

LA AUTOPERCEPCIÓN DE LAS JUGADORAS DE BALONCESTO EXPERTAS RESPECTO A SUS PROCESOS DE FORMACIÓN

The professional female basketball players's self-perception, regarding their training process

Pedro Sáenz-López Buñuel¹, Ana Concepción Jiménez Sánchez²,
Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra¹ y Sergio José Ibáñez Godoy³

¹ Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva

² Facultad de Ciencias de la actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid

³ Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA

Ana Concepción Jiménez Sánchez
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF
C/. Martín Fierro, s/n. 28040 Madrid
anaconcepcion.jimenez@upm.es

Fecha de recepción: Junio 2007 • Fecha de aceptación: Noviembre 2007

RESUMEN

Las jugadoras de Baloncesto de alta competición, al margen de su talento, han debido realizar un proceso de formación eficaz que les ha permitido alcanzar sobresalientes resultados. El foco de atención de este estudio está centrado en la autopercepción que tienen las jugadoras expertas de Baloncesto, Selección Nacional, respecto a los factores más determinantes en su formación deportiva. El conocimiento sobre la autopercepción de estos factores se ha obtenido a través de entrevistas con las jugadoras, que han sido grabadas, transcritas, clasificadas y analizadas en base a unas dimensiones y códigos previamente establecidos. Los resultados destacan la importancia del entorno familiar y la calidad de los entrenadores, así como la ilusión por ganar, el deseo de aprender y la capacidad de trabajo. En el terreno de juego, la capacidad de tomar decisiones, la velocidad y el tiro, han sido destacados como elementos muy importantes para ser las mejores jugadoras.

Palabras clave: Baloncesto femenino, jugadoras expertas, proceso de formación.

ABSTRACT

Professional female Basketball players, apart from their talent, have had to carry on an effective training process which has allowed them to get excellent results. This study is focused on the self-perception Spanish professional female Basketball players have, regarding the most decisive elements of their training process. The knowledge of these factors has been carried out interviewing these players; afterwards, these interviews have been recorded, transcribed, classified and analyzed based on some dimensions and codes that were established before. The results emphasize the importance of the family and the quality trainers have, as well as the hope of winning and learning and the ability to work. As far as the Basketball court is concerned, the ability to make a decision, the speed and the shot have been underlined as very important elements in order to be the best players.

Key words: female Basketball, professional female Basketball players, training process.

Introducción

Cuando se observa la evolución de un partido de Baloncesto de alta competición, se puede apreciar la gran calidad de la mayoría de los jugadores o jugadoras que intervienen en el encuentro. Dicha calidad se manifiesta, no sólo por las características y condiciones físicas de estos deportistas, sino, fundamentalmente, por el acierto en la percepción y en la to-

ma de decisión, por sus habilidades psicológicas en el juego, así como la rápida y perfecta ejecución de sus acciones, lo cual conlleva a óptimos resultados en la mayoría de los casos. El éxito de las acciones de dichos jugadores y jugadoras en el terreno de juego se encuentra respaldado, mayoritariamente, por un elevado tiempo de práctica y por una planificación idónea que les ha permitido ser capaces de atender y conjugar los diversos

factores que pueden incidir en el proceso de formación de estos deportistas (Ericsson, Krampe y Tesch-Römer, 1993; Jiménez y Ruiz, 2006; Sáenz-López et al., 2006; Sánchez, 2002).

Los jugadores y jugadoras expertos, los que juegan en alto rendimiento, tienen unas características comunes que los diferencian de otro tipo de jugadores. Suelen ser jugadores que han iniciado la actividad deportiva en edades tempranas

Tabla 1. Extracto de las características de los deportistas expertos respecto a la percepción y decisión (Castejón, 2003; Janelle y Hillman, 2003; Jiménez y Ruiz, 2006 y Sánchez, 2002)..

Percepción y decisión de los deportistas expertos
Se anticipan frecuentemente a las circunstancias que plantea el juego. Focalizan la atención en lo que es valioso e ignoran la información que no les resulta útil.
Retienen conceptos abstractos para transferirlos en el momento adecuado según requiera la situación.
Son capaces de captar y reconocer sus errores.
Valoran el momento concreto de la acción, relacionándolo con las acciones inmediatamente anteriores y prediciendo los posibles resultados.
Tienen más seguridad al tomar una elección.
El tiempo en tomar las decisiones es rápido; más que en deportistas novatos.
Estructuran sus esfuerzos basados en la economía y las necesidades del juego.

nas; con un número de años de práctica en torno a los diez, o más (Ericsson, 2003; Ericsson y Lehman, 1996); un fuerte compromiso con la actividad deportiva; deseo de excelencia y gran estabilidad emocional. Además se caracterizan, no sólo por una precisa ejecución motriz, sino por la calidad que manifiestan en su toma de percepción y decisión (Castejón y López, 2003; Janelle y Hillman, 2003; Ruiz, 1999; Sánchez, 2002). La tabla 1 expone una síntesis de estas características.

En los deportes colectivos, como el Baloncesto, los programas de detección de talentos, en las etapas iniciales, pueden contribuir a mejorar la elaboración y aplicación de planificaciones apropiadas que conlleven a un proceso de formación eficiente, preservando el cuidado y vigilancia de los jugadores con talento, con el mínimo de obstáculos posibles. Dichos programas no pueden ser entendidos únicamente con un enfoque biomédico (Matsudo, 2003) o técnico, de forma independiente, sino con un carácter plural en el que se agrupan aptitudes, actitudes y factores de carácter psicossocial (Lorenzo, 2001; Martín, 2004; Moreno, 2004).

Al margen de la importancia que puede tener la detección de talentos deportivos, nos interesa conocer cuáles son los procesos adecuados y qué elementos son determinantes en la formación de los jugadores y jugadoras de Baloncesto, y hacen posible que lleguen a ser deportistas de alta competición (Sáenz-López, Feu y Ibáñez 2006; Sánchez, 2002). Conocemos la importancia que tiene, en dicha formación, que los jugadores superen una serie de etapas de aprendizaje, de

forma planificada, ordenada y lógica, que les garantice un progreso óptimo en las áreas relacionadas con la técnica, táctica, reglamento, la competición, aspectos biológicos, psicossociales, etc. Dichas etapas deben ir interconectadas, de modo que permitan evolucionar a los jugadores adecuadamente con los tiempos y ritmos necesarios, y a ser posible de modo individualizado (el ritmo marcado a unos jugadores, no les vale a otros), hasta llegar al más alto nivel (Cárdenas, 2000; Giménez y Sáenz-López, 2000; Manzano, 2005).

Conocer cuáles son los elementos más influyentes en los procesos de formación de los jugadores expertos en Baloncesto, atendiendo a características biológicas, cognitivas, psicossociales, y los propios comportamientos en el juego, han sido motivo de gran trabajo para numerosos autores (Escudero, Balagué y García-Mas, 2002; Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006; Sáenz-López, Ibáñez, Giménez, Sierra, y Sánchez, 2005). El estudio de los investigadores del deporte, considerando un enfoque multidimensional, ha permitido obtener valiosas conclusiones, bien desde una perspectiva estratégica con la elaboración de nuevas planificaciones más rigurosas, o teniendo en cuenta esos factores determinantes para la mejora en el desarrollo de los entrenamientos, durante la competición, e incluso en los períodos en los que los jugadores no entrenan ni juegan y que pueden afectar a su rendimiento (Sánchez, 2002).

Son escasos los trabajos que analicen los procesos de formación de mujeres deportistas en deportes colectivos. Por ello, el objetivo de esta investigación fue analizar los procesos de formación de

las jugadoras españolas integrantes del equipo nacional absoluto de Baloncesto. Estas jugadoras tienen un reconocido éxito por los resultados obtenidos a lo largo de su trayectoria deportiva, tanto a nivel nacional como internacional. Teniendo como referente el estudio que detecta las claves en la formación de los jugadores españoles de Baloncesto (Sáenz-López *et al.*, 2006), consideramos que los resultados obtenidos de esta investigación complementarán, reforzarán y detectarán otros elementos con los que contrastar y favorecer la progresión de las jugadoras que se encuentran en etapas de formación.

Los objetivos específicos de esta trabajo son: i) Conocer la percepción que tienen las jugadoras de Baloncesto internacionales, respecto a sus procesos de formación en las diferentes etapas, ii) Averiguar cuáles son los factores determinantes que pueden influir en el proceso de formación de las jugadoras expertas de Baloncesto, iii) Aportar datos que ayuden a la mejora de las jugadoras a través de las diferentes etapas de formación, desde la iniciación hasta la etapa de consolidación.

Metodología

Para poder llevar a cabo este estudio, se ha aplicado una metodología cualitativa basada en el paradigma interpretativo, dada la perspectiva psicológica y social del tema a tratar (Ericsson, 1989; Biddle y Anderson, 1989). En el marco de los métodos cualitativos, se ha elegido el método fenomenológico con el fin de conocer los significados que los sujetos dan a su experiencia vital (Rodríguez, Gil y García, 1996). El propósito de este método es averiguar las formas de comprensión que los sujetos tienen de fenómenos específicos para, posteriormente, encuadrarlos dentro de categorías conceptuales (Carrasco y Caldero, 2000). El análisis y la interpretación de las opiniones de las jugadoras son el núcleo principal de este trabajo.

La muestra estuvo constituida por 14 jugadoras expertas de Baloncesto, todas pertenecientes al equipo nacional de categoría absoluta que participó en la concentración preparatoria de los Juegos Olímpicos de 2004.

Tabla 2. Dimensiones y códigos a tener en cuenta en las jugadoras de Baloncesto (I).

DIMENSIONES (I)							
DATOS ANTROPOMÉTRICOS (ANT)							
Importancia (AIMP)	Altura (ALTU)	Envergadura (ENVE)	Peso (PESO)	Manos (MANO)			
¿Cómo trabajar esta dimensión? (ATRA)							
CONDICIÓN FÍSICA (CFI)							
Importan (CFIM)	Velocid. (VELO)	Fuerza (FUER)	Resist. (RESI)	Coord. (COOR)	Equilb. (EQUI)	Salto (SALT)	Flexb. (FLEX)
¿Cómo trabajar esta dimensión? (CFTR)							
CONTEXTO (CON)							
Importancia (COIM)	Entorno (ENTO)	Cantera (CANT)	Entrenador (ENTR)	Agente (AGEN)	Estudio (ESTU)		
Educación (EDUC)	Nivel de Competición (COMP)	Jugar mucho (JUGA)	Oportunidad (OPOR)	Clima vestuario (CLIM)	Experiencia (EXPE)		
Edad inicio (EDAD)	Razones de abandono (RNLL)	Jugadoras becadas (BECA)	Protagonista (PROT)	Diferencias Homb-mujer (DIFE)	¿Cómo trabajar esta dimensión? (COTR)		
PSICOLÓGICOS COLECTIVOS (PSC)							
Importancia (PCIM)	Relaciones. Hacer equipo (RELA)	Aceptar roles. Líderes (ROLE)	Hacerse respetar (RESP)	¿Cómo trabajar esta dimensión? (PCTR)			

Tabla 3. Dimensiones y códigos a tener en cuenta en las jugadoras de Baloncesto (II).

DIMENSIONES (II)						
PSICOLÓGICOS INDIVIDUALES (PSI)						
Importan. (PIIM)	Deseo aprender (APRE)	Capacidad de trabajo (TRAB)	Capacidad para competir (CACO)	Equilibrio Emocional (EQEM)	Motivación (MOTI)	Confianza (CONF)
Educación (EDUC)	Inteligencia (INTE)	Aislarse presión (PRES)	Disciplina (DISC)	Honestidad Humildad (HUMI)	Concentración (CONC)	
¿Cómo trabajar esta dimensión? (PITR)						
TÁCTICA (TAC)						
Importanc. (TAIM)	Percepción Leer partido (PERC)	Tomar decisiones (DECI)	Crear ventaja (VENT)	Polivalenc. (POLI)	Anticipaci. (ANTI)	Juego sin balón (SINB)
¿Cómo trabajar esta dimensión? (TATR)						
TÉCNICA (TEC)						
Importan. (TEIM)	Tiro (TIRO)	Pase (PASE)	Bote, dominio balón (BOTE)	Mov. Pies. Paradas Pivotes (PIES)	Defensa (DEFE)	Rebote (REBO)
¿Cómo trabajar esta dimensión? (TETR)						

El instrumento empleado para la recogida de datos ha sido la entrevista, y ésta fue preparada de forma semiestructurada (Patton, 1983). Las entrevistas realizadas fueron grabadas y transcritas literalmente en un procesador de textos. Éstas se codificaron a través de códigos y dimensiones establecidos previamente (Miles y Huberman, 1984). Estos códigos fueron utilizados con éxito en la investigación que analizó la formación de jugadores de Baloncesto masculino (Sáenz-López *et al.*, 2006). Posteriormente, se

identificaron los códigos que iban apareciendo a lo largo de las entrevistas. Se introdujeron los datos en el programa informático Aquad, el cual permitió organizar toda la información. Por último, se interpretaron los datos obtenidos.

Para alcanzar un acuerdo inter e intracodificadores que garantizase una adecuada distribución de los códigos, un grupo de cuatro investigadores fue entrenado específicamente. El proceso de entrenamiento fue el siguiente: a) familiarización con los códigos, b) realización de

dos prácticas conjuntas en la codificación, c) proceso de codificación de tres entrevistas por separado, y análisis de las coincidencias, que superaron el 80%, d) codificación conjunta de entrevistas, discutiendo y matizando cualquier detalle referente a los códigos. En las tablas 2 y 3 exponemos las dimensiones y códigos seleccionados, que son los siguientes: I) Contexto. II) Aspectos psicológicos individuales. III) Condición física. IV) Táctica. V) Técnica. VI) Datos antropométricos. VII) Aspectos psicológicos colectivos.

Resultados y discusión

Los resultados obtenidos serán expuestos en distintos apartados, presentándolos por orden según la mayor frecuencia en las respuestas. La dimensión denominada contexto es la más numerosa. A continuación, los aspectos psicológicos individuales, condición física, táctica, técnica, datos antropométricos y aspectos psicológicos colectivos (Gráfico 1).

Contexto

Los elementos relacionados con el factor contexto son los más destacados por la muestra de jugadoras analizadas. De los 18 códigos registrados en este apartado, mostramos aquellos en los que más incidieron las jugadoras.

En primer lugar, destaca el papel que tiene el entorno de las jugadoras. Concretamente, el valor de los profesores de Educación Física en las primeras etapas, así como el apoyo de la familia (Knop, 1993; Ruiz, Gutiérrez, Graupera, Linaza y Navarro, 2001). Por otro lado, los entrenadores son para las jugadoras una pieza clave y realzan la calidad de éstos, sobre todo en las categorías de iniciación. De ahí la importancia de la calidad de estos profesionales (Giménez, 2003; Ibáñez 1996). Consideran que el trabajo realizado en la cantera de los clubes de Baloncesto es muy importante, pero que hay muy pocas canteras consolidadas en las secciones femeninas.

La edad de inicio en la práctica del Baloncesto no es homogénea. Mientras hay jugadoras que se iniciaron entre los 6-7 años, otras lo hicieron hacia los 11 años y otro grupo en torno a los 13 años.

Otro factor destacado es el protagonismo que las jugadoras tenían en las primeras etapas de formación. Los resultados ponen de manifiesto que todas ellas destacaron desde muy jóvenes como buenas jugadoras, aunque reconocen que algunas compañeras con talento en las etapas de iniciación no llegaron a alcanzar la máxima categoría. Este matiz se refleja en otros estudios realizados en hombres (Sáenz-López *et al.*, 2006; Sánchez, 2002).

Se aprecia con claridad que las jugadoras disfrutaban mucho con la práctica del Baloncesto; incluso, manifiestan que han

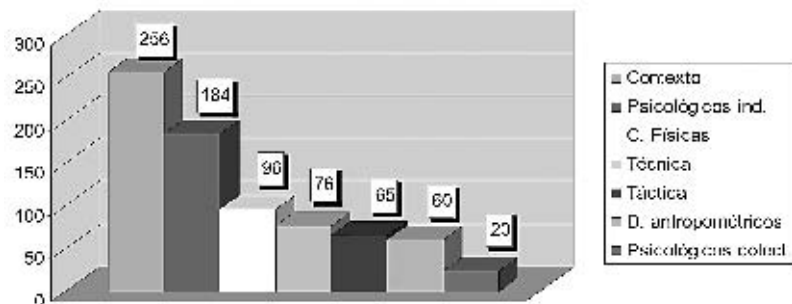


Gráfico 1. Frecuencia de las dimensiones analizadas.

jugado mucho en su tiempo de ocio, fuera del horario dedicado a los entrenamientos.

Los resultados muestran que las diferencias más notables entre el trabajo que realizan los hombres y las mujeres están relacionadas con el aspecto económico. También hay opiniones que revelan que todavía existen ciertos prejuicios en el entrenamiento con mujeres. Estos aspectos son realidades sociales que también han subrayado determinados autores (Durán y Pardo, 2006; Gómez, 2007; Mateo, 2006). Por otro lado, las jugadoras asignan gran valor a su formación académica. De hecho, la mayoría tiene estudios universitarios. Este aspecto no es compartido con los estudios realizados con jugadores (Sáenz-López *et al.*, 2005).

Algunas de las razones por las que las jugadoras, aun con talento, abandonan la práctica deportiva durante las etapas de formación, son el cansancio psicológico, la falta de motivación y la escasa recompensa económica.

La opinión de las jugadoras sobre cómo se debe mejorar el contexto para mejorar su bienestar recae en la importancia que tienen las familias y los entrenadores, así como en los clubes, que deben esforzarse para que todo lo que rodea a las jugadoras forme parte de la normalidad. Se incide en programas formativos para las familias y el papel esencial del entrenador.

Aspectos psicológicos individuales

Las manifestaciones de las jugadoras, relacionadas con los aspectos psicológicos de carácter individual, se sitúan en segunda posición. Posiblemente sus opiniones permiten conocer qué características definen a las jugadoras de la máxima catego-

ría respecto a las que abandonan en el camino.

La motivación es un elemento indispensable para las jugadoras. Manifiestan el placer de entrenar y, sobre todo, de jugar al Baloncesto. Creen que la constante presencia de esta cualidad es la que hace soportar el gran esfuerzo que requiere llegar a la alta competición.

Es unánime la respuesta sobre el gran esfuerzo que supone llegar a ser una jugadora experta y con éxito. Reconocen que han tenido que renunciar a muchas cosas y dedicarle mucho tiempo. Los estudios de Castillo, Balaguer y Duda (2002) con jóvenes deportistas también coinciden en que el esfuerzo es lo que hace conseguir el éxito deportivo. No obstante, las jugadoras indican que tanto trabajo ha merecido la pena.

La capacidad de autocontrol y el equilibrio emocional son cualidades valoradas por las jugadoras para llegar al máximo nivel. Señalan que es preciso tener la capacidad de sobreponerse a los malos momentos.

Para las entrevistadas, la predisposición para aprender es un aspecto imprescindible para estar entre las mejores. Asimismo, no ser conformista, tener afán de superación y ser humilde reconociendo los errores, son requisitos necesarios para conseguir el éxito.

La capacidad para competir es un aspecto indispensable para las jugadoras. El carácter en la competición y el deseo de ganar son inherentes en la alta competición. Sin embargo, consideran que es preciso tener en cuenta el control del estrés y el propio miedo a competir.

Existen otras capacidades psicológicas vinculadas a sus correspondientes códigos. Destacan la autoconfianza, la necesidad de

disciplina para poder trabajar adecuadamente, la inteligencia conectada directamente a las capacidades en la toma de decisiones, la concentración, y por último, la humildad para poder seguir progresando.

Respecto a cómo trabajar los aspectos psicológicos individuales, la respuesta mayoritaria es que no tienen percepción de haberlos trabajado de modo específico. Consideran que es necesario tener más formación. Las orientaciones de trabajo van encaminadas hacia: enfrentarse a la competición, entrenamientos mentales, generar situaciones reales del juego, hacer atractivos los entrenamientos, dar seguridad, ser positivos y flexibles, trabajar la concentración y planificar todo el trabajo a realizar.

Condición física

Para las jugadoras internacionales la condición física tiene gran valor, dado que consideran que influye directamente en su evolución. El Baloncesto moderno provoca una mayor exigencia física en las jugadoras. Algunas jugadoras manifiestan que han trabajado muy bien la preparación física a lo largo de su formación deportiva.

Las jugadoras indican que hay que trabajar todas las cualidades y capacidades físicas. Destacan la importancia de realizar un trabajo individualizado, ya sea por las características del deporte que realizan, por cuestiones antropométricas, o por el puesto específico y funciones que desempeñan en el juego. La presencia de preparadores físicos, formados y cualificados, ha sido esencial para la evolución de algunas jugadoras.

La cualidad física que más han destacado las jugadoras ha sido la velocidad. Indican que la importancia de dicha cualidad está relacionada con el puesto específico que tenga cada una. La fuerza es la segunda cualidad física que más han destacado, y en algunas ocasiones muy ligada con el desarrollo de la velocidad. El juego actual demanda el incremento de la fuerza de las jugadoras.

La resistencia es una de las cualidades físicas menos destacadas en las jugadoras, mientras que las respuestas relacionadas con la flexibilidad son prácticamente nulas.

La coordinación sí es una característica que las jugadoras tienen en cuenta. Ellas ponen de manifiesto que sus experiencias previas, de otras prácticas motrices o practicando otros deportes, les han ayudado en su posterior desarrollo como jugadoras de Baloncesto. También mencionan la capacidad de salto, señalando que este elemento les ayuda a desarrollar su juego y que influye favorablemente en su progresión.

Táctica

Las mayores valoraciones de las jugadoras se han centrado en la importancia que la táctica ha tenido en su evolución hacia jugadoras expertas y la necesidad de trabajarla específicamente. En sus respuestas es muy frecuente observar el vínculo entre táctica e intuición, anticipación y percepción. Conceptualmente, de los resultados se desprende alguna confusión en la muestra de jugadoras entre el concepto de táctica y de estrategia. La mayoría de jugadoras, cuando hablan de trabajo técnico, se refieren a la suma del trabajo de la técnica y la táctica.

Valoran y diferencian la táctica individual de la colectiva. Consideran que se debería trabajar más tiempo en la etapa de formación. El 1x1 es el núcleo básico de la táctica individual. Sin embargo, algunas jugadoras consideran que el trabajo de 2x2 y 3x3 es mejor y más eficaz.

El juego sin balón queda entendido como un elemento táctico que puede crear muchos beneficios no sólo a la jugadora que lo realiza eficazmente sino a sus compañeras (pueden atraer a defensoras, dejar espacios libres, etc.).

Uno de los factores más destacados es la percepción. La muestra destaca la importancia de factores perceptivos tales como la capacidad de visión del juego ("leer el juego") y la capacidad de anticiparse.

Otro factor destacado es la decisión. Las jugadoras lo relacionan con los conceptos de visión de juego, atención, inteligencia y percepción. Consideran la toma de decisión como un elemento indispensable en el juego y, evidentemente, le otorgan una gran importancia (Jiménez, 2004; Ruiz y Arruza, 2005). El concepto denominado polivalencia, lo asocian directamente con el grado de

versatilidad en las acciones de las jugadoras, y también está considerado por las jugadoras.

Los resultados ponen de manifiesto la importancia de cómo trabajar la táctica, siendo este factor el que más valoraciones ha recibido. Algunas jugadoras plantean que, al margen del trabajo práctico en la cancha, tendrían que conseguir otros tipos de conocimientos. Por sus explicaciones, interpretamos que se refieren a un conocimiento declarativo adquirido a través de la consciencia de lo que tienen que realizar (French, et al., 1996), de la reflexión de lo que tienen que hacer, y de las acciones que acaban de ejecutar.

Técnica

Es generalizada la importancia que se le da al aspecto técnico. Las jugadoras destacan la gran cantidad de tiempo dedicado este apartado. Sobre todo, la repetición constante.

Se aprecia la estrecha vinculación entre técnica y táctica. La desmitificación de la técnica como trabajo único y descontextualizado en las fases de iniciación y formación, queda reflejada en distintas opiniones.

El fundamento técnico más valorado por las jugadoras es el tiro. Consideran que se tiene que entrenar mucho. Destacan que la enseñanza del tiro no es una tarea fácil. El pase es el segundo elemento técnico más relevante. Se manifiesta la necesidad de pasar, no solamente desde una perspectiva técnica, sino táctica. Algunas opiniones contemplan que no se trabaja lo suficiente. El bote, los movimientos de pies y el rebote, tienen menos importancia para las jugadoras, según se desprende de los resultados obtenidos. Es sorprendente que las opiniones en torno a la defensa han sido muy escasas.

Además, las respuestas de las jugadoras ponen de manifiesto la necesidad de trabajar la técnica con tareas globales, situaciones contextualizadas y aplicando juegos. Plantear progresiones desde lo básico a lo específico, sin descuidar los detalles, y ser minuciosos con la corrección de los errores técnicos. Que sea parte del trabajo a realizar en las etapas de formación y perfeccionamiento. Por últi-

mo, inciden en que es necesario contar con buenos entrenadores.

Características antropométricas

Para las entrevistadas, unas buenas características antropométricas pudieron influir favorablemente en su desarrollo, pero éstas no son un factor determinante. La altura y la envergadura son factores a destacar en las respuestas ofrecidas. El peso no parece ser determinante, pero puede que tenga más o menos relevancia en función del puesto específico de cada jugadora.

Aspectos psicológicos colectivos

Algunas jugadoras consideran que en la alta competición los factores relacionados con la psicología social no son imprescindibles. Pero, no tienen la menor duda en afirmar que la buena relación entre las compañeras y el equipo técnico es importante para todos. Algunas jugadoras han manifestado que no es fácil llevarse bien en determinados momentos de la temporada.

Las respuestas en cuanto a cómo trabajar estos aspectos psicológicos se dirigen hacia el fomento de la cohesión del grupo a través de objetivos comunes. La comunicación es un elemento esencial, así como el entrenador, para crear un buen ambiente en el equipo.

Conclusiones

En el marco del análisis multifactorial realizado en este estudio, interpretamos

que el éxito de las jugadoras internacionales de Baloncesto depende de numerosos factores. De las siete dimensiones en las que se agrupan las opiniones de las jugadoras, los códigos relacionados con el contexto y los aspectos psicológicos individuales han sido los más destacados. A continuación, la condición física, la táctica y la técnica. Los códigos más desapercibidos se encuentran en los datos antropométricos y los aspectos psicológicos colectivos.

Fruto de la investigación, hemos extraído determinados factores clave que podrían tenerse en consideración para la elaboración de las planificaciones de las diferentes etapas en los procesos de formación de las jugadoras.

La familia y la calidad de los entrenadores tienen una gran importancia. Éstos deben ser puntos de apoyo continuo en el progreso de las jugadoras.

El disfrute por entrenar, y sobre todo por jugar los partidos, destaca considerablemente. La elevada motivación de las jugadoras por el Baloncesto es un elemento vital. Los entrenadores deberían fomentar y mantener estos altos niveles motivacionales para la buena consecución de objetivos.

Las ganas de aprender y trabajar, y la estabilidad emocional que manifiestan las jugadoras, son cualidades que, como entrenadores, se tienen que tener presentes en el desarrollo de sus programaciones. La importancia de la formación académica hace pensar que hay que reforzar este hábito procurando que no sea incompatible con la práctica deportiva y, de este modo, evitar el abandono temprano.

La condición física es importante para el buen desarrollo del juego. Destacan la

velocidad y la fuerza. Por otro lado, la coordinación y el salto también sobresalen como aspectos que benefician a las jugadoras. No olvidemos que en cada etapa del proceso de formación de las jugadoras, se debe planificar y distribuir minuciosamente el trabajo específico de estas capacidades.

Es considerable la importancia de la táctica y la necesidad de trabajar este aspecto desarrollando la capacidad de percibir y decidir. Destacan cualidades como la inteligencia, la polivalencia y versatilidad de las jugadoras. Gran consideración a las situaciones de juego 1x1, 2x2 y 3x3. Proponer, por parte de los entrenadores, tareas y ejercicios que mejoren la capacidad cognitiva de las jugadoras, consideramos que debería ser una constante.

Las jugadoras consideran que para mejorar la técnica hay que dedicar mucho tiempo, incluso en etapas de perfeccionamiento. El tiro es el fundamento que creen más importante y difícil de asimilar. El pase se vincula al componente táctico. A la defensa apenas se le da importancia.

La altura y la envergadura de las jugadoras son valoradas como importantes pero no determinantes.

Desde una perspectiva social, la comunicación y crear un buen ambiente de equipo son los elementos destacables. Los entrenadores tienen una responsabilidad directa sobre estos aspectos.

Los factores clave reflejados en los resultados de este estudio serán de utilidad en los procesos de formación de las jóvenes jugadoras de Baloncesto con talento, que les permita evolucionar hacia jugadoras expertas.

BIBLIOGRAFÍA

- Biddle, B.J. y Anderson, D.S. (1989). Teoría, métodos, conocimiento e investigación sobre la enseñanza. En M.C Wittrock. (Ed.). *La investigación de la enseñanza, I. Enfoques, teorías y métodos*. Barcelona: Paidós Educador. M.E.C.
- Cárdenas, D. (2000). Una alternativa práctica para la enseñanza del pase y progresión. *Clinic*, 51, 14-17.
- Carrasco, J.B. y Caldero, J.F. (2000). *Aprendo a investigar en educación*. Madrid: Rialp.
- Castejón, F.J. y López, V. (2003). El tratamiento de la táctica en la enseñanza del Baloncesto. En A. López, C. Jiménez y R. Aguado (Eds.). *Curso de didáctica del Baloncesto en las etapas de iniciación* (pp. 210-221). Madrid: Editores.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J.L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280-287.
- Durán, J. y Pardo, R. (2006). Valores que transmite el deporte espectáculo en relación con el género y los medios de comunicación. *Tándem*, 21, 17-27.
- Erickson, F. (1989). Métodos cualitativos de investigación sobre la enseñanza. En M.C. Wittrock, (Ed.). *La investigación de la enseñanza, II. Métodos cualitativos y de observación*. Barcelona: Paidós Educador. M.E.C.
- Ericsson, K.A. (2003). Development of elite performance and deliberate practice: An update from the perspective of de

- pert performance approach. En J.L. Starkes, K.A. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sports* (pp. 49-83). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T. y Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3) 363-406.
- Ericsson, K.A. y Lehman, A.C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence on maximal adaptations on task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.
- Escudero, J.T., Balagué, G. y García-Mas, A. (2002). Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de Baloncesto desde el punto de vista de los entrenadores. *Psicothema*, 14(1), 34-38.
- French, K.E., Nevett, M.E., Spurgeon, J.H., Graham, K.C., Rink, J.E. y McPherson, S.L. (1996). Knowledge representation and problem solution in expert and novice youth baseball players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(4), 386-395.
- Giménez, F.J. (2003). *La formación del entrenador en la iniciación al Baloncesto*. Sevilla: Wanceulen.
- Giménez, F.J. y Sáenz-López, P. (2000). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al Baloncesto*. Huelva: Diputación de Huelva.
- Gómez, L. (2007). Wimbledon se rinde ante las tenistas. *El País*, p. 92. (23/02/2007).
- Ibáñez, S.J. (1996). *Análisis del proceso de formación del entrenador español de Baloncesto*. Tesis Doctoral no publicada, Granada: Universidad de Granada.
- Janelle, C.M. y Hillman, C.H. (2003). Expert performance in sport: Current perspectives and critical issues. En J.L. Starkes y K.A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports*. (pp. 19-47). Champaign: Human Kinetics.
- Jiménez, A.C. (2004). *Análisis de las tomas de decisión en los deportes colectivos: Estrategias de las jugadoras aleros de Baloncesto en posesión del balón*. Tesis doctoral no publicada. Toledo: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Jiménez, A.C. y Ruiz, L.M. (2006). Análisis de las tomas de decisión en la fase de ataque de las jugadoras aleros de Baloncesto. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(4), 26-46.
- Knop, P. (1993). *El papel de los padres en la práctica deportiva infantil*. Málaga: Unisport.
- Lorenzo, A. (2001). Hacia un nuevo enfoque del concepto de talento deportivo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 15 (2), 27-33.
- Manzano, A. (2005). *Cómo formar al jugador completo*. Madrid: Gymnos.
- Martín, R. (2004). Talentos en deportes de velocidad. *Revista de Entrenamiento Deportivo XVIII* (1), 29-34.
- Mateo, J.J. (2006). Las mujeres deportistas hemos dejado de ser un tabú en España. *El País*, 86-87. (02/10/2006).
- Matsudo, V. (2003). Aspectos biológicos de la detección de talentos. En J. Hernández, G. Gil y M. Morán (Eds.), *Talentos deportivos. Detección, entrenamiento y gestión*. Canarias: Gobierno de Canarias.
- Miles, M. y Huberman, A. (1984). *Qualitative data analysis*. London: Sage Publications Beverly Hills.
- Moreno, F. (2004). *Balonmano. Detección, selección y rendimiento de talentos*. Madrid: Gymnos.
- Patton, M.Q. (1983). *Cualitative Evaluation Methods*. London: Sage Publications Beverly Hills.
- Rodríguez, G.; Gil, J. y García, E. (1996) Metodología de la investigación cualitativa Málaga: Aljibe.
- Ruiz, L.M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (2), 235-248.
- Ruiz, L.M. y Arruza, J. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte. Clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo*. Barcelona: Paidós.
- Ruiz, L.M., Gutiérrez, M., Graupera, J.L., Linaza, J.L. y Navarro, F. (2001). *Desarrollo, comportamiento motor y deporte*. Madrid: Síntesis.
- Ruiz, L.M., Sánchez, M., Durán, J.P. y Jiménez, A.C. (2006). Los expertos en el deporte, su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de psicología*, 22 (1), 132-142.
- Sáenz-López, P., Giménez, F.J., Sierra, A., Sánchez, M., Ibáñez, S.J. y Pérez, R. (2006). *La formación del jugador de Baloncesto de alta competición*. Sevilla: Wanceulen.
- Sáenz-López, P., Ibáñez, S.J., Giménez, F.J., Sierra, A. y Sánchez, M. (2005). Multifactor characteristic in the process of development of the male expert basketball player in Spain. *International Journal of Sport Psychology*, 36 (2), 151-171.
- Sáenz-López, P., Feu, S. y Ibáñez, S.J. (2006). Estudio de la participación de los jugadores españoles del Baloncesto en las distintas categorías. *Apunts. Educación Física y Deportes* (85), 36-45.
- Sánchez, M. (2002). *El proceso de llegar a ser experto en Baloncesto: Un enfoque psicosocial*. Tesis doctoral no publicada. Toledo: Universidad de Castilla-La Mancha.