

Formación continua...



"La iniciación al baloncesto. Recursos para la elaboración de tareas de entrenamiento".



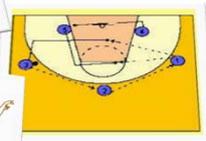
Isidoro Martínez Martín

Profesor de baloncesto, Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo y Planificación Deportiva.
Universidad de León

Seleccionador Nacional Junior Masculino.
Real Federación Española de Baloncesto

INTRODUCCIÓN.

- ❑ LOS FACTORES DEL ENTRENAMIENTO
- ❑ EL BALONCESTO COMO DEPORTE COLECTIVO
- ❑ METODOLOGÍA - estrategias analíticas // globales -
- ❑ BALONCESTO - la construcción del juego -.
- ❑ BALONCESTO - la sesión de entrenamiento con niños -



¿ Por qué este tema ?



!!! HACEN FALTA BUENOS ENTRENADORES “EN LA BASE” !!!

¿ Por qué este tema ?

Los monitores conocen de baloncesto...

- Escasa base teóricas: etapas de formación, y fundamentos técnicos.

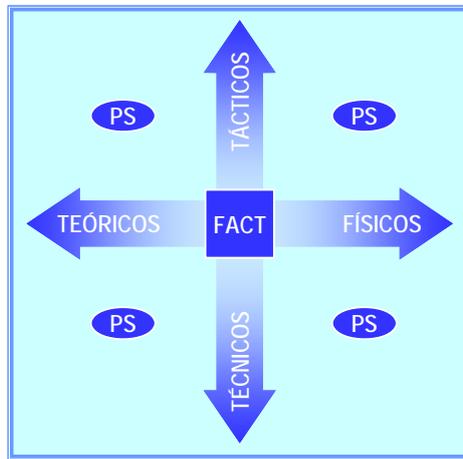
- Nomenclatura y simbología del baloncesto.

y como entrenadores han practicado...

- Poco y a un nivel dispar.

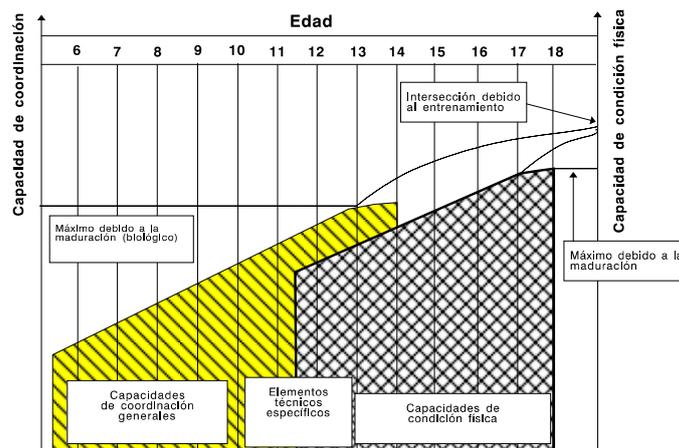
- El juego de adultos si han sido jugadores.

!!! LOS MONITORES DE LAS ESCUELAS TENÉIS QUE CONOCER LO QUE DEBE APRENDER EL NIÑO Y CÓMO ENSEÑARLO !!!

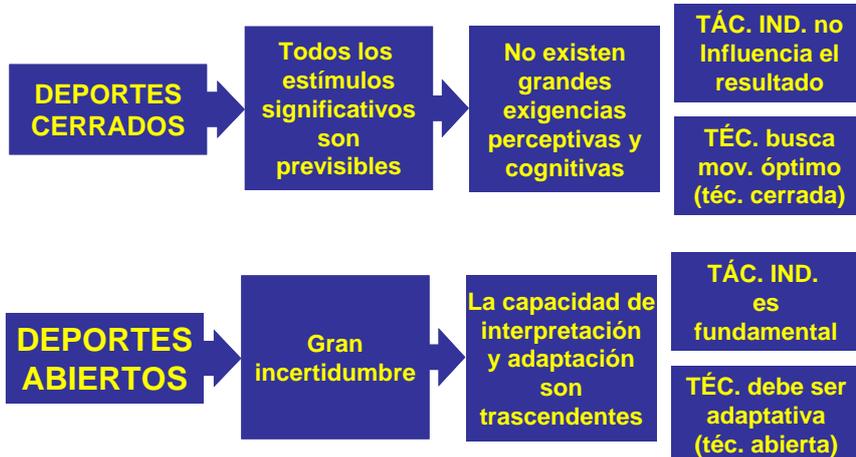


Mapa conceptual de los factores de entrenamiento, adaptado de J. Álvaro (1994).

Evolución de las capacidades coordinativas y condicionales en función de la maduración (Grosser y cols. 1998)



CONOCER EL DEPORTE QUE SE PRACTICA



EL BALONCESTO





(Laguna, 1996)

CONDICIONANTES DE LA TÉCNICA

¿Por qué proponemos hacer las cosas de una forma y no de otra?



LA MEJORA TÉCNICA

Un objetivo con dos exigencias antagónicas

EJECUCIÓN
ADAPTATIVA



EFICACIA
MECÁNICA

CONDICIONANTES DE LA TÉCNICA

¿Qué método de entrenamiento satisface por sí sólo esas dos exigencias?



NINGUNO

¿Qué puedo hacer para que los jugadores mejoren técnicamente?



VARIAR

CONDICIONANTES DE LA TÉCNICA

¡¡ algunas orientaciones para no perdernos en el camino !!

<p>EL TRABAJO ANALÍTICO (patrones básicos para cada tarea)</p> <p>EFICACIA MECÁNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dominio de las paradas y cambios de dirección ▪ A máxima velocidad ▪ Con pasos naturales ▪ “Radicales” 	<p>LA VARIEDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Con dos pies ▪ Con un pie en forma de marcha ▪ Con un pie en impulsión ▪ Con pie interno y giro ▪ Con ... 	<p>LA MEJORA MOTRIZ GENERAL</p> <p>ASOCIADO A OTRAS ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Llevar un balón en la mano ▪ Botar ▪ Pasar ▪ Lanzar 	<p>LA COMBINACIÓN CON EL TRABAJO TÁCTICO INDIVIDUAL</p> <p>ASOCIÁNDOLO A SITUACIONES ABIERTAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reducidas ▪ Grupales
---	---	--	---

Los balones aburridos ???

EL PUNTO DE PARTIDA

Juego del aprendiz

versus

Juego del experto

Juego y diversión

Competición y trabajo



PRIMER CONTACTO DEL NIÑO CON EL BALÓN



¿CÓMO TRABAJAR PARA MEJORAR TÁCTICAMENTE

¿Qué tipo de trabajo se debe plantear?

- No aumentar de forma artificial el tiempo de respuesta en el entrenamiento (*incluso disminuirlo*).
- Plantear situaciones abiertas que acepten respuestas múltiples.
- 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

¿Cómo debe intervenir el entrenador?

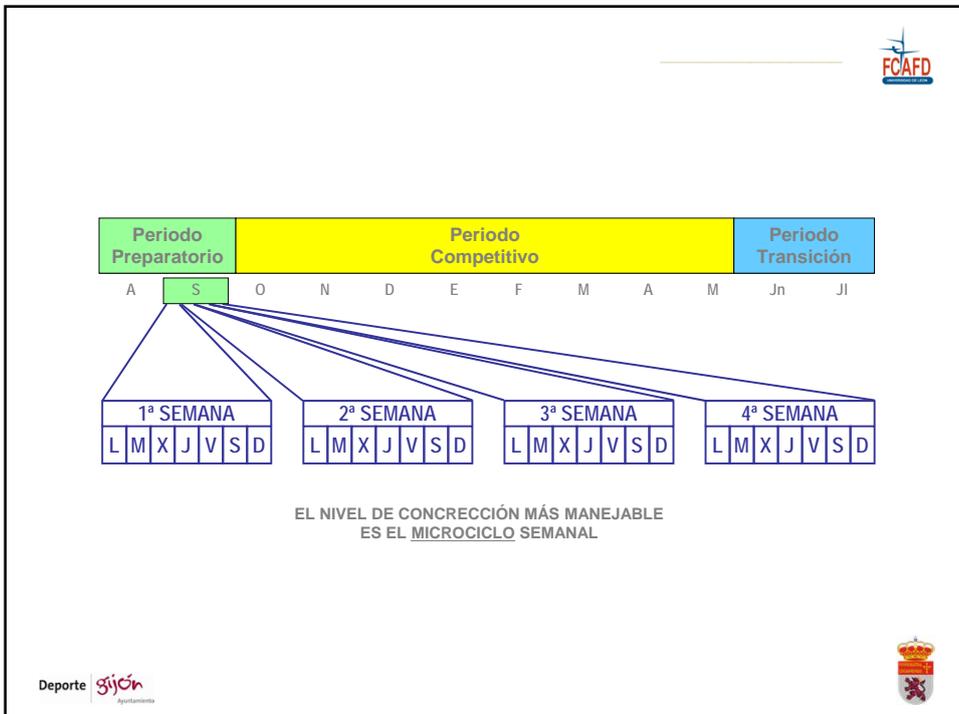
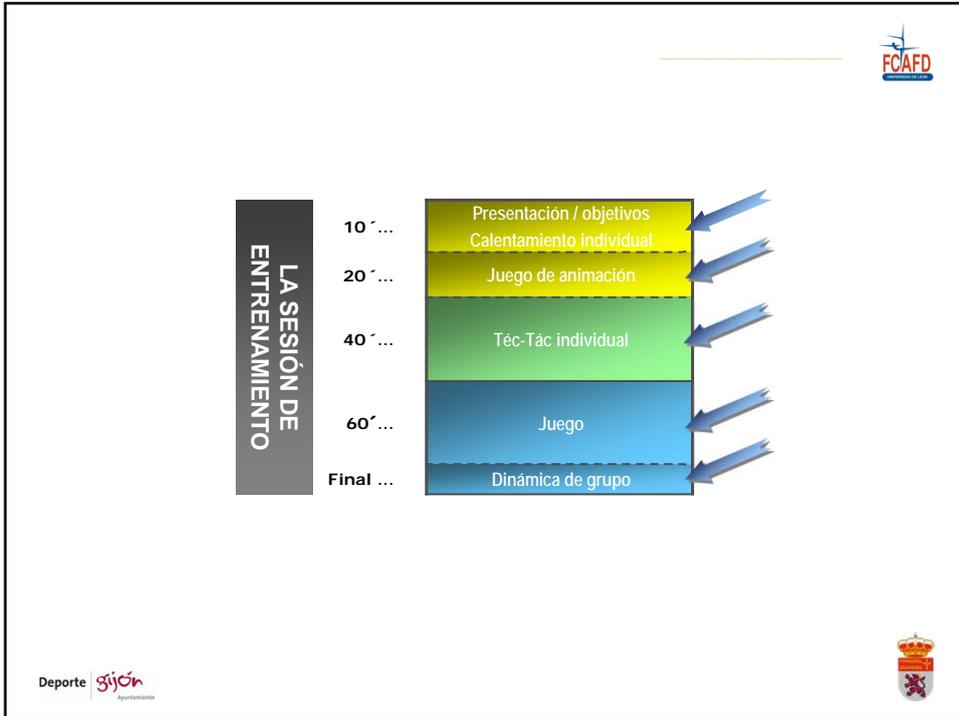
- No dirigirse a los jugadores con consignas mientras actúan.
- Dar consignas de objetivos, nunca de ejecución.
- Utilizar de forma predominante los refuerzos positivos.
- Reflexionar con los jugadores después de la práctica o en momentos alejados de ella.
- Promover la auto-observación mediante el vídeo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

JUEGO DE ATAQUE se construye con 3 TAREAS:

EL MOVIMIENTO INTENCIONAL DEL BALÓN	EL MOVIMIENTO INTENCIONAL DE LOS JUGADORES	LOS INTENCIONALES TIROS A CANASTA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adaptar ▪ Manejar ▪ Botar ▪ Pasar ▪ Recibir 	<p>INDIVIDUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desmarques ▪ Fintas ▪ Fijaciones <p>COLECTIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pase y va ▪ Bloqueos ▪ Cruces ▪ Pantallas ▪ Cortinas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Precisos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escogiendo la mejor opción ▪ Superando a los rivales 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Superando a los rivales ▪ Adaptándose a los compañeros 	<p>Pero también...</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variando ▪ Observando ▪ Sorprendiendo

JUEGO DE DEFENSA se construye con 2 TAREAS:

OPONERSE INTENCIONALMENTE AL MOVIMIENTO DE LOS ATACANTES	OPONERSE INTENCIONALMENTE AL MOVIMIENTO DEL BALÓN
<p>INDIVIDUALMENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Marcaje 	<p>COLECTIVAMENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayudas ▪ Procedimientos tac. <ul style="list-style-type: none"> a) Cambios de op. b) Deslizamientos c) Contrabloqueos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evitando el acceso a zonas eficaces ▪ reforzando las zonas de peligro inmediato 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interceptar ▪ Taponando <ul style="list-style-type: none"> ▪ Impidiendo el acceso del balón a zonas eficaces ▪ Disuadiendo y creando Dudas en el transporte



Formación continua...



"La iniciación al baloncesto. Recursos para la elaboración de tareas de entrenamiento".



Isidoro Martínez Martín

Cualquier duda o comentario, podéis localizarme en el correo electrónico:
isidoro.rfebm@hotmail.com

