

El Básquet en el María Alvarado

Es cierto que la práctica de un deporte fortalece los músculos y huesos, previene la obesidad y el riesgo de enfermedades, puede corregir posibles defectos físicos, ayuda a coordinar movimientos, estimula la higiene y la salud, entre otros muchos beneficios. Pero la mayoría de personas no considera el deporte como una herramienta educativa y psicológica, principalmente el básquet, segundo deporte más completo a nivel mundial.

Con más de veinte años de experiencia como entrenador formativo, presento una propuesta diferente a la hora de entrenar básquet, con un enfoque netamente pedagógico para la formación de los estudiantes como personas. Algo que suma a este proyecto formativo es la competencia constante: "A mayor cantidad de partidos jugados, más experiencia, mejores resultados". Bajo esta premisa, a principios del año 2016 se realizó un campeonato cuadrangular, con la participación de equipos de otras instituciones educativas. Ante esta primera experiencia, es evidente el progreso de nuestros chicos, ya que mientras más roce competitivo tengan, se obtendrán cada vez mejores resultados. Se espera seguir en este camino y, por qué no, poder más adelante organizar campeonatos de mayor envergadura.

El cerebro de un niño/a deportista es más activo, y la atención y la concentración toman protagonismo durante los entrenamientos. Escuchan, asimilan, actúan según directrices de sus entrenadores, y a la vez se centran en movimientos sin perder de vista a sus compañeros. Aprenden a socializar, a ganar y compartir triunfos, a perder y saber tolerar la frustración, a experimentar emociones, a controlar la impulsividad en unos casos y vencer la timidez en otros, a reducir la ansiedad; a respetar las normas, al entrenador, a los jugadores rivales y a los árbitros. Aumentan su confianza, porque de cada uno depende el resto del equipo; se crean lazos de ayuda entre los jugadores, se fomenta la colaboración, y hasta se promueve una mejor gestión del tiempo al tener que estudiar o hacer deberes después de entrenar. Aprenden a fijar metas; desarrollan habilidades como el pensamiento estratégico, la capacidad de liderar, la pertenencia a un grupo con intereses y objetivos comunes; aprenden a ser responsables y a cumplir con lo que uno se compromete.

En el entrenamiento, mientras se practica el deporte, se fomenta el ser perseverante, tolerar el error propio y el de los compañeros, y aprender de ellos como parte del proceso de aprendizaje. Nuestros estudiantes se sienten de este modo protagonistas activos de su aprendizaje, repercutiendo de una manera valiosísima en su autoconfianza, autoconcepto, y autoestima. Se convierten en compañeros de viaje a lo largo de toda su vida.

En conclusión, no solo aprendemos a jugar básquet, hermoso deporte, por cierto. Nuestro entrenamiento está hecho para formar personas con un pensamiento y habilidades resaltantes. Empecemos a dejar volar el talento de las personas para que luchen por sus sueños.

Hugo Capurro Salas, Entrenador de Básquet



Basketball, in Lima High School...

It is true that practicing a sport strengthens muscles and bones, prevents obesity and illnesses, can correct possible physical defects, helps coordinate movements, stimulates hygiene and health, among other benefits. However, most people do not consider sports as an educational and psychological tool, especially basketball, the second most complete sport worldwide.

With more than twenty years of experience as training coach of basketball, I introduce a different proposal to be implemented during practices, with a purely pedagogical approach for students' formation as individuals.

Something that enhances this formative project is the constant competition: "The greater the quantity of matches played, then more experience and better outcomes." Following this premise, a four-team basketball championship was carried out at the beginning of this year 2016, where teams of other educational institutions took part. After this first experience, it is evident the progress of our students, because the more competitive experience they have, the better the results. We expect to continue on this way and, why not say it, to have the opportunity to organize competitions of major scope.

The brain of an athlete child is more active, and the attention and concentration take center stage during the practices. They listen, assimilate, act according to their coaches' instructions, and at the same time, they focus on movements without losing sight of their practice partners. They learn to socialize, to win and to share success; to lose and to learn to tolerate frustration, to experience emotions, to control impulsivity sometimes and to defeat shyness some others; to reduce anxiety; to respect the rules, the coach, the rivals and the referees. They get more confident because the team depends on each one of them; bonds of cooperation among players are created, collaboration is encouraged, even a better management of time is promoted, because of the time devoted to study and homework after practices. They learn to set goals, to develop abilities (strategic forethought, leadership capacity, belonging to a group with common interests and goals), to be responsible and to fulfill commitments.

During the practice, it is promoted to be perseverant, to tolerate their own mistakes and mistakes of practice partners, as well as to learn from them as part of the learning process. Thus, our students feel themselves as active protagonists of their learning, having a valuable effect on their self-confidence, self-concept, and self-esteem. They become traveling partners throughout their lives.

To conclude, playing basket is not limited to the learning of this beautiful sport. The purpose of our training is to educate individuals with an enhanced thinking capacity and abilities. Let us begin helping people pursue their dreams by letting their talent shine.

Hugo Capurro Salas, Basketball Coach