

## Formación continua...



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



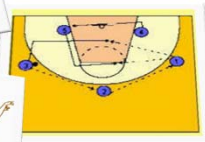
**Isidoro Martínez Martín**

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

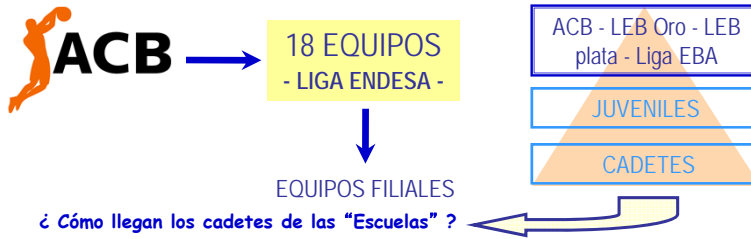
*Seleccionador Nacional Junior Masculino.*  
Real Federación Española de Baloncesto

## 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.

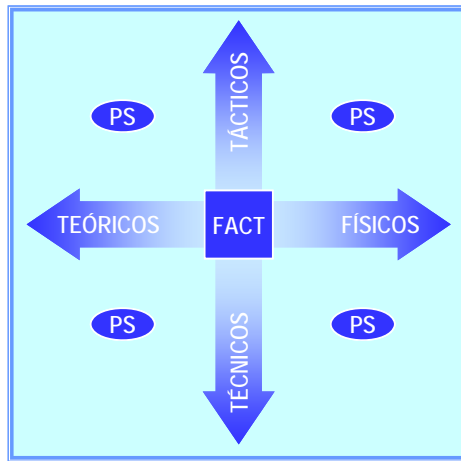
- Nomenclatura y simbología del baloncesto.

y como entrenadores han practicado...

- Poco y a un nivel dispar.

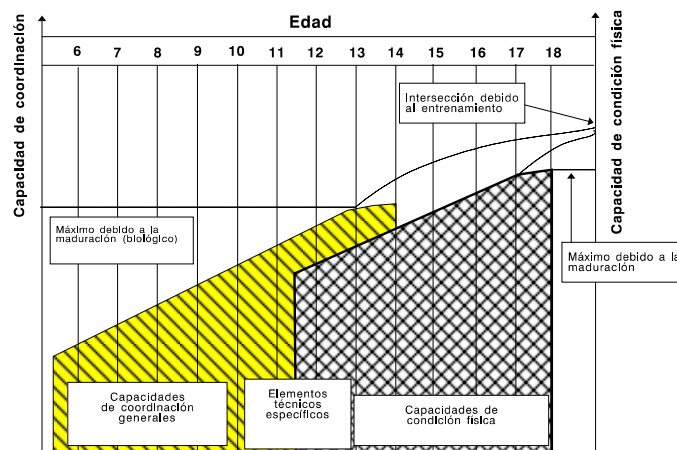
- El juego de adultos si han sido jugadores.

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

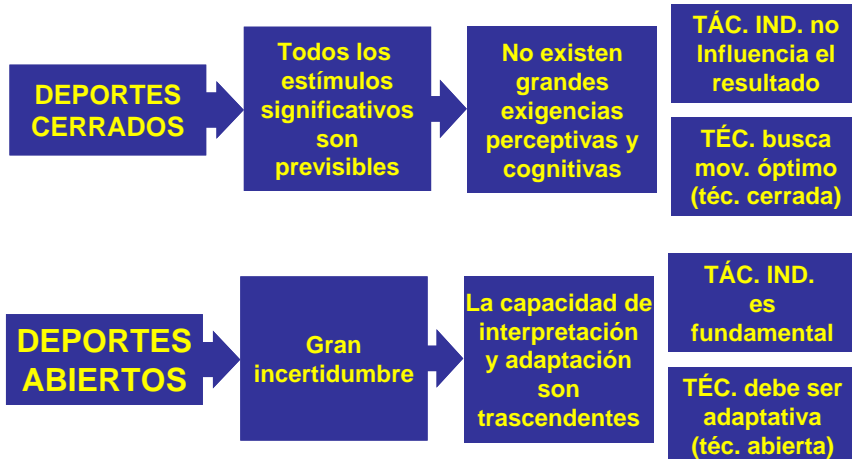


Mapa conceptual de los factores de entrenamiento, adaptado de J. Álvaro (1994).

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



## CONOCER EL DEPORTE QUE SE PRACTICA



## EL BALONCESTO

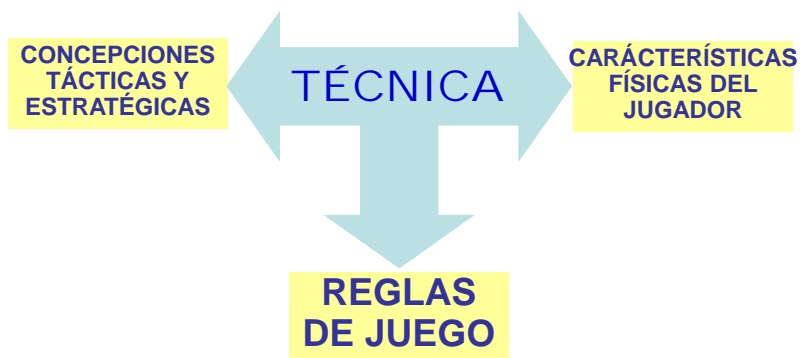




(Laguna, 1996)

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

*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.

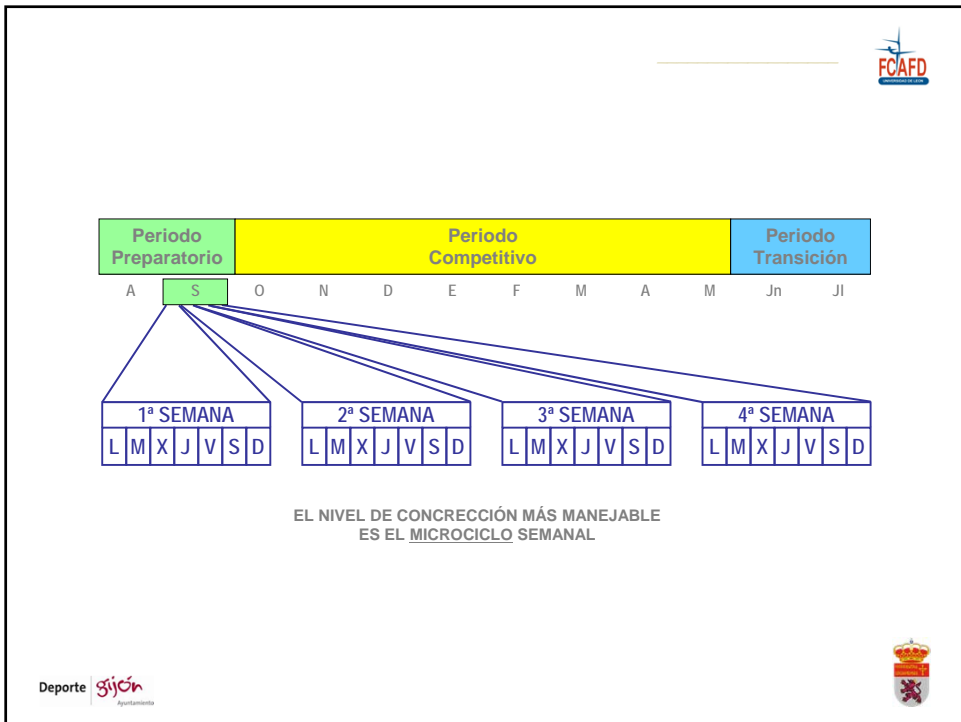
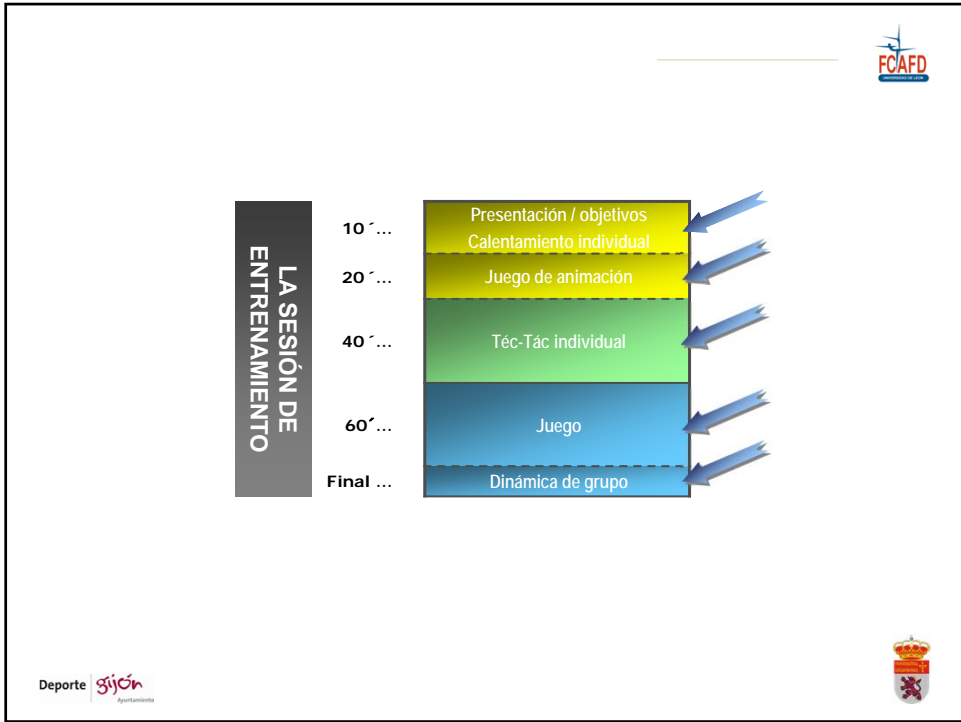


JUEGO DE ATAQUE se construye con 3 TAREAS:

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

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



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](mailto:isidoro.rfebm@hotmail.com)

