

Colaboración

La toma de decisiones en el juego

Manolo Laguna





AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO — Manolo Laguna

En este encuentro hablaremos de:

Algo común a todos los deportes: el movimiento

Deportes abiertos y deportes cerrados

¿El entrenamiento es similar en todos los deportes?

La importancia del juego intencional

Que no gana el que más sabe...

... Sino el que antes y mejor reacciona

Como entrenar para mejorar la toma de decisiones



LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO — Manolo Laguna

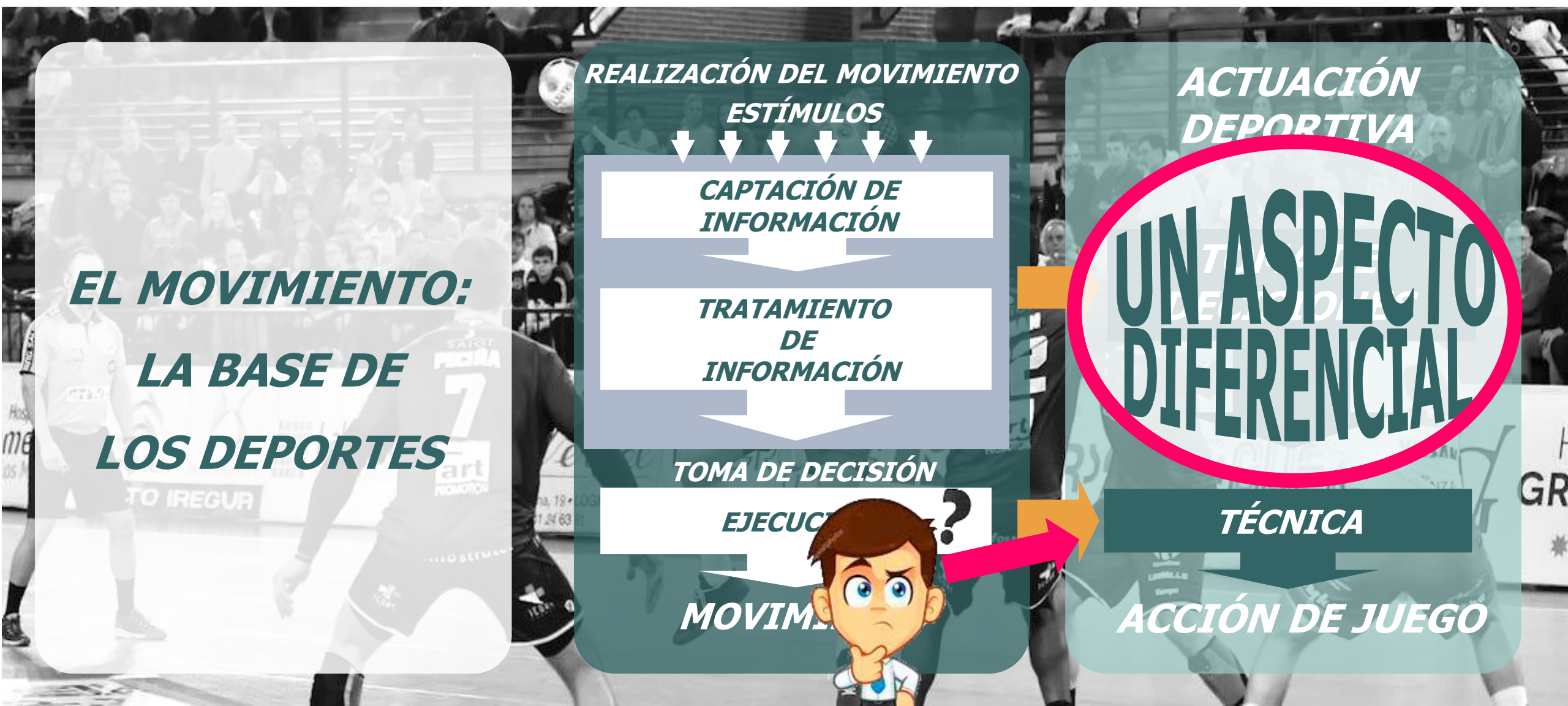
Una pregunta:

*¿Hay diferencias esenciales
entre los distintos deportes?*



Una idea simple, pero básica:

*El mejor entrenamiento es el que
más se adapta a la naturaleza
del deporte que se practica*





AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO – Manolo Laguna

*En base a
lo anterior,
vemos*

2

*tipos de
deportes*

Deportes donde...

... todo es bastante previsible

**DEPORTES
CERRADOS**

*LA TOMA DE
DECISIONES
influencia poco
el resultado*

*LA TÉCNICA
busca el
movimiento
óptimo (técnica
cerrada)*

Deportes donde...

*... la incertidumbre forma parte de
su esencia*

**DEPORTES
ABIERTOS**

*LA TOMA DE
DECISIONES
Es fundamental*

*LA TÉCNICA
debe ser
adaptativa
(técnica
abierta)*

¿Cómo es el Balonmano?

ES UN DEPORTE ABIERTO

- *La táctica individual es trascendente*
- *La técnica es adaptativa*

Jugadores capaces de crear peligro por sí mismos



(Clickar encima para ver el video)

¿Cómo es el Balonmano?

PERO TAMBIÉN ES UN DEPORTE COLECTIVO

- *Es importante la capacidad de combinar bien con los compañeros (táctica colectiva)*
- *Es preciso organizar el colectivo (sistemas de juego)*



(Clickar encima para visualizar)



(Clickar encima para visualizar)



AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO – Manolo Laguna

Tomar decisiones en el juego

*Historia del
entrenamiento en
deportes abiertos en*

3

CAPÍTULOS

1

*Aprendamos de los
más "científicos"*

Pero... eran diferentes

2

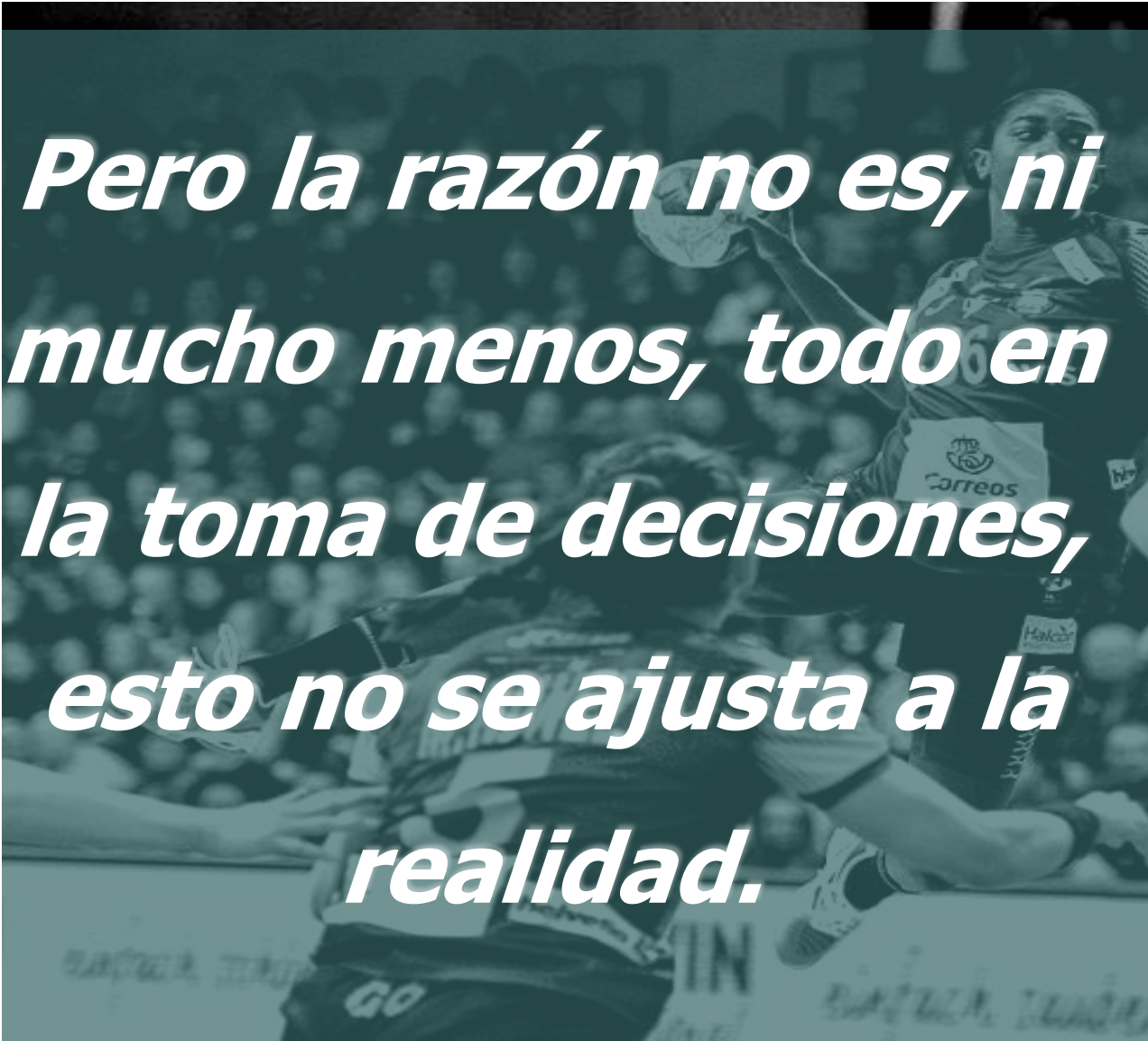
*¡Hagamos deportistas
inteligentes!*

... e hicimos deportistas reflexivos

3

*La importancia de la
"Inteligencia Intuitiva"
en la toma de decisiones*

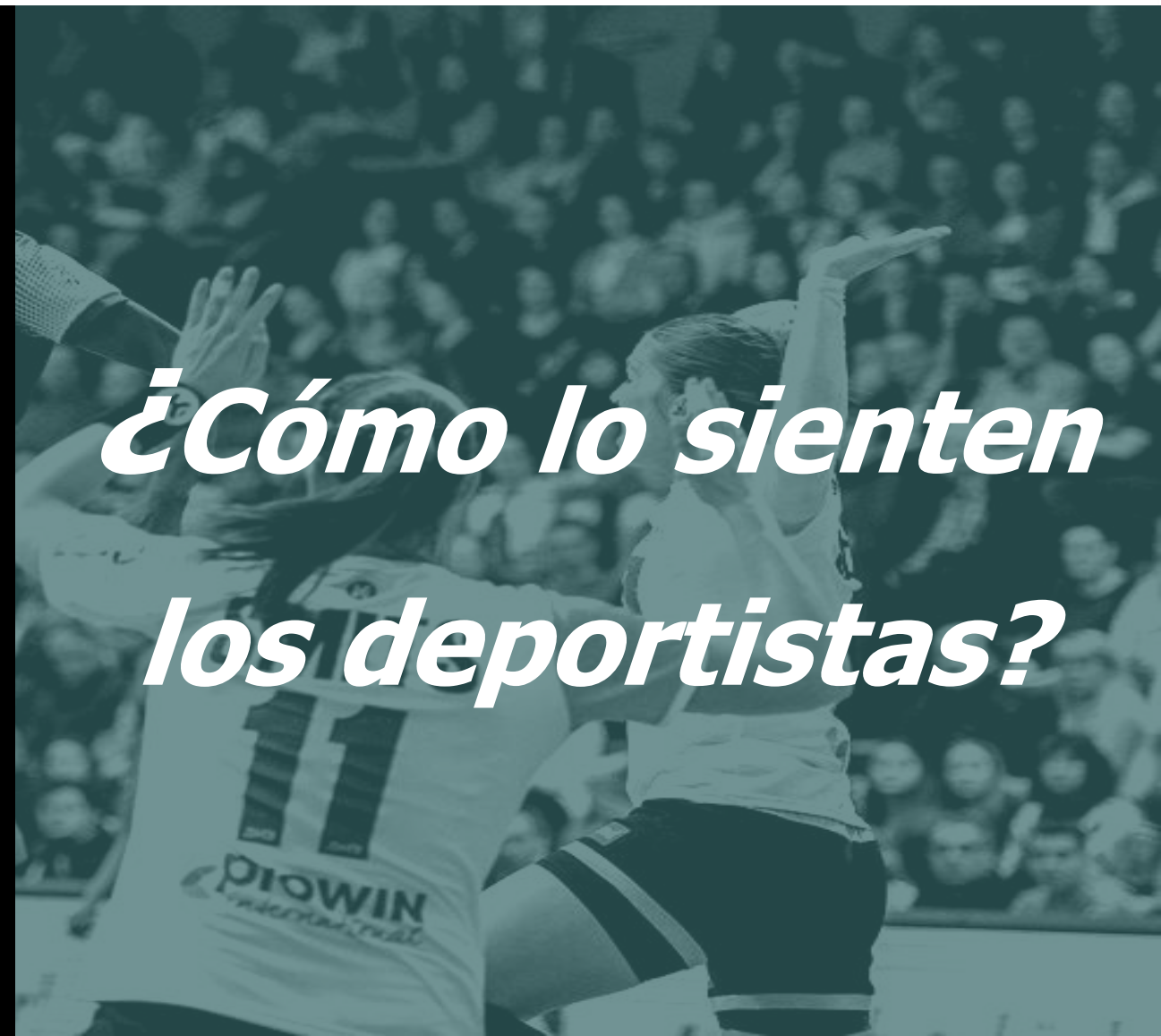
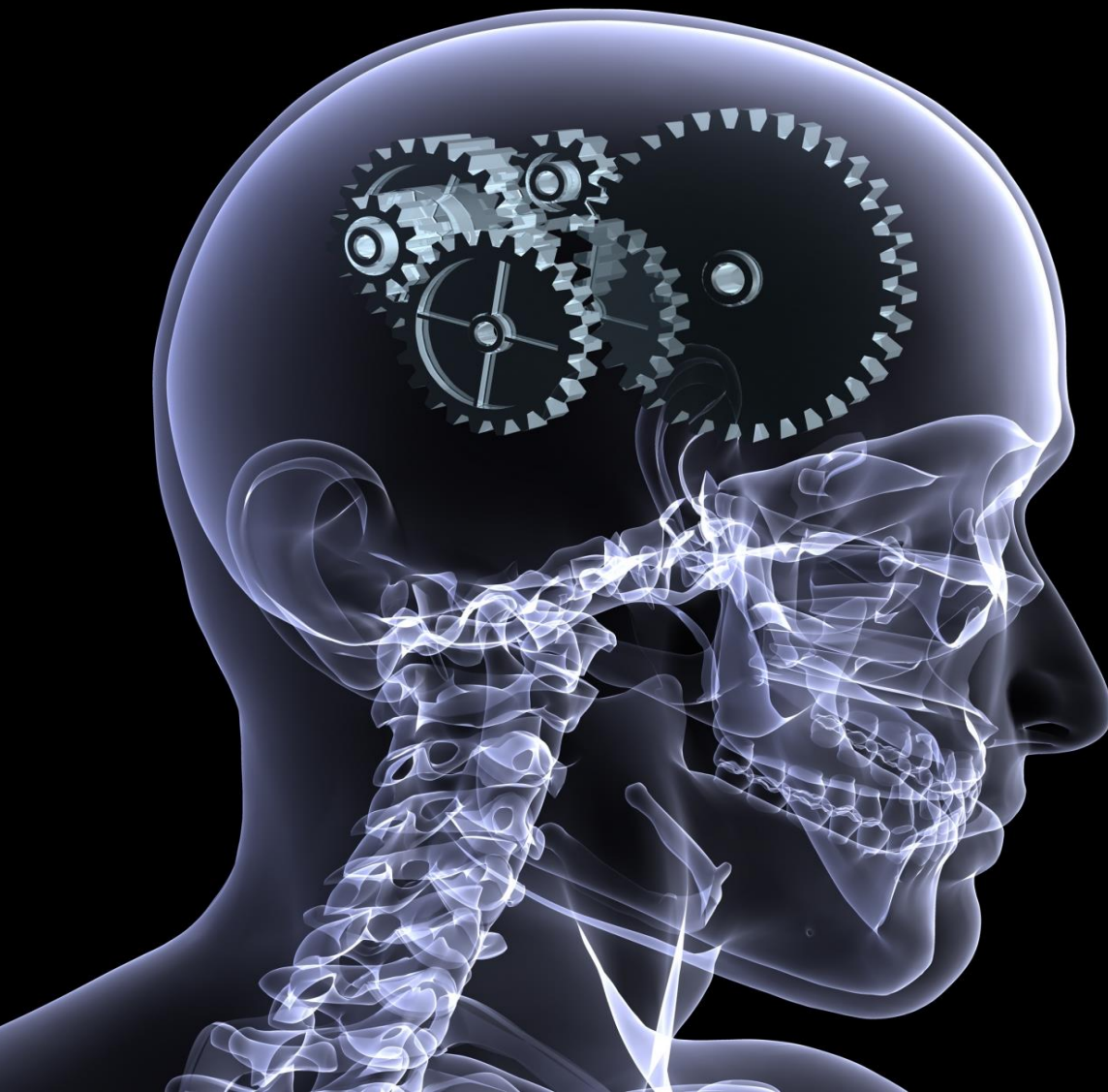
LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO — Manolo Laguna



Pero la razón no es, ni mucho menos, todo en la toma de decisiones, esto no se ajusta a la realidad.



El ser humano es algo muy distinto a una computadora



*¿Cómo lo sienten
los deportistas?*



AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano

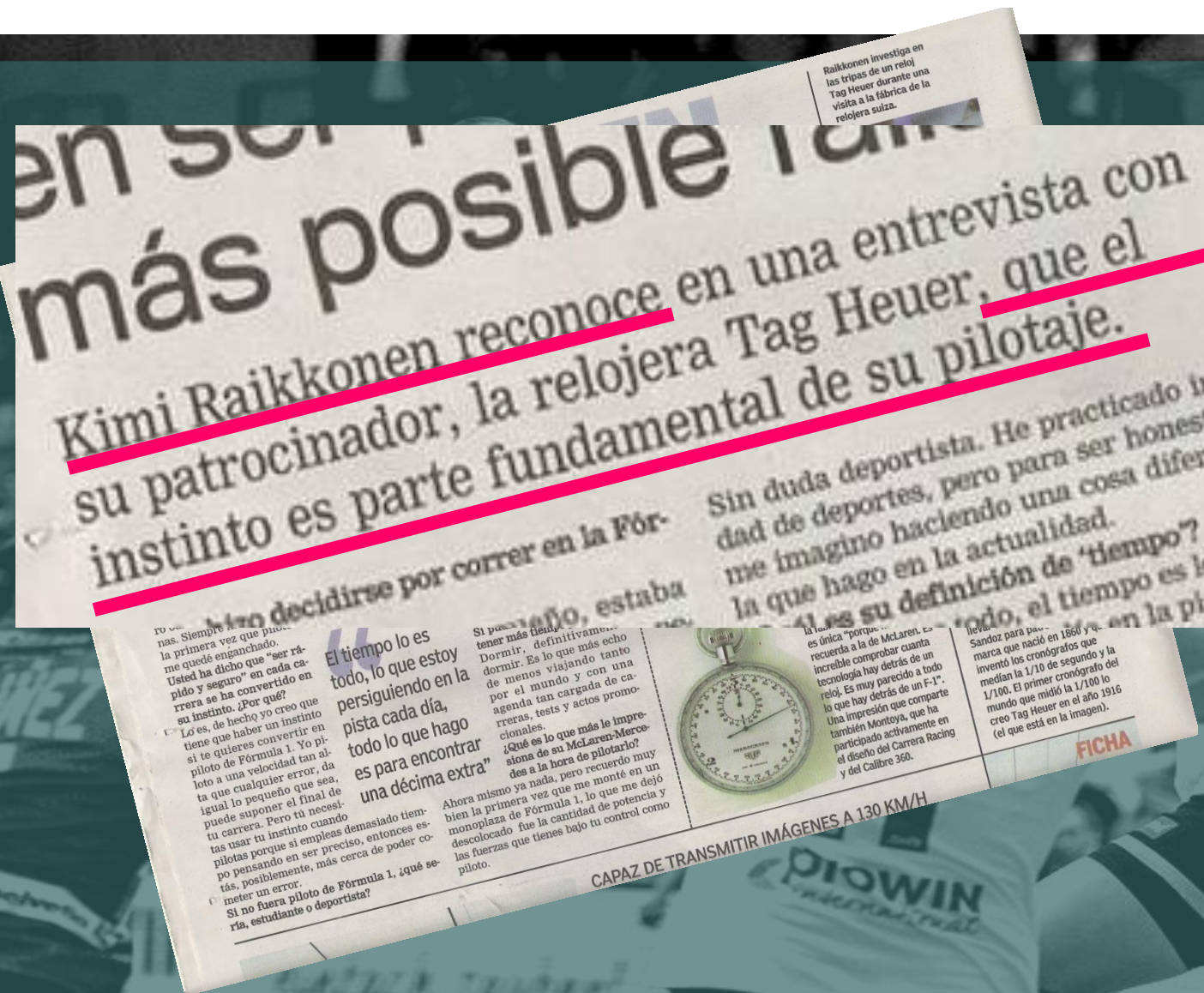


MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO – Manolo Laguna

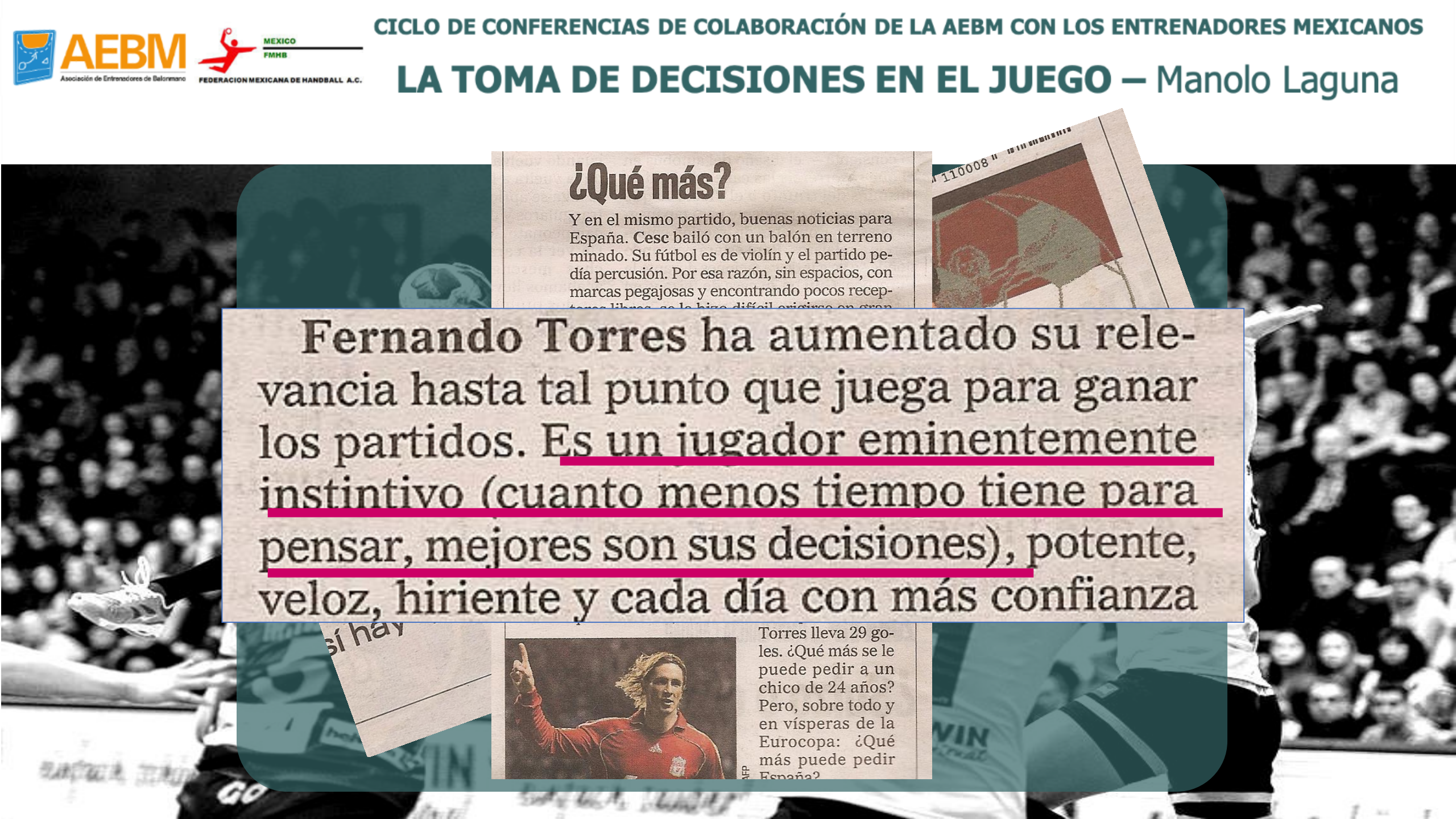


P. ¿Cuál es el primer pensamiento cuando se apaga el semáforo?

R. Intentas no pensar nada. Solo estar concentrado en el color del semáforo.

El pensamiento es un enemigo de los pilotos

En cuanto empiezas a pensar, aunque sea en qué marcha vas o este piloto me está cogiendo, es cuando te equivocas. Lo mejor es no pensar y dejarte fluir. *Bailar* encima de la moto, sentirla y dejarte llevar. Ahí es cuando consigues tu mejor rendimiento



LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO – Manolo Laguna

¿Qué más?

Y en el mismo partido, buenas noticias para España. Cesc bailó con un balón en terreno minado. Su fútbol es de violín y el partido pedía percusión. Por esa razón, sin espacios, con marcas pegajosas y encontrando pocos receptores libres, se le hizo difícil originar en gran



Fernando Torres ha aumentado su relevancia hasta tal punto que juega para ganar los partidos. Es un jugador eminentemente instintivo (cuanto menos tiempo tiene para pensar, mejores son sus decisiones), potente, veloz, hiriente y cada día con más confianza



Torres lleva 29 goles. ¿Qué más se le puede pedir a un chico de 24 años? Pero, sobre todo y en vísperas de la Eurocopa: ¿Qué más puede pedir España?





AEBM

Asociación de Entrenadores de Balonmano



MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO – Manolo Laguna

—Un poco sí, es posible. Pero si me paso una hora estudiando un movimiento, al final no hago más que pensar de forma circular, por lo que la jugada final seguramente no acabe siendo la más indicada. Por lo general, me bastan diez segundos para tener claro qué es lo que voy a hacer; el resto del tiempo lo empleo en confirmar que esa idea inicial, efectivamente, es la mejor jugada posible. Muchas veces soy incapaz de explicar un movimiento preciso. Tan solo sé que es lo que el cuerpo me pide. Y, por lo visto, mi intuición acierta la mayoría de las veces.



AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano

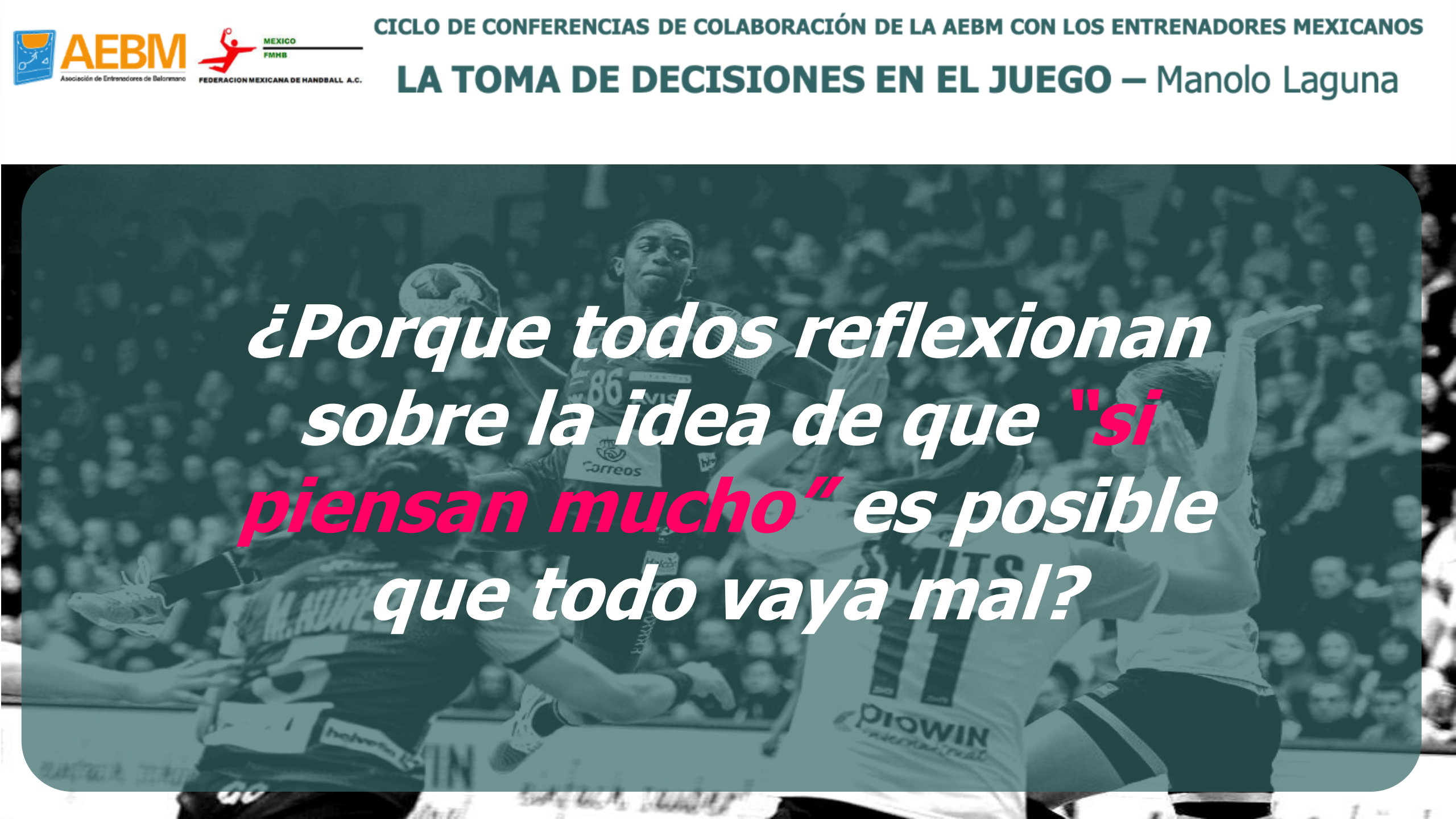


MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO — Manolo Laguna



*¿Porque todos reflexionan
sobre la idea de que "**sí**
piensan mucho" es posible
que todo vaya mal?*



AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



MEXICO
FMHB

FEDERACIÓN MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO — Manolo Laguna

¿Qué nos llevó a pasar del capítulo 2º al 3º de esta historia?

La lógica y la simplicidad del esquema de Marteniuk nos llevó a un "planteamiento cibernético" del problema, y eso nos hizo centrar todo en la lógica

¡¡PASIÓN POR LA REFLEXIÓN!!

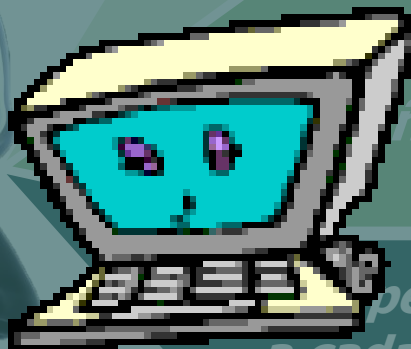


LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO – Manolo Laguna

Veamos algunos argumentos

***Nuestros sentidos a veces
presentan inexactitudes***

ALGO SOBRE LA PERCEPCIÓN



Respuesta



... y de nuestros propósitos



AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



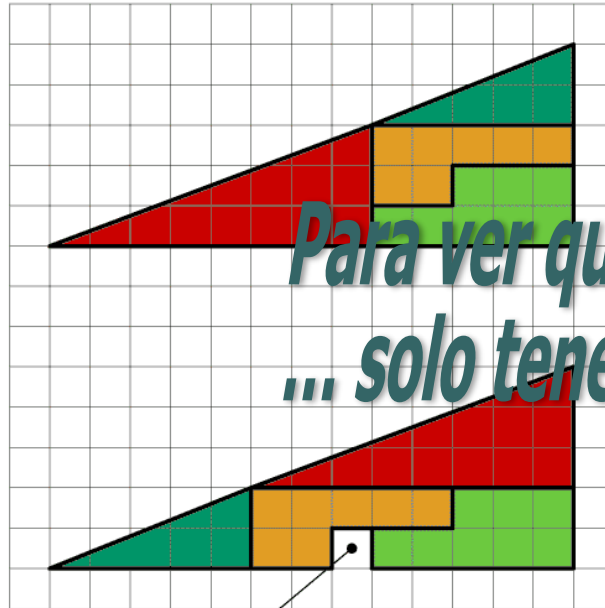
MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO — Manolo Laguna

HOW CAN THIS BE TRUE ?

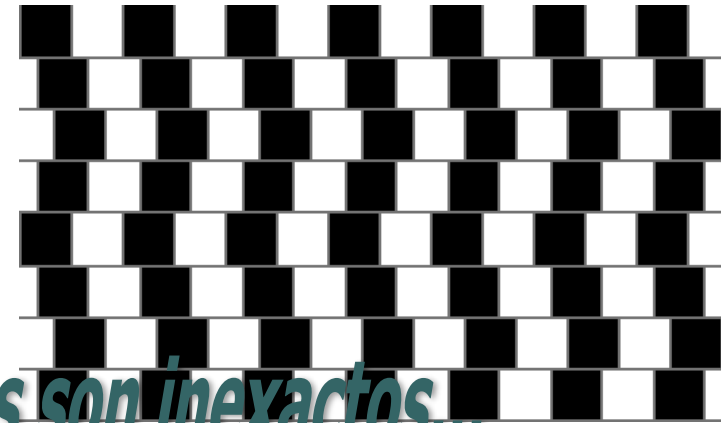


Below the four
parts are
moved around

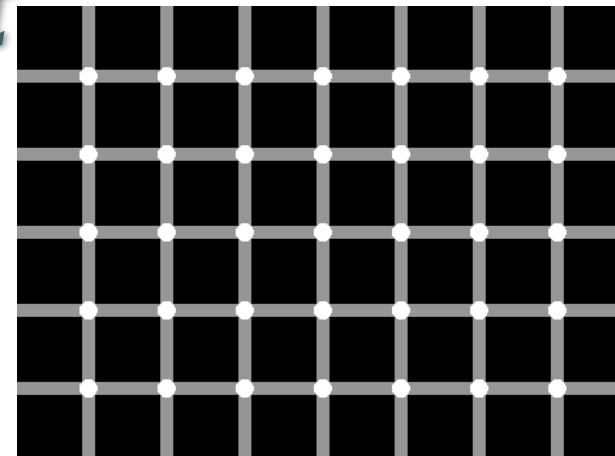
The partitions
are exactly the
same, as those
used above

*Para ver que nuestros sentidos son inexactos...
... solo tenemos que ir a internet*

¿De donde salió este cuadrado?



¿Las líneas más largas son paralelas o no?



Cuenta los puntos negros...



AEBM

Asociación de Entrenadores de Balonmano



MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

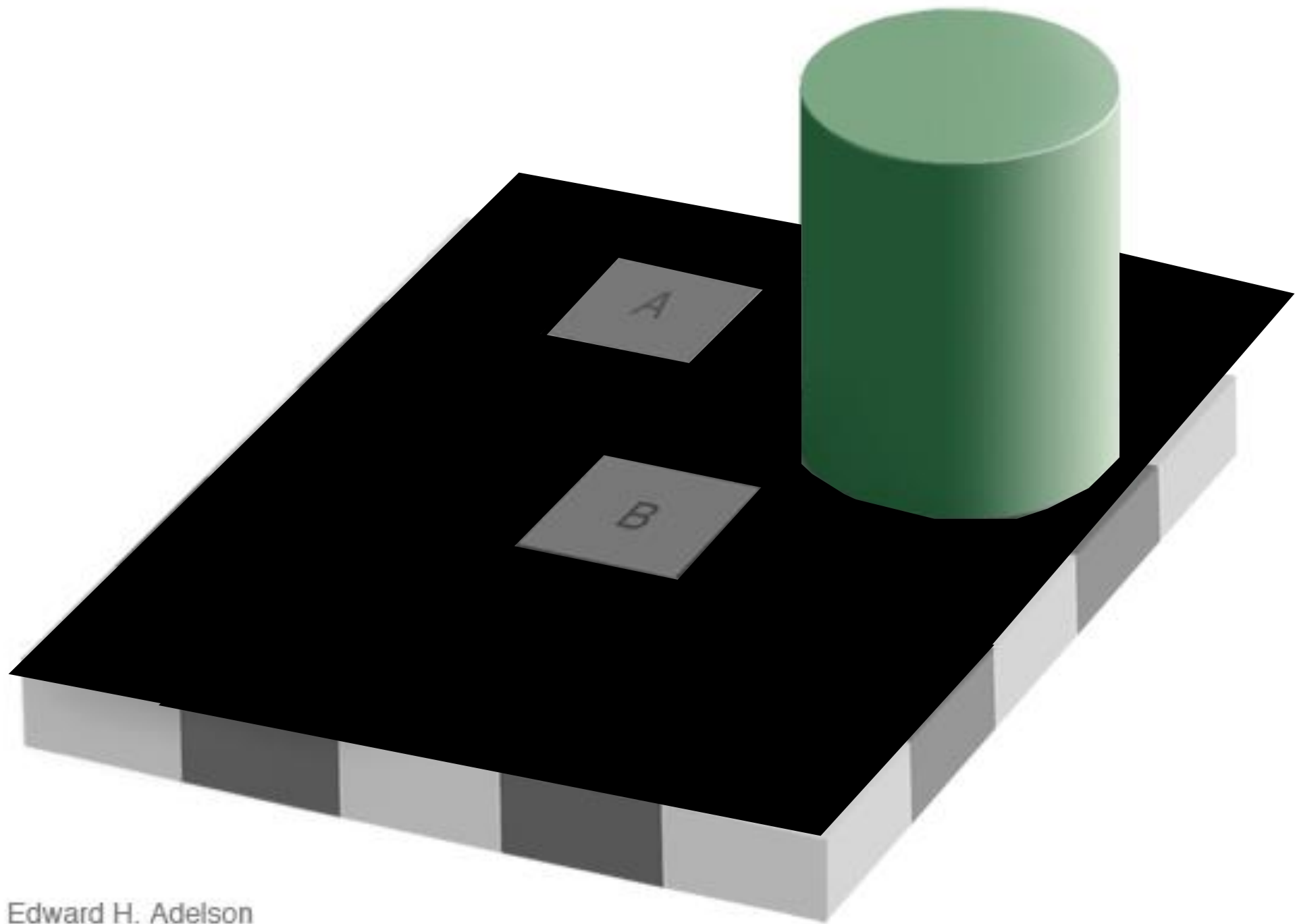
CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO — Manolo Laguna

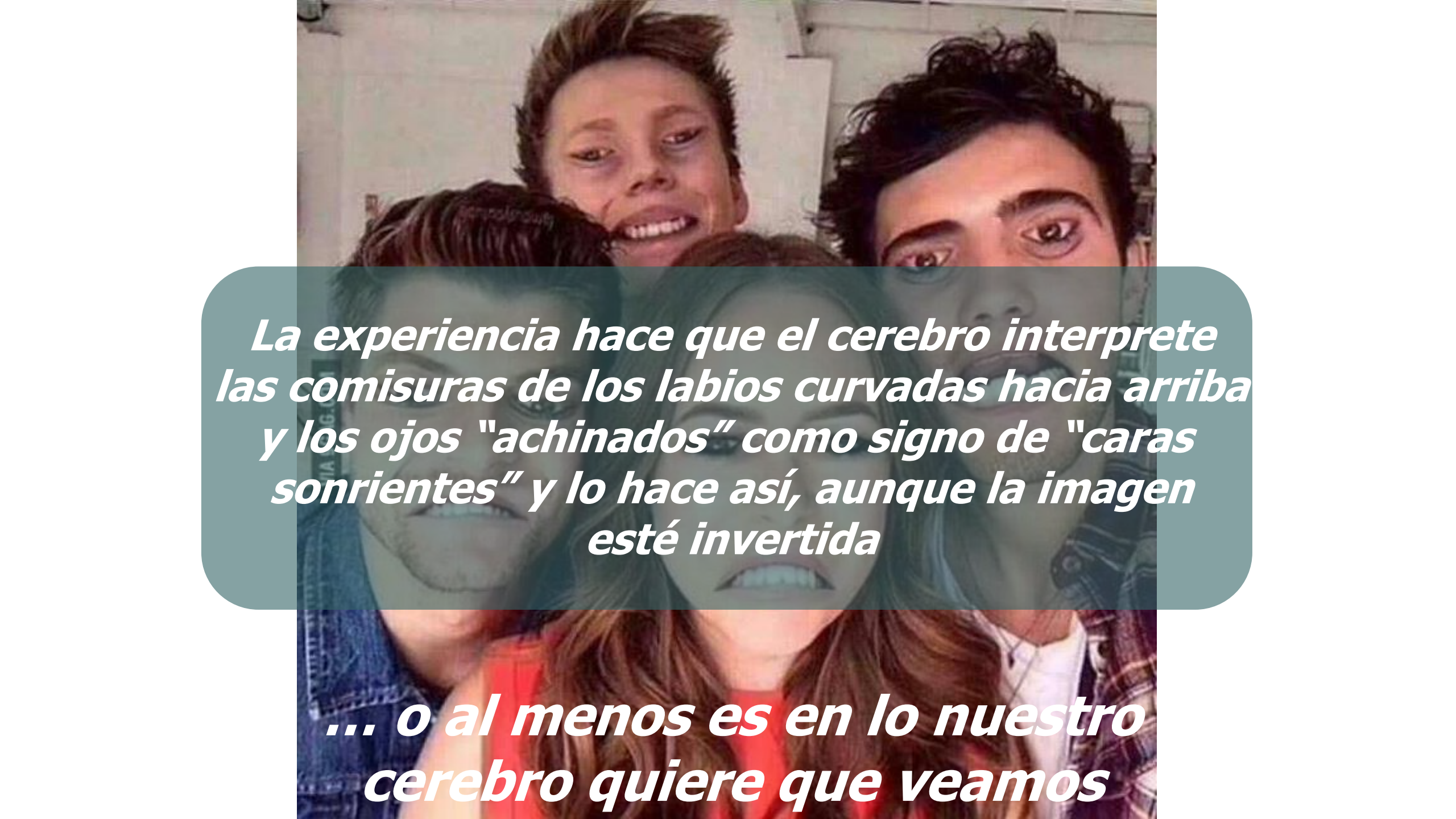
*¿Eres bueno con los colores?
¡Entonces echa un vistazo!!*



¿Los colores de los cuadros "A" y "B" son iguales o distintos?







La experiencia hace que el cerebro interprete las comisuras de los labios curvadas hacia arriba y los ojos "achinados" como signo de "caras sonrientes" y lo hace así, aunque la imagen esté invertida

... o al menos es en lo nuestro cerebro quiere que veamos



AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO — Manolo Laguna

Veamos algunos argumentos

Nuestro cerebro no trabaja solo con información consciente y nítida. La mayor parte es "difusa e inconsciente"

Nuestro cerebro no va "detrás de los acontecimientos"

Entrada de información

**ALGO SOBRE EL
TRATAMIENTO DE
LA INFORMACIÓN**

Respuesta

Las emociones y sentimientos
Un papel relevante en las decisiones



*¿Por qué suceden estas cosas?
(Incluso cuando se Arbitra)*

(Clicar encima para ver los vídeos)



*Se puede mejorar
significativamente
la toma de
decisiones con el
entrenamiento*

¿De acuerdo!!

¿Pero cómo?

¡SÍ!

¿Sin duda!!





AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO — Manolo Laguna

Hay que tener en cuenta que:

Mi respuesta ha sido

*En principio hay que
advertir que
tendremos que
desechar algunas
ideas intuitivas*

- Tomar buenas decisiones no es lo mismo que "perder"
- El cerebro no es como un ordenador
- Se trabaja sólo con información consciente
- El cerebro anticipa en base a los indicios
- Las emociones y sentimientos son muy importantes en la toma de decisiones
- No enseñamos a los jugadores para "saber" sino para "hablar"
- No es el que más sabe, sino el que antes y

Pero...



AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

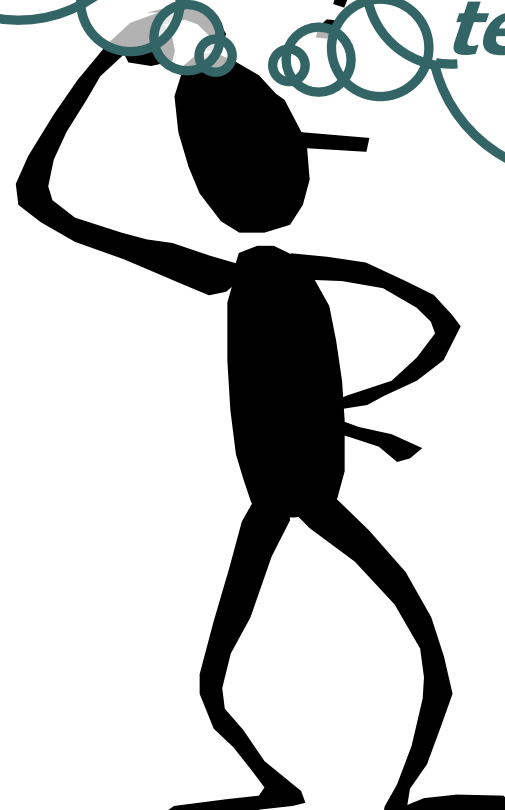
LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO – Manolo Laguna

Pero todo esto no tendría sentido si no sacamos consecuencias prácticas
La cuestión es:

¿¿COMO ENTRENAR PARA MEJORAR LA TOMA DE DECISIONES!!

¿Qué tipo de ejercicios debo plantear?

¿Qué otras cuestiones debo tener en cuenta?



***Entrenarse
para "decidir"***

***¡¡ALGO MÁS QUE
PLANTEAR
"BUENOS
EJERCICIOS"!!***

3

***Aspectos a
tener en
cuenta***

1

***Plantear ejercicios
abiertos ...
... cuando entrenamos
la toma de decisiones***

2

***No basta con que los
ejercicios sean los
adecuados
¡¡Hay que programar la
actuación del entrenador!!***

3

***El contenido de lo que se
enseña es importante
¡¡pero más importante es cómo se estructura!!***

¿Que tipo de trabajo se debe plantear?

- *Plantear situaciones abiertas que acepten respuestas múltiples*
- *No aumentar de forma artificial el tiempo de respuesta en el entrenamiento (incluso disminuirlo)*
- *Adaptar las situaciones y objetivos al nivel de los jugadores*
- *Plantear situaciones que tengan exigencia perceptiva (Mejora sobre todo del "campo visual")*
- *Promover el espíritu de competición.*
- *No especializar de forma prematura*

Entrenarse para "decidir"



LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO – Manolo Laguna

Entrenarse para "decidir"

*La actuación
del entrenador*

2

¿Cómo debe intervenir el entrenador?

- *No dirigirse a los jugadores con consignas mientras actúan*
- *Dar consignas de objetivos, nunca de ejecución*
- *Utilizar de forma predominante los refuerzos positivos*
- *Reflexionar con los jugadores después de la práctica o en momentos alejados de ella*
- *Promover la autoobservación mediante el vídeo (no cerrar las respuestas)*
- *Utilizar conceptos sencillos, próximos a los conocimientos de los jugadores*
- *Huir de los planteamientos abstractos y del lenguaje poco común*



AEBM
Asociación de Entrenadores de Balonmano



MEXICO
FMHB

FEDERACION MEXICANA DE HANDBALL A.C.

CICLO DE CONFERENCIAS DE COLABORACIÓN DE LA AEBM CON LOS ENTRENADORES MEXICANOS

LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO – Manolo Laguna

*No es tan importante
la cantidad de cosas
que se enseñan, como
la estructura que se
da a los contenidos*

**¡ESTRUCTURAR DE
FORMA INTELIGENTE
LA INFORMACIÓN!!**

*(pongo el ejemplo de
una estructuración
de los contenidos
de la defensa)*





Una estrategia global para mejorar la toma de decisiones

Programar y controlar la propia actuación

Jerarquizar los contenidos y progresar en consecuencia

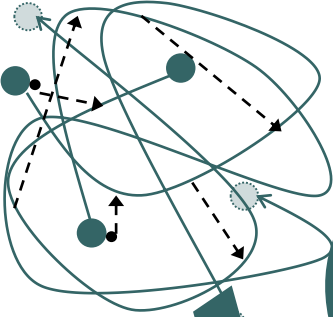
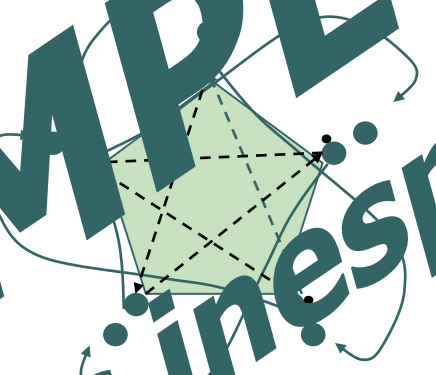
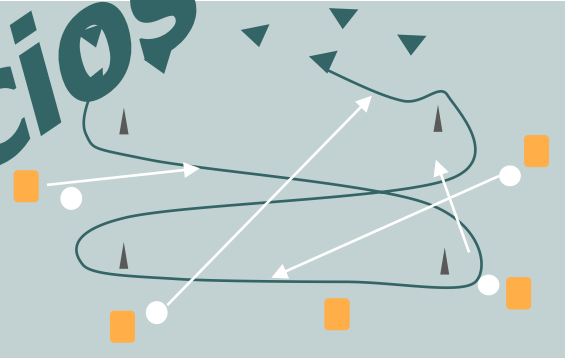
Construir buenos ejercicios

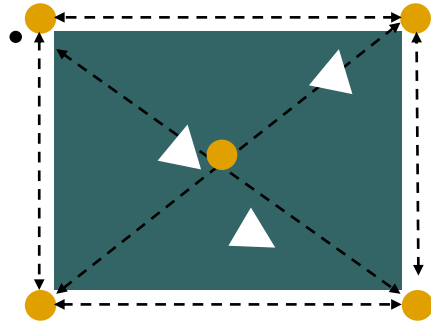
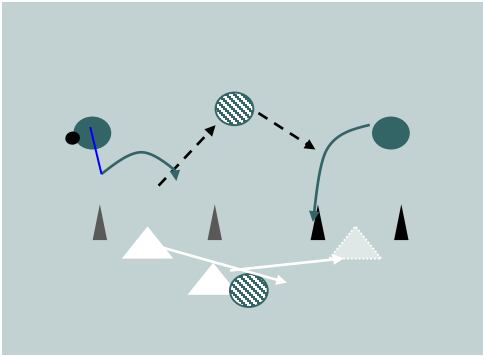
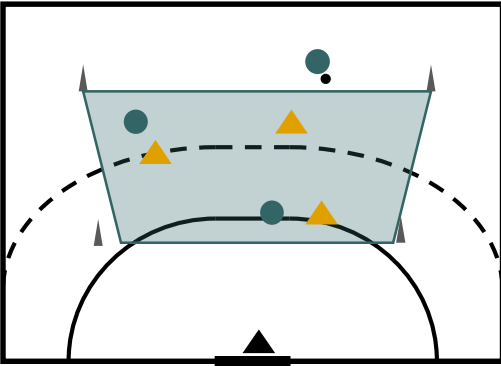
Colabor

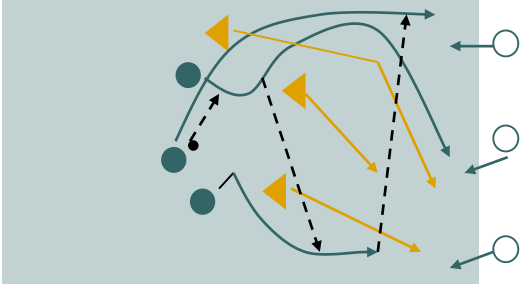
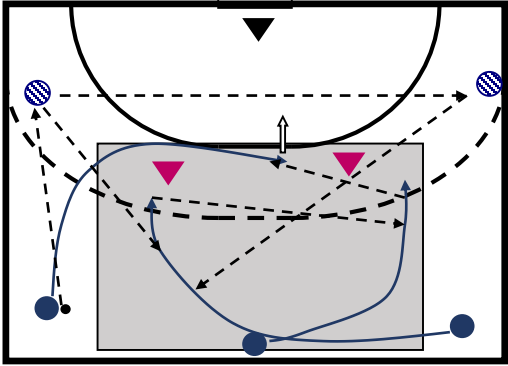
***¡¡MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN!!***

***Manolo Laguna
laguna_manuel@Hotmail.com***



DESCRIPCION	ESQUEMAS	INFORMACION A UTILIZAR
EJERCICIOS APLICADOS AL ATAQUE – POCO ESPECÍFICOS		
<u>Tres jugadores con dos balones</u> Una zona para cada grupo de 3 jugadores (no se mueven por todo el campo) El jugador a) pasa siempre al b), el b) al c) y el c) al a) De forma continua cualquier jugador pasa entre los otros dos.		• Soltar la bola rápidamente • No tratar de razonar, actuar intuitivamente • Moverse deprisa   Ver video del ejercicio
<u>EJEMPLO CONTRARIO</u> <u>Pases en un pentágono</u> a) Con un balón b) Con 2 balones		• Seguridad • Precisión • Velocidad  Ver video del ejercicio
<u>Un ejemplo de fútbol</u> Dos equipos (uno atacante y otro "defensor") Los atacantes, por turnos individuales, deben tratar de recoger los 4 pelotas sin ser golpeados por las bolas lanzadas, chutadas con el pie, por los "defensores".		• Chutar con el pie • No interrumpir el movimiento de los atacantes interponiéndose • No Buscar soluciones "razonando"  Ver video del ejercicio

DESCRIPCION	ESQUEMAS	INFORMACION A UTILIZAR
EJERCICIOS APLICADOS A LA DEFENSA - INTERCEPTACIONES		
Ejercicio de pases e interceptaciones Los jugadores exteriores deben recibir Con ejercicios poco específicos caer al suelo cuando la bola cae o es interceptada hay cambio de funciones Si consiguen meter la bola al jugador central, los defensores hacen flexiones		• Posición de los brazos intermedia • Disuadir • Engañar 
1x1 + marcaje a un pivote Se defiende la puerta cuando el Con ejercicios de decisiones; muy simples en el otro lado del pivote		• Buen trabajo de piernas en el marcaje • Control y ataque al brazo (con el antebrazo) en los contactos con el jugador con balón • Saber defender "hacia atrás" 
Defender una puerta y una zona en profundidad + salida de contraataque Hay además una zona marcada O con ejercicios más abstractos delante de la puerta, si un atacante consigue botar y vencer sin ser parado los defensores pagan castigo Si recuperan la bola deben llevarla al centro del campo		• Campo visual de los defensores a la espalda • El buen defensor es el que sabe "defender hacia atrás" • Ayudas y cambios de oponente 

DESCRIPCION	ESQUEMAS	INFORMACION A UTILIZAR
<i>EJERCICIOS APLICADOS AL CONTRAATAQUE Y AL REPLIEGUE DEFENSIVO</i>		
<u>Juego de relevos (corto)</u> (Según el esquema) 4 equipos, se debe llevar el balón, sin botar, hasta el equipo de enfrente para relevar Aplicados a las 4 Fases del Juego		• Pasar y recibir en movimiento "Correr demarcándose" • Alterar las trayectorias, no ser previsible • Soltar la bola rápido, no mantenerla mucho tiempo en la mano 
<u>3x2 con movimiento previo de los atacantes</u> (no pactado) Los atacantes deben moverse libremente, atacando portería, antes de recibir el balón del entrenador. 2 pases como máximo después de recibir del entrenador		• Exigencia de pases fuertes y precisos • Exigencia de recepción de balón en movimiento (velocidad lo más alta posible, sin perder precisión) • Atacar portería • Actuar con un solo paso 
Dos ejercicios con objetivo similar. Jugando con la complejidad y la especificidad podemos hacer combinaciones infinitas 	