

# Il ruolo della pallacanestro nello sviluppo e nella formazione dei giovani

## Guida tecnica FIBA per l'allenamento della pallacanestro giovanile dal Minibasket alla categoria Junior.

(Jose María Buceta – Spagna, laureato in Psicología alla Università Complutense di Madrid e Master in Scienza alla Università di Manchester, Inghilterra)

### Ejercicio Test 1

• *Conteste a las siguientes preguntas eligiendo la opción que indique su grado de acuerdo. Al final del libro encontrará un comentario relacionado con estas preguntas.*

**Valutazione: Totalmente de acuerdo    Parcialmente de acuerdo    En desacuerdo**

1. Practicar deporte es siempre saludable.
2. Las lesiones de los deportistas son cuestión de suerte.
3. Jugar en un equipo de baloncesto puede propiciar que los jugadores desarrollen hábitos saludables.
4. El compromiso no es bueno. Los niños deben hacer deporte cuando les apetece.
5. El entrenador debe propiciar que los jugadores aprendan a trabajar en equipo, pero aceptando sus responsabilidades individuales.
6. Es importante que los jugadores odien a sus rivales. «A los rivales ni agua».
7. Si el árbitro toma una decisión injusta, el entrenador debe protestar enérgicamente para que sus jugadores vean que les defiende.
8. Cuando se juega una competición que no se puede ganar, lo mejor es retirarse para no hacer el ridículo.
9. El entrenador debe ser un modelo a imitar, mostrando respeto y solidaridad con todos sus jugadores, con los jugadores rivales y con el árbitro.
10. El baloncesto puede ser una experiencia educativa muy valiosa para los jugadores jóvenes.

### Ejercicio Test-2

• *Conteste a las siguientes preguntas eligiendo la opción que indique su grado de acuerdo. Al final del libro se encuentra un comentario relacionado con estas preguntas.*

**Valutazione: Totalmente de acuerdo    Parcialmente de acuerdo    En desacuerdo**

1. El entrenador no puede hacer nada para mejorar los recursos psicológicos de sus jugadores.
2. El planteamiento apropiado de los ejercicios del entrenamiento puede contribuir al desarrollo cognitivo de los jugadores jóvenes.
3. Los entrenamientos monótonos son mejores para desarrollar la capacidad atencional de los jugadores.
4. Para desarrollar la percepción de control de los jugadores es apropiado que el entrenador relacione los resultados que consiguen con las conductas que realizan.
5. Las experiencias de «éxito controlado» consisten en que los jugadores tengan éxito justo en los partidos que más interesa un buen resultado.
6. Las experiencias de «fracaso controlado» pueden fortalecer la autoconfianza.
7. El entrenador que explica con precisión a sus jugadores qué es lo que tienen que hacer, favorece que aumente su percepción de control.
8. El entrenador que plantea retos que los jugadores pueden conseguir, favorece que se fortalezca su autoconfianza.
9. Es bueno que el autoconcepto y la autoestima dependan del éxito deportivo, pues así los jugadores jóvenes estarán más motivados por el éxito.
10. Los comentarios del entrenador a los jugadores jóvenes pueden influir en su autoconcepto y su autoestima.

## Ejercicio Test-3

• Basándose en la información de este capítulo, conteste si considera las siguientes frases Verdaderas (V) o Falsas (F).

Las respuestas correctas se encuentran al final del libro.

**Valutazione: Verdadero Falso**

1. La consecución de retos atractivos es una experiencia positiva que debe predominar en la actividad de los jugadores jóvenes.
2. Los jugadores deben saber autocontrolarse por sí mismos; si no lo consiguen ya lo harán más adelante.
3. Divertirse es una experiencia positiva que sólo debe considerarse en los equipos de Mini-Basket.
4. Los jugadores jóvenes deben especializarse lo antes posible para llegar a la elite.
5. El entrenador de jugadores jóvenes debe imitar a los entrenadores de elite porque son los mejores.
6. En los equipos de jugadores jóvenes es importante que el entrenador provoque muchas experiencias de control.
7. El entrenador de jugadores jóvenes debe tratar con dignidad y respeto a todos sus jugadores.
8. El entrenador es un técnico de baloncesto y su cometido es enseñar baloncesto; para educar a los niños ya están los profesores del colegio y sus padres.

## Ejercicio Test-4

• A continuación encontrará una relación de posibles objetivos. Indique si se trata de objetivos de resultado intersujetos o inter-grupos (Inter), objetivos de resultado intrasujeto o intra-grupo (Intra) u objetivos de realización (OR). Las respuestas correctas se encuentran al final del libro.

**Valutazione: Inter Intra OR**

1. Mejorar la clasificación del año anterior.
2. Coger 10 rebotes.
3. Botar con la mano izquierda al desplazarse hacia el lado izquierdo.
4. Mirar al aro al recibir el balón.
5. Dar el pase de pecho en línea recta.
6. Ser el máximo encestandor del equipo.
7. No cruzar los pies al desplazarse en defensa.
8. Encestar el 65% de los tiros libres.
9. Bajar rápidamente a defender después de perder el balón.
10. Levantar los brazos para dificultar el tiro de los jugadores contrarios.

## Ejercicio Test-5

• *Basándose en la información de este capítulo, conteste si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F). Las respuestas correctas se encuentran en la parte final del libro.*

**Valutazione: Verdadero Falso**

1. Al establecer las obligaciones de los jugadores, es conveniente que el entrenador y los propios jugadores tomen decisiones conjuntas.
2. Las normas de funcionamiento interno sólo deben establecerse cuando surgen problemas.
3. Los mesociclos son los periodos en los que se divide el macrociclo de la temporada.
4. Los objetivos de resultado son mucho más útiles que los objetivos de realización.
5. Entre otras características, los objetivos deben ser atractivos para los jugadores, pero a la vez realistas.
6. El control de la carga física es un aspecto clave que el entrenador debe considerar al planificar el entrenamiento.
7. En general, la intensidad del trabajo físico debe predominar sobre el volumen en las primeras semanas de la temporada.
8. La carga psicológica del entrenamiento es un aspecto que no concierne al entrenador.
9. En general, los ejercicios cortos evitan el cansancio atencional de los jugadores jóvenes.
10. En los últimos días de la semana, todos los entrenadores deben adaptar su plan de entrenamiento para preparar el partido siguiente.

## Ejercicio Test-6

• *Utilizando la información de este capítulo, conteste si las siguientes afirmaciones relacionadas con los ejercicios del entrenamiento son verdaderas (V) o falsas (F). Las respuestas correctas se encuentran al final del libro.*

**Valutazione: Verdadero Falso**

1. Antes de la sesión de entrenamiento, el entrenador debe decidir los objetivos de la sesión, improvisando posteriormente, sobre la cancha, los ejercicios más adecuados.
2. Para que un ejercicio sea divertido no deben existir reglas.
3. Los estímulos antecedentes de un ejercicio son aquéllos que el entrenador utiliza para premiar a los jugadores.
4. Es conveniente variar los ejercicios en cuanto a sus objetivos pero no en cuanto a la estructura del ejercicio.
5. En general, organizar la sesión de entrenamiento con ejercicios relacionados favorece que se aproveche mejor el tiempo de entrenamiento.
6. Los ejercicios competitivos pueden plantearse entre jugadores o grupos de jugadores, y también respecto a un jugador o un grupo contra sí mismo.
7. En los ejercicios competitivos lo importante es competir con independencia del objetivo y del contenido.
8. En los equipos de mini-basket los objetivos relacionados con la preparación específica de partidos deben predominar casi tanto como los objetivos de aprendizaje.
9. En todos los ejercicios la intensidad atencional debe ser elevada.
10. Trabajar en grupos pequeños simultáneos no es bueno porque el entrenador no puede atender a todos a la vez.
11. Comparar el trabajo realizado en la sesión de entrenamiento terminada con el trabajo planificado anteriormente para esa sesión, facilita que el entrenador controle el proceso del entrenamiento de su equipo.
12. En general, es interesante combinar objetivos y contenidos de ataque y de defensa.

## Ejercicio Test-7

• Utilizando la información de este capítulo, conteste si las siguientes afirmaciones relacionadas con los ejercicios de entrenamiento son Verdaderas (V) o Falsas (F). Las contestaciones correctas se encuentran en la parte final del libro.

**Valutazione: Verdadero Falso**

1. Ridiculizar a un jugador delante de sus compañeros es una buena estrategia para motivarle.
2. Cuando a los jugadores se les explica lo que tienen que hacer, lo normal es que lo hagan inmediatamente.
3. El entrenador debe valorar y destacar más la conducta apropiada de los jugadores que los resultados que consiguen.
4. Cuando se utiliza como modelo a un jugador estrella, es importante destacar las conductas concretas que los jugadores jóvenes deben observar.
5. El entrenador debe corregir cualquier error que detecte durante los ejercicios del entrenamiento.
6. Los jugadores aprenden más rápido si el entrenador les dice continuamente qué es lo que tienen que hacer.
7. Los registros de rendimiento durante los ejercicios del entrenamiento, favorecen que los jugadores estén más concentrados en las conductas que se registran.
8. El *feedback* permite que los jugadores, aun siendo muy jóvenes, puedan controlar su propio progreso.
9. El reforzamiento positivo sirve para adquirir o perfeccionar conductas y el reforzamiento negativo para eliminar conductas.
10. El reforzamiento (o refuerzo) debe aplicarse con la mayor inmediatez posible, justo después de producirse la conducta que el entrenador desea potenciar.
11. Los entrenadores de jugadores jóvenes deben utilizar generosamente el reforzamiento (o refuerzo) social.
12. La Economía de Fichas sólo debe utilizarse con equipos cadetes o junior (15-18 años)
13. El objetivo del castigo es que los jugadores se acostumbren a tener disciplina.
14. Cuando se aplica la técnica del castigo para eliminar una conducta, paralelamente debe aplicarse la técnica del reforzamiento para potenciar conductas alternativas.

## Ejercicio Test-8

• Reflexione sobre la forma en que suele actuar en los tiempos muertos y conteste a las siguientes preguntas eligiendo una de las tres opciones (HABITUALMENTE, ALGUNAS VECES, CASI NUNCA). En la parte final del libro se encuentra un comentario sobre las respuestas a estas preguntas.

**Valutazione: Habitualmente Algunas veces Casi nunca**

1. ¿Sus jugadores se dirigen con rapidez a la banda o el banco?
2. ¿Deja usted tiempo a los jugadores para que puedan beber agua y relajarse un poco, antes de empezar a hablar?
3. ¿Es usted el único que habla en los tiempos muertos?
4. ¿Les echa una bronca a los jugadores por los errores que han cometido en las jugadas anteriores al tiempo muerto?
5. ¿Refuerza las buenas acciones que desea que los jugadores sigan repitiendo?
6. ¿Habla muy rápido para que le de tiempo a decir muchas cosas?
7. ¿Intenta centrar la atención de los jugadores en sus conductas más prioritarias para el siguiente periodo de participación activa?
8. ¿Recuerda a los jugadores que deben pensar en la victoria?
9. ¿Ridiculiza a algún jugador cuando quiere que reaccione y juegue mejor?
10. ¿Le suele faltar tiempo para decir todo lo que quiere transmitirles a los jugadores?
11. ¿Suele dar algunas palabras de ánimo justo antes de que los jugadores regresen al campo?

## Ejercicio Test-9

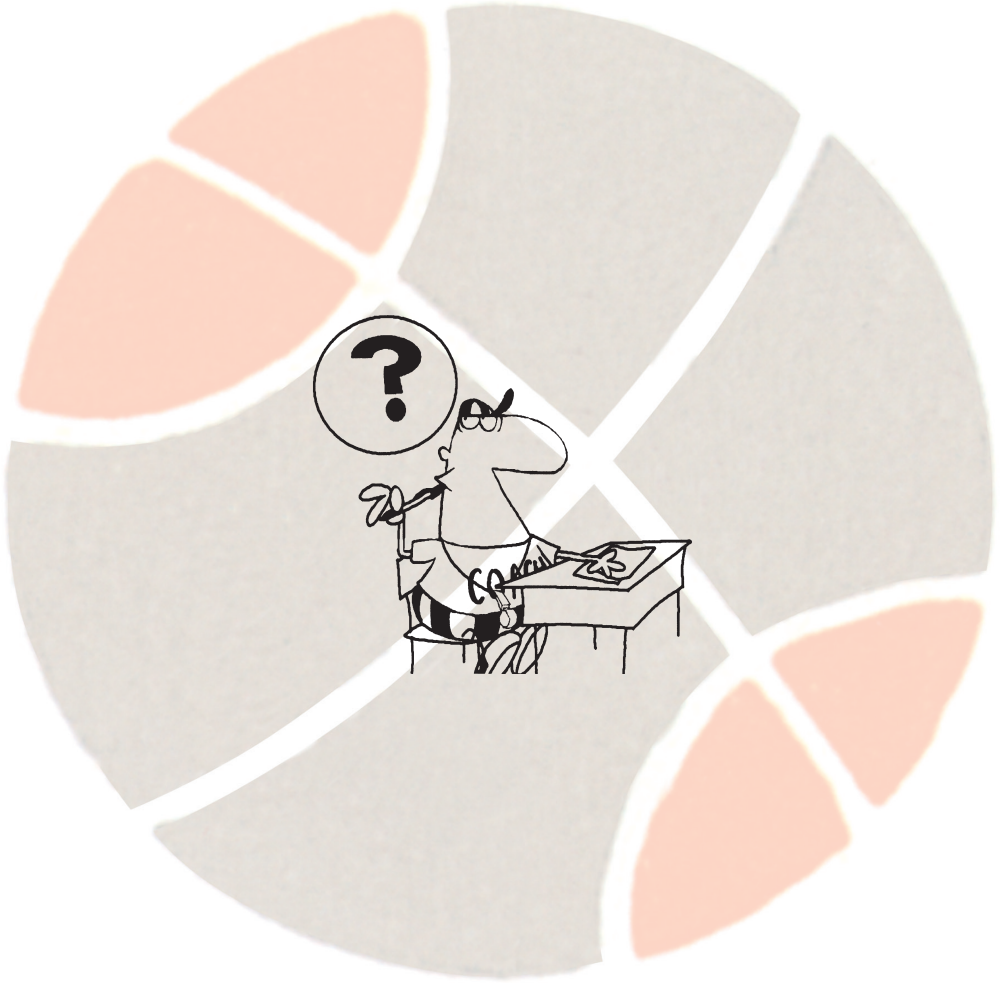
• *Conteste a las siguientes preguntas eligiendo una de las cuatro opciones (HABITUALMENTE, ALGUNAS VECES, CASI NUNCA o NUNCA). En la parte final del libro se encuentra un comentario sobre las respuestas a estas preguntas. Cuando usted dirige un partido de su equipo...*

**Valutazione: Habitualmente Algunas veces Casi nunca**

1. ¿Suele ver más los aspectos negativos de su equipo que los aspectos positivos?
2. ¿Se enfada cuando sus jugadores cometen errores?
3. ¿Elogia o reconoce el mérito de sus jugadores cuando intentan hacer las conductas correctas aunque no tengan éxito?
4. ¿Anima a los jugadores después de cometer un error e intenta que se centren rápidamente en la tarea inmediata?
5. ¿Valora el rendimiento de sus jugadores en función del resultado del partido: si se ha ganado tiende a verlo casi todo bien; si se ha perdido tiende a verlo casi todo mal?
6. ¿Está diciéndoles a los jugadores continuamente lo que tienen que hacer?
7. ¿Insulta o ridiculiza a los jugadores?
8. ¿Es capaz de dirigir el partido con objetividad, con independencia de la situación del marcador?
9. ¿Insulta o protesta a los árbitros?
10. ¿Suele transmitir mensajes positivos a los jugadores?
11. ¿Emplea la mayor parte de los descansos para recriminar a los jugadores por sus errores del primer tiempo?
12. ¿Hace gestos o comentarios de desaprobación hacia sus jugadores?
13. ¿Felicita al entrenador contrario después del partido e inculca a sus jugadores que deben hacer lo mismo con los jugadores rivales?
14. ¿Después de perder un partido, organiza una charla en el vestuario para que los jugadores se den cuenta de lo que han hecho mal?

# APÉNDICE

## SOLUCIONES Y COMENTARIOS A LOS EJERCICIOS TEST



## EJERCICIO TEST-1

PREGUNTA	COMENTARIOS
1	En general, practicar deporte es saludable, pero no necesariamente. El deporte puede ser perjudicial si se practica incorrectamente. Por este motivo, el papel del entrenador es esencial para lograr que el deporte sea beneficioso.
2	En un equipo siempre habrá lesiones, pero el entrenador puede reducir el riesgo de lesiones si planifica y dirige correctamente la actividad deportiva de sus jugadores.
3	El baloncesto proporciona la oportunidad de que los jugadores jóvenes desarrollen hábitos saludables relacionados; por ejemplo, hábitos alimentarios, de higiene y de autocuidado.
4	Adquirir un compromiso razonable es un elemento fundamental para que el deporte tenga un valor formativo.
5	El baloncesto proporciona una excelente oportunidad para que los jugadores jóvenes aprendan a trabajar en equipo y acepten sus responsabilidades individuales en el contexto del grupo. El entrenador debe aprovechar esta oportunidad propiciando ambos aspectos: el trabajo en equipo y la responsabilidad individual.
6	El baloncesto debe servir para que los jugadores jóvenes aprendan a respetar a sus rivales. En ningún caso el entrenador debe propiciar que desarrollen odio u hostilidad hacia sus adversarios.
7	Los jugadores jóvenes deben aprender a respetar a los árbitros, y el entrenador debe ser un modelo a imitar. Por tanto, no es apropiado que proteste las decisiones de los árbitros.
8	La competición es un instrumento formativo que debe ser convenientemente aprovechado. Los jugadores deben aprender a competir, a ganar y a perder. Si una competición no se puede ganar y el entrenador decide retirarse, estará desaprovechando una excelente oportunidad educativa.
9	El entrenador es un modelo muy significativo para sus jugadores jóvenes, por lo que debe cuidar su comportamiento. Es muy apropiado que muestre respeto y solidaridad con todos sus jugadores, con los jugadores rivales y con los árbitros, porque será un excelente ejemplo para sus jugadores.
10	Sin duda, el baloncesto puede ser una experiencia educativa muy valiosa para los jugadores jóvenes, pero para ello es fundamental que los directivos y los entrenadores actúen adecuadamente.

**EJERCICIO TEST-2**

PREGUNTA	COMENTARIOS
1	El entrenador puede mejorar significativamente los recursos psicológicos de sus jugadores si organiza y dirige la actividad de su equipo considerando este importante aspecto formativo.
2	El desarrollo cognitivo de los jugadores jóvenes puede beneficiarse de un planteamiento apropiado de los ejercicios del entrenamiento de baloncesto.
3	En general, los entrenamientos monótonos no tienen la estimulación suficiente para desarrollar la capacidad atencional de los jugadores jóvenes. Por este motivo, el entrenador debe evitar este tipo de entrenamientos.
4	La percepción de control es un aspecto muy importante en el proceso de formación de los jóvenes. Entre otras medidas, el entrenador puede desarrollar la percepción de control relacionando los resultados que consiguen los jugadores con las conductas que realizan; así, los jugadores percibirán que pueden controlar los resultados con su propia conducta.
5	Las experiencias de «éxito controlado» se producen cuando los resultados favorables son atribuidos por los jugadores a las conductas propias que pueden controlar, en lugar de atribuirlos a factores externos o conductas sobre las que tienen escaso control. Estas experiencias son especialmente importantes para fortalecer la autoconfianza.
6.	Las experiencias de «fracaso controlado» se producen cuando los resultados no han sido favorables pero los jugadores perciben que, a través de sus conductas, han controlado el proceso para intentar conseguir el resultado deseado, y además perciben que han aprendido con vistas al futuro. En combinación con las experiencias de «éxito controlado», las experiencias de «fracaso controlado» pueden ser muy valiosas para fortalecer la autoconfianza de los jugadores jóvenes.
7	Uno de los elementos que favorece la percepción de control, es que los jugadores sepan qué tienen que hacer exactamente. Por tanto, el entrenador que les explica con precisión cuál es su cometido, propiciará que aumente la percepción de control de sus jugadores.
8	Plantear retos que los jugadores consideren alcanzables, favorece su autoconfianza para intentar lograrlos. Y que los jugadores consigan retos, fortalece su autoconfianza con vistas a futuros intentos. Por tanto, es muy importante que el entrenador plantee retos que los jugadores puedan conseguir para potenciar su autoconfianza.
9	Cuando el autoconcepto y la autoestima de un jugador joven dependen en gran medida de su éxito deportivo, el jugador se encuentra en una situación de enorme vulnerabilidad emocional. En estas condiciones, lo más probable es que la actividad deportiva sea muy estresante para el jugador, con un elevado riesgo de bajo rendimiento, lesiones y, en ocasiones, otros efectos perjudiciales para su salud y su desarrollo psicológico. Por este motivo, es importante que el entrenador de jugadores jóvenes haga lo posible para que el autoconcepto y la autoestima de sus jugadores no dependan del éxito deportivo.
10	Los comentarios del entrenador pueden influir en el autoconcepto y la autoestima de sus jugadores jóvenes, por lo que el entrenador debe cuidar mucho este aspecto, evitando comentarios que los debiliten y empleando otros que los fortalezcan.

## EJERCICIO TEST-3

PREGUNTA	RESPUESTA CORRECTA	COMENTARIOS
1	V	Conseguir retos atractivos es una de las experiencias más gratificantes para los jugadores jóvenes, por lo que debe producirse con bastante frecuencia en la actividad deportiva de estos jugadores.
2	F	Algunos jugadores tienen más capacidad de autocontrol que otros, pero todos pueden mejorar esta capacidad si el entrenador aprovecha las oportunidades que se presentan en los entrenamientos y los partidos. El entrenador debe intentar influir en la mejora del autocontrol de sus jugadores en lugar de asumir que mejorarán por azar.
3	F	Divertirse es una experiencia muy positiva que debe considerarse en cualquier equipo de baloncesto, no sólo en los equipos de mini-basket.
4	F	La especialización temprana no aumenta las posibilidades de llegar a la elite. Todo lo contrario, en la mayoría de los casos limita las posibilidades de los jugadores.
5	F	El entrenador de jugadores jóvenes no debe imitar a los entrenadores de equipos profesionales, sino adoptar su propio estilo de funcionamiento considerando los objetivos formativos que deben tener los equipos de jugadores jóvenes.
6	V	Las experiencias de control son muy importantes para cualquier jugador, pero especialmente para los jugadores jóvenes. Por tanto, el entrenador de jugadores jóvenes debe provocar muchas experiencias de control para sus jugadores.
7	V	El entrenador de jugadores jóvenes debe tratar con dignidad y respeto a todos sus jugadores, evitando insultarles, menospreciarles o ridiculizarles.
8	F	El entrenador es un técnico de baloncesto, pero cuando trabaja con jugadores jóvenes debe asumir su responsabilidad educativa. Esta responsabilidad es complementaria a la que también tienen los profesores del colegio y los padres.

**EJERCICIO TEST-4**

<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTA CORRECTA</b>
1	Objetivo de Resultado Intra-grupo.
2	Objetivo de Resultado Intra-sujeto si es para un solo jugador, o Intra-grupo si es para el conjunto del equipo.
3	Objetivo de Realización.
4	Objetivo de Realización.
5	Objetivo de Realización.
6	Objetivo de Resultado Inter-sujetos.
7	Objetivo de Realización.
8	Objetivo de Resultado Intra-sujeto si es para un solo jugador, o Intra-grupo si es para el conjunto del equipo.
9	Objetivo de Realización.
10	Objetivo de Realización.

## EJERCICIO TEST-5

PREGUNTA	RESPUESTA CORRECTA	COMENTARIOS
1	V	Cuando el entrenador y los jugadores deciden conjuntamente las obligaciones de éstos últimos, los jugadores aprenden a asumir responsabilidades y su compromiso es más firme.
2	F	Las normas de funcionamiento deben establecerse desde el principio, pues favorecen el buen funcionamiento del equipo y evitan muchos problemas.
3	V	El macrociclo de la temporada debe dividirse en varios periodos denominados mesociclos. Estos, a su vez, deben dividirse en periodos de una o dos semanas denominados microciclos.
4	F	Los objetivos de resultado y los objetivos de realización deben combinarse correctamente para conseguir el máximo beneficio del establecimiento de objetivos, por lo que ambos son importantes. Sin embargo, los objetivos de realización son más útiles, porque se refieren a las conductas de los propios jugadores y, por tanto, se puede ejercer sobre ellos un mayor control; además, son la única manera para poder influir en los objetivos de resultado.
5	V	Los objetivos deben ser atractivos para que los jugadores se motiven por ellos, pero al mismo tiempo deben ser realistas para que los jugadores perciban que pueden alcanzarlos y, de hecho, los consigan.
6	V	Al planificar el entrenamiento, el entrenador debe considerar la carga física que es más conveniente en cada periodo y sesión.
7	F	En general, el volumen debe predominar sobre la intensidad en las primeras semanas de la temporada.
8	F	El entrenador debe controlar la carga psicológica del entrenamiento, al igual que controla la carga de trabajo físico o los contenidos técnicos y tácticos.
9	V	Los ejercicios cortos evitan el cansancio atencional de los jugadores jóvenes.
10	F	En los equipos de jugadores más jóvenes no es conveniente que el entrenador adapte su plan de entrenamiento para preparar el partido siguiente, y en los equipos cadetes y junior tampoco lo es en muchos partidos de la temporada.

## EJERCICIO TEST-6

PREGUNTA	RESPUESTA CORRECTA	COMENTARIOS
1	F	Antes de la sesión de entrenamiento, el entrenador debe decidir los objetivos de la sesión y los contenidos y ejercicios apropiados para lograr tales objetivos.
2	F	Las reglas de los ejercicios y la diversión no son incompatibles. Es más, las reglas apropiadas pueden favorecer que un ejercicio sea divertido.
3	F	Los estímulos antecedentes de un ejercicio son aquellos que están en el ejercicio para que en su presencia se produzcan las conductas de los jugadores.
4	F	Cuando se trabaja con jugadores jóvenes, es conveniente variar los objetivos de los ejercicios y también su estructura.
5	V	En general, los ejercicios relacionados favorecen un mejor aprovechamiento del tiempo de entrenamiento.
6	V	En una sesión de entrenamiento, los ejercicios competitivos pueden plantearse entre jugadores o grupos de jugadores y, también, respecto a un jugador o a un grupo contra sí mismo.
7	F	En los ejercicios competitivos no basta con competir de cualquier manera; es importante controlar los objetivos y contenidos del ejercicio.
8	F	En los equipos de mini-basket los objetivos de aprendizaje deben ser mayoritarios, resultando inapropiados los objetivos relacionados con la preparación específica de partidos.
9	F	La intensidad atencional no puede ser elevada en todos los ejercicios de una sesión de entrenamiento. El entrenador debe combinar ejercicios de mayor y menor intensidad a lo largo de la sesión.
10	F	Trabajar en grupos pequeños simultáneos es una buena estrategia, porque los jugadores participan más y pueden asumir una mayor responsabilidad individual.
11	V	Entre otros procedimientos para controlar el proceso del entrenamiento, uno sencillo y eficaz es comparar el trabajo realizado en cada sesión con el que se había planificado previamente.
12	V	En general, es muy conveniente combinar objetivos de ataque y de defensa para optimizar el entrenamiento de un equipo de baloncesto.

## EJERCICIO TEST-7

PREGUNTA	RESPUESTA CORRECTA	COMENTARIOS
1	F	En ningún caso se debe ridiculizar a un jugador delante de sus compañeros. Además, no es una buena estrategia para motivar a los jugadores.
2	F	En muchos casos, no basta con explicar a los jugadores qué tienen que hacer para que lo hagan. Es necesario mostrárselo para que lo comprendan mejor y desarrollar un programa de entrenamiento para que aprendan a hacerlo.
3	V	El entrenador debe valorar y destacar más la conducta apropiada de los jugadores que los resultados que consiguen.
4	V	Los jugadores «estrella» pueden ser buenos modelos para los jugadores jóvenes si se destacan las conductas concretas que éstos deben observar y tratar de imitar.
5	F	Durante los ejercicios del entrenamiento, el entrenador debe centrarse, únicamente, en los objetivos de cada ejercicio; por tanto, sólo debe corregir los errores que correspondan a tales objetivos, ignorando los restantes.
6	F	Los jugadores no aprenden más rápido (ni mejor) porque el entrenador les esté recordando continuamente lo que deben hacer. El entrenador debe utilizar estrategias adecuadas para que los jugadores se involucren mentalmente en los ejercicios, tomen decisiones y reciban el <i>feedback</i> correspondiente.
7	V	Los registros de rendimiento son una herramienta muy útil para que los jugadores se concentren mejor en las conductas que se registran.
8	V	El <i>feedback</i> es una estrategia muy valiosa en el proceso de aprendizaje. Entre otros atributos, permite que los jugadores puedan controlar su propio progreso aun siendo jugadores muy jóvenes.
9	F	El reforzamiento, tanto positivo como negativo, sirve para adquirir conductas. El reforzamiento negativo no debe confundirse con el castigo.
10	V	El reforzamiento (o refuerzo) debe aplicarse con la mayor inmediatez posible tras la conducta que se desea reforzar.
11	V	El refuerzo social es una herramienta muy poderosa cuando se trabaja con jugadores jóvenes. El entrenador debe aprovechar las oportunidades que se le presentan para utilizarlo generosamente.
12	F	La Economía de Fichas es una estrategia muy eficaz y apropiada con equipos de cualquier edad.
13	F	El objetivo de la estrategia del castigo, es eliminar conductas inapropiadas como, por ejemplo, protestar al árbitro o recriminar a un compañero del equipo.
14	V	Cuando se aplica el castigo para eliminar una conducta, paralelamente se debe aplicar el reforzamiento para potenciar conductas alternativas.

**EJERCICIO TEST-8**

<b>PREGUNTA</b>	<b>COMENTARIOS</b>
1	Es conveniente que los jugadores se dirijan con rapidez a la banda o al banquillo.
2	Es conveniente que los jugadores dispongan de unos segundos para beber agua y relajarse un poco antes de que el entrenador comience a hablar.
3	El entrenador debe ser el único que hable en los tiempos muertos.
4	En general, no es productivo echar una bronca a los jugadores por los errores que han cometido en las jugadas anteriores. El tiempo muerto debe aprovecharse constructivamente para preparar el futuro del partido.
5	Es una buena estrategia reforzar las buenas acciones que el entrenador desea que los jugadores sigan haciendo.
6	No es conveniente hablar muy rápido para decir muchas cosas. El entrenador debe asumir que no puede decirlo todo. Por tanto, debe seleccionar los mensajes más importantes y transmitirlos sin hablar atropelladamente.
7	El entrenador debe intentar centrar la atención de los jugadores en sus conductas más prioritarias para el siguiente periodo de participación activa.
8	En general, no es recomendable que el entrenador recuerde a sus jugadores que deben pensar en la victoria; todo lo contrario, es conveniente que aparte su atención del resultado del partido para centrarla en las conductas propias que puedan controlar.
9	No es una buena estrategia ridiculizar a un jugador para provocar que reaccione y juegue mejor. Además, los efectos de esta medida, más allá de este partido, pueden ser muy perjudiciales.
10	Si al entrenador le falta tiempo para decir todo lo que quiere transmitir a los jugadores, es que pretende decir demasiadas cosas y no selecciona bien los mensajes más importantes.
11	En general, es aconsejable que el entrenador finalice el tiempo muerto dando unas palabras de ánimo a sus jugadores.

## EJERCICIO TEST-9

PREGUNTA	COMENTARIOS
1	El entrenador debe tener una actitud objetiva, positiva y constructiva durante el partido. Si suele ver más los aspectos negativos que los positivos, es conveniente que reflexione y cambie esta tendencia.
2	El entrenador que suele enfadarse cuando sus jugadores cometen errores, debe reflexionar sobre esta cuestión. Los errores forman parte del partido y el entrenador debe aprender a tolerarlos y manejarlos con la actitud objetiva, positiva y constructiva que debe predominar cuando dirige un partido.
3	El entrenador debe elogiar a los jugadores cuando intentan hacer las conductas apropiadas aunque no tengan éxito. De esta forma, los jugadores seguirán intentando realizar tales conductas.
4	En los partidos, es conveniente que tras cometer un error el entrenador anime a los jugadores e intente que, rápidamente, centren su atención en la tarea inmediata.
5	El entrenador no puede valorar el rendimiento de sus jugadores en función del resultado del partido.
6	Es conveniente que el entrenador deje jugar a sus jugadores sin estar diciéndoles continuamente lo que tienen que hacer.
7	Suceda lo que suceda en el partido, el entrenador no debe insultar o ridiculizar a los jugadores.
8	El entrenador debe tener en cuenta la situación del marcador por motivos estratégicos, pero debe ser capaz de dirigir el partido con objetividad, con independencia de que el marcador sea favorable o desfavorable.
9	El entrenador que protesta o insulta a los árbitros es un mal ejemplo para sus jugadores jóvenes.
10	Es muy conveniente que el entrenador, cuando dirige los partidos, transmita mensajes positivos a sus jugadores.
11	El descanso no debe emplearse para recriminar a los jugadores por los errores cometidos en el primer tiempo, sino para ayudarles a que mejore su rendimiento en el segundo tiempo.
12	El entrenador debe evitar los comentarios y gestos de desaprobación hacia sus jugadores mientras dirige los partidos.
13	El entrenador debe dar ejemplo a sus jugadores jóvenes felicitando al entrenador contrario al finalizar el partido; también debe inculcarles que deben hacer lo mismo con los jugadores rivales.
14	Al terminar el partido, los jugadores no están en disposición de asimilar las enseñanzas del entrenador. Por tanto, no es conveniente que éste organice charlas justo después del partido. La semana siguiente, con más tranquilidad, encontrará un momento mejor para explicar a sus jugadores lo que considere conveniente.