

EL BALONCESTO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO Y FORMACION DE LOS JOVENES

Autor: Lic. Hirián Martínez Goberna¹, orcid.org/0000-0001-9454-4057, Universidad de Matanzas, hirian.martinez@umcc.cu

Resumen

El baloncesto, como cualquier deporte de competición, es un instrumento muy valioso en el proceso formación. El baloncesto puede ser una excelente escuela para que los jugadores jóvenes aprendan a comprometerse, perseverar en su esfuerzo dando el máximo posible, tolerar las situaciones adversas y seguir perseverando, asumir responsabilidades individuales en beneficio del grupo, trabajar en equipo, respetar normas de funcionamiento, respetar a los demás y ser buenos competidores, aceptando la victoria y la derrota, los buenos y los malos momentos, como parte del proceso de la vida. Realizar un análisis de los diferentes factores que influyen en el desarrollo y formación de los jóvenes en el baloncesto

Palabras claves: *baloncesto; derecho; formación, jóvenes, vida;*

Summary

The basketball, as any competition sport, is a very valuable instrument in the process formation. the basketball can be an excellent school so that the young players learn how to commit, to persevere in its effort giving the possible maximum, to tolerate the adverse situations and to continue persevering, to assume individual responsibilities in benefit of the group, to work in team, to respect operation norms, to respect to the other ones and to be good competitors, accepting the victory and the defeat, the good ones and the bad moments, like part of the process of the life

Keywords:: *basketball; formation, young, life; right*

La salud es uno de los aspectos del desarrollo de los jóvenes a los que más puede contribuir la práctica del mini-basket o el baloncesto.

La práctica adecuada de Mini-Basket o Baloncesto, contribuye al desarrollo físico de los jugadores. También puede contribuir a que desarrollen el hábito saludable de hacer ejercicio físico. Así mismo, proporciona la oportunidad de desarrollar hábitos saludables relacionados; fundamentalmente: hábitos alimentarios, de higiene y de cuidado personal. Sin embargo, es importante estar alerta para prevenir posibles riesgos para la salud que podrían acentuarse mediante la práctica del baloncesto. •

Un plan inadecuado puede interferir negativamente en el desarrollo físico de los jugadores (por ejemplo: un plan de entrenamiento de fuerza con pesas podría perjudicar a los jugadores de Mini-Basket). Un plan inapropiado puede favorecer lesiones graves o crónicas que, en algunos casos, pueden afectar al desarrollo físico de los jugadores jóvenes. • Si la actividad es muy estresante o frustrante, lo más probable es que los jugadores abandonen la práctica del baloncesto, perdiendo la posibilidad de obtener los beneficios asociados a ésta. De esta forma, también será más improbable que los jugadores consoliden el hábito del ejercicio físico. • Con el propósito de mejorar su rendimiento o controlar el dolor de sus lesiones, los jugadores jóvenes pueden ingerir sustancias dopantes, perjudicando gravemente su salud. Esta conducta puede derivar en la adicción a las drogas, al tratarse de personas en edades de elevada vulnerabilidad. Por tanto, el simple hecho de hacer baloncesto no garantiza que se obtengan los beneficios para la salud que puede proporcionar este deporte. Sólo cuando se hace correctamente, guiado por unos directivos y, sobre todo, unos entrenadores competentes, el Mini-Basket y el Baloncesto propician efectos beneficiosos. En caso contrario aumentará el riesgo de los efectos perjudicia

Derecho de los Deportistas Jóvenes:

Derecho a participar en las competiciones deportivas. Derecho a participar en competiciones cuyo nivel sea adecuado al nivel de habilidad de cada deportista. Derecho a tener un entrenador cualificado. Derecho a jugar como un niño o un adolescente y no como un adulto. Derecho a intervenir en la toma de decisiones sobre su actividad deportiva. Derecho a practicar la actividad deportiva en un entorno seguro y saludable. Derecho a tener la preparación adecuada para poder participar en las competiciones. Derecho a la igualdad de oportunidades. Derecho a ser tratado con dignidad. Derecho a divertirse practicando deporte.

Compromiso Los jugadores jóvenes deben acostumbrarse a aceptar y cumplir compromisos con los demás. Un jugador debe comprometerse con su equipo a entrenar unos días concretos y a jugar unos partidos los fines de semana; y este compromiso debe cumplirlo aun cuando a él, personalmente, no le apetezca. El compromiso implica que en ocasiones tendrá que renunciar a sus apetencias individuales y sacrificarse por el grupo, pensar en los demás y no sólo en él, y desarrollar la disciplina necesaria para poder cumplir con sus obligaciones

Perseverancia En la vida es muy importante ser perseverante, y el baloncesto puede desarrollar Este valor ser perseverante realizando el máximo esfuerzo posible. El desarrollo de la perseverancia es especialmente importante cuando los jugadores pasan por malos momentos: por ejemplo, cuando cometen errores, juegan mal, intentan cosas pero no obtienen el resultado deseado, etc. En la vida extradeportiva también se presentan momentos adversos en los que es difícil seguir perseverando, pero los jugadores de baloncesto pueden estar preparados si este importante aspecto, la perseverancia, se ha desarrollado mediante la práctica deportiva.

Respeto a los Demás:

Los jugadores jóvenes deben aprender a respetar las diferencias individuales dentro de su propio equipo, aceptando y conviviendo con compañeros que, en algunos casos, pueden ser de otro estrato

social, otra raza, otra religión, otra etnia, otra ciudad, otro país, etc. o tener ideas diferentes u otra forma de ser. También con compañeros que en el propio baloncesto, según los casos, juegan mejor o peor, dominan mejor o peor unas u otras habilidades, destacan más o menos, juegan más o menos tiempo, etc.

Aprender a Competir:

La vida plantea múltiples situaciones competitivas y las personas debemos estar preparadas para ello. El baloncesto de competición es una excelente oportunidad para aprender a competir de forma saludable y eficaz, adoptando un estilo de funcionamiento que puede ser muy valioso para los jóvenes en su vida deportiva y extradeportiva presente y futura. Todos los valores destacados anteriormente contribuyen a que los jóvenes aprendan a competir. Además, es importante que aprendan a aceptar equilibradamente las victorias y las derrotas, los éxitos y los fracasos, las buenas y las malas actuaciones, los aciertos y los errores. Por este motivo, es importante que a lo largo de la temporada los equipos de jugadores jóvenes puedan afrontar distintas experiencias: ganar, perder, jugar bien, jugar mal, etc., y que éstas sean aprovechadas por el entrenador para enseñar a aceptar los buenos momentos con moderación y los malos momentos con esperanza.

Autoconfianza:

La autoconfianza es un estado interno que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, de los recursos propios que uno puede utilizar para conseguir este objetivo y, en función todo ello, de las posibilidades realistas que uno tiene de lograrlo. Por tanto, el jugador con autoconfianza, respecto al que no la tiene, conoce aproximadamente sus posibilidades reales y sabe cuáles son las conductas propias que debe emplear para que estas posibilidades existan. También conoce las dificultades que podrían impedirle conseguir el objetivo deseado y las conductas que, en ese caso, podría utilizar para neutralizar en lo posible tales dificultades.

Éxito y Fracaso Controlados:

Para que se desarrolle la autoconfianza, el baloncesto debe proporcionar experiencias de control (recuérdese el apartado anterior), y tanto los buenos como los malos resultados (es decir, conseguir o no los objetivos establecidos) pueden contribuir a la percepción de control si la actividad se plantea correctamente y se desarrolla el estilo de funcionamiento apropiado. • El «éxito controlado» tendrá lugar cuando se produzcan buenos resultados (se cumplan los objetivos establecidos) y los jugadores atribuyan tales resultados a recursos propios que controlan. • El «fracaso controlado» estará presente cuando los resultados no sean los deseados (no se cumplan los objetivos establecidos) y los jugadores perciban que, a pesar de ello, han controlado el proceso para intentar conseguir tales resultados, mejorando su conocimiento para poder lograrlos en el futuro.

Autoconcepto y Autoestima:

El autoconcepto se refiere a la opinión que una persona tiene de sí misma; y la autoestima refleja la medida en que a una persona le gusta esa opinión. En ambos casos se trata de una valoración global no específicamente relacionada con actividades concretas, sino vinculada al conjunto de datos que cada persona procesa sobre sí misma, con una mayor influencia de aquellos aspectos que cada uno considera más significativos en su vida. En el caso de los niños y los adolescentes, el autoconcepto y la autoestima son valores inestables que pueden fluctuar con facilidad, a veces como consecuencia de experiencias de éxito o fracaso en parcelas que para ellos sean muy relevantes, como por ejemplo el baloncesto. De hecho, las valoraciones globales que hacen sobre sí mismos muchos jugadores jóvenes, dependen de estas experiencias.

Autocontrol:

Para un jugador de baloncesto es muy importante desarrollar la capacidad de autocontrolarse: de autocontrolar su impulsividad y su conducta en general para prepararse y rendir al máximo. El baloncesto plantea múltiples situaciones en las que los jugadores deben aprender a controlarse. Pensemos, por ejemplo, en una decisión adversa de los árbitros, un error que se desea corregir cuanto antes, una mala acción de un compañero, el momento en que se es sustituido por el entrenador, etc.

Experiencias Positivas:

En los apartados anteriores hemos visto que el baloncesto proporciona excelentes oportunidades para desarrollar valores personales y sociales y recursos psicológicos. También es una valiosa fuente de gratificación a través de las experiencias positivas que pueden producirse diariamente. Las experiencias positivas son importantes para cualquier persona. Para los niños y los adolescentes el baloncesto puede ser uno de los medios que más experiencias positivas les aporte. Si éstas predominan sobre las experiencias negativas, será más probable que los jóvenes sigan jugando y obtengan más beneficios de la práctica deportiva

Desarrollo Deportivo:

Como es lógico, uno de los objetivos de los equipos de jóvenes es el desarrollo deportivo de los jugadores, de forma que puedan llegar a ser buenos jugadores de elite

En primer lugar, porque la mayoría de los jugadores jóvenes de mini-basket o baloncesto no llegan a ser jugadores de elite y, sin embargo, pueden beneficiarse mucho como personas de su paso más o menos prolongado por este deporte. Así, el baloncesto estará contribuyendo a una sociedad mejor, con mujeres y hombres mejor preparados para enfrentarse a la vida con eficacia, salud y espíritu tolerante y solidario. • En segundo lugar, porque el mini-basket y el baloncesto de jugadores jóvenes también pueden contribuir a formar a los futuros entrenadores, árbitros, directivos, padres de

jugadores, periodistas deportivos, expertos de las ciencias del deporte, espectadores, etc. Si en el futuro todos o la mayoría de estos adultos han sido jugadores cuando eran niños y su experiencia ha sido favorable, es evidente que el baloncesto saldrá ganando y será más probable que haya futuras generaciones de personas vinculadas a este deporte cada vez mejor formadas. • En tercer lugar, porque habrá más jugadores que podrán ser jugadores de elite, al seguirse un procedimiento de trabajo que potencia el desarrollo físico, técnico, táctico y psicológico. De esta manera, se evitará que se pierdan en el camino muchos jugadores que podrían alcanzar cotas muy altas de rendimiento. • En cuarto lugar, porque los que lleguen a la elite, en lugar de ser, simplemente, unos «supervivientes» que «a pesar de todo han llegado», serán jugadores mejor preparados en todos los aspectos, elevando el nivel deportivo y humano de los que están en el baloncesto profesion

Jugadores de Mini-Basket Los entrenadores de mini-basket deben comprender que algunos niños mejorarán más rápido y otros más despacio, y adaptarse a esta circunstancia tratando a cada niño como el «sastre» que «hace trajes a medida». Estos entrenadores deben seguir un esquema de trabajo general para todos los niños de su equipo, sin especializarlos, pero respetando la individualidad de cada jugador; es decir, exigiendo a cada niño según sus características y posibilidades, y ayudando a cada uno a desarrollar su propio talento. En estas edades no es necesario que los jugadores perfeccionen los fundamentos del baloncesto, pero sí es importante que conozcan estos fundamentos y los vayan dominando. También deben percibir la necesidad de los fundamentos para solventar las demandas que les plantea el juego, y desarrollar la iniciativa de utilizarlos aunque cometan errores. En esta categoría es fundamental que los jugadores tengan muchas experiencias positivas para que sigan jugando. El divertimento diario y el desarrollo de la iniciativa personal, son dos aspectos clave que deben tener muy en cuenta los entrenadores de mini-basket. Jugadores Infantiles (13-14 años) El entrenador de equipos infantiles debe darse cuenta de

que aunque algunos de sus jugadores físicamente parezcan mayores, todavía son adolescentes jóvenes. En estas edades los chicos necesitan reafirmarse y se encuentran en una etapa de enorme vulnerabilidad (por ejemplo, serán propensos a abandonar el baloncesto si no perciben control). Además, muchos de ellos deben adaptarse a jugar al baloncesto tras haber jugado al mini-basket, pudiendo sentirse inseguros y menos competentes que en años anteriores. El entrenador debe ayudar a estos jugadores a adaptarse progresivamente a un nivel de exigencia mayor, profundizando en el desarrollo de los fundamentos técnicos y las decisiones de táctica individual (las decisiones del 1x1, 2x2, 3x3, etc.). Ahora bien, debe procurar no ir demasiado rápido, pues los jugadores necesitan consolidar lo que van aprendiendo, sentirse seguros y obtener la gratificación del control. En esta etapa es importante no limitar a los jugadores. Todo lo contrario, se deben ampliar sus posibilidades de rendimiento futuro propiciando que puedan hacer cualquier tipo de cometido (por ejemplo: que todos puedan realizar el contraataque en cualquier posición). Como es muy probable que los jugadores cometan muchos errores si intentan hacer cosas que no dominan, el entrenador debe reforzar mucho su iniciativa y su esfuerzo (aunque no lo hagan bien) y combinar las demandas que dominan peor con otras en las que puedan obtener gratificación. En estas edades, el entrenador debe provocar múltiples experiencias de control que fortalezcan la autoconfianza de los jugadores.

Jugadores Cadetes (15-16 años) En los equipos cadetes se debe seguir manteniendo una perspectiva global del proceso formativo de los jugadores, pero habrá que evaluar con mayor detalle las necesidades concretas de cada jugador: ¿qué carencias tiene?, ¿qué aspectos debe trabajar para ampliar sus recursos? En estas edades se debe realizar un trabajo de preparación física más específico, considerando las características de cada jugador. También se debe dedicar más tiempo al desarrollo de la táctica individual y comenzar a trabajar aspectos básicos de la táctica de equipo. Los jugadores deben aprender a «leer» las situaciones del juego y a decidir sus acciones

en función de esta lectura. En muchos casos estos jugadores tienen miedo a cometer errores. Los 32 BALONCESTO PARA JUGADORES JÓVENES entrenadores deben cuidar, especialmente, que los jugadores no se inhiban por este motivo. Es importante que intenten hacer las cosas que peor les salen y no se conformen con repetir lo que mejor dominan, convirtiéndose en «jugadoresrobot» que siempre hacen lo mismo aunque no sea lo más aconsejable. El entrenador debe fomentar la «iniciativa controlada», estableciendo criterios que faciliten las decisiones de los jugadores y valorando el mérito de los que intentan hacer cosas siguiendo esos criterios. Jugadores Junior (17-18 años) Finalmente, en los equipos junior es importante realizar un trabajo individualizado para subsanar los déficits individuales significativos, al tiempo que se desarrollan las decisiones tácticas más complejas. En estas edades el nivel de exigencia debe ser mayor, porque es el momento de ver qué jugadores pueden llegar a formar parte de la elite. Los entrenamientos deben plantear situaciones competitivas estresantes que formen a los jugadores para rendir en las condiciones más adversas de los partidos. Los jugadores deben aprender a utilizar sus recursos de la manera más rentable, considerando circunstancias que no eran importantes en el proceso formativo de los años anteriores (por ejemplo: el equipo contrario, la situación del marcador, el tiempo que resta para terminar). Así mismo, parte de los partidos del calendario deben plantearse con el objetivo exclusivo de ganar, de forma que los jugadores aprendan a competir bajo la presión de «tener que ganar»

El estilo de trabajo de cada entrenador debe adaptarse a las circunstancias particulares que estén presentes en su equipo. Sin embargo, un grave problema, por desgracia extendido, es que los entrenadores de jugadores jóvenes tienden a imitar el estilo de funcionamiento de los entrenadores de equipos de elite. Esta tendencia puede resultar muy perjudicial para los niños y adolescentes bajo la responsabilidad de estos entrenadores. El mejor entrenador de jugadores jóvenes no es el que imita automáticamente a los entrenadores de mayor prestigio, sino el que es capaz de trabajar

considerando las características específicas de su equipo, entre ellas la edad de sus jugadores y los objetivos generales que deberían cumplirse. El entrenador de jugadores jóvenes no debe olvidar que ser entrenador de niños y adolescentes implica una gran responsabilidad. Entrenar no es un juego en el que el entrenador puede utilizar a los jugadores para satisfacer su ego personal. Los jugadores son personas, con sus ilusiones, intereses, aspiraciones, sufrimientos, alegrías, emociones de todo tipo..., y se ponen (o les ponen) en manos del entrenador para que éste les dirija correctamente. El entrenador, quiera o no, tiene una responsabilidad que va mucho más allá de un resultado deportivo, pues a través de su comportamiento puede beneficiar o perjudicar las vidas de los jugadores jóvenes que dependen de sus decisiones y acciones. Esta responsabilidad exige que el entrenador de jugadores jóvenes cuide, especialmente, aspectos de su conducta como los siguientes: • no actuar caprichosamente; • meditar cuidadosamente las decisiones que afectan a sus jugadores; • tratar a sus jugadores con dignidad y respeto; • exigir a sus jugadores esfuerzo y rendimiento, pero dándoles la oportunidad real de responder satisfactoriamente a ese nivel de exigencia; • proporcionar a los jugadores información sobre lo que hacen (feedback); • tener paciencia con los jugadores; • diferenciar las conductas de los jugadores de los resultados de tales conductas; • felicitar a los jugadores por su esfuerzo y sus progresos, con independencia de los resultados de los partidos; • separar, en todo momento, el rendimiento y los resultados deportivos del valor de los jugadores como personas. Sin duda, una perspectiva amplia del deporte y de su cometido como entrenador, que vaya más allá de ganar un partido o un campeonato, ayudará al entrenador de jugadores jóvenes a asumir una responsabilidad de suma trascendencia: formar a sus jugadores en todos los aspectos, influyendo positivamente en la trayectoria de sus vidas. Las personas encargadas de contratar a un entrenador para trabajar con jugadores jóvenes, deben valorar su capacidad como formador antes que sus conocimientos técnicos.

Se realiza un análisis de la importancia del baloncesto en el proceso formación para los jugadores jóvenes aprendan a comprometerse, perseverar en su esfuerzo dando el máximo posible, sus diferentes beneficios como parte del proceso de la vida

Referencias bibliográficas

BAYER, C. (1992). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea.

BLÁZQUEZ, D. (2010). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.

ENGLAND, B.(2013) Conocer el deporte.

BUCETA, J.(2014).El papel del baloncesto en el desarrollo y la formación de los jóvenes.

GIMENEZ, F. (2004) Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación en el baloncesto.