

Original Research

Enseñanza del Baloncesto en Categorias de Formación con Música

Basketball Teaching in Formation Categories with Music

Elena García-Gras

¹Entrenadora Superior de Baloncesto FEB, entrenadora CB Elda y CB Ifach Calpe

RESUMEN

El deporte en general ha sufrido a lo largo de su historia diferentes corrientes y estrategias de enseñanza y aprendizaje muy variadas, normalmente seleccionadas por los responsables del grupo o del deportista en el caso de disciplinas individuales. En la actualidad, se entiende la enseñanza en el deporte como un área más del proceso educativo, mientras que en otras épocas se ha considerado como un proceso aislado y separado. Dicha consideración ha servido para que se apliquen las mismas o similares tendencias pedagógicas tanto en el proceso educativo como en el deporte en la actualidad. Por ello y vistos los antecedentes, este artículo propone un modelo de enseñanza-aprendizaje deportivo basado en la base musical y la capacidad de asociación ritmo-ejecución del deportista.

Palabras Clave: comando oral, canciones motrices, baloncesto, fundamentos, formación.

ABSTRACT

The sport in general has suffered throughout its history different currents and strategies of teaching and learning varied, usually selected by the leaders of the group or the athlete in the case of individual disciplines. At present, teaching in sport is understood as one more area of the educational process, whereas in other times it has been considered as an isolated and separate process. Such consideration has served to apply the same or similar pedagogical trends in both the educational process and the sport today. Therefore, given the background, this article proposes a teaching-learning model based on the musical basis and the ability to associate rhythm-execution of the athlete.

Keywords: Oral Command, motor songs, basketball, basis, training

INTRODUCCIÓN

El sistema de la metodología de la enseñanza siempre ha sido algo muy preocupante desde el inicio de la investigación involucrada en el proceso educativo. En este proyecto centraremos nuestro estudio en la metodología de enseñanza en las habilidades motrices, relacionadas con la práctica deportiva del baloncesto, y la asociación con el ritmo y determinados métodos de relación ejecución motora y elemento musical.

Para ello, nos hemos basado en los modelos de enseñanza-aprendizaje, propuestos por Castañer y Camerino (1991), en el cual se afirma que los contenidos de tipo perceptivo, son susceptibles de aprendizaje y requieren la puesta en práctica del movimiento y de las habilidades motrices.

Queda por lo tanto, plasmado en la figura del triángulo de aprendizaje que hermana la ejecución entre cuerpo, espacio y tiempo, y en el que nos servirá para establecer una base en nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje motor y que nos asegura una correcta evolución armónica de los movimientos a ejecutar relacionados con el baloncesto.



Figura 1. Triángulo de Dalcroze (1950), en el que se basa el aprendizaje musical y motor

También si se analiza en profundidad los elementos de la percepción, (cuerpo, espacio y tiempo), son perfectamente adaptables a la práctica deportiva, ya que permiten ejecutar los movimientos del deporte, ya sean más rápidos o menos según nuestra necesidad de ejecución.

En la Figura 2 queda reflejada la base educativa de la rítmica Dalcroziana, por los cuales se establece el ritmo como motor del aprendizaje musical y por tanto también el motor.

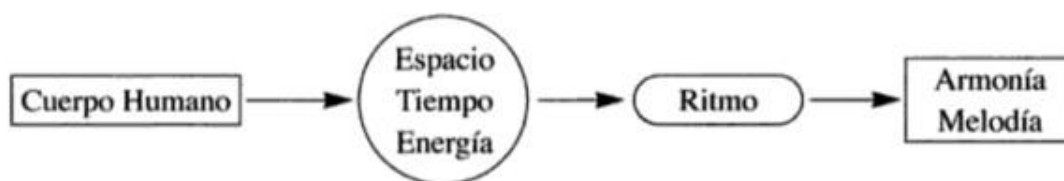


Figura 2. Esquema rítmico Dalcroziano, en el que se basa la enseñanza aprendizaje motora

Por otra parte, en el caso del aprendizaje motor, la aplicación de las tareas motrices tendrá mucho que ver con la complejidad de la tarea, que desglosaremos en el trabajo en diferentes categorías y con el mecanismo de ejecución y de decisión.

El mecanismo de ejecución es el encargado de la realización de la tarea motriz y tiene dos partes muy diferenciadas que son:

- Componente cualitativo relacionado con la ejecución neuromuscular
- Componente cuantitativo relacionado con la condición física

- Por último, los factores del aprendizaje motor relacionados con nuestra investigación son:
- consejos e instrucción técnica: medio por el cual entablamos comunicación con el jugador para darle la instrucción de cómo ejecutar la tarea y posibles indicaciones y correcciones.
- Medio visual-sonoro, que sería el elemento innovador, para que el jugador realice la tarea imitando lo que ha visto y siguiendo el ritmo.

Una vez establecidos los procesos de aprendizaje musical y motor, y que se puede establecer una relación directa entre ellos, pasamos a fijar los objetivos de nuestro proyecto, que serán:

- Buscar una asociación directa de la secuencia musical con el movimiento
- Uso del ritmo como herramienta de aprendizaje motor para la ejecución de tareas relacionadas con el baloncesto
- Demostrar que la música mejora la ejecución del gesto deportivo y además mejora el rendimiento
- Graduar el proceso de este tipo de enseñanza en función de la complejidad de las tareas y del número de participantes en ellas:
 - de categorías Mini a cadete/junior
 - de tareas individuales a colectivas

MATERIAL Y MÉTODOS

Para poner en práctica los parámetros a estudiar, hemos de establecer una serie de bases del esquema enseñanza-aprendizaje que quedan en el siguiente esquema:

- Buscar una asociación directa de la secuencia musical con el movimiento
- Uso del ritmo como herramienta de aprendizaje motor para la ejecución de tareas relacionadas con el baloncesto
- Demostrar que la música mejora la ejecución del gesto deportivo y además mejora el rendimiento
- Graduar el proceso de este tipo de enseñanza en función de la complejidad de las tareas y del número de participantes en ellas:
 - de categorías Mini a cadete/junior
 - de tareas individuales a colectivas

Para poder realizar esta experiencia, se dispone de los siguientes recursos y medios que se detallan a continuación:

- Silbatos para el entrenador
- Balones para jugadores (talla 5, de Minibasket)
- Conos para ejercicios de dribling
- Escaleras de coordinación para ejercicios de dribling
- Pista de basket con talla Minibasket
- 12 jugadores alevines

Una vez detallado el material, incidir en que disponemos de tiempo de sesión para realizar la experiencia una hora y diez minutos, qué es de lo que dispone normalmente el equipo alevín con el que vamos a trabajar, este esquema lo repetiremos durante tres o cuatro sesiones, para que los jugadores se familiaricen con el esquema de trabajo.

En esta sesión de entrenamiento, los niños trabajaran fundamentos de técnica individual e incluso un 1x1 guiado. Este sistema de trabajo se basa en el uso de comandos orales, que son señales que el entrenador les irá dando para que se familiaricen y que corresponderán con un gesto técnico de baloncesto determinado y una vez relacionado, simplemente serán capaces de al escuchar el comando, responder con el gesto técnico asignado.

Establecemos cuatro tipos de elementos relacionados con el aprendizaje y son:

- fundamentos individuales ofensivos
- fundamentos individuales defensivos
- fundamentos colectivos ofensivos
- fundamentos colectivos defensivos

Se pondrán en práctica una serie de ejercicios frecuentes en el baloncesto, que se detallan a continuación y que servirán como fase inicial de aprendizaje de los comandos orales y que se detallarán esquemáticamente en el apartado de discusión:

- Para fundamentos individuales ofensivos: Rueda de tiro a canasta

- Para fundamentos individuales defensivos: 1c1 guiado con condicionantes
- Para fundamentos colectivos ofensivos: juego al pase y corte
- Para fundamentos colectivos defensivos: juego a iniciar una pequeña presión individual a todo el campo

DISCUSIÓN

Para la realización de los ejercicios y la asociación estímulo auditivo-gesto técnico, vamos a utilizar la siguiente tabla de comandos orales que hemos separado en tabla de comandos orales ofensivos y defensivos, quedando en la siguiente clasificación:

Empezaremos graduando los estímulos mediante un proceso que irá de la siguiente forma:

- Asociación estímulo auditivo- tarea sencilla

Ej: Uso de silbato para tiro, palmadas son pasos de entrada, todo junto formaría señal de entrada a canasta.

- Suma de estímulos simples= tarea compleja

Ej: como hemos explicado anteriormente, el jugador con la práctica irá asociando los estímulos con la ejecución y no será necesaria ninguna acción verbal sobre él, ya que por el método de asociación, que se entrenará, podemos conseguir la ejecución.

- Aplicación de variación de velocidad= ritmo

Ej: una vez conocidos los comandos auditivos que queremos aplicar , podemos manejar las diferentes velocidades de ejecución adecuando nuestros estímulos auditivos a una velocidad determinada, para que el jugador vaya tomando conciencia de la importancia del ritmo de juego y de la ejecución del gesto en el proceso de transferencia al juego, que puede ser más rápida o más lenta, esto está relacionado con lo que se comentaba en la introducción de que los movimientos sean armónicos en su ejecución.

- Comandos a utilizar.

Es necesario identificar los comandos que vamos a realizar para que sea realizable el ejemplo, a continuación los detallamos en una tabla:

TABLA DE FUNDAMENTOS OFENSIVOS Y COMANDOS - CATEGORÍAS MINIBASKET A INFANTIL

FUNDAMENTO	COMANDO A UTILIZAR
BOTE	
MANO DERECHA	1 PALMADA
MANO IZQUIERDA	2 PALMADAS
PASE	
PASE CON UNA MANO, DERECHA	COMANDO ORAL PAM
PASE CON UNA MANO, IZQUIERDA	COMANDO ORAL PUM
PASE CON DOS MANOS, PECHO	COMANDO ORAL PIM
PASE PICADO	COMANDO ORAL TRAS
PASE DE BÉISBOL	COMANDO ORAL ZAS
TIRO	
TIRO AISLADO	USO DE SILBATO 1 PITIDO
TIRO, PARADA 1 TIEMPO	COMANDO ORAL TI
TIRO, PARADA 2 TIEMPOS	COMANDO ORAL TA
APOYOS	
PIE DERECHO	COMANDO ORAL PI
PIE IZQUIERDO	COMANDO ORAL PA
FINTAS	
FINTA DE TIRO	COMANDO ORAL PE
FINTA DE PASE	COMANDO ORAL PO
FINTA DE SALIDA ABIERTA	COMANDO ORAL ABI
FINTA DE SALIDA CRUZADA	COMANDO ORAL CRU

La suma de todos estos comandos dará lugar a una melodía que podrá variar de velocidad, lo que producirá que el jugador la ejecute con mayor o menor ritmo. Este tipo de aprendizaje se basa en los procesos asociativos que se pueden crear entre los estímulos que reciba el jugador ya que la asociación sonido-movimiento dependerá de la experiencia vivida por cada uno de los jugadores de forma individual según Oliveto y Zylberberg, 2005.

Otro elemento importante a analizar son los cambios de mano, ya que implican de dirección y de ritmo, con lo que podremos enlazarlos con el fundamento que nos interese y la ocupación de espacios:

CAMBIOS DE MANO	COMANDO A UTILIZAR
CAMBIO POR DELANTE	USO DE SILBATO 2 PITIDOS
CAMBIO ENTRE LAS PIERNAS	USO DE SILBATO PITIDO LARGO
CAMBIO POR LA ESPALDA	USO DE SILBATO INTERMITENTE
REVERSO	COMANDO ORAL REV

Una vez establecemos los comandos orales, queda así los ejercicios a ejecutar aquí tenemos los ejemplos de como quedaría a la hora de la ejecución.

EJEMPLOS PRÁCTICOS DE LA APLICACIÓN DE COMANDOS

En el caso que se trabaja en esta parte del proyecto, que son los fundamentos individuales, la aplicación es sencilla si se trabajan los elementos por separado. La dificultad se adquirirá cuando los jugadores vayan teniendo que realizar secuencias de bote y tiro o ruedas de tiro o 1x1 condicionado con elementos que indique el entrenador.

Ejemplo: Rueda de tiro de entradas a canasta

El entrenador indica a sus jugadores realizar una rueda de entradas a canasta por la derecha. Explica por primera vez la relación que hemos establecido arriba en la tabla y el gesto de la entrada quedaría:

Ejercicio comienza en medio campo, estamos trabajando con un grupo de Minibasket y les indicamos que en cinco botes máximo han de llegar a la canasta, realizar dos apoyos, derecha e izquierda y tirar al aro, por lo tanto la suma de los comandos resultante es:

1. 5 botes derecha → 5 palmadas simples
2. 1º apoyo pie derecho → comando oral pi
3. 2º apoyo pie izquierdo → comando oral pa
4. tiro a canasta → uso de silbato

La resultante será: **palmada-palmada-palmada-palmada-palmada-pi-pa-silbido (uso de silbato)**



Figura 3. Esquema ejercicio de técnica individual para categorías Mini a infantil

EJEMPLO PRÁCTICO DE COMANDOS DEFENSIVOS EN UN 1X1 GUIADO

Si aplicamos la serie de comandos defensivos para el 1x1 guiado centrándonos en la defensa. Jugador atacante seguirá nuestra consignas de ataque, por ejemplo, tres botes lado derecho y tiro de media distancia. Recibe un pase desde saque de banda y encara al jugador defensor para atacarle. Jugador defensor deberá siguiendo las indicaciones del entrenador, defender al atacante.

Deberá por este orden;

- 1.- Defender línea de pase para evitar que reciba
- 2.- Ajustar posición una vez el jugador atacante le encare

- 3.- Darle el lado hacia el que queremos que vaya
- 4.- Seguirlo mientras bote con los pasos defensivos

De esta forma, el ejemplo queda con los comandos de la tabla; **lado-base-der-pass**



Figura 4. Esquema de ejercicio de fundamentos defensivos categorías cadete a junior

FUNDAMENTOS COLECTIVOS

En este apartado seguimos trabajando con estímulos auditivos, pero de forma diferente, ya que vamos a trabajar involucrando a todos los jugadores de campo, tanto en defensa como en ataque.

En este caso el objetivo será que los jugadores aprendan en el caso de Minibasket al sistema de juego de pase y corte por medio de una canción a ritmo de rap.

En el caso de jugadores de categorías cadete y junior se podrá usar la misma metodología de enseñanza pero para realizar sistemas sencillos de juego.

INICIO DE LOS JUGADORES CATEGORÍAS MINI A INFANTIL EN JUEGO COLECTIVO OFENSIVO

En este apartado se apuesta por un modelo 5 jugadores abiertos al triple, ya que la idea de trabajo inicial presente en el proyecto es de mucha técnica individual y debe mantenerse en la siguiente etapa de enseñanza, que es el trabajo colectivo ofensivo.

Comenzando desde esta figura, los jugadores son capaces de pasar, cortar y generar movimientos entre sus compañeros además de intercambios entre los jugadores que no están implicados en la jugada directamente con el balón, si no que están en las posiciones más alejadas, un ejemplo sería con el esquema de juego cinco abiertos.

Ejemplo práctico:

Con los cinco jugadores abiertos en triple, balón en lateral derecho, se le pasa a jugador de fondo que debe empezar una canción, en la que cada jugador dirá una palabra, y entonces el esquema quedaría de la siguiente forma:

- 1.- Pase al jugador de la esquina, jugador que suelta el balón dice "paso"
- 2.- Jugador de la esquina dice "recibo y espero"
- 3.- Jugador que ha pasado corta y dice "corto"
- 4.- Jugador del lado contrario más cercano al balón en su posición inicial dice "subo"
- 5.- Los jugadores más alejados dicen mientras intercambian posiciones "nosotros intercambiamos".
- 6.- Jugador de balón pasa al corte, mientras canta "paso y reboteo"
- 7.- Jugador que corta dice "entro y reboteo"
- 8.- El resto de jugadores dice a coro "y nosotros hacemos el balanceo", refiriéndose al balance defensivo.

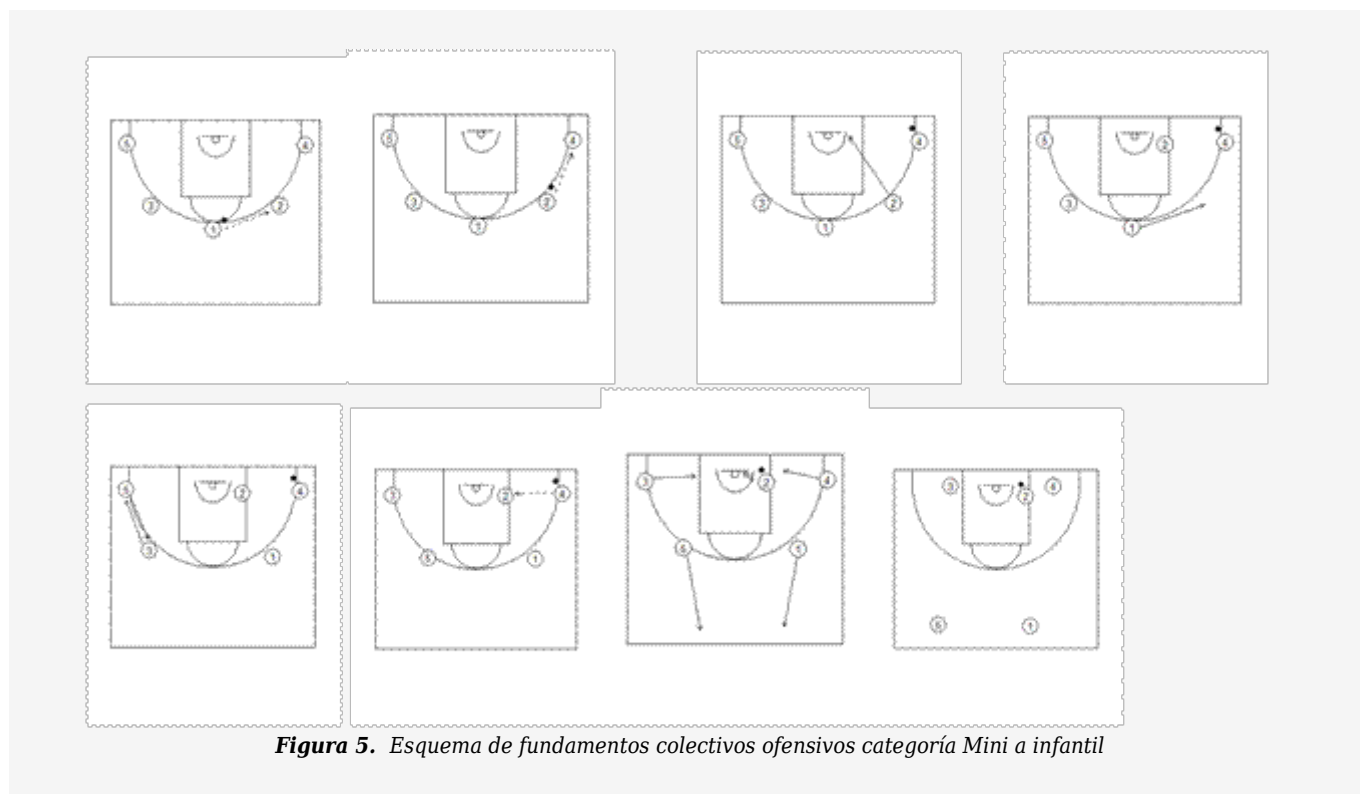


Figura 5. Esquema de fundamentos colectivos ofensivos categoría Mini a infantil

INICIO DE LOS JUGADORES EN CATEGORÍA MINI A INFANTIL EN JUEGO COLECTIVO DEFENSIVO

En este apartado, introducimos la enseñanza de la defensa presionante individual en todo el campo para los jugadores más jóvenes y que sepan cuándo ayudar en diferentes situaciones y que esto les guíe por la pista en su actuación defensiva.

Para ello ha de darse una serie de pautas que debemos implantar, que son:

- Dejar que reciba y una vez eche el balón al suelo para botar, empezar a avisar a sus compañeros de lo que va a hacer el jugador, con una señal que debe de guiar a los demás para su actuación, decisión y participación en defensa.
- Intentar que el balón vaya siempre por la banda, que se le niegue el centro, no hay cambios fáciles de lado que se permitan por parte de la defensa.
- Si el jugador que bota no nos ve y está cerca de la banda, saltaremos a un 2c1.
- Retrasar la llegada del balón al campo de ataque es prioridad máxima en la defensa.
- No hay ningún jugador defensor por detrás de la línea de balón, estamos pendientes de las líneas de pase y de posibles 2c1.

Después de haber establecido estas normas básicas que ayudarán a los jugadores, podemos establecer un esquema general de defensa que lleve a los jugadores a que estén en contacto visual-auditivo que les facilitará su labor defensiva.

Ejemplo práctico:

Los jugadores en estas categorías se suelen disponer en figura 2-1-2 para atacar hacia su campo, por lo que nuestros jugadores se emparejan con ellos y en el momento que el jugador que recibe echa el balón al suelo, empieza la canción.

1. Jugador defensor de balón entona un: "balón va al suelo" y sigue "hacia banda lo llevo"
2. El otro jugador que está en primera línea le sigue y dice "el dos espero"
3. Jugador del centro del campo dice: "el centro protejo"
4. Mientras los dos más alejados dicen: "nosotros esperamos con nuestro parejo".

A partir de aquí hay varias variantes, si se llega al dos en los primeros botes de ataque, los jugadores de primera línea avisarán con un "el dos cerramos" a lo que los demás jugadores responderán con un "nosotros esperamos".

Si por el contrario no se llega a cerrar el dos y se consigue pasar el balón a segunda o tercera línea defensiva, el jugador más cercano que haya defendiendo entona: "ruptura, amenaza" y el jugador receptor del atacante con balón debe de decir "soy yo quién lo caza", a la vez que el resto se repliega hacia atrás y entona conjuntamente "protegemos la casa".

La evolución gráfica sería esta:

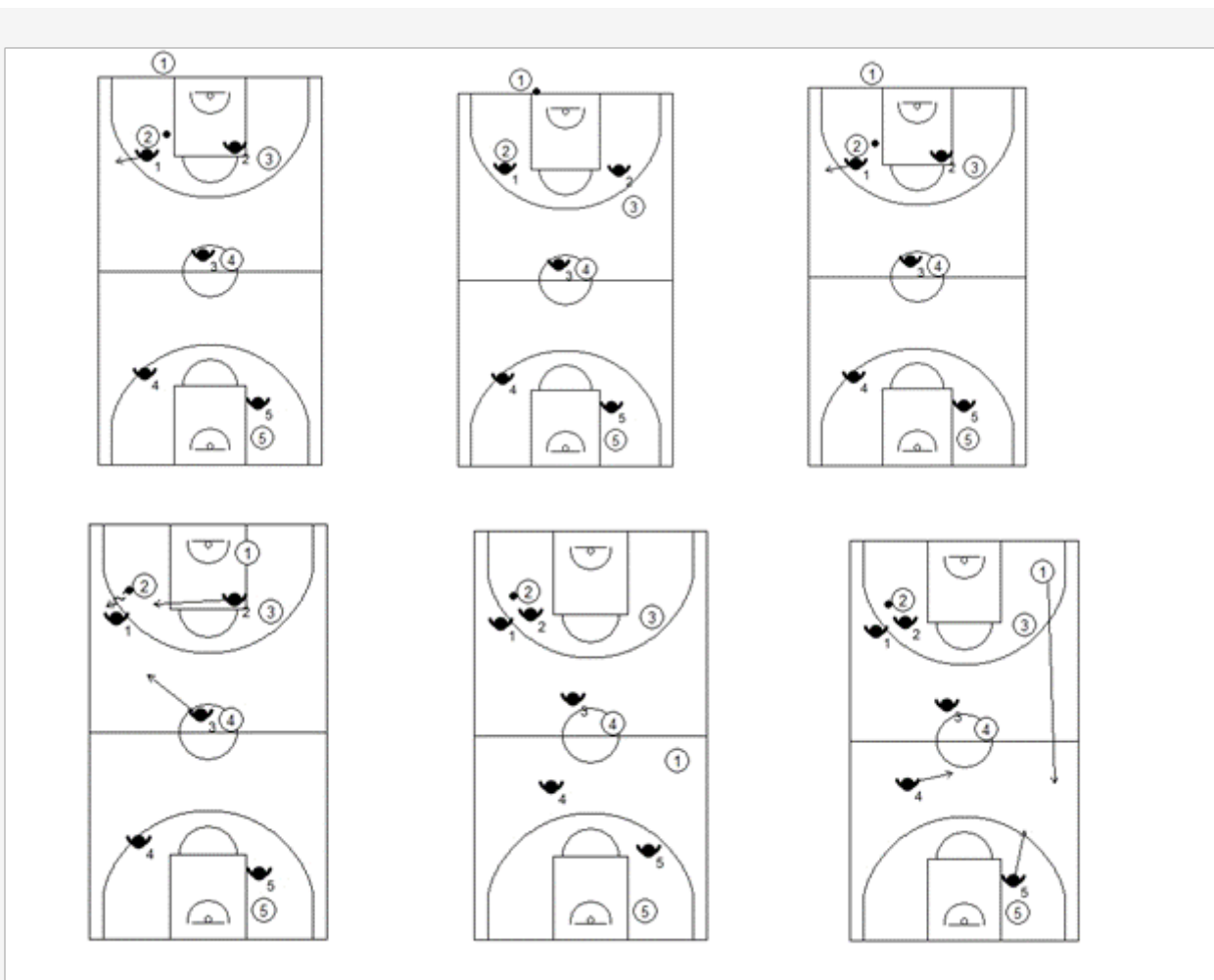


Figura 6. Esquema fundamentos colectivos defensivos categoría Mini a Infantil

INICIO DE LOS JUGADORES EN CATEGORÍAS CADETE A JUNIOR EN FUNDAMENTOS COLECTIVOS OFENSIVOS

En esta parte del trabajo, el trabajo se centra en el uso de sistemas ofensivos sencillos para los jugadores que ya son un poco más avanzados en los sistemas de ataque y son capaces de elaborarlos un poco más. Jugaremos por ejemplo el sistema cuernos, en el cual los dos jugadores interiores subirán a tiro libre para que el jugador base juegue un bloqueo por uno de los dos lados y el otro poste se abra a la vez que los jugadores exteriores se hunden a la esquina.

De esta forma quedaría reflejado el sistema con un ejemplo práctico.

Ejemplo práctico:

1. Jugador con balón indica a los interiores que suban entonando un "Subid a poste alto".
2. Jugadores interiores suben a poste alto a la vez que le responden "ya estamos llegando".
3. Jugadores exteriores a su vez se hunden a la esquina mientras entonan "al fondo bajando".
4. Jugador con balón decide con que interior jugar un bloqueo directo y dice: "contigo paso bloqueo".
5. Interior que no es seleccionado para jugar el BD sale a la línea de tres mientras exclama: "yo fuera espero".
6. Jugador con balón juega BD e interior juega Pick and roll y decide si pasarle o no al interior:
 - si le pasa le canta "toma bola y termina, yo espero en mi esquina"
 - si decide jugársela él en un tiro avisará diciendo "un tiro y reboteo"
 - si pasa a otro jugador sea el otro interior o uno de los dos aleros hundidos dirá "chicos, pasamos y de nuevo comenzamos".

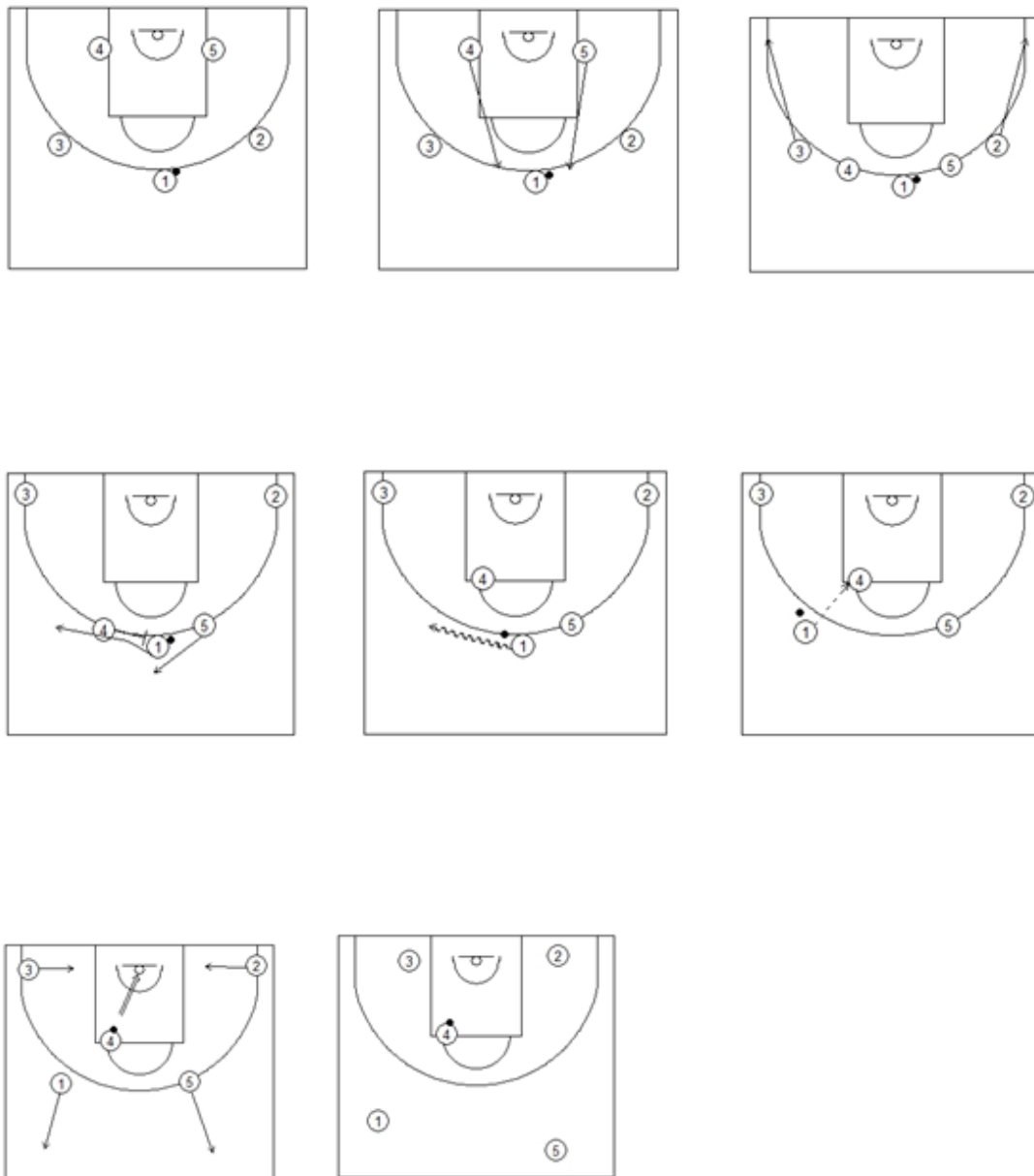


Figura 7. Fundamentos ofensivos categorías cadete y junior

INICIO DE LOS JUGADORES EN CATEGORÍAS CADETE A JUNIOR EN FUNDAMENTOS COLECTIVOS DEFENSIVOS

Usamos el mismo esquema de los jugadores de categorías Mini, pero aplicada a un sistema defensivo concreto, en este caso el sistema flecha o una 1-2-1-1 y el esquema quedaría:

Ejemplo práctico:

- 1.- Jugador de punta una vez el jugador con balón orienta hacia una determinada banda canta " a la izquierda lo llevo"
- 2.- El jugador de ese lado le seguirá cantando "al dos llevo".
- 3.- Jugador del lado libre dice "lado débil me quedo".
- 4.- Jugador del centro del campo dirá "el posible pase espero"
- 5.- El último jugador defensor dice "soy el último defensor, el guerrero".

RESULTADOS

Como ha quedado justificado en el inicio de este proyecto, las vías de aprendizaje de las actividades motrices pueden estar relacionadas con los ritmos musicales. Se ha intentado trabajar siempre de la opción más sencilla para los más pequeños hasta llegar a las más avanzadas para los más mayores.

Hemos decidido separarlo también en fundamentos ofensivos y defensivos ya que así será más fácil desglosar las tareas complejas para llegar después a la suma de todas ellas que permitirá ejecutar movimientos y acciones más complejas que finalmente darán calidad al juego, al aprendizaje y en definitiva al juego colectivo.

También es muy interesante comentar que facilita muchísimo de cara a la enseñanza las vías de aprendizaje, ya que se puede adaptar perfectamente los contenidos, al ser muy sencillos y prácticos a las necesidades tanto colectivas como individuales del equipo a decisión del entrenador de la siguiente forma:

1. Vía lenta: se pueden ejecutar los movimientos más lentamente, a ritmos más lentos o insistiendo en la memorización de conceptos muy básicos para los jugadores menos iniciados o con dificultades de aprendizaje
2. Vía normal: movimientos a ritmo de juego, memorización de conceptos más rápida y capacidad de atención a varios estímulos a la vez
3. Vía rápida: movimientos muy rápidos, ritmo bastante elevado de juego y trabajo de situaciones reales transmisibles a situaciones de partido, atención a más de un estímulo oral o auditivo.

En definitiva se trata de un proyecto muy práctico que apuesta por la facilidad de atender los ritmos de ejecución de tareas motrices con el aprendizaje del baloncesto en diferentes categorías de formación con una base de enseñanza diferente.

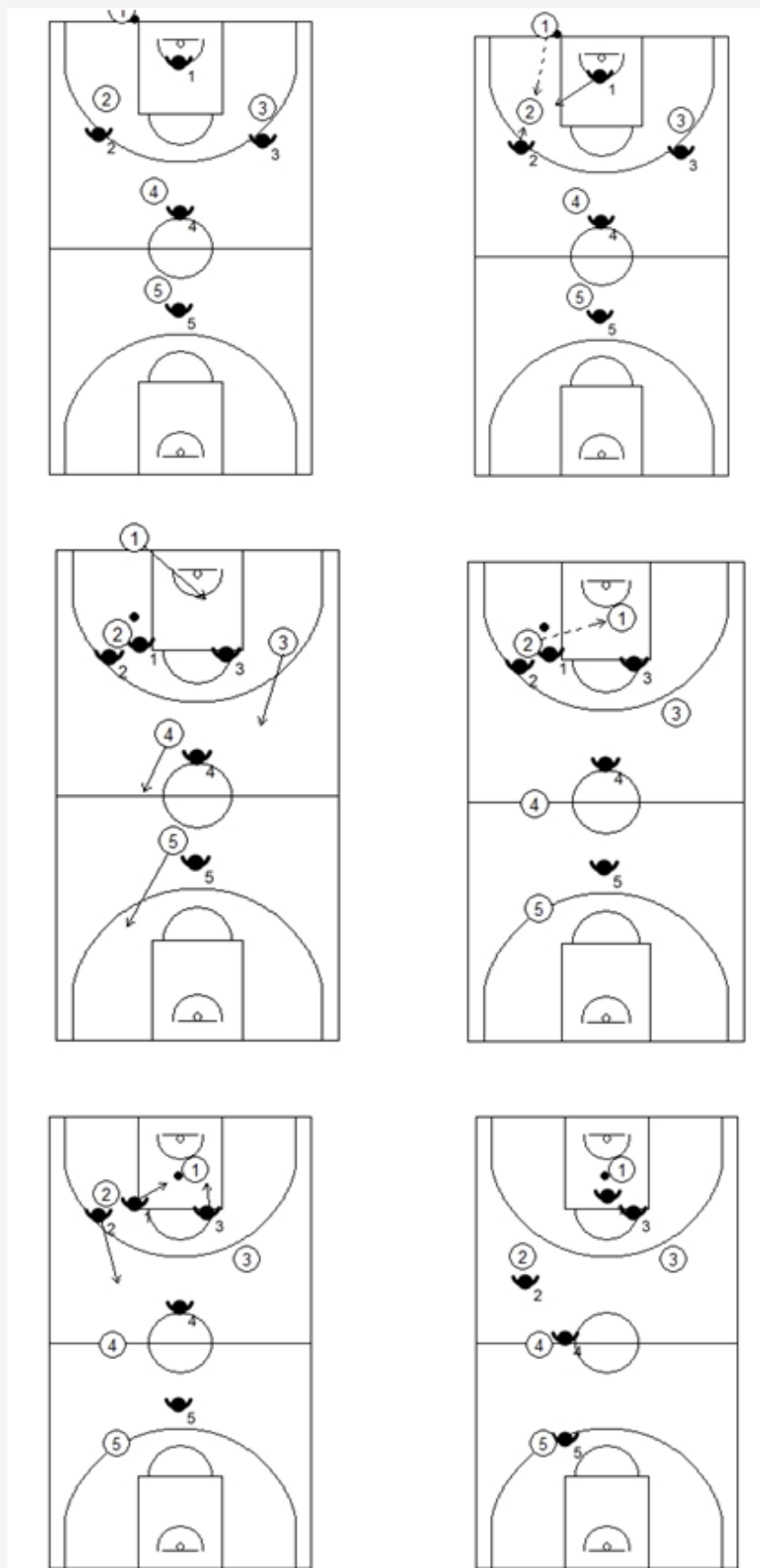


Figura 8. Esquema fundamentos defensivos categorías cadete y junior

REFERENCIAS

1. ACEVEDO, M. (2003). La percepción sinestésica, vínculos entre lo auditivo y lo visual. *Vol. 16, 4 (diciembre 2003), Núm. 56. Págs. 109-121 (Art.) www.musicalis.es*
2. BERRUEZO, P y GARCÍA NUNEZ, J. A. (2000). "Psicomotricidad y Educación Infantil" CEPE, Madrid.
3. CASTANER BALCELLS, M. y CAMERINO FOGUET, O.; (1993). "Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria". *Inde, Barcelona,*
4. ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES FEB. (2010). Entrenamiento en Baloncesto, Nivel 2, Editorial FEB, Madrid.
5. LORA RISCO, J. (1991). "La Educación Corporal". *Paidotribo, Barcelona*
6. OLIVETO, M. Y ZYLBERBERG, D.: (2005). "Movimiento, juego y comunicación : perspectivas de expresión corporal para niños". *Ediciones Novedades Educativas, Buenos Aires.*
7. RODRIGUEZ-HERNANDEZ, R.M.: (2011). Memoria y música: estructura desde el modelo modal. *Vol. 24, 2 (junio 2011), Núm. 86. Págs. 12-32 (Art.) www.musicalis.es*
8. VALENCIANO, M.: (2013). Manual de Minibasket para entrenadores y directores técnicos". *Paidotribo, Barcelona.*
9. VAYER,P. (1977). "El diálogo Corporal". *Científico-Médica.Barcelona.*
10. VERNIA, A. M. (2012). "Método Pedagógico Musical de Dalcroze". *www.artseduca.com*

Versión Digital