

Orientaciones metodológicas y componentes del entrenamiento deportivo en el baloncesto infantil

Candidato a Maestro en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física.
Entrenador de Baloncesto.

Fernando Quevedo Amador
fernandoquevedoa@yahoo.com.mx
(México)

Resumen

La correcta ejecución técnica en el deporte por mucho tiempo ha sido analizada por expertos que dan sus puntos de vista en particular, pero ¿cuáles son las principales características de dicha ejecución técnica?, citamos 3 recomendaciones metodológicas para el desarrollo de la técnica en el baloncesto, el método fragmentado - integrado, la explicación - demostración - corrección, según la etapa de desarrollo del jugador; así como adaptar la técnica a las características individuales del mismo. Lo mismo pasa cuando abordamos la táctica, hay que decir que la táctica en el Baloncesto se perfecciona constantemente y como toda evolución, lo que fue ayer, la mayor de las veces queda obsoleto hoy. La principal fuerza motriz en el desarrollo de la táctica en este deporte, la constituye la lucha entre ofensiva y defensiva. En la propia lucha rápida en transición defensa-ataque es donde se desarrolla la Táctica del Baloncesto. El prearranque son los estados emocionales previos a la competencia, son los cambios conductuales o concentración previa a cada justa deportiva, dichas manifestaciones se presentan dependiendo de lo importante de cada competencia y es de fundamental importancia conocer dichos estados emocionales para saber que hacer con nuestros jugadores previo a la justa. Las capacidades físicas y coordinativas son la base para la movilidad del aparato locomotor: huesos, músculos, articulaciones, tendones, ligamentos y sistema nervioso central se unen para dar paso al movimiento, ya sea natural o para la práctica de actividades deportivas sistemáticas. Si el organismo presenta un correcto estado de salud, las cualidades físicas y coordinativas podrán ser estimuladas de forma adecuada para obtener resultados en el deporte, en el baloncesto es fundamental el acoplamiento de todas esas cualidades para la correcta ejecución del gesto motor, lo cual permitirá una adecuada preparación integral del deportista; este artículo ofrece orientaciones metodológicas sobre los componentes del entrenamiento deportivo en el baloncesto infantil, desde la estructura del calentamiento y sus contenidos generales y especiales, hasta un programa sobre los por cientos que se deben de dar a cada componente del entrenamiento deportivo

Palabras clave: Componentes del Entrenamiento. Orientaciones metodológicas. Baloncesto infantil.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 105 - Febrero de 2007

1 / 1

Introducción

Principales características de una demostración técnica

Para que un movimiento sea considerado técnicamente adecuado, es necesario que el atleta lo lleve a cabo forma EFECTIVA, logrando que de paso a la consecución del objetivo inmediato para el que se echó mano de dicho movimiento, en pocas palabras que ese movimiento sea EFECTIVO, que el atleta cumpla con su ejecución de forma magistral (ejemplo: gambeteo y goal en el futbol). Dicho movimiento a la vez dará la posibilidad al jugador o atleta, de economizar energía, ya que a través de la práctica, ese movimiento que primero fue mecánico, ahora se ha convertido en automático y permite que el jugador lo realice de forma casi natural. (nota: esto tiene que ir acompañado de cierto desarrollo de las capacidades físicas básicas y coordinativas).

Tres recomendaciones metodológicas para el desarrollo de la técnica

Como base del desarrollo de la técnica se recomienda el método explicativo-demostrativo (fragmentado e integrado) para que el atleta asimile correctamente a través de la visualización el modelo ideal del movimiento deseado. Una vez asimilado el movimiento (construido en la mente del atleta) debe pasarse al perfeccionamiento de dicho movimiento a través de la repetición (aunque algunos autores abordan la repetición como un método obsoleto, forma parte de los principios del entrenamiento), cabe señalar que para estos casos, el entrenador debe crear las condiciones similares a la competencia fundamental a través de los periodos programados. Es ahí donde el deportista logra el mantenimiento de la técnica que es lo importante (no deformar la técnica), mantener la técnica en condiciones de cansancio dará la posibilidad de una correcta ejecución del gesto motor con el implemento.

La segunda recomendación tiene su fundamento en el método de Explicación-Demostración-Corrección. La corrección debe ser parte de los entrenamientos de la técnica, esta corrección debe ser de forma adecuada, es decir, el entrenador debe utilizar su imagen, tono de voz y recursos didácticos para la correcta corrección del atleta, la corrección será mayor en las categorías infantiles, ira decreciendo con el paso del tiempo., es usual ver como en los atletas de alto rendimiento casi no existe corrección por parte de los entrenadores, solo orientaciones didácticas.

Por ultimo, nada de lo abordado anteriormente serviría de mucho si el atleta no puede adaptar la técnica a sus características particulares, es decir, la técnica a sus características físicas antropométricas. (Ejemplo: no es lo mismo el Manu Ginóbili botando el balón, que Shaq O'Neal botándolo, su centro de gravedad obliga al Shaq a doblar más las rodillas por la talla que lo caracteriza).

La táctica en el baloncesto

Si la técnica significa que el atleta debe llevar a cabo el movimiento de forma magistral para la consecución de un objetivo, lo cual significa el como hacerlo bien y de forma individual; al hablar de la táctica en el Baloncesto, forzosamente nos referiremos a la adopción racional de las acciones individuales para colaborar en grupo (dos o más) y colectivamente (los 5 jugadores dentro del terreno de juego), durante la lucha contra el adversario (ya sea ofensiva o defensivamente), con la finalidad de alcanzar el máximo resultado (consecución del objetivo grupal que es ganar un juego).

La tarea principal del entrenador que enseña táctica en el Baloncesto, consiste en determinar los medios, métodos y tareas para llevar al equipo de forma correcta y ordenada frente a un contrario determinado en condiciones concretas.

La táctica moderna en el baloncesto consta de un gran arsenal de medios, métodos y tareas a organizar dentro del terreno de juego. El uso racional de estos medios es posible solamente cuando se aprecian correctamente aquellos factores que son característicos de un encuentro y de un trabajo en equipo correcto, la forma de circular y cortar de los jugadores dentro del terreno de juego (el juego sin balón), el como asimilan las situaciones grupales ofensivo-defensivas; al igual que la apreciación correcta de las posibilidades reales del propio equipo y el equipo contrario, lo cual nos permitirá adoptar una postura dentro de la cancha. En todas estas anteriores afirmaciones confluyen por supuesto: las cualidades físico-antropométricas de los jugadores propios y contrarios, la preparación técnica de cada uno de ellos, la moral (los valores), el aspecto volitivo, la preparación psicológica y teórica (el entrenamiento invisible), etc. Son muchas las variables que influyen, por eso para llegar a una consecución táctica ordenada, los entrenadores debemos abordar de manera cuidadosa temas relacionados al proceso de formación, una mayor y mejor preparación significa: uso racional de todos los métodos, medios y tareas; conducir a nuestros jugadores por un optimo transito de las etapas de preparación del deportista (en tiempo y forma) y mejor forma de abordar uno a uno

los componentes del entrenamiento, los cuales harán de nuestro jugadores excelentes ejecutantes de la táctica del juego.

Hay que decir también que la táctica se perfecciona constantemente y como toda evolución, lo que fue ayer, a veces queda obsoleto hoy. La principal fuerza motriz en el desarrollo de la táctica, la constituye la lucha entre ofensiva y defensiva. **En la propia lucha en transición defensa-ataque es donde se desarrolla la Táctica del Baloncesto.**

Variantes de la manifestación del prearranque

Son los estados emocionales previos a la competencia, son los cambios conductuales o concentración previa a cada justa deportiva, dichas manifestaciones se presentan dependiendo de lo importante de cada competencia. El estado psíquico pre-competitivo clásico se puede manifestar por: Fiebre Precompetitiva (alto nivel de excitabilidad), Apatía Precompetitiva (bajo nivel de excitación y apatía previa a la competencia) y el Optimo Funcionamiento (como su nombre lo dice todo marcha bien en el plano psicológico y en general todo el organismo).

Capacidades condicionales

- Fuerza.
Capacidad de vencer una resistencia, propia o externa.
- Resistencia (aeróbica).
Capacidad de soportar esfuerzos prolongados.
- Rapidez (velocidad).
Rapidez: a nivel neuronal, es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Desde el punto de vista de la física: Es la capacidad que tiene un cuerpo de desplazarse en el menor tiempo posible de un lugar a otro.
- Movilidad Articular (Flexibilidad).
Capacidad de las articulaciones para realizar movimientos con gran amplitud.
- Elasticidad.
Se manifiesta a nivel muscular, es la capacidad de elongación que tiene los músculos del esqueleto.

Ejemplos de capacidades coordinativas en el baloncesto

1. **Acoplamiento:** Capacidad de coordinar las partes del cuerpo en movimiento y las partes del cuerpo por separado en diferentes acciones. Ejemplo: Coordinar los movimientos de la carrera y coordinar los movimientos de la carrera y el drible.
2. **Ritmización:** Es la capacidad que tiene el organismo de asimilar los cambios dinámicos en un movimiento. Ejemplo: Cambio de ritmo en la carrera al conducir el balón, bote lento, finta y bote rápido con entrada a la canasta y tiro de bandeja.

Objetivos de la preparación integral del deportista

- Mejorar los resultados de los atletas.
- Desarrollo de la personalidad del los atletas.
- Desarrollar al atleta en el plano de las relaciones interpersonales (social).
- Desarrollarlo en la formación de valores.
- Formar mejores seres humanos.

Componentes del entrenamiento en el baloncesto infantil

Categoría 9-10 años

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
Preparación Física	45	40	35	30	25	25	20	X	25	15
Preparación Técnica	45	45	40	45	40	40	30	X	43	50
Preparación Táctica	X	X	10	15	20	25	25	X	22	25
Preparación Psicológica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Preparación Teórica	10	15	15	10	15	10	15	X	10	10
Juegos Pre y Deportivos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Juegos de Estudio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Juegos de Control	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X
Juegos Oficiales	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X
Test Pedagógicos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Control Médico	X							X		
Pruebas Normativas		X							X	

Orientaciones metodológicas de una sesión de entrenamiento

Principios Generales del calentamiento:

- Estructura.
- Progresión.
- Continuidad.
- Especificidad.
- Individualización.
- Globalidad.

Sus contenidos son:

General

- Desplazamiento y movilidad articular.
- Estiramientos.
- Tonificación muscular general.

Especial

- Tonificación muscular especial.
- Tareas específicas con la pelota.
- Juegos predeportivos o actividades de enlaces.

En la parte principal velar por una correcta secuencia de las magnitudes o elementos a trabajar, de forma tal que exista correspondencia en la aplicación del trabajo y el descanso (micro y macropausas).

Un ejemplo de ordenamiento es el siguiente:

- **Calentamiento especial** (Guardar correspondencia con la Parte Principal).
- **Bloque técnico-táctico.**
- **Entrenamiento Integrado** (Interconexión entre el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas y la mejora o el trabajo físico. O sea que las habilidades técnicas y tácticas sirvan para el desarrollo de las capacidades físicas.
- **Entrenamiento en estrés.** Recuperación o vuelta a la calma.

Nota: Es de obligatorio cumplimiento, el control sistemático de la carga, en todas las sesiones o unidades de entrenamiento, según se expresa en los documentos metodológicos en el aspecto de "Análisis de la Clase".

El entrenador debe conocer, como afectan los diferentes componentes de la preparación a sus atletas, tanto individual como colectiva. Por lo tanto se sugiere profundizar en estos conceptos.

Atender la estimulación de las capacidades coordinativas:

Generales

- Regulación del movimiento.
- Adaptación y cambios motores.

Especiales

- Orientación.
- Anticipación.
- Diferenciación.
- Acoplamiento.
- Equilibrio.
- Velocidad de reacción (Simple y Compleja).
- Ritmo.

Complejas

- Aprendizaje motor.
- Agilidad.

Estas van a depender del funcionamiento del Sistema Nervioso Central, de la participación de los analizadores motores.

Bibliografía

- *Apuntes del Diplomado Internacional en entrenamiento Deportivo*. Universidad INCCA. Bogota DC, de Colombia. 2006.
- Corteza, A. *Entrenar para ganar*. México 1994.
- Grosser, Stariscnka, Zimmermann. *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona. 1991.
- Pila Teleña, A. *Preparación Física*. I - II. Madrid. 1982.
- Platonov V.N. *El entrenamiento Deportivo*. Teoría y Metodología. Barcelona. 1993.
- *Programa de Preparación del Deportista. Baloncesto*. Federación cubana de Baloncesto. Ciudad la Habana. 2000.
- Zintl, F. *Entrenamiento de la resistencia*. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona. España 1991 y Ediciones Roca, S.A. México D.F, 1991.