

Cuaderno Técnico nº 19

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

Los cuadernos técnicos de esta temporada están dedicados a la sesión de entrenamiento. Tratan de formar a los entrenadores jóvenes para que sepan preparar, organizar y dirigir adecuadamente cada una de las sesiones que realiza con su equipo. Este primero, el que tienes en tus manos, es una introducción general que contiene información básica sobre didáctica, orden y actitud del entrenador. Está basado en apuntes y materiales de formación realizados por **Eneko Lobato, José Javier Unzué y Germán Sola**, to-

dos ellos entrenadores superiores de baloncesto, profesores de los cursos de entrenadores que organiza la Federación Navarra de Baloncesto y con amplia experiencia en equipos de club, selecciones y campus. Un pequeño resumen de artículos y apuntes que, a modo de presentación, nos introduce en los próximos cuadernos técnicos que profundizarán en las partes del entrenamiento. Cada uno de ellos se dedicará a un momento de la sesión: el calentamiento, la parte principal y la vuelta a la calma.

La sesión de entrenamiento

1. ¿Qué es? Definición y ejemplos

La sesión de entrenamiento es la unidad de planificación más sencilla y que posee sentido propio por sí misma. Haciendo un símil con la biología se trataría de la célula de nuestra programación, porque como ésta posee vida propia.

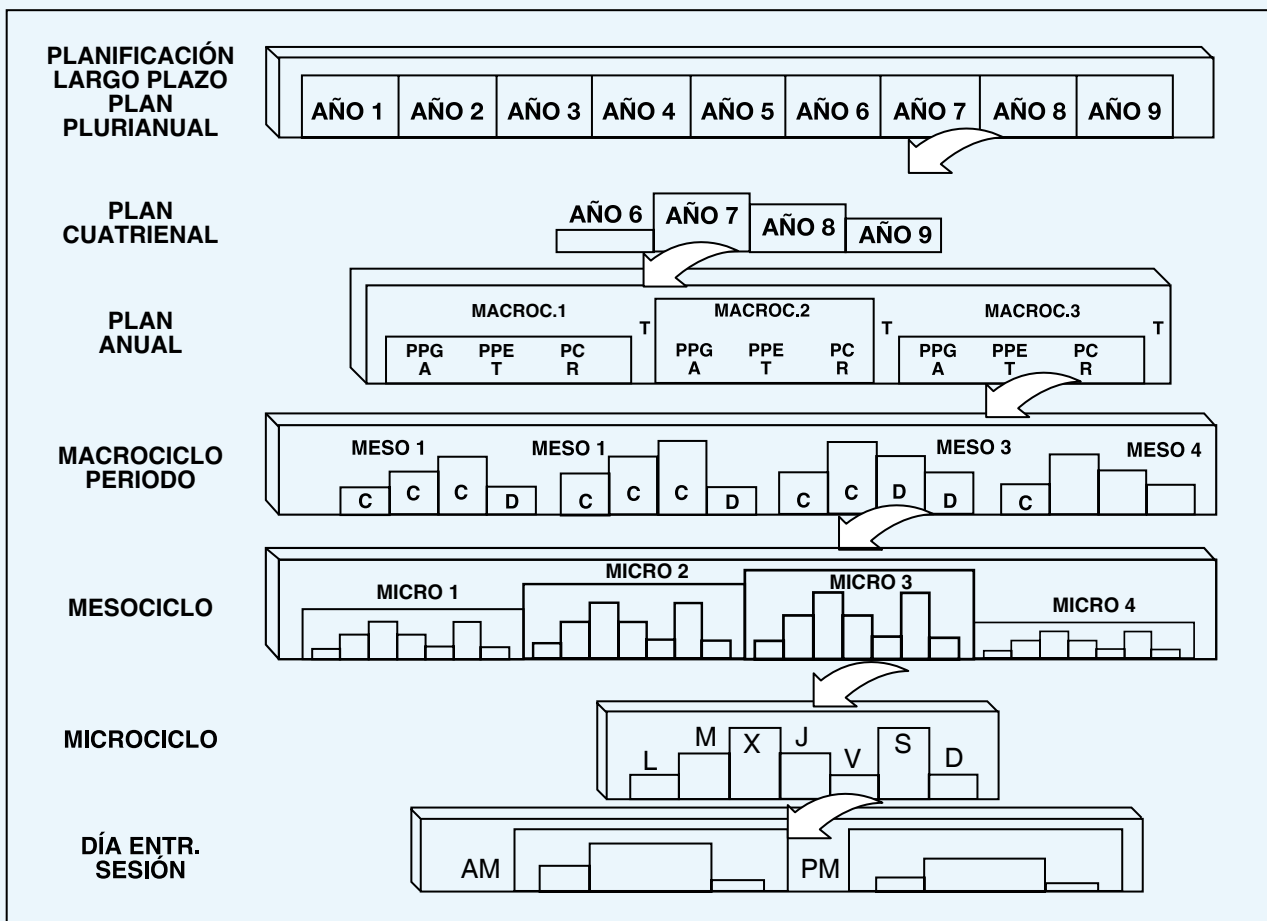
La razón porque se le otorga un sentido propio es por el hecho de que se organiza en torno a un objetivo principal; y que por tanto ese objetivo principal es el que hace nacer las distintas actividades que componen la sesión.

También es la más sencilla porque

existen otras unidades de planificación más complejas y grandes que una sesión.

Ejemplo: 3 sesiones en una semana
 Lunes Miércoles Viernes
 Obj. : Defensa Ataque Ataque

2. ¿Dónde se encuentra dentro del modelo de programación moderna?



La sesión de entrenamiento

3. ¿Qué características debe tener?

Una sesión de entrenamiento debe poseer un significado en sí misma, es decir, debe tener un objetivo/s (algunos pueden ser principales y otros secundarios) bien claros para el entrenador.

No podemos entrenar por entrenar. Sin un objetivo concreto no tenemos rumbo donde dirigirnos y todos los esfuerzos que hacemos son muchísimo menos eficaces. Por tanto, los entrenos han de tener un objetivo y ese objetivo marcará las actividades que debemos realizar.

¿POR QUÉ VAMOS AL ENTRENAMIENTO Y NO LO PREPARAMOS?

Esta sesión de entrenamiento, que está caracterizada por esos objetivos que plantea el entrenador, debe responder realmente a las necesidades del equipo. El entrenador debe plantearse cuáles son realmente las necesidades del equipo en ese momento y, de ellas, elegir las más importantes para ese entrenamiento en cuestión, además del tiempo que va a dedicarles a cada una. Esta sesión de entrenamiento también ha de tener en cuenta las características del equipo al que estamos entrenando.

No podemos entrenar calcando las estructuras de entreno de otros equipos porque nuestro equipo es singular y distinto a los demás. ¿Podemos entrenar un equipo de mini con los ejercicios del equipo senior al que entreno o en el que juego yo como jugador?

¡CALCAR, COPIAR, NO!; ¡ADAPTAR IDEAS, SÍ!

4. ¿De qué partes consta? Estructura del entrenamiento

Por norma general se compone de tres partes bien diferenciadas:

1.- Primera parte – Calentamiento:

También llamada parte inicial, entrada en calor, parte introductoria, etc. El término más utilizado es el de calentamiento, y es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de un partido, combate o competición. Prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

Para realizar un completo calentamiento deberíamos respetar las siguientes fases:

a.- Recibimiento, instrucción y preparación: dar instrucciones a los deportistas, explicar los objetivos de la sesión, establecer diferentes grupos y configuraciones, preparar el material, etc.

b.- Parte genérica o calentamiento genérico: en la que se utilizan ejercicios de preparación física general de intensidad progresiva y estiramientos, en los que intervienen los grupos musculares más importantes.

c.- Parte específica o calentamiento específico: ahora se realizan ejercicios directamente relacionados con el baloncesto (ejercicios con balón,

dribling, pases, tiro) incrementando la intensidad hasta llegar a un nivel similar al que exigiremos en la parte principal.

2.- Segunda parte – Parte principal:

Los ejercicios a desarrollar estarán en función de los objetivos principales del entrenamiento. Estos pueden ser de desarrollo o mantenimiento de cualidades físicas, técnicas, tácticas o psicológicas, por lo que el trabajo a realizar está íntimamente ligado al tipo de sesión que realicemos, controlando el diseño y distribución de las cargas.

3.- Tercera parte – Vuelta a la calma o conclusión:

Consiste en realizar una disminución gradual del trabajo y llevar al organismo a un estado de recuperación. Se deben realizar ejercicios de estiramiento, juegos, ejercicios de relajación y respiración, etc. También se puede aprovechar esta fase para realizar una autoevaluación por parte del deportista y del propio entrenador, resumir, sacar conclusiones, analizar el trabajo realizado, observando y detectando las posibles deficiencias, errores, etc.

5. Ficha de sesión

Es de gran utilidad, para el entrenador, diseñar las sesiones de trabajo con suficiente antelación, reflejándolas en una ficha en la que figurarán aspectos como:

ACTIVIDAD PREPARACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO			
ENTRENAMIENTO Nº	FECHA	HORA	LUGAR
OBJETIVOS:			
			



Entrenando en el campus

La sesión de entrenamiento

SESIÓN Nº _____ TEMPORADA Nº _____ EQUIPO _____ FECHA _____ HORARIO _____ LOCAL _____ CALIFICACIÓN _____ INTENSIDAD _____ DURACIÓN TEMP. _____ OBSERVACIONES _____ MATERIAL _____ EQUIPOS USADOS _____	CALENTAMIENTO 	PARTE PRINCIPAL 		VEJILLA A LA VEJILLA 	OBSERVACIONES ASISTENCIA Nombre _____ Párrafo _____ Nombre _____ Párrafo _____ ASPECTOS GENERALES OBSERVACIONES _____ ASPECTOS _____ COMENTARIOS _____

- Orden de la sesión dentro de la programación de la temporada.
- Número de deportistas y su organización (bajas, lesiones, etc.).
- Edad, sexo y nivel de los mismos.
- Instalación y material a utilizar.
- Objetivos generales y específicos de la sesión.
- Descripción de cada ejercicio, tiempos

- de trabajo, hidratación y descansos.
- Duración parcial y total de la sesión.
- Otras indicaciones, observaciones, análisis posterior y autoevaluación.

6. Los ejercicios, un mundo por cuidar dentro de nuestro entrenamiento.

A pesar de que anteriormente hemos hablado de que el entrenamiento supone la unidad de programación

o preparación más sencilla, existe una subunidad de preparación que no tiene sentido por sí misma sino en combinación de unas con otras. Estas subunidades son los ejercicios o tareas de entrenamiento, que son como los cromosomas de nuestro entrenamiento, en combinación unos con otros dan un sentido (objetivo) a nuestra sesión.

Estas tareas (ejercicios, juegos, etc.) tienen una serie de características internas para su preparación y ejecución en los entrenamientos:

• En su preparación es importante que contengan:

1. Nombre de la tarea: ej.: juego del pilla-pilla.

2. Objetivo: Una idea de por qué los hacemos.

3. Descripción: Qué hay que hacer.

4. Descripción gráfica: Dibujo que apoya nuestra explicación.

• En su puesta en práctica durante el entrenamiento es fundamental:

1. Explicación hablada de la estructura del ejercicio con claridad o dibujos (pizarra).

2. La mayoría de las veces será necesaria una demostración por parte del entrenador o de un jugador para hacer hincapié en los puntos clave de la tarea.

3. Correcciones (refuerzos negativos):

- Correcciones sobre la marcha. Suelen utilizarse como recordatorios de lo dicho anteriormente, no paramos al grupo, son habladas con un tono de voz alto normalmente.

- Correcciones parando el ejercicio. Nuevos detalles y matices, los realizaremos reuniendo a los jugadores y demostrando de manera práctica los matices. Sin abusar de parar en exceso un entrenamiento para corregir.

- Correcciones individuales. Centradas sobre un jugador, pueden realizarse mientras el resto de los jugadores sigue activo.

4. Aprobaciones (refuerzos positivos): Animar, motivar a un jugador o a un grupo si está realizando bien la tarea propuesta. Parando el entrenamiento o sin hacerlo, son fundamentales para mantener la motivación en el trabajo de un grupo o de cada uno de los jugadores.



FEDERACION NAVARRA BALONCESTO
 Pabellón Caballero, 15 - 2ª planta • Tel: 948 21 07 90 • Fax 948 22 87 02 • 31002 PAMPLONA

FICHA DE ENTRENAMIENTO

Equipo: _____ Fecha: _____ Hora: _____
 Asistencia (Motivo): _____
 Puntualidad: _____ Lesiones: _____
 Objetivos: _____
 Ejercicios: _____
 Comentarios: _____




www.fnbalconcesto.com

La sesión de entrenamiento

7. Orientaciones metodológicas y didácticas que debe conocer el entrenador

1. Busca que tus ejercicios capten la atención y atraigan el interés del grupo.
2. Consigue que los ejercicios sean dificultosos pero realizables.
3. Haz ejercicios en los que trabajando un objetivo concreto, trabajes 'algo más'.
4. Intenta que el jugador esté mucho tiempo en contacto con el balón.
5. Intenta que el jugador esté casi siempre en actividad física y mental.
6. Crea situaciones de 'tráfico' para hacer ejercicios más reales.
7. Añade componentes de decisión cuando se haya alcanzado un cierto dominio técnico.
8. Crea riqueza en los ejercicios usando todas las herramientas disponibles: conos, aros, porterías, combas, pelotas de otros deportes, etc.
9. Busca como 'animar' los ejercicios cuando trabajes cosas 'aburridas'; Contar los tiros, las entradas, los robos... Retar y premiar, competir

- (siempre con deportividad).
10. Busca ejercicios imaginativos y cámbialos constantemente.
 11. Fomenta que tus jugadores "inventen" y hazles ver que te gusta que sea así. No reprimas nunca su imaginación.
 12. Persigue la perfección y cuida el detalle en aquellas cosas que son realmente importantes. No es bueno crear vicios desde pequeños.
 13. Pasa por alto detalles que no son importantes o no son objetivo en ese momento.
 14. Intenta que los jugadores hagan lo que quieren (generalmente jugar), trabajando aquello que tú deseas.
 15. Usa el juego como herramienta básica de tu metodología de enseñanza de los fundamentos individuales.
 16. Debes ser exigente con tus jugadores, pero también contigo mismo. No dejes nada a la improvisación y no inventes 'sobre la marcha'. Prepara tu entrenamiento y elabora una adecuada y analizada progresión en el trabajo de los fundamentos individuales.

17. Adecua el trabajo a la edad de los jugadores.
18. Intenta ser un modelo eficaz.
19. Debes ser paciente, dejar que tus jugadores se equivoquen y que mejoren poco a poco.
20. No corrijas todo y en todo momento.
21. No radies lo que el jugador debe hacer.
22. Establece expectativas realistas para cada jugador.
23. Enseñar el reglamento acotando espacios, moviéndonos por ellos, multiplicando situaciones. Debes saber el reglamento y hacer que los jugadores lo conozcan.
24. Siempre que sea posible, da instrucciones breves.
25. Usa el tono de voz adecuado al momento.
26. Crea espíritu de equipo y sus señas de identidad, transmite los valores del deporte.
27. Habla con los jugadores, oblígales a pensar y razonar. Perder tiempo en hacer preguntas es ganarlo en sus conocimientos y su toma de decisiones.

8. Criterios del entrenamiento y sus ejercicios

Este es un listado de tendencias positivas y negativas. A la hora de diseñar, inventar o buscar los ejercicios de tu entrenamiento debes orientarlos a la columna de la izquierda más que a la de la derecha. ¿Se te ocurre algo más? ¡Añádelo para ti!

	Positivo	Negativo
1	Entrenamientos preparados, con un argumento continuo	Entrenamientos improvisados
2	Todos con balón	Un balón para todos
3	Ejercicios individuales, por parejas o trios	Filas
4	Manos obligadas	Manos libres (derecha)
5	Tiro a canasta	Sin tirar
6	Objetivo específico; para la defensa y el ataque	Muchos objetivos
7	Progresión	Repetición
8	Juegos de baloncesto	Ejercicios
9	Solución de problemas; por qué, cómo y cuándo	Gestos repetitivos
10	Atención individual	Generalidad
11	Variedad de ejercicios, con un objetivo a conseguir	Ejercicios largos
12	Continuos mensajes	Rendirse y callar
13	Entusiasmo entrenando	Pasividad