

Os presentamos a continuación una serie de ejemplos de materiales que, en vuestra formación como entrenadores de baloncesto, podéis utilizar para adquirir conocimientos de técnica, táctica y estrategia que os hagan crecer en experiencias y nociones de baloncesto y deporte en general. Estos materiales os ayudarán no sólo a preparar vuestros entrenamientos, sino a dominar mejor todas las facetas del equipo, planificación de la temporada, conocimientos de liderazgo, disciplina y funcionamiento de grupos, elección de las estrategias apropiadas a vuestro equipo, preparación física, tratamiento y recuperación de lesiones. Todo lo que se os ocurra que no tiene directamente que ver sólo con el ejercicio que deben hacer en el entrenamiento diario.

Os presentamos principalmente dos tipos de materiales; los libros y las direcciones web, aunque disponéis, como veis abajo, de otros recursos para vuestra formación:

**LIBROS:** Os permiten verlos físicamente, leer textos que cuentan anécdotas, dibujar encima de gráficos y ejercicios, y se elaboran de su primera a última página con un orden y una evolución que en otras plataformas no hay. Hay además colecciones completas que desarrollan en varios tomos todos los temas relacionados con el basket. Por ejemplo Manel Comas editó hace años una titulada "Baloncesto" que aún podréis encontrar en internet. También grandes jugadores de todos los tiempos han escrito sus biografías, como Michael Jordan, Magic Jonhson o Larry Bird, por citar algunos míticos. De ellos también se puede aprender mucho no sólo en lo deportivo, también de psicología, liderazgo y motivación.

**GOOGLE LIBROS:** En la sección "libros" de este conocido buscador podéis buscar títulos de cualquier tema que queráis, pero además podéis, en muchos casos, previsualizar páginas completas de los mismos

e imprimir las que os resulten más interesantes.

**DIRECCIONES WEB:** En ellas encontrareis gran cantidad de ejercicios y vídeos, donde podréis leer también experiencias de otros entrenadores y desde donde os dirccionan a muchos más sitios web, permitiéndoos navegar por un número casi infinito de sitios de baloncesto. Podéis además localizar en las que desde donde comprar libros y material de entrenamiento. (Por ejemplo:Gymnos).

**CLUBES DE ENTRENADOR Y ASOCIACIONES DE ENTRENADORES:** Si os registráis en algún club del entrenador (por ejemplo de la FEB) u os asociáis a alguna de las asociaciones de entrenadores de baloncesto como la AEEB a nivel nacional, recibiréis vía mail información de clínicas y cursos de entrenadores, artículos técnicos de todas las federaciones autonómicas y revistas, en versión papel o versión digital con artículos actualizados y métodos nuevos de entrenamiento y dirección de partidos.

**REGLAMENTO FIBA:** En su versión impresa o informatizada es un material imprescindible que debéis leer. Conocer el reglamento os permitirá enseñar técnica adecuadamente y os dará criterio en partidos con otros entrenadores y árbitros. Si además tenéis acceso a algún club de árbitros vía web podéis ver modificaciones y actualizaciones de los reglamentos y videos de situaciones de juego.

Aquí tenéis varios ejemplos, en cada uno de estos apartados os presento algún libro imprescindible, pero no son únicos, buscad el que podáis comprar o mejor se adapte a vuestro equipo, vuestra edad y vuestra experiencia. Antes de cada grupo veréis el tema al que se refieren.

Germán Sóla. Área de Formación. Federación Navarra de Baloncesto

## CONOCIMIENTOS GLOBALES DE DIRECCIÓN DE EQUIPO, FORMACIÓN DE ENTRENADORES:

ENSEÑAR BALONCESTO A LOS JÓVENES	
	Esta completa guía le ayudará a convertirse en el entrenador que quisiera ser • Sobreviva a la primera práctica y al primer partido • Haga frente a los jugadores problemáticos y a los padres • Sepa qué hacer en cada lance del partido • Llegue a todos los jugadores • Trabaje con chicas y chicos • Adapte los ejercicios y las estrategias con la edad y la capacidad. • Haga que resulte divertido • Genere entusiasmo • Mejore a los jugadores y al equipo.
	Autor: David G. Faucher
	Editorial: Paidotribo
	Edición: 2002
	Páginas: 199
METODOLOGÍA DEL BALONCESTO	
	El libro propone una metodología para el acontecimiento y dominio de los fundamentos del juego, basada en una reflexión sobre sus características motrices, en la coordinación, en el tiempo y el espacio, de las evoluciones de los atacantes y defensores. El autor defiende un deporte creativo en el que la capacidad del jugador para asimilar y recordar experiencias del juego real esté por encima del conocimiento de una serie de estereotipos motores.
	Autor: José A. del Río
	Editorial: Paidotribo
	Edición: [6ª] 2002
	Páginas: 272

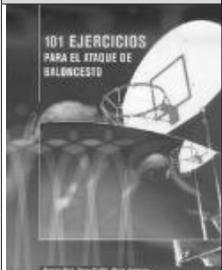
## MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO, JUEGOS Y PREPARACIÓN FÍSICA:

	<b>BALONCESTO: INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO : UN ENFOQUE INNOVADOR DEL APRENDIZAJE, EJERCICIOS Y JUEGOS</b>	<p>Dirigido a entrenadores, monitores y a los mismos jugadores de baloncesto. El autor nos presenta un enfoque innovador del aprendizaje con la ayuda de ejercicios y juegos adaptables a cada situación. Afirma que el secreto de la enseñanza del baloncesto consiste en adaptar el entrenamiento a la madurez psicológica y a las actitudes físicas del joven jugador.</p>	<p>Autor: Gérard Bosc</p> <p>Editorial: Hispano Europea</p> <p>Edición: [2ª] 2000</p> <p>Páginas: 128</p>
	<b>TÉCNICAS DE ENSEÑANZA EN LA INICIACIÓN AL BALONCESTO</b>	<p>Se propone una metodología de enseñanza acorde con los planteamientos actuales de la iniciación deportiva. Ofrece una comparación entre los distintos modelos de enseñanza tales como instrucción directa, mediante búsqueda así como la combinación de ambas, para la iniciación al baloncesto.</p>	<p>Autor: Antonio Méndez</p> <p>Editorial: INDE</p> <p>Edición: 2005</p> <p>Páginas: 240</p>
	<b>BALONCESTO: APRENDER Y PROGRESAR</b>	<p>Sirve de guía a entrenadores pero, ante todo, ha sido escrito para los jugadores. Está dividido en: juego de piernas, lanzar, pasar, driblar, rebotar, movimientos ofensivos, jugadas de 2 y 3 jugadores, contraataque, ataque y defensa en equipo. Explica por qué cada concepto o habilidad es importante y ayuda a corregir errores frecuentes y practicar cada habilidad.</p>	<p>Autor: Hal Wissel</p> <p>Editorial:</p> <p>Edición: 2008</p> <p>Páginas: 232</p>
	<b>1015 JUEGOS Y FORMAS JUGADAS DE INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE EQUIPO</b>	<p>En la obra encontramos todo un planteamiento teórico sobre las características intrínsecas y extrínsecas de este grupo de deportes, elaborando todo un programa de actividades lúdicas que justifica los 1015 juegos y formas jugadas ordenadas de forma didáctica, con el fin de ayudar al niño a obtener una correcta disponibilidad motriz que le permite adaptarse a cualquier situación.</p>	<p>Autores: G. Lasierra y P. Lavega</p> <p>Editorial: Paidotribo</p> <p>Edición: 1993</p> <p>Páginas: 684</p>
	<b>ADQUIRIR UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA JUGANDO: MÁS DE 100 JUEGOS DE ENTRENAMIENTO</b>	<p>De manera original y con ilustraciones divertidas, este libro es una reserva casi inagotable para todos aquellos que desean diseñar los entrenamientos con más variedad y diversión. Los juegos como recuperación activa en el trabajo de grupos aportan alegría y diversión en la fase de calentamiento, fomentan el juego de conjunto y pueden aplicarse para introducir contenidos del entrenamiento.</p>	<p>Autor: : Ulrich Stumpp</p> <p>Editorial: Paidotribo</p> <p>Edición: [3ª] 1998</p> <p>Páginas: 148</p>

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO	
	<p>Este libro le enseñará los principios de la preparación física; cómo mejorar la velocidad y la explosividad; los ejercicios y los encadenamientos; los movimientos de musculación; cómo planificar los entrenamientos; cómo preparar físicamente a los jóvenes y cómo evaluar las cualidades del jugador.</p>
	Autor: : Gilles Cometti
	Editorial: Paidotribo
	Edición: [2ª] 2008
	Páginas: 228

## DISEÑO DE ENTRENAMIENTOS, EJERCICIOS, SISTEMAS, FUNDAMENTOS INDIVIDUALES Y ROLES:

FICHAS DE BALONCESTO: EJERCICIOS Y JUEGOS DE ATAQUE Y DEFENSA	
	<p>El autor, prestigioso entrenador francés, nos presenta 300 fichas con tareas y ejercicios de baloncesto originales, innovadores y además divertidos. Evitan la monotonía, proponiendo distintas soluciones para trabajar los mismos objetivos, ayudando a mejorar la calidad de los entrenamientos</p>
	Autor: : Jean Pierre de Vincenzi
	Editorial: Hispano Europea
	Edición: [2ª] 1995
	Páginas: 224

101 EJERCICIOS PARA EL ATAQUE EN BALONCESTO (Disponible 101 Ejercs. en Defensa...)	
	<p>Este libro está escrito para proporcionar a los entrenadores una herramienta que les pueda permitir optimizar las habilidades y las cualidades de sus jugadores. En él podemos encontrar: ejercicios de mejora de la condición física, de manejo de balón, de bloqueo, de pase, de tiro, de contraataque, de entrada a canasta, para el juego interior, para el rebote ofensivo o para poner el balón en juego.</p>
	Autor: :Karl, Stotts & Johnson
	Editorial: Paidotribo
	Edición: 2003
	Páginas: 146

ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DEFENSIVOS DE BALONCESTO	
	<p>Sea cual sea la defensa que practiques (individual, en zona o una combinación de ambas), en este libro encontrarás todas las prácticas que necesitas para depurar las habilidades defensivas de tus jugadores y enseñarles tu defensa particular. Te enseñará a obtener el máximo de tus ejercicios defensivos, reconocer un buen ejercicio, cómo adaptarlo y los ejercicios defensivos sobre los fundamentos.</p>
	Autor: :Burrall Paye
	Editorial: Paidotribo
	Edición: 2001
	Páginas: 286

EJERCICIOS DE 1 CONTRA 1: LA BASE DEL BALONCESTO	
	<p>El libro incluye una gran variedad de ejercicios de 1 contra 1, con y sin pasador, con y sin bote, de tiro, de dribbling. Todos estos permiten la práctica de los fundamentos individuales con oposición real para la mejora de la técnica y la táctica individual de los jugadores</p>
	Autor: Roberto Hernández
	Editorial: Paidotribo
	Edición: 2001
	Páginas: 139

101 EJERCICIOS DE JUEGO INTERIOR		
	En 101 ejercicios de juego interior se presenta una gran variedad de métodos y conceptos para jugar en la posición de pívot. Para que cada entrenador pueda escoger los métodos que mejor encajen con las características de su equipo o estilo de entrenamiento se ofrecen diferentes perspectivas para el desarrollo de un efectivo juego interior. Se centra en todas las diferentes áreas de juego de pívot.	Autor: B. Eamon, J. Callero
		Editorial: Paidotribo
		Edición: 2004
		Páginas: 126

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ		
	Ejercicios para el aprendizaje y perfeccionamiento del control del balón, de control y pase de balón en condiciones difíciles para coordinar tiros a canasta, de tiro en función de las variantes del juego de ataque, de perfeccionamiento técnico en situaciones específicas para el desarrollo de la velocidad de movimiento, de los cambios de dirección y tiros a canasta y de combinaciones técnico-tácticas para desarrollar la costumbre de ejecución en tiempos rápidos.	Autor: Alessandro Del Freo
		Editorial: AEEB
		Edición: 1991
		Páginas: 255

## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES:

PROPIOCEPCIÓN: EJERCICIOS CON BALÓN		
	El balón, considerado como un plano móvil e inestable, representa un excelente medio que permite a la vez un trabajo de refuerzo muscular, de flexibilización y de rearmonización propioceptiva. Este libro muestra un gran número de variaciones en función del diámetro, la textura del balón, la posición y los puntos fijos del paciente, y la ayuda de elementos externos.	Autor: María Kucera
		Editorial: Bellaterra
		Edición: 1997
		Páginas: 95

STRETCHING: ESTIRAMIENTOS DE LAS CADENAS MUSCULARES		
	Los estiramientos son la mejor herramienta para prevenir y tratar lesiones y conseguir aumentar el rendimiento del deportista. Aporta una gran cantidad de ejercicios dedicados al estiramiento muscular y articular. Con más de 150 ilustraciones y sus textos y esquemas explicativos, se ofrece una iconografía esquemática y didáctica de las diversas secuencias de métodos y ejercicios.	Autor: Viel Esnault
		Editorial: Masson
		Edición: [5ª] 2004
		Páginas: 262

## DIRECCIONES WEB

El rincón del entrenador de UNB

Baloncesto formativo

Aprender baloncesto

Entre canasta y canasta

La página Web de Juan Cuesta – Sección de Basket

La página de basket de Javier

Ejercicios de Mario Nuño

Baloncesto JGBasket 2.0

Todo el basket de la red

El blog de Piti Hurtado

El blog de Raúl Jiménez

<http://www.unbasket.net/>

<http://www.baloncestoformativo.com.ar/>

<http://aprendebaloncesto.blogspot.com/>

<http://www.entrecanastaycanasta.com/index.html>

<http://www.tarso.com/TBasket.html>

<http://www.basketjavier.com/CMS/index.php>

<http://www.terra.es/personal/marionu/ejercicios/ejercicios.htm>

<http://baloncesto.jgbasket.com/>

<http://www.zona131.com/>

<http://pitihurtado.wordpress.com/>

<http://rjmbasket.blogspot.com/>