

DINÁMICA DEL ENTRENAMIENTO

Por Javier Puente
(Entrenador Superior de Baloncesto)
9 - 03 - 2006

1- GENERALIDADES

El límite en el trabajo de la mayor parte de los fundamentos individuales está en la condición física, al desarrollarse ésta más ampliamente, se abren las puertas a la mejora en la ejecución de los fundamentos anteriores y a la introducción de otros nuevos.

El entrenador debe ser:

Profesor.

Un líder.

Tener un estilo de juego.

Ser paciente.

Mantenerse continuamente al día.

Debe conocer el reglamento. Explicar todas las dudas de los jugadores, en este sentido, en los entrenamientos.

Principio de Continuidad:

Los estímulos y esfuerzos a los que es sometido el deportista deben presentarse de forma continuada y repetitiva, sin que existan largos períodos sin entrenamiento, pues ello le llevaría a una falta de adaptación al esfuerzo y a un mal resultado deportivo. La no presentación de forma continuada de estímulos, lleva al deportista a la pérdida de la condición adquirida, ya que los procesos de adaptación son reversibles.

2- PARTES DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento (Carrera, estiramientos...).

Parte Central (Técnica Individual, Táctica Colectiva, Preparación Física, 5Vs5...).

Vuelta a la Calma (Carrera Suave y estiramientos de suelo).

3- METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

La tarea o ejercicio propuesto, en la práctica tiene que ser válido, significativo y adecuado, para los jugadores y, entre otras cosas, que la dificultad a la que se enfrentan pueda ser superada a más corto o largo plazo, produciendo en el jugador/a las adaptaciones correspondientes para que el aprendizaje sea el deseado y, al mismo tiempo, asimilado y eficaz.

En la formación hay que hacer juegos, para que sepan ocupar espacios de forma lógica.

Todos tienen que saber jugar dentro y fuera.

Para las categorías inferiores la preparación física será con balón.

Defensa y ataque por igual: Los ejercicios defensivos hacerlos a diario. El perfeccionamiento de la defensa de equipo depende de la buena ejecución de los fundamentos defensivos. Hay que dedicar mucho tiempo a la práctica de la defensa individual.

Todos los ejercicios se realizarán por los dos lados (izquierda y derecha por igual).

La base fundamental del baloncesto es el 1Vs1.

Intensidad similar a la competición.

Ejercicios de transferencia positiva.

Dinamismo: no dejar pensar al jugador.

El partidillo como premio.

Otros consejos metodológicos:

Charlas antes o después del entrenamiento.

Los jugadores hablan sólo en defensa.

Sugerencias fuera del entrenamiento.

Entrenamientos de dos horas como máximo.

Ejercicios cortos y conocidos por todos.
No hay pausas de recuperación (cuando avise el entrenador ir rápido hacia él).
Tener previamente preparados los grupos de trabajo.
Ánimo constante de la voz.
Mantener la tensión y la competición, provocar piques (de forma deportiva).
No permitir payasadas.
Obligar a cansarse en cada ejercicio.
Acabar con ejercicios de fuerte esfuerzo o competición.
Explicar de forma breve, clara y sencilla (preguntar dudas antes de empezar el ejercicio).
Demostración clara e impecable.
Evitar la tendencia de los jugadores a agruparse reduciendo el espacio disponible.
Estimular y ayudar a los más necesitados.

4- TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO

Un verdadero entrenador es aquel que tiene conocimientos pedagógicos, pues de todos es sabido que una cosa es jugar o saber y otra es saber enseñar.

Para el dominio de cada fundamento se utiliza la práctica de éstos en forma mecánica.

Entre las muchas bases pedagógicas que existen para poder enseñar eficientemente se recomiendan estas cinco:

Explicar lo que se va a enseñar.

Demostrar lo que se va a enseñar.

Ejecución, por parte de los jugadores, de lo enseñado.

Repetición continua de lo enseñado.

Rectificación constante de lo enseñado.

Importante: No hay que improvisar para saber lo que se quiere hacer.

Nota: Es evidente que a los jugadores les agrada más jugar que entrenar con ejercicios. Forma parte de la habilidad del entrenador convencer a los jugadores a través de algunos ejemplos.

Los ejercicios de las diferentes destrezas, una vez aprendidos, deben ejecutarse a la misma velocidad de como se ejecutan en un partido. Cuando un jugador está ejecutando un movimiento técnico en medio de un ejercicio no detenerlo, pues de esta forma detendríamos también otros movimientos positivos, aunque un pequeño defecto estuviera presente.

Debemos considerar en todo proceso de enseñanza, cuando se va dominando una determinada técnica, el ir agregando aspectos de dificultad.

Ejemplo: en un ejercicio de pase ir agregando defensores.

Motivación:

La primera persona motivada deberá ser el entrenador. Muchos hablan que los jugadores deben trabajar duro, pero el primero en trabajar duro es el entrenador.

Los jugadores casi siempre buscan excusas. Si un jugador no dio todo lo que podía dar cuando ha terminado la práctica, ese tiempo lo perdió para siempre.

La motivación de los jugadores es algo difícil, pero el entrenador la debe lograr con su esfuerzo; él no puede esperar a que las cosas sucedan por sí solas, tiene que provocar que las cosas sucedan.

¡Un buen programa con un mal entrenador es un mal programa!

Importantísimo: Con los jugadores jóvenes se deberá enfatizar en los fundamentos; esos fundamentos son los cimientos de los cuales depende su futuro nivel en el baloncesto. Si no los aprenden a temprana edad van a adquirir malos hábitos. Una vez que se ha fijado ese mal hábito, se necesita mucho más tiempo para cambiarlo.

5- PLANNING DIARIO

Análisis (anterior).
Elaboración de los actividades.
Estrategias de enseñanza.
Resolución de problemas.
Evaluación (posterior).

6- DIRECCIÓN DE GRUPO/EQUIPO

Cómo es el grupo que se va a dirigir.
Saber cómo soy como entrenador.
Qué nivel tienen los jugadores.
Objetivo del Club para el equipo.
Hay que ser realistas, pedirles cosas que puedan conseguir.

Comunicación: Es la forma en la que el entrenador expresa a su equipo lo que quiere que se realice. Tiene que ser clara, concisa y directa.

7-CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENADOR DE FORMACIÓN

Trabajar para el futuro (no para el presente).
No profesional (no imprescindible).
Objetivo formar (no ganar).
Inculcar las bases técnicas y humanas para el futuro de los jugadores (no aprovecharse de ellos para ganar y adquirir prestigio).