

EL ENTRENAMIENTO COGNITIVO Y LA TOMA DE DECISIÓN EN BALONCESTO

Guillermo Novella

- 1 INTRODUCCIÓN**
- 2 EL ENTRENAMIENTO COGNITIVO EN BALONCESTO**
- 3 LA TOMA DE DECISIÓN EN BALONCESTO**
- 4 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. INTRODUCCIÓN

Tras muchos años de debates encontramos opiniones diversas de cómo trabajar las habilidades técnicas y tácticas. Primero se hablaba de tener un absoluto dominio de las habilidades técnicas específicas para pasar seguidamente a la táctica. Posteriormente se discutió esta afirmación y se abrió el debate por cuál de estas era mejor empezar. Desde hace unos años ya se piensa en trabajar ambas de forma integrada (Rink, 1996) y ahora nos preguntamos qué grado de complejidad decisional tienen que tener nuestras tareas en los entrenamientos.

Mahlo (1974) introdujo la idea de que era el deportista quien pensaba y que podía tomar decisiones de forma autónoma durante el juego. En este momento se pasó a dar importancia a la toma de decisiones y a la creatividad de los deportistas en busca de que ellos fueran los que determinaran la mejor opción dependiendo de las infinitas variables que nos ofrecen los deportes de colaboración y oposición. Fue entonces cuando Mahlo propone el término acto táctico entendido según López-Ros (2014) como la expresión de la táctica mediante un acto. ¿Quién decide que estos actos sean los adecuados o no? ¿El entrenador? ¿Existe una única acción correcta? ¿Qué elementos del juego tenemos en cuenta para poder hacer estas valoraciones? Quizás deberíamos hacernos otra pregunta, ¿hemos enseñado a nuestros jugadores a observar las diferentes posibilidades que se presentan en una misma acción durante el juego? (Campbell, 2010; Mouchet y Bouthier, 2010; López-Ros, 2014).

2. EL ENTRENAMIENTO COGNITIVO EN BALONCESTO

Las investigaciones dentro de las perspectivas cognitivas y ecológicas concluyen que en todas las acciones del juego que se nos plantean en un partido existe cierto nivel de incertidumbre. Esta incertidumbre es la que provoca que el jugador tenga que buscar una solución acorde a la situación del juego teniendo en cuenta las diferentes variables que suceden en los deportes de colaboración-oposición. Para la perspectiva cognitivista la incertidumbre se encuentra en el entorno, es por ello que el conocimiento y la experiencia del jugador son claves para afrontar esta incertidumbre y conseguir respuestas más adecuadas a cada situación del juego. Sin embargo, en la perspectiva ecológica la incertidumbre es cosustancial (**pertenece a la propia**

esencia o naturaleza de algo o de alguien, resultando indivisible de ella) que tienen en relación el jugador y el contexto donde se realiza la acción, es por ello que cada respuesta nace como consecuencia de un juego de constricciones (constraints) y de atracciones (affordances) del sistema (López-Ros, 2014). Por tanto la respuesta del jugador ante dicha incertidumbre viene dada bajo la intencionalidad del propio jugador y no por su conocimiento previo.

Para ayudar cognitivamente en la mejora de la decisión a los jugadores, el cognitivismo plantea estrategias donde el propio practicante reflexione y piense en las diferentes alternativas que los problemas le permiten, para ello destaca los recursos semióticos como preguntas, reflexiones previas y recapitulaciones. De esta forma el jugador pensará por sí mismo en los motivos que han llevado a que esa acción sea más o menos correcta y por consiguiente, a valorar las diferentes estrategias que podrá desarrollar en el futuro cuando se le plantee un problema similar. En cambio para la perspectiva ecológica es más importante que nosotros los entrenadores creamos contextos que provoquen que los deportistas decidan sus propias acciones sin la necesidad de un trabajo cognitivo previo.

Desde el punto de vista de la perspectiva psicológica los modelos de Enseñanza Comprensiva del Deporte (ECD) estarían basados en una perspectiva cognitiva y constructivista del aprendizaje en cuya esencia se encuentra que el deportista pueda entender y comprender el qué, el cuándo y el cómo de su comportamiento en la situación de juego. Pero, sobre todo, busca que el deportista entienda el “por qué”. Esta afirmación es esencial, los jugadores de baloncesto deben dar sentido a sus acciones, las de los compañeros y también la de los defensores. De esta forma el jugador podrá responderse a sí mismo porque tomar una decisión y no otra en una acción de juego determinada. Del mismo modo que conseguirán responder a esta cuestión les surgirán otras preguntas como ¿Cuál es la mejor respuesta para solucionar el problema que se me plantea? ¿Cómo me están defendiendo? ¿Dónde están mis compañeros sobre el campo? ¿Dónde está teniendo más problemas el equipo? ¿Dónde estamos encontrando ventajas? ¿Cuánto tiempo nos queda de posesión? El jugador tendrá en cuenta todos los factores que influyen en el devenir de un partido y de una acción determinada. Por tanto, contra más datos sepa “leer”, más acertada será la decisión que tome.

El jugador de baloncesto aprende, sin que nadie pueda realizarlo por él, mediante un procesamiento de información recibida que solo se produce en su cabeza sin que necesariamente se produzca una relación mente-cuerpo. El jugador de baloncesto aprende gracias a las vivencias y experiencias con compañeros y adversarios. Mediante la observación de lo que está ocurriendo en la pista, se aprende a asociar las acciones que van sucediendo o tienden a suceder con las consecuencias que dichas acciones tienen o tendrán si se llevan a cabo. Este conocimiento implícito que se organiza en el pensamiento del deportista se lleva a todos los ámbitos del juego, espacios, velocidades, intenciones, comportamientos del rival y de los compañeros en diferentes situaciones y momentos de un partido. Este conocimiento que adquieren los jugadores influye de manera notable en su futuro aprendizaje y en la forma de actuar ante los próximos problemas que se le presenten.

Hablemos entonces de dos formas de aprendizaje, implícito y explícito, los cuales se originan en situaciones y condiciones distintas, con características diferenciales y rasgos comunes, cuyos resultados se interrelacionan de forma constante. (Adaptación al baloncesto de la propuesta Docente 2.0, edición digital, 2015). Uno de los estilos de enseñanza dentro del aprendizaje explícito es el estilo directo. En el proceso enseñanza-aprendizaje de este estilo, es el entrenador el que ordena lo que el jugador tiene que ejecutar y reproducir. De esta forma el jugador se limita a copiar sin entender el porqué de esta acción y en qué momento del juego utilizarlo. En cambio, en el aprendizaje implícito, espontáneo e inconsciente, el jugador, en ocasiones, no tiene intención de aprender ni conciencia de que está aprendiendo. Las tareas nutren al jugador de experiencias donde interactuar con el mundo físico y social, y donde destaca la importancia del contexto sociocultural (Vygotsky, 1934). Estas vivencias provocarán que los deportistas capten regularidades en la pista, lo cual tendrá efectos de predicción de acciones futuras y un gran control y dominio para adaptarse a situaciones más complejas.

Latinjak (2014) nos introduce en la idea de que el jugador de baloncesto aprende cuando experimenta, manipula y aplica. Seremos los entrenadores quien, además de crear los contextos apropiados para que el jugador lo lleve a cabo, debemos ayudar a su mejora mediante preguntas sobre sus acciones y sus resultados, haciéndoles pensar por qué han tomado una y no otra decisión así como en guiarles para que encuentren otras vías de solución para el problema

que se han encontrado. De esta forma el jugador entenderá qué ha sucedido y cómo puede encontrar una solución más adaptada al problema que se le ha presentado.

Varias investigaciones muestran que una enseñanza más abierta a la experimentación y al aprendizaje guiado, en comparación a una enseñanza más directa, provoca mayores beneficios y satisfacciones psicológicas básicas como el sentirse competente, autónomo y también en las relaciones personales. Además aumenta la motivación intrínseca del deportista, mejora su conducta autónoma y ayuda al bienestar del jugador (mayor afecto hacia su persona y menos pensamientos negativos).

El objetivo en el aprendizaje implícito es lograr que el jugador realice la acción que queremos trabajar sin darle todos los datos necesarios para su consecución. Las tareas que adaptemos a esta metodología, además de favorecer el aprendizaje implícito, potenciarán que el jugador experimente, manipule y aplique y por tanto, se logrará una satisfacción personal de las necesidades psicológicas básicas antes mencionadas (Latinjak, 2014). De este modo el deportista se motivará, aumentará su estado de bienestar general y sus experiencias afectivas y cognitivas positivas.

3. LA TOMA DE DECISIÓN EN BALONCESTO

Cuando nos planteamos que nuestros jugadores adquieran nuevas técnicas gestuales específicas o combinaciones de estas se nos abre un amplio abanico de opciones a la hora de realizar tareas alteradas para provocar estas soluciones motrices. Un jugador con sus cualidades físicas bien desarrolladas podrá decidir entre un amplio número de decisiones que le supondrá un menor desgaste mental que a otros jugadores con un nivel físico menor. Además reducirá su cansancio y con ello la pérdida de claridad a la hora de tomar mejores decisiones. El trabajo específico en la toma de decisión generará que opte a un mayor número de posibilidades, cualitativas y cuantitativas, que decidirá teniendo en cuenta su estado físico a la hora de realizar la acción. En este sentido, es importante que nuestras tareas sirvan para que los jugadores mejoren en sus capacidades relacionadas con la atención y su atención y focalización. Si somos capaces que nuestros jugadores aprendan a observar lo verdaderamente importante en cada acción de juego mejorarán en gran medida en sus decisiones. Conseguir que el jugador progrese en su autocontrol ante situaciones de estrés y

emociones, no dejando que le influyan factores negativos, supondrá que sus decisiones sean más lúcidas en los momentos más importantes y comprometidos de los partidos. Es importante destacar que el trabajo en la toma de decisiones pertinentes compartidas, en equipo o grupos reducidos, ayuda a que los deportistas desplacen los intereses individuales por una motivación de superación como equipo. Esto será muy positivo en la unión del grupo y en el trabajo de educación en valores que los deportes nos ayudan a potenciar.

Si hay algo que define la táctica, es, sin duda, la toma de decisión. Probablemente el componente cognitivo por excelencia en el comportamiento táctico (Mahlo, 1974), y se asume que la inteligencia está detrás de ese componente. Hablamos de jugadores y jugadoras inteligentes, precisamente porque son efectivos en la pista, sobresalen por encima de otros jugadores, no sólo se evidencia en el dominio técnico del deporte, también en cómo y cuándo son capaces de hacer esa técnica, incluso de hacer cosas que otros y otras no suelen o no pueden hacer. La toma de decisión debería ser entrenada y por tanto su mejora es cuestión de práctica.

La experiencia adquirida por los jugadores en los entrenamientos y partidos es básica ya que se nutren de información que les será muy útil en futuras acciones y situaciones del juego similares a las vividas. Cuando nos referimos al trabajo táctico hacemos referencia al jugar y poner lo aprendido en acción mientras que el trabajo técnico necesita de práctica y repetición. Es por ello que a la hora de realizar nuestros entrenamientos deberíamos focalizar nuestra atención en encontrar el punto exacto de combinación entre ambas. Conseguir que un jugador que domina una técnica individual específica sea capaz de ponerla en práctica de forma coherente en el juego real, y que un jugador que sabe cómo resolver los problemas que le surgen en un partido aprenda la técnica apropiada para superar los problemas que se le plantean de la forma más eficaz (Ruiz Perez, 2014). La visión integradora se impone, tal es así que, numerosos autores coinciden en que tanto el aprendizaje de la táctica individual y colectiva como las habilidades coordinativas y la técnica individual deberían compartir el tiempo en las sesiones de práctica, guiándonos así a plantear en nuestras propuestas de entrenamiento un sinfín de situaciones diferentes que permitan al jugador detectar las señales para tomar decisiones, en definitiva, que experimenten (Mermert y Roth, 2007). Para ello según Ruiz, García, Palomo, Navia y Miñano

(2013) lo primero que tendría que aprender el jugador sería a leer e interpretar el juego de forma que puedan poner en acción sus recursos cognitivos y motrices y unidos a sus experiencias en la práctica conseguirán mejorar sus decisiones en la ejecución técnica.

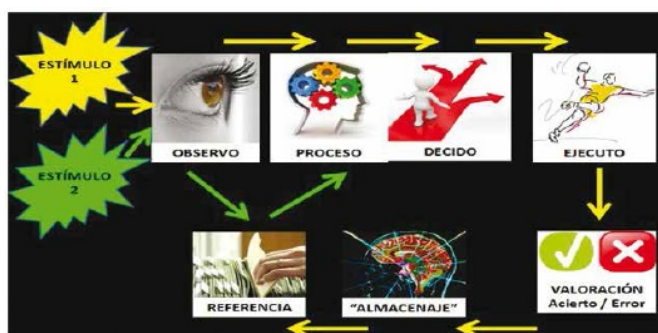
En este proceso de acción, aparece la intuición, la cual parece estar relacionada con la decisión. Recordemos que la intuición no parece necesitar razonamiento, por lo tanto, intentar explicar que un jugador se ha basado en su intuición, es que no se basa en lo racional. Como señala Kahneman (2012), las intuiciones se adquieren con rapidez y suelen ir unidas a buenas o malas experiencias que se mantienen en la memoria. Este mismo autor señala que la intuición en el jugador experto depende de las miles de horas de práctica, por lo tanto afirma que se adquieren automatismos que nos permiten saber algo, por ejemplo, solucionar un problema, sin necesidad de que se manifiesten todos los factores que necesita un jugador inexperto (Castejón, 2014). Además, la intuición nos ayuda a dar respuesta con antelación y más rapidez que a otras personas (Raab, Masters, Maxwell, Arnold, Schlapkohl y Poolton, 2009). Una respuesta que dependerá del problema táctico, la percepción del jugador, el momento de juego, los recursos que posea y el contexto de juego siendo posible que haya más de una respuesta. Es importante destacar que tal como nos dice Castejón (2014) las posibles respuestas ante el mismo problema táctico no tienen por qué ser únicas y lineales, sino adaptativas.

Introducir el trabajo técnico dentro del táctico permitirá, según Bouthier (2014), que el jugador disponga de mayor facilidad para reconocer la situación de juego y dé mayor variedad de respuestas motrices (individuales y colectivas) organizadas en alternativas sucesivas para su ejecución, basadas en diferentes criterios de elección, según el contexto del juego y sus posibilidades.

La optimización de la lógica en el trabajo de toma de decisiones, según Bouthier (2014), permitirá que el jugador sienta que es capaz de influir de manera inteligente en el juego y de este modo aumentar su motivación para percibir aspectos estratégicos y tácticos que empieza a descubrir y antes no detectaba. Anticipará las respuestas motrices que hay que ejecutar, sintiéndose más cómodo a la hora de ejecutarlas, lo cual elevará sus posibilidades de éxito. Reducirá la dificultad de la ejecución usando la energía necesaria para obtener el mismo resultado, puesto que la respuesta será adaptada a la oposición. Relativizará

las dificultades y vicisitudes del juego (marcador desfavorable, exclusión de un jugador, etc.) y limitará su impacto sobre la moral del deportista. Ayudará al jugador a centrar la atención e identificar las fases y zonas clave del juego.

Cuando un jugador se dirige a realizar una acción, el primer paso es observar y percibir la situación, una vez esto ocurre es cuando el jugador toma la decisión que considera oportuna y por último ejecuta dicha decisión. El resultado que obtiene el jugador en la acción es valorado y guardado en su memoria a largo plazo, situado en el hipocampo (estructura cerebral que permite la formación de nuevos recuerdos de los acontecimientos experimentados), de donde la extraerá en situaciones futuras similares. Cuando el deportista se encuentre con una situación de las mismas características, tras haber observado y percibido las señales, recordará las experiencias vividas antes de tomar una nueva decisión y llevarla a cabo.



Fuente: *Extraído de Montoya (2011, adaptado de Mahlo, 1974). El acto táctico.*

En muchas ocasiones no se lleva a cabo este proceso, en el baloncesto, igual que en muchos deportes de oposición, se producen cambios en el entorno que provocan que haya un dinamismo continuo en los procesos de percepción-oposición (Solà, J., 2012). En estos casos el jugador mientras está realizando la acción recurrirá a los bloques temporales decisionales (gran cantidad de soluciones) que explorará en su mente según las experiencias pasadas y seleccionará la más apropiada para solucionar el problema que se le plantee. Por tanto la eficacia a la hora de solucionar un problema en la pista vendrá por la capacidad del jugador de percibir los estímulos, procesar correctamente la toma de decisiones y llevar a cabo su ejecución. Si este proceso no se realiza en su totalidad y alguna de sus partes falla, la acción del jugador, probablemente, no tenga éxito (Montoya, F., 2014).

Todos los entrenadores queremos que nuestros jugadores tomen las mejores decisiones durante un partido pero no nos damos cuenta que la solución que les pedimos, en la mayoría de ocasiones, no las han experimentado en los entrenamientos. Es por este motivo que deberíamos intentar plantear tareas donde el jugador practique situaciones lo más reales a un partido y donde en ellas haya varias soluciones posibles. El jugador debería mediante el ensayo-error aprender a reconocer el problema y elegir la mejor opción haciendo uso del recuerdo de situaciones similares anteriormente vividas. De esta forma, además de enseñarles a pensar, potenciaremos que aprendan a leer los estímulos que se le presentan, anticiparse y probar soluciones nuevas. Deberíamos potenciar que nuestros jugadores sean creativos y para ello la integración del trabajo técnico dentro de la táctica es clave. Enseñémosles a observar y a descubrir por ellos mismos para que aprendan de forma significativa.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bouthier, D (2014). *Iniciación y perfeccionamiento en los deportes colectivos: desarrollo de la pertinencia de la toma de decisiones en el juego en relación con otros elementos de acción.* En V. López-Ros. y J. Sargatal (eds.), *El Aprendizaje de la acción táctica.* Girona: UdG/CEEF.

Campbell, R. (2010). The emergence of action. *New Ideas in Psychology*, 28, 283-295. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2009.09.004>

Castejón (2014). *El comportamiento táctico: aprendizaje versus talento.* En V. López-Ros. y J. Sargatal (eds.), *El Aprendizaje de la acción táctica.* Girona: UdG/CEEF.

Docente 2.0, edición digital, 2015 adaptado al baloncesto.

<http://www.docentes20.com/2015/07/aprendizaje-implicito-o-explicito.html>

Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio.* Barcelona: Debate.

Latinjak, T (2014). *Aprendizaje implícito y explícito: entre el hacer y el comprender.* En V. López-Ros. y J. Sargatal (eds.), *El Aprendizaje de la acción táctica.* Girona: UdG/CEEF.

López-Ros, V. (2014). *La acción táctica deportiva. Controversias y desafíos sobre su aprendizaje.* En V. López-Ros. y J. Sargatal (eds.), *El Aprendizaje de la acción táctica.* Girona: UdG/CEEF.

Mahlo, F. (1974). *La acción táctica en el juego.* La Habana: Pueblo y Educación.

Memmert y Roth (2007). The effect of non-specific and specific concepts on tactical creativity in team ball sports. *Journal of Sport Sciences*, 25, (12), 1423-1432.
<https://doi.org/10.1080/02640410601129755>

Montoya, F. (2014). *La interacción entrenador-deportista en el aprendizaje de la táctica.* En V. López-Ros. y J. Sargatal (eds.), *El Aprendizaje de la acción táctica.* Girona: UdG/CEEF.

Mouchet, A. y Bouthier, D. (2006). Prendre en compte la subjectivité des joueurs de rugby pour optimiser l'intervention. *STAPS*, 72, 93-106.

DOI : 10.3917/sta.072.106

Raab, M., Masters, R. S., Maxwell, J., Arnold, A., Schlapkohl, N. y Poolton, J. (2009). Discovery learning in sports: Implicit or explicit processes?. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 413-430.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671917>

Rink, J. (Ed.) (1996). Tactical and skill approaches to teaching sport and games. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4, 15. Volumen monográfico.

Ruiz, L. M. (2014). *El aprendizaje de la acción táctica: perspectivas y enfoques actuales.* En V. López-Ros. y J. Sargatal (eds.), *El Aprendizaje de la acción táctica.* Girona: UdG/CEEF.

Ruiz, L. M. (2014). *Las condiciones de la práctica en el aprendizaje de la acción táctica.* En V. López-Ros. y J. Sargatal (eds.), *El Aprendizaje de la acción táctica.* Girona: UdG/CEEF.

Ruiz, L. M., García, V., Palomo, M., Navia, J.A. y Miñano, J. (2014). Inteligencia contextual y pericia en el fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol, 14 (54), 307-317.

Solà, J. (2012). Entrenament cognitiu al rugby. Curs d'entrenador de rugby II Nivell. (No publicado).

Vygotsky, L. (1934). Thought and language / Lev Vygotsky ; edited and translated by Eugenia Hanfmann, Gertrude Vakar, and Alex Kozulin; new foreword by Alex Kozulin. — Rev. and expanded ed. p. cm. Includes bibliographical references and index. **ISBN 978-0-262-51771-3** (pbk.: alk. paper)