



ALGO PARA LOS ENTRENADORES



Ya sea de baloncesto u otros deportes, cualquier entrenador debería escuchar al menos una vez “**Aprender por refuerzos y castigos**”. Y es que en realidad es lo que hacemos continuamente al entrenar a nuestros equipos, y gran parte de las veces sin darnos cuenta. Ángel de Juanas nos aportó en su charla mucha luz sobre un tema que domina a la perfección.

“Los efectos positivos aumentan la probabilidad de aparición de una conducta”, es lo que nos dice la Ley de Thorndike. Todo estímulo produce una respuesta, y en función de las consecuencias de esa respuesta, así serán las respuestas futuras.

Como entrenadores debemos manejar una serie de herramientas básicas para dirigir el aprendizaje de nuestros jugadores. Para no entrar en detalles teóricos que podéis encontrar en otros artículos de esta misma web y que os recomiendo (“Castigos y Refuerzos” y “Castigos ejemplares y ejemplarizantes”) diré que Ángel defiende la utilización del Refuerzo frente a la del Castigo. En cualquier caso, deja muy claro que el más efectivo de todos los recursos es el Refuerzo negativo; consiste en retirar algo que al jugador no le gusta, por ejemplo, planteando una serie de consecuencias negativas que van desapareciendo a medida que aparecen las respuestas deseadas, o dejando de corregirle (suponiendo que la corrección sea algo que no gusta al jugador en concreto) cuando éste lo hace correctamente.

“Lo que se viene haciendo” en los últimos años con jugadores que aprenden a jugar a baloncesto es la conocida como “Técnica del sándwich”. Aunque seamos muchos los que la usamos frecuentemente, muchas veces ya inconscientemente, hay que acertar con la forma. Se trata de realizar una corrección “emparedada” con refuerzos positivos y ánimos. *“Has marcado muy bien los pasos ahora. Fíjate en que al dejar el balón lo hagas lo más arriba posible. Sigue así que estás en el buen camino”* ¿A qué me refiero con la importancia de la forma?... No incluir “peros” previos a la corrección evitará que el efecto del refuerzo pueda desvanecerse. El tono de voz debe ser el apropiado, la corrección no puede resultar ofensiva, y cuando animamos al jugador puede ser bueno hacerle ver su progresión a medida que su ejecución vaya evolucionando.

Mantener una actitud “reforzante” ayuda en equipos en los que hay que enganchar a los chavales para ir a entrenar. Esto hará que asistir suponga una experiencia agradable. Lo mismo ocurre con determinados ejercicios,

que son “reforzantes” por sí mismos: son aquellos que buscan que el jugador encuentre consecuencias positivas cuando los realiza. Es importante tener un abanico de ejercicios de este tipo, pues podremos utilizarlos como herramienta de refuerzo o castigo según la situación. Por ejemplo, ante una situación en la que un par de jugadores no están prestando atención y están hablando entre ellos durante una explicación, una idea es el “Castigo negativo”, es decir, quitar algo que gusta, por ejemplo cambiamos el entrenamiento inmediatamente y proponemos la actividad que les gusta y les apartamos sin participar. No siempre el castigo ha de ser físico, es más, ver la faceta física del baloncesto como un castigo sería contraproducente para etapas futuras.

Claro que todo de lo que estamos hablando sirve, aparte de para que nuestros jugadores aprendan y progresen, para mantenerlos motivados y no caigan en el desánimo. Pero, ¿qué es la motivación? Lo que a cada persona mueve a hacer lo que hace. Entonces tenemos que preguntarnos, **¿qué mueve a nuestros jugadores a venir entrenar?** ¿qué queremos que les mueva? Hablamos de la motivación intrínseca, y la utilización de actividades intrínsecamente motivantes. ¿Qué es esto? Actividades divertidas, innovadoras, que generen curiosidad, que planteen retos alcanzables, como diría Ettore Messina, que estén un escalón por encima del nivel del jugador, ni demasiado fácil, ni muy complicado. Busquemos aquellos problemas en los que el jugador se sienta cómodo practicando sabiendo que si trabaja un poco, los resolverá.

¿Sabemos ya cómo se sienten nuestros jugadores? Cada uno es un mundo. Lo que es seguro es que estamos sentando las bases para que sientan la necesidad de entrenar. Está en nuestra mano cultivar en ellos **adherencia a nuestro deporte**: ese virus que llevamos dentro los que no tenemos otra cosa en la cabeza, trasladado a nuestro equipo, puede significar establecer ese vínculo casi de dependencia entre ellos y el baloncesto.

Fueron algunos más los temas tratados en la charla. Para no alargar en exceso el artículo, y como conclusión, daré la que para mí es la clave de este proceso de enseñanza-aprendizaje o aprendizaje-enseñanza, y que está por encima de cualquier concepto: La observación y **conocimiento de cada jugador**. Cada jugador tendrá unas motivaciones distintas al resto, lo que para un jugador puede ser un refuerzo es un castigo para otro, la actividad que a uno le encanta es una pesadilla para el compañero de al lado... Invirtamos nuestro tiempo en saber más de nuestros jugadores, será un tiempo muy bien empleado.

Julián Sánchez López-Vizcaíno

