Para trabajar con sus jugadores, un entrenador debe tener claro no sólo **qui**en enseñara, sino también **cómo** lo enseñara. El proceso metodológico usado en nuestra actividad constituye en la mayoría de los casos el elemento clave para alcanzar el objetivo propuesto.

Lo primero que debemos saber es que no todo puede ser enseñado en cualquier momento. Debemos establecer una **planificación** del trabajo a realizar en la que se establezca un orden de ejecución. Este orden no sólo debe de estar marcado por la **edad** del jugador, sino que también por su **experiencia** deportiva y su **madurez** física e intelectual. Es un error considerar que a un jugador se le debe enseñar una determinado fundamento sólo porque tenga una edad en concreto.

Una vez tenemos claro qué es lo que vamos a enseñar, entra en juego el cómo enseñarlo. Cada entrenador puede escoger distintos caminos (modo de enseñar) para llegar a un mismo objetivo (adquisición de un determinado fundamento) y aquí entrar en juego un sin fin de cosas. El baloncesto es un deporte de gran complejidad técnica, y el niño debe acercarse a él de una forma estructurada. Lo primero que debe hacer es entender desde una perspectiva **global** a través del propio juego la utilidad de cada fundamento. Posteriormente se trabajará el fundamento en pos de la consecución de su **dominio técnico**. Luego deberá saber **aplicarlo** adecuadamente dentro del propio contexto del juego, con lo que estamos añadiendo componentes tácticos a la ejecución técnica.

Pero, ¿cuál es el *camino* para la consecución del dominio técnico en un fundamento? Todo comienza con la **explicación** detallada de aquello que se quiere trabajar. Pero con la teoría no es suficiente, será necesario el **modelado**: el entrenador, actuando como modelo, muestra al deportista el movimiento correcto que quiere que este haga.

Posteriormente, llega el momento en el que es deportista debe ponerse en acción. Para ello, el entrenador deber diseñar unos ejercicios en los que se trabaje aquello que se le quiere enseñar. Es importante que en el aprendizaje técnico fijemos una serie de **objetivos progresivos**, de forma que el deportista pueda **focalizar** su atención en un aspecto o aspectos concretos del movimiento que está haciendo en vez de dispersar su atención en múltiples cosas. En estos ejercicios se pueden trabajar simplificaciones del fundamento que se quiere enseñar o el fundamento completo, pero centrándose en un determinado aspecto. Es importante tener la paciencia suficiente para saber que si estoy trabajando determinado objetivo, deberé pasar por alto errores que no constituyen el propio objetivo o que no dificultan su consecución. Cuando inundo al jugador con información, imposibilito que este se centre en aquello que representaba el objetivo del ejercicio. No se debe corregir varias cosas a la vez. Conforme se vayan dominando determinados aspectos, irá siendo en momento de centrarse en otros nuevos objetivos.

Es importante el **variar** los ejercicios destinados a la consecución de un objetivo, con el fin de evitar la monotonía y consiguiente pérdida de intensidad, concentración y motivación en el jugador, pues hay que tener en cuenta que para dominar un determinado aspecto técnico será necesario su repetición un alto número de veces.

Además, primero debemos buscar la perfección del movimiento a  ritmo lento, sin buscar la velocidad en la ejecución y sin oposición. Será bueno proporcionar  feedback (informar al deportista sobre la conducta que ha emitido). Eso, en el ámbito del aprendizaje de los fundamentos individuales, se convierte en una estrategia crucial, pues en su ausencia será difícil que el deportista sepa cual ha sido el resultado de sus intentos y, por tanto, más probable que disminuya su interés por el aprendizaje y su capacidad para centrar su atención en aquello que se le está demandando que haga.

Cuando hayamos conseguido el **dominio técnico a velocidad reducida**, será el momento de perseguir una **mayor rapidez** en el mismo, todavía sin oposición.

Posteriormente deberá ser trabajado en situaciones reales, a través de la**oposición**. Pero es importante darse cuenta de que las circunstancias que rodean un entrenamiento no son las mismas que las que rodean la propia competición. Muchas veces vemos como un jugador que domina determinada habilidad durante el entrenamiento, es incapaz de llevarla a la práctica en la competición. Esto es debido a que la competición deportiva tiene sus propias características, combinando condiciones estresantes y motivantes, lo cual suele afectar al funcionamiento de los deportistas, llevándonos en muchos casos a un rendimiento inferior al del entrenamiento (si bien hay casos en los que el efecto es a la inversa). Por todo esto, será importante trabajar en determinados momentos en el entrenamiento bajo situaciones estresantes que nos acerquen a la competición e incluso, como la mejor **simulación** de la competición es la propia competición, se puede usar esta como una prolongación del entrenamiento y poner para un partido o para un determinado momento  del mismo, por ejemplo un cuarto, un objetivo de realización concreto (por ejemplo, efectuar cambios de dirección por entre las piernas).

A la hora de llevar a cabo toda esta metodología  es bueno explotar los recursos de que dispones, y uno de ellos es el entrenador ayudante. A veces resulta adecuado huir de estilos de trabajo autocráticos (autoritarios) y usar modelos más delegatorios, lo cual como en ocasiones por error pensamos, no significa perder el control. El trabajo de los fundamentos individuales en grupos reducidas suele ser fundamental, y es donde entra en juego la labor del ayudante, que bajo las directrices marcadas por el primer entrenador o elaboradas en conjunto puede realizar su trabajo por separado. Ya sabéis eso de que cuatro ojos ven más que dos, y muchas veces, por ser demasiado dominantes, dejamos al equipo tuerto.

Al trabajar los fundamentos hay que ser modesto pero ambicioso: hay que centrarse sólo en un objetivo o dos, pero buscando la perfección. Además debemos cuidar los detalles y no dejar nada a la improvisación. No debes obviar que todo el mundo trabaja. No te conformes con eso, busca la **calidad** en tu trabajo diario.

Por Juan José Hernández Liras.
Entrenador Superior de Baloncesto.
Profesor F.B.M