

La micropedagogía del gesto

Desigualdad, acceso y potencial transformador en el básquet formativo

Roza Lautaro, graduado del Profesorado en Educación Física (FaHCE – UNLP),
lautaroroza@gmail.com

Resumen

En los últimos años se ha visto de manera creciente el surgimiento de la figura del *skill coach* en el mundo del básquet. Se trata de un entrenador que se especializa en los gestos técnicos con cierto nivel de detalle. Es necesario aclarar que cada equipo de básquet cuenta con su entrenador principal y en ocasiones con uno o varios asistentes, y es esto lo que nos lleva a reflexionar sobre dos interrogantes que darán un marco para discutir, profundizar y proponer desde mi propia experiencia: el primer eje de análisis de este trabajo: *¿qué es lo que puede ofrecer esta figura de un entrenador especializado (skill coach, de aquí en más)?*, y el segundo, *¿por qué evidentemente aquello que ofrece no aparece (al menos no lo suficiente) en los entrenamientos de equipo?*

Esta ponencia propone pensar el gesto técnico en el básquet formativo como una práctica pedagógica que puede reproducir desigualdades o habilitar transformaciones. Lo que aquí se denomina micropedagogía del gesto apunta a visibilizar las implicancias sociales y políticas del modo en que enseñamos los fundamentos técnicos.

Palabras clave

Skill Coach, gesto técnico, capital motor, básquet formativo

A la hora de pensar en el porqué de la aparición del *skill coach* como un entrenador *particular*, lo primero que advierto está en relación con las limitaciones de tiempo y espacio que tienen los equipos para entrenar: en la mayoría de los casos, los equipos menores de los clubes no cuentan con más de tres horas de entrenamiento en cancha por semana. En ocasiones, clubes con una infraestructura mayor (más canchas, espacios auxiliares) pueden ofrecer una o dos horas más de entrenamiento. Téngase en cuenta que estos entrenamientos de equipo son con un número de jugadores pocas veces inferior a doce. Así es que, entrenando tres veces por semana una hora (en cancha), a priori resulta difícil pensar en una metodología que permita abordar el detalle técnico como lo viene a proponer el *skill coach*. Sin embargo, también resulta interesante preguntarse qué es lo que se trabaja en estas tres horas de cancha semanales, que evidentemente resulta más importante que el desarrollo de las técnicas individuales en detalle.

Analizando la situación, se me ocurren algunos disparadores desde donde pensar el porqué de la falta de entrenamiento técnico fino en los clubes.

- Prioridad al resultado inmediato: enfocarse única o prioritariamente en ganar partidos, puede llevar a priorizar el trabajo táctico y estratégico por encima del desarrollo técnico a largo plazo.
- Falta de recursos o formación: quizás no todos los entrenadores tengan la capacitación o el tiempo para desglosar y enseñar los fundamentos técnicos con determinado nivel de profundidad.
- Ideas preconcebidas: la idea de que las habilidades se adquieren "jugando" sin una instrucción específica y detallada.
- Organización de los entrenamientos: horarios ajustados, canchas limitadas o grupos numerosos que dificultan este tipo trabajo.

Quizás sea una conjunción de factores lo que conduce a que no se entrene lo suficiente sobre las *skills*. Cualquiera sea el caso, no se trata de responsabilizar individualmente a entrenadores o clubes, sino de problematizar una situación estructural que atraviesa al básquet formativo y abre interrogantes sobre el acceso, la calidad y la equidad en la enseñanza.

Durante mi experiencia como entrenador de equipo y de *skills*, puedo decir que una vez que se empieza a trabajar sobre el detalle del movimiento, los cambios son significativos; en el nivel y la edad que sea. Apoyos, ángulos, fuerzas, contactos, ritmos, posturas y

demás aspectos técnicos que pueden ser entrenados desde la enseñanza de las técnicas más básicas de este deporte, marcan un punto de inflexión en lo que hace al desarrollo técnico. Una finta de triple amenaza puede ser mucho más eficiente si se enseña teniendo en cuenta detalles en relación con los aspectos recién mencionados. Para esto, lo que necesitamos es fomentar una cultura de atención al detalle del movimiento, entendiendo que la repetición no será provechosa sin antes haber corregido minuciosamente la postura y la ejecución.

La atención y desarrollo temprano de habilidades específicas y detalladas es primordial, incluso en etapas formativas, sin que eso implique necesariamente abandonar la táctica colectiva. Es decir, en lugar de esperar a que los jugadores sean más grandes o lleguen a categorías de rendimiento para pulir los detalles técnicos, se trata de introducir y perfeccionar la mecánica fina, el trabajo de pies (*footwork*) y los fundamentos individuales desde edades más jóvenes, de manera progresiva y adaptada. Esto contrasta con un enfoque más generalista en el que se prioriza la situación de juego, o la técnica aparece como parte del “acondicionamiento previo”, en cuyos casos no se alcanza el nivel de detalle que requiere un fundamento para ser trabajado con toda su potencialidad. Los detalles técnicos se dejan para más adelante o se asume que se aprenden solos.

La idea es que un enfoque precoz y metódico en los detalles técnicos puede dar una ventaja significativa a los jugadores y jugadoras a mediano y largo plazo, porque construyen una base sólida de movimientos eficientes desde la cual el progreso se vuelve casi inevitable.

El *Capital Motor* y la brecha de oportunidades

La atención al detalle técnico en el básquet, lejos de ser un mero capricho de rendimiento, puede ser una herramienta poderosa para la equidad y la inclusión, o, por el contrario, un factor que profundice la desigualdad si no se aborda correctamente.

El acceso a un entrenamiento técnico de calidad no es equitativo. Los niños y jóvenes que pueden pagar entrenadores especializados o acceder a clubes con mejores recursos y metodologías acumulan un *capital motor* o *capital de habilidades* superior. Esto genera una brecha en la formación desde edades tempranas.

Se me ocurren algunas preguntas para reflexionar sobre esto: ¿qué implicaciones tiene para el desarrollo integral de un niño el no tener acceso a la enseñanza detallada de los fundamentos, limitando su participación y disfrute en el juego? ¿Cómo afecta esto su autoestima, su sentido de pertenencia y sus posibilidades futuras dentro del deporte?

De la habilidad individual a la emancipación colectiva

En lugar de considerar la mejora técnica como un fin individualista (solo para "ser mejor jugador"), es interesante verla como un medio para la emancipación y la autonomía dentro del colectivo. Un jugador con más recursos técnicos no solo se desempeña mejor, sino que tiene más libertad de acción y decisión en la cancha; además de que puede contribuir de manera más efectiva al equipo, fortaleciendo el sentido de comunidad y colaboración.

Esto transforma la habilidad de algo puramente individual a una herramienta para fortalecer al grupo. Mientras más jugadores aumenten su capacidad de acción dentro de la cancha, la cohesión entre ellos puede aumentar exponencialmente la capacidad de disfrute, compañerismo y sentido de pertenencia.

El rol crítico del entrenador socialmente comprometido

¿Cómo podemos los entrenadores en clubes con recursos limitados democratizar el acceso a este conocimiento técnico?

- Desafiando la "naturalidad" de la habilidad: cuestionar la idea del "talento natural" y enfatizar que la habilidad se construye con trabajo y, crucialmente, con enseñanza detallada y accesible.
- Diseño de propuestas pedagógicas inclusivas: proponer metodologías para enseñar los detalles técnicos en contextos masivos o con menos recursos, asegurando que todos los participantes tengan la oportunidad de aprender y mejorar.
- El compromiso ético: destacar la responsabilidad social del entrenador de ofrecer una formación de calidad que no excluya por condiciones socioeconómicas.

La micropedagogía del gesto como acumulación de Capital Motor

Creo que uno de los caminos para formar jugadores más inteligentes reside en el trabajo de los *microgestos*. Es en esos pequeños detalles —un cambio sutil en la dirección del *dribbling*, la forma de pisar para frenar o acelerar, la distribución del peso de su cuerpo, su gestualidad toda— donde aparecen las ventajas que luego se deberán capitalizar con el planteo táctico (o no). En un juego donde los detalles marcan la diferencia, es fundamental trabajar sobre el detalle técnico. Es allí donde se construye la ventaja real. Formar jugadores y jugadoras más inteligentes no es solamente enseñarles qué hacer, sino ayudarles a comprender cómo y cuándo hacerlo. Y ese *cómo* empieza muchas veces en los gestos más pequeños, los que no siempre se ven, pero que definen el resultado de una acción.

En lugar de partir de estructuras rígidas o esquemas tácticos complejos, propongo comenzar desde estos componentes mínimos, con la convicción de que entender y dominar esos gestos realmente construye conocimiento del juego. Un jugador que comprende qué hace su cuerpo y por qué lo hace, es un jugador con más recursos para leer, adaptarse y decidir mejor dentro de la cancha.

El dominio técnico de los movimientos no es algo innato ni aleatorio. Es el resultado de un proceso de enseñanza, repetición y corrección detallada. Este proceso internaliza en el cuerpo del jugador una forma particular y eficiente de moverse y de interactuar con la pelota, el espacio y los demás. No se niega que cada jugador tenga una predisposición diferente, lo que implicará diferentes tiempos de asimilación y aprendizaje del contenido (como en todo proceso de enseñanza y aprendizaje). Este saber no se adquiere de un día para el otro ni se hereda: se construye con el tiempo, el esfuerzo y la atención puesta al servicio de los detalles. El gesto técnico se convierte así en un recurso valioso, una forma de *capital motor* que amplía las posibilidades de acción del jugador en la cancha.

Aquellos jugadores y jugadoras que tienen acceso a entrenadores de *skills* especializados, o a academias que se dediquen a este tipo de trabajos, están acumulando este capital específico de forma más efectiva y temprana. ¿Qué pasa con aquellos que no tienen este acceso? ¿Cómo impacta esta brecha de la *micropedagogía del gesto* en su desarrollo deportivo y, por extensión, en sus oportunidades de progresión y disfrute del básquet? La falta de este *capital motor* puede hacer que un jugador, a pesar de su predisposición o su

esfuerzo, se vea limitado por sus deficiencias técnicas, lo que a su vez puede llevar a la frustración, la no explotación de sus potencialidades o el abandono del deporte.

Al descuidar la *micropedagogía del gesto*, estamos, sin quererlo, reproduciendo desigualdades y limitando el potencial de jugadores que no tienen la posibilidad de adquirir ese capital por fuera de la estructura de su club.

La importancia de la observación cargada de teoría (mirar para enseñar)

Una de las cuestiones que más me viene ayudando en este proceso de enseñar el detalle técnico es la observación. Las situaciones que se dan en el juego tienen mucho para enseñarnos sobre aquello que deberíamos reproducir en nuestras sesiones de entrenamiento. Estas situaciones pocas veces son estructuradas o demasiado predecibles. Hoy el juego presenta situaciones muy cambiantes, y por eso la capacidad de adaptación del jugador es una habilidad que no debemos dejar de trabajar mediante el desarrollo de las *skills*. No se trata de reproducir todo el tiempo situaciones desordenadas, sino de observar los gestos técnicos que aparecen en ese “caos” y entrenarlos. Para esto es importante que nos replanteemos viejos esquemas donde aparecen bandejas de dos apoyos entrando a 45°, trabajos de piques de traslado con altura “media” o lanzamientos a pie firme (como parte del desarrollo entrenamiento técnico).

Pienso que las bandejas de dos apoyos deben entrenarse al mismo tiempo que las de tres apoyos (paso cero) y que las de un solo apoyo. Que la coordinación entre pies y manos al finalizar cerca del aro debe entrenarse en todas sus variantes (mismo pie, pie contrario, ambos pies). Que el *dribbling* debe pasar de lo alto a lo bajo, de adelante hacia atrás, y de un lado al otro. Y que la manipulación del balón *vivo* es la herramienta clave para manejar los ritmos del juego.

Identificar patrones de movimiento que emergen en estas situaciones caóticas y trabajarlos por separado es lo que, en definitiva, le brindará al jugador un repertorio más amplio de herramientas transferibles al juego.

Atención, distracción y cultura digital en el entrenamiento.

Observar el gesto técnico no requiere sólo tiempo y conocimiento, requiere algo difícil de acceder actualmente: atención. En una época marcada por la sobrecarga de estímulos digitales, los procesos de enseñanza y aprendizaje sufren las consecuencias de una atención fragmentada. Muchos jugadores y jugadoras crecen consumiendo contenido en redes sociales con formatos breves, velocidad constante y recompensas inmediatas. Esto genera dificultades para sostener la concentración en tareas repetitivas, lentas o que exigen foco prolongado, como la corrección de un detalle técnico.

Frente a eso, enseñar técnica se vuelve también una tarea cultural: formar la atención como parte del proceso, generar espacios donde lo importante no sea la novedad, sino la calidad del gesto, la conciencia del cuerpo y el sentido de lo que se practica. Enseñar técnica no es solo repetir ejercicios. Es crear las condiciones para que algo se entienda, se incorpore y se transforme en posibilidad real de juego. Y para eso, necesitamos recuperar el valor de la pausa, del foco y del trabajo con intención.

Propuestas para una micropedagogía posible

Trabajar sobre la micropedagogía del gesto no implica necesariamente disponer de muchas horas de entrenamiento, tecnología avanzada o entrenamientos exclusivos. Es posible empezar a desarrollar una mirada técnica detallada en contextos más cotidianos: nuestros clubes. Para eso, propongo algunas estrategias que espero inviten a otros entrenadores y entrenadoras a reflexionar sobre este enfoque en nuestra práctica.

1. Observar para elegir qué enseñar

Cada gesto técnico que decidamos enseñar debe cumplir con algo de gran importancia: ser pertinente en el contexto que estamos enseñando. Debemos atenernos al nivel y a los requerimientos de cada grupo para elegir nuestros contenidos a enseñar. Enseñar el detalle no es necesariamente querer replicar a los mejores jugadores de la NBA. Seré autorreferencial con un ejemplo: hace poco tomé la dirección técnica de un equipo de sub 17 femenino al que venía viendo jugar desde principio de año. Identificaba un problema claro en relación a las finalizaciones: las jugadoras no bajaban su ritmo de carrera al venir lanzadas hacia el aro, lo que hacía que no pudieran controlar la fuerza de la pelota cuando salía de sus manos; en ocasiones se pasaban de largo, quedaban debajo del aro o la pelota

rebotaba fuertemente en el tablero sin chances de entrar. Una vez que empecé a trabajar con ellas, les compartí esta apreciación y comenzamos a entrenar los pasos lentos (*slow step*) para las finalizaciones, lo que nos permitió trabajar directamente sobre el control del ritmo.

Las situaciones reales —errores, resoluciones exitosas, formas habituales de moverse— ofrecen pistas valiosas sobre qué trabajar. No se trata de llenar el entrenamiento de ejercicios nuevos, sino de elegir qué gesto técnico vale la pena detenerse a mirar, corregir y repetir. A veces es una parada mal hecha, una finalización poco eficiente o un ritmo no controlado.

2. Trabajar el gesto y luego ponerlo en situación

Esto no es nada nuevo y sería pertinente retomar a Crisorio (2001) cuando dice “[...] no es el dominio de fundamentos técnicos aislados lo que importa y regula el proceso de enseñanza, sino la construcción de una inteligencia del juego que permita a los jugadores seleccionar, en cada situación del juego, la acción más eficaz en función de los objetivos y dentro de las reglas” (p.17). Creo que cada gesto debe trabajarse en primer lugar sin oposición, para poder atender justamente al detalle del movimiento, y luego sumar volumen. No se trata de que salga “perfecto” para ponerle una defensa, sino de que se coordine correctamente la mecánica. Luego será necesario ubicar la defensa para que el movimiento se *comprenda*: comprender un gesto técnico no es simplemente repetirlo mecánicamente. La comprensión verdadera implica haberlo aprendido al punto de poder usarlo con intención (e intuición), en función del contexto y de lo que el juego pide. Si volvemos a la raíz de la palabra “comprender”, que viene del latín *comprehendere* —*asir, tomar por completo*—, entendemos que se trata de capturar el gesto en su totalidad: *incorporarlo*. Es cuando el jugador no solo *sabe* cómo hacer algo, sino que *siente* cuándo hacerlo. Esa comprensión profunda es la que da autonomía, creatividad y toma de decisiones inteligentes en el juego real.

Para el trabajo del gesto con oposición es importante contextualizar a la defensa dentro de lo que queremos desarrollar. Es decir, si estamos trabajando situaciones de contacto sobre la defensa primaria en carreras hacia el aro, no sería muy útil poner a una defensa completamente de frente y obstruyendo el camino. Lo que podríamos hacer es poner una defensa que comience con una pequeña desventaja y que se encuentre lateralmente igualada con el ataque. Trabajar con *drills* de 1x1 no es lo mismo que trabajar 1x1 sin

ningún tipo de consigna. La regla del *drill* hará que nuestros jugadores y jugadoras trabajen sobre el gesto que estamos proponiendo.

3. Usar el volumen para entrenar detalles

Entrenar los detalles del gesto no significa que iremos de detalle en detalle sin antes tomarnos el tiempo de desarrollarlo en profundidad. Para esto, como mencione anteriormente, debemos elegir qué gestos vamos a trabajar en determinado periodo de tiempo, y luego dedicarles volumen de entrenamiento. Junto con esto, es muy importante la corrección. Muchas veces la solución a un error repetido no es más volumen sino la corrección precisa.

Para poder aumentar el volumen del entrenamiento necesitamos de la ayuda de nuestros jugadores y jugadoras. Sabemos que el tiempo de entrenamiento en cancha es escaso, y esto debemos compartirlo con ellos y proponerles hábitos de trabajo que nos ayuden a paliar esta falta de tiempo. Por ejemplo, siempre que un jugador esté esperando su turno con una pelota en la mano, debe estar realizando algún ejercicio de *dribbling* (proponer variantes).

4. Respetar los procesos

Una parte del problema no es técnica ni metodológica, sino cultural: muchas veces se espera que todo sea rápido, visible, inmediato. La mejora técnica, sobre todo en el detalle, no siempre se nota en una semana. Pero cuando avanza el proceso se siente: en la confianza, en el control, en la sensación de estar mejorando. Enseñar técnica también es enseñar a valorar ese proceso.

Para mantener la motivación de nuestros jugadores y jugadoras hay algunas herramientas que podemos utilizar: filmarlos realizando un ejercicio con determinado tiempo de trabajo en el medio y mostrarles las mejoras, mostrarles a otros jugadores realizar el gesto (y la ventaja que sacan), felicitarlos por el trabajo que están haciendo trabajando y seguir corrigiendo siempre. Muchas veces el jugador se desmotiva ante la no-corrección. Corregir es una forma de valorar. No debemos guardarnos las correcciones por temor a “saturar”; sí podemos (y debemos) conversar con ellos, preguntarles si están asimilando las indicaciones o si necesitan una pausa, intercalar con ejercicios más descontracturados, etc.

5. Compartir lo que se aprende

La formación del entrenador no tiene por qué ser solitaria. Compartir ejercicios, videos, sesiones o ideas con otros colegas puede ser una forma potente de ampliar nuestras herramientas sin depender de capacitaciones o cursos arancelados. Una comunidad de entrenadores abiertos al intercambio puede ser muy enriquecedora.

Estas propuestas son solamente invitaciones a pensar en otras formas de enseñar este deporte. Enseñar desde el detalle no es un capricho técnico ni un privilegio para unos pocos: es una herramienta pedagógica potente para democratizar el conocimiento del juego. La micropedagogía del gesto es una forma concreta de trabajar para que esto suceda.

Bibliografía

Crisorio, R. L. (2001) La enseñanza del Básquetbol. [En línea] Educación Física y Ciencia, 5. Disponible en: http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.99/pr.9.9.pdf