

**A COMPETICIÓN COMO MEDIO FORMATIVO**  
**David Cárdenas Vélez**  
Facultade de Ciencias da Actividade Física e do Deporte  
Grupo de investigación: Estrutura e procesos involucrados nos deportes de  
interacción  
Universidade de Granada

## **INTRODUCCIÓN**

A formación deportiva debe ser entendida como un proceso cuxo comezo ten lugar cando os xogadores toman contacto, teñen as súas primeiras experiencias formais co baloncesto, e cuxo final prodúcese só cando deixan de practicar deporte. Verdadeiramente, os xogadores de baloncesto continúan a súa formación durante toda a súa vida deportiva, aínda que entre os factores que afectan ao rendemento, os de natureza biolóxica ou fisiolóxica, é dicir, os que determinan a capacidade física do suxeito, condiciónano en maior medida cando se supera unha certa idade. No entanto, ata nestas circunstancias, nas que o suxeito podería perder capacidade de xogo, continúa aprendendo e mellorando outras habilidades, como as motrices, ou as que poderían ser máis determinantes, as psicolóxicas.

Este longo proceso desenvólvese en dous escenarios deportivos ben diferenciados: o que acolle aos participantes durante as sesións de aprendizaxe ou perfeccionamento, e o da competición. En ocasións, o obxectivo xeral a conseguir en ambos é similar, formar; noutras, os adestradores, condicionados polas circunstancias do contorno, por intereses persoais ou outro tipo de circunstancias, perseguen unicamente a vitoria. Pero, ata neste último caso, as diferenzas entre ambos os escenarios de participación deportiva, son evidentes. Competir en baloncesto implica intentar vencer ao equipo rival; outra cousa ben distinta é que tipo de orientación déaselle á competición ou cales sexan as razóns que movan aos suxeitos a participar nela. Calquera xogadora ou xogador de baloncesto, de xeito natural, trata de vencer no seu enfrontamento co equipo adversario. Isto leva unha implicación persoal difícil de reproducir nas sesións de adestramento, o que nos fai pensar no carácter insubstituíble da actividade competitiva.

Para Piñar (2005) as experiencias prácticas que un xogador pode adquirir nun partido non poden ser substituídas por ningunha situación das que se propoñan nos adestramentos, aínda que o adestrador realice o esforzo por conseguir a maior similitude entre ambas; o carácter agonístico e motivante que intrinsecamente leva a competición (Alonso, Boixados e

Cruz, 1995; Cárdenas, 2003; Gordillo, 1992; Ortega et al., 1999; Ortega et al., 2002; Saura, 1996) non poderá ser substituído polas tarefas que se propoñan nos adestramentos (Antón, 1999; Cárdenas, 2003; Ortega, 2004; Ortega et al., 2002; Piñar et al., 2003).

O labor formativo pretende mellorar as habilidades necesarias para garantir un rendemento colectivo e individual na competición, polo que a súa importancia durante as diversas etapas formativas é fundamental.

Estas reflexións pretenden facer fincapé na necesidade de valorar a competición como o medio formativo máis importante. Desde esta perspectiva, parece lóxico pensar na conveniencia de establecer un programa que amose coherencia entre as experiencias de competición e as de adestramento. Isto significa que a formulación de xogo durante o encontro non difira das formulacións de ensino durante as sesións de ensino. Para facilitar a comprensión do lector porei algúns exemplos. É relativamente frecuente ler nas revistas especializadas ou escoitar nos foros baloncestísticos a importancia de priorizar a formación individual sobre a colectiva nas primeiras etapas do proceso; parece existir un consenso respecto deste axioma. A pesar deste acordo común, é igual de frecuente observar modelos de xogo en competición que se basean no desenvolvemento de accións colectivas complexas, ás veces sistemas imitados do xogo dos adultos, ou nos que o grao de participación do xogador en relación coa posesión do balón é mínimo

Argumentar a importancia de que os nenos experimenten co balón co obxectivo de mellorar a súa habilidade para manexalo, lanzalo a canastra ou botalo carece de sentido cando o medio formativo máis importante deséñase de forma que teñen poucas oportunidades de afianzar devanditas aprendizaxes, tanto máis cando a competición demanda un dominio de habilidades psicolóxicas irreproducibles nos adestramentos.

O noso primeiro obxectivo debese ser conseguir a máxima coherencia entre os dous escenarios nos que se desenvolve a formación deportiva. Non podemos relegar a competición nin exacerbar a súa importancia ata o punto de valorar o resultado conseguido nela como o único referente para valorar a calidade do proceso pero, ao mesmo tempo, debemos entender a súa achega á mellora do deportista que, en definitiva, inviste moito tempo e esforzo, para competir da mellor forma posible.

Como resumo desta primeira parte podemos dicir que o labor formativo tanto nun escenario como no outro debe rexerse polos mesmos principios éticos, pedagóxicos e metodolóxicos.

Chegados a este punto cabe preguntarse se a competición e, como consecuencia, todo o traballo realizado nos adestramentos, persegue a mesma finalidade nas diversas etapas nas que se estrutura a formación que cando se trata de adultos xa formados. As diferenzas entre o deporte formativo e o de alto rendemento foron analizadas por numerosos autores (Antón, 1999; Ortega, 2004; Piñar, 2005). No baloncesto formativo prevalece o “proceso” mentres no de “alto rendemento” o “produto”. No primeiro non é importante o resultado colectivo a curto prazo, senón a mellora colectiva e individual dos xogadores. No segundo non pode haber outra finalidade que a de conseguir o resultado inmediato. Esta notable diferenza condiciona en extremo o traballo dos adestradores. O gran problema xorde cando os adestradores cuxa labor desenvólvese no contorno formativo esquecen a finalidade do seu traballo, preocupados máis pola súa propia proxección persoal que pola mellora das habilidades necesarias para que os nenos rendan no futuro. Quizais todos teñamos parte de culpa de que estes adestradores, que adoitan ser novos e tamén en formación, confundan os seus obxectivos. Quizais os nosos eloxios a quen conseguen rendemento a curto prazo e non a quen conseguen signos de mellora evidente nos seus xogadores, a pesar de non ser os que conseguen mellores resultados, lles leve a confundir as súas responsabilidades. Creo que neste sentido necesitamos unha reflexión profunda sobre o que queremos e revisar moitos tópicos asentados na nosa cultura do baloncesto. Por exemplo, é moi frecuente oír que na formación deberían estar os mellores adestradores. A pregunta que se me ocorre é quen son os mellores adestradores? A maior parte das veces os que fan estas aseveracións pensan naqueles que triunfan ou triunfaron no alto nivel. Pero, ante esta perspectiva, a miña actitude é tallante, os mellores adestradores para a formación son os que, en primeiro lugar, teñen vocación como formadores, en segundo lugar, os que teñen o coñecemento sobre o que, a quen, cando e como ensinar e, finalmente, os que reúnen as características ou capacidades necesarias para desenvolver este labor.

Os adestradores da denominada “elite” saben como conseguir un rendemento a curto prazo pero hai que pensar que, ás veces, isto pode ser contraproducente para a formación. Supoñamos que nun equipo infantil hai algún neno ou nena que destaque pola súa altura sobre os demais. Pensar que non debe facer nada por gañar o partido porque está formando xogadores. Non esquezamos que formamos competidores e que competir nun deporte colectivo significa, como xa se apuntou, tratar de vencer no enfrontamento co rival. O adestrador debe facer o posible por conceder aos seus xogadores a vitoria pero respectando unha serie de principios pedagóxicos e didácticos que garantan fundamentalmente a súa formación. É máis cando van aprender os xogadores a desenvolver unha estratexia de partido? Cando cheguen á elite? Para entón supónselles unha certa capacidade para poder executar os plans de xogo establecidos polo adestrador. Pero, se

aprenden progresivamente outros aspectos do xogo, por que non poden aprender a desenvolver un plan estratéxico de xeito tamén progresivo? Probablemente o ideal sería que nas primeiras etapas as indicacións fosen extraordinariamente básicas e paulatinamente cada vez máis ambiciosas. Será fácil sacar un rendemento colectivo se lle limitamos a xogar en posicións próximas á canastra e ensinamos aos demais a pasarlle o balón en boas condicións. O problema radica en que esta especialización temperá impedirlle aprender outras condutas necesarias para render no futuro cando, ao peor, a evolución da súa talla non sexa a esperada e resulte que a súa altura definitiva impídelle desempeñar este posto específico. Non entendo que para formar haxa que gañar custe o que custe, sacrificando a formación, como tampouco ten sentido fincarse en postulados radicais que levan ao adestrador a pensar que non debe facer nada por gañar o partido porque está formando xogadores. Non esquezamos que formamos competidores e que competir nun deporte colectivo significa, como xa se apuntou, tratar de vencer no enfrontamento co rival. O adestrador debe facer o posible por conceder aos seus xogadores a vitoria pero respectando unha serie de principios pedagóxicos e didácticos que garantan fundamentalmente a súa formación. É máis cando van aprender os xogadores a desenvolver unha estratexia de partido? Cando cheguen á elite? Para entón supónselles unha certa capacidade para poder executar os plans de xogo establecidos polo adestrador. Pero, se aprenden progresivamente outros aspectos do xogo, por que non poden aprender a desenvolver un plan estratéxico de xeito tamén progresivo? Probablemente o ideal sería que nas primeiras etapas as indicacións fosen extraordinariamente básicas e paulatinamente cada vez máis ambiciosas.

## **FINALIDADE DA COMPETICIÓN**

Ata agora defendemos a competición como medio formativo. Creo que é pois o momento de establecer cales deben ser os obxectivos xerais do noso labor como docentes. O obxectivo fundamental debe ser garantir unha formación integral da persoa. Isto supón abordar o ensino desde catro dimensións: pedagóxica, psicolóxica, motriz e biolóxica - fisiolóxica. Sinalamos a dimensión pedagóxica en primeiro lugar de forma voluntaria e intencionada ao entender que "educar" debe ser prioritario nunha actividade social na que poucos terán acceso ao alto rendemento, pero todos deberán ser capaces de convivir cos demais. Moitos dos problemas que os adestradores profesionais achacan aos xogadores de alto nivel fundaméntanse sobre unha mala educación deportiva. A falta de compromiso, o exceso de egoísmo, etc., en definitiva, a falta de valores, os malos hábitos ou as malas actitudes, son frecuentemente a orixe dos principais problemas dos seus equipos.

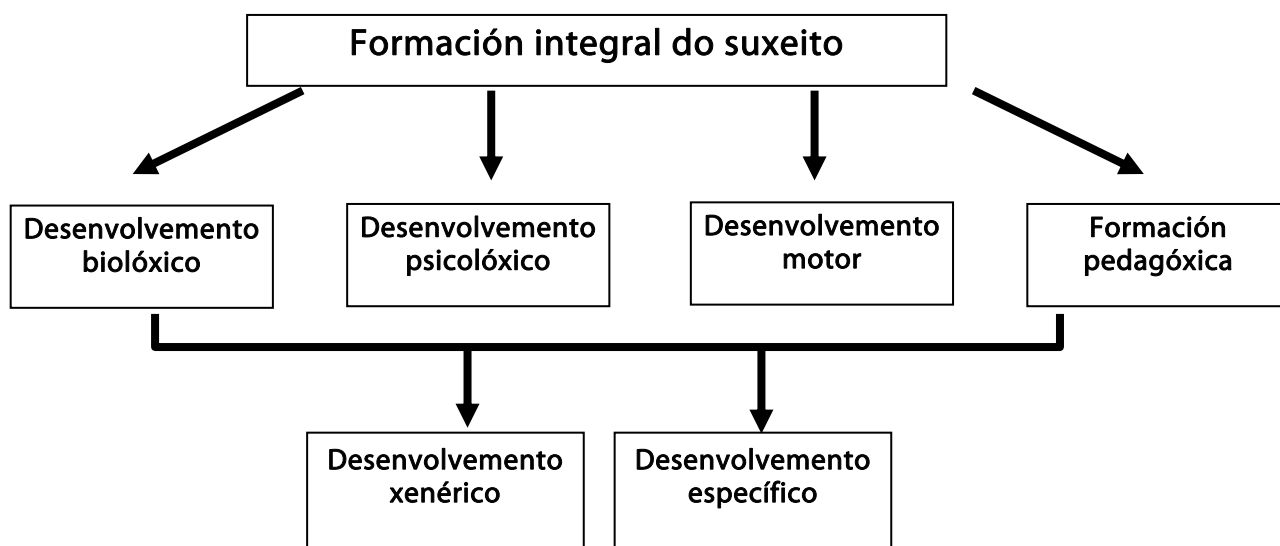


Figura 1. Dimensións formativas.

No marco educativo a clasificación xeral dos obxectivos divídese habitualmente en: obxectivos relacionados cos conceptos, cos procedementos e coas actitudes. Seguindo estes criterios, incluímos a modo de exemplo a proposta de Cárdenas, Piñar e Vaqueiro (2001) na que se relacionan os obxectivos a conseguir nas etapas do “Mini” cos requisitos que a competición debería cumprir para alcanzalos.

Táboa I. Obxectivos relacionados cos conceptos, procedementos e actitudes do Minibasket e os requisitos que debe cumprir o xogo para fomentar o seu desenvolvemento (Tomado de Cárdenas et al., 2001).

OBXECTIVOS	REQUISITOS DO XOGO
<b>OBXECTIVOS RELACIONADOS COS CONCEPTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O árbitro debe converterse nun transmisor de coñecementos e explicar ao neno aquelas accións que poden ser punibles cando as circunstancias o permitan ou aconsellen.</li> <li>O adestrador debe explicar as regras básicas e fomentar o respecto ás mesmas.</li> <li>Permitir constantes cambios na posesión do balón, de forma que se desenvolvan os diferentes roles do xogo: atacante con balón, atacante sen balón, defensor que actúa contra atacante con balón, defensor que actúa contra atacante sen balón.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Coñecer as regras básicas do xogo de Minibasket, fundamentalmente as que se refiren ao tempo de xogo, á forma de xogar o balón, e aos contactos físicos.</li> <li>Comprender as características xerais de cada fase do xogo: ataque, defensa e transicións.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Coñecer os principios xerais do xogo colectivo: comprender as nocións de</li> </ul>	

OBXECTIVOS	REQUISITOS DO XOGO
xogo con profundidade e anchura, a necesidade de dispersarse en torno ao xogador con balón, apoiar ao xogador con balón a distancia de pase eficaz, etc.	
<b>OBXECTIVOS RELACIONADOS COS PROCEDEMENTOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mellorar a capacidade para manexar o balón no espazo próximo sen e con oposición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada xogador debe posuír o balón durante un tempo elevado en situacións con diferente grao de oposición.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver os patróns de movemento de forma natural, permitindo a elaboración de respostas persoais, en relación cos contidos da fase de ataque: lanzamento a canastra, bote, pase e recepción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada xogador debe participar constantemente en relación co balón, o cal tradúcese en facer moitos lanzamentos, en practicar suficientemente o bote, etc. Para iso é necesario que os equipos contén cun número reducido de xogadores.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver os patróns de movemento de forma natural, permitindo a elaboración de respostas persoais, en relación cos contidos da fase de defensa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Defender exclusivamente empregando sistemas de asignación individual, e evitar o uso excesivo das axudas defensivas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Favorecer o desenvolvemento da intelixencia motriz específica para a resolución de problemas propios do xogo en igualdade numérica de 1 x 1 e de 2 x 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potenciar a aparición de situacións de 1 x 1 e 2 x 2, o cal é viable se cada equipo conta cun número reducido de xogadores.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Favorecer o desenvolvemento da intelixencia motriz específica para a resolución de problemas propios do xogo en superioridade numérica de 2 x 1, 3 x 1 e 3 x 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potenciar un xogo dinámico no que sexa posible transitar frecuentemente de pista traseira a dianteira.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Potenciar o xogo rápido, o cal axuda a reducir a dificultade para encestar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potenciar xogo dinámico no que sexa posible transitar frecuentemente de pista traseira a dianteira</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Potenciar o xogo dun contra un, priorizando a práctica dos contidos de xogo que se basean na posesión individual do balón: bote, lanzamento, fintas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reducir o número de xogadores. Prohibir o emprego das defensas en zonas ou mixtas ou restrinxilo a determinados períodos de xogo.</li> </ul>
<b>OBXECTIVOS RELACIONADOS COAS ACTITUDES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Potenciar a busca de respostas persoais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Xogar libremente sen ter que adecuarse a esquemas ríxidos de acción colectiva predeterminados</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Favorecer o desenvolvemento da creatividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Xogar libremente sen ter que adecuarse a esquemas ríxidos de acción colectiva predeterminados.</li> </ul>

OBXECTIVOS	REQUISITOS DO XOGO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a toma de iniciativas no xogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xogar libremente sen ter que adecuarse a esquemas ríxidos de acción colectiva predeterminados.</li> <li>• Número de xogadores por equipo reducido.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar a autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O xogo debe posibilitar que os nenos consigan éxito frecuentemente.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar a motivación pola práctica físico - deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Índice de participación individual moi elevado (cada neno debe tocar moitas veces o balón).</li> </ul>

Como se pode comprobar, nos dous primeiros bloques inclúense os que afectan á dimensión motriz (adquisición do coñecemento que permitirá interpretar convenientemente as situacións de xogo, e o desenvolvemento motor necesario para actuar de forma eficaz) e no terceiro as dimensións pedagóxica e psicolóxica.

Conseguir unha competición que sirva como medio e non como fin supón atender ás necesidades formativas dos nenos en cada etapa. A proposta presentada pretende ser un exemplo que illustre estas pretensións nas etapas correspondentes ao Minibasquet. Non é a miña finalidade expor unha relación de obxectivos para cada unha das etapas senón insistir na necesidade de deseñar as nosas competicións como medios para conseguilos. En calquera caso e dado que a lóxica didáctica lévanos a esta dinámica tratarei de amosar cales deben ser as pretensións xerais desde diferentes puntos de vista.

### ***Atendendo á dimensión pedagóxica***

A competición debe fomentar a transmisión de valores, xerar hábitos de vida saudable e potenciar actitudes positivas cara a un mesmo, cara aos demais e cara á práctica cotiá nos adestramentos.

Tras definir o obxectivo xeral da formación entendo que non pode haber nada máis importante que conseguir estas pretensións pedagóxicas. O que podería parecer unha responsabilidade única dos formadores (os adestradores), debe facerse extensible a todas aquelas persoas que poden exercer algún tipo de influencia sobre os xogadores, e ata á propia competición. Tanto a regulamentación de xogo como as bases de competición deberían contemplar normas encamiñadas a promover este tipo de aprendizaxes. As fórmulas prácticas poden ser variadas, desde crear trofeos para os xogadores merecedores do recoñecemento ao mérito deportivo, trofeos á regularidade, ao xogo limpo (equipo que comete menos faltas persoais e técnicas ao longo do torneo), etc., ata as regras punitivas

para sancionar aos adestradores por comportamentos inadecuados cos seus xogadores (berros, falta de respecto).

A pesar de que a intención deste texto non é dar receitas para resolver os problemas, considero necesario chegar algunha idea que suscite a reflexión do lector, o debate. Unha das regras que provoca máis polémica é a do número de períodos de xogo en Minibasquet. Dos catro períodos de 10 m. pasamos aos 6 períodos de 8". Aínda que máis adiante abordarei esta cuestión, a miña proposta para evitar as descompensacións de nivel dos quintetos entre uns períodos e outros e premiar a regularidade, consiste en concederlle un punto na clasificación xeral aos equipos que conseguen gañar nun número de períodos maior que os vencedores dos encontros. Se o equipo "A" gaña o partido pero o outro é o vencedor dun maior nº de períodos, pese ao marcador global desfavorable, o equipo "B" suma un punto na clasificación xeral da competición. Se se acepta o empate como resultado válido podería darse o caso de que un equipo consiga un punto polo empate e outro por vencer en número de períodos.

Outra alternativa radicalmente distinta e cuxo obxectivo centraríase en potenciar o bo facer dos adestradores podería ter unha dobre vía de actuación: unha punitiva que castigaría actitudes non desexables dos técnicos, xa sexan berros aos nenos pequenos, forma inadecuada de dirixirse verbalmente a eles, etc. e a segunda con carácter reforzante que podería ser establecer un sistema de avaliación do seu comportamento en relación co seu propio equipo, co rival e cos árbitros. A forma de puntuar podería establecerse de varias formas, ou por puntuacións parciais elaboradas polos árbitros ao termo de cada partido, seguindo criterios máis ou menos obxectivos e establecidos pola federación, ou incluíndo tamén a puntuación dos propios adestradores sobre a actuación do técnico rival. Esta última alternativa ten o inconveniente de perder obxectividade cando existan claras desavinzas persoais entre adestradores.

Do que non me cabe ningunha dúbida é de que, á marxe da viabilidade destas propostas ou do valor que o lector lles asigne, na actualidade as nosas competicións non premian aos adestradores que se esforzan e ás veces sacrificanse en beneficio dos mozos ao seu cargo, os que non antepón a vitoria ao seu labor educativo. Reforzarlles polo seu traballo e non polo número de vitorias pode ser un bo comezo. Concederlles o privilexio de adestrar aos mellores (seleccións), recoñecer publicamente o seu valor concedéndolles o trofeo ao mellor adestrador e calquera outra iniciativa deste tipo poden ser formas de conseguir incentivar aos nosos técnicos a seguir por este camiño. Quizais sexa o momento de empezar a pensar como resolvelo.

### *Atendendo á dimensión psicolóxica.*

A competición debe ser deseñada co obxectivo de mellorar as habilidades psicolóxicas que ademais de facilitar a toma de decisións correctas no xogo, axudarán ao individuo na súa vida cotiá. A mellora da autoestima, do control emocional ou atencional, repercuten no incremento da autonomía e na mellora da calidade de vida.

Definimos a competición, como un escenario deportivo que se debe servir como medio formativo. Isto significa que todos os compoñentes da competición deberían estar orientados cara á consecución deste propósito. É por iso que as demandas psicolóxicas, como as de calquera outro tipo, debesen adaptarse ás características e necesidades formativas dos nenos, non tanto en función de criterios de idade cronolóxica como biolóxica. Aínda que é imposible unha adaptación absoluta pois cada neno dun grupo da mesma idade cronolóxica, amosará unha idade biolóxica e psicolóxica distinta, podemos conseguir unha competición cuxas regras fomenten unha adquisición progresiva das habilidades psicolóxicas que no futuro demandará o baloncesto de alto nivel. Este argumento xustifica variacións das regras en función das etapas madurativas, fronte á formulación actual de regras estables, practicamente ao longo de todo o proceso, salvo as adaptacións insuficientes que se expón para o xogo do Minibasquet.

Ao mesmo tempo, outro dos elementos imprescindibles e protagonistas para fomentar o desenvolvemento destas habilidades é o adestrador. O seu comportamento pode facilitar o desenvolvemento psicolóxico dos nenos ou inhibilo. Supoñamos que nun partido unha nena lanza a canastra tras unha selección adecuada do tiro, a pesar do cal, por defectos técnicos propios da súa falta de práctica acumulada e automatización do xesto, erra. Se o seu adestrador/a lle regaña por fallar, a mensaxe que recibe está distorsionado pois no canto de axudarlle a entender a importancia de seleccionar ben o tiro, de asumir a responsabilidade e de entender o erro como parte do proceso de aprendizaxe, o que transmite é que o único importante é encestar.

Estas experiencias condicionan en tal grao que poderían ser a causa da futura inhibición da xogadora para lanzar a canastra. Pola contra, se se lle reforza pola súa iniciativa, pola elección adecuada do tiro en función das circunstancias de xogo, a súa autoestima aumenta.

Segundo os psicólogos do deporte as grandes motivacións de logro son: as de competencia deportiva, mestría deportiva e as de aprobación social (Duda, 1996; Roberts, 2001). Na primeira os deportistas teñen como obxectivo demostrar a súa habilidade e

comparala coa dos demais, séntense competentes cando amosan que son superiores aos seus rivais; na segunda, o obxectivo é demostrar aprendizaxe e maestría sobre a tarefa, senten que tiveron éxito cando alcanzan melloras na execución da tarefa (Escartí e Cervelló 1994; Roberts, 1995); na última a quen buscan o recoñecemento do seu contorno, adestradores, pais, amigos. Comprobase que, dependendo do tipo de metas que guían aos nenos, estes difiren nas atribucións ou xustificacións que tenden a dar acerca dos logros e os fracasos que obteñen.

O adestrador desempeña un papel fundamental ao ser o responsable da orientación de devanditas motivacións cos deportistas. Demostrouse que os nenos que foron orientados cara á competencia deportiva ou a aprobación social experimentan moito máis tensión ante a derrota que quen se afana por mellorar cada día.

Para Antón (1999) a figura do adestrador será determinante para que o mozo xogador perciba de forma adecuada a competición, entendéndoa como un proceso que lle servirá para mellorar como deportista e como persoa, a condición de que perciba ao opoñente como "*un medio facilitador da propia progresión*" (p.9).

Estas reflexións permiten afirmar que o deseño dunha competición adecuada sen considerar o labor docente, non garante o éxito formativo.

De igual xeito a importancia dos axentes psicosociais na formación dos nenos nos contextos de logro, como a competición, está suficientemente demostrada (Cantón et al., 1995; Cervelló, 1999; Cruz, 1994, 1997; Duda, 1996; Escartí e Cervelló, 1994; Roberts, 1991, 1995, 2001). Para Piñar (2005) a forma en que os xogadores perciban a competición dependerá da influencia positiva ou negativa que os adestradores, os pais e os amigos teñan sobre o xogador.

Só cando os axentes sociais que rodean e inflúen ao mozo deportista proporcionan modelos axeitados, as competicións convértense en ferramentas moi eficaces para a aprendizaxe deportiva (Cervelló, 1999; Cruz et al., 1995, 1996; Weinber e Gould, 1996); polo que é competencia deles axudar aos nenos a satisfacer a súa necesidade de divertirse e sentirse competentes, estruturando a experiencia deportiva.

A nosa formulación é básica, adaptar as regras do xogo, as bases de competición e o comportamento de todos os participantes no proceso, ás motivacións e intereses dos nenos, ás súas necesidades formativas. Dadas as dificultades para relatar nun espazo tan restrinxido

como este texto as variacións necesarias destes factores en función das diversas etapas do proceso, situaremos a cuestión cunha formulación global que sirva máis como reflexión que como fórmula concreta para resolver o problema. É obvio que as motivacións varían coa idade, a maduración ou as experiencias vividas e por iso relatar con precisión estes cambios escápase das nosas pretensións, no entanto, podemos facer unha aproximación que indique a tendencia natural desta evolución.

O carácter egocéntrico das primeiras idades, nas que ten lugar a iniciación, debe ser aproveitado para fomentar a aprendizaxe das habilidades que implican a posesión do balón: tiro, manexo, bote, fintas. O neno síntese especialmente atraído polo balón e pola canastra, que relaciona directamente co obxectivo do xogo, encestar. Defender supón unha actividade moito menos atractiva e abstracta para os nenos que, ademais, cando se potencia mediante a práctica, conseguindo un resultado mínimo, inhibe os comportamentos creativos do xogador con balón. Normalmente o novato que avanza botando contra un defensor máis experimentado protéxese virando o seu corpo, orientándose de costas, perdendo con iso calquera posibilidade de realizar accións creativas ou imprevistas que xeren incerteza.

O adestrador que busca o rendemento a curto prazo sabe que o esforzo que poida investir en mellorar as habilidades defensivas dos seus xogadores suporá aumentar as probabilidades de conseguir triunfos. O triste é que logo observamos nas canchas partidos nos que os nenos menos experimentados (que non con menos calidades) ven incapaces de superar a presión defensiva de quen foron adestrados para facelo con intensidade. Que motivación quedaralles ao termo do partido aos que sufriron esta experiencia? O Minibasquet debe ser un deporte para todos e por iso debe garantir experiencias gratificantes que promovan a continuidade na práctica deportiva.

Toda esta análise permítenos concluír que a competición debe estar deseñada de tal modo que favoreza a mellora progresiva das habilidades psicolóxicas que garanten o control emocional, cognitivo e atencional e aquelas outras que posibilitan as relacións interpersoais, as chamadas habilidades sociais.

Desde o punto de vista emocional resulta determinante que o neno adquira vivencias gratificantes, que consiga éxito frecuentemente e reforzo do seu adestrador. Sobre o segundo é difícil actuar atendendo ao deseño das regras pero o primeiro garda unha relación directamente proporcional coa dificultade da actividade, é dicir, canto máis simple sexa a tarefa máis probabilidades de conseguilo.

Chegados a este punto convén recordar que a dificultade dunha actividade motriz debe ser contemplada desde tres perspectivas: as demandas perceptivas e atencionais, as demandas cognitivas ou de procesamento da información recibida do contorno, e as relacionadas coa execución motora. A redución do número de estímulos aos que atender simplifica a tarefa facilitando a posibilidade de conseguir o obxectivo do xogo. Do mesmo xeito que os adestradores programan o ensino do xogo colectivo de xeito gradual, partindo do 2 x 2 ata chegar o 5 x 5 nos adestramentos, a competición debe respectar o mesmo principio metodolóxico de “partir do simple para chegar a ou complexo”; o que Gagné (1968) chamou a xerarquización das aprendizaxes. Na táboa 2 amósase unha proposta do compoñente numérico das competicións desde a categoría benxamín ata júnior.

A relación xogadores - dimensións do terreo, determina parte da lóxica interna do baloncesto e a dificultade de xogo. Esta relación maniféstase nos metros cadrados de superficie dispoñible para cada xogador. No caso do baloncesto, considerando as dimensións máximas do terreo (28x15m.), a superficie total é de 420m<sup>2</sup>, o que corresponde a 42 m<sup>2</sup>/xogador. Canto menor sexa a superficie dispoñible por xogador maior será a dificultade da actividade. Unha das solucións que permitiría simplificar as demandas atencionais, perceptivas, cognitivas, e ata técnicas, pasa por reducir o número de xogadores. Atendendo aos criterios establecidos, se se opta por esta iniciativa, faise imprescindible reducir as dimensións do terreo de xogo para conservar un cociente axeitado (ver táboa 2).

**Tabóia 2.** Superficie dispoñible por xogador atendendo ao tipo de enfrontamento e dimensións do espazo de xogo.

CATEGORÍA	Enfrontamento	Espazo absoluto		Espazo relativo	
		Campo	½ campo	Campo	½ campo
MINIBASQUET BENXAMÍN	2 X 2	15x12=180m <sup>2</sup>	7,5x12= 90m <sup>2</sup>	45m <sup>2</sup> /jug	22,5m <sup>2</sup> /jug
MINIBASQUET ALEVÍN	3 x 3	20x12=240m <sup>2</sup>	10x12= 120m <sup>2</sup>	40m <sup>2</sup> /jug	20m <sup>2</sup> /jug
INFANTIL	4 x 4	26x14=364m <sup>2</sup>	13x14=182m <sup>2</sup>	45,5m <sup>2</sup>	22,75m <sup>2</sup>
CADETE	5 x 5	28x15=420m <sup>2</sup>	14x15=210m <sup>2</sup>	42m <sup>2</sup>	21m <sup>2</sup>
XUVENIL	5 x 5	28x15=420m <sup>2</sup>	14x15=210m <sup>2</sup>	42m <sup>2</sup>	21m <sup>2</sup>

Outro dos factores que inflúe na autoestima ou autoeficacia (Bandura, 1997; Ortega, 2004) é conseguir encestar frecuentemente. Nada pode resultar máis gratificante para un neno que converter un lanzamento. Cada enceste supón un estímulo para seguir practicando, polo que hai que reflexionar sobre aqueles factores que inciden na efectividade do lanzamento: por unha banda, a cantidade de práctica e, por outro, a altura das canastras e o tamaño do balón. Ademais, para conseguir un aumento das experiencias de tiro é imprescindible diminuír o número de xogadores.

Respecto da altura das canastras e o tamaño do balón propomos unha adaptación real ás posibilidades dos nenos, non daqueles que forman parte das seleccións provinciais, rexionais ou nacionais, senón da gran maioría de practicantes. Os que configuran estes equipos "especiais" son normalmente os mellor dotados antropometricamente e motivadamente pero en ningún caso son representativos da gran masa de nenos que practican baloncesto nas canchas dos colexios ou clubs.

Se pedimos aos adultos que fagan mates afundindo o balón no aro, por que non dar aos nenos a oportunidade de emular aos seus ídolos?, non axudaría isto a mellorar a súa motivación pola práctica do baloncesto?, seica estas accións son patrimonio da idade adulta? De feito, a posibilidade física de poder facer estas accións suporía o desenvolvemento de habilidades paralelas destinadas a favorecer a aproximación ao aro, que son determinantes na formación durante as primeiras etapas.

O tamaño do balón tamén garda unha estreita relación coa eficacia no tiro. Necesitamos modificalo atendendo ao desenvolvemento evolutivo dos nenos. Na medida en que aumenta o tamaño da man e a forza para transmitirille impulso ao balón hai que incrementar o seu tamaño e peso. Actualmente os cambios son drásticos, pásase dunha altura de 2,60m. aos 3,05m. dos adultos; pásase do balón de Mini ao de tamaño "7" da categoría sénior.

Todas estas medidas inflúen igualmente na mellora das habilidades psicolóxicas que xestionan a toma de decisións, pois como dicíamos anteriormente necesitamos adaptarnos á capacidade atencional dos suxeitos e incrementar progresivamente as demandas da competición.

Na táboa 3 recóllese unha proposta de modificación das regras que afecta ao número de xogadores, ao tamaño do balón e a altura das canastras. Fundaméntase sobre o principio de progresión, a expensas de comprobar de xeito obxectivo e rigoroso a súa

validez. Sobre o compoñente numérico da actividade competitiva, atopamos estudos científicos (Piñar e Cárdenas, 2004; Piñar 2005) que demostran as vantaxes que representa o enfrontamento de 3 x 3 na categoría “Mini”.

**Tabla 3.** Propostas de altura de las canastras e tamaño do balón ao longo das etapas federativas.

CATEGORÍA	Enfrontamento	ALTURA CANASTRAS	TAMAÑO BALÓN
MINIBASQUET BENXAMÍN	2 X 2	2,40	4
MINIBASQUET ALEVÍN	3 x 3	2,60	5
INFANTIL	4 x 4	2,80	6
CADETE	5 x 5	3,05	7
JÚNIOR	5 x 5	3,05	7

Hai bastantes evidencias empíricas que amosan a vantaxe que supón modificar o equipamento en baloncesto para a aprendizaxe de habilidades e mellora dos rendementos (Gabbard e Shea, 1980; Isaacs e Karpman, 1981). As investigacións realizadas por Haywood (1978), Isaacs e Karpman (1981) e Miller (1971), con nenos de 9 a 12 anos, permitiron descubrir que o emprego dun balón máis pequeno aumentaba o seu rendimento no lanzamento.

Gabbard e Shea (1980), logo de 6 semanas de adestramento con nenos de 8 a 12 anos, acharon que estes obtiñan maior precisión nos lanzamentos realizados en canastras cuxo aro se atopaba a unha altura de 2,43m (8ft) e 2,74m (9ft) que nas situadas a 3,05m (10ft). Resultados similares aos anteriores obtiveron Isaacs e Karpman (1981), que modificaron o tamaño do balón e a altura da canastra, comprobando que se alcanzaba máis precisión nos lanzamentos realizados con balóns pequenos e canastras a 2,43m (8ft).

As repercusións do tamaño do balón sobre distintos contidos do xogo foron estudadas tamén no desprazamento con bote (“dribbling”). Foron Burton e Welch (1990) quen, con nenos de 6-7 anos, comprobaron que cun balón de maior tamaño o

desprazamento con bote era mellor executado. Ademais os nenos elixiron o balón de maior tamaño para realizar esta actividade.

Satern, Messier e Keller-McNulty (1989) estudaron como afectaban diferentes alturas da canastra e tamaño do balón á biomecánica e ao rendemento do lanzamento de tiro libre dos nenos de 11 e 12 anos, achando diferenzas biomecánicas, en ambos os casos, pero sen atopar mellora do rendemento cando se lanzaba con balóns máis pequenos. Si se atoparon mellores rendementos ao lanzar en canastras máis baixas. Esper (1999) achou diferenzas en canto á técnica de lanzamento e o rendemento nun estudo realizado con nenos de 13-14 anos para determinar que tipo de balón era máis axeitado, morfolóxica e funcionalmente, para estas idades.

Todos estes antecedentes aconsellan unha revisión profunda das regras no que se refire ao equipamento ata atopar propostas que satisfagan as necesidades formativas.

### ***Atendendo á dimensión motriz***

Para mellorar as habilidades motrices específicas de xogo o medio fundamental é a práctica. Esta actividade ten unha serie de características que debemos analizar: a cantidade, variabilidade, frecuencia e orientación da práctica.

Respecto da primeira, é obvio que o primeiro requisito para que se produza aprendizaxe é asegurar un volume elevado de práctica. Isto ten unha dobre interpretación: por unha banda é necesario que a competición implique un número amplo de partidos e por outro que en cada un deles o neno teña a posibilidade de practicar os contidos que se entenden como prioritarios en cada etapa do proceso.

Respecto da primeira cuestión, a Federación debe conseguir unha competición rica en enfrontamentos ao longo da tempada e os adestradores, ampliar este conxunto de experiencias mediante a introdución de partidos amigables contra equipos do contorno. A redución do número de xogadores dos equipos nas primeiras etapas permitiría aumentar o número de equipos inscritos en competición e o seu enriquecemento.

En relación coa segunda hai que dicir que, desgraciadamente, a participación do neno e a súa actividade co balón, como eixo central do xogo, é bastante reducida. Estudos recentes demostran como, por exemplo, na citada categoría, os índices de participación dos nenos son moi dispares entre uns e outros e, en xeral, moi reducidos.

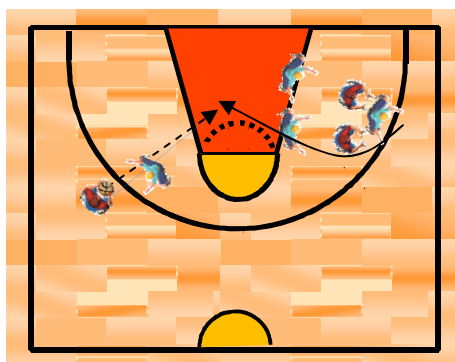
A regra que determina o número de xogadores de campo, require unha revisión profunda para adaptar as demandas do xogo ás posibilidades e necesidades da poboación infantil. O xogo de 5 x 5 permite aos máis dotados, momentaneamente, monopolizar o xogo con balón, restrinxindo as posibilidades de intervención co móbil do resto. Estudos como os de Piñar (2005) revelan a vantaxe que suporía xogar nestas idades 3 x 3 en vez do instaurado 5 x 5.

Pola mesma razón e tendo en conta que a evolución motriz dos nenos é progresiva, a adaptación ao nivel de dificultade da tarefa debese respectar o mesmo principio. Isto suporía incrementar o número de estímulos aos que atender de forma paulatina, desde o 2 x 2 ó 3 x 3 ata o 5 x 5, pasando polo 4 x 4.

Os detractores da redución do número de xogadores de campo en Minibasquet argumentan que o 3 x 3 non é baloncesto e que os nenos senten atraídos pola actividade dos adultos. Como sinala Esper (2002), "*o minibasket debe manterse como tal e non debe ser o baloncesto en miniatura. Poderá transformarse en baloncesto posteriormente*" (p.61). Sobre esta cuestión tamén volveremos máis adiante.

Na actualidade empeza a estenderse a opinión de que o baloncesto reducido achega grandes vantaxes nas primeiras etapas e debe ser institucionalizado. Con todo existe aínda certa reticencia a aceptar a introdución posterior do 4 x 4 como enlace coa situación numérica do xogo adulto. Argumentamos unha progresión que atendendo ás limitacións dos nenos aumente as demandas atencionais e cognitivas sen saltos bruscos.

Nalgúns foros xustifícase a importancia do 3 x 3 como situación altamente formativa polo feito de que no xogo real as accións colectivas do xogo redúcense a situacións de 2 x 2 e 3 x 3. Isto é parcialmente certo se temos en conta que os Bloqueos Indirectos Dobres como o que se observa na figura 2 implican a 4 xogadores atacantes e 4 defensores. Estas e outras accións similares poden ser practicadas no 5 x 5 pero pertencen ao xogo de 4 x 4.



**Figura 2.** Medio Táctico Colectivo Básico do xogo de 4 x 4: Bloqueo Indirecto Dobre.

Outro conxunto de regras que condicionan a participación é o que afecta ao número de períodos de xogo, á súa duración e á forma en que os nenos poderán participar neles. Como se pode ver na táboa 4, estas regras están en íntima relación con outras como a que regula o número de xogadores.

**Tabóia 4.** Regras que regulan a participación global dos xogadores nas diversas etapas formativas.

CATEGORÍA	Enfrontamento	Duración del encontro	Participación individual	Nº de xog/equipo	Tempo xogo individual
MINIBASQUET BENXAMÍN	2 x 2	6 x 8'	Mínimo en tres períodos dos 5 primeiros. Máximo en 4	4-6	Mínimo: 24' Máximo: 32'
MINIBASQUET ALEVÍN	3 x 3	6 x 8'	Mínimo en tres períodos dos 5 primeiros. Máximo en 4	6	Mínimo: 24' Máximo: 32'
INFANTIL	4 x 4	4 x 10'-12'	Mínimo en dous períodos. Máximo en 3	8	Mínimo: 20'-24' Máximo: 36'
CADETE	5 x 5	4 x 10'	Mínimo en dous períodos. Máximo en 3	10	Mínimo: 20' Máximo: 30'
XUVENIL	5 x 5	4 x 10'	Mínimo nun período. Non hai máximo.	12	Mínimo: 10' Máximo: 40'

A outra característica que debe reunir a práctica é que sexa distribuída. Demostrouse que a distribución da práctica no tempo produce un mellor efecto sobre a aprendizaxe que a súa concentración. Por esta razón os nenos deben competir regularmente e non mediante sistemas de torneos concentrados que, en calquera caso, poden supor un complemento ideal ao sistema de liga regular.

A terceira característica, a variabilidade da práctica, recomendaría unha competición variada en canto ao nivel dos enfrontamentos, pero tamén á súa natureza. Por exemplo, a pesar de que a competición principal baséese nos enfrontamentos de 5 x 5 en categoría cadete ou xuvenil, poderíanse organizar competicións de 1 x 1 ou 3 x 3, concursos de triplos, tiros libres, etc., que de forma paralela ao sistema tradicional, enriquecesen a formación.

Tamén esta característica debe ser entendida doutra forma pois a práctica proporcionada dentro do xogo oficial debe ser rica en experiencias, sobre todo aquelas que consideramos esenciais en función do momento evolutivo. Se a formación individual con balón é prioritaria na categoría Minibásquet, as regras de xogo deben garantir unha práctica variada de experiencias coa posesión do balón. Doutro xeito estaremos ante unha formulación incongruente que deixa entrever falta de capacidade crítica cara ao noso labor. Esta característica analizada permite, ao mesmo tempo, cumprir outra de igual relevancia na formación, a frecuencia de práctica. Os nenos deben competir cunha gran regularidade.

En canto á orientación da práctica hai que considerar a finalidade que se persiga en cada etapa, ou de forma xeral, no proceso. Non é necesario insistir no feito de que o noso labor nos primeiros momentos debe ter un marcado carácter formativo. Isto significa que se existen datos fiables que aseguren que determinadas formas de xogo colectivo ou individual son máis enriquecedoras e favorables para a formación, a competición, as súas bases ou a súa regulamentación, deberían garantir a súa prevalencia. Se as defensas en zonas resultan prexudiciais para a formación dos nenos nas etapas de Minibásquet, as regras deben prohibir a súa utilización ou regulala. Tamén considero fundamental este intre para resaltar a importancia de que estas premisas, como a do uso das defensas en zonas, que na maioría dos casos parten de crenzas máis ou menos xeneralizadas, que xeran non poucos debates, sexan debidamente estudadas, cientificamente contrastadas. Probablemente, as nosas propostas de modificacións regulamentarias deban xurdir dos datos obtidos por estudos científicos como os de Piñar (2005) e non de argumentacións, ás veces carentes de fundamento.

Outra alternativa consistiría en introducir unha regra de limitación temporal na área restrinxida para os defensores (non máis de 3" na zona). Se na etapa benxamín é importante fomentar o xogo de 1 x 1, o que implica a posesión do balón, de forma lóxica dedúcese que as axudas defensivas en zonas próximas á canastra deberían ser evitadas. Esta proposta non suprimiría a realización destas accións colectivas defensivas, polo que o xogo non se desnaturizaría, pola contra, permitiría o cumprimento de axuda mutua pero o limitaría temporalmente para favorecer as accións de ataque.

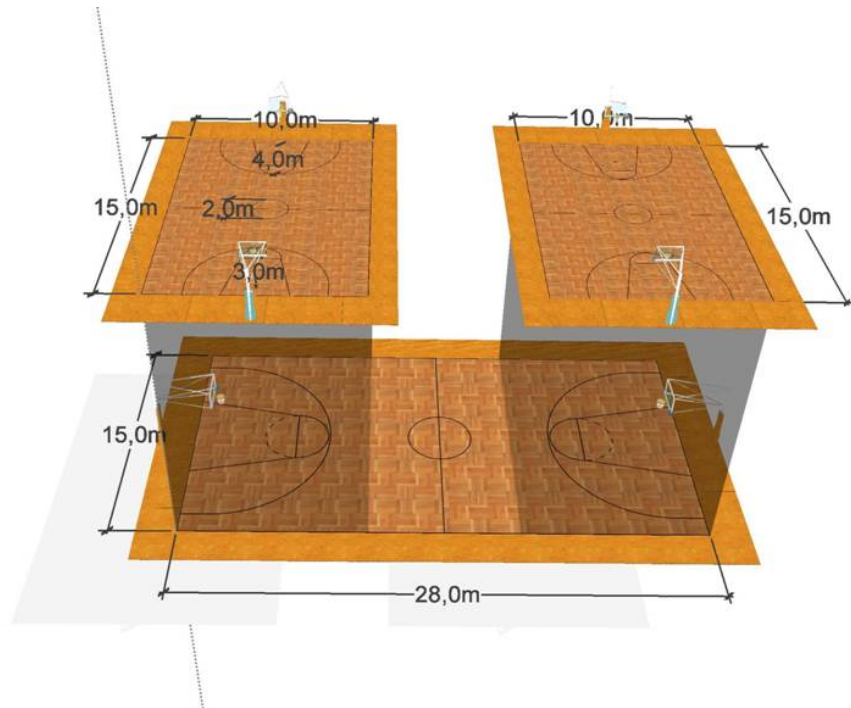
### ***Atendendo á dimensión biolóxica-fisiolóxica***

Actualmente o noso sistema de competicións nas diversas etapas federativas contempla unha composición dos equipos en xogo cun mesmo número de xogadores. Xógase 5 x 5 desde Minibásquet ata o baloncesto Sénior. Os requirimentos físicos da actividade competitiva dependen entre outros aspectos das dimensións do terreo de xogo e

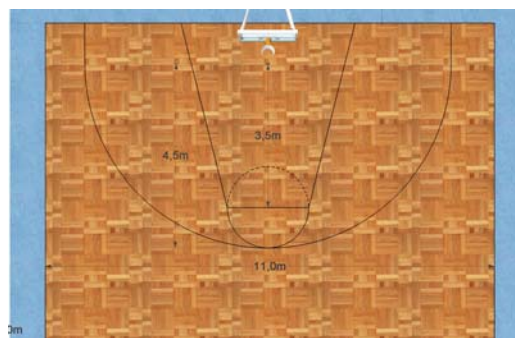
aínda que nas etapas benxamín e alevín o campo reduciuse no resto de categorías manteñen as mesmas dimensións que o baloncesto adulto. Hai razóns prácticas que xustifican a ausencia de modificacións entre categorías, como a dificultade que entraña ter campos con dimensións diferentes para un mesmo deporte. É por iso que estamos obrigados a buscar alternativas que sexan viables.

Piñar (2005), na súa investigación sobre certas adaptacións regulamentarias en Minibásquet, modificou as dimensións do terreo de xogo pensando na súa viabilidade para levalas á práctica. Por este motivo suxeriu reducir as dimensións de tal forma que nunha cancha de baloncesto collesen dous de "Mini". Na figura 3 móstrase esta proposta, na que o terreo mide 15 x 10 m., ademais incorpórase unha liña de 3 puntos a 4 m. do aro, e a liña de tiros libres está situada a 3 m.

Os resultados desta investigación na que se combinan estes cambios con outros como a redución do número de xogadores, permiten concluír que as modificacións regulamentarias propostas producen un incremento do índice de participación individual de todos os xogadores e unha redución das diferenzas entre eles, ao permitirlles conseguir o balón un maior número de veces e unha maior variabilidade de accións. Ademais prodúcense máis lanzamentos, máis variabilidade neles e un mellor rendemento, o que repercute directamente sobre a autoestima e a motivación. No entanto dos resultados tamén se desprende que a anchura do campo proposta era excesivamente reducida e recomenda ampliála aos 11 metros. De igual forma tamén se propón aumentar a distancia para os tiros libres a 3,5 m. e a liña de 3 puntos a 4,5m., tal como se amosa na figura 4.



**Figura 3.** Proposta de modificación das dimensións do terreo de xogo en Minibasquet. Tomado de Piñar (2005).



**Figura 4.** Proposta definitiva de modificación das dimensións do terreo de xogo en Minibasquet. Tomado de Piñar (2005).

Pero, non só as dimensións do terreo condicionan as demandas fisiolóxicas ou metabólicas do xogo, tamén inflúen o número de xogadores, o tempo e intervalos de actividade e pausa, é dicir, factores definidos polas propias regras, ou o estilo de xogo. Un equipo que defende en todo o campo está sometido a un maior desgaste físico que se o fai no medio campo ou nas proximidades da canastra propia.

O problema á hora de decidir cales deben ser as características do xogo para satisfacer as necesidades formativas desde o punto de vista físico e non provocar sobrecargas sobre o organismo, é a falta de coñecemento científico acerca dos efectos que realmente está producindo o xogo real sobre os nenos nas diversas etapas. No entanto, a falta de datos obxectivos que clarifiquen a cuestión, permítome facer algunhas suxestións que permitan xerar debate e fomentar a reflexión sobre as nosas competicións.

Se se opta por unha redución do número de xogadores será necesaria unha diminución das dimensións do terreo, polo menos en lonxitude. Nas categorías benxamín e alevín haberá que ter precaución co tempo de xogo por período, evitando duracións excesivas aínda que este aspecto podería ser contrarrestado por outra norma que obrigase a unha alternancia nos períodos disputados ou a non xogar máis de dous períodos seguidos. En calquera caso, non hai fórmulas exactas pois como indicabamos anteriormente, o efecto da carga de competición é o resultado da interacción de diversos factores, o que supón que a modificación dun pode interferir no efecto que produce outro.

En calquera caso, a actuación do adestrador, que define o estilo de xogo colectivo así como as esixencias de intensidade con que deben empregarse os xogadores, é tremendamente condicionante e determina o grao de carga fisiolóxica que representa a actividade para os practicantes. Por esta razón volvo insistir na necesidade non só de analizar as posibles modificacións regulamentarias senón de establecer estratexias para axudar a formar adestradores comprometidos que non desgasten fisicamente aos mozos, someténdolles a esforzos que puidesen ser prexudiciais para a súa saúde.

## Referencias bibliográficas.

- Alonso, C., Boixados, M. e Cruz, J. (1995). Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos de la motivación deportiva en los jugadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 135-146. Antón (1999)
- Antón, J.L. (1999). Valoración, importancia y formas de tratamiento y organización de la competición en el aprendizaje del balonmano. En J. L. Antón e L. J. Chirrosa (Eds.), *Jornadas de formación en balonmano: Alternativas e factores a valorar en el aprendizaje* (pp.5-24). Granada: Editores.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of control*. New York: Freeman.
- Burton, A. e Welch, B. (1990). Dribbling performance in first-grade children: effect of ball and hand size and ball-size preferences (revisión). *The Physical Educator*, 47, 1.
- Cantón, E., Mayor, L. e Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 59-75.
- Cárdenas, D. (2003). El proceso de formación táctica colectiva desde una perspectiva constructivista. En A. López, C. Jiménez e R. Aguado (Eds.), *Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (pp.179-209). Madrid: Editores.
- Cárdenas, D., Piñar, M. I. e Baquero, C. (2001). Minibasket: ¿un deporte adaptado a los niños?. *Clinic. Revista Técnica de Baloncesto*, 55, 4-11.
- Cervelló, E. (1999). Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultad. Consideraciones para el diseño de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte. *Revista Motricidad*, 5, 35-52
- Cruz, J. (1994). Asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apunts Educación Física y Deporte*, 35, 5-14.
- Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp.147-166). Madrid: Síntesis.
- Cruz, J., Boixados, M., Torregrosa, M. e Mimbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del deporte*, 9-10, 111-132.
- Cruz, J., Boixados, M., Valiente, L. e Capdevila, L. (1995). Prevalent values in young spanish soccer players. *International Review for Sociology of Sport*, 30, 353-373.

- Duda, J.L. (1996). Maximizing motivation in sport and Physical education among children and adolescents: the case for greater task involvement. *Quest*, 48, 290-302.
- Escartí, A. e Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Principios y Aplicaciones*. (pp.61-90). Valencia: Albatros.
- Esper, P.A. (1999). Estudio sobre el tamaño de balón ideal en baloncesto para los jugadores de 13-14 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15. Extraído el 10 de Diciembre, 2001 de <http://www.efdeportes.com/efd15/balonc.htm>.
- Esper, P.A. (2002). La influencia de la metodología aplicada en la iniciación al minibásquetbol en la efectividad del jugador. En S.J. Ibáñez e M.M. Macias (Eds.), *Novos Horizontes para o Treino do Basquetebol* (pp.37-66). Lisboa: Edições FMH.
- Gabbard, C.P. e Shea, C.H. (1980). Effects of varied goal height practice on basketball foul shooting performance. *Coach and Athlete*, 42, 10-11.
- Gagné, R. M. (1968). Learning Hierarchies. *Educational Psychology*, 6, 1-9.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36.
- Haywood, K.M. (1978). *Children's basketball performance with regulation and junior-sized baskets*. St.Louis: University of Missouri. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 164 452).
- Isaacs, L.D. e Karpman, M.B. (1981). Factors effecting children's basketball shooting performance: a log-linear analysis. *Carnegie School of Physical Education and Human Movement*, 1, 29-32.
- Miller, C.R. (1971). *The effect of the size of the ball and the height of the basket on the learning of selected basketball skills by fifth grade boys*. [Tesis Doctoral]. Faculty of Springfield College.
- Ortega, E. (2004). *Análisis de la participación del jugador con balón en etapas de formación en baloncesto (14-16 años) y su relación con la Autoeficacia*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.
- Ortega, E., Piñar, M.I., Alarcón, F. e Cárdenas, D. (2002). Propuesta del número de jugadores que deben componer un equipo de baloncesto de categoría de formación. En M. Hernández, E. Navarro e A. Lorenzo (Coord.), *Libro de Actas del II Congreso de Ciencias del Deporte*. Madrid: Coordinadores.

- Ortega, E. Piñar, M.I. e Cárdenas, D. (1999). *El estilo de juego de los equipo de baloncesto en las etapas de formación*. Granada: Ortega, Piñar e Cárdenas.
- Piñar, M.I. (2005). Incidencia del cambio de un conjunto de reglas de juego sobre algunas de las variables que determinan el proceso de formación de los jugadores de minibasket (9-11 años). [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.
- Piñar, M.I., Alarcón, F., Palao, J.M., Vegas, A., Miranda, M.T. e Cárdenas, D. (2003). Análisis del lanzamiento en el baloncesto de iniciación. En A. Oña e A. Bilbao (Eds.), *Libro de Actas del II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Deporte y Calidad de Vida* (pp.202-208). Granada: Editores.
- Piñar, M.I. e Cárdenas, D. (2004). El minibasket 3x3 y sus aportaciones al juego del niño durante la competición. En A. López, C. Jiménez e C. López (Eds.), *II Curso de Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (pp. 16-37). Madrid: Editores.
- Roberts, G.C. (1991). Actividad física competitiva para niños: consideraciones de la psicología del deporte. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, V, 5, 2-10.
- Roberts, G.C. (1995). Motivación en el deporte y el ejercicio físico: limitaciones y convergencias conceptuales En G. C. Roberts (Ed.), *Motivación en el Deporte y el Ejercicio* (pp.27-55). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Roberts, G.C. (2001). *Advances in motivation in sports and exercise*. Cahmpaing, IL: Human Kinetics.
- Satern, M.N., Messier, S.P., e Keller-McNulty, S. (1989). The effectes of ball size and basket height on the mechanics of the basketball free trow. *Journal of Human Movement Studies*, 16, 123-137.
- Saura, J. (1996). *El entrenador en el deporte escolar*. Lleida: Institut d'Estudis llerdencs.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.