



BOJANICH RICARDO

De las Estructuras Colectivas a la Toma de Decisiones

1. Introducción y Fundamentos Neurobiológicos del Entrenamiento

La optimización y la calidad del uso del tiempo en las sesiones de entrenamiento deben fundamentarse en los avances recientes de la neurociencia y la neurobiología. Específicamente, se destaca el papel de neurohormonas como la dopamina y la oxitocina, responsables de la motivación y de la fijación de la memoria a largo plazo.

Contrario a la estructura tradicional de la clase dividida de forma rígida en tres tercios (donde los primeros 20 minutos se dedicaban exclusivamente al acondicionamiento físico general), la evidencia científica sugiere que el inicio de la sesión —momento en que los atletas presentan los niveles más altos de estas neurohormonas— debe aprovecharse para la enseñanza del núcleo o tema central (ej. aspectos tácticos complejos o técnicas individuales). En la fase intermedia, ante el descenso tensional y hormonal, se debe priorizar el trabajo de repetición y corrección automatizada (almacenada en el cerebelo). Finalmente, en el bloque de cierre, cuando los niveles hormonales vuelven a elevarse, se debe reintroducir el concepto central dentro de un contexto de juego formal para consolidar el aprendizaje.

2. La Regla como Herramienta Pedagógica Dinámica

En el baloncesto formativo, el establecimiento de reglas colectivas dentro de la estructura ofensiva (como el sistema de "cinco abierto") es determinante para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, la regla no debe entenderse como un fin o un hábito rígido, sino como un andamiaje para construir el juego y, eventualmente, enseñar al jugador cómo romperla mediante la lectura táctica. El rol del entrenador de formativas adquiere madurez cuando este es capaz de priorizar la detección del error antes que el acierto, analizando los sucesos específicos que ocurren en cada espacio de la cancha.

3. Progresión Metodológica por Categorías (U13 a U15)

El modelo propone una transición estructurada basada en la complejidad de las decisiones y el espacio:

De las Estructuras Colectivas a la Toma de Decisiones – Bojanich Ricardo



- **Categoría U13 (Pre-infantiles):** Se recomienda consolidar el juego sin el uso de bloqueos directos (*pick and roll*) a la bola. Esto se fundamenta en la necesidad de que el jugador resuelva los problemas tácticos mediante el fundamento del uno contra uno y desarrolle recursos individuales antes de depender de las ayudas colectivas. El enfoque en esta etapa se centra en tres reglas básicas:
 - *Regla del pase:* Al pasar, el jugador debe cortar directo clavando el pie más cercano a la bola para ganar el ángulo de recepción adecuado, manteniendo una comunicación visual de dos segundos antes de que un compañero ocupe el espacio liberado.
 - *Regla del drible:* Utilizada ante la negación del pase, donde el avance en drible dicta el desplazamiento del resto de los jugadores para mantener los espacios ocupados.
 - *Regla de la esquina (corner):* Regula las rotaciones y los cambios de posición cuando el balón descende a las esquinas de la cancha.
 - *Variación táctica:* Se introduce el patrón "cuatro y uno" (dos jugadores arriba, dos abajo y un pívot en el centro dibujando una estructura en "T"), idóneo para fomentar la creatividad y el pase interior, asegurando la rotación de todos los atletas por las distintas posiciones.
- **Categoría U15 (Infantiles):** En esta etapa se introduce formalmente el bloqueo (*pick*) como una herramienta táctica válida, condicionado por la "regla del espacio". El entrenamiento se enfoca en generar y maniobrar en espacios amplios ante presiones defensivas intensas (ej. un metro de la línea lateral o en el fondo). Se abordan de manera específica las lecturas de las fintas de recepción, transitando de trayectorias lineales (frecuentes en minibásquet) a trayectorias en "V" y en "U" para romper el equilibrio defensivo y generar desequilibrios que liberen líneas de pase o permitan tomar las puertas de atrás frente a las defensas modernas.