: Jugador con gran capacidad de sacrificio, nos da una gran consistencia defensiva y de rebote, tiene una gran capacidad de rebote ofensivo. Buen finalizador a izquierdas, debe de mejorar el tiro.

Sin foto	Nombre: Pedro Sánchez Adán-López
	Posición: Escolta
	Datos de interés: Jugador muy explosivo con mentalidad anotadora, gran capacidad de tiro exterior y aceptable manejo de balón. Debe de mejorar la lectura del bloqueo directo y las finalizaciones con mano izquierda.

4.3.4.4 Análisis de la competición

La liga EBA consta de 5 conferencias (A, B, C, D y E). En el caso de la conferencia donde milita nuestro equipo, se divide en dos grupos, en el que nos localizamos en el grupo D-A. El grupo consta de 11 equipos de la zona oriental de Andalucía y de Melilla.

El sistema de competición consta de:

- Liga regular. La cual participarán todos los equipos de nuestro grupo, obteniéndose una clasificación del 1º al último.
- Fase final. La disputarán los dos primeros clasificados (1º al 2º) de cada Subgrupo, en forma de eliminatoria a doble partido (ida/vuelta) siendo el primer partido en el campo del equipo peor clasificado al término de la Fase de la Liga Regular.
- Fase de ascenso a LEB Plata. En la que participarán los dos mejores equipos de cada conferencia con excepción de las conferencias donde haya una mayor cantidad de equipos.

4.4 Establecimiento de objetivos

Actitudinales:

- Ser capaz de sacrificarme por el equipo.
- Aceptar mi rol en el equipo y desarrollarlo lo mejor que pueda.
- Aceptar las victorias y las derrotas como una información más que analizar para mejorar.
- Favorecer un clima positivo de trabajo.
- Ser puntuales en entrenamientos y partidos.
- Respetar a todos los participantes de nuestro deporte.

Conceptuales:

- Mejorar la comunicación entre el entrenador y el jugador.
- Seguir aprendiendo y formarse en conocimientos sobre el juego.
- Mejorar la condición física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores.
- Mejorar el conocimiento de las conductas asociadas a un mayor dominio del juego sin balón.
- Mejorar el conocimiento y aplicación de los objetivos y principios del juego.
- Hacer consciente a los jugadores sobre los puntos fuertes y débiles tanto colectivos como individuales.

Procedimentales:

- No permitir que el alto ritmo y la intensidad del juego haga que nuestro rendimiento decaiga.
- Mejorar la capacidad física de los jugadores, con hincapié en la fuerza resistencia.
- Mejorar los contenidos tácticos colectivos e individuales asociados con el juego sin balón.
- Mejorar la toma de decisiones y la técnica asociada a estas decisiones, sobre lo que no se domine.

Psicológicos y emocionales:

- Mejorar las aptitudes mentales de los jugadores, como el control y conocimientos sobre las emociones en el juego y cómo afectan a mi rendimiento.
- Crear un clima de trabajo óptimo en los entrenamientos.

4.5 Periodización del entrenamiento

4.5.1 Principios metodológicos de la periodización táctica

Dentro de la periodización táctica, existen una serie de principios que permiten la construcción del juego que se busca alcanzar (Tamarit, 2013):

- **El principio de las propensiones:** Este principio consiste en lograr, a través de la creación de un ejercicio contextualizado, que aparezca un gran número de veces lo que queremos que nuestros jugadores vivencien y adquieran a todos los niveles.
- **El principio de la progresión compleja:** A un nivel más a largo plazo consiste en priorizar lo que consideramos más importante, es decir jerarquizar los Principios y Subprincipios de juego en la evolución del jugar.
- **El principio de la alternancia horizontal en especificidad:** Consiste estar entrenando siempre nuestro jugar pero a diferentes niveles de dicho jugar, tanto a nivel de la contracción del músculo como de la alternancia entre Principios y Subprincipios de juego, de manera que se respete la recuperación emocional, y también una recuperación del esfuerzo dentro de las diferentes manifestaciones de las contracciones musculares.

4.5.2 Calendario del equipo

En esta tabla podemos observar las semanas en las que se propone la intervención, desde que se empezó a analizar el comportamiento y conductas de los jugadores en el juego desde la perspectiva del cumplimiento o no de los principios y objetivos del juego.

PLANIFICACIÓN INTERVENCIÓN CB LA ZUBIA LIGA EBA TEMPORADA 2020/2021																	
Momento de la temporada: Competición																	
Mes	Febrero		Marzo				Abril				Mayo						
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13			
Sesiones por semana	3	1: Covid	3	3	2	3	2	1		3	3	3	2	1			
Rival	Novaschool (20/02)	Sin partido	La línea (06/03)	Martos (14/03)	Andújar (17/03)	Unicaja (28/03)	Benahavis (31/03)	Almería (06/04)	El pinar (09/04)	Melilla (11/04)	Melilla (17/04)	Huelva (24/04)	Huelva (01/05)	Sin partido	Valencia (13/05)	Tormes (14/05)	Uros de Rivas (15/05)
Local o visitante	Visitante		Local	Visitante	Local	Local	Visitante	Visitante	Visitante	Visitante	Local	Local	Visitante		Visitante	Visitante	Visitante
Ganado o Perdido	Perdido		Ganado	Perdido	Perdido	Perdido	Ganado	Perdido	Ganado	Ganado	Ganado	Perdido	Ganado		Perdido	Ganado	Perdido

Tabla 10. Calendario del CB La Zubia desde el inicio del análisis de los partidos

4.5.3 Planificación de las semanas según nuestros objetivos a largo plazo, corrección de errores anteriores y previsión de los problemas futuros

La determinación de los objetivos pasa por el análisis de las conductas de nuestro equipo, identificando los errores más comunes en nuestros jugadores, a partir de los cuales podremos determinar las intervenciones que haremos en ellos para que nuestro juego tanto colectivo como individual mejore.

Los objetivos a largo plazo son:

- Mejora colectiva de la conservación del balón
- Mejora colectiva en la consecución de tiros con el menor grado de oposición posible

Esta mejora de objetivos estará basada en hacer que los jugadores sean conscientes de los errores que tenemos, a través de datos objetivos y la exposición de los fallos en vídeo. Este tipo de intervención fomenta la adquisición de un aprendizaje explícito. No obstante, también se trabajará sobre estos objetivos de manera incidental para fomentar aprendizajes implícitos, mediante ejercicios en los que la modificación de ciertos condicionantes provoque la aparición de las conductas deseadas en relación con los objetivos de mejora.

Relacionándolo con el marco teórico, intentaremos modificar la conducta de nuestros jugadores, tanto con la aplicación de condicionantes de la tarea, como con el uso de reforzadores y de la transmisión reflexiva de esquemas mentales.

También nos deberemos de plantear **objetivos a medio y corto plazo**, debido a que estos nos ayudarán a resolver los problemas que nos encontraremos de manera inmediata, es decir, en los partidos siguientes, dependiendo de las características del estilo de juego del rival.

Estos objetivos, por ejemplo, podrían ser conseguir la mayor profundidad posible para anotar en posiciones cercanas al aro, debido a que nuestros jugadores interiores tienen superioridad física sobre los del rival, por lo que, una vez haciendo conscientes a nuestros jugadores de esta ventaja en los primeros entrenamientos de la semana de manera explícita, buscaríamos provocar estas conductas a través de un tipo de entrenamiento implícito en la que modificaríamos los condicionantes para buscar más a nuestros jugadores interiores. En este caso, por ejemplo, se podría optar por proponer ejercicios colectivos en los que los puntos originados por los pivots valdrían doble, ya sean los anotados por ellos o asistidos por ellos.

Por lo tanto, estos objetivos a corto plazo estarían basados en la ejecución del partido anterior, en la que intentaríamos corregir los errores más evidentes del partido, pero también **con el objetivo de reducir el número de errores y explotar nuestras ventajas en el próximo partido**.

Ahora bien, no se nos puede olvidar la formación del jugador, es decir, cada uno de los jugadores que integran la plantilla de nuestro equipo tiene una serie de carencias y fortalezas que debemos de ser capaces de reducir y desarrollar. Para ello, a la hora de diseñar los entrenamientos de nuestra propuesta debemos de conocer a nuestros jugadores para **reservar una parte de nuestros entrenamientos para desarrollar las capacidades individuales de los jugadores**, siempre de acuerdo con las necesidades que tenga el equipo.

Esto es algo que se tiende a olvidar en programaciones tan largas, sobretodo en la fase de competición, y es algo que aportará grandísimo valor a la consecución de los objetivos colectivos del equipo. Dado que un equipo no es la suma de los talentos individuales de manera aislada, sino el reflejo de la actuación coordinada de dichos talentos individuales para la consecución de los objetivos colectivos, la mejora individual de cada miembro de la plantilla aumentará el rendimiento táctico del equipo.

Para la intervención en el equipo cada semana, se formará un guion, en el que deberán de estar representados los siguientes datos:

- Principales errores del partido anterior, gracias al análisis del partido anterior, que en este caso se centrará en la consecución de los objetivos del juego

- Estilo de juego y principales características del rival, ya sean características defensivas del rival o características de su juego ofensivo
- Objetivos de mejora individual y colectiva de los jugadores en su proceso de formación

De esta manera podremos obtener una tabla de la siguiente (Ejemplo entre los partidos contra Andújar y contra Unicaja de Málaga) manera que nos servirá de apoyo para la elaboración de los contextos pertinentes para la preparación del jugador para los siguientes partidos del calendario:

Principales errores de la jornada anterior	Características del rival a tener en cuenta	Desarrollo de los jugadores
<p>La jornada anterior sólo conseguimos anotar en un tercio de nuestros ataques</p> <p>Hubo los mismos fallos técnicos que tácticos</p> <p>No fuimos capaces de tirar con el menor grado de oposición un total de 12 veces</p> <p>No conservamos la posesión del balón 20 veces</p> <p>Tuvimos un 25% en tiros de tres</p> <p>Tuvimos un 41% en tiros de dos</p> <p>Hubo una mala ocupación de los espacios, especialmente de las esquinas del campo en ataque. Trabajar sobre el principio de profundización máxima.</p>	<p>Equipo joven de formación que tiene una gran capacidad forzar pérdidas al rival. Conservación del balón.</p> <p>Juegan a un ritmo muy elevado por lo que debemos de tener cuidado con el balance. Proteger el propio cesto en ataque</p> <p>Nuestros jugadores interiores tendrán una mayor ventaja física, por lo que nos esperamos mucha ayuda en el balón interior. Trabajar sobre el JSB para trabajar en los principios de conservación del balón y tirar con el menor grado de oposición a partir de situación de balón interior</p> <p>Equipo que salta mucho al balón y peca de sobreayudar al jugador defensor del balón. Trabajar sobre el JSB para trabajar en los principios de conservación del balón y tirar con el menor grado de oposición</p> <p>Tendrán dificultades para atacar contra defensas zonales, ya que no tienen la experiencia suficiente</p> <p>Debemos de tener cuidado puesto es un equipo que presiona a todo campo, con distintos tipos de defensas presionantes, principalmente en defensa individual : Situaciones para cumplir el principio de Trabajar sobre el JSB para trabajar en los principios de conservación del balón y tirar con el menor grado de oposición</p>	<p>Debemos de mejorar el JSB de los jugadores y la ocupación de espacios, es decir, la mejora para una mayor conservación del balón y conseguir tirar con el menor grado de oposición</p> <p>Aumentar el volumen de tiro exterior para subir porcentajes en los partidos, una vez que hemos cumplido con los principios de juego necesitamos la capacidad técnica para anotar en las situaciones dadas. Profundización máxima para tirar desde las esquinas</p> <p>Jugadores interiores deben de mejorar la capacidad de jugar con altos niveles de contacto tanto en el juego de espaldas al aro, como en finalizaciones. Para ello, debemos mejorar la capacidad de generarse un espacio físico para tirar con el menor grado de oposición relativo.</p>

Tabla 11. Factores a tener en cuenta para programar la semana de entrenamientos

Con los datos obtenidos y con las ideas claras, podremos desarrollar una semana de entrenamientos acorde con nuestros objetivos a corto, medio y largo plazo, teniendo en cuenta los errores más frecuentes de nuestro equipo, para aprender sobre ellos (a través del entrenamiento) y para conocer las condiciones de juego que nos encontraremos en el siguiente partido. De esta manera se pueden plantear situaciones y patrones de juego que se encontrarán en el juego, y al haber entrenado, encontrado soluciones y creado marcadores somáticos, podremos en el partido superar con menor dificultad los problemas que se darán en el juego. Así también, deberemos de hacer conscientes a los jugadores de sus fortalezas y debilidades,

expuestas en la tabla anterior de una manera muy general, para así forzar a los jugadores a reflexionar sobre la búsqueda de soluciones a esos requerimientos para la mejora personal.

A principios de semana y de manera individual, mostraremos a los jugadores **vídeos del partido** anterior con situaciones en las que estos no siguieron los principios del juego, donde estos deberán de **reflexionar** sobre las conductas que deberían de haber seguido en la situación y su relación con los principios mencionados. De esta manera, estamos provocando una modificación de los esquemas mentales del jugador, de cara a su mejora en la comprensión de la lógica interna del juego. Además, se les enseñará diversas situaciones de juego tanto en ataque como en defensa del próximo rival, haciendo que el jugador vaya **anticipando** las conductas que puedan fomentar el éxito en el próximo partido.

4.5.4 Morfociclo patrón

El morfociclo (adaptado de Tamarit, 2013), ajustado a las condiciones de entrenamiento del club quedaría de la siguiente manera:

MORFOCICLO CON UN SOLO PARTIDO POR SEMANA							
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tipo de entrenamiento	Adquisición	Descanso	Adquisición	Descanso	Adquisición	Descanso	Partido
Contenido	Subprincipios Subsubprincipios Tensión de contracción aumentada		Macroprincipios Subprincipios Duración de contracción muscular aumentada		Subprincipios Subsubprincipios Velocidad de contracción aumentada		
Carga mental	Carga mental baja		Carga mental alta		Carga mental baja		Carga mental muy alta
Tipo de aprendizaje	Tanto aprendizaje explícito como implícito		Tanto aprendizaje explícito como implícito		Tanto aprendizaje explícito como implícito		

Tabla 12. Morfociclo patrón adaptado a las necesidades y el contexto del equipo. (Tamarit,2013)

De esta manera, y utilizando de base el morfociclo patrón y los objetivos de entrenamiento planteados para la semana, debemos de diseñar ejercicios acordes a estos. Para ello, en vez de aportar las soluciones a los jugadores, basado en la metodología tradicional, nos basaremos en lo explicado anteriormente, en la modificación de los condicionantes, en la reflexión deliberada sobre los principios de juego y en el uso de los reforzadores por parte del entrenador.

Es decir, si nosotros buscamos que nuestros jugadores tiren con menor oposición, uno de los objetivos será una mejor ocupación de los espacios de juego, detectando en partidos anteriores que no hemos sido capaces de llegar las esquinas, perdiendo balones por ello, y por lo tanto incumpliendo también el principio de conservación de la posesión del balón, podemos elegir decirle a los propios jugadores que tienen que ocupar la esquina, o podemos elegir un condicionante sin decirles nada, que puede ser que los tiros desde



la esquina en un ejercicio determinado de 5x5 valen dos puntos más. Pero además, antes de la práctica de dichas tareas, recordaremos los principios de juego que deberán de gobernar las conductas del jugador en el ejercicio, invitando a la reflexión sobre lo que deben de hacer para conseguir los objetivos. Como adición final, la aplicación de reforzadores por parte del entrenador para generar la confianza en los jugadores a la hora de realizar las conductas de juego que buscamos será un aspecto fundamental en el desarrollo de la actividad.

De esta manera estamos provocando que los jugadores vayan ocupando la esquina si quieren obtener los beneficios de esta colocación, y cuanto más valor positivo otorguemos a esta conducta, más probabilidad es que se repita en un futuro.

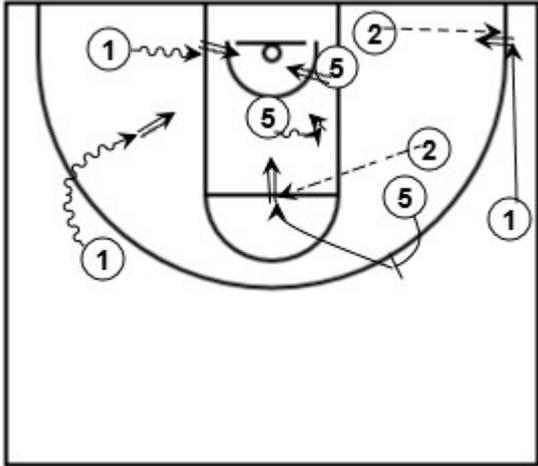
Así como he explicado en el ejemplo anterior, esto se puede aplicar a todas las conductas para resolver problemas que queramos que cumpla nuestro equipo, siendo este la principal metodología que vamos a aplicar en la elaboración de los ejercicios del apartado siguiente, es decir, una propuesta de entrenamiento basado tanto en elementos de la psicología cognitiva como de las teorías de la complejidad.

4.6 Ejercicios específicos propuestos para la mejora de los aspectos observados

4.6.1 Sesión 1

Recuerdo que en la primera sesión, antes de comenzar esta, mostraremos a los jugadores vídeos sobre el partido anterior y el próximo para ir formando los esquemas mentales necesarios para la reducción de las conductas menos eficaces en el juego y para la anticipación de las necesidades del próximo partido.

Recordar a los jugadores cual es el principio de juego que buscamos explotar en el ejercicio, aunque el resto de principios también son muy importantes para la consecución del éxito en el partido, para que el propio jugador vaya elaborando sus propios esquemas mentales de acción para el ejercicio.

Tarea	Duración de la tarea: 20 min
Organización: Por parejas, cada pareja con un balón y todo el equipo se reparte en las dos canastas. Preferiblemente, nos debemos de colocar 1 exterior con 1 interior.	Objetivos: Los objetivos de estos ejercicios son el calentamiento de los jugadores, aumento del volumen de tiro realizado a la semana por jugador, de manera que aumente a largo plazo sus porcentajes en el partido.
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>Caso de exteriores (Cada uno y con ligera oposición del compañero):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anotar 25 bombas - Anotar 30 tiros tras bote en situaciones de 2, tras BD. - Anotar 25 triples, 5 desde cada posición, pero en movimiento. <p>Caso de los interiores (Cada uno y con ligera oposición del compañero):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anotar 30 ganchos desde distintas situaciones cercanas al aro - Anotar 25 fade-aways cercanos a la canasta - Anotar 25 tiros de short roll o de pop. 	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p> 
Material: 1 balón por pareja. 7 balones en total.	
Puntuación del ejercicio: No hay puntuación en el ejercicio, gana la pareja que anote antes el número de tiros indicado.	Rotación: Una vez que se anotan los 10 tiros de una serie, le toca a mi compañero

<p>Tarea 1</p>	<p>Duración de la tarea: 10-15 min</p>
<p>Organización: Dos equipos de 5. Se juega en todo el campo.</p>	<p>Objetivos: Mejorar el objetivo de conservar el balón. Trabajar sobre el principio general de Ayuda Mutua. Facilitamos los principios de facilitar el pase al JCB y el principio de facilitar la progresión al JCB.</p>
<p>Descripción del ejercicio: Limitaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El JCB solo tiene un bote cada vez que recibe el balón para atacar, una vez que cruza hacia el campo ofensivo. - Si me toca un defensor que no es mi par, pierdo la posesión del balón. 	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: Un balón para todo el equipo</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>Inducir a reflexión de cómo se podría facilitar el pase o la progresión al jugador con balón. ¿Qué movimientos me pueden ayudar a conseguir mi objetivo?</p> <p>Reforzar positivamente cuando el jugador y el equipo ocupan bien los espacios y juega correctamente sin balón, haciendo muy difícil la tarea de la defensa.</p>	
<p>Puntuación del ejercicio: Partido al primero que consiga 12 puntos. Si pierdo la posesión del balón porque me toca un defensor que no es mi par pierdo un punto.</p>	<p>Rotación: No hace falta ninguna rotación especial en el equipo, solo los cambios estipulados por el entrenador a los jugadores que tengan un alto nivel de fatiga.</p>

<p>Tarea 2</p>	<p>Duración de la tarea: 10-15 min</p>
<p>Organización: Nos dividimos exteriores e interiores, cada uno en una media pista. Los exteriores trabajarán en grupos de 6, con 3 atacantes y 3 defensores, y los grandes trabajarán por parejas, en situaciones de 2x2.</p>	<p>Objetivos: Provocar una mejora en el JSB en los dos grupos, con el objetivo de tirar con el menor grado de oposición y conservar el balón, en el caso de los exteriores para buscar tiros de 3 liberados y en el caso de los interiores a buscar situaciones debajo del aro en las que deberán de jugar más con el contacto físico para anotar.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>En el caso de los exteriores:</p> <p>El balón empezará en posición de alero alto, donde habrá dos conos al lado del atacante que el defensor deberá de tocar para empezar (solo uno de ellos). Los otros dos atacantes ocupan posiciones de alero alto y bajo del lado contrario.</p> <p>En el caso de los interiores:</p> <p>Atacante empezará de espaldas al aro, en uno de los postes bajos, siendo defendido por su par y con dos conos a los lados. La otra pareja se sitúa en el pasto bajo contrario. El defensor del balón elegirá tocar uno de los conos con uno de los pies, lo que dará una ventaja momentánea al atacante para ir hacia el aro.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: 2 balones y 6 conos</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>Preguntar a los interiores sobre qué podrían hacer para hacerse hueco antes de tirar y evitar así que pongan un tapón. Pistas sobre finalizaciones rápidas o con mucho contacto.</p> <p>Preguntar a los exteriores sobre cómo y hacia dónde me debo de mover para poder tirar un tiro de tres lo más cómodo posible.</p> <p>Reforzar positivamente cuando se produzcan conductas para tirar un tiro con un grado de oposición mínimo.</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>En el caso de los exteriores:</p> <p>Canastas con el mismo valor que en baloncesto normal, pero si se anota de tres tras asistencia vale 1 pto más.</p> <p>En el caso de los interiores:</p> <p>Canastas con el mismo valor que en baloncesto normal, pero los tiros dentro de la zona valen 2 pts más, pero si fallo dentro de la zona restamos 1 pto.</p>	<p>Rotación: Ataque-Defensa</p>

<p>Tarea 4</p>	<p>Duración de la tarea: 15-20 min</p>
<p>Organización: Tres equipos de cuatro jugadores cada uno.</p>	<p>Objetivos: Trabajar sobre el objetivo de conservar la posesión del balón.</p> <p>Para ello se deberán de cumplir con los objetivos de facilitar el pase o progresión al JCB, y sus procedimientos.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>Para poder pasar de campo, debemos de pasar con bote o con pase picado por una de las tres puertas que están situadas en el medio del campo y están delimitadas por conos.</p> <p>Los equipos tendrán los 8 segundos para pasar de campo una vez cojan el rebote o metan canasta.</p> <p>Una vez que pasan el medio campo, jugarán un 4x4 con el equipo que está en el otro campo.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: 1 Balón para todo el equipo.</p> <p>6 conos para poder formar las porterías.</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>Preguntar a los equipos sobre qué disposición van a optar para conseguir el objetivo, y relacionarlo con la salida de un defensa presionante.</p> <p>Recompensar positivamente cuando un equipo sigue conductas como la de sacar rápido para evitar la presión, pasar de campo en menos de 3 segundos, etc.</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Puntuación normal de baloncesto, gana el equipo que consiga 12 puntos.</p> <p>Si perdemos el balón perdemos un punto y el equipo que lo recupera gana un punto.</p>	<p>Rotación: Ataque-Defensa- Descanso</p>

<p>Tarea 5</p> <p>Organización: Dividiremos al equipo en dos mitades, en una parte del campo los jugadores interiores y en la otra parte los jugadores exteriores.</p> <p>Jugadores interiores por parejas.</p> <p>Jugadores exteriores por tríos.</p>	<p>Duración de la tarea: 15-20 min</p> <p>Objetivos: Mejorar el objetivo de tirar con menor grado de oposición.</p> <p>Trabajar sobre el principio de conseguir una ventaja espacial.</p> <p>De esta manera trabajaremos de manera indirecta el principio de tirar con el menor grado de oposición posible.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>Jugadores interiores, situación de 2x2 a través de un BI hacia el interior, el entrenador es el pasador. Norma de sólo jugar con un bote.</p> <p>Jugadores exteriores 3x3, situación de bloqueo semidirecto, en alero alto. Solo pueden jugar con dos botes.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: Dos balones para todo el equipo.</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>Exteriores: ¿Qué puedo hacer para sacar la mayor ventaja en el mano a mano? ¿Qué hago dependiendo de por dónde pase el defensor?</p> <p>Recompensar acciones de trabajo previo, pasar lo más cerca del bloqueo, máximo espacio ganado con un bote...</p> <p>Interiores: ¿Dónde me interesa recibir tras el BI? ¿Qué puedo hacer para recibir en las mejores condiciones posibles?</p> <p>Recompensar acciones de trabajo previo, pasar lo más cerca del bloqueo, usar el cuerpo para tirar con la menor oposición posible...</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Puntos normales de baloncesto, los exteriores competirán a 12 puntos por cuarto de campo y los interiores a 8 puntos.</p> <p>Los exteriores tienen oportunidad de otra posesión si anotan el tiro libre.</p> <p>Los interiores suman o restan dependiendo de si anotan el tiro libre.</p>	<p>Rotación: En el caso de los exteriores, si se anota, se sigue atacando, a no ser que se falle el tiro libre.</p> <p>En el caso de los interiores, ataque-defensa-descanso.</p>

<p>Tarea 8</p>	<p>Duración de la tarea: 15-20 min</p>
<p>Organización: Dividimos al equipo en tres equipos de 4 jugadores, un equipo se colocará en línea de fondo y los otros dos en el campo, uno atacando y otro defendiendo.</p>	<p>Objetivos: Mejorar el objetivo de progresar hacia zonas eficaces.</p> <p>Trabajamos sobre el principio de máxima profundización.</p> <p>Lo trabajaremos también en transición contraataque, al ser un 4x4 continuo, y en situaciones de fatiga.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>4x4 continuo, en el que un equipo se va a mantener en pista y los otros dos van a ir cambiando.</p> <p>9 campos.</p> <p>Una vez que se defiende en la primera canasta, el equipo que defiende le da el balón al equipo fuera del campo y salen a jugar contra los que se quedan dentro de este.</p> <p>Para fomentar el principio de máxima profundidad posible, con el énfasis de la ocupación de las esquinas en el JSB, el condicionante será que los tiros desde la esquina y debajo del aro valdrán 2 puntos más.</p> <p>Al final de los 9 campos, cada jugador del cuarteto tirará un TL.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material:</p> <p>Un balón para todo el equipo.</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>¿Desde qué zonas somos más efectivos? ¿Cómo consigo llevar el balón lo más cerca del aro rival?</p> <p>¿Qué beneficios aporta ocupar las esquinas en una transición ofensiva?</p> <p>Recompensar acciones de tráiler de los grandes, ocupación de las esquinas, de agresividad con el balón.</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Canastas que no sean desde la esquina o desde debajo del aro valen su valor normal.</p> <p>Esquina y debajo del aro +2</p> <p>Cada TL del final +-1</p>	<p>Rotación:</p> <p>Ataco-Defiendo-Descanso los equipos que defienden la primera canasta.</p> <p>Un equipo que va alternando ataque y defensa durante todo el ejercicio.</p>

4.6.2 Sesión 2

<p>Tarea</p>	<p>Duración de la tarea: 10-15 min</p>
<p>Organización: Dividimos al equipo en 2, es decir, dos equipos de 6 jugadores.</p> <p>Cada equipo se coloca en una media pista, partiéndose estos equipos en dos filas, los exteriores en una fila en la prolongación donde cambia el triple y los grandes en el poste bajo contrario.</p>	<p>Objetivos:</p> <p>Calentamiento de los jugadores para el entrenamiento.</p> <p>Aumento del volumen de tiro para intentar mejorar los porcentajes de los jugadores en los partidos, para ello, utilizamos un juego sin balón que se puede dar en el partido con un ejercicio de tiro, el cual es en movimiento y más real a situaciones de partido.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>El primero de los jugadores exteriores comienza sin balón, el resto de los jugadores tienen balón.</p> <p>El jugador del poste bajo tiene dos opciones, o jugar por línea de fondo, o jugar hacia el centro, en el momento en el que el jugador toma la decisión, el jugador dispuesto en el exterior debe de jugar sin balón para ofrecerle una buena línea de pase para tirar de tres.</p> <p>El interior después de pasar el balón deberá de elegir si ir a tirar en el poste alto, o ir a tirar en el poste contrario de donde a empezado.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: Necesitamos en total 10 balones para hacer el ejercicio.</p>	<p>Rotación:</p> <p>Una vez tiro, cojo mi rebote y vuelvo a la misma fila. Hacemos una serie en cada cuarto del campo.</p>

<p>Tarea 2</p>	<p>Duración de la tarea:10-15 min</p>
<p>Organización: Tres equipos de 4 jugadores, dos en pista y uno fuera.</p> <p>Los equipos deben de estar formados por dos jugadores interiores y dos exteriores.</p>	<p>Objetivos: Mejorar el objetivo de conservar el balón.</p> <p>Trabajar sobre el principio general de Ayuda Mutua.</p> <p>Facilitar pase al JCB:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribución equilibrada de los espacios de juego - Sincronización entre el JCB y el JSB <p>Facilitar progresión al JCB</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>El entrenador comienza con el balón en la posición de base, los jugadores en posición de 45 grados trabajan para recibir y ofrecer una línea de pase al entrenador.</p> <p>El defensor del jugador que recibe el balón debe de tocar la espalda del jugador con balón antes de salir a defender.</p> <p>Jugamos tres campos.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: Un balón para todo el equipo.</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>¿Hacia dónde me voy a mover dependiendo de hacia dónde vaya el balón, ofrezco la mejor línea de pase? ¿Me estoy alejando de mis defensores? ¿Seré una amenaza nada más recibir el balón?</p>	
<p>Puntuación del ejercicio: Si perdemos el balón en alguno de los tres campos, perdemos 1 punto y la defensa logra un punto.</p> <p>Jugamos un partido a 12 puntos, con puntuaciones normales de baloncesto.</p>	<p>Rotación: Ataque-Defiendo-Descanso</p> <p>Para saber qué equipo empieza atacando hacemos un juego de muerte súbita de tres.</p>

<p>Tarea 6</p>	<p>Duración de la tarea: 10 min</p>
<p>Organización: Nos repartimos los exteriores en medio campo, y los interiores en el otro.</p> <p>Nos colocaremos por parejas, las cuales competirán entre los miembros de la pareja.</p>	<p>Objetivos: Mejorar el objetivo de tirar con menor grado de oposición.</p> <p>Trabajar el principio de mantener la ventaja obtenida, a través de atacar un close out, provocado por la ayuda de mi defensor a una penetración.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>En el caso de los exteriores, jugador que ataca en esquina y se defensor en posición de último. Jugador penetra desde alero alto contrario, defensor toca línea de la zona antes de defender. Se juega con un total de tres botes.</p> <p>Caso de los interiores, empiezan en el poste bajo contrario a la penetración de alero alto contrario, el defensor tiene que salir del semicírculo de carga por el lado de la penetración para defender. NO se puede botar.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material:</p> <p>2 balones por medio campo.</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>¿Soy una amenaza desde que recibo el balón? ¿Cómo consigo tirar con la menor oposición posible? ¿Máxima profundización o máxima amplitud?</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Se compite a ver quién anota 5 canastas en los dos campos.</p>	<p>Rotación: Ataco-Defiendo en los dos casos</p>

<p>Tarea 15</p>	<p>Duración de la tarea: 15-20 min</p>
<p>Organización:</p> <p>3 equipos de 4 jugadores cada uno, dos equipos en medio campo y el otro en el otro campo.</p>	<p>Objetivos: Mejorar el objetivo de progresar hacia zonas eficaces.</p> <p>Trabajamos sobre el principio de máxima profundización.</p> <p>Lo trabajaremos a través del juego con los pivots y en poste bajo, haciendo que valgan más puntos las canastas de estos.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>Ejercicio de 4x4 continuo, en el que si anotas sigues atacando.</p> <p>Para favorecer la máxima profundización, aumentamos los puntos si anotan los pivots dentro de la zona.</p> <p>Provocamos que las conductas tiendan a jugar con ellos.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material:</p> <p>1 balón para todo el equipo.</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>¿Qué puedo hacer para encontrar a mis pivots en zonas donde son más eficaces? ¿Qué hago para recibir en la zona y con una buena situación para anotar? ¿Individual o colectivo?</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Puntos normales de baloncesto, pero las canastas que anoten los pivots dentro de la zona, valen dos puntos más.</p>	<p>Rotación:</p> <p>Si anoto sigo jugando en ataque contra el otro equipo.</p>

<p>Tarea</p>	<p>Duración de la tarea: 10-15 min</p>
<p>Organización: Nos dividimos por posiciones, exteriores en un aro e interiores en el otro. Dentro de cada aro nos dividiremos por tríos.</p>	<p>Objetivos: Mejora de la toma de decisiones intuitivas en el ataque, en el caso de los interiores de decisiones de posiciones corporales para evitar los desequilibrios para anotar con contacto, en el caso de los exteriores de la capacidad de no mostrar las verdaderas intenciones a la defensa y ser capaz de anotar en distintas situaciones tras bote.</p>
<p>Descripción del ejercicio: En el caso de los exteriores: Realizaremos situaciones de 1x1 +1 con una ligera ventaja del atacante en la primera situación ya que estará facilitado por un bloqueo indirecto. Las condiciones para el atacante son que deberá de finalizar fuera de la zona o dentro de la zona según el cono que levante el entrenador que estará debajo de la canasta y que no podrá ver la defensa. La condición para la defensa es que el defensor extra no puede salir de la zona y el otro no puede pisarla. En el caso de los interiores: Jugaremos situaciones de continuaciones con contacto, ya que tendrá dos defensores, los dos con balón, los cuales no podrán taponar pero sí podrán contactar con el balón. El jugador simulará realizar un bloqueo directo con el entrenador y continuará donde recibirá el balón para jugar.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: Necesitaremos 2 conos y 8 balones.</p>	
<p>Puntuación del ejercicio: Realizaremos el ejercicio por tiempo, nos interesa que haya el mayor número de repeticiones para que los jugadores aprendan y generen sus marcadores somáticos.</p>	<p>Rotación: Tanto en el caso de los interiores como de los exteriores debemos de pasar por las tres posiciones alternativamente.</p>

<p>Tarea 11</p>	<p>Duración de la tarea: 15-20 min</p>
<p>Organización: 3 equipos de 4 jugadores. 2 equipos jugando y uno esperando fuera.</p>	<p>Objetivos: Mejorar el objetivo sobre proteger el propio cesto en ataque. Trabajar sobre el principio de previsión de las necesidades de rebote ofensivo.</p>
<p>Descripción del ejercicio: Comenzamos el ejercicio con el entrenador con el balón. Jugadores atacantes se disponen en cuadrado, mientras sus defensores van rotando de uno a otro. El entrenador tira a canasta y se entra al Reb Off. Se juega después ida y vuelta en 4x4.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: 1 balón para todo el equipo.</p>	
<p>Intervención del entrenador: ¿Cómo puedo evitar que me anoten en contraataque? ¿Debo de entrar al reb off o debo de hacer el balance? ¿Todos al reb off o solo algunos? ¿A dónde ir a por el rebote?</p>	
<p>Puntuación del ejercicio: Puntos normales de baloncesto. Si se consigue un Reb off, se suma un punto extra.</p>	<p>Rotación: Ataco – Defiendo – Descanso</p>

4.6.3 Sesión 3

<p>Tarea</p>	<p>Duración de la tarea:</p>
<p>Organización:</p> <p>Dividimos al equipo en jugadores exteriores y jugadores interiores, de manera que se nos quede 6 jugadores en cada medio campo. Dentro de los exteriores nos repartimos en dos tríos y en los interiores cada uno de manera individual.</p>	<p>Objetivos:</p> <p>Calentamiento de los jugadores para el entrenamiento.</p> <p>Tiro en situaciones dinámicas, con juegos sin balón y en situaciones que se pueden dar en el partido, más reales que las típicas situaciones de tiro a pies parados.</p> <p>Introducimos continuaciones de bloqueo directo y juego sin balón para los entrenamientos y partidos.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>En el caso de los exteriores:</p> <p>Realizamos 2 series de tiro en una situación de una jugada prefabricada, en la que los tres jugadores deben de tirar, uno recibiendo un shaffle para tiro a media distancia, otro tirando de tres desde la posición de base tras recibir unos staggers y el tercero tira una situación de pull-up tras bloqueo directo.</p> <p>Las otras dos series serán de situaciones de penetración + juego sin balón + extra pass.</p> <p>En el caso de los interiores:</p> <p>Con la ayuda de dos entrenadores, tirarán en situaciones de short roll dos series y dos series en situaciones de pop.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: Necesitaremos en total 10 balones y 6 conos.</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Tanto en el caso de los exteriores como de los interiores vamos a realizar 4 series en total, y en cada una de ellas deberemos de meter 25 tiros entre los integrantes del equipo.</p>	<p>Rotación:</p> <p>En todos los casos rotaremos siempre hacia la derecha.</p>

<p>Tarea 3</p>	<p>Duración de la tarea: 15 min</p>
<p>Organización: Tres equipos de 4 jugadores.</p> <p>Nos organizamos de manera que se produzca un 4x4 en una canasta, mientras otro equipo espera en la otra canasta para defender.</p>	<p>Objetivos: Trabajar sobre el objetivo de conservar el balón.</p> <p>Para ello deberemos de cumplir con los objetivos de facilitar pase o progresión al JCB.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>Comenzamos sacando de fondo, y el equipo que defiende en pista delantera, deberá de plantear un defensa presionante, la que ellos elijan, ya sea por zonas o individual.</p> <p>No se podrá pasar de campo a través de un pase largo hacia el otro campo, el equipo que esté en el otro campo no puede robar el balón a no ser que se produzca esa circunstancia.</p> <p>Siempre que haya canasta, se le dará el balón al entrenador que esté en ella, de manera que le dé tiempo a la defensa a formar su defensa de presión.</p> <p>Si se roba el balón en campo delantero, la defensa juega en ese campo.</p> <p>El que mete canasta sigue atacando.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: 1 balón para todo el equipo, y es necesario la participación de dos entrenadores, uno en cada canasta para poder dar tiempo a la formación de la defensa.</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Puntuaciones normales de baloncesto, gana el equipo que llegue a 12 puntos.</p> <p>Si no conservamos la posesión del balón perdemos 2 puntos.</p>	<p>Rotación: El que mete canasta sigue atacando.</p> <p>Si conseguimos robar la pelota en campo delantero tenemos opción de canasta rápida sin necesidad de sufrir una presión.</p>

<p>Tarea</p>	<p>Duración de la tarea: 10-15 min</p>
<p>Organización:</p> <p>El equipo se divide por posiciones, en exteriores y en interiores.</p> <p>En el caso de los exteriores, 4 atacantes con balón y 2 defensores sin balón.</p> <p>En el caso de los interiores, se dividirán en tríos.</p>	<p>Objetivos:</p> <p>Ejercicios de mejora individual, en el caso de los exteriores queremos provocar situaciones de tiros rápido en la zona, evitando así a las ayudas defensivas y provocando así finalizaciones estilo bomba.</p> <p>En el caso de los interiores, el tener el condicionante de no poder botar, obliga a mejorar su JSB, uno de los principios que queremos mejorar, y al mejor uso de su cuerpo y de sus pivotes para generarse espacio para tirar en las mejores condiciones posibles.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>En el caso de los exteriores, los jugadores atacantes con balón tienen el objetivo de realizar un tiro dentro de la zona, pero con la condición de que si te tocan mientras tiras o si fallas cambias posición con el defensor. Hacemos una serie con la derecha y otra con la izquierda.</p> <p>En el caso de los interiores, los jugadores interiores jugarán un 3x3 en el que no podrán botar, con la ayuda de uno de los entrenadores que funcionará como poste pasador.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material: Sólo se necesitarán 5 balones para todo el equipo.</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>¿Qué puedo hacer para que no me toquen al tirar, hacia atrás o hacia el lado, rápido o lento? ¿Hacia dónde me muevo para que sin botar pueda tirar? ¿Cómo me hago espacio para tirar sin botar?</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Realizaremos el ejercicio por tiempo, debido a que queremos que los jugadores hagan el mayor número de repeticiones posible.</p>	<p>Rotación:</p> <p>En el caso de los exteriores, se me tocan cuando tiro o si fallo defendido cambio con el defensor.</p> <p>En el caso de los interiores, se me anotan si go defendiendo.</p>

<p>Tarea 7</p>	<p>Duración de la tarea: 15-20 min</p>
<p>Organización: Dos equipos de 5, con sus respectivos cambios.</p>	<p>Objetivos: Mejorar el objetivo de tirar con menor grado de oposición.</p> <p>Trabajo sobre los principios de dificultar la acción defensiva y ocupación de espacios de una manera equilibrada alrededor del JCB, ofreciendo pases a ambos lados del balón.</p> <p>También se trabaja con el principio de mantener la ventaja espacial conseguida, facilitada por la labor del entrenador.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>El equipo atacante empieza ocupando los espacios que quieran alrededor del entrenador, el cual tendrá el balón de juego. Cuando el entrenador pite, los defensas tocan el balón del entrenador y van a defender a sus pares, los cuales tienen libertad de movimiento alrededor del entrenador.</p> <p>La idea es mantener la ventaja conseguida con el movimiento de todos los defensas a la zona.</p> <p>Se juegan después en total 3 campos, en cada uno, el jugador que tira debe tocar la base de la canasta antes de ir a defender, trabajando una superioridad numérica que deberá ser aprovechada por el equipo atacante.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material:</p> <p>1 balón de juego para todo el equipo.</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>¿Hacia dónde me muevo para alejarme de mi defensor? ¿Cómo hago que mi defensor tarde más en llegar? ¿Puedo hacer algún corte?</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Gana el primer equipo que llegue a 15.</p> <p>Puntos normales de baloncesto, excepto de que si alguno de los equipos es capaz de anotar en los primeros 10 segundos del ataque en el segundo y tercer campo, suma un punto extra.</p>	<p>Rotación:</p> <p>Para pasar a atacar, la defensa deberá empatar a canastas con el equipo atacante.</p>

<p>Tarea 9</p>	<p>Duración de la tarea: 15-20 min</p>
<p>Organización:</p> <p>Dividiremos al equipo por parejas, de manera que se jugará un 1x1 entre los miembros de la pareja.</p> <p>Dividiremos el campo en 4 cuartos, donde en cada uno se trabajarán estas situaciones de 1x1.</p>	<p>Objetivos: Mejorar el objetivo de tirar con menor grado de oposición.</p> <p>Trabajo sobre el principio específico de no mostrar las verdaderas intenciones, de esta manera influiremos sobre el principio de dificultar la acción defensiva y conseguiremos tirar con el menor grado de oposición.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>Colocaremos 2 puertas formadas por conos en cada cuarto del campo.</p> <p>El defensa empieza con balón dentro de la zona, pasará el balón a su par que estará en el triple y saldrá a defenderlo.</p> <p>Antes de poder tirar a canasta, el jugador deberá de pasar por una de las puertas.</p> <p>El atacante tiene un total de 5 segundos para finalizar el 1x1, que deberá de ser contado por el defensor.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material:</p> <p>1 balón por pareja, 6 balones en total. 12 conos.</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>¿Qué movimientos hago para engañar a mi defensor? ¿Puedo pasar por la fuerza? ¿Atacar en carrera o amenazar tiro exterior? ¿Tiraré con el menor grado de oposición si siempre voy hacia el mismo lado?</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Cada canasta vale un punto, cuando uno de los miembros de la pareja llegue a siete puntos, deberá de anotar 2/2 en TL para poder ganar, si no lo hace, pasará a tener 5 pts y se seguirá jugando.</p>	<p>Rotación:</p> <p>Ataco-defiendo</p>

<p>Tarea 10</p>	<p>Duración de la tarea: 15-20 min</p>
<p>Organización:</p> <p>Dos equipos de 5 jugadores, con sus respectivos campos.</p>	<p>Objetivos: Mejorar el objetivo sobre proteger el propio cesto en ataque.</p> <p>Trabajar sobre el principio de previsión de las necesidades defensivas ante pérdida del balón.</p>
<p>Descripción del ejercicio:</p> <p>Comenzamos el ejercicio con un equipo atacando con una situación de jugada prefabricada, donde en cualquier momento, el entrenador puede pitar, y el jugador en posesión del balón en ese momento debe de simular una pérdida de balón dejándolo en el suelo.</p> <p>Se juega ida y vuelta a partir de que pita el entrenador.</p>	<p>Representación gráfica del ejercicio:</p>
<p>Material:</p> <p>1 balón para todo el equipo</p>	
<p>Intervención del entrenador:</p> <p>¿Qué posiciones debo de ocupar para que no me metan con facilidad si pierdo el balón? ¿Hacia dónde tengo que correr cuando pierda el balón?</p>	
<p>Puntuación del ejercicio:</p> <p>Puntos normales de baloncesto.</p> <p>Si se mete en el primer campo, es decir, el provocado por la pérdida, el equipo al que le anotan -1 pto, pero si consigo defenderla +1.</p> <p>Para que ocurra lo anterior, se debe de anotar en los primeros 10 segundos.</p>	<p>Rotación:</p> <p>Ataco – Defiendo</p>



5 CONTROL Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La manera que se propone para controlar los efectos del entrenamiento, es el seguimiento de la progresión del equipo a través del mismo programa utilizado en el la fase de evaluación inicial del trabajo.

Una vez obtenidos los datos, esto nos dará la información necesaria para ajustar nuestros entrenamientos si fuera necesario, o replantearnos la metodología si no consiguiéramos ningún avance significativo.

Los resultados de la evaluación del rendimiento tras un encuentro de competición y el entrenamiento posterior deben atender a las necesidades particulares relacionadas con el perfil del siguiente rival. Por ejemplo, si tenemos un rival que consigue provocar muchas pérdidas de balón en el contrario, podríamos aumentar ejercicios que persigan la conservación del balón en nuestros jugadores, de manera tanto implícita como explícita, para que de esta manera podamos superar los problemas que con mayor probabilidad nos podemos encontrar en el próximo partido.

Además los datos obtenidos de los partidos se irán sumando a unos datos totales, que permitirán analizar la evolución del equipo a lo largo de la temporada y guiarán nuestras intervenciones en las tareas diseñadas para el equipo.

6 DESEMPEÑO Y DESARROLLO PERSONAL

En el desarrollo de este trabajo he podido descubrir **la necesidad imperante de los entrenadores de renovar sus conocimientos sobre la metodología de enseñanza del baloncesto**, ya que, los nuevos avances en la investigación sobre este campo nos llevan a la utilización de métodos de entrenamiento un poco distintos a los empleados de manera tradicional.

El cambio de paradigma del entrenamiento se hace evidente. Se precisa un cambio de un entrenamiento tradicional basado y centrado en la técnica en contextos totalmente descontextualizados, a un entrenamiento basado en la importancia de que el jugador experimente y desarrolle conductas según su interacción con el contexto y el medio. Esto implica un cambio en el foco de interés para centrarse no tanto en cómo el jugador debe de solucionar un problema dado en el juego, sino en empoderarlo para que sea el protagonista de su aprendizaje y desarrolle su capacidad adaptativa para generar una gran variabilidad de soluciones ante un mismo problema de juego.

Atendiendo al principio de transferencia en el aprendizaje, los jugadores deben poseer una serie de esquemas mentales flexibles que permitan aplicar la misma representación/principio en distintas situaciones de juego.

Podemos ver la necesidad de aportar una formación más rica en experiencias de interacción con el entorno para que estos jugadores adopten conductas flexibles en el juego, ya que necesitan tiempo para la formación de los marcadores somáticos de los que he hablado en el trabajo anteriormente.

En la bibliografía actual no podemos encontrar periodizaciones del entrenamiento grupal desde la perspectiva de la pedagogía no lineal, por lo que se ha optado por una hibridación de los modelos más tradicionales y las propuestas metodológicas más modernas. De esta manera nos aseguramos en cierto modo una propuesta entrenamiento que no arriesgue de manera radical por una metodología.

Debemos de educar a los jugadores en las intenciones que deben de seguir en el juego, ya que muchas veces el jugador no tiene claro que objetivos debe de seguir para obtener éxito. Esto ocurre en los más pequeños y en los no tan pequeños, como hemos podido observar en el análisis del trabajo. Las conductas y procedimientos derivarán de estas intenciones y no al revés, por lo que no tiene mucho sentido, aunque en ciertos casos sí que sería interesante, la utilización de ejercicios analíticos y descontextualizados en los que los jugadores realizan repeticiones de un gesto técnico, sin ni siquiera entender por qué lo están haciendo.

Sería interesante que nuevas investigaciones intentaran dilucidar los efectos de la carga de entrenamiento a nivel mental en los jugadores, de manera que se puedan desarrollar herramientas para controlar estas cargas, y poder periodizarlas de una manera más exacta, como ocurre con las de tipo fisiológico. Esto nos permitiría ajustar la dificultad funcional de las tareas, es decir, teniendo en consideración los recursos disponibles por cada jugador.



7 REFERENCIAS

- Alarcón López, F., Cárdenas Vélez, D., Miranda León, M. T., Ureña Ortín, N., & Piñar López, M. I. (2015). La influencia de un modelo constructivista para la enseñanza de la táctica en baloncesto sobre la eficacia del juego durante la competición (The influence of a constructivist model for teaching tactics in basketball on the effectiveness of the game during. *Retos*, 17, 15–20. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34661>
- Bruning, R. H., Schraw, G. J., Norby, M. M., & Ronning, R. (2012). *Psicología cognitiva y de la instrucción* (5.ª ed.). Pearson Educación.
- Cárdenas, D., & Alarcón, F. (2010). Conocer el juego en baloncesto para jugar de forma inteligente. *WANCEULEN E.F. DIGITAL*, 51–72.
- Cárdenas, D., Alarcón, F., & Perales, J. C. (2015). La planificación del entrenamiento para la toma de decisiones en los deportes de equipo. El entrenamiento táctico y decisional en el deporte. *Síntesis*, 264–289.
- Cárdenas, D., Conde-González, J., & Perales, J. C. (2015). El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 91–100.
- Cárdenas, D., Perales, J. C., & Alarcón, F. (2009). El diseño de tareas para el desarrollo del conocimiento táctico y mejora de la toma de decisiones. *Researchgate.net*. Published. https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Lopez-36/publication/328803195_El_diseno_de_tareas_para_el_desarrollo_del_conocimiento_tactico_y_la_mejora_de_la_toma_de_decisiones_en_baloncesto/links/5be3fd8e299bf1124fc30c4b/El-diseno-de-tareas-para-el-desarrollo-del-conocimiento-tactico-y-la-mejora-de-la-toma-de-decisiones-en-baloncesto.pdf



- Cárdenas, D. (No publicado) Resultados de aprendizaje en baloncesto. Apuntes de Perfeccionamiento Deportivo: Baloncesto. UGR
- Courel-Ibáñez, J., Suárez-Cadenas, E., Ortega Toro, E., & Cárdenas Vélez, D. (2018). Propuesta para el entrenamiento del juego interior en baloncesto. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 133, 98–115. [https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.\(2018/3\).133.07](https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.(2018/3).133.07)
- Croll, P. (1994). *Observacion Sistemática En El Aula, La*. LA MURALLA.
- Damasio, A. (2019). *El error de Descartes* (1.^a ed.). Ediciones Culturales Paidós S. A. De C. V.
- Damasio, A., & Ros, J. (2018). *En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Ediciones Destino.
- Epstein, D., & Ginzo, M. R. (2019). *El Gen Deportivo: Un Atleta Excelente Nace O Se Hace?* (1.^a ed.). Indicios.
- García- Rubio, J., & Serra-Olivares, J. (2017). La problemática táctica, clave en el diseño representativo de tareas desde el enfoque de la pedagogía no lineal aplicada al deporte. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 270–278.
- Gimeno, T. X. (2007). *¿Qué es la "periodización táctica"? : vivenciar el "juego" para condicionar el juego* (1.^a ed., 1.^a imp. ed.). Moreno y Conde Sports.
- Gladwell, M. (2013). *Inteligencia intuitiva: ¿ Por qué sabemos la verdad en dos segundos?* Taurus.
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional*. Siamar.
- Guerra, Y., González, J. M. M., & Manso, J. M. G. (2014). El baloncesto desde la perspectiva de los sistemas complejos no-lineales. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 45–55.
- Hogarth, R. (2002). *Educación la intuición / Educating intuition* (1.^a ed., 1.^a imp. ed.). Paidós Iberica Ediciones S a.



- Issurin, V., & Fernández, G. V. N. (2019). *Entrenamiento deportivo.: Periodización en bloques* (1.^a ed.). Paidotribo.
- Kahneman, D. (2021). *Pensar rápido, pensar despacio / Thinking, fast and slow*. Debolsillo.
- Municio, J. I. P. (2011). *Aprendices y maestros*. Alianza Editorial.
- Perales, J. C., Cárdenas, D., Piñar, M. I., Sánchez, G., & Courel, J. (2011). El efecto diferencial de la instrucción incidental e intencional en el aprendizaje de las condiciones para la decisión de tiro en baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 729–745.
- Perez, L. M. R., & Gabilondo, J. A. (2005). *El Proceso De Toma De Decisiones En El Deporte / The Process of Making Decisions in Sports: Clave de la Eficiencia y el rendimiento optimo / Key of Efficiency and Optimum Performance: 52*. Paidos Iberica Ediciones S a.
- Ros, V. L., Física, E. D. C. G. D. U. I., Universitat de Girona Càtedra d'Esport i Educació Física
- Jornadas, Prat, J. S., & Sargatal, J. (2014). *El aprendizaje de la acción táctica*. Universitat de Girona, Servei de Publicacions.
- Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, 163–184.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica*. MB Football.
- Vélez, D. C. (2005). *Fundamentos de las habilidades de los deportes de equipo: baloncesto*. D. Cárdenas.
- Verkhoshansky, Y., Gallardo, D. G., & Pombo, F. M. (2019). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo* (1.^a ed.). Paidotribo.