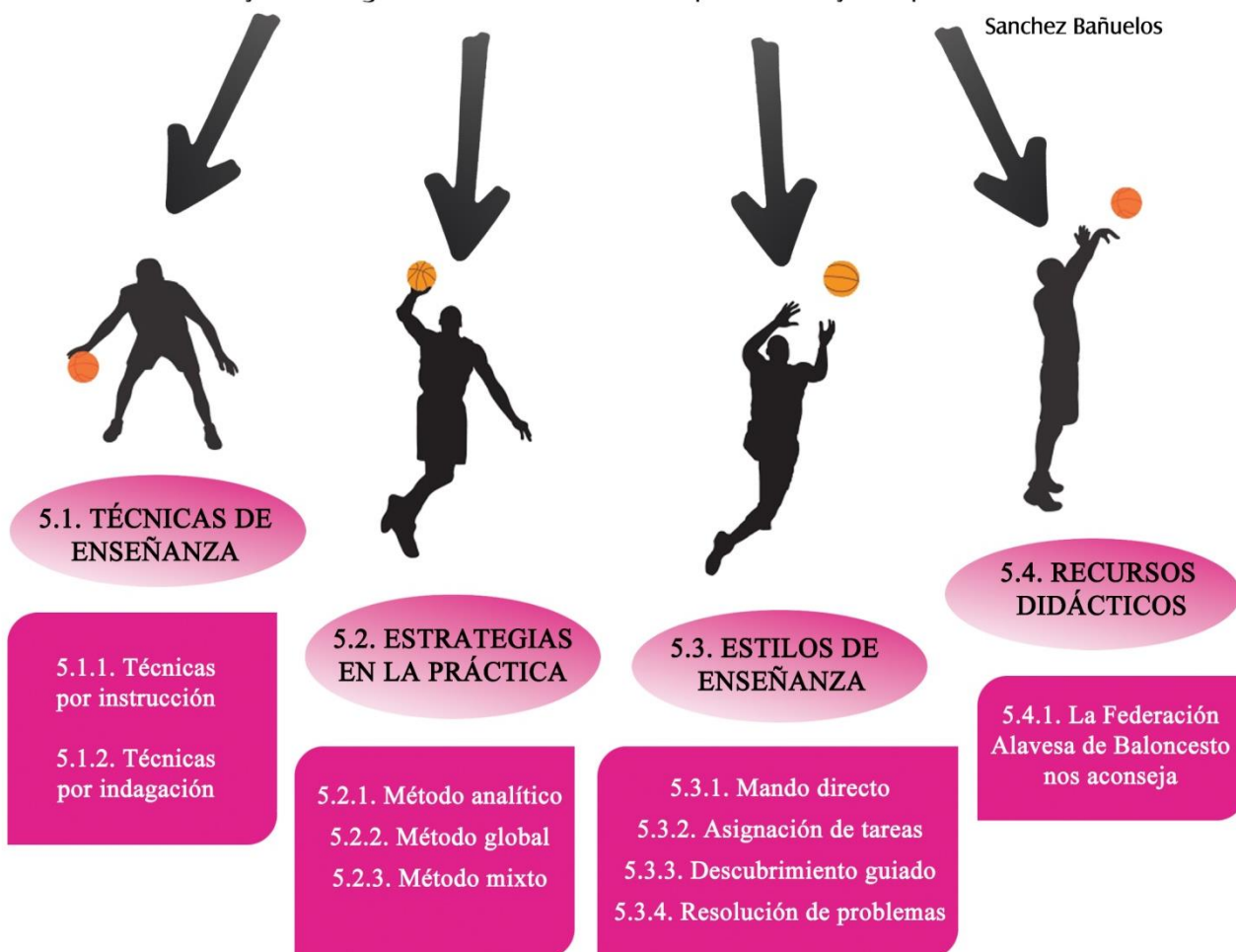




# 5. METODOLOGÍA de la ENSEÑANZA

"Conjunto de acciones que conforma la conducta del entrenad@r en sus tareas de la enseñanza con el objetivo de lograr de la manera más eficiente posible los objetivos planificados".

Sanchez Bañuelos

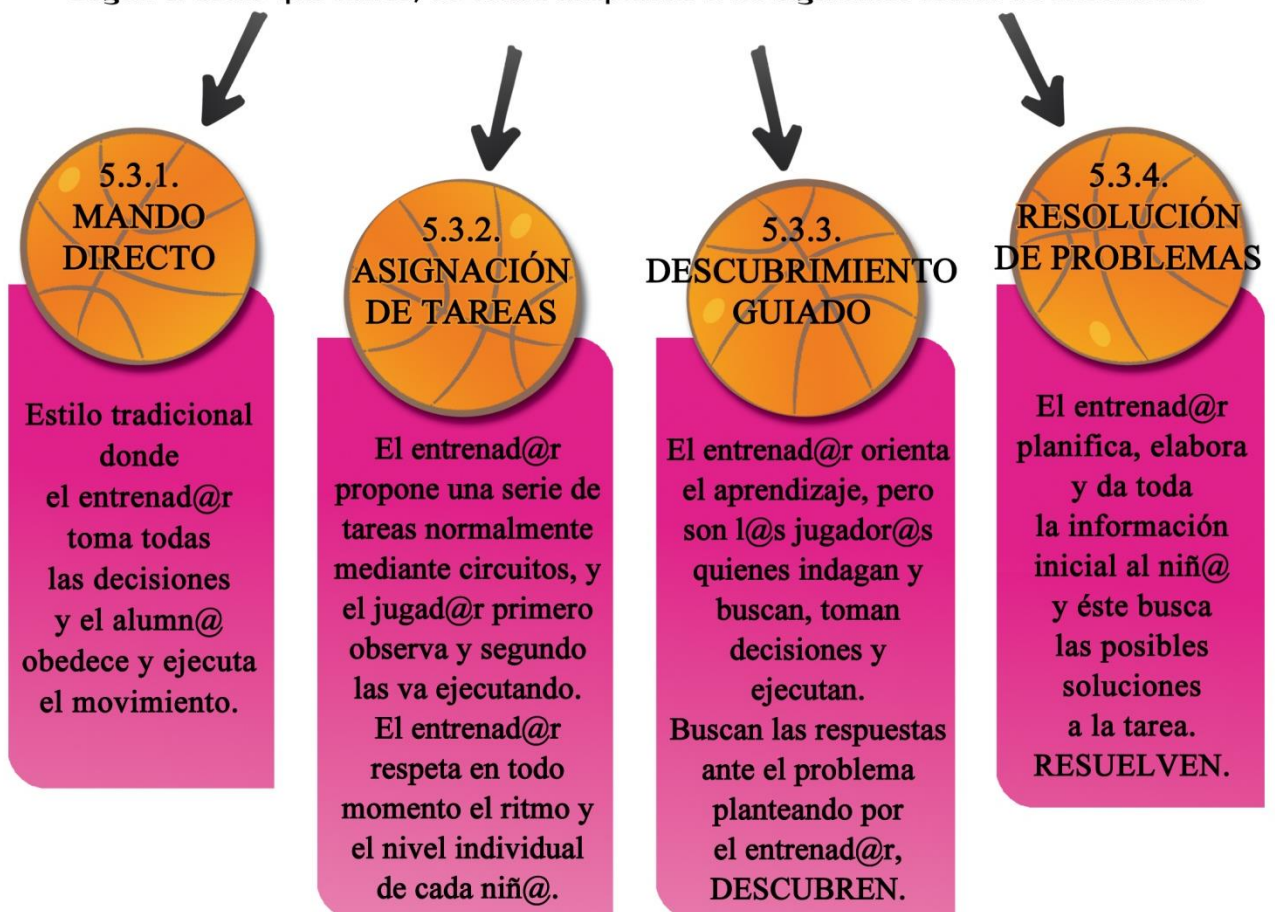


## 5.3. ESTILOS de ENSEÑANZA



Se trata de la forma particular de cada entrenador/a de interactuar con l@s jugador@s.  
Se basa en el siguiente proceso:  
EXPOSICIÓN DE LA TAREA, ORGANIZACIÓN-DISTRIBUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO (*feedback*).

Según el estilo que utilice, se estará adaptando a los siguientes Estilos de Enseñanza:





## 5.3.1. MANDO DIRECTO

### CARACTERÍSTICAS y PROCEDIMIENTO

- Este estilo se fundamenta en la unidireccionalidad del entrenad@r.
- El entrenad@r es quien toma las decisiones y el jugad@r sólo ejecuta las tareas explicadas.

La secuencia es:

- Previamente, el entrenad@r da una información inicial normalmente mediante una demostración y explicación.
- Segundo, el jugador/a va ejecutando el movimiento hasta realizarlo de forma correcta.
- Tercero, los contenidos se van aprendiendo a través de la repetición sistemática.

### VENTAJAS

- Se controla bien a tod@s l@s jugador@s.
- Hay una disciplina en el ejercicio ya que el jugad@r asume la norma.

### INCONVENIENTES

- El niñ@ tiene poca capacidad de decisión y de autonomía.
- Puede resultar la actividad aburrida porque se repite lo mismo.



## 5.3.2. ASIGNACIÓN de TAREAS

### CARACTERÍSTICAS y PROCEDIMIENTO

- Este estilo se basa en instrucciones explicadas por el entrenad@r donde l@s jugador@s, una vez atendidos y vista la demostración, las ejecutan a su ritmo.
- El entrenad@r irá observando y corrigiendo cuando el jugad@r no realice de forma adecuada las tareas.

### VENTAJAS

- El entrenad@r durante las tareas controla al jugad@r aspectos como el ritmo, el inicio y el final de la actividad, el orden de las actividades, así como la pausa y el descanso entre ellas.
- El jugad@r no depende tanto del entrenad@r y aprende a ser más independiente.
- El aprendizaje es más individualizado donde el entrenad@r supervisa las tareas del jugad@r y puede realizar las correcciones individualmente.
- Se crean nuevas oportunidades de relación entre entrenad@r y jugad@r.
  - Cada jugad@r puede seguir su ritmo de aprendizaje bajo la atenta supervisión de las indicaciones del entrenad@r.

### INCONVENIENTES

- Poca espontaneidad del jugad@r.
- Ejercicios muy dirigidos.



## 5.3.3. DESCUBRIMIENTO GUIADO

### CARACTERÍSTICAS y PROCEDIMIENTO

- Estilo basado en donde el jugador/a descubre la respuesta a un problema planteado por el entrenad@r. Los objetivos son descubrir, hacer pensar y actuar por medio de un reto donde el niñ@ desarrolla su implicación cognitiva y motriz.
  - La secuencia de la tarea sería:  
Primero, el entrenad@r guía al niñ@ a realizar una tarea (juego o actividad) con una norma intencionadamente dirigida a provocar una respuesta en el niñ@.
  - Segundo, el entrenad@r no dice la solución ni muestra modelo alguno esperando a que el jugad@r la descubra. Además, el entrenad@r irá reforzando positivamente las respuestas correctas y, ayudará y ofrecerá otras sugerencias o alternativas a las respuestas incorrectas.
  - Y tercero, les preguntará a l@s jugador@s cómo han resuelto las situaciones planteadas reforzando y potenciando las correctas.

### VENTAJAS

- El mejor aprendizaje es cuando un@ descubre por sí mism@.
- El jugad@r es el/la protagonista, está activ@, tiene mayor libertad, espontaneidad y creatividad.
- Retiene mejor el fundamento que cuando se le enseña directamente.
- Favorece la implicación cognitiva en la actividad motriz del niñ@.

### INCONVENIENTES

- El aprendizaje es más lento.
- Técnicamente son menos perfectos.
- El entrenad@r requiere mayor preparación y formación.

Algunos  
ejemplos

## DESCUBRIMIENTO GUIADO

1. Situación de 2c2 en medio campo "quien la coja antes, ataca". El entrenad@r tira el balón a canasta o lo deja en el suelo rodando o fuera de banda (inicio saque de banda) y la pareja que coja antes el balón, ataca y la otra defiende.

Condiciones: jugad@r sin balón no puede ir a donde está el jugad@r con balón, ni estar más de dos segundos en la misma posición. (con esta norma o condición estoy guiando al jugad@r que no tiene el balón a respetar a su compañer@ con balón, a no molestarle y además, tiene que moverse y buscar un espacio libre o una posición distinta, es decir, a estar en movimiento).

Variantes: pareja que está defendiendo, pongo la condición de cada un@ defiende a un@ rival.

2. Situación de 3c3 en medio campo: mismo inicio que el anterior ejercicio, pero ahora añadimos un jugad@r más.

Condiciones: jugador@s sin balón no pueden chocarse entre ell@s, ni tampoco recibir el balón debajo del aro o dentro de la zona. Implícitamente estoy orientando a realizar fintas de recepción y a buscar posiciones libres.

Y si robo o cojo el rebote, tengo que salir a la línea de tres puntos para poder tirar a canasta. Estoy enseñando las normas de juego del 3x3 en medio campo (equipo que defiende cuando recupere el balón, tiene que salir a la línea de tres para atacar).

Variantes: equipo que no tiene el balón pongo las siguientes condiciones: cada un@ defiende a un@, tocándole a su par alguna parte del cuerpo (brazo, cadera, hombro,...) y, además, tengo que saber dónde se encuentra el balón. Con esta norma intencionada estamos tratando de que busquen o sepan dónde está su atacante para defenderle y a la vez, miren y sepan dónde está el balón.

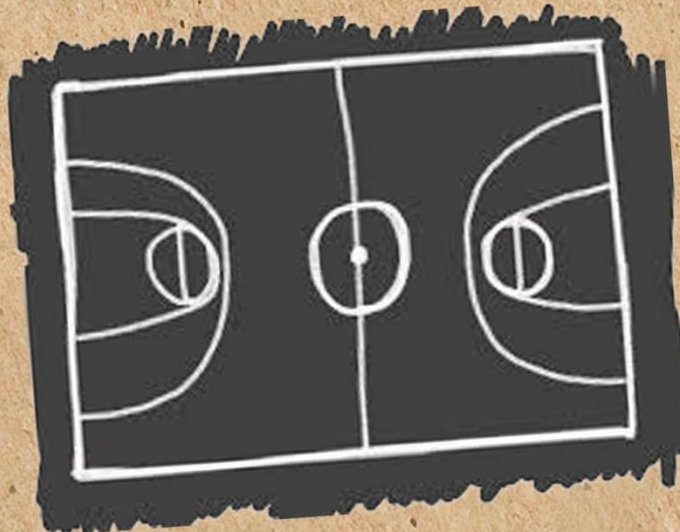
Algunos ejemplos

## DESCUBRIMIENTO GUIADO

3. Juego del "espadachín": 1c1 a tocar el balón a mi rival y que éste no me lo toque. Cada vez que toque el balón me sumo un punto, a conseguir 10 puntos..

Condiciones: no se puede agarrar y volver a botar el balón ni tampoco se puede dar la espalda a mi oponente. Nuestro objetivo es que el niñ@ mediante estas normas o condiciones, busque, indague y experimente a través del juego. Estamos guiando intencionadamente a que no hagan dobles, y, además, a que boten de cara al rival, a que ataquen el balón y a la vez, a proteger el mío botando con la mano más alejada de mi rival.

Variantes: cada vez que toquen el balón tengo que meter una canasta. Una vez lograda la canasta, busco a otr@ espadachín y sigo jugando. Y el jugad@r que toca el balón, directamente busca a otr@ rival. Realizar sistema de puntuación o control de tiempo. También se puede realizar otras tareas e ir dificultando las normas.





## 5.3.4. RESOLUCIÓN de PROBLEMAS

### CARACTERÍSTICAS y PROCEDIMIENTO

- Basado en la búsqueda cognitiva y motriz de posibles soluciones a uno o varios problemas-tareas planteadas por el entrenad@r.

La secuencia de la tarea sería:

- Primero, el entrenad@r plantea situaciones-problemas y les da un tiempo para preguntar y aclarar dudas.
- Segundo, el niñ@ recibe el problema, lo analiza, elige y ejecuta su solución en función de su ritmo y capacidad, buscando y encontrando soluciones con total libertad.
- Y tercero, el entrenad@r va animando y reforzando todas las respuestas, sin buscar una única solución. Para ello, los juegos o actividades planteadas deben ser con un nivel de pensamiento táctico (cognitivo) y con diversas soluciones al problema planteado.

### VENTAJAS

- El aprendizaje es más afianzado.
- El niñ@ es el/la verdader@ protagonista de su proceso de enseñanza-aprendizaje.
- El jugad@r busca y encuentra por sí mismo las respuestas con total libertad.
- Mayor individualización y respuestas cognitivas.

### INCONVENIENTES

- El aprendizaje es más lento.
- El entrenad@r requiere dominio y formación.

Algunos ejemplos

## RESOLUCIÓN de PROBLEMAS

1. Situación de 2c2. El entrenad@r tira a canasta, o deja el balón en el suelo o en una banda y quien lo coja antes, ataca.

Condiciones: realizar "2 pases antes de tirar a canasta". Y el jugad@r que pasa tiene que tocar el semicírculo de dentro de la zona.

SOLUCIONES POSIBLES: paso y voy a canasta (pasar y progresar), uso del pase y juego en equipo. Si el jugad@r sin balón no puede recibir, progresa a canasta y toca el semicírculo e intenta recibir en otra posición (corte a canasta).



2. 1c1 con ventaja al atacante: puedo iniciar desde medio campo o campo entero o en tres cuartos pero dando ventaja al jugad@r con balón.

Condición: jugad@r con balón le permito dar un mínimo de cuatro botes (o lo que crea conveniente).

SOLUCIONES POSIBLES: jugad@r con balón usa el bote largo o bote de velocidad, y decide libremente por dónde va.

Algunos ejemplos

## RESOLUCIÓN de PROBLEMAS

3. Situación de 3c3 en todo el campo: el entrenad@r realiza un tiro a canasta o deja el balón en el suelo o en la banda y el equipo que lo coja antes, ataca y el otro defiende. El objetivo es que cada equipo meta 3 canastas y si un trío mete canasta, vuelve a sacar y ataca en la canasta contraria.

Condiciones: no se puede botar el balón (según el nivel del equipo puedo dejar un bote o dos, pero con limitación de botes), tod@s tienen que tocar el balón antes de tirar a canasta y además un pase debe ser en una posición interior.

SOLUCIONES POSIBLES: cualquier jugad@r puede ocupar una posición interior, paso y progreso a una posición exterior o interior, o paso y realizo un bloqueo indirecto. Hay muchas más soluciones al problema planteado por el entrenad@r y los jugador@s tienen que resolverlas libremente.



# La FEDERACIÓN ALAVESA de BALONCESTO NOS ACONSEJA

- 1** La tendencia metodológica actual va relacionada al descubrimiento guiado y a **la resolución de problemas**, y es recomendable utilizarla en niñ@s de entre 8 y 12 años.
- 2** Aunque el estilo de enseñanza de **instrucción directa** a través de modelos es más fácil de enseñar y su aprendizaje es más rápido, se recomienda usarlo a partir de los 12 años.
- 3** La esencia de la formación es que l@s niñ@s **intenten hacer las cosas por sí sol@s**, creando un ambiente serio, tranquilo, ordenado y relajado en donde se fomente la enseñanza y aprendizaje. Para ello, el entrenad@r debe de dotar contenidos a sus jugador@s para que estos piensen, tomen decisiones e improvisen.
- 4** El Baloncesto se basa en dos puntos vitales: **la percepción sensorial** y **la coordinación dinámica general** (conocimiento de su propio cuerpo y control del balón).
- 5** Respecto a la coordinación, se aconseja **dedicar** alrededor de **15-20** minutos en cualquier momento de la sesión y 3 ó 4 ejercicios en ciclos de 4 semanas:
  - 1ª semana: 2 ejercicios ya realizados + uno nuevo.
  - 2ª semana: 2 ejercicios hechos anteriormente + algo nuevo y con material distinto al basket como globos, balón espuma, mini trump, pelotas de tenis, comba, ...
  - 3ª semana: 2 ejercicios ya conocidos + algo nuevo.
  - 4ª semana: de repaso con 3 ejercicios ya trabajados.
- 6** Si usamos **ejercicios sistemáticos o mecanizados** donde el entrenad@r dice a donde tiene que ir, cómo y qué es lo que tiene que hacer, lo usamos para automatizar un gesto técnico bien realizado. No queremos crear a jugador@s robot.
- 7** Debemos **intentar no** mecanizar y sí **crear incertidumbre y sorpresa**.