

# Metodología de la Técnica y de la Táctica en el Baloncesto de Formación

Javier Sampedro Molinuevo

INSTITUTO ANDALUZ DEL

DEPORTE

F.E.B.

16/08/99

## ¿CÓMO CONSTRUIR JUGADORES DE BALONCESTO INTELIGENTES EN LA BASE?

- ◆ Desarrollo de la Visión Deportiva
- ◆ Capacidad Perceptiva (saber leer o traducción motriz)
- ◆ Ante Errores (tomar consecuencia positiva)
- ◆ Autonomía en la Elección de la Decisión Táctica.
- ◆ Rapidez en la Toma de Decisión.
- ◆ Generosidad en el Reparto de Decisiones

## PARADIGMA DE LA TRANSMISIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- ◆ JUGADOR. Capacidad de Asimilación
- ◆ ENTRENADOR. Capacidad de Transmitir
- ◆ COMPETICIÓN. Capacidad de Adaptación
- ◆ LOGICA EXTERNA. Influencia que proviene del ámbito externo. T.V., otras vías de información, etc.

## EL ENTRENAMIENTO IDEAL EN EL BALONCESTO DE FORMACION

- ◆ Motivación permanente
- ◆ Mantener el nivel cognitivo activado el mayor tiempo posible (estar pensando)
- ◆ Manerner la concentración/atención mayor tiempo posible
- ◆ En todo entrenamiento buscar su tiempo de Competición
- ◆ Diseñar sesiones de entrenamiento Alternativas
- ◆ Refuerzo positivo y negativo selectivo como recuerdo
- ◆ Simultanear la Asimilación Polarizada e Integral
- ◆ Alto ° de participación

## AUTONOMIA DEL JUGADOR

- ◆ Ejercicios con respuestas de Decisión Múltiples.
- ◆ Simultanear la retroalimentación interna con los externa. Ayudar a razonar.
- ◆ Ejercicios con respuestas Rápidas.
- ◆ Serie de ejercicios con dificultad variable. 2 x 0, 3 x 3, 4 x 2, etc, Diseño alternativo
- ◆ Ejercicios de Sobrecarga/Táctica Individualizada.
- ◆ Homogeneizar los grupos.

- ◆ Lo + importante a esta edad es crear hábitos
- ◆ La preparación física debe de ser interpretada por el jugador como una necesidad.
- ◆ La victoria sólo es un índice de evaluación.
- ◆ Los padres son parte del proceso sólo lo justo
- ◆ La competición desde el principio pero bien interpretada.

## ENTRENAMIENTO IDEAL EN EL BALONCESTO DE FORMACIÓN

- ◆ Aprovecha al máximo el tiempo/entreno
- ◆ Al principio del entrenamiento Asimilación
- ◆ Aprovecha la recuperación para Automatizar
- ◆ Incentivar la consecución y la intención
- ◆ El entrenamiento es un Proceso largo/cotínuo
- ◆ Realiza Autoevaluación de cada entreno
- ◆ Siempre que puedas utiliza una Ayuda de otro entrenador
- ◆ Siempre calcular el margen de Error

## ENTRENAMIENTO IDEAL EN EL BALONCESTO DE FORMACIÓN

## ENTRENAMIENTO IDEAL EN EL BALONCESTO DE FORMACIÓN

- ◆ El entreno es ideal para enseñar valores (hábitos)
- ◆ La técnica y la táctica se aprenden a la vez
- ◆ El juego colectivo prevalece sobre el individual
- ◆ El baloncesto de élite es selectivo (no crear falsas expectativas)

## DISEÑO INSTITUCIONAL COLABORATIVO

- ◆ Plan de acción común  
entre todos: entrenador,  
directivo, preparador,  
jugadores, etc.
- ◆ Basado en su núcleo  
Institución/Club
- ◆ Cada Club tiene su  
idiosincrasia y ámbito  
particular
- ◆ Entrenadores son agentes  
activos del proceso
- ◆ La colaboración y relación  
entre los integrantes del  
proceso es el punto sólido del  
diseño

## ?CÓMO ES EL ENTRENADOR?

- ◆ El entrenador de baloncesto debe de aplicar un pensamiento práctico de acorde a su equipo. A su vez, debe de tener su autonomía conceptual mediante el dominio del contenido y el campo donde diseña, a la par que conozca y sea capaz de manipular e intervenir con cierta soberanía. A su vez el entrenador debe de saber aplicar el conocimiento del programa y del entrenamiento para presentar prácticas comprensibles para sus jugadores.

## LOS ENTRENADORES COMO DISEÑADORES/PLANIFICADORES

- ◆ Planificar estrategia general para conseguir metas y objetivos.
  - ◆ Planificar el programa adecuado en función de los jugadores.
  - ◆ Planificar la instrucción mediante una metodología acertada.
- Sesiones de entrenamiento y ciclos de la temporadas  
"ADECUADAS"

◆ MUCHAS GRACIAS A TODOS POR SU COLABORACIÓN Y PUEDEN REALIZAR LAS PREGUNTAS QUE DESEEN