

# **TÉCNICA Y TÁCTICA, PLANTEAMIENTOS: DE LA TÉCNICA A LA TÁCTICA O DE LA TÁCTICA A LA TÉCNICA.**

Miguel Alonso Candela

## **1 INTRODUCCIÓN**

## **2 CONCEPTOS**

- a) Técnica, táctica y estrategia

## **3 ¿DE LA TÉCNICA A LA TÁCTICA O AL REVÉS?**

- a) Ser analítico desde lo global
- b) Un ejemplo vale más que mil palabras

## **4 SESIONES (EJERCICIOS APLICADOS)**

- a) Sesión 1
- b) Sesión 2
- c) Sesión 3

## **5 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## 1. INTRODUCCIÓN

Abordar los diferentes planteamientos actuales que se pueden dar dentro de la enseñanza de la técnica y de la táctica en cualquier deporte colectivo es una tarea que podría abarcar excesiva extensión para un artículo de este tipo. Debido a ello intentaré ser lo más escueto posible y centrarme en los dos grandes enfoques de enseñanza (global y analítico) y explicar cómo los trato de aplicar a mi manera de entrenar.

## 2. CONCEPTOS

Existen casi tantas definiciones como autores han tratado este tema dentro de la Educación Física. Desde un punto de vista más teórico y general aplicable a diferentes deportes podríamos entender:

### 2.1 Técnica, táctica y estrategia (Bedolla, 2003)

**Técnica:** se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

**Táctica:** es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las diferentes situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición y colaboración.

A partir de las dos anteriores se desarrollará la estrategia.

**Estrategia:** es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.

*Una aproximación ya más ligada a nuestro deporte es la que nos da la FEB en su libro "Táctica en baloncesto":*

**Técnica individual:** habilidad que posee el jugador para poder llevar a cabo distintas acciones de juego.

**Táctica individual:** utilización inteligente de la habilidad por parte del jugador, en función de la situación de juego.

**Táctica colectiva:** cualquier estructura de juego que se construye en función de las características individuales de los jugadores que se dispone.

**Estrategia:** planteamiento previo que realiza el entrenador ante un partido o competición, utilizando todos los recursos disponibles que le ofrece la táctica colectiva del equipo.

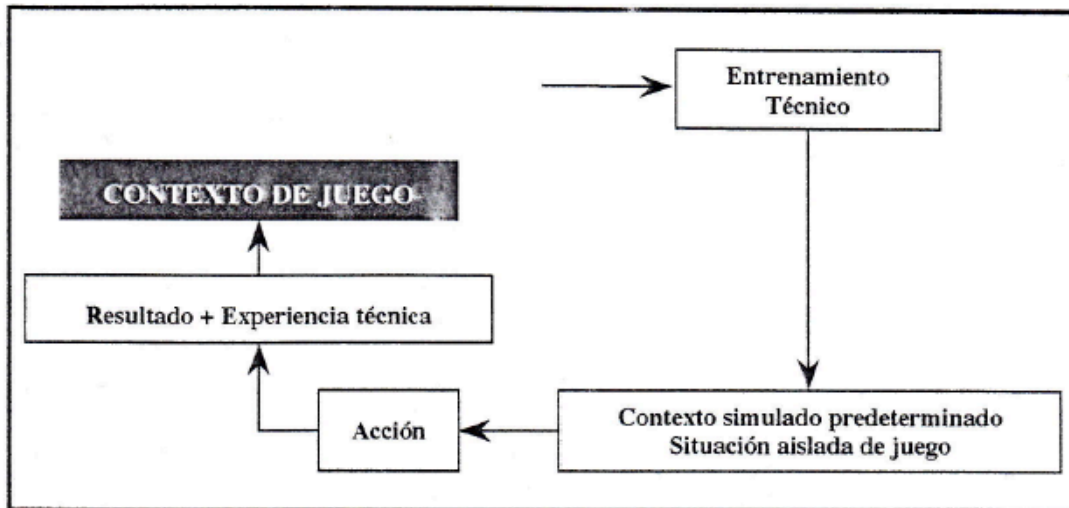
## 3. ¿DE LA TÉCNICA A LA TÁCTICA O AL REVÉS?

Del planteamiento de la enseñanza de los conceptos anteriores en baloncesto se solía aplicar una metodología que iba **de la técnica a la táctica (modelo aislado)**, entendiéndose que todo el proceso de aprendizaje se podía realizar de una manera **analítica**. Según este modelo se incide en la ejecución repetitiva de una serie de habilidades específicas, jerarquizadas por el entrenador y sacadas del contexto de juego. Conforme se adquiere dominio se trata de incorporar la técnica al juego real aumentando poco a poco los grados de oposición (consultar figura 1. Modelo aislado, Read (1988) revisado por Devís (1990)).

Este modelo de entrenamiento, pese a tener aspectos positivos y aplicables, presenta una serie de déficits:

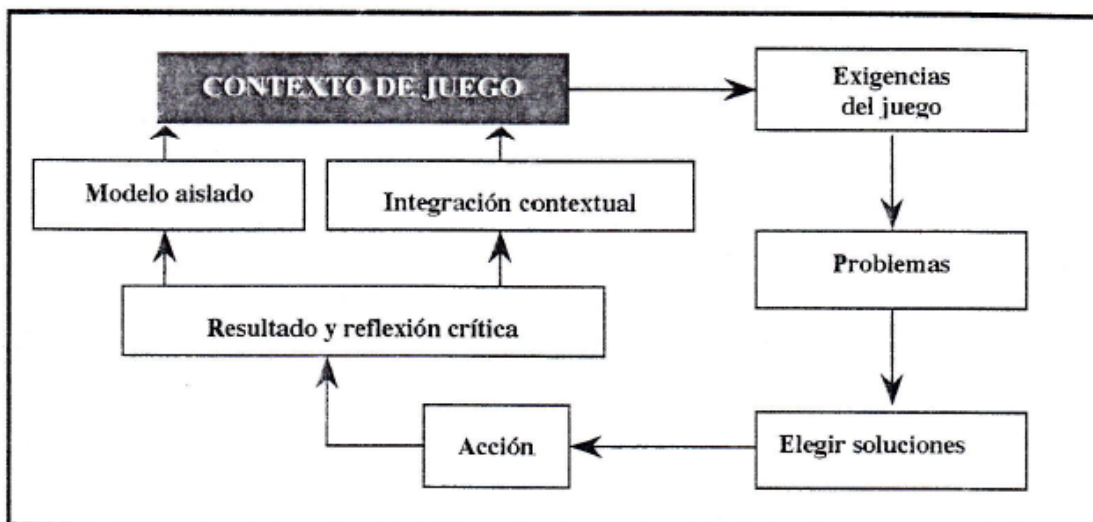
- Es un modelo centrado en la ejecución que dificulta al jugador reconocer los momentos de aplicación de una técnica concreta.
- Se presenta con movimientos repetitivos que pueden llegar a desmotivar.
- Al ser totalmente analítico puede haber dificultades para integrar las partes en el todo.
- La descontextualización de la práctica puede provocar dificultades en la aplicación y adaptación de la técnica al juego real.

- Puede provocar frustración en el jugador si no alcanza los objetivos; ser igual al modelo de movimiento.



**Figura 1. Modelo aislado a partir de Read (1988) revisado por Devís (1990).**

Como respuesta a este modelo aislado o analítico surgió a finales del siglo pasado, gracias a las aportaciones de las nuevas tendencias en Educación Física, un modelo que podemos decir que toma el camino contrario: **de la táctica a la técnica** (el modelo integrado o global).



**Figura 2. Modelo integrado a partir de Read (1988) revisado por Devís (1990)**

Este modelo parte de la consideración de que en los deportes de equipo hay unas situaciones problema que el juego exige solucionar. El jugador elige las soluciones (en función de sus posibilidades), actúa (con intención de solución) y, junto con el entrenador, reflexiona sobre la ejecución y los resultados de la acción. Este modelo, en parte, engloba al anterior. Ya que, en ocasiones, recurre a él para perfeccionar la técnica, pero se hace cuando el jugador está en condiciones de progresar en esas acciones concretas.

Los aspectos positivos de este modelo global serían:

- Una mejor coordinación entre los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- El jugador asume riesgos y toma decisiones, con lo que se crean jugadores más creativos e imaginativos.
- Al ser los tipos de respuestas más variadas y abiertas mejora la motivación.
- Si la toma de decisiones es correcta o exitosa se fija mejor en la memoria (es más significativa) y ayuda a enfrentarse mejor a nuevas situaciones.

Si bien, a priori, podría parecer que el enfoque global tiene muchos más aspectos positivos que el analítico (que los tiene), no hay que olvidar que para mejorar determinados aspectos específicos de la técnica individual es imprescindible aplicar un enfoque analítico.

### 3.1 Ser analítico desde lo global

Aunque pueda parecer que, según lo expuesto anteriormente, uno a la hora de entrenar escoge un enfoque y rechaza el otro. Mi experiencia personal me ha hecho quedarme, hoy en día, en un punto más cercano a lo global pero con aspectos analíticos. Considero que, como entrenador, uno debe estar continuamente planteándose si aquello que hace es lo correcto, así como probando e incorporando cosas a su repertorio.

Fruto de mis primeros años como entrenador de formación y de las primeras enseñanzas, experiencias e influencias que me transmitieron los compañeros con los que trabajé (grandes entrenadores como Berni Hernández y, sobre todo, Alfredo Alquézar) me convertí en un entrenador que utilizaba un enfoque totalmente global, con todas las lagunas que tenía para aplicar esta manera de entrenar. Si bien, con los años, con los cambios de club, con la visión de otras formas de trabajar, con la formación, etc. Llegué a la idea de que los grupos con los que trabajaba tenían un cierto déficit en su técnica individual y ello era debido a no haberle dedicado tiempo suficiente al trabajo técnico. De esta manera fui utilizando un mayor porcentaje de tiempo del entrenamiento a una práctica de la técnica, pero desde un enfoque más analítico que global.

Poco a poco fui intentando incorporar ese trabajo de técnica individual a un enfoque global. Sin haber llegado todavía a una idea definitiva del tiempo que se le debería dedicar para optimizar lo más posible el aprendizaje de la propia técnica y de la táctica.

Al hablar en el título de “ser analítico desde lo global” me refiero a que cuando intento enseñar la técnica individual lo hago desde una perspectiva global o integrada, dejando sólo aspectos muy específicos de la técnica (como por ejemplo la técnica de tiro) para el trabajo analítico. Para mí, que venía de un enfoque totalmente integrado o global, no tenía sentido hacer una parte del entrenamiento analítica para la técnica individual y otra global, sin conexión entre ellas. Por ello, al situarme dentro de un enfoque más global que analítico en el entrenamiento de la técnica, aplico una serie de principios que, pienso, aseguran una mayor **transferencia** en el aprendizaje y, por tanto, son más aplicables al juego real:

- Procurar **que se parezcan** lo máximo posible la situación de entrenamiento y la real.

- Proporcionar **muchos ejemplos** cuando tratamos de que se asimilen conceptos.
- Dar la máxima **variabilidad** al trabajo técnico. Para ello hay muchas variables con las que jugar: velocidad del gesto, amplitud del gesto, trayectorias precedentes, condiciones previas o iniciales, condiciones de oposición, etc.
- Introducir una cierta **práctica aleatoria**, que significa establecer al azar el orden y las condiciones de la práctica.
- La intención específica del concepto técnico, su aplicación real, **debe ser explicada** al jugador. Éste último es el que más trato de resaltar en el entrenamiento de la técnica individual.

### 3.2 Un ejemplo vale más que mil palabras

Para entender un poco más lo que quiero expresar en la última parte del artículo pienso que nada mejor que ejemplificar como trabajaría un determinado gesto técnico.

Voy a suponer que tenemos un equipo alevín de primer año. Sus jugadores llevan poco tiempo jugando, tienen un ligero conocimiento del juego y su técnica individual todavía es floja. La intención es trabajar con ellos las entradas con la mano débil. Elijo este gesto técnico ya que se suele afrontar su enseñanza desde un enfoque excesivamente analítico.

Para introducirlo propondré un enfoque global para trabajarlo, para ir poco a poco acercándome a un enfoque más analítico. El cual nos serviría para perfeccionar el gesto y combinarlo con otros recursos o variedades (pérdida de paso, aro pasado, “bomba”, traspies, etc).

Para contextualizarlo más planteo su trabajo a lo largo de un microciclo semanal, teniendo éste 3 sesiones. La idea sería trabajar en la 1ª sesión 3 ejercicios dentro de la sesión, en la 2ª los siguientes 3, dejando para la última sesión el trabajo con ejercicios más analíticos. A partir de la valoración de los resultados del trabajo semanal

(nivel alcanzado) programaría para el siguiente microciclo la repetición de algunos de los ejercicios a modo de evaluación.

## 4. SESIONES (EJERCICIOS APLICADOS)

### 4.1 Sesión 1

#### Ejercicio 1

Todos con balón botando por la pista de manera libre (sin filas ni agrupaciones). Ponemos muchos conos “chinos” de dos colores diferentes por toda la pista de manera aleatoria. A la señal deben coger un cono e ir a anotar botando una canasta lo más rápido posible. Según el color que cojan deben anotar con una mano u otra. Sólo tenemos una posibilidad de anotar, si anoto me quedo el cono, si fallo lo vuelvo a dejar en el suelo. Como es normal los conos de anotar con la derecha se irán acabando antes. Los sustituiremos por nuevos conos, pero del otro color. Al final no les quedará más remedio que intentar anotar con la izquierda. Ganará el que al final del tiempo marcado tenga más conos.

Podemos darles alguna indicación, pero la idea sería que ellos mismos pensarán de qué manera pueden anotar con más acierto con la izquierda.

Para hacer el ejercicio más rico les plantearemos que antes de coger el cono deben hacer un tipo de cambio de mano determinado o una combinación de ellos.

#### Ejercicio 2

Se establecen 3 espacios en el campo: dentro de la línea de triple en cada uno de los campos y el espacio que hay entre ellos. En el espacio entre los triples situaremos a defensores (su número dependerá de la cantidad de jugadores de que dispongamos) que deben intentar robar un balón para quedárselo ellos.

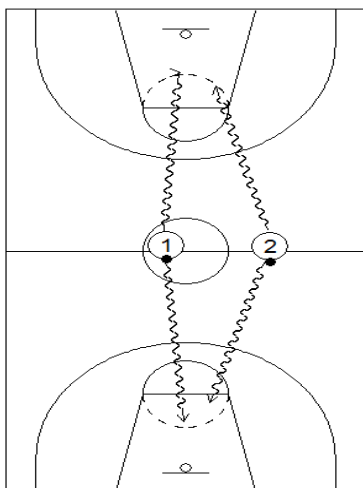
Los jugadores con balón son atacantes que deben cruzar el campo botando evitando que les roben el balón, si se lo roban hay cambio de rol con el defensor. Cuando llegan dentro del triple ya no hay defensores. Deben finalizar dentro de la zona,

pero se les dice que dentro de la zona ya no pueden botar. Aquí la idea es que ellos descubran que deben batir con pasos largos para acercarse a aro. Para favorecer que finalicen con la izquierda se plantea que si finalizan con la derecha y fallan pierden la pelota. Por el contrario si finalizan con la izquierda y fallan no pierden la posesión de la pelota.

### Ejercicio 3

Los jugadores se ponen por parejas, los dos con balón. Uno se pone dentro del círculo central y el otro enfrente de él. El que está dentro del círculo tiene 3-4 segundos para, con fintas de bote y cambios de mano, engañar a su pareja y que no sepa hacia que lado del campo se dirige. El jugador que está fuera del círculo debe estar botando y mirando hacia dónde va su pareja. Una vez el que está dentro del círculo sale de él debe ir lo más rápido posible a finalizar en la canasta del lado por el que ha salido. Su pareja intentará reaccionar lo más rápido posible para ir también a finalizar a esa canasta.

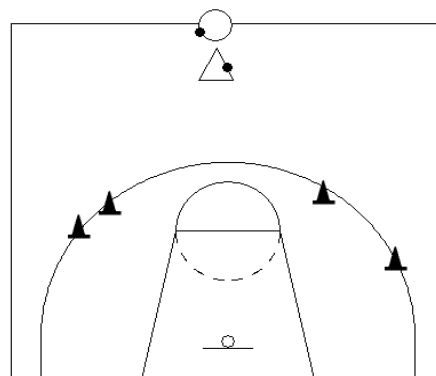
La norma con la que empezamos es que si fallan la finalización con la derecha no pueden volver a tirar, pero si fallan con la izquierda sí tienen derecho a coger rebote (y finalizar como quieran).



## 4.2 Sesión 2

### Ejercicio 1

Jugamos un 1x1 desde ½ campo en el que el defensor debe ir también botando un balón, de esta manera le damos ventaja al atacante. Para poder finalizar el atacante debe pasar por una de las metas que habremos puesto por la pista (formadas por dos conos). Las metas del lado derecho son muy estrechas y las del izquierdo son anchas.

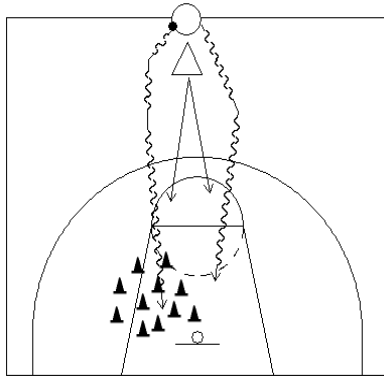


Para favorecer que finalicen con entradas y no con tiro se establece que, si hacen parada y tiro, el defensor puede utilizar su balón para puntear/taponar, si hacen una entrada, no.

Si todavía vemos que no finalizan con la izquierda se establece que el que anote con la izquierda repite ataque.

### Ejercicio 2

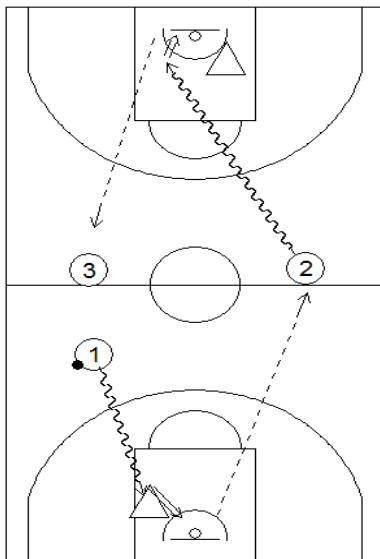
1x1 en el que se empieza con ventaja para el ataque. El defensor empieza mirando hacia la canasta. El atacante está detrás de él, cuando quiera hará una salida pasando por un lado u otro del defensor. Éste debe reaccionar yendo a defender cuando vea pasar al atacante por su lado. Favorecemos las entradas por la izquierda colocando unos "chinos" en la zona en el lado derecho, que dificultan finalizar por ese lado. El lado izquierdo queda despejado.



Ponemos la norma de que el que anota con la izquierda vuelve a atacar.

### Ejercicio 3

Se hacen equipos de 3 jugadores, cada equipo con un balón. Se trata de una competición de entradas. Uno del equipo hará una entrada finalizando por la derecha o por la izquierda, sus compañeros le esperan en el medio campo, uno mirando hacia una canasta y el otro hacia la otra. Después de realizar la entrada debe pasar rápido al compañero que está mirando hacia la otra canasta.



Si el jugador que hace la entrada no anota debe coger rebote, pasar el balón e ir a ocupar la posición a la que ha pasado. Si el jugador anota la entrada tiene derecho a hacer una defensa (después de pasar el balón a su compañero) pero sólo a un rival que esté entrando por la derecha.

Para después ocupar la posición a la que pasó el balón. De esta manera favorecemos que entren por la izquierda, lado por el que nunca habrá defensa.

### 4.3 Sesión 3

#### Ejercicio 1

En esta última sesión le dedicaremos tiempo al trabajo técnico más analítico:

#### Ejercicio 1

Yo lo iniciaría con un trabajo de coordinación dinámica general para trabajar la batida por la izquierda. Pondría aros por toda la pista y ellos deben hacer batidas metiendo en el primer aro el pie izquierdo y el derecho en el segundo. En el segundo apoyo deben saltar y llevar su mano izquierda lo más arriba posible.

Unos aros estarán más juntos y otros más separados.

#### Ejercicio 2

Ídem del anterior, pero ahora llevan balón. Deben dejar de botar cuando meten el pie en el aro. Después de batir deben hacer un autolanzamiento cuando están en el aire después de saltar (lanzar el balón hacia arriba para recogerlo antes de que bote).

Aquí ya habría que enseñar el agarre del balón (dos manos) y cómo soltarlo (bandeja o lanzamiento).

#### Ejercicio 3

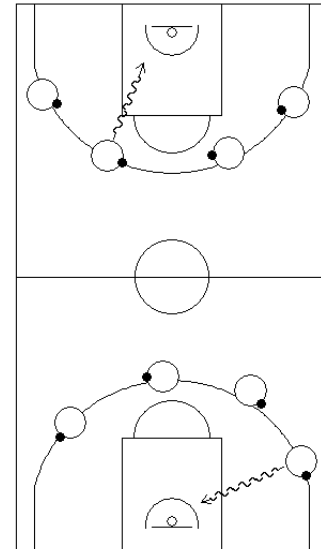
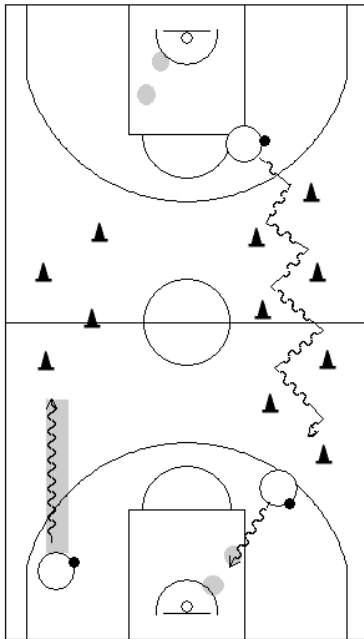
Empezamos ya a trabajar con canasta. Colocamos los aros (dos uno para cada pie) en el suelo en el lado izquierdo. Ahora ya deben entender por qué debemos batir primero con la pierna izquierda después del trabajo anterior.

Establecemos un circuito de bote (para que no hayan filas y se trabaje continuamente), en él se deberá finalizar con una entrada por la izquierda. Habrá que incidir en que finalicen buscando el

tablero, haciendo hincapié en cómo poner la mano al soltar el balón.

Sería interesante que en el circuito de bote, además de conos, incluyéramos una parte de trabajo con escalera de coordinación.

En el momento que veamos que no tienen problema con la batida les quitaremos los aros.



#### **Ejercicio 4**

Trabajo de salidas y finalizaciones. Cada jugador con un balón sobre línea de triple, con los dos pies sobre ella. Deben hacer una salida y tendrán dos botes para acercarse al aro y finalizar. No hay filas, deben entrar cuando tengan un espacio libre. Posteriormente les diremos que sólo tienen un bote.

Incidiremos tanto en qué no hagan pasos de salida como en qué no hagan pasos en la entrada.

En el momento que les vaya saliendo bien incluiremos un trabajo previo de fintas antes de la salida.

#### **5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Alzueta, J.L. (2001). *Apuntes jornada de formación. Organizado por CB Lucentum.*
2. Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos.* Barcelona. Hispano Europea.
3. Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados.* Barcelona. Inde.
4. Escuela nacional de entrenadores FEB (2010). *Entrenamiento en baloncesto. Nivel 2.* Madrid. Feb Editorial.