

X OBSERVATORIO DE JUEGO

Escuela de Entrenadores

7 febrero 2022

Videoconferencia “On **Line**”

CONSTRUYENDO MI LIBRO DE JUEGO

- D. Raúl Barrera de Jesús

Patrocinadores Oficiales



Entidades Colaboradoras



DERECHO DE LOS JUGADORES. (derecho a ...)

- **Participar en competiciones deportivas.**
- **Tener un entrenador cualificado.**
- **Jugar como un niño y no como un adulto.**
- **Intervenir en la toma de decisiones sobre su actividad deportiva.**
- **Practicar su actividad deportiva en un entorno seguro y saludable.**
- **Tener la preparación adecuada para poder participar en las competiciones.**
- **La igualdad de oportunidades.**
- **Ser tratado con dignidad.**
- **Divertirse practicando deporte.**

1. OBJETIVOS

Objetivos generales

- Diversión, que los niños disfruten.
- Conocernos a nosotros mismos y hacer amigos.
- El niño debe ser protagonista de su experiencia, de manera que vaya descubriendo sus propias cualidades, su lugar en el grupo y sus propias limitaciones.
- Iniciación a la práctica del baloncesto.
- Implicar a las familias en la actividad de sus hijos o hermanos.
- Educar en valores y actitudes deportivas útiles y aplicables a la vida cotidiana del niño.

Objetivos específicos de baloncesto.

- Aprendizaje participativo (significativo). Debe ser divertido y el niño el protagonista de los ejercicios
- Conocimiento de las reglas de juego. Irá variando en función de la edad de los jugadores.
- Dar mayor importancia al desarrollo de las cualidades físicas, la táctica individual y la visión-conocimiento de juego por encima de una técnica depurada.
- Enfrentar al niño a situaciones en las que se vea obligado a elegir diferentes opciones (pases, tiro, penetraciones, cambios de mano, fintas,...).
- Descubrir la importancia del juego en equipo potenciando el pase por encima del bote.
- Organizar y asimilar las nociones básicas del juego
 - Ataque - Colaboración
 - Defensa – Oposición
- Formar jugadores inteligentes. Deben aprender a pensar y adaptarse a las necesidades del juego

2. BLOQUES DE TRABAJO.

- 2.1. Juegos de ayuda (juegos generales y adaptados al baloncesto + manejo de balón)
- 2.2. Para jugar (fundamentos individuales + Tiro)
- 2.3. Aprendo a jugar (táctica individual)
- 2.4. Me pongo a jugar (5c5)

2.1. Juegos de ayuda.

- El juego entendido como el inicio de toda actividad deportiva.
- Pretendemos mantener en el niño la mayor capacidad posible de jugar a cualquier cosa. ¡Todo vale!
- Juegos específicos de baloncesto (adaptar)
- Juegos relacionados con cualquier deporte nos valen. Diversión. Sonreír, fundamental.
- Intentaremos también, relacionar de algún modo con el baloncesto (usar los límites de la cancha, meter balones, usar las canastas,...) pero en un primer momento no nos importa jugar por jugar, sin parones ni correcciones.
- Vale todo tipo de material a nuestro alcance (aros, conos, pelotas diferentes,...). Cualquier acción que obligue a estar pendiente de varias cosas a la vez, es válida.

2.2. Para Jugar.

- Incluimos en este bloque todo el trabajo de fundamentos individuales, tanto ofensivos como defensivos
 - Trabajo general. Acostumbrar al niño a los gestos del baloncesto. Que conozcan lo pueden utilizar en un momento dado.
- Tiro y entradas.
- No trabajamos “científicamente” el gesto del tiro. Daremos indicaciones sobre la marcha acerca de cómo tirar más cómodo, de donde sacar el balón, la postura del cuerpo (pies, brazos,...). Según avancemos en edad iremos incorporando y corrigiendo más detalles.
 - Practicaremos todo tipo de entrada a a canasta por ambos lados.
 - Trabajaremos también combinando con otros fundamentos (pase, bote)
 - Ejercicios dinámicos.
- Bote
- Aparecerá en cantidad de ejercicios a lo largo de cada entrenamiento.
 - Planteamos ejercicios en los que intervengan diversos elementos. Evitar la mecánica repetitiva.

➤ Pase

- Incluimos en la enseñanza del pase, la táctica individual del jugador como algo igual de importante que la propia técnica de pase.. El niño debe aprender diferentes tipos de pase y que sea él mismo el que decida en qué situación utilizar cada uno.
- Planteamos ejercicios en los que intervengan diversos elementos. Evitar la mecánica repetitiva.
- Practicar todo tipo de pases con todas las variantes posibles
- Igual de importante que el pase debe ser la recepción del mismo.
- El agarre del balón.

➤ Otras cosas

- Incluimos aquí otros fundamentos del juego que debemos trabajar manteniendo las mismas ideas que en los otros bloques
- Paradas, fintas de salida, fintas de recepción, agarre del balón, pivotes.

➤ Notas.

- Trabajar diferentes fundamentos en cada ejercicio.
- Desarrollamos los fundamentos para adaptarnos al juego. Darle sentido a los fundamentos es lo más importante (“hago este pase porque ...”).
- La forma y el fondo de los fundamentos...

2.3. Aprendo a jugar.

- Trabajamos situaciones de táctica individual tanto defensiva como ofensiva.
- Ponemos en práctica el trabajo general que hemos desarrollado en situaciones reales de juego, intentando guiar al niño a que descubra como reaccionar sin pautas fijas de resolución.
- Trabajamos desde el enfrentamiento de 1c1.

Ataque.

- Con balón. Progresar / rebasar / rebasar y meter canasta
- Sin balón. Desmarcarme / recibir
- Pase + Tiro

Defensa.

- Con balón. Robar balón / acosar al balón / no penetra
- Tras el pase.
- Sin balón. No recibe / robar el pase.

- A partir de aquí introducir situaciones de 2c2, 3c3, ...
- Trabajamos situaciones de inferioridad y superioridad.
- Enseñamos situaciones y conceptos de juego que nos servirán para el 5c5.
- De la misma manera que en el resto de bloques, debemos seguir adaptando juegos , sobre todo en edades tempranas para ir avanzando progresivamente con la edad incluyendo ejercicios más específicos

2.4. Me pongo a jugar. (5c5)

➤ Cuando ataco:

- ✓ Pasar es lo primero. Si un compañero está solo, le paso.
- ✓ Juego sin el balón. Moverse, dejarse ver.
- ✓ No pegarse al balón. Si viene, me voy.
- ✓ Jugar 1c1. Sin miedo. Si puedo, acabo. Si no, paso el balón.
- ✓ Tiro y rebote.
- ✓ El campo es grande, no atascarse. Espacio, buscar huecos libres.
- ✓ Saber que pasa en el campo. Mirar el juego.
- ✓ Hablarse, comunicarse, animarse.
- ✓ C/A. Correr, hacer canasta rápido. Instinto.

➤ Cuando defiendo.

- ✓ Siempre delante del mío
- ✓ ¿tiene o no tiene balón?
- ✓ No dejar que penetren.
- ✓ Lado donde defiendo (fuerte-débil)
- ✓ Tiro y rebote
- ✓ Hablarse, comunicarse, animarse.
- ✓ Saber que pasa en el campo. Mirar el juego.
- ✓ Si nos meten canasta, nos la meten a todos.

EN EL ENTRENAMIENTO. CÓMO ENSEÑAMOS.

- Ejercicios variados, evitando la monotonía, las filas en estático ...
- Dividir a los niños siempre que se pueda en grupos, aumentando así las veces que repiten un ejercicio. Seremos dos entrenadores por grupo.
- Corregir sobre la marcha. Intentar no dar demasiadas normas e instrucciones al plantear un ejercicio.
- Establecer el trabajo técnico que quiero realizar en cada sesión. No pretender trabajar muchos conceptos diferentes.
- Trabajar en bloques (mismo ejercicio o mismo juego introduciendo variantes) de no menos de 8-10 minutos.
- Tenemos que ser ejemplo para los jugadores / as. Animarles, ayudarles. Nuestra actitud será fundamental para que el trabajo merezca la pena o no.
- No olvidaremos que lo primero que tenemos que conseguir es que se diviertan haciendo baloncesto.
- El baloncesto es un juego de colaboración. Todos somos importantes dentro de un equipo, de un grupo.
- Tenemos que buscar un equilibrio entre la competitividad de los jugadores/as y la cooperación entre ellos.
- No todos aprenden al mismo tiempo. Es importante conocer cuáles son las características de los niños según la edad. Qué puedo trabajar, cómo, como van a reaccionar, ...

4. ALGUNAS IDEAS. ALGUNAS COSAS.

- Cuando el entrenador habla, el balón está quieto. Los balones no botan, hay que atender y no molestar.
- Cuando el entrenador llama al equipo, dejar todo lo que se está haciendo y correr hacia él.
- Al llegar al entrenamiento, lo primero es saludar.
- Acostumbrarse a avisar cuando se va a faltar.
- Si no se puede avisar, explicar al día siguiente porqué no fui a entrenar o jugar. No esperar a que me pregunten.
- Prohibido pegar o insultar a los compañeros.
- Ser puntuales.
- No acostumbrarse a que el entrenador resuelva todos los conflictos, ponerse de acuerdo.
- Los jugadores del otro equipo y el árbitro no son los enemigos.
- Dar la mano al árbitro y al equipo contrario siempre al acabar el partido.
- Cuando el equipo contrario hace bien las cosas o son mejores, saber reconocerlo.
- Permanecer en el banquillo mientras juegan tus compañeros. Animarles, pero sin molestar al rival.
- Sí, ganar es importante... pero divertirse es lo más importante.
- Mirar al árbitro siempre que pita y si no entiendes lo que marca, pregunta

¿ PORQUÉ QUERÉIS SER ENTRENADORES, ENTRENADORAS ?

EL ENTRENADOR.

Eres un FORMADOR. Debes ayudar en el desarrollo de la formación integral de los jugadores y el baloncesto es un medio para conseguirlo.

Ten ENTUSIASMO por lo que haces:

- 1. Concéntrate en el esfuerzo de tus jugadores antes que en los resultados.**
- 2. Gánate el respeto de tus jugadores. Sé educado, imparcial y coherente en tu comunicación con ellos. Que se sientan seguros y confiados.**
- 3. Demuéstrales que te interesas por ellos. Arréglatelas para decirles algo positivo en cada entrenamiento y en cada partido. Es fundamental.**
- 4. Antes de decirle a un jugador lo que no quieres, dile lo que quieres.**
- 5. Asegúrate de que te entienden y que lo que pides se puede llevar a cabo. Ten paciencia con ellos.**

ENTRENAR...

1. PROCESO FRENTE A UN PRODUCTO.
Aprender / Confirmar / Repetir / Entender
2. LA PERSONA FRENTE A UN EQUIPO.
Crear / Arriesgar / Fallar / Disfrutar
3. CREATIVIDAD/IMAGINACIÓN FRENTE A DIRIGIR.
Dejar hacer / Sorprender / Imaginar / Romper lo establecido
4. METAS/OBJETIVOS FRENTE A UN RESULTADO.
Ganar experiencia / Crecer personalmente / perder miedo /ser mejor

Liderazgo.

- El entrenador – Para tener éxito como entrenador debes mostrarte tal y como eres, debes ser tú mismo.
- Carácter – Se firme y confía en tus planteamientos. Va a ayudar a tu equipo a ser el mejor posible.
- Liderazgo ejemplificador – Modelo a imitar. Ser tolerante, ser justo, ser flexible, ser paciente, admite sugerencias. Controla tus emociones.
- Busca una colaboración recíproca con tus jugadores – Jugadores que lideran.
- Convencer y guiar antes que ordenar. (Categorías)
- Establece claramente lo que exiges y lo que permites.
- Atento a controlar todos los momentos de tu equipo (dentro/fuera).
- No prometas más de lo que puedes y no digas algo que realmente no creas. Promete trabajo para mejorar y progresar.
- Intuición. Confía en tu intuición (conocimiento real – sabiduría). Reflexiona y haz lo que estimes correcto, no desconfiéis.

Los jugadores. Procesos afectivos.

- El entrenador es responsable de conocer que sucede en su equipo.
- Antes que jugadores son personas con sus características personales, sus intereses. Tu comportamiento influirá en su desarrollo como personas.
- Individualizar el trato, debes tratar de conocer lo mejor posible a cada uno de tus jugadores.
- Desarrollar la autoestima (autoconcepto) – Ser positivo, elogiar, animar.
- Valores para trabajar:
 - Compromiso.
 - Constancia.
 - Responsabilidad individual.
 - Respeto a las normas
 - Respeto a los compañeros – trabajo en equipo.
 - Aprender a competir. (Categorías)
 - Aprender EMOCIONES
- Provocar ENTUSIASMO – MOTIVACIÓN – tener experiencias positivas.
- MOTIVACIÓN – ¿Qué se busca estando en un equipo?

Trabajo en equipo.

- Punto de partida para cualquier planteamiento que hagamos. Nosotros antes que el yo – entrega desinteresada.
- Cohesión – Lealtad por tu equipo. Mismos objetivos. Es la razón de ser del equipo.
- Papel de cada uno dentro del equipo. Sentirse útiles y necesarios. Cada jugador busca trabajo, para entre todos, llevar arriba al equipo.
- Baloncesto es cooperación – servir al equipo. Cooperar por encima de competir – Haced de la competición algo positivo que ayude a mejorar.
- “Química” de un equipo – interacción entre las personas que forman el grupo. Puede existir de forma natural – puedo trabajarla (reuniones, salidas, ...).
- En el proceso de cooperación y organización de un grupo aparece la **AFFECTIVIDAD** entre las personas que afecta al rendimiento.

El resultado

Ganar:

Voluntad de un deportista por comprometerse a realizar ciertas tareas que acreditan un alto nivel de juego.

La derrota se puede convertir en una ayuda para mejorar. Tolerar los errores e identificarlos.

Ideas para trabajar:

- Toda habilidad se puede mejorar siempre.
- Altibajos son naturales. Se gana y se pierde.
- Derrota no es el final. Es parte de la vida. Aprender a aprovecharla.
- Relativizar la derrota.
- Definir un éxito de muchas dimensiones. La forma para evaluar el rendimiento de los jugadores es vital en el proceso de desarrollo y construcción de la autoconfianza.
- Éxito diario – estimularlo.

DIFERENCIAR.

Saber lo que se pierde por no intentarlo.

Saber lo que se pierde por no lograrlo.

El resultado

- **Éxito controlado:**

Hay un buen resultado (cumplimiento de los objetivos planteados). Los jugadores atribuyen estos resultados a los recursos que controlan.

- **Fracaso controlado:**

No se cumplen los objetivos, pero el jugador percibe que ha controlado el proceso para intentar conseguirlo. Mejora su conocimiento para lograrlo en el futuro.

El resultado positivo provoca alegría que ayuda a reforzar y mejorar las relaciones afectivas que se dan dentro del grupo y por lo tanto favorecen la cohesión del grupo.

Tú eres fundamental sobre todo con los jóvenes. Muchos con el tiempo, olvidarán al entrenador que tuvieron de senior, pero seguro que no ocurrirá esto con los entrenadores que tuvieron de pequeños. La capacidad de MOTIVAR Y HACER DISFRUTAR, está por encima de cualquier otra cosa, que se diviertan, que se esfuercen, que colaboren, que se comprometan ... que se ilusionen con el baloncesto.

EL BALONCESTO, LOS PADRES, MADRES Y LOS ENTRENADOR@S



- Diferentes tipos de padres.
- Es fundamental 1º saber como relacionarse con ellos y 2º ayudarles a mejorar conductas.
- Los padres agradecen la ayuda y la orientación. “Educar” a los padres – ayudarles a adquirir comportamientos y mensajes positivos.
- Transmitir:
 - Todos somos un equipo.
 - Ellos son insustituibles.
 - Tienen que valorar a sus hijos como personas y no como deportistas.
- Importancia del trabajo diario del entrenador + colaboración de otras personas en el club/colegio.
- Necesidad de informar – reunión.

CÓMO SE SIENTE UN JUGADOR CUANDO SU PADRE O MADRE ...



- Se enfrenta o discute con ...
- Protesta ...
- Es irrespetuos@
- Cuestiona las decisiones del entrenador.
- Muestra decepción cuando se pierde y lo expresa.
- Da instrucciones técnicas.
- Critica el rendimiento deportivo de su hijo.
- Transmite altas expectativas.

CÓMO LOS PADRES Y MADRES PUEDEN AYUDAR ...



- Mostrando respeto por ... / Siendo un ejemplo de comportamiento.
- Controlando sus emociones.
- Respetando y aceptando las decisiones del entrenador.
- Mensaje: Importa más el esfuerzo que el resultado.
- Formar en el éxito y en el fracaso.
- Aceptando las posibilidades de sus hij@s.

MOMENTOS CLAVE.

- Su hij@ juega poco:
 - Apoyar.
 - Valorar el esfuerzo.
 - Animarle a seguir trabajando.
- Su hij@ destaca:
 - Importancia de seguir trabajando cada día.
 - Humildad.
- Estudios y deporte:
 - Ayudar a organizarse.
 - Importancia de los resultados académicos.
- Momentos de presión:
 - Cuidado con los mensajes.
 - Alabar el esfuerzo.