

CREATIVIDAD EN EL ENTRENAMIENTO EN MINIBASKET

¿SOMOS CREATIVOS?

Óscar Retortillo Monzó

- 1 INTRODUCCIÓN**
- 2 ¿QUÉ ES SER CREATIVO?**
- 3 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SER CREATIVO?**
- IMPORTANCIA DE LA CREATIVIDAD EN EL**
- 4 ENTRENAMIENTO**
- 5 ¿CÓMO CONSEGUIMOS QUE LOS ENTRENADORES SEAN CREATIVOS?**
- 6 ¿CÓMO CONSEGUIMOS QUE APAREZCA LA CREATIVIDAD EN LAS TAREAS?**

INTRODUCCIÓN

En el mundo del minibasket se trata de ser creativo en los entrenamientos y en la enseñanza en esta categoría. Pero, ¿qué es ser creativo?, ¿Cómo podemos aplicarlo a nuestros entrenamientos?, ¿es necesario ser creativo para entrenar en minibasket?. En este artículo vamos a intentar dar respuesta a estas cuestiones.

¿QUÉ ES SER CREATIVO?

La **creatividad** está definida por la RAE como *facilidad para crear*. Entenderíamos ser creativo en el minibasket como *la facilidad para crear tareas dentro del entrenamiento con el fin del aprendizaje de los objetivos propuestos aumentando la motivación y la intensidad del jugador y disminuyendo la presión*.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SER CREATIVO?

Nos ayuda a crear una mayor motivación en el aprendizaje del jugador. El jugador debe ser el principal protagonista de su aprendizaje y con ello buscamos una mayor implicación en el proceso de su aprendizaje.

“La creatividad es necesaria para vivir con calidad el éxito y para sobrevivir en la dificultad no siendo mediocres” (Casas, 2013).

“La base de la creatividad es la proactividad, entendida como la habilidad de respuesta a partir de un estímulo externo. Una conducta reactiva sería lo contrario, actuar por impulsos, sin escoger la respuesta, lo que sería una mala gestión de las emociones. Dentro de la proactividad está la idea de normalizar las dificultades.”

El entrenamiento creativo hace que en el niño aumente la motivación y la intensidad dentro del mismo disminuyendo la presión. Estamos creando un clima idóneo para el control emocional del niño, donde se presiona menos por el resultado final y su lucha por conseguirlo.

IMPORTANCIA DE LA CREATIVIDAD EN EL ENTRENAMIENTO

La importancia de ser creativo en el entrenamiento pasa a que como entrenadores debemos no limitar (no formar de una manera pasiva, es decir no siendo el entrenador el que propone, ordena y decide) a los jugadores, dotarles de numerosas

herramientas para que ellos aporten su visión. Debemos de ser capaces de aceptar el error como parte del proceso y no imponer nuestros objetivos a lo que ellos proponen. Conseguir un equilibrio entre lo que buscamos y dejar que ellos hagan (que sean capaces de encontrar los objetivos mediante sus propias decisiones inducidos o guiados por nosotros).

En el artículo “Los juegos y ejercicios inteligentes para el minibasket” por Mondoni (2016) extraído de internet: <http://maurizio-mondoni.blogspot.com> dice:

“No es necesario proponer a los niños ejercicios y juegos de repetición sin pensar, debemos formar chicos creativos, imaginativos, que cometan errores, que reflexionen sobre las cosas que deben hacer, que tomen decisiones y que sean emprendedores.

El Minibasket tiene la necesidad de niños inteligentes, no de niños de “Joystick” o “Playstation”, o “Robots” que siguen mecánicamente aquello que propone el Instructor.

Los instructores deben:

- *Infundir entusiasmo en los niños, deseo de jugar y de divertirse*
- *Involucrar emotivamente a los niños*
- *Aprovechar el valor lúdico del balón, que es un instrumento-juego mágico*
- *Poner a los niños en condiciones de tomar sus propias decisiones, sean éstas correctas o erradas.”*

En los cursos de entrenador de la FBCV en la asignatura de Acciones Técnico-Tácticas Ind.y Col. Del Juego (Aspectos técnicos) que coordina Ferran Pizcueta y formo parte del profesorado apostamos por este estilo de trabajo. Aparte de trabajar los fundamentos individuales buscamos que sean creativos, que sean capaces de dotar sus tareas con los elementos necesarios para que el jugador pueda trabajar los fundamentos de una manera guiada, tomando él sus decisiones y no marcadas por las imposiciones del entrenador.

¿CÓMO CONSEGUIMOS QUE LOS ENTRENADORES SEAN CREATIVOS?

Partimos que todos tenemos la misma capacidad para ser creativos pero al igual que no todos los jugadores son igual de habilidosos y por eso se entrenan, nosotros también tenemos que entrenarnos.

El entrenador antes de establecer los objetivos del equipo debe de conocer a los jugadores, saber los **conocimientos previos** y de donde partimos. Para conocer bien a los jugadores el entrenador debe de ser capaz de pensar como ellos, ser **empático** (ponerme en el lugar del niño, para ello es importante formar parte del proceso a su lado, estar cercano a ellos para conocer un poco más de sus pensamientos y forma de pensar) y adaptarse a su nivel. Debe marcarles **retos alcanzables** que ellos vean éxito en sus intenciones. Hay que mantener implicado al jugador en el entrenamiento mediante preguntas y análisis de lo que vaya sucediendo en el mismo (**Feedback**). Es imprescindible mantener una **metodología motivante** (tareas lúdicas o juegos) donde buscamos la máxima implicación del jugador.

Por último, tomamos como referencia para la creación de tareas el mecanismo de **percepción-decisión-ejecución**, todo ello buscando una **aplicación real al juego**.

Se necesita captar la atención del jugador a través de tareas motivantes que la creatividad nos proporcionaría para reforzar el mecanismo de toma decisiones (percepción-decisión-ejecución). Esa creatividad nos mantendrá al jugador motivado y con mayor atención para percibir y estar continuamente tomando decisiones dentro de la tarea.

Como entrenadores debemos de tener claros los objetivos o conductas que aparezcan para continuar con la creación de las tareas. Para crear una buena tarea combinamos con la **enseñanza de una herramienta** y la correcta utilización de esa herramienta, es decir, queremos que el jugador sepa la correcta ejecución de un elemento técnico y **saber el momento de utilizar ese elemento** (táctica) donde el jugador es el que debe encontrar la solución siempre ayudados y dirigidos por nosotros.

En la tarea debe haber elementos externos (normas, apoyos, el mismo entrenador) en los que el jugador descubra la solución sin una orden

directa. Para ello el juego debe de ser imprevisible y con incertidumbre, no puede estar marcado el momento de ejecución. Con esa incertidumbre mantenemos al jugador mucho más concentrado en la tarea.

¿CÓMO CONSEGUIMOS QUE APAREZCA LA CREATIVIDAD EN LAS TAREAS?

Con normas.

Anteriormente hemos explicado que partimos de definición de los objetivos y la importancia de conocer al jugador. Todas las tareas no valen para todos los equipos, lo que me puede valer a mí con mi grupo a Mondoni seguramente no le funcione, las condiciones no son las mismas.

Las normas pueden ser (algunos ejemplos) consultar tabla.

NORMAS PARA LA CREACIÓN DE TAREAS	
REGLAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> No Modificables (pies, pasos...) Modificables: Normas de provocación, prohibición u obligación.
ESPACIO	<ul style="list-style-type: none"> Toda la pista Media pista Dentro de 6,75
TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar o disminuir tiempo de partido. Aumentar o disminuir tiempo de posesión.
OPOSICIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Defensor en superioridad Defensor en inferioridad Modificar las condiciones del defensor.
COMPAÑEROS	<ul style="list-style-type: none"> Atacar en superioridad Modificar las condiciones del compañero (pasador)
CANASTA	<ul style="list-style-type: none"> Atacar en una y defender en otra Variar la puntuación Variar la altura
BALÓN DE JUEGO	<ul style="list-style-type: none"> Diferentes tamaños Modificar las condiciones (uno puntúa y otro conserva).

Es evidente que para ser creativo en los entrenamientos de Minibasket, aparte de ser una habilidad que hay que entrenar, importa la **experiencia** y el **conocimiento**. Podemos conocer millones de ejercicios que hay en Internet o en libros pero hay que llevárnoslos a nuestro terreno, jugar con ellos, hacerlos nuestros, trasladarlos a nuestros entrenamientos y adaptarlos a nuestros jugadores. Como entrenadores también tenemos que caernos y equivocarnos para conseguir crear con mayor facilidad.

Lo que tengo claro es que como los jugadores, para tener creatividad en el minibasket se necesitan dos cosas:

- Dedicar mucho tiempo.
- Ser un niño.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Casas,R.(2013) *Entrenament i emocions de l'esportista i els que l'envolten* de Xavier García Pujades Ed. La Xarxa

Mondoni, M.(2016) extraído de internet:
<http://maurizio-mondoni.blogspot.com>