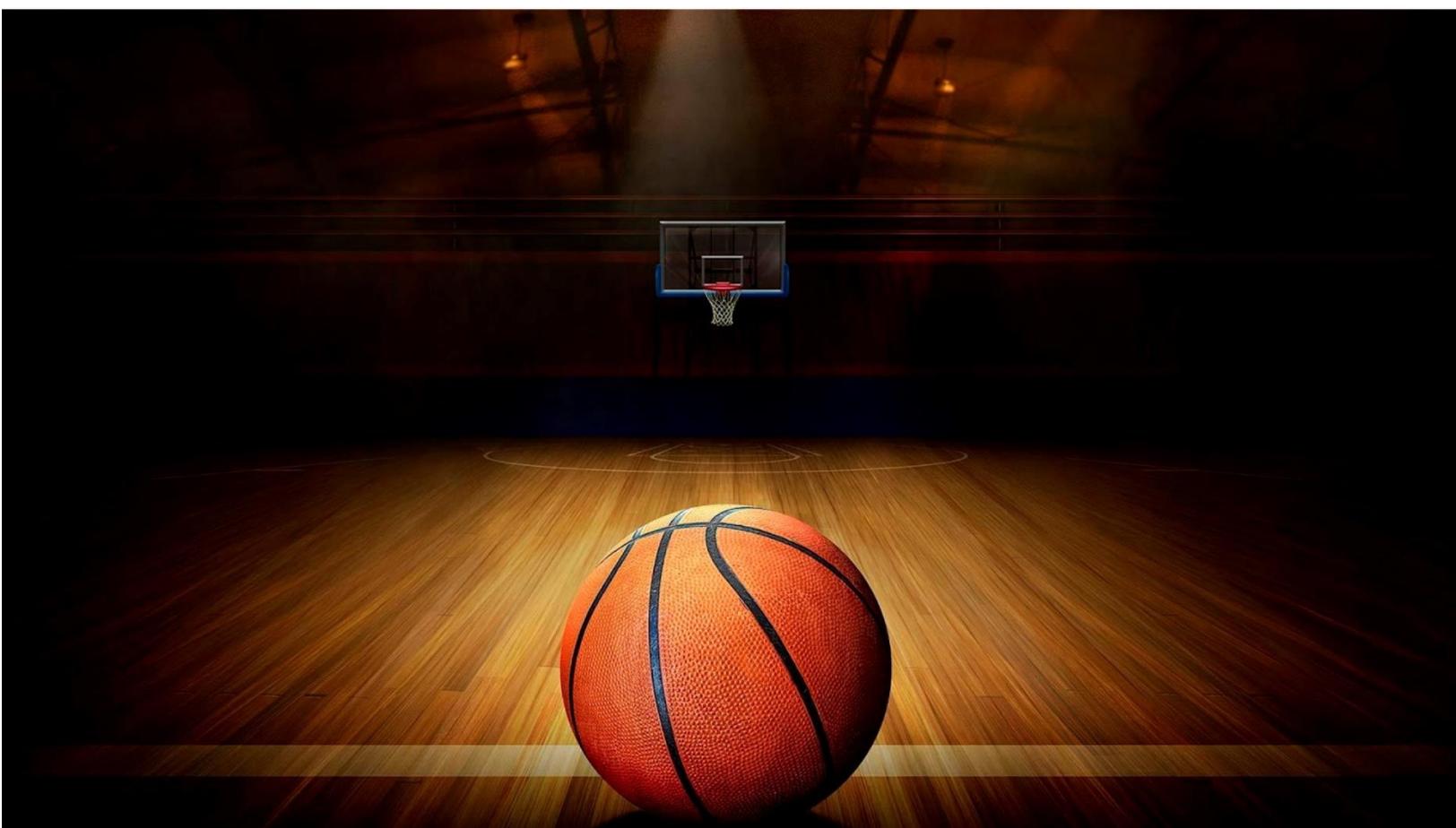


MANUAL DE CAPACITACIÓN

Academia Basquetbol



Haciendo **CLICK AQUÍ** puedes acceder a la colección completa de más de 3.500 libros gratis en infolibros.org



Créditos

Autores:

Prof. Mario López de los Ángeles
Lic. Aarón Dávila García
C. Felipe Becerra del Callejo
C. Ricardo Alfonso Rodríguez Castro

Fotografía:

Lic. Julio Cesar Rodríguez Castro

Modelo de las fotos:

Sofía Loreto Dávila Pichardo

Formación:

Verónica Alejandra García Montaña

Índice

PRESENTACIÓN DEL CERCIFI INTRODUCCIÓN AL MANUAL

1. Valoración de la condición física y técnica. Basquetbolistas en etapa de iniciación

1.1. Puntos a considerar en la valoración de basquetbolistas de iniciación

- 1.1.1 Historia del Baloncesto
- 1.1.2 Características de niños (as)
- 1.1.3 Rol del instructor deportivo
- 1.1.4 Análisis del resultado de la química sanguínea

1.2. Entrevista

1.3. Pruebas de cualidades físicas

- 1.3.1. Estatura
- 1.3.2. Peso
- 1.3.3. Análisis postural

1.4. Pruebas técnicas

- 1.4.1. Bote
- 1.4.2. Tiro
- 1.4.3. Pase

1.5. Pruebas de capacidades coordinativas

- 1.5.1. Coordinación
- 1.5.2. Equilibrio
- 1.5.3. Reacción

1.6. Pruebas de capacidades físicas

- 1.6.1. Mide la velocidad
- 1.6.2. Mide la flexoelasticidad
- 1.6.3. Mide la fuerza
- 1.6.4. Mide la resistencia aeróbica

1.7. Reportes de valoración física y técnica

2. Preparación de sesiones para basquetbolistas en etapa de iniciación

- 2.1. Higiene
- 2.2. Hidratación y alimentación
- 2.3. Prevención y atención de lesiones
- 2.4. Plan de acción de emergencia
- 2.5. Planificación y principios del entrenamiento
- 2.6. Elementos técnicos del baloncesto
- 2.7. Reglamento del baloncesto
- 2.8. Técnicas de enseñanza
- 2.9. Documentos de planificación
 - 2.9.1. Cronograma de actividades
 - 2.9.2. Distribución semana
 - 2.9.3. Sesión de practica

3. Desarrollo de sesiones parte inicial

- 3.1. Previo a la practica
 - 3.1.1. Material deportivo
 - 3.1.2. Indumentaria
 - 3.1.3. Juego limpio
- 3.2. Calentamiento

4. Desarrollo de sesiones parte principal preparación técnica

- 4.1. Técnica de bote
- 4.2. Con mano derecha
- 4.3. Bote de avance
- 4.4. Bote de protección
- 4.5. Bote de retroceso

Academia Basquetbol

4.6. Drible

5. Desarrollo de sesiones parte principal preparación técnica

- 5.1. Técnica de pase
- 5.2. Clasificación de los pases
- 5.3. Consideraciones antes de la ejecución del pase
- 5.4. Pase mano a mano
- 5.5. Pase picado
- 5.6. Pase de pecho
- 5.7. Pase de béisbol
- 5.8. Pase por encima de la cabeza

6. Desarrollo de sesiones parte principal preparación técnica

- 6.1. Técnica de tiro
- 6.2. Tiro libre
- 6.3. Tiro de 3
- 6.4. Tiro en suspensión

7. Desarrollo de sesiones. Parte final

- 7.1. Vuelve a la calma
- 7.2. Competencias
 - 7.2.1. Estructuras de las competencias

8. Evaluación de la sesión de la práctica de deportistas en la etapa de iniciación

- 8.1. Platica de retroalimentación
- 8.2. Reporte de la sesión

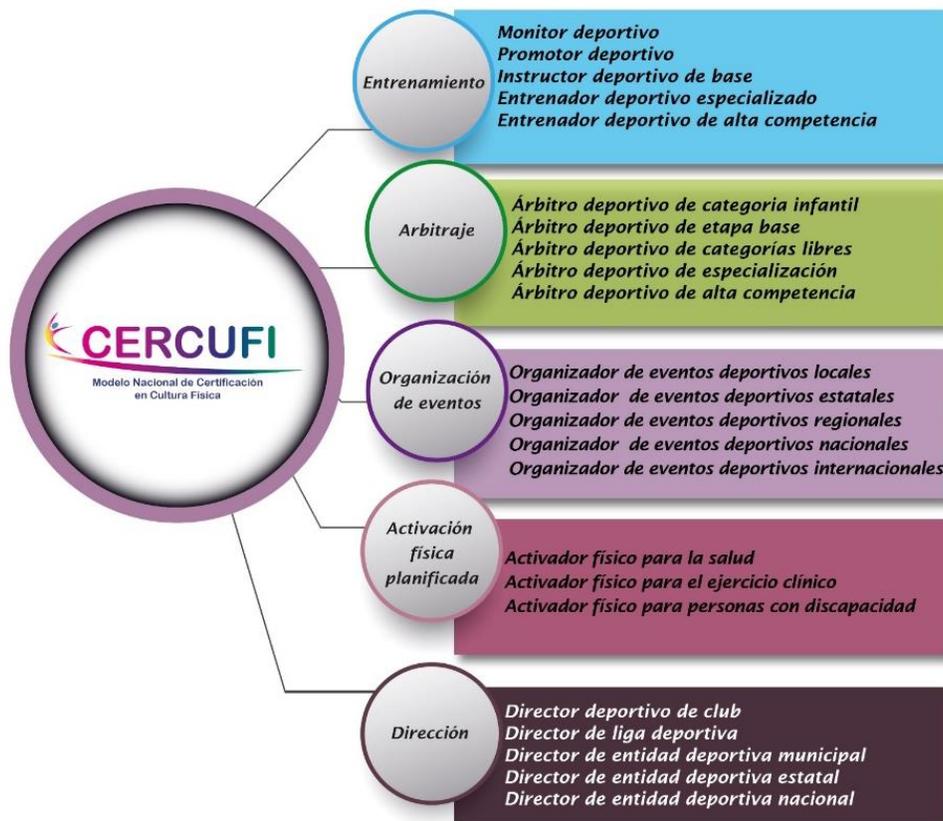
9. Bibliografía

PRESENTACIÓN DEL CERCUFI

Presentación del CERCUFI

El Modelo Nacional de Certificación en Cultura Física (CERCUFI) es un programa de capacitación y certificación de la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos perteneciente a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE).

El CERCUFI surge en el año 2018 para dar respuesta a las necesidades de actualización de las personas que laboran en el deporte en alguno de los siguientes perfiles ocupacionales: Entrenamiento, Arbitraje, Organización de eventos deportivos, Activación física planificada y Dirección. A su vez cada perfil se subdivide en puestos ocupacionales como se muestra en la siguiente imagen.



Está basado en el modelo pedagógico cimentado en competencias laborales, entendiéndose por competencia laboral como el conjunto sinérgico de desempeños, productos, conocimientos, actitudes, hábitos y valores, apoyado en

la idoneidad demostrada; se adquieren a través de procesos educativos formales y no formales, así como por la experiencia en el desempeño de esa competencia. Es requerimiento esencial que esas competencias sean observables, medibles y que contribuyan al logro de objetivos laborales.

La definición de los contenidos es a través de la metodología de análisis funcional, "es el proceso de recolección, ordenamiento y valoración de la información relativa a las ocupaciones, tanto en lo que se refiere a las características del trabajo realizado, como a los requerimientos que estas plantean al trabajador para un desempeño satisfactorio" (Irigoin & Vargas, 2002, pág. 81); es decir se identifican las acciones y funciones de un puesto ocupacional a través de un proceso lógico deductivo realizado por un grupo de expertos en el perfil ocupacional en que se esté trabajando.

Las características de esta metodología son: a) se aplica de lo general a lo particular; b) se identifican funciones delimitadas separándolas de un contexto laboral específico; c) las funciones se desglosan con base en la relación causa consecuencia.

El grupo de expertos identifican las funciones elementales que están implicadas en la competencia laboral y redacta los criterios de desempeño de cada función elemental; estos criterios de desempeños pueden ser desempeños, productos, conocimientos, actitudes, hábitos y valores, estableciendo las características de calidad.

Es decir definen qué realiza o elabora la persona a evaluar y con qué características debe ser realizada esa acción; de tal forma que no solo se observa que realice el desempeño definido sino que además lo haga con calidad y eficiencia.

Este trabajo de los expertos queda plasmado en un documento oficial que servirá de referencia para la capacitación, la evaluación y la certificación. Este documento es el estándar de competencia laboral, es decir, la especificación de una capacidad laboral, constituye un patrón que permite establecer si una persona es competente o aún no lo es, independientemente de la forma en que la competencia haya sido adquirida.

Una vez elaborado el estándar de competencia laboral se procede al diseño de capacitación, estableciendo los contenidos y estrategias didácticas que faciliten la obtención de la competencia laboral. Se elabora un manual de capacitación y un diseño de curso de capacitación alineada al estándar de competencia laboral, garantizando con ellos que el curso es teórico práctico y en apego a funciones laborales identificadas por el grupo de expertos.

Academia Basquetbol

Objetivo General

Certificar a las personas que de manera autodidacta, por su experiencia laboral o por estudios sin reconocimiento oficial han adquirido las competencias necesarias para desempeñarse laboralmente en el ámbito de la cultura física (instructores deportivos, árbitros, organizadores de eventos deportivos, activadores físicos y directivos deportivos).

Objetivos Específicos

- Definir estándares de competencia laboral por puesto ocupacional.
- Elaborar manuales didácticos alineados a estándares de competencia laboral
- Diseñar programas de capacitación alineados a estándares de competencia laboral
- Acreditar capacitadores y evaluadores por puesto ocupacional
- Supervisar los procesos de capacitación y evaluación por puesto ocupacional.
- Expedir constancias y diplomas de acreditación de las personas que aprueben los procesos de evaluación por puesto ocupacional

Alcance

Instructores deportivos, árbitros, organizadores de eventos deportivos, activadores físicos y directivos deportivos del país en sus distintos puestos ocupacionales.

Introducción al manual

El presente manual tiene el objetivo de dar los elementos necesarios para obtener la competencia laboral "Preparación de basquetbolistas en etapa de iniciación". Los contenidos están enfocados a la valoración de la condición física, la planeación de sesiones, el desarrollo de sesiones y a la evaluación de sesiones.

La unidad uno se refiere a la valoración de la condición física y técnica de basquetbolistas en etapa de iniciación. Para esto se abordan los conocimientos básicos en la historia del basquetbol, las características de los niños en etapa de iniciación, el rol del instructor deportivo, el análisis de química sanguínea.

Además se aborda qué preguntar en una entrevista inicial para realizar un diagnóstico de salud y hábitos; se explican pruebas de cualidades físicas como estatura, peso, análisis postural; también se explican pruebas técnicas y pruebas para medir capacidades físicas (velocidad, flexoelasticidad, fuerza y resistencia aeróbica)

La unidad dos permite preparar las sesiones de basquetbolistas en etapa de iniciación considerando la seguridad en el entrenamiento como son la higiene, la hidratación, la alimentación, la prevención y atención de lesiones, y la elaboración del plan de acción de emergencias.

Y la posterior elaboración de documentos de planificación (cronograma de actividades, distribución semanal y la sesión de práctica).

La unidad tres enseña cómo desarrollar la parte inicial de las sesiones, mostrando el material deportivo a preparar, la indumentaria necesaria para los basquetbolistas, el juego limpio que siempre debe estar presente en todo momento del entrenamiento y de la competencia, y por último el calentamiento.

Las unidades cuatro, cinco y seis enseñan cómo preparar técnicamente a los basquetbolistas de iniciación, preparándolos en la técnica de bote, la técnica de pase, la técnica de tiro.

La unidad siete enseña cómo preparar físicamente a los basquetbolistas de iniciación, con el desarrollo de las capacidades coordinativas y las condicionales.

La unidad ocho muestra cómo se debe finalizar una sesión a través de la vuelta a la calma y muestra algunas cuestiones de las competencias.

Por último, la unidad nueve explica la forma de evaluar una sesión de entrenamiento y la importancia de una plática de retroalimentación y la elaboración de un reporte de sesión que permita un ejercicio de meta evaluación por parte del instructor deportivo.

1. Valoración de la condición física y técnica. Basquetbolistas en etapa de iniciación

- 1.1. Puntos a considerar en la valoración de basquetbolistas de iniciación
 - 1.1.1. Historia del Baloncesto
 - 1.1.2. Características de niños (as)
 - 1.1.3. Rol del instructor deportivo
 - 1.1.4. Análisis del resultado de la química sanguínea
- 1.2. Entrevista
- 1.3. Pruebas de cualidades físicas
 - 1.3.1. Estatura
 - 1.3.2. Peso
 - 1.3.3. Análisis postural
- 1.4. Pruebas técnicas
 - 1.4.1. Bote
 - 1.4.2. Tiro
 - 1.4.3. Pase
- 1.5. Pruebas de capacidad coordinativas
 - 1.5.1. Coordinación
 - 1.5.2. Equilibrio
 - 1.5.3. Reacción
- 1.6. Pruebas de capacidades físicas
 - 1.6.1. Mide la velocidad
 - 1.6.2. Mide la flexoelasticidad
 - 1.6.3. Mide la fuerza
 - 1.6.4. Mide la resistencia aeróbica
- 1.7. Reportes de valoración física y técnica

1. Valoración de la condición física y técnica. Basquetbolistas en etapa de iniciación

La valoración de la condición física y técnica de basquetbolistas en etapa de iniciación se requiere:

Tener las nociones básicas de historia del basquetbol, características de los niños en etapa de iniciación, el rol del instructor deportivo, el análisis de química sanguínea.

Se necesita realizar una entrevista inicial para realizar un diagnóstico de salud y hábitos.

Se deben aplicar pruebas de cualidades físicas como estatura, peso, análisis postural; pruebas técnicas; así como pruebas para medir capacidades físicas (velocidad, flexoelasticidad, fuerza y resistencia aeróbica)

1.1 Puntos a considerar en la valoración de basquetbolistas de iniciación

10

1.1.1 Historia del Baloncesto

El básquet surgió en 1891 en Estados Unidos, por James Naismith, profesor de Educación Física en la Universidad de YMCA, Springfield (Massachusetts). Basándose en deportes como rugby, béisbol, fútbol, entre otros, que son deportes de fuerza y contacto físico y pensó en crear uno que requiriera más destreza.

Colgó dos cestas de melocotones de 50 centímetros de diámetro a cada lado de la pista del gimnasio, a 3,05 metros de altura. Surgiendo así el nombre de basketball, palabra inglesa, que significa introducir la pelota dentro de una cesta.

Naismith definió trece reglas para el basketball. Como tenía 18 alumnos, los equipos de baloncesto estaban compuestos por nueve jugadores cada equipo. Después pasaron a ser siete miembros, para acabar siendo cinco.

Con el tiempo se utilizaron aros metálicos con una red sin fondo, colocados en tableros.

El basketball se propagó rápidamente en EEUU y después en Europa. Fue deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam (1928) y de Los Ángeles (1932), y en los Juegos Olímpicos de Berlín (1936). El baloncesto femenino fue admitido como deporte olímpico en 1976.

Actualmente, el baloncesto cuenta con gran difusión en diferentes países, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas partes del mundo.

1.1.2. Características de niños(as)

Características fisiológicas de niños y niñas

El crecimiento y desarrollo de un niño(a) se es más fácil de entender si reconocemos los siguientes términos.

Crecimiento: Es el aumento en el tamaño físico, de las dimensiones de la totalidad o cualquiera de sus partes o tejidos, que ocurre como un paso de la transformación hacia la madurez.

Desarrollo: Es un incremento en la habilidad y complejidad de la función que ocurre como parte del progreso hacia la madurez.

Desarrollo cognoscitivo: El desarrollo de la habilidad para interpretar y procesar la información.

Desarrollo emocional: Es el desarrollo del concepto de sí mismo.

Desarrollo físico: Es el crecimiento y desarrollo de los músculos y huesos.

Desarrollo social: Facilidad para generar relaciones con compañeros y gente adulta.

Edad cronológica: Es la edad medida en años.

Edad ósea: Es la medida de la maduración física del esqueleto determinada por el grado de osificación. La edad ósea se evalúa normalmente mediante una radiografía de la mano y la muñeca.

Edad de desarrollo: Edad medida desde el punto de vista de la capacidad para realizar tareas específicas.

Fase participativa-instruccional: Periodo comprendido entre aproximadamente los 6 y los 11 años de edad, durante el cual el individuo inicia su participación en diversos deportes y actividades y aprende a actuar recíprocamente con sus compañeros.

Fase de transición: Periodo comprendido entre los 11 y los 15 años de edad, en el cual un individuo sufre una transición del mundo del niño al mundo del adulto. Durante este periodo el individuo experimenta cambios importantes: biológicos, sociales, emocionales y cognoscitivos que afectan todos los aspectos de su vida, incluyendo su participación en el deporte.

Maduración: Obtención del crecimiento estructural del cuerpo, características de comportamiento y capacidad intelectual.

Fase participativa-competitiva: Es el periodo a partir de los 15 años de edad durante el cual los individuos progresan dentro del mundo de los deportes de los adultos, en el que además la habilidad se desarrolla en su totalidad y la competencia y el desafío son más frecuentes que en las fases más tempranas.

Características fisiológicas

De los seis a los doce años se dan diferentes cambios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales.

Físicos:

- Crecen entre 5 y 7 centímetros y medio. Los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio, pueden afectar el crecimiento de un niño.
- Casi duplican su peso.
- El crecimiento es más lento y estable después de los 9 años en niñas y después de los once en los niños.
- La longitud de los huesos aumenta y sufren dolores durante la noche
- Tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían
- La fuerza y las habilidades atléticas mejoran. A los nueve o diez años las niñas aumentan en fuerza y pierden flexibilidad.
- Las habilidades motoras finas para la escritura se adquieren entre los seis o siete años.
- Pueden realizar una mayor cantidad de actividades que los niños de preescolar
- Desde los siete a los once años el juego rudo tiende a desaparecer a medida en que participan en juegos con reglas.
- Las diferencias en las capacidades físicas entre niñas y niños aumentan a medida que se acercan a la pubertad.

Academia Basquetbol

- Las niñas a los once años suelen ser más altas y pesadas que los niños, pero posteriormente esto se empareja cuando los niños cumplen doce o trece años.
- Necesitan consumir en promedio 2400 calorías cada día

Cambios físicos en niñas:

| | |
|--------------|------------------------------------|
| 7 a 12 años | Crecimiento de mamas |
| 9 a 12 años | Crecimiento de vello púbico |
| 9 a 12 años | Crecimiento de vello en las axilas |
| 10 a 12 años | Primera menstruación |
| 12 años | Punto máximo del crecimiento |
| 12 años | Cambio en la forma corporal |

Cambios físicos en niños:

| | |
|--------------|-------------------------------------|
| 7 a 12 años | Crecimiento de testículos y escroto |
| 8 a 12 años | Punto máximo del crecimiento |
| 10 a 12 años | Crecimiento del pene |
| 11 a 12 años | Crecimiento de vello púbico |
| 11 a 12 años | Cambio de voz |
| 12 años | Crecimiento del vello facial |

13

Cognitivos:

- Aprenden a planificar con antelación y a evaluar lo que hace.
- Reconocen símbolos para resolver problemas.
- Muestran interés en leer novelas, revistas y libros con instrucciones
- Desarrollan interés en coleccionar objetos o pasatiempos.
- Se orientan hacia proyectos y metas
- Tienden a gustarles juegos con reglas complejas
- Las cosas tienden a ser más extremas: blanco o negro, correcto o incorrecto, maravilloso o espantoso, divertido o aburrido.
- Tal vez digan con frecuencia "eso no es justo" y no acepta reglas si no ha ayudado a establecerlas
- Aprende a no exteriorizar todo, inicia la interiorización
- Son muy imitativos
- Se vuelven más objetivos y analizan la realidad

- Psico-social
- El juego es fundamental a esta edad.
- Crece la importancia de la amistad. Los niños desarrollan relaciones más profundas con sus amigos, que en la etapa preescolar.
- Se general valores como respeto, tolerancia, amistad, amor, compañerismo
- El vínculo familiar tiene como responsabilidad cuidar todos los espacios en que interactúa el niño
- Adquieren un comportamiento más firme sobre sus realidades emocionales
- Alrededor de los 7 u 8 años alcanzan la tercera etapa de auto concepto
- Los juicios acerca del yo se vuelven más conscientes, realistas, equilibrados y generales
- A los diez años se hacen más independientes
- A los 7 u 8 años temen a seres sobrenaturales, a la oscuridad, a permanecer solos
- De los 8 a los 12 años temen los exámenes escolares, lesiones del cuerpo, el aspecto físico, la muerte, la oscuridad.
- De actividad física y deportiva
- Adquirirán las habilidades físicas, cognitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en los juegos.
- Comenzarán a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas en el juego.
- Mejorarán sus habilidades motoras de percepción, tales como la coordinación óculo-manual.
- Aprenderán a interactuar con sus compañeros.
- Desarrollarán un sistema de conciencia, moralidad y juicios de valor.

Recomendaciones generales para el entrenamiento de participantes de 6 – 11 años

Fase participativa/instruccional

| Habilidades | Estrategia/Tácticas | Modificaciones de Juego/Actividad | Grado de Competencia | Otras Actividades |
|--|--|--|----------------------------------|--|
| Presente habilidades que sean simples (no complejas), habilidades motoras no | Implemente estrategias simples que fomenten a los participantes a tomar parte en las actividades y | Practique versiones simples modificadas de la actividad (por | Balance el grado de competencia. | Desarrollo habilidades que sí puedan realizar toda la vida fuera del deporte |

| nocivas para el cuerpo en crecimiento. | practicar sus habilidades. | ejemplo mini juegos) | | (ejemplo la música, salidas al campo etcétera). |
|---|--|--|---|---|
| Presente actividades que les desarrollen la aptitud aeróbica. | Enfatice el aprendizaje de habilidades, no el de estrategias y tácticas (ganar no es un factor crítico). | Emplee el equipo modificado a escala. | Emplee competencias moderas. | Participe en deportes que si puedan realizar toda la vida (futbol, voleibol, etcétera). |
| Practique habilidades de flexibilidad. | Utilice música suave de fondo en su entrenamiento (presente un ambiente positivo para que los participantes aprendan habilidades nuevas) | Fundamente el éxito en incentivos múltiples, no solamente en el triunfo. | No promocióne las competencias fuera de la ciudad, la ubicación en la tabla de posiciones ni juegos de liguilla | Participe en otros deportes que complementen la actividad del mismo |
| Enfatice el desarrollo en los modelos de movimiento y conciencia corporal. | | Evite la especialización en una posición o evento | Permita que los niños y niñas compitan juntos. | Desarrollo hábitos alimenticios saludables |
| Enseñe técnicas de relajación. | | | | |
| Enfatice el desarrollo de la confianza, la personalidad, la autoestima, la interacción con compañeros y la cooperación. | | | | |
| Enfatice que encuentren diversión, pero que tengan en perspectiva ganar o perder, y dar siempre el 100% de su esfuerzo. | | | | |

1.1.3. Rol del instructor deportivo

La carrera de un deportista profesional, o semi profesional, suele presentar una duración de entre diez y veinte años en la mayoría de los casos, teniendo en cuenta en dicho cómputo el período transitorio de formación, en el que la niñez va dando paso a la madurez y la práctica competitiva del deporte.

En este amplio período temporal, casi un cuarto de la vida de una persona, una figura fundamental se mantiene presente en todas las etapas evolutivas del deportista: su instructor, o mejor dicho sus instructores, por ello la importancia de conocer las características que deben reunir los técnicos deportivos, las funciones que deben dominar para lograr optimizar el rendimiento y el aprendizaje de los deportistas y el impacto que sus acciones y enseñanzas tienen en las vidas de los deportistas, a los que entrenan y dirigen.

Características del entrenador deportivo

- Capacidad para motivar: El deporte es un estado de ánimo continuo. Los deportistas pueden entrenar y entrenar durante horas, repasar vídeos y alimentarse de maravilla... pero si su estado anímico es deficiente, su rendimiento permanecerá por debajo de sus posibilidades óptimas de manera evidente.
- Es por ello que el instructor debe ser un gran psicólogo que conozca hasta el último rincón emocional de sus deportistas. Este dominio de la personalidad de sus deportistas, debe complementarse con una amplia formación en técnicas de motivación y reactivación del espíritu competitivo y de aprendizaje. Cada situación y cada deportista, son únicos e irrepetibles, y el entrenador debe saber aplicar la receta perfecta para que los resultados sean los planificados.
- Si se aspira a ser un entrenador de éxito, debemos tener bien presente que nuestro acierto a la hora de motivar, será la piedra angular sobre la que giren todas las demás decisiones vinculadas a esta profesión.
- Disciplina: Es una faceta complicada de controlar, pues es muy fácil confundirla con el autoritarismo. El buen entrenador debe lograr el acatamiento de unas normas de conducta y entrenamiento, a partir de la comprensión lógica de su utilidad por parte de los deportistas.

- Imponer reglas porque sí, sin pararse a argumentar su significado y relevancia en la obtención de los éxitos futuros, se terminaría revelando como uno intento baldío de poner vallas al campo. No se puede controlar a las personas que entrenamos a partir de imposiciones, es mucho más sencillo lograr su lealtad y confianza partiendo del establecimiento de códigos de comportamiento bien explicados y de los que se deriven unas consecuencias positivas fácilmente observables por los deportistas.
- Dominar la estrategia: Cuando llega el momento de enfrentar a nuestro equipo, o nuestro deportista individual con un rival, la habilidad para anticipar los movimientos del oponente y desequilibrar el combate a nuestro favor, es un don que reporta enormes dosis de categoría y reconocimiento a quien lo posee. Ser un buen estratega no consiste solamente en conocerse la teoría competitiva de memoria, va más allá, se traduce en pequeños detalles como ser capaz de detectar los temores del adversario y hacérselos revivir en el momento oportuno, o en saber equilibrar adecuadamente las pautas de ataque y defensa que deben aplicarse en cada disputa competitiva.
- Controlar, evaluar y mejorar continuamente: Se busca que se evite el estancamiento de los métodos y deportistas. Una vez realizada la planificación de la temporada, al igual que se realiza el presupuesto de una compañía, hay que tener claro que dichos planes siempre sufrirán desviaciones en la aplicación práctica.
- Al poder medir, objetiva y cuantitativamente, los resultados obtenidos, y además se está preparado para evaluar e interpretar adecuadamente el significado de esos datos, se está ya listo para adoptar las medidas correctoras oportunas que nos permitan evolucionar el método de entrenamiento empleado, adaptándolo a las nuevas exigencias impuestas por cada tipo de competición, rival o deporte.

Funciones principales del entrenador

La tarea más evidente del instructor es la preparación físico - táctica de sus deportistas, la deriva del deporte actual hace imprescindible que estas se complementen con una adecuada preparación psicológica, para enfrentar los momentos de desgaste anímico y emocional, con garantías de éxito, y también con la transmisión eficaz de unos buenos conocimientos sobre estrategia de competición.

Si tenemos éxito en la enseñanza conjunta y equilibrada de estas áreas a nuestros deportistas, estaremos en la senda correcta que nos permitirá maximizar el rendimiento y las virtudes del equipo o del competidor individual, paliar la influencia de sus debilidades y carencias en el resultado final, y ayudar a contrarrestar de modo eficaz las acciones de los oponentes.

Hoy en día, debido a la complejidad que supone dominar todos estos conceptos, los instructores se han transformado en cuerpos técnicos en los que varios miembros se reparten estas actividades. Si la sintonía entre ellos es buena, se conseguirá implementar la eficiencia de los métodos de entrenamiento.

Impacto del instructor en la vida del deportista

Hay un aspecto sobre el cual un instructor jamás debe perder la perspectiva: la influencia que sus acciones y enseñanzas pueden llegar a tener en el desarrollo personal y profesional de los deportistas a su cargo.

- El instructor de base es aquel que ayuda, a través del deporte, a formar la personalidad de los niños y adolescentes.
- El instructor de adultos se centrará en conseguir resultados a nivel competitivo o personal.

A lo largo de su vida, suelen ser múltiples y muy diferentes los instructores de base que interactúan en el aprendizaje de los niños y adolescentes. Aunque es imposible que todos se pongan de acuerdo en los métodos y objetivos específicos a conseguir en este período fundamental de la educación personal, se debería tener siempre presente la siguiente máxima: "nunca realizar un comentario o actuación de carácter formativo sin antes haberla analizado y sopesado adecuadamente"; Ósea, cuando un instructor castiga, reprende a un adulto o le transmite comentarios de carácter controvertido, el receptor de dichos mensajes es un individuo con una personalidad ya desarrollada y con la capacidad suficiente como para evaluar y filtrar lo que recibe de sus superiores en términos de aprobación y rechazo; sin embargo, los menores carecen de esos filtros cognitivos, ellos son esponjas que acatan e interiorizan las enseñanzas de sus entrenadores, por el simple hecho de que ven en ellos el escudo protector que les resguarda en ese ámbito social específico que es el campo de entrenamiento y de competición.

Los niños asocian con facilidad determinadas acciones de los instructores que han tenido, esto es el rastro educativo que han dejado en ellos.

El instructor deben ser consciente de este impacto en la futura percepción de la vida por parte de los deportistas, por lo que es importante desarrollen en ellos y los proyecten a sus deportistas valores como: el respeto, el juego limpio, el éxito a través del esfuerzo y el afán de superación.

1.1.4. Análisis del resultado de la química sanguínea

La química sanguínea está conformada por un grupo de exámenes de sangre que suministran información del metabolismo del cuerpo. El examen se denomina comúnmente análisis metabólico básico. En la siguiente tabla se muestran las normativas generales de cada uno de los componentes de este análisis:

Tabla. Componentes de la química sanguínea y valores.

19

| Componente | Descripción | Valores de referencia |
|----------------------|--|-----------------------|
| Glucosa | Es una forma de azúcar con rendimiento energético. | 65.0 – 110.0 mg/dl |
| Creatinina | Producto de desecho de la creatina, se filtra por los riñones y se excreta por la orina. | 0.50 – 1.20 mg/dl |
| Urea | Producto terminal del metabolismo de las proteínas. | 13.0 – 43.0 mg/dl |
| Ácido úrico | Producto de desecho del metabolismo del nitrógeno en el cuerpo humano. | 2.40 – 6.0 mg/dl |
| Colesterol | Es un lípido que se encuentra en los tejidos corporales. | 130.0 – 176.0 mg/dl |
| Triglicéridos | Forman parte de las grasas sobre todo de origen animal. | 82.0 – 115.0 mg/dl |

Aspectos a tener en consideración de los resultados de la química sanguínea

Los siguientes aspectos se presentan como una herramienta que oriente de manera general las posibles causas de cada uno de los valores de la química sanguínea. Lo anterior debe tomarse en cuenta al momento de prescribir el programa de acondicionamiento físico.

Nota: La interpretación completa de los valores de la química sanguínea corresponde al médico.

Glucosa

- Altos niveles
- Diabetes mellitus.
- Pancreatitis.
- Desórdenes endocrinos.
- Insuficiencia renal (uso de esteroides).
- Bajos niveles
- Insuficiencia adrenocortical.
- Insulinoma.
- Enfermedad hepática severa.

20

Urea

- Altos niveles
- Insuficiencia renal (uso de esteroides).
- Dieta alta en proteínas.
- Insuficiencia cardiaca congestiva.
- Bajos niveles
- Embarazo.
- Insuficiencia hepática severa.
- Sobrehidratación.
- Desnutrición.
- Nefrosis lípida.

Creatinina

- Altos niveles
- Insuficiencia renal (uso de esteroides).
- Insuficiencia circulatoria.
- Obstrucciones urinarias.

Ácido úrico

- Altos niveles
- Gota.
- Enfermedad renal crónica.
- Trastornos hematológicos.
- Necrosis tisular.
- Dieta alta en proteínas.
- Bajos niveles
- Enfermedad hepática por alcoholismo.
- Defectos del túbulo renal.

Colesterol

- Altos niveles
- aterosclerosis.
- Síndrome nefrótico.
- Alcoholismo crónico.
- Diabetes.
- Bajos niveles
- Insuficiencia hepática.
- Hipertiroidismo.

Triglicéridos

- Altos niveles
- Síndrome nefrótico.
- Hipertrigliceridemia.
- Diabetes mellitus.
- Pancreatitis.
- Alcoholismo.

1.2 Entrevista

La entrevista inicial es el proceso por el cual el instructor obtiene información relacionada a la salud e intereses particulares del deportista en iniciación y es utilizada para diseñar un programa de entrenamiento personalizado.

Los objetivos de la entrevista inicial son:

- a) Obtener información relacionada con la salud del deportista (pasada y reciente) e identificar aquellos participantes que por alguna condición o sintomatología puedan necesitar referirlos con un médico especialista.
- b) Establecer metas adecuadas con las necesidades del deportista (corto y mediano plazo)
- c) Diseñar un programa de entrenamiento de acuerdo con las necesidades del deportista (personalizado)
- d) Crear un compromiso entre el deportista y el especialista en la instrucción para motivar y estimular al deportista en adoptar un estilo de vida saludable.
- e) Educar al participante sobre los beneficios del entrenamiento para su rendimiento deportivo.

22

Usted como instructor al aplicar la entrevista inicial deberá cumplir con los siguientes pasos.

1. Recibir al deportista y al padre o tutor en el lugar donde se realizará la valoración, con una actitud cordial y amable.
2. Usted se presenta con el deportista y su padre o tutor, les dará la mano, los mirará a los ojos y les dará la bienvenida. Presentarse de forma cordial y amigable.
3. Solicitar al deportista y a su padre o tutor que se sienten frente a usted para el inicio de la entrevista.
4. Explicar el proceso de valoración de condición física y habilidades técnicas al participante, el cual es el siguiente:
 - a. Entrevista inicial
 - b. Análisis del examen médico
 - c. Análisis del resultado de la química sanguínea
 - d. Análisis postural
 - e. Medición del peso corporal

- f. Medición de la estatura
 - g. Medición del índice de adaptación al esfuerzo
 - h. Medición de los índices de fuerza
 - i. Medición de la resistencia aeróbica
 - j. Medición del índice de flexoelasticidad.
5. Recibir el examen médico previamente solicitado y analiza las indicaciones médicas.
 6. Recibir el resultado de química sanguínea previamente solicitado y analiza los niveles de cada uno de los componentes.
 7. Emplear un volumen y una modulación de voz de acuerdo a la edad del participante.
 8. Utilizar la guía de entrevista inicial que se encuentra en este manual.
 9. Realizar todas las preguntas de la guía sin falta.
 10. Registrar adecuadamente las respuestas, y solicitar que el deportista se prepare para el inicio de las sesiones de pruebas.

Guía de Entrevista Inicial

Nombre: _____

Fecha de Nacimiento _____ Teléfono padre o tutor: _____

E-Mail _____

Domicilio _____

_____ Celular: _____

| | |
|---|--|
| 1. Fecha de última revisión médica | |
| 2. Alérgico a medicamentos, alimentos u otras sustancias | |
| 3. Enfermedades crónicas o graves | |
| 4. En caso de emergencia llamar (Nombre, parentesco y teléfono) | |

Situación previa, durante los últimos 12 meses, usted...

| Pregunta | Sí | No |
|--|----|----|
| 1. ¿Se le ha recetado algún medicamento? | | |
| 2. ¿Ha bajado y subido de peso sin razón aparente? | | |
| 3. ¿Tiene problemas para dormir? | | |

| Pregunta | Sí | No |
|--|----|----|
| 4. ¿Ha sufrido mareos, desmayos o amnesia temporal? | | |
| 5. ¿Ha tenido vista borrosa en alguna ocasión? | | |
| 6. ¿Ha tenido dolores de cabeza agudos? | | |
| 7. ¿Experimenta tos crónica por la mañana? | | |
| 8. ¿Ha experimentado algún cambio en su modo de hablar? (Mala pronunciación, pérdida del habla) | | |
| 9. ¿Se ha sentido nervioso o ansioso sin razón aparente? | | |
| 10. ¿Ha experimentado latidos del corazón anormales? (Palpitaciones, taquicardias) | | |

Observaciones:

Estilo De Vida

1. ¿Se ejercita de forma regular?
2. ¿Qué actividad física practica?
3. ¿Cómo controla la actividad física que desarrolla?
4. ¿Cuántas sesiones por semana realiza como promedio?
5. ¿Qué tipo de ingesta realiza durante el día? (Subraye)

| | |
|----------|------------------------------|
| Desayuno | Bocadillo a media tarde |
| Almuerzo | Cena |
| Comida | Bocadillo después de la cena |
5. ¿Con qué frecuencia semanal come usted en establecimientos fuera de casa?
6. Describa las raciones de comida que ingiere
7. ¿Con qué frecuencia repite los platillos de comida?

Academia Basquetbol

8. ¿En cuánto tiempo come?

9. ¿Hace alguna actividad mientras come?

11. ¿Cuántas veces por semana consume los siguientes alimentos?

Dulces, tartas o pasteles _____ Bombones _____ Refrescos _____
 Bebidas sin alcohol _____ Buñuelos _____ Fruta _____
 Leche o bebidas lácteas _____ Papas fritas _____ Galletas _____
 Cacahuates _____ Helados _____

12. ¿Con qué frecuencia pide usted postre? Al día _____ A la semana _____

13. ¿Cuál es su postre favorito?

14. ¿Con qué frecuencia ingiere alimentos fritos (quesadillas, tacos dorados, tortas)?

15. ¿Le pone sal a usted su comida? Sí No
 Antes de probarla Después de probarla

25

Historia de Ejercicio

1. ¿Ha competido alguna vez?

SÍ No Nivel _____

2. ¿Tiene algún sentimiento negativo o ha tenido alguna mala experiencia con algún programa de entrenamiento?

SÍ No

3. ¿Ha tenido alguna mala experiencia cuando han evaluado su nivel de aptitud física?

SÍ No

4. Encierre en un círculo el nivel de cada aspecto que usted considere (tomando en cuenta que 5 es la más alta calificación)

Característica de su actual capacidad atlética:

1 2 3 4 5

¿Con que frecuencia hace ejercicio?

1 2 3 4 5

¿Cómo considera que está su actual condición física?

1 2 3 4 5



Academia Basquetbol

| | |
|-----------------------|--|
| Incrementa la energía | |
| Sentirme mejor | |
| Otro | |

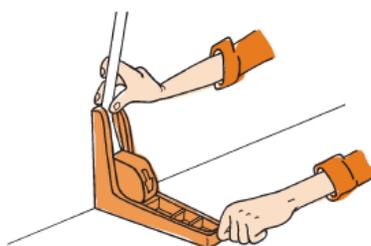
Si va a comenzar un programa de entrenamiento, ¿Qué tanto está comprometido?

1.3 Pruebas de cualidades físicas

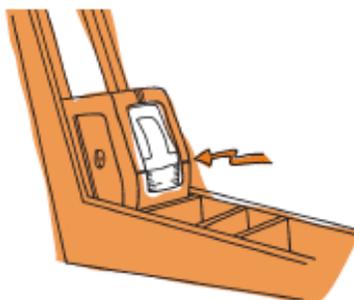
1.3.1. Estatura

Colocación del estadímetro:

1. Busque una superficie firme y plana perpendicular al piso (pared, puerta).
2. Coloque el estadímetro en el piso con la ventanilla hacia delante, en el ángulo que forman la pared y el piso.



3. Verifique que la primera raya de la cinta (correspondiente a 0.0 cm) coincida con la marca de la ventanilla.



4. Sostenga el estadímetro en el piso, en el ángulo que forma la pared y el piso, jalando la cinta métrica hacia arriba hasta una altura de dos metros.



5. Fije firmemente la cinta métrica a la pared con tela adhesiva y deslice la escuadra hacia arriba, cerciorándose de que la cinta métrica se encuentre recta (emplomada perpendicular al horizonte).

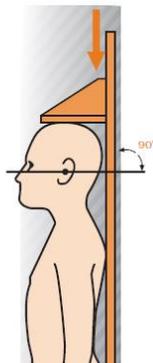
Antes de medir, vigile que el participante se quite los zapatos, para que no puedan falsear la estatura. La estatura se mide con el participante de pie y sin zapatos ni adornos en la cabeza que dificulten o modifiquen la medición.

1. Coloque al participante para realizar la medición. La cabeza, hombros, caderas y talones juntos deberán estar pegados a la pared bajo la línea de la cinta del estadímetro. Los brazos deben colgar libre y naturalmente a los costados del cuerpo.



29

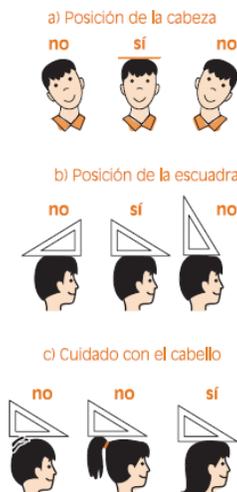
2. Mantenga la cabeza del participante firme y con la vista al frente en un punto fijo. Solicite que contraiga los glúteos, y estando frente a él coloque ambas manos en el borde inferior del maxilar inferior del explorado, ejerciendo una mínima tracción hacia arriba, como si deseara estirarle el cuello.



3. Vigile que el sujeto no se ponga de puntillas colocando su mano en las rodillas, las piernas rectas, talones juntos y puntas separadas, procurando que los pies formen un ángulo de 45°.

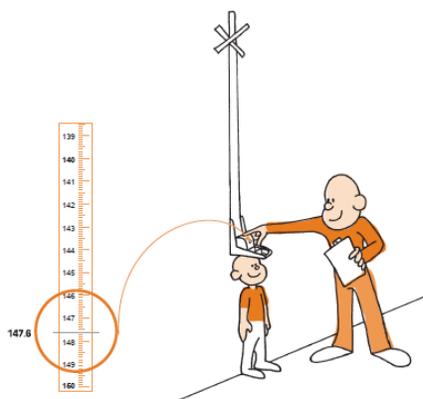
Academia Basquetbol

- Deslice la escuadra del estadímetro de arriba hacia abajo hasta toparse con la cabeza del sujeto, presionando suavemente contra la cabeza para comprimir el cabello.
- Verifique nuevamente que la posición del sujeto sea la adecuada



- Cuide que la escuadra del estadímetro se encuentre pegada a la pared y horizontal al plano de medición.
- Realice la lectura con los ojos en el mismo plano horizontal que la marca de la ventana del estadímetro y registre la medición con exactitud de un milímetro (mm)

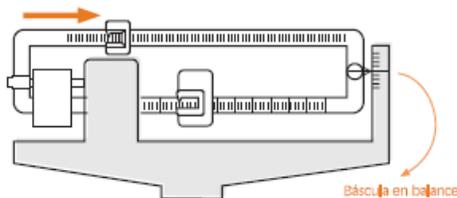
30



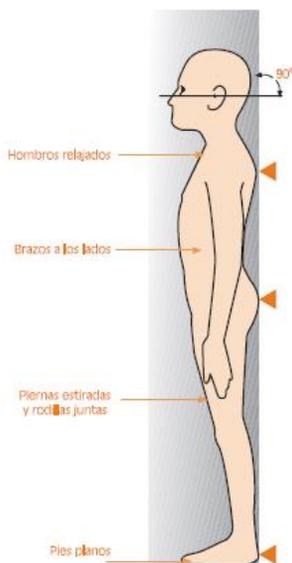
1.3.2. Peso

Para la toma del peso, la báscula se debe encontrar en una superficie plana, horizontal y firme. Antes de iniciar, compruebe el adecuado funcionamiento de la báscula y su exactitud.

1. Verifique que ambas vigas de la palanca se encuentren en cero y la báscula esté bien balanceada.



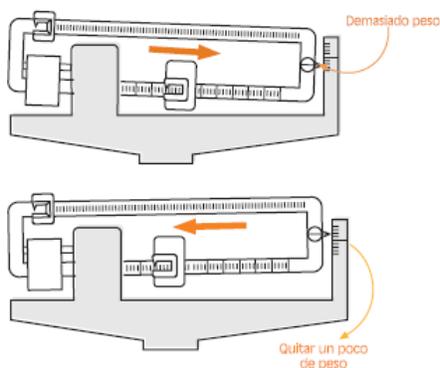
2. Coloque al participante en el centro de la plataforma. El participante debe pararse de frente al medidor, erguido con hombros abajo, los talones juntos y con las puntas separadas.



31

3. Verifique que los brazos del participante estén hacia los costados y holgados, sin ejercer presión.
4. Revise que la cabeza esté firme y mantenga la vista al frente en un punto fijo.
5. Evite que el participante se mueva para evitar oscilaciones en la lectura del peso.

6. Deslice la viga de abajo (graduaciones de 20 kg), hacia la derecha aproximando el peso del participante. Si la flecha de la palanca se va hacia abajo, avanza la viga al número inmediato inferior.
7. Deslice la viga de arriba (graduaciones en kg y 100 gramos) hacia la derecha hasta que la flecha de la palanca quede en cero y no esté oscilando. A veces es necesario realizar varios movimientos hasta que quede la flecha fija en el cero.



8. Realice la lectura de la medición en kg y g y de frente. Otra opción es bajar al participante y hacer la lectura. Registre el dato inmediatamente en el formato de datos (anexo)

32

1.3.3. Análisis postural

El análisis postural es el reconocimiento de un desbalance postural o un desequilibrio entre los diferentes grupos musculares, estos desbalances pueden ser adquiridos durante la vida por los hábitos posturales o congénitos. La columna vertebral tiene curvaturas fisiológicas, sin embargo cuando existe un desbalance o patología se antepone el prefijo "híper" para señalar el desbalance. En este sentido usted reconocerá para el presente estándar, los siguientes desbalances en el nivel de la columna vertebral.

- a) Hipercifosis. Donde la columna vertebral en el nivel dorsal se curva más allá del nivel fisiológico hacia afuera. Esto causa una inclinación en la espalda, vista como una deficiente postura. Los síntomas de la hipercifosis, que pueden presentarse o no dependiendo del tipo y extensión de la deformidad, incluyen

Academia Basquetbol

dolor de espalda, fatiga, apariencia de una espalda curvada y dificultades para respirar

- b) Hiperlordosis. Donde la columna vertebral en el nivel lumbar se curva más allá del nivel fisiológico hacia adentro, lo que causa un aumento anómalo de la curvatura lumbar. La columna vertebral se encorva hacia dentro, hace más prominente los glúteos y ocasiona dolor de espalda
- c) Escoliosis. Es una desviación lateral de la columna vertebral, que resulta curvada en forma de "S" o de "C"

En el nivel de tren inferior (rodillas) se encuentran los siguientes desbalances:

- a) Genu Varo. También llamado piernas arqueadas y tibia vara, es un desbalance marcado por una inclinación hacia afuera de la pierna en relación con el muslo, dando la apariencia de un arco.
- b) Genu Valgo. Es un desbalance caracterizado porque el muslo y la pierna se encuentran desviados de tal manera que cuando el individuo está de pie, las rodillas se aproximan hacia la línea media, es decir, los talones de los pies están separados y las rodillas juntas.

Formato de análisis postural.

| | Bien (10) | Regular (5) | Mal (0) | Resultado |
|---------------------------------------|---|--|---|-----------|
| HOMBROS Der / Izq | Nivel de los hombros (horizontalmente) | Un hombro está ligeramente más-elevado que el otro | Un hombro está mucho más elevado que el otro | |
| COLUMNA VERTEBRAL Izq / Der | Columna vertebral recta | Columna vertebral levemente curvada lateralmente | Columna vertebral marcadamente curvada lateralmente | |
| CADERA Izq / Der | Caderas niveladas (horizontalmente) | Una cadera está algo más elevada | Una cadera está claramente más elevada | |
| TOBILLOS | Ambos pies apuntan hacia el frente | Los pies apuntan hacia afuera | Los pies apuntan marcadamente hacia afuera, los tobillos se arquean hacia adentro (pronación) | |
| DORSAL ESPALDA | Parte superior de la espalda con curvatura normal | Parte superior de la espalda algo más curvada de lo habitual | Parte superior de la espalda muy curvada | |
| LUMBAR ESPALDA | Zona lumbar con una curvatura normal | Zona lumbar levemente hundida | Zona lumbar muy hundida | |

Puntuación Total

34

Observaciones

Formato basado en Howley, Edward, & Franks, Don (1995)

1.4 Pruebas técnicas

1.4.1. Bote

Material: 6 Hitos (pivotes) 3 Balones de baloncesto Campo Baloncesto o terreno marcado (necesaria una canasta)

Organización: Realización Individual. Un compañero para pasar Balones.

DESARROLLO

- 1- Salida con balón.
- 2- 2- Botándolo se hace el recorrido sorteando los Hitos (eslalon) hasta el punto (1), donde se realiza Entrada a Canasta con tiro en Bandeja.
- 3- Desplazamiento sin balón hasta el punto (2), donde se recibe balón de un compañero y Tiro en Apoyo.
- 4- 4- Desplazamiento, Recepción y Tiro en Suspensión desde el punto (3).

RESULTADOS

- Puntaje sobre control de...
- a) Valoración Subjetiva respecto a la ejecución técnica según el Rango establecido en "Porcentajes de Nota".
- b) Tiempo invertido (hasta el salto del tiro en Bandeja).
- c) Aciertos de Tiro:
Descuento de 2 Seg. Por cada Acierto.
Descuento de 1 Seg. si toca Aro en Trayectoria Descendente.

PENALIZACIONES

- Cada una de ellas incrementa el tiempo en 2 Segundos.
- a) No reiniciar el Test en el punto en que se pierda el balón (pérdida de balón en bote).
- b) Más de 2 Pasos en la Entrada a Canasta.
- c) Distancias de Tiro acortadas.
- d) Dobles en la acción de bote.

Aciertos de Tiro:

Academia Basquetbol

Cada Encesta descuenta 2 Seg.

Si toca Aro (parte Superior) descuenta 1 Seg. (½ acierto).

AUMENTO DE DIFICULTADES

Puede plantearse un aumento de dificultades de tal manera que si el Test resulta fácil, los Gestos Técnicos requieran mayor grado de dificultad.

En el eslalon, dar una vuelta alrededor de cada cono de señalización.

Sustituir cada cono de señalización por un jugador, que sin moverse del sitio, intenta quitarnos el balón cuando pasamos cerca.

1.4.2. Tiro

Pruebas:

1. Posición inicial del jugador en la línea final del terreno.
2. Carrera de frente a velocidad hasta la mitad del terreno.
3. Desplazamiento defensivo en zigzag hasta el final del terreno.
4. Desmarcarse para recibir un pase y regresar en drible con maniobras a velocidad para ejecutar un tiro en movimiento.
5. Después de 15-20 segundos de recuperación, ejecutar dos tiros libres e inmediatamente comenzar de nuevo la secuencia.

La prueba concluirá al realizarse 10 tiros libres por parte del atleta.

Para la evaluación de la pruebas se mantiene el mismo criterio evaluativo que aparece en el programa.

- 60 % ó más _____ B
- 50 % _____ R
- 40 % ó menos _____ M

Academia Basquetbol

1.4.3. Pase

5 Balones de baloncesto

Campo Baloncesto o terreno marcado

Organización: Realización Individual. Unos compañeros para pasar Balones.

DESARROLLO

- 1- Salida sin balón.
- 2- Se realizara un recorrido a 5 puntos en los cuales dará 3 pases de acuerdo a la estación lo indique.
- 3- Desplazamiento sin balón hasta el punto (2), donde se recibe balón de un compañero y realiza la misma acción en las 5 paradas.

| Estación | Tipo de pase | Pases |
|----------|---------------------|-------|
| 1 | Picado | 3 |
| 2 | Pecho | 3 |
| 3 | Béisbol | 3 |
| 4 | Mano a mano | 3 |
| 5 | Arriba de la cabeza | 3 |

37

RESULTADOS

- Puntaje sobre ejecución de cada pase
- a) Valoración Subjetiva respecto a la ejecución técnica según el Rango establecido en "Porcentajes de Nota".
- b) Aciertos de pase:
 - Descuento de 2 Seg. Por cada pase bien ejecutado técnicamente.
 - Descuento de 1 Seg. Si la Trayectoria se desliza ligeramente al punto de encuentro.

PENALIZACIONES

- Cada una de ellas incrementa el tiempo en 2 Segundos.
- a) No reiniciar el Test en el punto en que se pierda el balón (mal pase)
- b) 2 pases erróneos.
- c) ejecución con deficiencia.

1.5 Pruebas de capacidades coordinativas

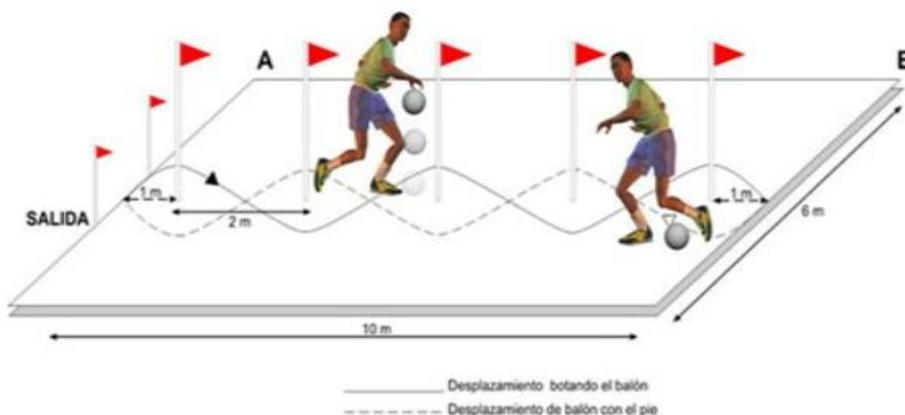
1.5.1 Coordinación

Es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a las necesidades del movimiento o gesto deportivo concreto. Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Prueba de desplazamiento en zig zag con balón

Se utiliza para medir la coordinación dinámica general del alumno. Para ello el alumno está detrás de la línea de salida y mirando hacia el frente. A un metro de distancia hay un circuito con 5 postes alineados de 1,70 metros de altura y separados 2 metros entre ellos. A la señal, el alumno sale corriendo dejando el primer poste a su izquierda y realiza todo el recorrido botando el balón y desplazándose en zigzag sobre los cinco postes, hasta sobrepasar la última línea paralela a la de salida. Una vez acabado el recorrido de ida, el alumno coloca el balón en el suelo con la mano y continúa realizando el camino de vuelta en zigzag controlando el balón con el pie hasta sobrepasar la línea inicial.

38



Prueba de slalom con un bote de balón

Se utiliza para medir la coordinación dinámica global y la coordinación óculo-manual a través de la habilidad en el manejo de un objeto. Se colocan 4 postes alineados y separados entre ellos y del primero a la línea de salida hay 2 metros. El alumno se coloca detrás de la línea inicial sosteniendo en sus manos un balón de baloncesto. A la señal, el alumno realiza el recorrido de ida y vuelta en zigzag

botando el balón entre los postes. Se cronometra el tiempo empleado por el alumno en realizar el recorrido de ida y vuelta hasta sobrepasar de nuevo la línea de salida

1.5.2. Equilibrio

Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad. Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

17 de 57 Publicaciones Didacticas.com | N° 42 Enero 2014

Prueba de caminar sobre barra de equilibrio

Se utiliza para medir el equilibrio dinámico del alumno. Para ello el alumno se mantiene de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio o un banco invertido. A la señal, el alumno empieza a caminar descalzo sobre la viga hasta una marca situada a 2 metros. Una vez superada esta fase, el alumno se da la vuelta y vuelve al punto de partido. Se trata de repetir la acción cuantas veces pueda hasta que pierda el equilibrio y caiga tocando el suelo. Se mide la distancia recorrida hasta que el alumno se cae, salvo que el sujeto realice el ejercicio sin perder el equilibrio durante 45 segundos, momento en el que se da por concluida la prueba.

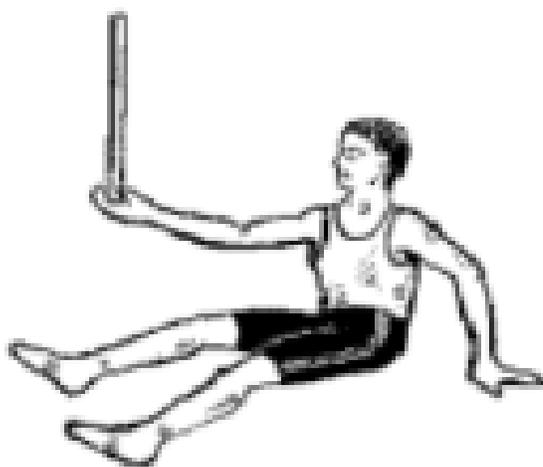
39



Prueba de equilibrio de pica sentado

Academia Basquetbol

Se utiliza para medir el equilibrio del sujeto con un objeto sobre el miembro superior. Para ello el alumno se sienta en el suelo con las piernas separadas y sujetando entre las manos una pica verticalmente sobre los dedos índice, sin levantar los pies del suelo pero pudiendo apoyar la otra mano en el suelo. Se trata de mantener el equilibrio de la pica verticalmente a la señal del examinador y se registra el tiempo que transcurre desde la señal de inicio hasta que la pica cae al suelo. Esta prueba se realiza 4 veces. Se eliminan el mejor y el peor resultado y se promedian los otros dos. Si el alumno aguanta el equilibrio de la pica durante 60 segundos se da por concluida la prueba.



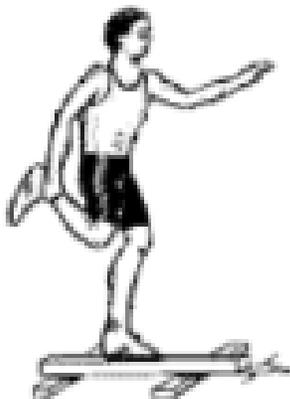
40

Prueba de equilibrio flamenco

Se utiliza para medir el equilibrio estático del alumno. Para ello el alumno se coloca de pie, con un pie apoyado en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 centímetros de ancho. A la señal, el alumno pasa el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo. La prueba se interrumpe cada vez que el alumno pierde el equilibrio y se vuelve a activar el cronómetro cada vez que vuelve a mantener el equilibrio de una forma continuada hasta un tiempo total de 1 minuto.

Academia Basquetbol

Si el alumno cae más de 15 veces en los primeros 30 segundos se da por concluida la prueba. Se contabiliza el número de intentos necesarios para mantener el equilibrio en 1 minuto. -



1.5.3. Reacción

41

El tiempo de respuesta o tiempo de reacción hace referencia a la cantidad de tiempo que transcurre desde que percibimos algo hasta que damos una respuesta en consecuencia. Por tanto, es la capacidad de detectar, procesar y dar respuesta a un estímulo.

Proponemos un ejercicio para la mejora de la velocidad de reacción simple. Un jugador se situará en medio de cuatro conos (numerados del 1 al 4) y tendrá que desplazarse rápidamente hasta ellos según la indicación que le diga su compañero, situado delante de él.

Se realizarán 1 serie de 5 repeticiones con un minuto de descanso entre ellas.

Por último, proponemos un ejercicio para la mejora de la velocidad de reacción compleja. Dos jugadores se sitúan en paralelo mirando hacia la canasta, el entrenador les lanzará desde atrás el balón, en el momento en que los jugadores lo vean deberán de salir a por él, el primero que lo coja atacará y el otro tendrá que defender.

Podemos variar la posición desde la que salen los jugadores (de pie, sentados, boca abajo, boca arriba...).

Academia Basquetbol

Una variante de este ejercicio, es que el jugador defensor se coloca dentro de la línea de triple mirando a la canasta, por su parte, el atacante se sitúa fuera de ella con el balón, lo lanzará y deberá ir a por él para atacar.

Como vemos, estos dos ejercicios se adecúan más a situaciones reales de partido, en las que tenemos que reaccionar rápidamente según el movimiento del balón, el cual no sabemos hacia donde se va a dirigir.

Realizaremos 2 series de 6 repeticiones, con 1 minuto de descanso entre repeticiones y 3 entre series.

1.5 Pruebas de capacidades físicas

1.5.1. Mide la velocidad

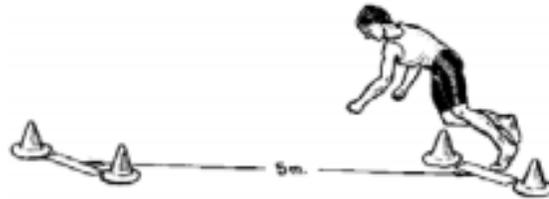
42

Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

Según Beunen y Simon (1977-78) la carrera de velocidad (Shutte rum) 10 x 5 m., presenta un coeficiente de fiabilidad de 0,80.

Los resultados, tras esta prueba, expuestos por el Instituto Bonaerense del Deporte (1995) apuntan que en los varones la velocidad de desplazamiento evoluciona progresivamente hasta la edad de 18 años, sin embargo, en las mujeres sólo se observa mejora hasta los 13 años, no existiendo cambios significativos a partir de esta edad.

Para realizar esta prueba se requiere una superficie de terreno plana y llana, con dos líneas paralelas situadas a una distancia de separación de 5 m., tiza para señalar las líneas y cronómetro.



1.5.2. Mide la flexoelasticidad

Se compone de la flexibilidad articular con una relación al rango de movimiento y la elasticidad muscular como capacidad del músculo de elongarse y regresar a su estado inicial. Es importante evaluar el nivel de flexoelasticidad del participante por la relación existente con los beneficios en la postura del cuerpo y la prevención de lesiones.

Test del Banco (Protocolo de Wells) (NSCA, 2010)

Mide la flexoelasticidad de la musculatura femoral y de la articulación coxofemoral. Se requiere cajón con una regla sobre un costado. La posición inicial es pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con la regla.

Ejecución de la prueba:

1. Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos, con manos paralelas.
2. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.
3. Para controlar que las rodillas no se flexionen, el evaluador colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.
4. El participante mantendrá la posición hasta que el evaluador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

Academia Basquetbol

Anotación: Se anotarán los centímetros que marque la regleta en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo positivo o negativo. Puesto que el valor de cero se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los centímetros conseguidos tendrán signo positivo. Si el participante no consiguiera llegar hasta sus pies, los centímetros conseguidos tendrán signo negativo.



Test de Wells

Test de flexoelasticidad de cintura escapular

Mide la flexoelasticidad de la cintura escapular, la posición inicial es que el participante se coloque boca abajo en el suelo con los brazos totalmente extendidos sosteniendo una cuerda o bastón.

44



Se le pide al participante que levante los brazos tan altos como sea posible, mantener la nariz en el suelo, medir la distancia vertical, la barra se levanta desde el suelo, se mide la distancia desde el suelo a la parte media de la cuerda o bastón, repita la prueba tres veces y anote la mejor distancia

Tabla. Flexoelasticidad Test de Wells

| Clasificación | Hombres (cm) | Mujeres (cm) |
|---------------|--------------|--------------|
| Excelente | + 17 o más | +21 o más |
| Bueno | +6 a +16 | +11 a +20 |
| Promedio | +5 a 0 | +10 a +1 |
| Regular | -1 a -8 | 0 a -7 |
| Pobre | -9 o menos | -8 o menos |

Tabla. Flexoelasticidad de cintura escapular

| Clasificación | Hombres (cm) | Mujeres (cm) |
|---------------|---------------|---------------|
| Excelente | > 31.75 | > 29.84 |
| Bueno | 29.21 -31.75 | 27.31 a 29.84 |
| Promedio | 20.96 a 29.20 | 19.05 a 27.30 |
| Regular | 15.24 a 20.95 | 13.97 a 19.04 |
| Pobre | <15.24 | <13.97 |

1.5.3. Mide la fuerza

Por fuerza se entiende la tensión que pueden desarrollar los músculos durante su contracción. Capacidad de superar u oponerse a la resistencia externa por medio de los esfuerzos musculares.

La magnitud de la fuerza de los distintos grupos musculares del hombre se puede caracterizar por el peso de cualquier objeto que los músculos de un grupo determinado pueden levantar al contraerse.

Para educar la fuerza es necesario aumentar la masa de los objetos desplazados (ejercitarse con unas pesas más pesadas) o transmitirle mayor aceleración.

El peso de los aparatos que se utilizan para la educación de la fuerza y el carácter para realizar los ejercicios con estos aparatos, se determinan precisamente sobre la base de las regularidades bioquímicas y fisiológicas del desarrollo de la fuerza,

y no sobre la base de las fórmulas de la mecánica. Por lo que el producto de la masa del aparato de entrenamiento por la aceleración que se imprime, es sólo un testimonio de con qué magnitud ha sido aplicada la fuerza al aparato.

| Ejercicio | Tiempo | Repeticiones |
|-------------|----------|--------------|
| Sentadillas | 1 minuto | X.... |
| Lagartijas | 1 minuto | X.... |
| abdominales | 1 minuto | X.... |

1.5.4. Mide la resistencia aeróbica

La resistencia es la capacidad del organismo a realizar un trabajo el mayor tiempo posible sin llegar a la fatiga. Es importante recalcar que se requiere medir el nivel de la resistencia aeróbica por la relación directa con el consumo máximo de oxígeno (cantidad de mililitros de oxígeno que el organismo consumo por cada kilogramo de peso por un minuto de trabajo)

46

También conocido como el Test de Leger-Lambert o test del curs nave.

Objetivo: Determinar la potencia aeróbica máxima. Determinar el VO2 máximo.

Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono (según el protocolo que corresponda). Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el deportista debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono.

A cada período rítmico lo denominaremos "palier" o "período" y tiene una duración de 1 minuto, los resultados se pueden determinar en la correspondiente tabla de baremación

Calculo del Volumen Máximo de Oxígeno

VO2 máximo = 5,857 x Velocidad (Km/h) – 19,458

Academia Basquetbol

Normas:

Se deberá pisar la línea señalada en cada uno de los desplazamientos, de lo contrario la prueba debe ser cancelada.

El atleta no podrá pisar la siguiente línea sin escuchar antes la señal del magnetófono, la cual se va incrementando a medida que los períodos aumentan. Cuando el atleta se vea imposibilitado a seguir el ritmo del magnetófono, finalizará la prueba y se anotará el último período o mitad de período escuchado

Material:

Pista 20 metros de ancho, magnetófono y cassette con la grabación del protocolo del Test de Course Navette.

1.6 Reportes de valoración física y técnica

El reporte de la evaluación física

El reporte de la evaluación física deberá mostrar los resultados de las diferentes pruebas que se aplicaron, de tal manera que debe incluir los siguientes puntos:

47

- Contiene los datos generales (nombre, edad, domicilio, teléfonos de contactos),
- Contiene las características físicas (peso, estatura, circunferencias, diámetros, masa corporal y frecuencia cardiaca),
- Contiene los resultados de las pruebas físicas,
- Contiene los resultados de la entrevista inicial,
- Contiene anexo química sanguínea de seis elementos,
- Describe el estado físico general,

Consideraciones generales

Cuando usted aplique las pruebas es fundamental apegarse estrictamente al procedimiento de las mismas, en la comunidad científica existen variantes de protocolos de cada una de las pruebas presentadas e incluso entre países presentan enfoques diferentes.

| | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|---------------------|------------|----------------------|--|
| nombre | | edad | | Teléfono de contacto | |
| Domicilio | | | | | |
| Peso | estatura | circunferencias | | Diámetros | |
| Masa corporal | | Frecuencia cardiaca | | | |
| Nombre del Test | Descripción | Resultado | Valoración | | |
| Test X | | | | | |
| Test X | | | | | |
| Test X | | | | | |
| Test X | | | | | |
| Test X | | | | | |
| Descripción del estado físico general | | | | | |

2 Preparación de sesiones para basquetbolistas en etapa de iniciación

- 2.1 Higiene
- 2.2 Hidratación y alimentación
- 2.3 Prevención y atención de lesiones
- 2.4 Plan de acción de emergencia
- 2.5 Planificación y principios del entrenamiento
- 2.6 Elementos técnicos del baloncesto
- 2.7 Reglamento del baloncesto
- 2.8 Técnicas de enseñanza
- 2.9 Documentos de planificación
 - 2.9.1 Cronograma de actividades
 - 2.9.2 Distribución semana
 - 2.9.3 Sesión de practica

2 Preparación de sesiones para basquetbolistas de iniciación

La preparación de las sesiones de basquetbolistas en etapa de iniciación requiere que el instructor deportivo:

Considerando la seguridad en el entrenamiento como son la higiene, la hidratación, la alimentación, la prevención y atención de lesiones, y la elaboración del plan de acción de emergencias. Y la posterior elaboración de documentos de planificación (cronograma de actividades, distribución semanal y la sesión de práctica).

2.1 Higiene



La práctica del ejercicio nos ayuda a tener un buen estado físico así como también a gozar de buena salud. Es importante tener una buena higiene deportiva, para realizar deporte en las mejores condiciones, sacar el máximo rendimiento y protegernos de posibles lesiones. Uno de los puntos más importantes a la hora de tener en cuenta una buena higiene deportiva hace referencia a la higiene corporal, ya que, hay que mantener siempre una correcta limpieza del cuerpo.

50

La higiene corporal incluye todo un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo.

Algunos consejos a tener en cuenta:

- Bañarse o ducharse diariamente y después de realizar una actividad física.
- Siempre se debe usar champú para mantener el cabello en óptimas condiciones.
- Secarse los pies correctamente después de cada ducha y aplicar talco si ha habido una sudoración excesiva. La humedad favorece las infecciones por

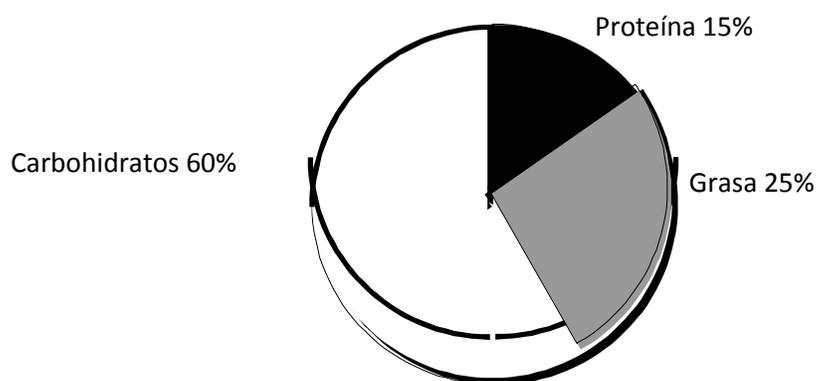
hongos, bacterias o virus, por lo que es importante secarse bien la piel tras la ducha, especialmente entre los dedos, con una toalla y sin friccionar la piel para evitar lesiones. Si ha habido sudoración excesiva en los pies, se puede poner polvos de talco una vez secos.

- Los complementos deportivos son personales y no se deben compartir, para así evitar la transmisión de enfermedades entre los deportistas

2.2 Hidratación y alimentación

Basándose en las últimas investigaciones médico-deportivas, las cuales han podido establecer cuál es la relación óptima entre las sustancias alimenticias que proporcionan energía tomando en cuenta la duración del ejercicio, la intensidad y tipo de esfuerzo, han condicionado para deportistas que en la dieta diaria del total de calorías consumidas, debe haber una proporción aproximada de carbohidratos en un 60%, de las grasas en un 25% y de las proteínas en un 15% del consumo calórico diario, y en forma complementaria, se deben ingerir líquidos, las vitaminas y minerales, con estos seis componentes principales en la dieta y como nutrientes esenciales en cantidades equilibradas soportarán el gasto de energía durante el entrenamiento y la competencia.

51



Si la dieta del deportista es deficiente en cualquiera de los seis elementos nutritivos señalados anteriormente los resultados deportivos serán menores en su rendimiento. Por el contrario, el consumo en cantidades en demasía en

comparación con las necesarias no producirá benéficos mayores sino por lo contrario su rendimiento se verá mermado.

En los siguientes apartados nos referiremos a los aspectos esenciales de los seis alimentos, se mencionarán cinco como básicos en la dieta del deportista.

Los carbohidratos

Los carbohidratos se les conoce como "glúcidos" o azúcares y están formados por moléculas de carbono, hidrógeno y oxígeno, se clasifican de acuerdo con la cantidad de moléculas y ésta depende de la fuente de energía que proporciona para las funciones del cuerpo humano, tanto en actividades corporales e intelectuales y también colaboran en la digestión y asimilación de otros alimentos. La actividad muscular normal y la producida por un entrenamiento vigoroso depende principalmente de la energía proporcionada por los hidratos de carbono dentro de sus características en su molécula incluye oxígeno, que le aprovecha en la oxidación con la cual el requerimiento de oxígeno procede del exterior siendo mucho menor que en el curso de la combustión de las grasas y las proteínas. Esta es la base de la ventaja que presentan los hidratos de carbono como suministradores económicos de energía.

52

Las grasas

No cabe duda de que los alimentos con grasa son apetitosos, satisfacen pronto y tienen poco volumen, pero también es evidente que disminuyen la capacidad de rendimiento del deportista, sobre todo la de entrenamiento en resistencia, dado que existe en la dieta habitual una gran proporción de grasas, la asimilación de hidratos de carbono y proteínas disminuye, las grasas o lípidos se clasifican en ácidos grasos saturados, no saturados y polisaturados. El deportista en su régimen alimentario debe comer sólo el 25% de las calorías diarias en forma de grasas, sean de las que provienen del animal o del vegetal.

Alimentos recomendables por su contenido en grasas:

| No-saturados y poli-saturados | Saturados | |
|-------------------------------|----------------|----------|
| Aceite de maíz | Tocino | Salsas |
| Margarina | Mantequilla | Jamón |
| Nueces | Quesos | Hot dogs |
| Aceite de oliva | Salchichas | Cordero |
| Aceites de grano | Huevo | Tortas |
| | Papas fritas | Cerdo |
| | Leche integral | |
| | Crema batida | |

Las grasas siendo fuente de energía y produciendo el doble de calorías por gramo que los carbohidratos o las proteínas (9.0 calorías por gramo), deben proporcionar al deportista sólo el 25% del total de calorías ingeridas al día por la siguiente razón:

53

- 1) Los hidratos de carbono pueden ser consumidos aeróbicamente cuatro veces más de prisa y anaeróbicamente con el doble de rapidez que las grasas. Por lo tanto, proporcionan una energía rápida.
- 2) La combustión (oxidación) de los hidratos de carbono, proporciona por cada litro de oxígeno utilizado, una media de 8.6% más de energía de la que se obtiene en la oxidación de los ácidos grasos libres.

Las proteínas

Las proteínas son los principales integrantes estructurales de las células, necesarias para construir y reponer los tejidos musculares, las necesidades diarias recomendadas se cubren con menos de un gramo por kilogramo de peso del cuerpo, el organismo no es capaz de almacenar proteínas, deben ingerirse antes del esfuerzo de entrenamiento por lo menos dos horas antes de la sesión, o bien, durante las horas de la fase de la recuperación después del esfuerzo.

La mayoría de las proteínas de origen animal como las carnes, la leche y sus derivados se clasifican como completas y la de las verduras y frutas son

consideradas como incompletas por lo que se recomiendan balancear la dieta de lo que se ingiera y satisfacer los requerimientos proteicos.

Los líquidos

Los líquidos, en el cuerpo del deportista tienen muchas funciones como el de regular la temperatura del cuerpo, el contenido de los fluidos intracelulares y extra-celulares, permite el rápido transporte de los elementos nutricionales y la eliminación de los productos residuales. Los deportistas transpiran cuando entrenan y pierden más líquido cuando la temperatura del agua es mayor de 24 grados centígrados. Este líquido debe reponerse durante el entrenamiento y en el día, de lo contrario disminuye la capacidad de trabajo, la recomendación de la ingestión de líquidos es el del doble de una persona sin actividad atlética que es de 1.5 a 2 litros diarios, para el deportista es de 3 a 4 litros por día, más los alimentos que contienen ya una considerable cantidad de líquido como son las frutas, la leche, etcétera.

Las vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos que, aunque no suministran energía ni forman tejidos, sirven para el proceso metabólico, con mayor razón serán necesarias para el deportista.

Las vitaminas no pueden ser elaboradas por el cuerpo humano y por esta razón debe considerarse en la dieta diaria suministradas por los alimentos.

Los deportistas necesitan, según sea la temporada de su entrenamiento, más vitaminas que una persona que no practique ningún deporte. Los alimentos recomendados suministran las vitaminas necesarias.

| VITAMINA | ADR | ACTIVIDADES | FUENTES |
|------------------------------|---------|--|---|
| VITAMINA A (Caroteno) | 1 mg. | Esencial para la vista, crecimiento normal de huesos y dientes, piel sana. | Pescado, leche, verduras de hoja verde y amarilla, frutas |
| VITAMINA B1 (Tiamina) | 1.5 mg. | Importante para combatir la fatiga y recuperación de los tejidos dañados. | Cereales, yema de huevo, leche, res, patatas, legumbres |
| VITAMINA B2 (Riboflavina) | 1.8 mg. | Ayuda en el metabolismo de las grasas, hidratos de carbono y proteínas. También necesaria para la buena función de los tejidos de los nervios. | Leche, yema de huevo, cereales, granos, legumbres. |

| | | | |
|---------------------|-------------------|---|--|
| NIACINA | | Importante para la buena digestión de los alimentos | Leche, carnes magras, pescado, huevos, patatas, guisantes |
| VITAMINA B6 | 20 mg. | Ayuda en el metabolismo de las proteínas y grasas | Arroz, trigo, maíz, leche, lechuga, pescado, tomates, espinacas, habas, guisantes |
| ÁCIDO PANTO TÉCNICO | 2 mg | Puede ser importante en el metabolismo de los tejidos de los músculos del corazón y del esqueleto | Hígado, huevos, brócoli, coliflor, carne magra, leche, tomates |
| VITAMINA B12 | 10 mg | Importante en el crecimiento de los huesos y producción de células rojas de la sangre | Hígado, carne |
| VITAMINA C | 70 mg | Importante en el metabolismo de los tejidos musculares y el crecimiento de los huesos: considerada como una vitamina para la fatiga puesto que en cantidades adecuadas ayuda al buen funcionamiento de las glándulas adreales. También se cree útil en la utilización del oxígeno, producción de células rojas. | Frutos cítricos, melones, tomates, coles, vegetales de hoja verde, patatas, la cocción puede destruir parte de la vitamina C en los vegetales de modo que es importante comer los alimentos que la contienen en estado natural, o ingerir los jugos en los que aquellos se han cocinado. |
| VITAMINA D | 0.01 mg. | Importante en la formación de huesos y dientes | Hígado, huevos, mantequilla, pescado, contacto de la luz solar |
| VITAMINA E | 0.03 mg. | Ha recibido considerable publicidad de mejorar la resistencia en los atletas, prevención de las enfermedades cardiovasculares, producción de células rojas de la sangre y como ayuda en la recuperación. | Aceite de germen de trigo, maíz, lechuga, cereales integrales, huevo, arroz, vegetales de hoja verde y leche. |
| VITAMINA K | 0.15 A 0.3 mg. | Importante en la producción de células rojas de la sangre, en el consumo de oxígeno y en el metabolismo de los hidratos de carbono y las proteínas. | Hígado, vegetales, verdes frescos o naturales, res, cereales. |
| VITAMINA H | | Importante en la actividad de muchos de los sistemas de enzimas implicadas en el metabolismo de la energía. | Hígado, pollo, maíz, espinacas, guisantes. |

* ADR: Asignación diaria recomendada.

Los minerales

Los minerales como se sabe, son necesarios en la dieta del hombre, siendo esenciales para la conducción de los impulsos nerviosos, para el control de los latidos del corazón para la contracción de todos los músculos para reforzar toda masa ósea (el esqueleto) y para mantener el equilibrio hídrico en el organismo.

Todos los minerales que necesita nuestro cuerpo deberán proporcionarse en forma mixta a base de alimentos de origen vegetal y animal, siendo suficiente para aportar dicho elemento. (Ver Tabla 3).

| MINERAL | ADR | FUNCIÓN | ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN |
|----------|---|---|--|
| HIERRO | 10-18 mg | Esencial para la formación de mioglobina y hemoglobina y para el transporte de oxígeno | Hígado, mariscos, carnes magras, vegetales de hoja verde, habas secas y guisantes. Frutas, granos integrales, panes enriquecidos y cereales. |
| CALCIO | 800 mg. | Forma y conserva huesos y dientes. Esencial para la descomposición del trifosfato de edonosa y la liberación de energía para la contracción muscular. | Leche y productos lácteos. Vegetales de hoja verde. |
| FÓSFORO | 800 mg | Forma y conserva huesos y dientes. Necesario para la formación de las membranas de las células. Esencial en el metabolismo de la glucosa. Muchos de los complejos de la vitamina B funcionan solamente en combinación con el fósforo. | Leche, aves, pescado, y huevos. Productos lácteos. Nueces y legumbres. |
| AZUFRE | Desconocida: Es cubierta por el azufre contenido en vitaminas y aminoácidos. | Importante en el metabolismo de los hidratos de carbono. Constituye uno de los aminoácidos. Si la dieta es inadecuada puede producirse deficiencia en proteínas. | Carne, pescado, aves, huevos, leche, quesos, legumbres, nueces. |
| MAGNESIO | 0.350 mg | Funciones similares a las del calcio | Nueces, cereales legumbres, vegetales de hoja verde |

| | | | |
|--------------------|--|--|--|
| CLORURO DE SODIO | 4.5- 6.19 gr. | Mantenimiento del equilibrio normal de agua y del equilibrio ácido-base. Esencial para la función neutro-muscular. | Sal de mesa, cereales, carne, leche, huevos. |
| CLORURO DE POTASIO | 2 a 4 gr | Mantenimiento de los equilibrios de agua y el ácido base. Importantes en la regulación de la actividad neuro muscular | Frutas, leche, carne, cereales, vegetales y legumbres. |
| ZINC | 10-15 mg | Necesario para el crecimiento normal. Se encuentra en la mayor parte de los tejidos del cuerpo. Participa junto con la insulina, en el metabolismo de los hidratos de carbono. | Leche, hígado, trigo y salvado |
| YODO | 0.15 mg | Necesario para la función normal de la tiroides | Sal de mesa, algas, agua y vegetales. |
| COBRE | 2 mg | Importante en la formación de células rojas de la sangre y las membranas de las células nerviosas. | Hígado, mariscos, crustáceos, grano integral, legumbres, nueces. |
| MANGANES O | 3.9 mg | Necesario para tener huesos fuertes. Esencial en la mayor parte de los sistemas enzimáticos | Remolacha, granos integrales, nueces, legumbres, frutas. |
| FLÚOR | 1.5. a 2 gr. | Necesario para el crecimiento y conservación de los huesos y los dientes | Agua, arroz, soya y verduras |
| COBALTO | 0.3-0.5 mg En forma de vitamina B12 | Se encuentra en la vitamina B12. Importante para la formación de células ros en la sangre | Hígado, aves, leche. |

57

*Asignación diaria recomendada.

La sed y la pérdida derivada de la transpiración:

- No debe compensarse únicamente con agua, limonada, bebidas a base de cola y té, sino que es preferible tomar jugos de frutas mezclados con agua o bien frutas jugosas (naranja, papaya, etc.), o bebidas para deportistas ricas en minerales.

- Los alimentos que se deben considerar en los diferentes menús son:
- Cereales, trigo, avena, arroz integral o inflado.
- Productos lácteos descremados y bajos en grasas; tomar sólo como complemento, por ejemplo con el cereal, dos tazas al día.
- Frutas frescas, (es necesario comer cinco veces más carbohidratos simples) no de carbohidratos complejos, si desea disfrutar de su jugo de frutas favorito, dilúyalo en una porción similar de agua (algo que resulta más afín a la composición química de su propia sangre).
- Verduras, coma tantas verduras crudas o al vapor como desee eligiendo diferentes colores para adquirir diversos nutrientes.
- Proteínas animales, evite las carnes grasosas como el cordero, paté, cerdo, jamón y demás carnes frías, prefiera carne magra como el pescado, pollo, pavo o mariscos.
- Para cocimiento de los alimentos, las grasas y aceites deben usarse moderadamente, bastará con los que contienen en los alimentos como la avena, maíz y arroz moreno (integral).
- Condimentos: el uso moderado de sal, azúcar, salsas, condimentos de pepinillos, mostaza, salsa para carnes, etcétera.

Después de las pruebas competitivas

Para eliminar el cansancio y reponer el glucógeno muscular, los alimentos deben ingerirse lo más pronto posible para recuperar la energía gastada, ésta tarda en su reposición diez horas después de un esfuerzo físico la cual ha de satisfacer dos condiciones principales:

- a) Debe ser rica en carbohidratos, a fin de compensar la pérdida sufrida por la actividad muscular y el de sintetizar con prontitud el glucógeno muscular.
- b) Debe reponer las proteínas y las vitaminas consumidas a causa de la competencia, así como reemplazar el líquido y los minerales perdidos.

En la alimentación posterior a la competencia, el metabolismo catabólico está especialmente capacitado para absorber las sustancias nutritivas, por lo que se debe aprovechar esta situación, comiendo en proporción correcta todos los elementos gastados, para ello debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- a) Primero, conviene comer nutrientes ricos en carbohidratos, fáciles de digerir, como papas, arroz integral, germen de trigo o pastas, frutas, etcétera.
- b) Debe comerse una pequeña porción (125 gramos) de alimentos poco grasos y ricos en proteínas como, carne de ave, pescado o carne magra, no comer carne de carnero o ternera o bien si lo prefiere el deportista, queso fresco, requesón, huevos o legumbres.
- c) Como postre es aconsejable la fruta fresca, plátanos, naranja, melón, etc. (nunca frutas en conserva) pudiéndose mezclar con yougurt natural o queso fresco.
- d) Después de la comida beber medio litro de jugo de frutas mezclado con agua en la proporción de 1 a 1.
- e) No ingerir bebidas durante la comida, y las bebidas que se tomen deben ser pasada una hora cuando menos, a fin de no diluir los jugos gástricos.

Estas indicaciones son válidas también para todas las comidas después de haber realizado una sesión de entrenamiento intenso y agotador.

59

Alimentos contraindicados:

Galletas, pan dulce, almendras, aguacate, apio, calabaza, chilacayotes, chiles, espinaca, flor de calabaza, hongos, pepino, rábano. Carnes grasosas y vísceras: como hígado de pollo, carne de cerdo, carne de carnero grasosa, chicharrón, chorizo, jamón, longaniza y todos los embutidos, quesos, leche condensada, crema, la yema de huevo, aceites comestibles para cocinar, azúcar refinada, bebidas con alcohol.

De las sugerencias para los menús diarios se presenta el de baja y el de alto contenido de carbohidratos para elegir según el caso.

Con lo antes expuesto, se ven las ventajas que ofrece tener grandes reservas de glucógeno muscular, siendo necesarias para los esfuerzos de resistencia y fuerza rápida y de corta duración, lo mismo para los esfuerzos con intervalos y los esfuerzos anaeróbicos, y muy importante el hecho de que el músculo añade unos 2.7 gramos de agua y 19.5 miligramos de potasio por cada gramo de glucógeno, de este modo, en la destrucción del glucógeno durante el esfuerzo deportivo, no sólo resultan carbohidratos, con el oxígeno que contiene, sino que también se beneficia el metabolismo energético ya que se requiere del potasio para el metabolismo mineral y el agua para el contenido líquido; esto señala que el

competidor debe hidratarse muy bien antes, durante y después de la competencia.

2.3 Prevención y atención de lesiones

Las lesiones deportivas son aquellas alteraciones de los huesos, articulaciones, músculos y tendones que se producen durante la práctica de actividades físicas y se hallan relacionadas con el gesto deportivo.

Ejemplo: la rodilla de un saltador, el hombro del deportista, el codo de un tenista...

¿Cómo aparecen?

- Por desequilibrio de la estática: como las desviaciones de la columna, pies planos, etc.
- Errores de entrenamiento: por exceso de actividad, ausencia de estiramientos, cambio brusco del modo de entrenar, etc.
- Problemas con el calzado: cambios de zapatillas, muy nuevas o desgastadas.
- Terreno de juego: cambio de la superficie de entrenamiento, terreno inapropiado para la actividad, como el suelo de cemento para practicar.
- Estados patológicos previos, infecciones ocultas, aumentos de ácido úrico, diabetes mal controlada, descalcificaciones de huesos.

60

¿Qué tipos de lesiones hay?

- De los músculos: calambres, agujetas, contracturas, roturas de fibras, desinserción, contusiones, heridas, hernias y hematomas.
- De los tendones: tendinitis, tenosinovitis, distensión, desgarros parciales y roturas completas.
- De las articulaciones: lesiones ligamentosas, capsulares y de cartílago. Luxaciones y subluxaciones. Inestabilidades y lesiones de meniscos.

Tratamiento general de las lesiones Reposo

¿Desde cuándo?

- Al notar las primeras molestias debe cesar la actividad deportiva hasta que sea valorado por un médico.

¿Cómo?

- Inmovilizando la parte afectada son menos probable de realizar actividades que mantengan la condición física sin interferir el proceso de curación.

Precauciones

- Después de un periodo de reposo "siempre" hay que hacer rehabilitación.
- Huir de consejos realizados por inexpertos.

Aplicación del frío

¿Por qué?

- Es la primera medida que hay que tomar inicialmente en todas las lesiones.
- Disminuye la hinchazón.
- Calma el dolor.
- Reduce el espasmo muscular.
- Favorece la recuperación.

¿Qué métodos hay?

- Bolsas de hielo picado envuelto en paños.
- Hielo derretido en un cubo.
- Geles reutilizables.
- Pulverizaciones frías.
- Masaje con hielo.

¿Cómo hay que aplicarlo?

- La aplicación de hielo no se realiza directamente en la piel durante periodos prolongados.
- Bolsa de hielo: (mejor troceado que en cubos) se colocará sobre un paño o toalla humedecida en la zona de contacto con la piel. Inicialmente el hielo se puede aplicar durante 15 a 20 minutos cada hora, varias veces en las primeras 24 - 48 horas.
- Hielo mezclado con agua en recipiente hasta alcanzar una temperatura entre 13° y 18°.
- Masaje con hielo: describiendo círculos por la zona lesionada. La duración oscila entre 3 y 10 minutos; y puede retirarse cada 2 o 3 horas.

Academia Basquetbol

Compresión

¿Por qué?

- Es útil para reducir la hemorragia y el hinchazón.
- Contribuye a sujetar la articulación lesionada.

¿Cómo realizarlo?

- Por personas expertas, mediante el uso de vendas elásticas adhesivas o no.

Elevación

¿Para qué?

- Evitar el estancamiento de sangre en la zona de la lesión y favorecer el retorno de la misma al corazón.

¿Cómo realizarlo?

- Manteniendo la estructura lesionada elevada de tal forma que esté situada a la altura del corazón.

Calor

Precauciones

- Nunca utilizar el calor después de una lesión.
- Aplicar el calor, por término medio, pasadas 48 horas de la fase aguda de la lesión.

¿Qué utilidad tiene?

- Favorece el aporte de sangre que facilite la curación de la herida.
- Aliviar la contractura muscular.

¿Cómo aplicarlo?

- Paños húmedos o secos en la zona de la lesión.
- Baños calientes.
- Manta eléctrica.
- Pomadas rubefacientes.

Medidas para prevenir lesiones

- Examen médico
- Poseer un nivel medio de entrenamiento adecuado
- Técnica correcta
- Competición en el momento adecuado
- Calentamiento suficiente
- Atender la recuperación

Academia Basquetbol

- Elegir el deporte idóneo
- Alimentación equilibrada
- Material deportivo

Prevención Deportiva

Equipo básico

- Casco apropiados para la actividad
- Protección ocular
- Protectores bucales
- Muñequeras, coderas y rodilleras
- Protector de testículos
- Comprueba que el material cumple la normativa
- Calzado específico en buenas condiciones

Calentamiento y hábitos de ejercicios físico

- No comenzar haciendo estiramiento
- Siguiendo la siguiente secuencia: actividad cardiovascular suave, estiramientos y ejercicios específicos.
- Practica con regularidad
- No exceder en los esfuerzos
- Consultar al médico o entrenador

63

No jugar cuando se está lesionado

- Hay que recuperarse totalmente
- Algunos calmantes solo cubren el dolor momentáneamente
- En caso de gripe o resfriado no practiques

Las reglas de juego y la técnica

- Seguir siempre las reglas del juego
- Utilizar las técnicas adecuadas

Atendiendo la lesión deportiva

- En caso de emergencia:
- Adoptar la conducta PAS (Proteger – Avisar y Socorrer),
- Protege la zona y llama al 911
- En caso de hemorragia abundante taponar con gasas o un paño limpio en la herida.

Academia Basquetbol

- Tras un accidente, aunque la persona aparentemente no tenga lesiones hay que realizarle un chequeo.

En caso de no poder trasladar... haz que la persona se acueste:



64

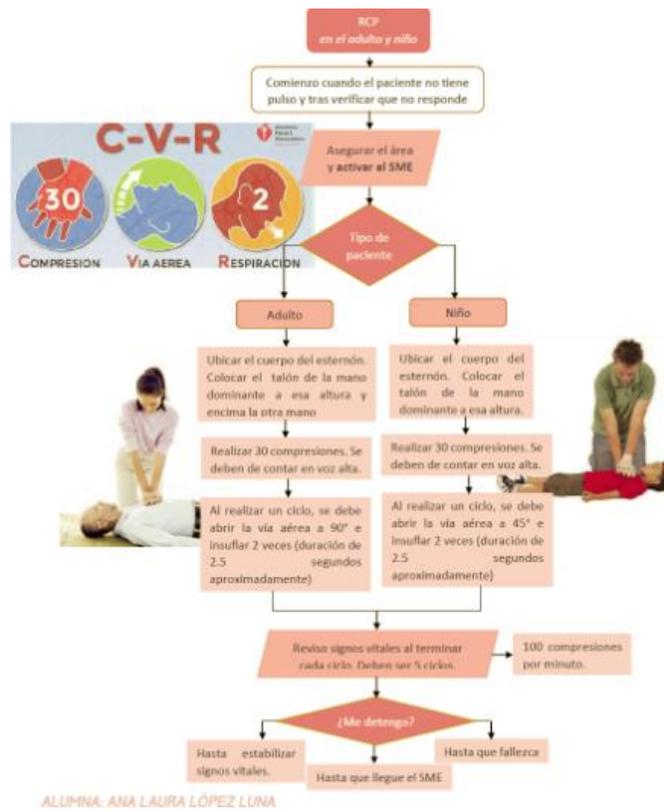
Posición lateral de seguridad

Empleada en caso de que la persona esté inconsciente con presencia de respiración y pulso.



Resucitación cardiopulmonar (RCP)

FASE 1



| LESIONES MÁS FRECUENTES EN EL BALONCESTO | |
|--|-----------------------|
| <i>TIPO DE LESIÓN</i> | <i>INCIDENCIA (%)</i> |
| Esguince de Tobillo | 13,2 – 25,0 |
| Tendinitis Rotuliana / Condropatía Rotuliana | 3,9 – 10,87 |
| Lumbalgia | 6,1 – 7,45 |
| Esguince de Rodilla | 3,6 – 4,61 |
| Esguince / Luxación de dedos de la mano | 2,7 – 17,09 |
| Tendinitis Aquilea | 3,2 – 2,84 |
| Fascitis Plantar | 1,6 – 2,84 |
| Hernia / Protusión discal lumbar | 1 – 2,83 |
| Rotura meniscal | 1 – 2,13 |
| Síndrome compartimental en piernas | 2,13 |

2.4 Plan de acción de emergencia

El propósito del Plan de Acción de Emergencia (PAE) es obtener cuidado profesional para los participantes lesionados tan rápido como sea posible. A menos que usted haya recibido un entrenamiento especializado en técnicas avanzadas en primeros auxilios, deje el cuidado a los médicos profesionales.

Se recomienda ampliamente que usted desarrolle un PAE antes de que la temporada comience. Tal plan consiste en tener información sobre la ubicación de los teléfonos más cercanos y los nombres de dos personas: la persona a cargo y la que hace el llamado.

La persona a cargo

Debe estar específicamente entrenada en el cuidado de lesiones, usted no necesita ser la persona a cargo, pero si nadie más pudiera asumirlo, la responsabilidad es suya

Sus responsabilidades son:

- Tomar el control y evaluar la situación en contacto con el participante lesionado.

- Instruir a todos los participantes y observadores para dejar al lesionado solo.
- Asegurarse que el lesionado no sea movido.
- Dejar el equipo del lesionado en su lugar.
- Evaluar la lesión y determinar si requiere asistencia adicional.
- Decidir cómo mover al lesionado, si una ambulancia no es requerida.
- Notificar a la persona que llama si la ambulancia es requerida y describir breve, pero eficientemente la lesión.
- Observar al lesionado cuidadosamente por si hubiera algún cambio en su condición y darle confianza hasta que llegue la ayuda profesional.

La persona a cargo **NO** debe ser forzada a mover a los lesionados innecesariamente. Por el contrario, debe ser orientado por el principio de NO HACER NINGÚN DAÑO. Por ejemplo, si el participante no puede empezar a moverse por sí mismo, la persona a cargo *no debe mover la parte afectada del cuerpo del lesionado*. Si el lesionado está respirando y no sangra seriamente, la persona a cargo debe tomar su tiempo para completar el procedimiento y no fomentar el riesgo de lesión posterior.

67

La persona que llama

Sus responsabilidades son las siguientes:

1. Conocer los lugares de todos los teléfonos que puedan ser utilizados para realizar las llamadas. Es esencial revisar y planear con anticipación en el área, particularmente en lugares remotos o en edificios ajenos.
2. Preparar una lista de números telefónicos locales (ambulancias, bomberos, policía, médico, etcétera). Estos números deben ser escritos en una tarjeta pequeña y estar a la mano todo el tiempo (el ejercicio 1, le muestra como puede ser una tarjeta de números telefónicos). Si necesita pagar las llamadas, el cambio necesario deberá adherirse a la tarjeta de teléfonos, no debe asumirse que los números de emergencia estarán en el teléfono, es importante no confiar en el operador para transferir el mensaje, es mejor, que el servicio requerido sea llamado directamente.

Una vez que las listas de los números locales están correctas pueden ser ordenadas por la ubicación, especialmente si las visitas fuera de la ciudad al mismo lugar son comunes.

3. Conocer las direcciones y las mejores rutas de acceso a la instalación. La localización exacta de cada ruta debe ser escrita detrás de la tarjeta de teléfonos, esto ayudará a la persona que habla cuando se encuentre estresado.
4. Proveer al despachador de ambulancias con la información necesaria. Esta información debe incluir el estado médico y describir la naturaleza de la emergencia, la localización exacta del participante lastimado, la mejor ruta de acceso y el número telefónico desde el cual se realiza la llamada. Debe preguntarse por el tiempo estimado de arribo de la ambulancia.
5. Asignar a alguien para que espere en el teléfono.
6. Reportar a la persona a cargo que la ambulancia ha sido llamada y el tiempo estimado de arribo.
7. Ir a la entrada principal y esperar el vehículo de emergencia.

TARJETA DE TELÉFONOS DEL PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA

EQUIPO / EVENTO _____ LOCALIZACIÓN DE TELÉFONOS _____
 LUGAR _____
 PERSONA A CARGO _____
 PERSONA QUE LLAMA _____

68

| | |
|--|--|
| Croquis de la ubicación de las Instalaciones deportivas con nomenclatura | NÚMEROS TELEFÓNICOS _____ EMERGENCIA _____ AMBULANCIA _____ POLICÍA _____ BOMBEROS _____ HOSPITAL _____ CONSULTORIO DEL MÉDICO _____ TELÉFONO EN EL LOCAL _____ DESDE EL QUE SE LLAMA _____ DETALLES DE LOCALIZACIÓN _____ (PARA LEERLO AL DESPACHADOR DE EMERGENCIAS) |
|--|--|

Nota: Usted debe tener su PAE y su tarjeta de teléfonos a la mano en todo momento. Puede hacer copias de su PAE y su tarjeta de teléfonos; después de realizar el ejercicio 1 y llévelos con usted, ¡Es tan simple como eso!

Lista de comprobación

Es una buena idea usar una lista de comprobación cuando usted está desarrollando su PAE, esté seguro de registrar el nombre de la persona a cargo y de la persona que llama y siempre lleve esta información con usted.

PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA:

Lista de comprobación

Acceso a los teléfonos

- Instalaciones en que se entrena.
- Instalaciones propias de juego.
- Instalaciones a las que se va de visita comúnmente.
- Tarjeta de números de emergencia (locales).
- Tarjeta de números de emergencia (foráneas).
- Tarjeta telefónica con crédito suficiente para llamar.

69

Acceso al lugar

- Tarjetas de direcciones para llegar a las instalaciones de entrenamiento.
- Tarjetas de direcciones para llegar a las instalaciones propias de juego.
- Tarjetas de direcciones para llegar a las instalaciones que se visitan comúnmente.

Información de participantes

- Tarjeta del historial personal.
- Contactos en caso de emergencia.
- Tarjetas del historial médico.

Personal

- Persona a cargo.
- Alternativa.
- Persona que llama.
- Alternativa.

2.5 Planificación y principios del entrenamiento

Planificación del entrenamiento deportivo

La planificación de un entrenamiento es un proceso de tres pasos:

Paso 1: Marco de trabajo.

Para establecer un marco de trabajo se deben tomar en cuenta los factores generales que afectan el proceso. En particular, usted necesita pensar en lo siguiente:

- Su filosofía personal de entrenamiento.
- Seguridad en el deporte.
- Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar.

70

Para desarrollar un plan de entrenamiento es necesario dar respuesta a las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué deportistas vamos a entrenar?
2. ¿Cómo se encuentra su nivel de preparación?
3. ¿Qué experiencia deportiva poseen?
4. ¿Cuáles fueron las principales deficiencias con la preparación anterior?
5. ¿Cuál fue la problemática principal en la competencia pasada?
6. ¿Cuál es la fecha de la competencia fundamental?
7. ¿Qué tiempo tenemos para la preparación de los deportistas?
8. ¿Qué objetivos tendremos para el próximo período de preparación?

Algunas de estas preguntas pueden contestarse antes de pasar al siguiente punto, sin embargo para contestar otras será necesario elaborar un diagnóstico de nuestros deportistas.

Diagnóstico individual y colectivo del nivel de los deportistas.

Es importante que usted recabe la información que a continuación se menciona y que elabore un diagnóstico que le permita planificar de manera adecuada.

- Edad cronológica.
- Categoría en que participan.
- Experiencia deportiva.
- Estado de salud.
- Valoración individual y colectiva del nivel de preparación física y técnica según resultados de los test.
- Elementos psicológicos que caractericen la personalidad deportiva del deportista y del equipo.
- Posibilidades potenciales de los deportistas.

Fecha, lugar y duración de la competencia fundamental.

Esta información es de vital importancia para iniciar la planificación del entrenamiento puesto que todo girará alrededor de la competencia fundamental.

Objetivos generales y tareas para el macrociclo, considerando cada uno de los componentes de la preparación del deportista por períodos, etapas y mesociclos. Es responsabilidad de usted establecer objetivos claros y precisos en cada una de las etapas del entrenamiento, por lo tanto le recordamos que deberá establecer objetivos sobre:

- La preparación física general y especial
- La preparación técnica y táctica
- La preparación teórica
- La preparación psicológica

Objetivos, fecha, lugar y oponentes para las competencias preparatorias.

Los objetivos deberán determinarse con anticipación considerando la etapa de preparación del entrenamiento en que se encuentra el equipo, la calidad de los contrarios y los aspectos que el entrenador va a medir en esa competencia.

Paso 2: Contenido.

El segundo paso al planificar una temporada de entrenamiento es determinar su contenido, integrando por ejemplo, los siguientes aspectos:

- Actividades que desarrollen las habilidades técnicas y tácticas.



Academia Basquetbol

- La preparación física.
- La preparación psicológica.

Paso 3: Evaluación.

El tercer paso al planificar un entrenamiento es la evaluación: Se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

| | |
|----------------------------|---|
| a) Sobrecarga | <p>El aumento de la condición física requiere una magnitud de carga que exceda el nivel acostumbrado.</p> <p>el entrenamiento debe sobre exigir a los deportistas; es decir, debe ser lo suficientemente intenso para producir cambios físicos en el cuerpo</p> |
| b) Especificidad | <p>La especificidad se refiere a la respuesta concreta que tienen los estímulos sobre el organismo. Es decir, cada ejercicio y esfuerzo tienen la propiedad de adecuar específicamente partes determinadas de su organismo y ser reversible si éstos se dejan de proporcionar.</p> <p>Se caracteriza por la transferencia de los efectos del entrenamiento de una tarea a otra tarea. Normalmente se utilizan ejercicios para mejorar las capacidades motrices (fuerza, resistencia, etc.) o ejercicios para mejorar las habilidades técnicas.</p> <p>El incremento del potencial de trabajo es utilizado en el rendimiento deportivo de acuerdo con los resultados provocados por el entrenamiento y transferidos por los diferentes ejercicios a la actividad principal de competición.</p> |
| c) Interacción de la carga | <p>Cada carga que se realiza en una serie con otras cargas interactúa con ellas. Su efecto depende de la influencia de las sesiones anteriores y condiciona la influencia de las sesiones sucesivas. Los posibles tipos de interacción de las cargas son:</p> <p>La carga suma los efectos de las cargas precedentes e incrementa la acumulación de los efectos del entrenamiento.</p> <p>La carga facilita la recuperación de los entrenamientos precedentes.</p> <p>La carga anterior no afecta el siguiente entrenamiento</p> <p>La siguiente carga sumada a las anteriores causa el agotamiento excesivo.</p> <p>La siguiente carga no es compatible con la anterior: su influencia empeora la respuesta y la adaptación del deportista.</p> |
| d) Adaptación sucesiva | <p>Capacidad que tienen las personas para ajustarse física y mentalmente a las circunstancias de los esfuerzos que les son requeridas, dándose así, un ajuste del tono muscular, de la postura corporal y de la actitud mental para la realización de determinados movimientos.</p> |
| e) Acomodación | <p>Lo que caracteriza a la acomodación es el aumento del potencial de trabajo y un descenso de la reacción ante una carga física constante.</p> <p>El entrenamiento con cargas apropiadas provoca reacciones deseadas en los deportistas; esta reacción indica un proceso de adaptación y ajuste con el resultado de un aumento de potencial de trabajo y una reacción más económica ante cargas constantes.</p> |
| f) Diseño cíclico | <p>A lo largo de un periodo de tiempo, muchos de los componentes del entrenamiento a largo plazo se repiten periódicamente. Este orden de recopilación de los programas de entrenamiento se denomina periodización. Existen cuatro factores principales que determinan estos cambios periódicos en el entrenamiento: los factores exógenos, la adaptación biológica, las tareas principales del entrenamiento deportivo y el calendario de competiciones.</p> |

| | |
|-------------|---|
| g) Variedad | <p>La variedad de los estímulos del entrenamiento es el resultado del principio de adaptación. La variedad de la preparación de los deportistas se debe conseguir dentro de una continuidad en los medios, formas y métodos de entrenamiento utilizados. Esta variación se logra renovando ejercicios, modificando el método de entrenamiento, la forma de organización, variando el programa de competición y cambiando el programa de recuperación.</p> <p>La realización de los mismos ejercicios técnicos y físicos puede llevar a la monotonía y el aburrimiento provocando estancamientos en la mejora, para superar este problema se deberá ofrecer un amplio espectro de propuestas. La variación no está solo en cambiar y alternar periódicamente los ejercicios, sino que también se puede jugar con otros elementos como la forma de elevación de las cargas, o los métodos de trabajo y medios utilizados.</p> |
|-------------|---|

Pedagógicos

Las recomendaciones didácticas se refieren a una serie de planteamientos que le ayudan a ser más eficaz en su labor de enseñanza, y deben ser utilizadas en conjunto con las técnicas de enseñanza y en la elaboración del plan de tareas (Gil, 2001).

| | |
|---------------------------------------|--|
| a) Ir de lo conocido a lo desconocido | Al iniciar su sesión se deben tomar en cuenta los conocimientos previos de las personas. Los procedimientos que pueden apoyar para averiguar el nivel de las personas pueden ser por cuestionamiento directo, lluvia de ideas, cuestionario, etc.; este principio es útil porque ayuda a elaborar la planeación como resultado del análisis. |
| b) Ir de lo sencillo a lo complejo | Es recomendable iniciar la sesión con tareas sencillas; conforme se vaya avanzando en la sesión, la complejidad va aumentando. De esta forma se puede evitar errores en la ejecución. A veces se observan actuaciones incorrectas en gestos deportivos debido a la falta de dominio de una habilidad que requiere de un aprendizaje previo; por ejemplo, en una sesión debe poner ejercicios de golpeo sin desplazamientos hasta que el aprendiz haya mecanizado la ejecución para realizar ejercicios con desplazamiento. |
| c) Ir de lo poco a lo mucho | Se refiere a las repeticiones de los ejercicios o a las intensidades de los mismos; por ejemplo, cuando una persona tiene poco tiempo de haberse iniciado en la práctica deportiva debe comenzar con pequeñas series de ejercicios, y conforme vaya adquiriendo la forma deportiva se aumentan las series. |
| d) De lo cercano a lo lejano | Relacionado con las situaciones o contextos cercanos al individuo para ir aproximándose a circunstancias alejadas en el tiempo y |

| | |
|---|--|
| | espacio. Un ejemplo de ello es partir de la experiencia del deportista para enseñar un fundamento técnico. |
| e) Libertad | Se refiere a que las personas aprenden mejor con la práctica, permitiéndoles el desarrollo de áreas de su interés, aun cuando no coincidan con las del instructor. |
| f) Actividad | Se refiere a la participación activa en el proceso de aprendizaje. |
| g) Concientización | Es fundamental que las personas tengan conocimiento de lo que van a realizar. Es necesario que conozcan los objetivos que se están persiguiendo. |
| h) De lo general a lo particular | Indica que de una visión de la totalidad de un deporte se pasa a los detalles o a la especialización del mismo. |
| i) Continuidad | Es la persistencia en la enseñanza y el aprendizaje. Si los ejercicios o tareas no son continuas, eso sí, respetando los periodos de descanso y pausas de recuperación, los estímulos no llega a modelar conductas de forma permanente, por lo que el aprendizaje será ineficaz. |
| j) Adecuación | Los estímulos deben ser adecuados para el nivel de los participantes. Esta recomendación se conecta con la individualización, marcando la diferenciación entre los participantes, pero remarcando la necesidad de que la información facilitada a cada deportista sea conveniente para su capacidad de entendimiento o de actuación. |
| k) Transferencia | Lo aprendido en un contexto debe tener aplicación real en otros; por ejemplo, un mismo ejercicio o tarea puede servir para facilitar el aprendizaje de otro ejercicio, o para aplicar ese aprendizaje en otros contextos diferentes al del aprendizaje, como un juego, un deporte, y de ese mismo juego a otro deporte o actividad física. |
| l) Corrección de errores | Los resultados de las distintas tareas o ejercicios que realizan las personas les permite conocer lo cerca o lejos que están de los objetivos propuestos. Se debe proporcionar el conocimiento de los resultados de las actuaciones de cada uno de los participantes para que puedan realizar las correcciones oportunas. No se debe informar solamente de los resultados negativos o hacerlo de forma despectiva. |
| m) Acudir a distintas fuentes de conocimiento | Búsqueda de nuevas fuentes de información o áreas de conocimiento para mejorar su práctica. Mantenerse actualizado. |
| n) Salud | Ningún deporte o actividad física debe atentar contra la seguridad y la salud de los participantes, por eso los ejercicios o maniobras peligrosas deben evitarse. Y cuando no se pueda evitar estas maniobras se deben tomar todas las medidas posibles para evitar lesiones. |

Metodológicos

| | |
|---|--|
| a) Modelación del proceso de entrenamiento | Los entrenamientos deberían incorporar aquellos medios que sean idénticos a la naturaleza de la competición |
| b) Repetición y continuidad | Se basa en la necesidad de la repetición de acciones para la mejora del rendimiento. Si no repetimos los estímulos de forma continuada no conseguiremos adaptación alguna. Es la persistencia en el entrenamiento. Si los ejercicios o tareas no son continuas, eso sí, respetando los periodos de descanso y pausas de recuperación, los estímulos no llega a modelar conductas de forma permanente, por lo que el aprendizaje será ineficaz. |
| c) Carga eficaz | Es necesario que la intensidad de la carga con la que se trabaja supere un nivel mínimo llamado umbral, por debajo del cual todo lo que se realice no tiene ningún efecto. También existe un nivel máximo de tolerancia que si se sobrepasa dará como resultado efectos que pueden ser perjudiciales para la salud dando lugar a un sobre entrenamiento. Estos niveles varían en cada persona y en función del nivel de entrenamiento individual |
| d) Progresión de la carga | También se le denomina principio de incremento progresivo de la carga e indica que el trabajo a realizar se debe elevar gradualmente. Este incremento de la carga puede ser de dos tipos: por un lado un aumento continuo (monotónico) sin ninguna disminución, la carga aumenta continuamente aunque no necesariamente siempre al mismo ritmo; y por otro un aumento con fluctuaciones (no-monotónico). Por norma general: primero se aumenta la frecuencia de entrenamiento, posteriormente el volumen y por último la intensidad de trabajo. |
| e) Relación óptima entre carga y recuperación | El trabajo y el descanso van estrechamente ligados en el entrenamiento, el fenómeno fisiológico que explica esto es el denominado de supercompensación, por ello algunos especialistas lo denominan de esta manera. Se necesita un cierto tiempo de recuperación luego de cada carga de trabajo, bien sea dentro de una misma sesión como entre las diferentes sesiones de entrenamiento. En función de cómo se apliquen esos descansos y del momento en que se coloquen las nuevas cargas de entrenamiento el trabajo puede... Los tiempos de recuperación están influidos por la intensidad de las cargas y por el tipo de entrenamiento que se aplique. |
| f) Repetición y continuidad | Este principio se basa en la necesidad de realizar acciones repetidas para alcanzar la mejora del rendimiento ya que la repetición garantiza la fijación de hábitos, técnicas y conocimientos. Sin repetición y continuidad en las sesiones de entrenamiento sería imposible el desarrollo y perfeccionamiento deportivo. El organismo necesita tiempo para las adaptaciones metabólicas, morfológicas, estructurales, etc. necesarias que darán lugar a mejorar y mantener la condición física. |

76

| | |
|---------------------------------------|---|
| g) Acción inversa | Este principio indica que los efectos del entrenamiento son reversibles, es decir, la mayoría de las adaptaciones que se logran gracias a muchas horas y sesiones de trabajo pueden perderse en los periodos de inactividad. El ritmo de pérdida es diferente en las distintas capacidades, en la resistencia y fuerza-resistencia se observa una pérdida más rápida en el rendimiento que en la velocidad o la fuerza máxima. Se puede decir que un deportista puede llegar a perder hasta un 10% de su forma física por semana de inactividad total. |
| h) Periodización | El proceso de adaptaciones se compone de diferentes fases: aumento, estabilización y disminución, ello requiere que el entrenamiento se estructure en diferentes ciclos de duraciones diferentes. A modo de ejemplo : la unidad básica de entrenamiento es la sesión de trabajo, un día puede tener una o varias sesiones, un microciclo es un conjunto pequeño de días de trabajo con un objetivo común, normalmente corresponde a una semana. Un mesociclo es un conjunto de microciclos normalmente un mes; y un macrociclo es un conjunto de mesociclos que cuenta con sus periodos preparatorios, competitivos y de transición |
| i) Individualidad | Cada persona tiene una respuesta diferente al proceso de entrenamiento, debido a aspectos relacionados con: la herencia, la edad, el sexo, la maduración, el biotipo, el nivel de condición física. También influyen el descanso, el sueño, la alimentación y aspectos ambientales como la temperatura y la altitud que establecen diferencias individuales. Deberíamos realizar entrenamientos totalmente individualizados para cada persona y para cada momento y si no fuera posible entonces establecer grupos homogéneos de trabajo. |
| j) Especialización y multilateralidad | El proceso de entrenamiento en los niños y jóvenes requiere una base amplia de trabajo multilateral que lo formará y lo preparará para su futuro deportivo. A medida que el deportista madura ese trabajo genérico debe disminuir en beneficio de una mayor incidencia sobre aspectos concretos de la preparación. Ya que los efectos del entrenamiento tienen carácter específico, deberemos decir que un sistema energético se mejora trabajando ese sistema energético. |

77

2.6 Elementos técnicos del baloncesto

Llevado a cabo o ejecutando debidamente las normas fundamentales se tienen muchas más posibilidades de lograr el éxito de nuestro equipo, y permite a los individuos mejorar e incrementar su nivel de competencia. La necesidad de la

Academia Basquetbol

instrucción adecuada y de la práctica es continua, y para el jugador involucrado, esto resulta una vivencia agradable.

Existen diversos estilos o formas técnicas para lanzar, pasar y aplicar el dribble; así pues, el individuo tendrá que trabajar para obtener estas variadas técnicas. Siendo lo más conveniente entrenar sus capacidades técnicas, a partir de su respectiva edad o periodo de desarrollo.

Hoy día, los jugadores son más altos, más fuertes más rápidos, más hábiles y mejor preparados físicamente que en otra época, y en la mayoría de los equipos encontraremos al menos un jugador alto. Debido a la evolución de las capacidades ofensivas tanto individuales como colectivas, debemos promover que todos nuestros jugadores sean capaces de jugar en todas las posiciones dentro de la cancha; esto conlleva a que todos deban de conocer, manejar y dominar los elementos del baloncesto con el balón en las manos y sin él.

Un gran número de jugadores y de entrenadores, no reconocen la importancia de jugar sin el balón y el baloncesto es mucho más que un juego lanzar, pasar y driblar.

Si la enseñanza del baloncesto reúne todos los elementos para su correcta aplicación, podremos hacia el futuro, tener jugadores completos de basquetbol, pues ese perfil de jugador, también deberá aprender la técnica para la obtención del rebote, defensivo y ofensivo, del como amagar o engañar, sobre frenar con uno o ambos pies y salir rápidamente en la misma u otra dirección, a efectuar pivotes y por supuesto a defender según la zona de la cancha en la que se encuentre. Tiene que ser inteligente y tener la disposición de trabajar [Entrenar] y estudiar para su constate mejora.

Habremos de proporcionarle las herramientas para favorecer su potencial y prepararlo para que disfrute de este deporte y se desempeñe en el máximo de sus posibilidades.

EL PASE

La importancia del pase está dada por ser el elemento que nos contribuye a fomentar el jugar en equipo. Es clave para obtener el triunfo colectivo y también el individual. Es responsabilidad del entrenador de que todos los integrantes de su equipo pasen el balón eficientemente.

Para formar buenos pasadores, debemos trabajar con el pase que resulte más sencillo posible para la capacidad de nuestros jugadores, pues eso lo hará muy

efectivo en el momento de su ejecución. Los pases espectaculares quedaran para otro momento.

La entrega o envío del balón a un compañero se deberá hacer en tiempo y forma, para que él lo pueda tomar e idealmente quede en ventaja para lanzar al cesto, hacer un dribble o decida pasar, sin que este compañero tenga que realizar movimientos forzados.

Es muy importante para la formación del jugador de baloncesto, saber no solo el cómo sino el cuándo llevar acabo el pase [En tiempo y forma], y conocer qué tipo de pase será el más conveniente para obtener su ventaja en determinada situación.

El mantener la observación permanente de la ubicación de sus compañeros y oponentes, le permitirá identificar con facilidad a su receptor, para proyectarle el balón según su condición [Si esta e movimiento o no].

Cuando se pasa el balón, se debe tener una correcta posición, para mantener el control y el equilibrio al momento de su ejecución.

Especificaciones sobre el pase y recomendaciones:

- Evitar pasar sin saber a quién va dirigido el balón, que en realidad resulta en el negativo hábito de deshacerse del balón.
- Se debe pasar con firmeza, pero no con tanta fuerza, como para que sea difícil al receptor tomar ese balón.
- El pase debe ir dirigido a la altura más cómoda posible para su compañero. Generalmente puede ser en el espacio comprendido entre sus hombros y su cintura.
- Se requiere que el jugador se vaya generando ese buen juicio a partir de la situación del partido, y de considerar quien es el compañero más viable para recibir el pase.
- Aunque con jugadores pequeños, debemos enfatizar los elementos básicos del pase, a partir de su edad y de sus progresos, habremos de enseñarles que existe un tipo definido de pase para cada situación.
- Se deben utilizar amagues o engaños con el balón, con la posición del cuerpo, la mirada, sacando de posición al defensor, para hacer más eficiente al pase. Aunado a esto, buena comunicación con los compañeros.
- Habrá de valorar rápidamente, la posición del defensor [Posición del cuerpo, de los brazos, de los pies].

Academia Basquetbol

- Cuidar de no “telegrafiar” el pase, anunciando o dando señales de a dónde va dirigido.
- La extremidad [El brazo], deberá seguir el movimiento en dirección del compañero al que va dirigido el balón, para lograr una mayor rapidez y precisión del pase.
- Ser un buen pasador, implicara siempre, tener un amplio campo de visión.

LA RECEPCION

En el baloncesto, tan importante es la correcta técnica del pase como la recepción del mismo, la capacidad de atrapar el balón que envía el compañero que lo controlaba.

Frecuentemente no todos los pases llegan a su destino, por diversos factores, así que cuando entrenamos adecuadamente la recepción, nuestros jugadores tendrán más posibilidades de tomar ese balón. Esto requiere de buena coordinación, facilidad para moverse [Correr, saltar], atención, observación, ser determinados y tener la ambición de ir por el balón y no, solo esperarlo. Con lo anterior desarrollara eficacia en tomar el balón, idealmente con ambas manos.

El receptor, recurrentemente, se detendrá con rapidez o podrá cambiar de ritmo o dirección, para literalmente, atrapar el balón que pueda no ir con la mejor dirección. Esto también sucede cuando va corriendo rápidamente.

Al recibir el pase deberá apoyar el balón sobre el cuerpo de los dedos, procurando un suave descenso de su cadera, pues esto le dará la ventaja de moverse con prontitud en cualquier dirección, una vez obtenido el pase.

Especificaciones sobre la recepción y recomendaciones:

- Los dedos se deben tener abiertos, pero puestos con firmeza, los codos yendo de la flexión a la extensión, mientras las manos se mueven hacia el pase.
- Los hombros juegan un papel muy importante, pues permiten la movilidad de las extremidades superiores para aproximarse a la captura del balón.

- Se debe tener una actitud vigilante del balón, más que esperándolo, buscándolo.
- Hay que evitar distraerse viendo al piso como el jugador principiante, aunque es común que suceda con el jugador novel, el entrenador deberá estar atento a esta situación, pues de no corregirse, en el futuro será causa de muchas pérdidas de balón.
- El entrenador deberá explicarle a los jugadores, que deben estar en constante movimiento [Con el sentido y los tiempos adecuados], pues de otro modo los defensores tienen mayor oportunidad de interceptar el balón.
- Luego de haber recibido el pase, se deben acercar los codos al cuerpo, para amortiguar o absorber la fuerza del pase y mejorar el control sobre el balón.
- Siempre será ideal tomar el balón con ambas manos, pues esto reduce el riesgo de perderlo luego de atraparlo, aun cuando un defensor lo palmoree.
- Si se atrapa el balón por encima del nivel de la cintura y más arriba, los pulgares deberán apuntar hacia dentro
- Si se atrapa el balón por debajo del nivel de la cintura, se invierte la posición de los dedos, así que los meñiques apuntarán hacia adentro.

LANZAMIENTOS AL CESTO

Lanzar al cesto o tirar, es desde luego una habilidad vital en el baloncesto, pues es parte de la esencia de este deporte el anotar puntos para aspirar a obtener el resultado a favor. Y los lanzamientos desde distintas distancias son clave para este cometido.

Diversas circunstancias han contribuido para que los marcadores sean en épocas recientes más abultados, entre ellos, la capacidad física de los jugadores, la evolución de las habilidades, y desde luego, el que los entrenadores analicen detalladamente los métodos de entrenamiento y de preparación de este elemento técnico, pudiendo hacer más eficiente a quien lanza.

No se niega el hecho de que hay quienes logran desarrollar una mayor capacidad de encestar que sus compañeros, pero aun en esos casos, cabe hacer mención, que los más aptos deben dedicar largo tiempo en la correcta práctica en cancha, pues hay que tener presente para nuestros jugadores, que efectivamente, el talento marca diferencia, pero el talento que no se trabaja es como si no existiera.

Por lo anterior, es que el entrenador debe iniciar con la construcción de hábitos correctos en sus jóvenes jugadores.

Es posible la formación de buenos a muy buenos encestandores de media o larga distancia, si se les estimula coordinación, la paciencia y la convicción clara de que seguirán mejorando. Pues todo jugador tiene la posibilidad de ser buen encestandor de cualquier distancia, en cualquier zona de la cancha; siempre y cuando el entrenador le aporte los elementos para desarrollar esta cualidad.

A todos los jugadores, el entrenador deberá enseñarles no solamente la técnica para lanzar, sino al mismo tiempo fomentar el conocimiento de cuando lanzar. Pues habrá de buscar lanzar sobre todo cuando exista la posibilidad de, si lograr el enceste.

El jugador juvenil ya deberá saber cuándo está equilibrado o en buena posición para lograr un enceste y cuando no, y así evitar malos lanzamientos

Especificaciones sobre los lanzamientos y recomendaciones

- Un lanzamiento bien ejecutado se realiza con un suave efecto, que se le imprime al impulsar el balón en el contacto último, con la región superior de los dedos.
- El balón se mueve durante el lanzamiento dibujando en el aire una parábola, en dirección al cesto, quedando por encima de este.
- El entrenador solicitará a donde quiere que se apoye el balón, como referencia para el jugador, si debe botar hacia el tablero o buscando directamente el centro del cesto.
- Para lanzamientos cercanos al cesto, es ampliamente recomendado utilizar el apoyo del tablero en un ángulo.
- Al realizar el lanzamiento, el balón no deberá descansar nunca sobre las palmas de las manos
- No se recomienda lanzar directo al aro como tal, pues el balón al pegar en él, frecuentemente sale disparado fuera del mismo.
- Si lanzara directo al aro, el entrenador deberá enseñarle a tener referente en algún punto del aro.
- Un buen lanzamiento, pasa por mantener el equilibrio del cuerpo, con una flexión no muy pronunciada de las rodillas y la apertura de los pies muy cómoda, y la atención puesta en el blanco.

- Al impulsar el balón hacia el cesto, la energía se genera desde los pies, hasta llegar a la mano y los dedos. Siendo la fase final del lanzamiento, una extensión del codo, de la muñeca y ligeramente de los dedos, para acompañar o dar seguimiento al lanzamiento al cetro del cesto.

EL DRIBBLE

Este elemento es parte esencial del baloncesto. Los buenos jugadores que tienen buena técnica para trasladar el balón, puede ser de mucha utilidad a su equipo, en algunas situaciones de trampa.

Algo en lo que el entrenador debe trabajar con sus jugadores jóvenes, es el hecho de que este elemento técnico se debe utilizar para trasladar con más prontitud la ofensiva de su equipo, esto es, debe permitirle ganar tiempo y distancia en relación a los defensores, de no darle este correcto uso, se llega a convertir en una herramienta en contra, pues se corre el riesgo de hacer más lento al equipo en su salida ofensiva, y a darle entonces facilidades a la defensiva de que haga su trabajo con más comodidad.

Está hecho para alcanzar posiciones en la cancha, desde donde pueda lanzar, penetrar y llegar al cesto con mayor facilidad o hacer un pase.

ES útil cuando buscar el pase no es opción, por la posición de los defensores, y se podría estar en riesgo de perder el balón.

Siendo un recurso para salir de alguna zona congestionada en la cancha, producto tal vez de algún modelo de defensivas de presión o después de un balón errado al cesto.

Especificaciones sobre el dribble y recomendaciones

- El dribble bajo, le permite al jugador avanzar rápido, y avanzar mayor distancia, y este se realiza cuando el balón bota en el piso y sube hasta una altura aproximada de la cintura. Es útil cuando el jugador busca eludir a un defensor, pues puede ofrecer buena protección del balón, además habrá de utilizar prudentemente el brazo-antebrazo opuesto para cubrir aún mejor el balón.
- Cuando ese bote se da por encima del nivel de la cintura, no se tienen las ventajas del dribble bajo, pues tarda más tiempo en regresar al control del jugador, se puede realizar sobre todo cuando no tiene defensores

cercanos, y mientras su equipo organiza su ataque. Pero no es recomendable cuando se aproxima el defensor, pues es más factible perder el balón en esa situación.

- Habitualmente el jugador que maneja bien este elemento, es un buen pasador, porque tiene buen control del balón, y está acostumbrado a no ver el balón para moverse, pues no lo necesita.
- El jugador siempre deberá tener la vista arriba, estando atento a las posiciones de sus compañeros de equipo, para obtener la ventaja de que se encuentren desmarcados, y en buena posición [Cercanos al cesto], para asistirles el balón
- Cuando tiene el balón en movimiento, el jugador debe tener una actitud vigilante sobre los defensores buscando encontrar sus debilidades o posibles descuidos para atacar el aro directamente.
- Deberá buscar engañar con salir por lado y moverse al opuesto, siendo el objetivo provocar un desajuste en la defensa, en beneficio de algún compañero.
- El entrenador incentivara que Siempre se tenga presente un objetivo antes de proyectar el balón al piso.
- Habrá que evitar convertirse erróneamente en un jugador de un bote, pues se pierden oportunidades importantes.
- Nunca se deberá emplear las palmas de las manos para desarrollar la técnica.
- No se debe realizar el dribble, más de lo necesario, con lo ya enunciado, para que el jugador no genere malos hábitos en este sentido

2.7 Reglamento de baloncesto

REGLA UNO – EL JUEGO

Art. 1 Definiciones

- **El juego del baloncesto**

El baloncesto lo juegan 2 equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste.

El partido lo dirigen los árbitros, oficiales de mesa y un comisario, si lo hubiera.

REGLA DOS – TERRENO DE JUEGO Y EQUIPAMIENTO

Art. 2 Terreno de juego

2.1 Terreno de juego

El terreno de juego será una superficie plana y dura, libre de obstáculos (Diagrama 1), con unas dimensiones de 28 metros de largo y 15 metros de ancho, medidas desde el borde interior de las líneas limítrofes.

Zonas de semicírculo de no-carga

Las líneas de semicírculo de no-carga se trazarán sobre el terreno de juego, delimitadas por:

- Un semicírculo de radio 1,25 metros medidos desde la proyección sobre el terreno de juego del centro exacto de la canasta hasta el borde interior del semicírculo. El semicírculo se une con:
- Las 2 líneas paralelas perpendiculares a la línea de fondo, con su borde interior a 1,25 metros desde la proyección sobre el terreno de juego del centro exacto de la canasta hasta el borde exterior del arco, de 0,375 metros de largo y que finalizan a 1,20 metros del borde interior de la línea de fondo.

Las zonas de semicírculo de no-carga se completan con las líneas imaginarias que unen el final de las líneas paralelas directamente debajo del borde interior de los tableros.

Las líneas del semicírculo de no-carga forman parte de las zonas de semicírculo de no-carga.

REGLA TRES – LOS EQUIPOS

Art. 4 Equipos

4.1 Definición

4.1.1 Un miembro de equipo es apto para jugar cuando se le ha autorizado para jugar con un equipo de acuerdo a las normativas, incluyendo las que regulan los límites de edad, del organizador de la competición.

4.1.2 Un miembro de equipo está facultado para jugar cuando ha sido inscrito en el acta antes del comienzo del encuentro y mientras no sea descalificado ni haya cometido 5 faltas.

4.1.3 Durante el tiempo de juego, un miembro de equipo es:

- Jugador cuando está en el terreno de juego y está facultado para jugar.
- Sustituto cuando no está en el terreno de juego pero está facultado para jugar.
- Jugador excluido cuando ha cometido 5 faltas y ya no está facultado para jugar.

86

4.3 Uniformes

4.3.1 El uniforme de los miembros del equipo consta de:

- Camisetas del mismo color dominante en la parte delantera y trasera. Si las camisetas tienen mangas, deberán finalizar por encima del codo. No se permiten camisetas de manga larga.

Todos los jugadores deben llevar la camiseta por dentro del pantalón. Se permiten los uniformes de una sola pieza.

- Pantalones cortos del mismo color dominante en la parte delantera y trasera, del mismo color que la camiseta. Los pantalones deben acabar por encima de la
- Rodilla.
- Calcetines del mismo color dominante para todos los jugadores del equipo. Los calcetines han de ser visibles.

4.3.2 Cada miembro de equipo llevará una camiseta numerada en su parte delantera y trasera con números lisos y de un color que contraste con el color de la camiseta.

Los números serán claramente visibles y:

- Los de la espalda tendrán, como mínimo, 20 centímetros de altura.
- Los del frente tendrán, como mínimo, 10 centímetros de altura.
- Tendrán una anchura, como mínimo, de 2 centímetros.
- Los equipos usarán los números 0 y 00 y del 1 al 99.
- Los jugadores del mismo equipo no llevarán el mismo número.
- Cualquier publicidad o logotipo estará, como mínimo, a 5 centímetros del Número.

Art. 5 Jugadores: lesión

5.1 Los árbitros pueden detener el juego en caso de lesión de uno o varios jugadores.

5.2 Si el balón está vivo cuando se produce una lesión, los árbitros no harán sonar su silbato hasta que el equipo con control del balón haya lanzado a canasta, haya perdido el control del balón, se abstenga de jugarlo o el balón quede muerto. Si es necesario proteger a un jugador lesionado, los árbitros pueden detener el juego inmediatamente.

5.3 Si el jugador lesionado no puede continuar jugando inmediatamente (en, aproximadamente, 15 segundos) o si recibe asistencia, debe ser sustituido a menos que su equipo se quede con menos de 5 jugadores en el terreno de juego.

5.4 El personal de banco del equipo puede entrar en el terreno de juego, solo con el con permiso del árbitro, para atender a un jugador lesionado antes de que sea sustituido.

5.5 El médico puede entrar al terreno de juego, sin el permiso del árbitro, si, en su opinión, el jugador lesionado precisa atención médica inmediata.

Art. 6 Capitán: Obligaciones y derechos

6.1 El capitán (CAP) es un jugador designado por su entrenador para representar a su equipo en el terreno de juego. Puede dirigirse a los árbitros de manera educada durante el partido para obtener información; sin embargo, solo podrá hacerlo cuando el balón quede muerto y el reloj de partido esté parado.

6.2 El capitán informará al árbitro principal (crew chief), como máximo 15 minutos después del final del partido, si su equipo protesta el resultado del partido, y firmará el acta en el espacio que indica "Firma del capitán en caso de protesta".

Art. 7 Entrenadores: Obligaciones y derechos

7.1 Al menos 40 minutos antes de la hora programada para el inicio del partido, cada entrenador o su representante proporcionará al anotador una lista con los nombres y números correspondientes de los miembros de su equipo aptos para jugar, así como el nombre del capitán, entrenador y ayudante de entrenador. Todos los miembros de un equipo cuyos nombres estén inscritos en el acta están facultados para jugar, incluso si llegan después de que el partido haya comenzado.

7.2 Al menos 10 minutos antes de la hora de inicio programada del partido, cada entrenador dará su aprobación a los nombres y números de los miembros de su equipo y a los nombres de los entrenadores, firmando el acta. Al mismo tiempo él deberá indicar los 5 jugadores que comenzarán el partido. El entrenador del equipo A será el primero que facilite esta información.

7.3 El personal de banco del equipo son las únicas personas autorizadas a sentarse en los bancos del equipo y a permanecer en las zonas de banco del equipo.

7.4 El entrenador o el entrenador ayudante pueden ir a la mesa de oficiales durante el partido para obtener información estadística, solo cuando el balón quede muerto y el reloj de partido esté parado.

REGLA CUATRO – REGLAMENTACIÓN DEL JUEGO

Art. 8 Tiempo de juego, tanteo empatado y períodos extra

Academia Basquetbol

- 8.1 El partido constará de 4 períodos de 10 minutos cada uno.
- 8.2 Habrá un intervalo de juego de 20 minutos antes de la hora programada para el inicio del partido.
- 8.3 Habrá los intervalos de juego de 2 minutos entre el primer y segundo período (primera parte), entre el tercer y cuarto período (segunda parte) y antes de cada período extra.
- 8.4 Habrá un intervalo de juego en la mitad del partido de 15 minutos.
- 8.5 Un intervalo de juego comienza:
- 20 minutos antes de la hora programada para el inicio del partido.
 - Cuando suena la señal del reloj de partido indicando el final del período

REGLA CINCO – VIOLACIONES

89

Art.22 Violaciones

22.1 Definición

Una violación es una infracción de las reglas.

22.2 Penalización

El balón se concederá a los adversarios para un saque desde el punto más cercano al de la infracción, excepto directamente detrás del tablero, a menos que se especifique lo contrario en estas reglas.

Art.23 Jugador fuera del terreno de juego y balón fuera del terreno de juego

23.1 Definición

23.1.1 Un jugador está fuera del terreno de juego cuando cualquier parte de su cuerpo está en contacto con el suelo o con cualquier objeto, que no sea un jugador, que esté sobre, encima o fuera de las líneas limítrofes.

23.1.2 El balón está fuera del terreno de juego cuando toca:

- A un jugador u otra persona que esté fuera del terreno de juego.
- El suelo o cualquier objeto que esté sobre, encima o fuera de la línea limítrofe.
- Los soportes del tablero, la parte posterior de los tableros o cualquier objeto situado encima del terreno de juego.

Art.25 Avance ilegal

25.1 Definición

25.1.1 Avance ilegal es el movimiento ilegal de uno o ambos pies en cualquier dirección mientras se sostiene un balón vivo en el terreno de juego, más allá de los límites definidos en este artículo.

25.1.2 Un pivote es el movimiento legal en el que un jugador que sostiene un balón vivo en el terreno de juego da uno o más pasos en cualquier dirección con el mismo pie, mientras que el otro, llamado pie de pivote, permanece en el mismo punto de contacto con el suelo.

Art.28 8 segundos

28.1 Regla

28.1.1 Cuando:

- Un jugador en su pista trasera obtiene el control de un balón vivo,
- En un saque, el balón toca o es legalmente tocado por cualquier jugador en pista trasera y el equipo del jugador que realiza el saque sigue con el control del balón en su pista trasera, ese equipo debe hacer que el balón pase a su pista delantera en menos de 8 segundos.

Art.29 24 segundos

29.1 Regla

29.1.1 Cuando:

- Un jugador obtiene el control de un balón vivo en el terreno de juego,
- En un saque, el balón toca o es legalmente tocado por cualquier jugador en pista y el equipo del jugador que realiza el saque sigue con el control del balón, ese equipo debe efectuar un lanzamiento antes de 24 segundos.

Para que se considere un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos:

- El balón debe abandonar la(s) mano(s) del jugador antes de que suene la señal del reloj de lanzamiento, y
- Después de que el balón haya abandonado la(s) mano(s) del lanzador, debe tocar en el aro o entrar en la canasta.

REGLA SEIS – FALTAS

Art.32 Faltas

32.1 Definición

32.1.1 Una falta es una infracción de las reglas que implica un contacto personal ilegal con un adversario y/o un comportamiento antideportivo.

32.1.2 Se puede sancionar cualquier número de faltas contra cada equipo. Independientemente de la penalización, se señalará cada falta, se anotará en el acta al jugador infractor y se penalizará correspondientemente.

Art.33 Contacto: principios generales

33.1 Principio del cilindro

El principio del cilindro se define como el espacio dentro de un cilindro imaginario ocupado por un jugador en el suelo. Incluye el espacio por encima de él y está delimitado por:

- En la parte delantera por las palmas de las manos.
- En la parte trasera por las nalgas.
- En los laterales por la parte exterior de los brazos y piernas

33.7 Pantalla: legal e ilegal

Una pantalla es el intento de retrasar o impedir que un adversario sin balón alcance el lugar que desea en el terreno de juego.

Una pantalla es legal cuando el jugador que la efectúa:

- Estaba inmóvil (dentro de su cilindro).
- Tenía ambos pies en el suelo al producirse el contacto.
- Una pantalla es ilegal cuando el jugador que la efectúa:
- Estaba moviéndose al producirse el contacto.
- No concedió la distancia suficiente al establecer una pantalla fuera del campo de visión de un adversario inmóvil al producirse el contacto.
- No respetó los elementos de tiempo y distancia con un adversario en movimiento al producirse el contacto.

Si la pantalla se establece dentro del campo de visión (frontal o lateral) de un adversario inmóvil, el

Jugador que la efectúa puede establecerla tan cerca del adversario como desee, sin llegar a entrar en contacto.

92

Si la pantalla se establece fuera del campo de visión de un adversario inmóvil, el jugador que la efectúa debe permitir que el adversario dé 1 paso normal hacia la pantalla sin que se produzca un contacto.

Si el adversario está en movimiento, deben aplicarse los elementos de tiempo y distancia. El jugador que efectúa la pantalla debe dejar espacio suficiente de modo que el adversario pueda esquivarla, deteniéndose o cambiando de dirección.

La distancia nunca será menor de 1 ni mayor de 2 pasos normales.

Un jugador que recibe una pantalla legal es responsable de cualquier contacto con el jugador que la ha efectuado.

Art.35 Falta doble

35.1 Definición

35.1.1 Una falta doble es una situación en la que 2 adversarios cometen faltas personales, uno contra otro, aproximadamente al mismo tiempo.

35.2 Penalización

Se anotará una falta personal a cada jugador infractor. No se concederán tiros libres y el juego se reanudará del siguiente modo:

Si, aproximadamente al mismo tiempo que la falta doble:

- Se logra un cesto de campo válido, o se convierte el último o único tiro libre, se concederá el balón al equipo que lo recibió para que realice un saque desde la línea de fondo.
- Un equipo tenía el control del balón o derecho a él, se le concederá el balón para que realice un saque en el punto más cercano al de la infracción.
- Ningún equipo tenía el control del balón ni derecho al mismo, se produce una situación de salto.

93

Art.36 Falta técnica

36.1 Reglas de conducta

36.1.1 El correcto desarrollo del juego exige una cooperación leal y total por parte de los jugadores y el personal de banco del equipo con los árbitros, oficiales de mesa y comisario, si lo hubiera.

36.1.2 Ambos equipos tienen derecho a esforzarse al máximo para lograr la victoria, pero deben hacerlo con una actitud de deportividad y juego limpio.

36.1.3 Se considerará una falta técnica cualquier falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu y propósito de esta regla.

36.1.4 El árbitro puede prevenir faltas técnicas avisando o, incluso, pasando por alto infracciones de poca importancia que, evidentemente, no sean intencionadas y no tengan un efecto directo en el partido, a menos que exista una repetición de la misma infracción después del aviso.

36.1.5 Si se descubre una infracción una vez que el balón esté vivo, se detendrá el juego y se sancionará una falta técnica. La penalización se administrará como si la falta técnica hubiera ocurrido en el momento de sancionarla. Será válido todo lo que haya ocurrido en el intervalo transcurrido entre la infracción y la detención del juego.

2.8 Técnicas de enseñanza

Las técnicas determinan de manera ordenada la forma de llevar a cabo un proceso de aprendizaje, guiando el curso de las acciones para lograr los objetivos propuestos.

Existen muchas técnicas de enseñanza y ninguna es mejor que otra, pero algunas son más apropiadas en ciertas situaciones, por lo que usted necesita saber cuál escoger. Utilizar varias técnicas de enseñanza, aprender a identificar el material en las actividades y combinar técnicas, lo hará un educador eficaz.

94

La técnica de enseñanza que seleccione dependerá:

- Del contenido que está enseñando.
- De la edad y el nivel de los aprendices.
- Del estilo de aprendizaje de sus aprendices.
- De sus estilos de enseñanza.
- De los recursos que disponga.
- Del ambiente para el aprendizaje.

En las siguientes páginas se mostrarán varias técnicas: instrucción directa, enseñanza de habilidades simples y complejas, etc., las cuales están descritas en términos de la responsabilidad que los aprendices asumen respecto a su aprendizaje; por ejemplo, poca o nula responsabilidad en el caso de instrucción directa y mayor responsabilidad en el caso de enseñanza de tareas.

Instrucción directa

La técnica de instrucción directa se caracteriza porque la labor del instructor es la de proporcionar toda la información que necesita conocer el aprendiz. El aprendiz

Academia Basquetbol

tiene un papel pasivo, limitándose a recibir información y a asimilarla. Se realiza de la siguiente forma:

- Presentación: explique y muestre a los deportistas qué técnica o ejercicio debe hacer.
- Aplicación: los deportistas hacen justamente lo que el instructor ejecutó y lo repiten varias veces; se debe utilizar voces, sonido o señales como un sistema que regula y guía la actuación de los alumnos.
- Corrección: corregir a los aprendices durante la ejecución de los ejercicios, mostrando la forma correcta de realizarlo.
- Retroalimentación: al final de la sesión, se debe indicar a cada deportista la evolución del aprendizaje, explicando qué técnicas deportivas hay que trabajar más y en cuál estuvieron bien y sólo hay que reafirmar, así como preguntarles aspectos de la sesión para que den su opinión.

La instrucción directa a menudo es el camino más eficiente para enseñar ciertas habilidades y procedimientos, mantiene concentrados a los deportistas en sus tareas y puede ser usado en un grupo de cualquier edad.

95

Recomendaciones para el uso de esta técnica:

- No depender solamente de la instrucción directa (complementarla con otras técnicas).
- Asegurarse de que lo que está enseñando sea congruente con las habilidades de los aprendices.
- Las demostraciones exactas son esenciales. Si se siente capaz y cómodo, adelante, hacer la demostración; de otro modo, pedir a otra persona que pueda hacer una buena demostración y que disfrute haciéndolo.
- Ser realista acerca de la complejidad de lo que se está enseñando o demostrando; de otra manera, puede acabar no atendiendo puntos críticos de lo que se enseña.
- Asegurarse de que cada deportista pueda ver y oír las explicaciones, así como las demostraciones.
- hacer las explicaciones y demostraciones sencillas y breves.
- Proporcionarles mucho tiempo para práctica las habilidades (oír no es tan divertido como practicar).

Enseñanza de tareas

Esta técnica se caracteriza por una serie de tareas o ejercicios que los deportistas deben ejecutar con previa información por parte del instructor. Es decir, primero se emite una información inicial sobre las tareas a realizar y, a continuación, los deportistas las ejecutan. El concepto clave es la asignación, que hace referencia al hecho de que hay conocimientos previos por parte de los aprendices acerca de los ejercicios o actividades (Gil Morales, 2001).

El deportista tiene cierta autonomía para elegir el ritmo y el lugar del trabajo; el instructor es quien decide la tarea o actividad a seguir. Los deportistas aprenden practicando una actividad. El instructor asigna la tarea, pero los aprendices se responsabilizan para terminarla.

Los deportistas usualmente reciben poca instrucción directa antes de intentar hacer la actividad, y pueden o no ser corregidos por el instructor mientras la desarrollan. En suma, la actividad misma enseña.

Elegir tareas que les den a los deportistas la oportunidad de aprender o mejorar una habilidad, recordar que casi cualquier cosa puede ser una tarea, desde un simple calentamiento hasta complicadas progresiones de habilidades.

Recomendaciones para usar la enseñanza de tareas efectivamente:

- No confíe solamente en la enseñanza de tareas; complémntela, con otras técnicas.
- Combine la enseñanza de tareas con las capacidades de los deportistas; no subestime lo que ellos pueden hacer, pero tampoco les dé más de lo que no pueden hacer. Introduzca gradualmente el aprendizaje entre compañeros.
- Genere variedad dentro de la sesión y mantenga a los deportistas activos, de este modo usted está libre para verificar la postura y la mecánica de ejecución de los ejercicios realizados por los aprendices para poder corregirlos, ayudándolos a identificar qué deportistas tienen dificultades para realizar la técnica y trabajar con ellos.

- Diseñe prácticas en las cuales los deportistas sean responsables de la calidad de su desempeño. Revise que las tareas estén siendo ejecutadas exactamente, y entonces permítalos moverse a la siguiente estación. Con el tiempo incrementa la responsabilidad en los deportistas.
- También puede incluir la enseñanza entre compañeros, donde los deportistas se supervisan y se corrigen unos a otros. La relación de enseñanza entre compañeros toma tiempo para desarrollarse, pero la paciencia vale la pena.
- Esta técnica de aprendizaje anima a los deportistas a desarrollar habilidades de observación y análisis, incrementando el conocimiento de movimientos e interacción social.
- La enseñanza de tareas es efectiva sólo si los deportistas están habituados a trabajar en forma independiente.
- Esta técnica puede emplearla cuando realice la tarea de acondicionamiento físico, por ejemplo, al utilizar los ejercicios en circuitos.

Enseñanza de habilidades simples y complejas

97

Cuando usted necesita simplificar habilidades para que los aprendices puedan asimilarlas en una serie de pasos, usted puede utilizar esta técnica que es ideal para este proceso, y su descripción es la siguiente:

- Primer paso: muestre la forma completa de la mecánica de ejecución de un gesto motor.
- Segundo paso: divida cada una de las partes de la mecánica de ejecución; inicie explicando cómo debe ser la posición del cuerpo y después solicite a los deportistas que lo realicen.
- Tercero paso: realice la ejecución completa, primero fuera de situación de juego, posteriormente en situación real de juego cuando los deportistas mecanicen la técnica.
- Cuarto paso: corrija a los deportistas durante su ejecución y al finalizar la sesión retroalimente su aprendizaje.

La enseñanza de habilidades simples y complejas también puede ser ejecutada por encadenamiento regresivo, el cual consiste en que el deportista comienza realizando el final de la acción a mecanizar y luego aprende los pasos previos, uno

a uno y en reversa. Este estilo de enseñanza es recomendado para generar un aprendizaje significativo.

Recomendaciones para utilizar la enseñanza de habilidades simples y complejas:

- No use únicamente esta técnica, complementéla con otras.
- Use la técnica de enseñanza de habilidades simples y complejas con grupos pequeños y con niveles similares de habilidad.
- El encadenamiento es más apropiado cuando las partes de la demostración o habilidad son fáciles de aprender, aunque algunas habilidades complejas pueden ser fraccionadas fácilmente en partes más simples.
- Utilice esta técnica cuando los deportistas se inicien en la enseñanza de una técnica deportiva.

Los principios didácticos del entrenamiento pueden tener mucho que ver con la actitud.

- Es recomendable concentrarse en las acciones individuales. Las acciones de equipo, generalmente tienen que ver con las acciones individuales y son más consecuencia de aplicaciones y combinaciones de las primeras.
- Es recomendable escribir en un libro, el plan de entrenamientos y consultarlo más adelante, así como en una tarjeta de trabajo para las sesiones.
- Utilizar un cronómetro para las sesiones, para controlar los tiempos de desarrollo de los ejercicios y de su ejecución.
- Muy importante que los jugadores participen en todo momento, no se segrega nadie y nadie queda a la espera en la banca durante el entrenamiento.
- En los momentos en que se deba trabajar con balón para acciones de técnica individual, todos los jugadores deben tener uno, y participar activamente a partir de su capacidad actual.
- El entrenador no debe permitir que el jugador dribble cuando ello no sea parte de la sesión, tampoco lo debe hacer cuando esté dando alguna explicación, pues significa una pérdida de tiempo y de atención, pues crea distracción en el jugador y en el grupo, además de que no es de ninguna utilidad.

- Se debe supervisar la ejecución de cada habilidad, lo mismo en el calentamiento, que en la fase principal y en la relajación, poniendo atención especial en los jugadores más jóvenes.
- En los entrenamientos en los que intervengan muchos jugadores, es conveniente adaptar el trabajo en parejas, para que ambos estén uno atrás del otro, o lado a lado, muy útil esto si cuenta con material suficiente o si solo alcanza para la mitad del grupo.
- En los partidos de entrenamiento, emplee a todos los jugadores, no importa si eso implica tener un numero grande en la cancha, se trata de que todos los jóvenes jugadores, sepan que tienen oportunidad de desarrollar sus posibilidades aunque su capacidad física, de momento sea menor.
- No considere única o preferentemente a los jugadores más fuertes, pues esto no estimula a los más jóvenes y no genera integración de un equipo.
- Todo jugador de basquetbol debe aprender las capacidades técnicas individuales de cada posición, los más altos deben conducir el balón y los de menos talla física, deben ganar rebotes.
- Haga saber a los jugadores, en la medida de lo posible, las técnicas que trabajará la siguiente semana, o la estrategia para el siguiente juego, ello promueve la reflexión, el esfuerzo y la clara expectativa.
- Es muy recomendable asignar tareas a los jugadores, estas pueden ser sin una cancha o sin un balón, pero si tienen la facilidad de acceder a una instalación y al material deportivo, habrá que aprovecharlos.
- Observe de cerca, que los jugadores practiquen correctamente siempre, pues así es posible esperar que se continúen entrenando correctamente por su cuenta. Debe tener presente que practicando correctamente, se logran grandes progresos, practicando incorrectamente se generan hábitos perjudiciales que son muy difíciles de erradicar posteriormente.
- No priorice a los jugadores más destacados, los buenos jugadores no necesariamente son mejores personas ni más valiosos que otros. Pues todos, son individuos valiosos y únicos. A todos se les debe tratar como personas importantes.
- Genere una estadística de los lanzamientos de sus jugadores, pero nunca utilice esa información para regañar o exhibir a sus jugadores, es para hacerlo mejorar, y para que el entrenador pueda valorar su propia enseñanza.

Academia Basquetbol

- Diseñe reglas sencillas pero muy prácticas, para el funcionamiento de sus jugadores.
- Haga conciencia en sus jugadores, de los muchos pretextos [Los no puedo cumplir o hacer por...] que asumen los que se alejan de sus propósitos y de los resultados deseados.
- Pídeles exactamente el grado de esfuerzo apropiado para la actividad en turno, ni más ni menos, pues se trata de que sepan que su entrenamiento está programado, que hay formas adecuadas porque hay un método en su ejecución, eso los incentivara a realizar lo mejor posible lo que se les encomiende.
- En cuanto detecte los progresos de sus jugadores ya sea de forma colectiva o individual hable con él o ellos y hágaselo saber objetivamente. Y sucederá si está organizado en su trabajo y continúa preparándose.

2.5 Documentos de planificación

Estructuración de la información en base a los objetivos planificados.

| | |
|--------------------------------|-------------------|
| FORMATO DE PLANEACIÓN | |
| PLANEACIÓN DEL PERIODO: | |
| DISCIPLINA: | BASQUETBOL |
| NOMBRE ENTRENADOR: | |
| NOMBRE DEL AUXILIAR | |

| | | | |
|-----------------|----------------|------------|-----------------|
| OBJETIVO | GENERAL | DEL | PERIODO: |
|-----------------|----------------|------------|-----------------|

| | | |
|-------------------------------|---|-----|
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS: | | 101 |
| FISICO: | Ejemplo: La adecuación, adaptación al esfuerzo físico y su progresión | |
| TÉCNICO: | Ejemplo: Potenciar el desarrollo individual y colectivo hacia la competencia | |
| TÁCTICO: | Ejemplo: Establecimiento del esquema de juego de forma sistemática en beneficio del conjunto | |
| ACADÉMICO: | Ejemplo: Evitar el índice reprobatorio e incrementar su rendimiento escolar | |
| FORMATIVO: | Ejemplo: La comprensión de la importancia en su crecimiento y proyección integral | |

| |
|-----------------------------------|
| <u>Inicio del periodo:</u> |
| <u>No. de Mesociclos:</u> |
| |
| No. de Microciclos por mesociclo: |

| |
|----------------------------|
| <u>Fin del periodo:</u> |
| <u>No. de microciclos:</u> |



| No. MESOC. | OBJETIVO DEL MESOCICLO | HORAS | No. DE MICROS |
|------------|---|-------|---------------|
| 1 | Ejemplo: La preparación técnico motriz como base fundamental | | |
| 2 | Ejemplo: Proyección integral del baloncesto | | |
| 3 | Ejemplo: La integración de la defensa ofensiva | | |
| 4 | Ejemplo: Transición de las fases del juego de presión | | |
| 5 | Ejemplo: Regeneración, recuperación y seguimiento del deportista | | |

ANÁLISIS DEL MACROCICLO

| |
|---|
| No. de jugadores con que inició el macrociclo: |
| No. de jugadores con que terminó el macrociclo: |

102

| <i>Marque la opción que corresponda al nivel</i> | Bueno | Regular | Malo |
|--|-------|---------|------|
| Nivel físico con que inició el macrociclo: | | | |
| Nivel técnico con que inició el macrociclo: | | | |
| Nivel táctico con que inició el macrociclo: | | | |
| Nivel físico con que terminó el macrociclo: | | | |
| Nivel técnico con que terminó el macrociclo: | | | |
| Nivel táctico con que terminó el macrociclo: | | | |

| OBJETIVOS PLANEADOS | RESULTADOS | |
|---------------------|------------|--------------|
| | Alcanzado | No alcanzado |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

EVALUACIÓN DE ALUMNOS QUE TERMINARON EL MACROCICLO

| No. consecutivo | Nombre | Nivel deportivo | Posición en el cuadro | Nivel académico |
|-----------------|--------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |



2.9.1. Cronograma de actividades

Este es un ejemplo de Cronograma diseñado para abarcar un periodo de 5 meses.

| |
|--------------------------------------|
| DISCIPLINA: BASQUETBOL |
| NOMBRE ENTRENADOR: |

| |
|----------------|
| FEBREO A JUNIO |
|----------------|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|----------|------------|-------------|-------------|---|---|-------|---|----|----|------|----|----|----|-------------|-------------|----|----|----|
| MACROCICLO | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PERIODO | PREPARATORIO | | | PRE-COM P. | COMPETITIVO | | | | | | | | | | | | TRANSITORIO | | | |
| ETAPAS | GENERA L | ESPECIAL | PRE-COM P. | COMPETITIVA | | | | | | | | | | | | TRANSITORIO | | | | |
| MESOCICLO | FEBRERO | | | MARZO | | | | ABRIL | | | | MAYO | | | | JUNIO | | | | |
| MICROCICLO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| COMPETENCIA FUNDAMENTA L | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Academia Basquetbol



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| COMPETENCIA PREPARATORIA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EVALUACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JUEGOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| VACACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| FORMATO DE ACTIVIDADES POR MES | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------|---|-------|---|
| EQUIPO O INSTITUCION | | CATEGORIA | | RAMA | |
| TEMPORADA | | PERIODO | | ETAPA | |
| TRABAJO | SEMANA VOLUMEN EXPRESADO EN MINUTOS | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| CARGA | | | | | |
| TECNICA | | | | | |
| TACTICA | | | | | |
| RESISTENCIA | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| FORMATO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA SEMANA | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------|------------|--|---------|---------|----|---------|---------|--|--|
| EQUIPO INSTITUCIÓN | O | ENED | CATEGORÍA | 93-99 | RAMA | FEMENIL | | | | | |
| CICLO ESCOLAR | | 2016 - 2017 | PERIODO | | ETAPA | | | | | | |
| MESOCICLO | | | MICROCICLO | | Nª | | | | | | |
| FECHA DE MICROCICLO | | | | | | | | | | | |
| TAREAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA | | | | TAREAS DEL MODELO DE EJECUCIÓN TÉCNICA/TÁCTICA | | | | | | | |
| OBJETIVO DE MICROCICLO | | | | | | | | | | | |
| VOLUMEN EXPRESADO EN MINUTOS | | | | | | | | | | | |
| MES Y AÑO | SEPTIEMBRE 2017 | | | | | | | | | | |
| NÚMERO DE SESIONES | 1 | XX | 2 | XX | XX | XX | XX | XX | | | |
| FECHAS DE LAS SESIONES | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | 10 | DOMINGO | 11 | | |
| TEST PEDAGÓGICOS | | | | | | | | | PARTIDO | | |
| AGILIDAD | | | | | | | | | | | |
| RESISTENCIA | | | | | | | | | | | |
| FLEXO ELASTICIDAD | | | | | | | | | | | |
| TECNICA | | | | | | | | | | | |
| TACTICA | | | | | | | | | | | |
| REGLAMENTO DE JUEGO | | | | | | | | | | | |
| Observaciones | | | | | | | | | | | |

107



Academia Basquetbol

| | |
|--------------------|--|
| Entrenador: | |
|--------------------|--|

2.9.2. Cronograma de actividades

Se enmarca información requerida por semana, resaltando el tema principal de cada día

Ejemplo

| MICROCICLO (SEMANA 1) Fecha: Del 7 al 10 de febrero de 2017 | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| | | | | |
| | | | | |
| Acond. Fis. Gen. | Acond. Fis. Gen. | Acond. Fis. Gen. | Acond. Fis. Gen. | Acond. Fis. Gen. |
| A. Técnico Global | A. Técnico Global | A. Técnico Global | A. Técnico Global | A. Técnico Global |
| | | | | |
| | | | | |

108

Academia Basquetbol

2.9.3. Cronograma de actividades

De forma específica se plantean las actividades a realizar sesión por sesión.

| | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|-----------------------------|--------------------|-----------------|--|
| EQUIPO INSTITUCIÓN | | CATEGORÍA | | RAMA | |
| CICLO ESCOLAR | | FASE | | SUB FASE | |
| Nº DE LA SESIÓN: | | DURACIÓN SESIÓN: | | FECHA | |
| Objetivo de la sesión: | | | | | |
| PARTE DE LA SESIÓN | TAREAS | ACCIONES | PLANIMETRÍA | | |
| INICIAL | | | | | |
| PRINCIPAL | | | | | |
| | | | | | |
| FINAL | | | | | |
| Observaciones | | | | | |
| Entrenador: | | | | | |

EJEMPLO:
DISCIPLINA BASQUETBOL

MACROCICLO: 1 MICRO: 1 FECHA: SESIÓN: 1
/ 7 / AL / 10 DE FEBRERO/

OBJETIVO GENERAL: El jugador conocerá su esquema corporal y los movimientos para desarrollar cualidades físicas y actitudes motoras para la disciplina.

OBJETIVO PARTICULAR: Practicar y desarrollar los fundamentos de la técnica

| Lunes | Martes | Miércoles |
|--|---------|---------------|
| Flexibilidad Preparación física general Desplazamientos laterales Avances en diagonal Pase de pecho y pase picado en toda Tareas individuales Relajación | | |
| Jueves | Viernes | Observaciones |
| | | |

110

PROFR: _____

3. Desarrollo de la sesión

- 3.1 Previo a la practica
 - 3.1.1 Material deportivo
 - 3.1.2 Indumentaria
 - 3.1.3 Juego limpio
- 3.2 Calentamiento

3. Desarrollo de la sesión

El desarrollo de la sesión de basquetbolistas en etapa de iniciación requiere:
Verifica el material deportivo, Verifica indumentaria,

3.1 Previo a la practica

3.1.1. Material deportivo

Para el desarrollo de un partido, se requieren el uso de balones de baloncesto, según las características del grupo o categoría de jugadores que corresponderá entrenar, si fuera jugadores menores de 12 años [Hombres y mujeres], balones del número cinco, para las mujeres por encima de ese rango de edad, balones del número seis, y en el caso de varones de más de 12 años de edad, balones del número siete. Pudiendo ser de materiales sintéticos o no, pues los hay para idealmente utilizarlos en exteriores y otros en interiores [Gimnasios con duela principalmente].

Lo correcto para su uso en un partido, es que este inflado como marca el reglamento oficial de juego, para que al dejar caer el balón al piso desde una altura aproximada de 1.80 metros, este llegue a una altura entre el 1.20 y 1.40 metros, de este modo determinamos que es adecuado para utilizarlo para el encuentro de baloncesto.

Para el entrenamiento del baloncesto, además de los balones con las especificaciones mencionadas, es importante contar con aros de plástico, por ejemplo, para colocarlos en el piso como obstáculos, al menos una escalera para el trabajo de la coordinación, conos de plástico y de colores para marcar distancias, también útiles como obstáculos y generar circuitos de ejercicios, cuerdas para saltar, y algún tipo de alteras para favorecer el fortalecimiento de los jugadores juveniles, esto último no es de utilidad con los jugadores más jóvenes.

3.1.2. Indumentaria

La indumentaria o vestimenta de los jugadores, constara de un tenis o un calzado deportivo, que pueden ser de tela, material sintético o piel, con suela de goma o algún material adecuado que permita el amortiguamiento del peso del jugador y que de ser posible, no se resbale o derrape al correr en la cancha; calcetas preferentemente fabricados mayormente en algodón , para favorecer la transpiración y disminuir la humedad, short o pantalón corto sin bolsas [Para evitar algún accidente, al atorarse algún dedo] y playera o jersey, generalmente con números que pueden ser cocidos, bordados o impresos a la tela. Esto se puede adquirir en cualquier tienda de artículos deportivos, aunque ya existen sitios especializados en la venta de los productos descritos.

Los cuidados que se deben tener es lavar las prendas, y lavar o mantener aireado el calzado.

3.1.3. Juego limpio

113

El juego limpio enfatiza la competencia en igualdad de circunstancias sin ventajas, brindando el mejor esfuerzo, sin trampas, sin doping y con respeto al rival.

La filosofía del juego limpio tiene ciertos principios que tienen como fin el desarrollo de un espíritu competitivo verdadero, es decir, un espíritu de deportivismo. La filosofía del juego limpio enfatiza lo siguiente:

- Respetar las reglas del juego.
- Respetar a los árbitros y aceptar sus decisiones.
- Respetar al adversario.
- Dar a todos los participantes igualdad de oportunidades.
- Mantener la dignidad bajo todas las circunstancias.

Estos principios se aplican en todas las circunstancias y para todos los involucrados: participantes, árbitros, padres, patrocinadores, etcétera. Los padres, por ejemplo, pueden sostener esta filosofía preguntando a los niños sobre sus

experiencias en el deporte; nunca forzándolos a que participen y nunca cuestionando públicamente una decisión de un árbitro.

Implicaciones de la filosofía del juego limpio

La filosofía del juego limpio tiene implicaciones generales y específicas para usted como entrenador.

Las implicaciones generales constan de los pasos totales que usted necesita tomar para promover la filosofía del juego limpio.

Las implicaciones específicas del juego limpio incluyen la necesidad de fomentar en los participantes un enfoque constructivo sobre la competencia y una imagen personal positiva.

Implicaciones generales

A continuación se presentan algunas implicaciones generales de la filosofía del juego limpio:

- Enfatique la búsqueda de la excelencia como una meta importante en sí misma.
- Compórtese de la forma que usted quiere que los participantes y espectadores se comporten, predique con el ejemplo.
- Fomente en los participantes el respeto a los reglamentos y el espíritu del juego.
- Fomente activamente en los participantes el respeto a los oficiales y otros competidores. Señale la importancia de cooperar al competir.
- Enfatique que participar y dar lo mejor de uno mismo es más importante que ganar o perder. La calidad de la experiencia del deporte es más importante que quién gana o quién pierde.
- Recuerde que todos los participantes a su manera son especiales e importantes y deben ser tratados con respeto y dignidad.
- Indique que el deporte es sólo un aspecto de la vida.
- Deje a los participantes escoger la prioridad que ellos le dan al desempeño.
- Después escuche lo que dicen y ajuste de acuerdo a esto sus programas y expectativas.

Implicaciones específicas

Actitudes con respecto a la competencia

- Motive a los participantes para que realicen su mejor esfuerzo, que respeten a los competidores y a sí mismos, que ganen o pierdan con respeto y dignidad.
- Enseñe a los participantes, a perder con dignidad. Después de todo, la mayoría de los participantes "fallan" en gran parte del tiempo y muchos de los más grandes atletas y equipos "fallan" más de la mitad del tiempo. Por ejemplo, los jugadores de béisbol de las grandes ligas que marcan 300 de porcentaje en su bateo se encuentran entre los mejores de ese deporte, pero ellos incluso fallan para marcar sin riesgo el 70% del tiempo.
- Enseñe a los participantes a ser positivos cuando hablan consigo mismos, a mirar siempre hacia adelante y no hacia atrás; a pensar en ellos mismos, no en otros; y a hablar constructivamente, nunca en forma destructiva.

115

A continuación se presentan ejemplos de una plática consigo mismo, tanto constructiva como destructiva. Averigüe la manera en que los participantes hablan consigo mismos cuando piensan en la competencia y fomente una plática constructiva.

Pensamientos Destructivos

Vs

Pensamientos Constructivos

¡Tengo que *demostrarle* la próxima ocasión, que no podrá vencerme, de nuevo en una carrera a la cima de la colina!

Eres un papanatas. Tu desempeño fue una desgracia, dejaste que un don nadie te venciera. Deberías renunciar ahora mismo.

¡Qué tonto!, Fui un verdadero torpe al no poder anotar esa canasta.

¡Tengo que vencerlo en esta carrera!

No puedo enfrentar al equipo el lunes si no alcanzo mi marca de tiempo.

La próxima vez me voy a concentrar en pedalear más fuerte.

Cálmate, no esperes obtener la luna la segunda vez que compites, aprende de hoy y regresa más fuerte mañana.

Tómalo con calma, la próxima vez ajusta tu postura ligeramente y pivotea más fuerte.

Voy a dar mi mejor esfuerzo, es todo lo que puedo hacer y es todo lo que importa.

Voy a hacerlo lo mejor posible. El esfuerzo es lo que cuenta.

3.2 Calentamiento

Las sesiones se dividen en tres partes, la inicial, la principal y la final; en la primera se realizan ejercicios de calentamiento, en la segunda se desarrollan las capacidades coordinativas, así como de la enseñanza y desarrollo técnico. En la parte final se aplican ejercicios de vuelta a la calma.

El calentamiento que se da en la parte inicial de las sesiones. El calentamiento es el conjunto de ejercicios que se realizan antes de toda actividad física, con el fin de preparar al organismo ante el esfuerzo, en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal.

En este sentido, le recomendamos realizar el calentamiento empezando con la lubricación de las articulaciones, continuar con el movimiento de la musculatura y finalizarlo con los estiramientos.

Lubricación de articulaciones

Como parte del calentamiento está la lubricación de las articulaciones aplicando ejercicios para mantener humedecidas las articulaciones en su líquido natural (líquido sinovial), preparándolas para la actividad o carga de entrenamiento.

Se presentan algunos ejercicios que le ayudarán a lograr el objetivo de calentamiento para iniciar sesiones, así como el desarrollo de capacidades coordinativas de los aprendices.

Estos ejercicios deben realizarse previo a la actividad principal:

| | |
|---|--|
| <p>Ejercicio 1 Semi-rotación de cuello</p> | <p>Objetivo Lubricar las articulaciones del cuello.</p> |
| <p>Indicaciones Realizar diez movimientos pegando la barbilla al pecho llevándola hacia el hombro derecho e izquierdo; la barbilla siempre pegada al pecho; los movimientos deben ejecutarse lentamente. Así mismo recargando la cabeza en la espalda ir hacia el hombro derecho e izquierdo sin despegar la cabeza de la espalda en el recorrido.</p> | |
| <p>Ejercicio 2 Rotación de hombros</p> | <p>Objetivo Lubricar las articulaciones de los hombros.</p> |
| <p>Indicaciones Efectuar diez círculos amplios con los hombros comenzando hacia enfrente y repita lo mismo hacia atrás, los movimientos deben ejecutarse lentamente.</p> | |
| <p>Ejercicio 3 Rotación de brazos</p> | <p>Objetivo Lubricar las articulaciones de los brazos.</p> |
| <p>Indicaciones Realizar diez círculos con los brazos extendidos lateralmente, comenzando hacia enfrente y repita lo mismo hacia atrás, los movimientos deben ejecutarse lentamente.</p> | |
| <p>Ejercicio 4 Flexión-extensión del tronco</p> | <p>Objetivo Lubricar las articulaciones de la cintura.</p> |

| |
|--|
| <p>Indicaciones</p> <p>De pie con piernas ligeramente abiertas colocar las palmas de las manos en la cintura lumbar (espalada baja) y empujar hacia el frente logrando una extensión del tronco hacia atrás, inclinar el tronco hacia el frente hasta una posición aproximada de 45°; realizar esto de forma continua de 8 a 10 repeticiones.</p> |
|--|

| | |
|--|---|
| <p>Ejercicio 5</p> <p>Elevación de pierna extendida al frente, alternando pierna derecha e izquierda.</p> | <p>Objetivo</p> <p>Lubricar las articulaciones de la inserción del fémur en la cadera (ingle).</p> |
| <p>Indicaciones</p> <p>Dando un paso corto al frente con pierna izquierda (previo impulso), elevar la pierna derecha extendiéndola hacia el frente a la altura de la cintura; repetir el mismo movimiento elevando la pierna izquierda de forma continua hasta realizar de 6 a 10 repeticiones con cada pierna.</p> | |

| | |
|--|---|
| <p>Ejercicio 6</p> <p>Rotación de tobillo, con apoyo de punta de pie en el piso</p> | <p>Objetivo</p> <p>Lubricar articulación de tobillo.</p> |
| <p>Indicaciones</p> <p>Colocando ligeramente un pie hacia atrás, apoyando la punta del pie sobre el piso, de tal modo que la planta del pie quede perpendicular a la base de apoyo, realizar rotaciones de forma indistinta (derecha-izquierda o izquierda-derecha). Realizar de 6 a 10 movimientos de rotación con cada pie hasta completar de dos a tres series con cada pie.</p> | |



Estimulación aeróbica

La estimulación aeróbica consiste en realizar desplazamientos por medio de la carrera a diferentes intensidades o con cambios continuos de ritmo. Los ejercicios de estimulación aeróbica deben realizarse con un esfuerzo menor al exigido en la parte principal de la sesión.

A continuación se describen ejercicios que usted puede utilizar para la estimulación aeróbica.

FASE 1

| | |
|--|--|
| <p>Ejercicio 1 Carrera frontal a ritmo lento y medio (combinado)</p> | <p>Objetivo Estimular el sistema cardio-respiratorio y elevar la frecuencia cardiaca.</p> |
| <p>Indicaciones Empleando como medio la carrera continúa, ejecutar desplazamientos frontales a diferentes ritmos (alternando ritmo bajo y medio) por un tiempo aproximado de 5 a 7 minutos. Dentro del desarrollo de la carrera se pueden realizar de forma breve desplazamientos hacia atrás con movimiento de brazos simulando brazada de dorso, carrera frontal con elevación de rodillas, elevación de brazos arriba de la cabeza, con caperuzas o indios (elevación de rodilla y brazo al frente).</p> | |

Estiramientos

El estiramiento a través de ejercicios estimula la movilidad articular. Los estiramientos no deben llegar a la extensión máxima.

120

| | |
|---|---|
| <p>Ejercicio 1 Flexión del tronco al frente hasta 90°</p> | <p>Objetivo Estiramiento de cintura y espalda baja</p> |
| <p>Indicaciones De pie, con piernas ligeramente abiertas y manos en la parte posterior de la cintura, empujar hacia el frente, extendiendo el tronco hacia atrás, mantener la posición, intentando llevar al máximo rango de amplitud el movimiento por un tiempo no mayor a 10 segundos. Paso seguido flexionar el tronco hacia el frente hasta una posición de 90° o cercano a esta amplitud y mantener la posición por máximo 10 segundos. Repetir el movimiento de forma continua por al menos cinco o seis veces al frente y atrás.</p> | |

| | |
|--|---|
| <p>Ejercicio 2 Torsión del tronco (izquierda-derecha)</p> | <p>Objetivo Estiramiento de los músculos del tronco.</p> |
| <p>Indicaciones De pie con las piernas ligeramente abiertas, con brazos flexionados al frente (codos al frente) realizar torsión del tronco hacia la derecha e izquierda, cambiando la posición de forma dinámica lenta e intentando llevar al máximo rango de amplitud el movimiento, manteniendo la posición para cada lado por aproximadamente 5 segundos.</p> | |

| | |
|---|--|
| <p>Ejercicio 3 Talón a glúteo sosteniendo pie con mano</p> | <p>Objetivo Estiramiento de la musculatura anterior de la pierna (muslo).</p> |
|---|--|

FASE 1

Indicaciones

Levantando talón hacia glúteo y tomando con la mano derecha el pie derecho, mantener la posición por un tiempo de 10 segundos máximo. Puede intentar jalar hacia arriba para ampliar el estiramiento. Repetir el mismo procedimiento para la pierna izquierda.

Realizar el ejercicio de dos a tres ejecuciones para cada pierna, alternando derecha e izquierda.

Ejercicio 4

Jalón de punta de pie hacia arriba

Objetivo

Estiramiento de la pantorrilla

Indicaciones

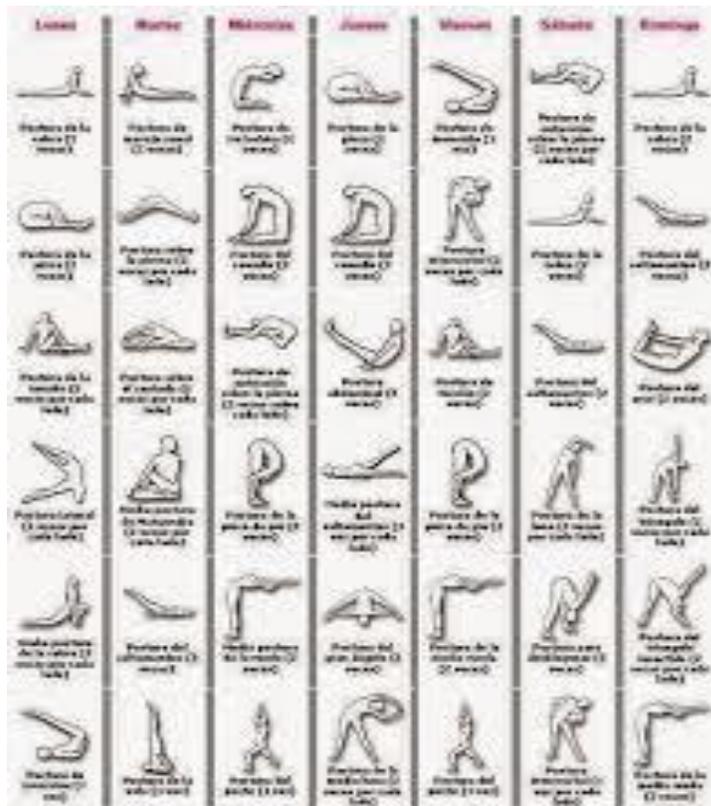
De pie con las piernas ligeramente abiertas, levantar punta de pie dejando el talón en el piso, flexionar el tronco y con la mano derecha alcanzar la punta del pie derecho, previamente levantada, mantener la posición por un máximo de 10 segundos. Puede intentar jalar hacia arriba la punta del pie para ampliar el estiramiento. Repetir el mismo procedimiento para la pierna izquierda.

Realizar el ejercicio de dos a tres ejecuciones para cada pierna, alternando derecha e izquierda.

Consideraciones generales

Durante la aplicación de los ejercicios para el calentamiento:

- Realícelos en la parte inicial de la sesión.
- Inicie con movimientos articulares, continúe con la estimulación aeróbica y finalice con estiramientos.
- Verifique que los movimientos articulares se realicen de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza.
- Verifique que los ejercicios de estimulación aeróbica tengan una duración de 5 a 7 minutos.
- Indique la manera de ejecutarlos.
- Verifique que su duración sea de 15 a 20 minutos.
- Corrija a los aprendices en la ejecución.
- Interrumpa el ejercicio si causa dolor en el aprendiz.



4 Desarrollo de sesiones parte principal.

Preparación técnica

- 4.1 Técnica de bote
- 4.2 Con mano derecha e izquierda
- 4.3 Bote de avance
- 4.4 Bote de protección
- 4.5 Bote de retroceso
- 4.6 Drible

4 Desarrollo de sesiones parte principal. Preparación técnica

El desarrollo de la sesión en la parte principal técnica de basquetbolistas en etapa de iniciación se requiere:

Habilidades técnicas de bote, El material deportivo preparado, lesiones y Estructura del juego y sus elementos técnico-tácticos.

4.1. Técnica de bote

El bote es un recurso técnico que el entrenador al enseñarlo aclarara al jugador que este esta acción técnica será utilizada con mucha inteligencia, en ocasiones el exceso de este recurso podría ser la acción ofensiva más lenta para trasportar el balón, los entrenadores le damos un peso fundamental en las etapas de iniciación. "Botar es la forma más común de moverse por la cancha con el balón". (Rio, 2000, pág. 19)

Antes de iniciar su enseñanza partiremos de dos preguntas que nos sirven de orientación para comprender la importancia de una buena enseñanza del bote, ¿para qué me sirve el bote?

La progresión de la enseñanza podemos centrarla en objetivos que siguen principios básicos que sirven de apoyo en la estructura de aprendizaje, es importante que sea considerado por el entrenador para enseñar este fundamento.

La propuesta es:

a) Etapa de familiarización con el implemento (Balón)

En esta etapa el entrenador introduce actividades que le permitan al niño realizar el bote de manera estática un primer paso es sensibilizar el contacto de balón y la mano, para que el niño no cometa errores como pegarle al balón, como sabemos eso ocasionara que no se tenga control del balón.

El acompañamiento de la mano y flexión de la muñeca se realiza con ritmo y cadencia.

Finalmente asociar el espacio en el que se desarrolla el gesto técnico ayudara al niño a descentralizar su mirada del balón y percibir individualmente las variables que presenta en el entorno.

b) Las herramientas didácticas

El entrenador puede hacer uso de diversas formaciones, para conseguir su objetivo de enseñanza, los niños pueden ejecutar en su propio lugar la acción solicitada, posteriormente se puede apoyar en filas, hileras, figuras geométricas, que le permitan que el niño explore su entorno.

En una fase más compleja puede apoyarse de obstáculos, estos pueden ser materiales o los propios compañeros.

La corrección que realice el entrenador siguiendo estos principios será fundamental, con ello se garantiza que el niño adquiera información precisa sobre la ejecución de este gesto técnico.

125

Entendemos que el bote tiene múltiples variables en las que se aplica este gesto técnico, por ejemplo, en la fase de iniciación es un recurso que ayuda a los niños a que descentralice su juego en el espacio y explore las posibilidades que le brinda este gesto técnico en el que desarrollara su acción de juego, al abrir un abanico de posibilidades de aprender a jugar con el balón individualmente.

Objetivos:

El bote cumple con objetivos clave para ser ejecutado.

1) Avanzar hacia la canasta.

El jugador antes de complejizar las acción al realizar el bote, requiere de tener claro que uno de los objetivos de este gesto técnico es la de progresar en la cancha en dirección a la canasta.

2) Buscar un espacio para lanzar a la canasta.

Cuando un jugador con balón utiliza el bote para desplazarse en la cancha, ahora debemos de enseñarla a utilizar de manera inteligente llegar al espacio útil en el que pueda ejecutar un lanzamiento con amplias posibilidades de conseguir el enceste

4.2. Con mano derecha

A continuación presentamos una taxonomía del bote con el objetivo de mejorar e identificar los puntos clave de este fundamento, por otra parte el entrenador buscara los medios y métodos para una enseñanza integral de este fundamento y lo más importante una trasferencia a la acción de juego.

Básicamente existen dos tipos de bote:

- Estático
- Dinámico

Bote Estático

El bote estático es el que se desarrolla sin avanzar por la cancha lo podemos describir como la acción que se ejecuta cuando el balón hace contacto con el suelo y regresa a la mano lo podemos dividir en:

- Bote alto
- Bote medio
- Bote bajo

La división anterior nos permite realizar una progresión de la enseñanza con el fin de que los jugadores se familiaricen con el implemento, teniendo en cuenta su percepción espacio temporal, entendiendo esta como la capacidad de jugador para seleccionar y analizar la información percibida del entorno en torno con el implemento (balón) que le permite tomar decisiones en relación al cálculo del espacio y el tiempo de acción.

Cada uno de estos gestos responde al control y familiarización que va orientando el aprendiz en su proceso de enseñanza.

La utilización de este tipo de bote se realiza sin oposición cuando no existe una progresión con el balón dentro de la cancha, en una etapa compleja se presenta, cuando los jugadores están realizando un ataque posicional y tienen a un defensa frente a ellos, este bote se utiliza para ganar la posición frente al aro y poder realizar una asistencia.

Propuesta de ejercicios.

Para tener un referente práctico, se proponen estos ejercicios básicos.

- 1) Botar el balón de manera estática alternando las manos a diferentes alturas, y combinar con ritmo lo propuesto anteriormente.
- 2) Trabajo de parejas, cada jugador con un balón se toman de la mano y se jalan para perder el equilibrio sin dejar de botar.
- 3) Botar el balón cambiando de posición su cuerpo, hincado, sentado, saltando, etc.
- 4) Botar el balón manipulando objetos más pequeños con cambio de mano
- 5) Botar el balón en el mismo lugar cambiando objetos de lugar son dejar de botar el balón.

Bote Dinámico

El bote dinámico lo podemos definir como la acción que desarrollara el jugador que se encuentra en movimiento y se desplaza por la cancha de juego, este lo podemos dividirlo en:

- De desplazamiento
- De protección

Los cuales se pueden realizar con cualquier mano es importante dejar claro que el balón debe de sentirse, mas no mirarse al realizar la acción, **Es el balón quien busca la mano y no la mano la que busca el balón.** (Del Río, Metodología del baloncesto Pág. 19, 2000).

Las fases del bote las describiremos de la siguiente forma:

| | |
|---|--|
|  | <p>1. <i>Contacto con las yemas de los dedos. La mano deberá de estar abierta dejando un hueco entre el balón y la palma de la mano.</i></p> |
|  | <p>2. <i>Después de perder el contacto el balón con la mano la muñeca se flexionara</i></p> |
|  | <p>3. <i>Contacto del balón con el suelo</i></p> |
|  | <p>4. <i>Recepción del balón con las yemas de los dedos después de tener contacto con el suelo.</i></p> |

Fotos: Fases del bote.

Propuesta de ejercicios.

Para tener un referente práctico, se proponen estos ejercicios básicos.

1. Botar el balón cambiando de lugar, alternando las manos a diferentes alturas, y combinar con ritmo lo propuesto anteriormente.
2. Botar el balón lateral con cruce de pies sobre una línea recta.
3. Botar el balón cambiando de posición su cuerpo, hincado, sentado, saltando, etc. por diferentes espacios de la cancha
4. Botar el balón en los señalamientos ya establecidos y manipular diversos objetos al cambiar de lugar, con un cambio de mano entre el balón y el objeto.
5. Botar el balón por toda la cancha, cambiando objetos de lugar son dejar de botar el balón.

4.3. Bote de avance

Se utiliza cuando un defensa impide la progresión de jugador o al realizar una ofensiva de control, para esto el jugador deberá de botar y ocupar el espacio que genera la silla de ruedas entre el defensa y el balón.



Se realiza a la altura de la cintura hacia abajo

FASE 1

| | |
|--|---|
|  | <p>El jugador baja su centro de gravedad flexionado las rodillas, y mantiene la espalda recta.</p> |
|  | <p><i>El balón se aleja del defensor, realizando un bote vertical con la mano alejada al defensa.</i></p> |
|  | <p>El bote lo realiza por un costado y lo cubre con su cuerpo.</p> |

Utilidad técnico-táctica

- Se utiliza para la progresión a la canasta cuando un defensa se encuentra cerca
- Sirve de apoyo para que los jugadores identifiquen la línea de pase

Errores más comunes

1. Botar yendo al balón.
2. Mal control y protección del balón.
3. Mal control del bote.
4. El bote es "lento".

Correcciones

1. Mantener los ojos en la canasta, controlar el balón con las yemas de los dedos.
2. Bota a nivel de las rodillas, protegiendo el balón con el cuerpo y con el otro brazo.
3. Usar las yemas de los dedos para controlar.
4. Empujar con los dedos, doblando la muñeca; no "bombees" con el brazo.

Propuesta de ejercicios.

Para tener un referente práctico, se proponen estos ejercicios básicos.

- 1) Con el apoyo de aros, los jugadores colocaran un pie dentro del aro y realizaran el bote de protección, cambiando de perfil y pie a la indicación del entrenador.
- 2) Avanzar botando el balón sorteando conos, al llegar a punto de referencia realizar el bote de protección.
- 3) Botar el balón cambiando de posición su cuerpo, hincado, sentado, saltando, etc.
- 4) Realizar el bote de protección cubriendo el balón de otro compañero con balón
- 5) Los jugadores colocados en el círculo de la media cancha, intentaran tumbar el balón a cualquier compañero que este dentro de esa zona.

131

4.4. Bote de protección

Se utiliza cuando un defensa impide la progresión de jugador o al realizar una ofensiva de control, para esto el jugador deberá de botar y ocupar el espacio que genera la silla de ruedas entre el defensa y el balón.

| | |
|---|--|
|  | <p>Se realiza a la altura de la cintura hacia abajo</p> |
|  | <p>El jugador baja su centro de gravedad flexionado las rodillas, y mantiene la espalda recta.</p> |
|  | <p><i>El balón se aleja del defensor, realizando un bote vertical con la mano alejada al defensor.</i></p> |
|  | <p>El bote lo realiza por un costado y lo cubre con su cuerpo.</p> |

Utilidad técnico-táctica

- Se utiliza para la progresión a la canasta cuando un defensor se encuentra cerca
- Sirve de apoyo para que los jugadores identifiquen la línea de pase

FASE 1

Errores más comunes

- Botar yendo al balón.
- Mal control y protección del balón.
- Mal control del bote.
- El bote es "lento".

Correcciones

- Mantener los ojos en la canasta, controlar el balón con las yemas de los dedos.
- Bota a nivel de las rodillas, protegiendo el balón con el cuerpo y con el otro brazo.
- Usar las yemas de los dedos para controlar.
- Empujar con los dedos, doblando la muñeca; no "bombees" con el brazo.

133

Propuesta de ejercicios.

1. Para tener un referente práctico, se proponen estos ejercicios básicos.
2. Con el apoyo de aros, los jugadores colocaran un pie dentro del aro y realizaran el bote de protección, cambiando de perfil y pie a la indicación del entrenador.
3. Avanzar botando el balón sorteando conos, al llegar a punto de referencia realizar el bote de protección.
4. Botar el balón cambiando de posición su cuerpo, hincado, sentado, saltando, etc.
5. Realizar el bote de protección cubriendo el balón de otro compañero con balón
6. Los jugadores colocados en el círculo de la media cancha, intentaran tumbar el balón a cualquier compañero que este dentro de esa zona.

4.5. Bote de retroceso

Este tipo de bote es utilizado con el fin de separarse del defensa, combinado con un cambio de ritmo, para poder realizarlo en primera instancia se debe de tener un bote controlado, mantener el balance en el cuerpo, coordinar el cambio de ritmo con el control del balón en sentidos.

Este bote ofrece mayor seguridad, debido a que el balón se encuentra protegido por el cuerpo, su utilización se incrementa en un ataque posicional.

| | |
|---|--|
|  | <p><i>El primer paso es tener un bote controlado. Para coordinar el segundo movimiento.</i></p> |
|  | <p><i>Cuando retrocede debe de mantener él tiene dos maneras de botar el balón.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Bote al frente a su cuerpo si el defensa está alejado.</i> <i>2. Bote lateral a lado de la mano hábil, alejado del defensa si este lo está presionando.</i> |

4.6. Drible

Para el jugador con posesión del balón, le permitirá desmarcarse de manera continua y mantener la posesión del mismo, el drible es un recurso muy efectivo para jugadores que dominan este gesto técnico, pero también puede convertirse en una limitación del juego, debido a que el espacio y tiempo de ejecución es muy limitado.

Como entrenador para poder enseñar este fundamento será determinante conocer las etapas pedagógicas de desarrollo, estas son:

- Identificar el proceso de aprendizaje de los jugadores
- Identificar el proceso de desarrollo técnico de ejecución

135



Es importante destacar algunos aspectos técnicos, que ayudaran a utilizar de manera efectiva este recurso técnico, estas las enumeramos a continuación:

1. No centrar la vista en el balón cuando se está botando.
2. Tener la habilidad de controlar el balón con ambas manos
3. No abusar de este recurso técnico.

FASE 1

Ya hemos hablado del control; en cuanto a la medida de tiempo es la habilidad de engañar al oponente fintando una decisión y leyendo la reacción del oponente (por ejemplo, levanta su centro de gravedad), para vencerlo al empujar el balón hacia adelante con un cambio de velocidad.

De la misma forma, el oponente puede ser vencido disminuyendo la velocidad para pasar de un bote rápido a un bote controlado y luego explotando hacia la canasta.

1. Observar al oponente e ir a la canasta
2. Controlar el cuerpo y el balón
3. Empujar el balón hacia adelante
4. Correr tras el balón
5. Recuperar el control del balón con la mano que empuja



Propuesta de ejercicios.

Para tener un referente práctico, se proponen estos ejercicios básicos.

- 1) Avanzar botando con cambio de ritmo y dirección por el frente, de espalda, entre las piernas, con pivote, etc., hasta llegar lugar marcado.
- 2) Los jugadores seguirán el circuito seleccionado por el entrenador en diferentes figuras geométricas.
- 3) En filas avanzar botando el balón combinado cambio de ritmo y dirección por los lugares establecidos por el entrenador.
- 4) Formados en filas sortear los conos y atacar a la canasta con defensa pasiva.
- 5) Por filas sortear los obstáculos rodeando el primero, cambiar de dirección de frente, cambiar de dirección por atrás y atacar la canasta.
- 6) Jugar 1c1 toda la cancha.

5. Desarrollo de sesiones parte principal.

Preparación técnica

- 5.1. Técnica de pase
- 5.2. Clasificación de los pases
- 5.3. Consideraciones antes de la ejecución del pase
- 5.4. Pase mano a mano
- 5.5. Pase picado
- 5.6. Pase de pecho
- 5.7. Pase de béisbol
- 5.8. Pase por encima de la cabeza

137

5. Desarrollo de sesiones parte principal. Preparación técnica

El desarrollo de la sesión en la parte principal técnica de basquetbolistas en etapa de iniciación se requiere:

Habilidades técnicas de pase, El material deportivo preparado, lesiones y Estructura del juego y sus elementos técnico-tácticos.

5.1. Técnica de pase

El pase es un fundamento colectivo debido a que relaciona a dos jugadores que intervienen directamente en la acción y por tanto es una fase del juego de conjunto, como por el juego individual, con el objetivo de desplazarse y llegar al cesto contrario, el pase es un fundamento que es más rápido que el drible, una buena dinámica de pases determinan la velocidad del equipo en sus diferentes tipos de ataque, ya que un pase siempre será más rápido que el drible; "El balón viaja más rápido que desplazarse botando el balón".

La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo, esto permite el situar el balón en espacios de manera intencional en cualquier lugar de la cancha, la correcta ejecución permite la aplicación de otros fundamentos sin balón como los desplazamientos, lo que brindará un juego más dinámico y efectivo.

El pase es un fundamento muy importante para poder tener una buena transferencia y enlace con otro jugador, para ello, es necesario darle la importancia que éste se merece, por otra parte necesitamos de un receptor para conseguir el objetivo deseado, en el baloncesto es considerado como el fundamento que más se aplica en las situaciones globales de juego; con esto debemos prestar mucha atención al momento de realizar la enseñanza de este fundamento, el descuido

por parte de los entrenadores es notorio ya que la atención se centra en el lanzamiento.

Una de las ventajas que se desarrollan al enseñar buena técnica del pase es la de pasar el balón para conseguir un lanzamiento con buena posición, otra es la de mantener la posesión del balón y con ello poder tener el control del partido.

Estadísticamente al evaluar el juego de equipo, determinamos que durante los partidos, las pérdidas de balón son altamente causas de derrotas. Es preciso enseñar e inculcar al jugador la filosofía de que "Un buen pase en el lugar exacto con una buena recepción, proporciona media canasta para nuestro equipo, pero un mal pase o una mala recepción generan altas probabilidades de dos puntos en contra".

El pase como se mencionó con anterioridad, lo conocemos como la acción que permite a dos jugadores del mismo equipo (pasador y receptor) transferir el balón de un lado a otro dentro de la cancha de baloncesto según lo permitido por el reglamento de juego.

Saber cuándo y cómo pasar estando presionados por algún defensa dará una gran ventaja para conseguir el enceste y mantener la posesión del mismo. La ventaja de los pases se da en:

- Sacar el balón de una zona específica de la cancha
- Poner el balón en juego después de una falta o violación al reglamento
- Iniciar el contraataque después de la recuperación del balón
- Buscar una asistencia para conseguir un enceste fácil
- Pasar y cortar para realizar un lanzamiento

Las acciones puntualizadas anteriormente reflejan la importancia que debemos de aplicar en la enseñanza y desarrollo de este fundamento.

No podemos de dejar fuera el manejo del balón el cual describiremos a continuación:

CONTROL DEL BALON.

Los jugadores deberán de tener un absoluto dominio del control del balón, la cual se convertirá en su principal "implemento de juego" con es con el que interaccionara con sus compañeros de equipo; debemos lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo. Es fundamental familiarizar al jugador con las sensaciones que genera el balón con respecto al peso, dimensión, por medio del tacto y tomar en cuenta la evolución del balón, que será decisivo para encadenar más fundamentos con balón como el propio pase, tiro, etc.; Es muy importante el hecho de no mirar el balón mientras se maneja.

Una definición que le daríamos a este fundamento es "La forma de pasar el balón de manera precisa al compañero".

El jugador cuando tiene la posesión del balón debe decidir cómo pasar considerando la situación de juego en la que se encuentre, algunos componentes que ayudarán a desarrollar en la toma de decisión del pasador:

CONCENTRACIÓN¹.

Para realizar un buen pase es preciso tener una buena concentración para desarrollar bien lo que estamos haciendo, hay que conocer las fortalezas y debilidades del pasado y receptor, que podrán determinarse por la clasificación funcional, así como en un aspecto estratégico las características del equipo y de los rivales. La acentuación en la enseñanza de los pases se enseña en situaciones estándar con lo hacemos que el jugador no tenga una transferencia a las situaciones de oposición, en muchas ocasiones se generan pases de manera "automática", sin tener en cuenta que existen una defensa que busca la posesión del balón, de no entrenarlo en todas las situaciones durante un juego ocasionaremos inevitablemente pérdidas de balón. Conseguir una buena concentración en los entrenamientos hará jugadores consientes de el fundamento que se desarrolla.

Después de estar concentrados es preciso saber ¿cuándo? y ¿cómo? se debe pasar, el momento exacto de ejecución, y, además, el modo de hacerlo, y, por si fuera

¹ Capacidad de dirigir la atención a un solo objeto. (Diccionario de Psicología, ed, Orbis 1985)

poco, decidirlo y ejecutarlo rápidamente so pena de que la opción decidida ya no sea la adecuada para lo que surgen las siguientes interrogantes:

¿A quién pasará? Jugador sin marca, jugador con marca.

¿Dónde pasará? En exterior, en interior, lateral, espacios cortos, espacios largos.

¿Cuándo Pasará? El momento exacto en que el jugador debe deshacerse del balón, para asistir al compañero sin ponerlo en riesgo

¿Cómo pasará? A una mano, a dos manos, pecho, gancho, picado, etc.

Para la realización de una buena ejecución y elección de los pases debemos de considerar:

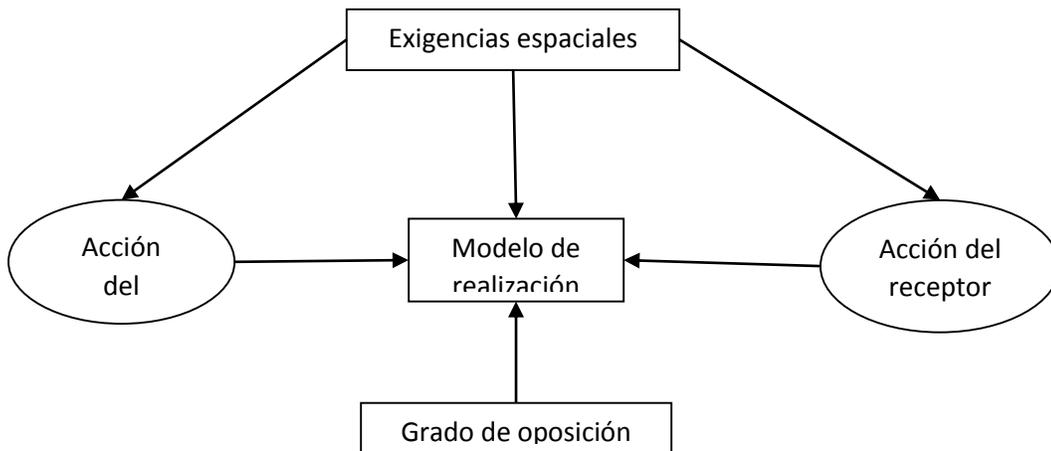
- La elección del pase correcto. En ese brevísimo espacio de tiempo hay que ser capaz de elegir el tipo de pase con el que obtener los mejores resultados.
- Técnica adecuada, según la clasificación funcional y limitantes motores. Hay que dominar la técnica correcta de cada tipo de pase.
- La posición final de los brazos
- La posición del cuerpo
- La situación de juego
- La ocupación del espacio

141

Todos estos puntos nos proporcionarán **seguridad** y **confianza** imprescindibles para ejecutar un buen pase.

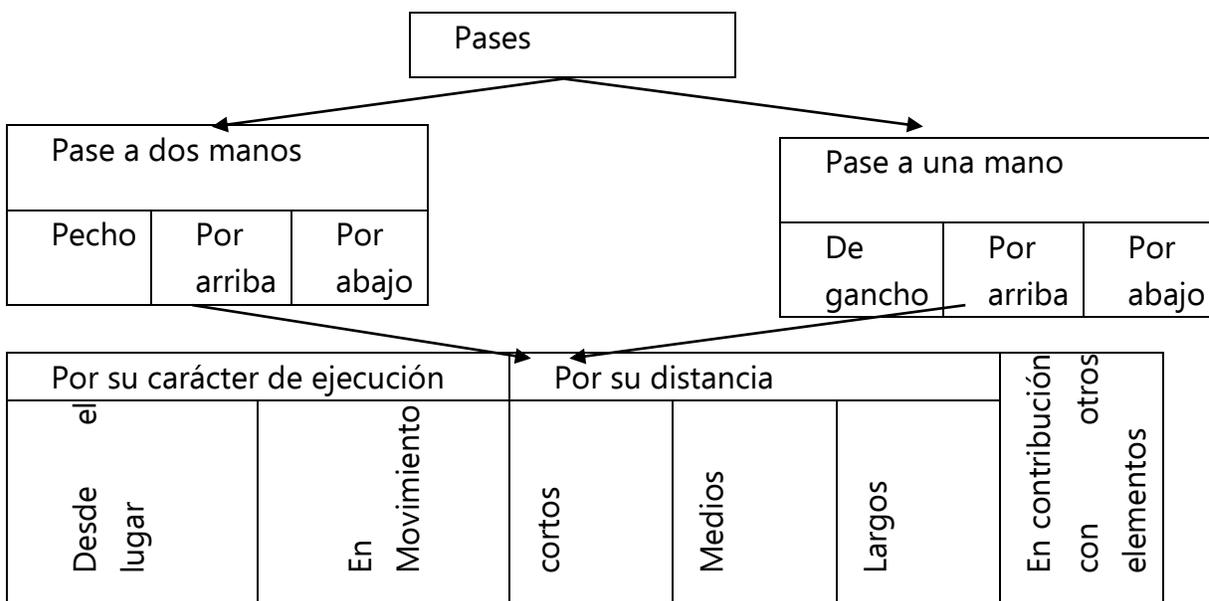
Francis Jourdain presenta algunos factores determinantes del pase para su mejor comprensión.

El siguiente esquema hace referencia al modelo de ejecución basado en las situaciones espaciales en las que se encuentra el jugador antes de realizar el pase, de esto se generan dos acciones que influyen directamente para elegir el tipo de pase que se realizara, estas son; la acción del pasador y la acción del receptor, esto se condiciona por la oposición que aplique el rival.



Esquema 5: Factores determinantes en la decisión del tipo de pase a realizar.

El esquema anterior brinda una referencia del desarrollo del pase respetando la lógica interna² en el desarrollo de los pases dentro del juego, por otro lado Kirkov realiza una clasificación taxonómica del pase que se muestra en el siguiente esquema:



Esquema 6: Clasificación taxonómica del pase.

² La lógica interna Es el producto de cómo se interpreta el reglamento de la especialidad, que determina la motricidad dominante y el juego de interacciones, con el cambio de roles entre los componentes dl equipo en unas determinadas dimensiones, nunca estables (Seriul –lo).

FASE 1

De la gran variedad de pases que se ejecutan en un juego según las situaciones tácticas, se desarrollará la velocidad del equipo y con ello se asegura la posesión del balón; ello nos indica un mayor conocimiento de la lógica interna del baloncesto

5.2. Clasificación de los pases

La podemos dividir de la siguiente manera:

| Por los apoyos utilizados | | | |
|---------------------------|-------------|--------|-------|
| Pase a una mano | | | |
| Béisbol | Mano a mano | Picado | Pecho |
| Pase a dos manos | | | |
| Arriba de la cabeza | Pecho | Picado | |

143

| Por su acción | |
|---------------|------------|
| Estático | Movimiento |

5.3 Consideraciones antes de la ejecución del pase

En el baloncesto debemos de tener en cuenta las siguientes consideraciones para garantizar un buen pase:

1. Mirar al aro antes de pasar.

No perder de vista el aro y con ello se tendrá una mejor ubicación y conocimiento del espacio en el que nos desarrollamos.

FASE 1

2. Pasar antes de driblar.

Cuando el jugador se encuentre en una posición de ataque buscará como primera opción el pase antes de iniciar el drible, ya que el pase es mucho más rápido que el drible; es importante no perder de vista el principio anterior ya que sin esto no se tendrá un conocimiento de la ubicación individual y la del colectivo.

3. Conocer las características de la clasificación de los compañeros de equipo así como sus puntos fuertes y débiles.

En muchas de las ocasiones al momento de realizar los pases es muy común errar, gracias tener una mala percepción de la ubicación del receptor, tener confianza al pasar, dará la seguridad de que el balón llegue a su objetivo.

4. Utilizar fintas.

Antes de realizar el pase es importante poder engañar al defensa para ganar un espacio y dar el pase con una mejor calidad.

5. Hacer que se acerque el defensa y después pasar.

Cuando se tiene la posición del balón hay que hacer que se acerque el jugador defensivo por medio de fintas para que abra un espacio entre el posible receptor y existan menos posibilidades de intercepción.

6. Estar seguro del pase.

Este punto es sumamente importante, ya que es mejor no dar un pase a no estar seguro de completarlo, un buen pase se caracteriza por llegar al objetivo deseado.

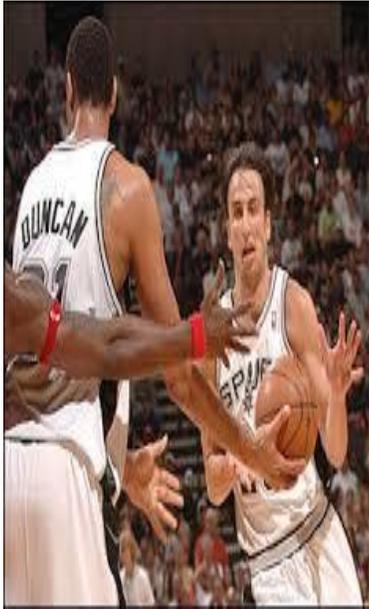
7. Pasar lejos del defensor.

Es importante pasar al compañero de lado donde no se encuentra el defensor; si la posición del defensa está hacia la línea de banda o cubriendo el centro, el pase siempre deberá cumplir este principio.

5.4. Pase de mano a mano

La ejecución de este pase es muy similar a la del pase picado a dos manos, la diferencia se presenta en la utilización y aplicación en las diferentes situaciones de juego, cuando se tiene a un defensor cerca, el brazo que ejecutara la acción se aleja del defensor, evitando que este pase pueda ser interceptado.

| | |
|--|--|
|  | <i>Fase de preparación</i> |
| | <ul style="list-style-type: none">• <i>Localizar el objetivo sin mirarlo</i>• <i>Buscar el equilibrio con una posición estable del cuerpo.</i>• <i>Mano que controla el balón, separada del tronco</i> |

| | |
|--|--|
|  | <p><i>Fase de ejecución</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Localizar al objetivo sin mirarlo • Mirar a otro sitio con finta de pase • Extender los brazos • Utilizar la fuerza de las muñecas • Igualar la fuerza de ambas manos • Dar un paso de avance al mismo tiempo que suelta el balón. |
|  | <p><i>Fase de seguimiento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Localizar el objetivo • Brazos extendidos • Palmas hacia abajo • Dedos apuntando al objetivo |

Fotos -: Fases del pase mano a mano

5.5. Pase picado

| | |
|---|---|
|  | <p>Fase de preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el objetivo sin mirarlo • Buscar el equilibrio en la silla • Manos ligeramente detrás del balón • Codos hacia adentro |
|  | <p>Fase de ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fijar el objetivo sin mirarlo • Mirar a otro sitio con finta de pase • Extender los brazos hacia el piso • Utilizar la fuerza de las muñecas • Igualar la fuerza de ambas manos |
|  | <p>Fase de seguimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Localizar el objetivo • Brazos extendidos • Palmas hacia abajo • Dedos apuntando al objetivo |

En ocasiones cuando algún defensor de mayor talla interfiere entre los probables receptores, es necesario utilizar este pase haciendo que el balón tenga contacto primero con el suelo antes de llegar a las manos del receptor. Por lo general el balón pasa a la altura de las ruedas de la silla o por debajo de los brazos del defensor con el objetivo de llegar al compañero, si realizamos un bote lento este

correrá el riesgo de ser interceptado estando condicionado a la distancia donde se encuentra el receptor.

La mecánica del pase picado es muy similar a la del pase de pecho la diferencia que se marca en la fase de ejecución donde los brazos al realizar la extensión la harán en dirección al suelo, esto dirigirá el balón al piso, la fuerza con la que se lance el balón dependerá de la distancia que exista entre el pasador y el receptor, así como la zona donde se efectúa el pase.

Fotos 195-197: Fases del pase picado

5.6. Pase de pecho

Es el pase más común en el baloncesto, puede realizarse con rapidez y precisión, es el pase que mayormente enseñamos a los jugadores noveles. Debido a que la fuerza que se utiliza esta equilibrada en dos manos que controlan el balón.

Su descripción es la siguiente:

Primero hay que tener una postura cómoda que de equilibrio en ambos pies, en la fase de preparación es importante tomar el balón con ambas manos a la altura del pecho, los codos estarán flexionados (hacia adentro), las manos deben de estar abiertas teniendo tomando el balón con las yemas de los dedos, en la fase de ejecución se realizara la extensión de los brazos y con ello se acompañara la flexión de las muñecas, acompañadas de un paso hacia el frente, este paso se dará según el perfil dominante del ejecutante, en la fase de seguimiento se pierde el contacto con el balón y los brazos realizan una extensión y una pronación lo que hará que las palmas de las manos estén hacia afuera.

FASES DE DESARROLLO DEL PASE DE PECHO.

| | |
|---|--|
|  | <p><i>Fase de preparación</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificar el objetivo sin mirarlo</i> • <i>Buscar el equilibrio con una posición estable del cuerpo.</i> • <i>Manos ligeramente detrás del balón</i> • <i>Codos flexionados</i> |
|  | <p><i>Fase de ejecución</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fijar el objetivo</i> • <i>Mirar a otro sitio con finta de pase</i> • <i>Extender los brazos hacia el frente</i> • <i>Utilizar la fuerza de las muñecas</i> • <i>Igualar la fuerza de ambas manos</i> • <i>Dar un paso de apoyo al frente</i> |
|  | <p><i>Fase de seguimiento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Localizar el objetivo • Brazos extendidos • Palmas hacia abajo • Dedos apuntando al objetivo |

Fotos 189-191: fases del pase de pecho.

5.7. Pase de béisbol

El pase de béisbol tiene su utilidad en distancias largas, y es uno de los pases que se realizan con una mano, por lo general se utilizan para iniciar un contraataque. Este pase se realiza colocando el balón a la altura del hombro, tiene una gran similitud a los movimientos que realizan los jugadores de béisbol. La ejecución de este pase puede ser ejecutado considerando la posición en la que se encuentra el cuerpo.

- La posición del cuerpo es con una base de sustentación firme y alejando el balón del defensa.
- La posición del balón a la altura de la oreja.

Se utiliza especialmente cuando hay un defensa a una distancia considerable. En el pase de béisbol los dedos se extienden y separan al tomar el balón, el codo de la mano que tiene la posesión del balón se flexiona colocando el balón a la altura de la oreja, casi tocando el hombro.

FASES DE DESARROLLO DEL PASE DE BEISBOL.

| | |
|---|--|
|  | <p>Fase de preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Localizar en objetivo sin mirarlo • Colocación del balón con el codo flexionado y a la altura de la oreja • Mantener la base de sustentación con el pie de apoyo al frente. • Mantener el equilibrio antes de soltar el balón. |
|  | <p>Fase de ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se extenderá el brazo al momento de lanzar el balón • Flexionar la muñeca al momento de soltar el balón • Al igual que en el lanzamiento el dedo índice dará dirección al balón al ser el último en hacer contacto con el balón. |
|  | <p>Fase de seguimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Extensión del brazo después de no tener contacto con el balón • Extensión del codo al frente • Flexión de la muñeca, con los dedos apuntando hacia el balón y la palma de la mano en dirección al suelo. • Extensión de los codos al frente |

Fotos 212-214: Fases del pase de béisbol.

5.8. Pase por encima de la cabeza

La utilización de este pase se presenta en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas, se utilizan ambas manos para garantizar la velocidad a la que viajara el balón.

FASES DE DESARROLLO DEL PASE ARRIBA DE LA CABEZA.

| | |
|---|---|
|  | <p><i>Fase de preparación</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Localizar en objetivo sin mirarlo</i> • <i>Tomar el balón por encima de la cabeza con las dos manos</i> • <i>Extender los brazos con una pequeña flexión de los codos</i> • <i>Mantener el equilibrio de la base de sustentación.</i> • <i>Mantener</i> |
|  | <p><i>Fase de ejecución</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexión de los codos • Flexión de las muñecas • Flexión ligera del tronco • Adelantar una pierna • Flexión de rodillas ligera |

| | |
|---|--|
|  | <i>Fase de seguimiento</i> |
| | <ul style="list-style-type: none">• Extensión de los codos al frente• <i>Palmas hacia afuera, con extensión de los dedos.</i>• <i>Dar un paso de apoyo al frente</i> |

6. Desarrollo de las sesiones parte principal.

Preparación técnica

- 6.1. Técnica de tiro
- 6.2. Tiro libre
- 6.3. Tiro de 3
- 6.4. Tiro de suspensión

6.Desarrollo de las sesiones. Parte principal. Preparación técnica

El desarrollo de la sesión en la parte principal técnica de basquetbolistas en etapa de iniciación se requiere:

Habilidades técnicas de tiro, El material deportivo preparado, lesiones y Estructura del juego y sus elementos técnico-tácticos

6.1. Técnica de tiro

El lanzamiento es uno de los fundamentos de ataque individuales más importantes, ya que de este depende la obtención del enceste en el baloncesto, éste nos permite lograr el objetivo principal del juego que es conseguir el mayor número de encestes.

Antes de poder llegar al aro contrario debemos buscar la forma de desplazarnos a la cancha contraria y con ello buscar un lanzamiento más cómodo, así que con esto debemos dejar claro que el lanzamiento es importante, pero depende de otros fundamentos para poder obtener una mayor posibilidad de enceste.

Este fundamento requiere de una mecánica muy exigente y una gran precisión al momento de ejecutar la acción.

Si pretendemos desarrollar buenos tiradores es importante que enseñemos una técnica fluida y respetemos el estilo propio del jugador.

La importancia de la preparación de la preparación mental en el lanzamiento al aro.

El baloncesto es un deporte físico-técnico-táctico, estratégico y mental, la enseñanza del lanzamiento no se puede presentar de manera aislada de estos componentes, sin embargo la estructura que presenta esta faceta en ocasiones se

aleja del contexto del juego, para ello uno de los factores que destacaremos antes del desarrollo de la ejecución técnica es el desarrollo mental, este es clave en la enseñanza técnica de este fundamento, además de que por medio de este se busca una transferencia al momento de tomar la decisión para lanzar en frente de un oponente o en una situación final.

“Los tiradores seguros de sí mismos que controlan sus pensamientos, sus emociones y la técnica al lanzar obtienen éxito en su ejecución de lanzamiento”

Cuando se entrenan los componentes cognoscitivo y técnico de una manera aislada muy difícilmente se obtendrá la transferencia positiva dirigida a la acción del gesto técnico de este fundamento, los factores que se conjugan no se presentan aisladamente, Por lo que en el entrenamiento debemos de buscar la metodología que nos lleve a lograr esa transferencia a la acción de juego y no desarrollarlo aisladamente.

156

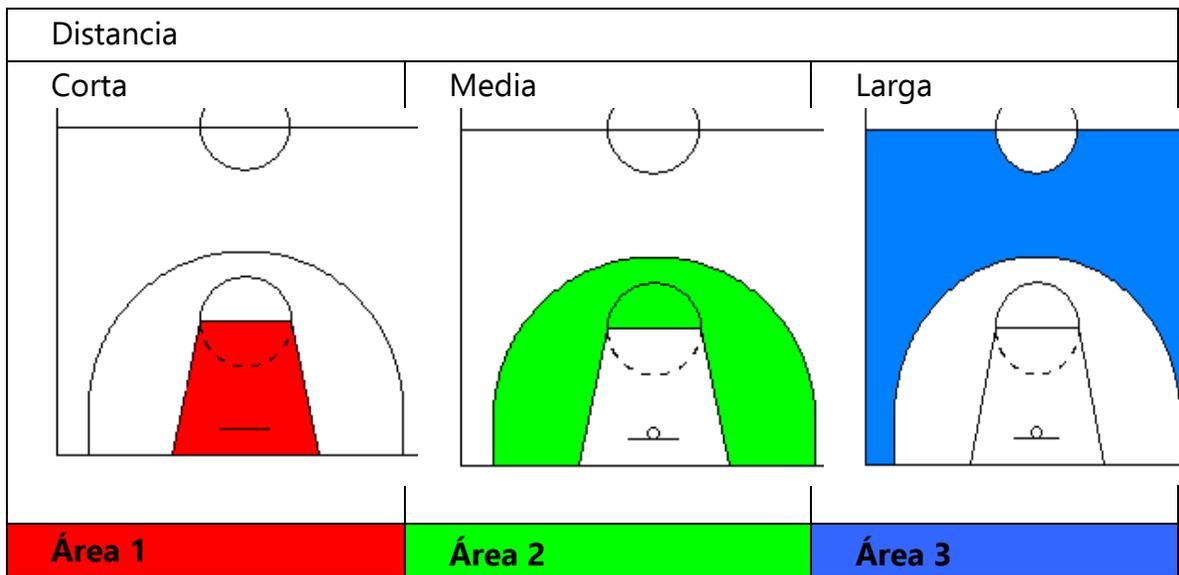
En el Baloncesto, los tiros más utilizados son:

- Tiro libre
- Tiro de 3 puntos
- Tiro en suspensión

Por la distancia de donde realiza el lanzamiento se dividen en:

- Corta, media y larga distancia

La propuesta que se hace la especificamos por áreas las cuales marcan un valor de puntuación diferente.



6.2. Tiro libre

157

Este gesto técnico es de los más rigurosos en la ejecución técnica, pero también es como su nombre lo dice el tiro en el que se observan más variables al momento de ejecutarlo, este tiro se da posterior a una falta que amerite ir a la línea.

Se caracteriza por que no se presenta ninguna defensa que obstaculice el lanzamiento a la cesta, en el previo a la ejecución el jugador puede hacer una serie de juegos con el balón que no están permitidos en la acción de juego.

| | |
|--|---|
| | <p>Fase de inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pies bien apoyados en el piso y equilibrado la base de sustentación</i> • <i>Mirar a la canasta</i> • <i>Toma del balón y hacer juego con el</i> • <i>Alinear el codo en dirección al cesto</i> |
| | <p>Fase de terminal</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Extensión del brazo</i> • <i>Dedo índice es el último en tocar el balón que se dirige hacia la canasta</i> • <i>Palma de la mano hacia abajo, con la flexión de la muñeca</i> |

De los detalles las importantes a considerar es que los pies no es necesario que se despeguen del piso al realizar la acción técnica.

6.3. Tiro de 3

El tiro de 3 puntos se ha convertido en un recurso técnico muy utilizado últimamente en este basquetbol moderno, el triple básicamente consiste en ejecutar un lanzamiento colocado en la parte exterior de la línea de tres puntos. No hay alguna restricción para realizar un tiro de 3 puntos, se puede realizar en cualquier punto de la cancha de basquetbol, considerando que este se realice fuera de la línea de tres.

FASE 1

Para su mejora proponemos seguir esto puntos.

Realizar un buen tiro de 3 puntos, se requiere por parte de los jugadores, comprender y ejecutar diversos gestos técnicos que se le brindaran una técnica estable al lanzar.

Si un jugador invierte una gran cantidad de tiempo en ejecutar muchos tiros a la canasta solo generara una fatiga en sus brazos y sin una correcta ejecución técnica solo se convertirá en un mal tirador, que dejara en su memoria motriz los vicios generados en su práctica diaria.

Consideramos tres puntos clave para una buena ejecución:

1. El jugador deberá de tener un buen equilibrio

El equilibrio es fundamental cuando se realiza un lanzamiento al aro, como entrenador eres debemos de asegurar una correcta posición de los pies, por lo que ambos deberán de estar apoyados, es importante destacar que únicamente la punta de los pies estará tocando el suelo, esta acción le permitirá al jugador que genere la fuerza necesaria para que cuando el balón llegue al aro la utilización sea mínima, permitiendo que la mecánica del lanzamiento sea la que predomina al momento de ejecutar y no la fuerza.

159



FASE 1

2. Los jugadores deberán de utilizar una mecánica correcta.

Tener una mecánica de tiro correcta es primordial, como se mencionó anteriormente un jugador puede invertir todo un día realizando el lanzamiento a la cesta, pero si la mecánica no es correcta, simplemente se estará perdiendo el tiempo y se convertirá en un "*buen lanzador de malos triples*".

Para una buena técnica debemos tener en cuenta que la posición de las manos es importante, para iniciar los jugadores deberán de sostener el balón con las yemas de los dedos, posteriormente el brazo ejecutor del tiro debe estar flexionado aproximadamente a 90 grados, el otro brazo solo debe sostener el balón para que no se mueva en el tiro y darle la dirección.

Una vez que el brazo se extiende deberá de mantenerse alineado sin desplegarse hacia delante, además de cuidar el no desalinearse el codo de posición inicial, como fase final los dedos que sostienen el balón deben realizar un movimiento ligero al frente, con el fin de dar un efecto al balón de rotación hacia atrás, el cual permitirá que el balón se meta a la canasta en caso de que toque el borde del aro. Antes de realizar el lanzamiento, el jugador deberá de observar la vertical que tiene con el aro, con el objetivo de que pueda establecer el Angulo de la parábola que realizara para hacer exitoso en su tiro.

160



FASE 1

Academia Basquetbol

3. La fuerza en las piernas

El jugador deberá de desarrollar una fuerza específica en las piernas, que le permitirá mantenerse un poco más tiempo suspendido en el aire, esta acción permite la posibilidad de realizar un lanzamiento más cómodo aumente, los pies deberá de esta direccionados hacia el aron con el objetivo de que cuando se salte se tenga un poco más de impulso en este gesto técnico.



161

6.4. Tiro en suspensión

Es uno de los tiros a la canasta que requieren de una preparación previa para su ejecución, es muy importante seguir una metodología adecuada de enseñanza del tiro, a través de las diferentes fases del aprendizaje y el desarrollo físico de los jugadores.

FASE 1

El tiro debe ser enseñado desde una posición fija al principio, ejecutando el movimiento con el impulso natural de las piernas que termina en un pequeño salto de los pies desde el piso. Un impulso que mantiene los pies clavados en el piso, no es natural, si no se trata de situaciones estrictamente didácticas. Un movimiento de lanzamiento es naturalmente acompañado hacia arriba por todo el cuerpo por el balón.

En una siguiente

fase, trabajaremos en el tiro de elevación: este tiro se realiza brincando y soltando el balón "mientras brincas". Requiere que la técnica de tiro se haya adquirido en términos generales. Es un tiro que necesita un excelente control del cuerpo, ya que el impulso de las piernas es mayor.

Ejecución del tiro:

1. Brincar sin forzar las piernas, tira mientras se empuja.
2. Ritmo fluido.
3. Desarrolla la fuerza de piernas, a espalda, a hombros.
4. Extiende el brazo.
5. Sigue la trayectoria: cintura y brazo.
6. Suelta el balón con el dedo índice.
7. Acompaña con la mano que no tira hasta soltar el balón.

162

Terminación del movimiento

1. Mantener los ojos en la canasta.
2. Brazos extendidos.
3. Palma de la mano que tira se dobla hacia abajo.
4. Palma de la mano que no tira se dobla hacia adentro.
5. Caída en balance.

Cuando el tiro es automático y el jugador posee las habilidades físicas necesarias (fuerza y coordinación), podemos enseñar el tiro de resorte.

Muy frecuentemente el tiro de resorte es enseñado a jugadores que no tienen ni la fuerza ni la técnica para ejecutarlo: este es un gran error, que conduce a serias

consecuencias en el desarrollo del jugador. El jugador adquiere imperfecciones en la técnica, pierde confianza en su tiro y corregirlo se vuelve muy duro.

La técnica del tiro de resorte es similar a la del tiro de elevación, con la diferencia de que el impulso de las piernas es al máximo y el balón se suelta en el punto más alto del brinco: brinco y luego tiro.



7. Desarrollo de las sesiones. Parte final

7.1. Vuelve a la calma

7.2. Competencias

7.2.1 Estructura de las competencias

7. Desarrollo de las sesiones. Parte final

El final de la sesión de basquetbolistas en etapa de iniciación se requiere: Habilidades, capacidades coordinativas. La vuelta a la calma., Hidratación y alimentación para una práctica deportiva, Rol del instructor deportivo, lesiones y Estructura del juego y sus elementos técnico-tácticos.

7.1. Vuelta a la calma

Al igual que el calentamiento adapta nuestro cuerpo a la actividad principal, después de cada actividad física es necesario una adaptación al reposo. Si hemos dicho que no es conveniente una actividad a intensidad elevada sin una progresiva adaptación a la misma, tampoco es correcto acabarla sin provocar un descenso controlado de la intensidad para devolver al sujeto a su equilibrio orgánico (Generelo, e., 1992) .por lo tanto, con la vuelta a la calma se persiguen los efectos contrarios al calentamiento.

Esta fase final de la sesión busca la eliminación del ácido láctico concentrado y de los diferentes metabolismos producidos durante la actividad. Para conseguirlo se puede realizar unos minutos de carrera continua suave o cualquier ejercicio que comporte una dinámica del organismo de forma moderada (10'-15'), estiramientos y/o ejercicios de relajación.

El hecho de introducir esta fase final en la sesión provoca en el sujeto una mejor recuperación y adaptación del organismo para el esfuerzo efectuado y para el que se debe realizar en sesiones futuras (Dolgener, F. 1993).

Ejemplos de estiramiento para la parte final de la sesión (vuelta a la calma)



7.2. Competencias

7.2.1 Estructuras de las competencias

TIPOS DE COMPETENCIA

Un sistema se refiere a una serie de elementos conjuntados con un fin común, en este caso la competencia. Podemos decir que el sistema de competencia marca la pauta para coordinar la forma en la que se van a llevar a cabo los enfrentamientos.

a) **Eliminación sencilla**

Este sistema se lleva a cabo entre los participantes sorteados para definir quién se enfrenta a quién. Aquel participante que pierde queda eliminado de la competencia, y el que gana continúa hacia la siguiente ronda; allí se lleva a cabo el mismo procedimiento: si pierde, queda eliminado. Llega a ser campeón aquel que no pierda un solo encuentro durante las diferentes etapas de competencia. Este sistema de eliminación sencilla se representa mediante una gráfica, que puede ser perfecta o imperfecta.

FASE 1

Gráfica perfecta: En esta se toman como base las potencias de dos, que son: 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, etcétera. Se denomina perfecta porque para su elaboración no se requiere ningún tipo de modificación y no representa problema el realizarla.

Gráfica imperfecta: En este caso el número de participantes no es representativos de múltiplos de 2; es necesario realizar un ajuste para hacer perfecta esta gráfica. Para tal efecto han de definirse en la primera ronda quiénes pasan sin jugar, esto es, pasar *byte*; esto se lleva a cabo en gráficas imperfectas y se puede determinar por sorteo por siembra o por definición del comité organizador, (lo da a conocer en junta previa); el procedimiento para saber cuántos pasan por byte es saber el número de participantes.

Para conocer el número de encuentros en forma general, recomendamos elaborar la gráfica con base en las siguientes características:

- a) Cuantificación de los partidos en números romanos.
- b) Identificación mediante de nombres de los participantes o de la representación institucional.
- c) Doble eliminación

En este tipo de sistema se da mayor oportunidad de competencia, y podemos decir que es más justo, aunque implica mayor tiempo. En este caso, el participante que pierde un encuentro tiene oportunidad de seguir participando y alcanzar el campeonato.

La fórmula para sacar el número de encuentros en este tipo de sistema es el siguiente:

Número encuentros = (Número de participantes)

Los encuentros pueden ser seis o siete; esto puede variar; por ejemplo, si en la final pierde el finalista de la rueda de ganadores, se lleva a cabo otro partido; de no ser así, ahí se acaba el torneo.

Hablamos de rueda de ganadores y rueda de perdedores; esto significa que los equipos que van perdiendo pasan a la rueda de perdedores, para los cuales se estructura otra gráfica.

EJEMPLO:

CARACTERÍSTICAS DE LA GRÁFICA

1. Cuantificación de los participantes en números arábigos.
2. Cuantificación de los partidos en números romanos.
3. Identificación mediante nombres o representación institucional.
4. Resultados a través de marcadores.

NOTA: Recomendamos usar colores

c) Round robín

En este tipo de sistemas se lleva a cabo el enfrentamiento de todos los equipos (todos contra todos), es decir, cada uno de los equipos sostendrá un encuentro con todos y cada uno de los otros participantes; se obtiene así una determinada puntuación por juego ganado o empatado. Entonces, se necesita mayor tiempo para la culminación del evento con una calendarización de jornadas, lo que implica una organización más compleja.

Para el manejo del round robín se utiliza la siguiente fórmula:

Número de encuentros = (Número de participantes)

EJEMPLO:

$$\frac{(4)(3)}{2} = \frac{12}{2} =$$

Número de jornadas

- Si el Número de participantes es par = Número de participantes.
- Si el Número de participantes es non = Número de participantes.

FASE 1

EJEMPLO:

- Si tenemos 20 equipos = par = $20 - 1 = 19$ jornadas.

EL ROL DEL JUEGO

El rol se determina colocando el número asignado a cada equipo hacia el lado derecho siguiendo las manecillas del reloj, colocando de base al número 1, que no se mueve; al ir rotando, después del 10 se continúa siempre el 2,3,4,etcétera. Tenemos 10 participantes (número par).

JORNADAS:

| | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 vs. 2 | 1 vs. 3 | 1 vs. 4 | 1 vs. 5 | 1 vs. 6 | 1 vs. 7 | 1 vs. 8 | 1 vs. 9 | 1 vs. 10 |
| 10 vs. 3 | 2 vs. 4 | 3 vs. 5 | 4 vs. 6 | 5 vs. 7 | 6 vs. 8 | 7 vs. 9 | 8 vs. 10 | 9 vs. 2 |
| 9 vs. 4 | 10 vs. 5 | 2 vs. 6 | 3 vs. 7 | 4 vs. 8 | 5 vs. 9 | 6 vs. 10 | 7 vs. 2 | 8 vs. 3 |
| 8 vs. 5 | 9 vs. 6 | 10 vs. 7 | 2 vs. 8 | 3 vs. 9 | 4 vs. 10 | 5 vs. 2 | 6 vs. 3 | 7 vs. 4 |
| 7 vs. 6 | 8 vs. 7 | 9 vs. 8 | 10 vs. 9 | 2 vs. 10 | 3 vs. 2 | 4 vs. 3 | 5 vs. 4 | 6 vs. 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

COMPROBACIÓN: Número participantes - 10

9 jornadas.

9 jornadas 5 encuentros=45 partidos

Como se juegan a dos vueltas= 90 partidos

Número de encuentros=Número participantes

Ejemplo con 5 participantes (número non).

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 5 vs. 2 | 1 vs. 3 | 2 vs. 4 | 3 vs. 5 | 4 vs. 1 |
| 4 vs. 3 | 5 vs. 4 | 1 vs. 5 | 2 vs. 1 | 3 vs. 2 |
| 1* | 2* | 3* | 4* | 5* |

* Cada equipo descansa una jornada.

Número de encuentros = Número de participantes

FASE 1

¿CÓMO DEFINIR UN PRIMER LUGAR EN CASO DE EMPATE?

ALTERNATIVAS.

1. Realizar un juego entre sí (juego extra).
2. Diferencia de puntos.
3. Average.

Para tal efecto nos apoyaremos en un *CUADRO DE CONCENTRADOS*.

EJEMPLO:

| Núm. m. | NOMBRE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | J. J | J. G | J. E | J. P | G.F | G. C | PT S | LUGAR |
|---------|------------|---|---|---|---|---|------|------|------|------|-----|------|------|-------|
| 1 | México | | 2 | 1 | 0 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 | 4 | 0 | 7 | 1o |
| | | | / | / | / | / | | | | | | | | |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | 170 |
| 2 | Escocia | 1 | | 2 | 0 | 1 | 4 | 1 | 3 | 0 | 4 | 3 | 5 | 3o. |
| | | / | | / | / | / | | | | | | | | |
| | | 1 | | 1 | 0 | 1 | | | | | | | | |
| 3 | Alemania | 2 | 0 | | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 5 | 2o. |
| | | / | / | | / | / | | | | | | | | |
| | | 0 | 2 | | 0 | 1 | | | | | | | | |
| 4 | Inglaterra | 0 | 0 | 1 | | 0 | 4 | 1 | 0 | 3 | 2 | 5 | 2 | 4o. |
| | | / | / | / | | / | | | | | | | | |
| | | 2 | 1 | 2 | | 1 | | | | | | | | |
| 5 | Bélgica | 1 | 0 | 0 | 0 | | 4 | 0 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 5o. |
| | | / | / | / | / | | | | | | | | | |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | |

5 vs. 2 1 vs. 3 2 vs. 4 3 vs. 5 4 vs. 1
 4 vs. 3 5 vs. 4 1 vs. 5 2 vs. 1 3 vs. 2
1 2 3 4 5

Núm. de encuentros

FASE 1

1. Descansa México

Bélgica (1) vs. Escocia (1)

Inglaterra (0) vs. Alemania (2)

2. Descansa Escocia

México (2) vs. Alemania (0)

Bélgica (0) vs. Inglaterra (1)

3. Descansa Alemania

Escocia (2) vs. Inglaterra (1)

México (1) vs. Bélgica (0)

4. Descansa Inglaterra

Alemania (1) vs. Bélgica (0)

Escocia (0) vs. México (0)

5. Descansa Bélgica

Inglaterra (0) vs. México (1)

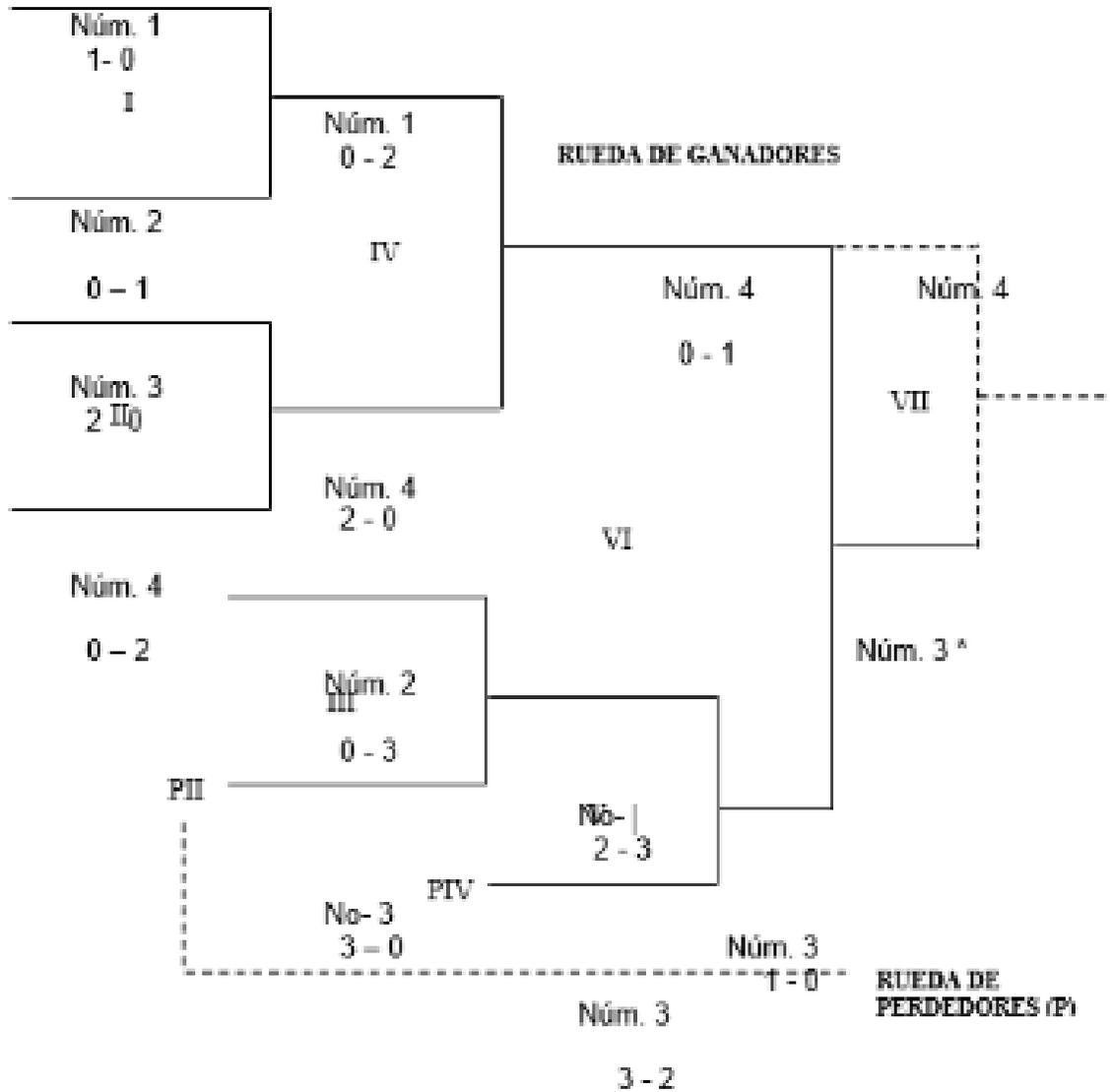
Alemania (1) vs. Escocia (1)

GRÁFICA



172

GRÁFICA



3

NOTA: SI EL CAMPEÓN DE GANADORES PIERDE EL PARTIDO VI, TENDRÁ UN SEGUNDO JUEGO VII PARA CUMPLIR CON LA DOBLE ELIMINACIÓN.

FASE 1



Cada sistema de competencia tiene sus particularidades que son base para elegir en una circunstancia en particular si se aplica o no. Recuerde que se deben considerar las características de la competencia, la cantidad de equipos participantes el tiempo y canchas disponibles para elegir el sistema de competencia conveniente.

Para revisar este capítulo se recomienda lo siguiente:

Lectura previa del mismo

- Solicite que en grupos pequeños se analicen la evolución de los sistemas de competencia en México
- Para revisar los diferentes tipos de competencia divida a su grupo en dos equipos, proponga diferentes ejemplos de competencias ficticias y pida que las trabajen con cada uno de los sistemas de competencia.
- Utilice las gráficas aquí expuestas para presentar los resultados de las competencias.
- Al terminar la sesión con los equipos ya formados se comentarán las actividades con base en las experiencias de cada participante, para elaborar conclusiones del trabajo realizado.



8. Evaluación de la sesión de la práctica de deportistas en la etapa de iniciación

8.1. Platica de retroalimentación

8.2. Reporte de la sesión

8. Evaluación de la sesión de la práctica de deportistas en la etapa de iniciación

La retroalimentación de la sesión de basquetbolistas en etapa de iniciación se requiere:

Habilidades verbales. Rol del instructor deportivo, lesiones Estructura del juego y sus elementos técnico-tácticos.

El reporte de la sesión elaborado.

8.1. Platica de retroaliemntación

176

Pasos

Prepárate.

No vayas lo hagas sin precauciones o planificación. Un buen esquema es una herramienta para el éxito. Sin ella, es fácil salirse del tema y puedes perder el control de la conversación. Tienes que saber exactamente qué vas a decir y cómo lo vas a decir.

Elogia.

Identifica los aspectos positivos: Encuentra algo importante que haya hecho la persona. Esto debe estar relacionado con el entrenamiento que le vas a dar, debe ser razonablemente cercano en el tiempo.

Haz Coaching.

Presenta los hechos: Ahora, tienes la atención de la otra persona y ésta se encuentra receptiva. Haz una pausa de apenas un segundo para que ese sentimiento se solidifique, luego comienza directamente el proceso. Evita el uso de la palabra "pero" o "pero la próxima vez", ya que pueden crear la atmósfera defensiva que tú estás tratando de evitar. Sé directo y firme, pero nunca te enfades.

La comunicación es una ciencia y si quieres obtener resultados positivos, tienes que ser muy..., científico.

Anima.

Da una visión brillante: Cuando empiece el entrenamiento, tú inevitablemente vas a crear algo de debilidad mental en la persona. No lo dejes en ese lugar, tiene que ser borrada rápidamente, pero correctamente. Proyecta un resultado positivo de los esfuerzos futuros. La conclusión natural es que había una buena base para comenzar, hay formas de mejorar esa base (entrenando) y la combinación de esos dos factores producen mejores resultados. "Es genial tener ayuda ya que todo el mundo tendrá más tiempo para jugar a la WII después de cenar".

Da seguimiento.

No esperes hasta la próxima ocasión para controlar el cambio de comportamiento, sé amablemente inquisitivo y continua promoviendo el cambio. El objetivo es anclar la naturaleza positiva en el pensamiento del individuo. Si dejas caer los avances, el entrenamiento podría pasar al olvido. Sin un refuerzo constante, el cambio deseado no se materializa.

177

Consejos

- **Sé positivo:** Si mantienes una actitud positiva el ejercicio tendrá resultado positivo. Del mismo modo, si mantienes una actitud negativa, el resultado será negativo.
-
- **Practica:** Es una buena idea que practiques delante de un espejo, o aún mejor, delante de otra persona, antes de hacerlo. Esto te ayudará a que la presentación vaya como la seda.
-
- **Entrena regularmente:** Si haces de esto una rutina, te sentirás mejor y las personas en las que influyes se convertirán en menos aprensivas. Tampoco se convierta en un obseso de esto, de lo contrario, perderás la credibilidad y el impacto.
-

- **Sin embargo...**" El Coaching no es la solución a cada situación. El modelo de gestión de los 80 está siendo superado por un modelo que es más adaptable a diferentes tipos de personas, a su experiencia y a sus problemas en cuestión.

Advertencias

- **No sólo dar retroalimentación durante este proceso :**

Si sólo ofreces cumplidos durante las sesiones, la gente comenzará a temblar cuando empieces a decir cosas buenas de ellos y ellos se preguntarán que es lo que va mal.

- **Evitar la culpa:**

Lo que hacemos con este sistema es señalar algo que tiene que cambiar. Cómo ha llegado hasta aquí la otra persona, no es importante. Lo importante es dónde se encuentra ahora, a dónde va y cómo llegar ahí. En conjunto la conversación debe ser positiva. Sí, habrá una parte negativa, pero las partes positivas serán de mayor intensidad. Deja a la otra persona, al oyente, con una actitud optimista y obtendrás los resultados que deseas.

- **No seas condescendiente:**

Estás tratando de cambiar el comportamiento. No tomes una actitud manifiestamente superior, no te indignes y no seas pretencioso... ya que puedes perjudicar la comunicación.

- **Haz elogios sinceros y relacionados:**

No uses esta táctica en repetidamente para el mismo problema: Cuando se habla de un tema serio, o de un problema, con la misma persona varias veces, esta técnica pierde eficacia y es necesario adoptar un enfoque más directo

- **Se original:**

Lucha por el cambio en el comportamiento. Recuerda. Cambia la creencia no sólo el comportamiento, y, al hacerlo, los comportamientos se mantendrán en la línea.

8.2. Reporte de la sesión

| FORMATO DE REPORTE DE POR SESION | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|--|------------------|--|
| Fecha | | N° Sesión | | Entrenador | |
| Observación Calentamiento | | | | | |
| Observación Parte Media | | | | | |
| Observación Parte Final | | | | | |
| Observación General del Entrenamiento | | | | | |
| Observaciones Capitán | | | | | |
| FIRMA CAPITAN | | | | FIRMA ENTRENADOR | |

179

9. Bibliografía

- Alderete, J. & Fernández, J. (1998). *Baloncesto: técnica de entrenamiento y formación de equipo de base*. Madrid: Gymnos.
- Alfonsi, Stefano. (2000). *Manual de baloncesto*. Madrid: Susaeta.
- Álvarez, Carlos (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gimnos.
- Aurebach, Arnold. (1972). *Basquetbol para el jugador, el aficionado y el entrenador*. México: Diana.
- Blázquez, D. (1990). *Evaluar en educación física*. Barcelona: INDE.
- Blázquez, D. (1995). *La Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDER.
- Bompa, T. (1990). *Teoría y metodología del entrenamiento*. Nueva York: Kendall, Hunt.
- Bompa, Tudor. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas*. Barcelona: Hispano, europea.
- Campos Granell, José; & Ram, Víctor (2006). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*, Madrid: Paidotribo.
- Carbajal Torres, Guillermo. (1991). *Basquetbol moderno didáctico*. México: SEP.
- Carrillo, Antonio. (2004). *El basquet a su medida*. Barcelona: INDE.
- Cejuela, Roberto (2010). *Nuevas tendencias del entrenamiento deportivo*, Alicante: Club universitario.
- Cherebetiu, Gabriel. (1970). *Contenido y sistemas de entrenamiento deportivo contemporáneo*. México: Pax.
- Comas, M. *Baloncesto más que un juego* (21 tomos).
- Del Río, A. (). *1000 ejercicios de Baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Dietrich, Martin. (2008). *Metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Dolgener, F. (1993). The effect of massage on lactate disappearance. En *Journal of strength and conditioning reseach*, n°7, vol.
- Faucher, David. (2002). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- García, J.; Navarro, M. & Ruiz, J. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid: Gymnos.

- Generelo, E. (1992). *Cualidades físicas: Fuerza, Velocidad, Agilidad y calentamiento*. Ed CEPID.
- Haag, H. & Hans, D. (1995). *Test de la condición física en el ámbito escolar en la iniciación deportiva*. Berlín: Hispano Europea.
- Hahn, E. (1988). El talento y el fomento del talento en la infancia. En *Entrenamiento con niños: Teoría, práctica, problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hal, Wissel. (2006). *Baloncesto, aprender y progresar*. México: Paidotribo.
- Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial científico técnico.
- Hernández, Ángel. (1980). *Basquetbol, deporte para todos*. Compañía general de edición.
- IESPORT. (2014). El Entrenador: funciones, características e impacto en la vida del deportista, IESPORT <http://www.iesport.es/comunidad-docente/documentosiesport/256.html>
- Jeremiah, Maryalyce. (1982). *Técnicas de baloncesto, diez conceptos ganadores*. México: Cecsa.
- Medina, Marta; & Díaz, Ernesto. (2007). *Programa de preparación del deportista. Baloncesto*. Comisión Nacional de Baloncesto.
- Moreno, Guadalupe. (1980). *Didáctica fundamentación y práctica*. México: Trillas.
- Muller, Alex. (1983). *Basquetbol moderno con reglamento internacional*. México: Nueva Cultura.
- Olivera, Javier. (1998). *1250 ejercicios y juegos de baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Pacheco Ríos, Rosana. (2009). *Teoría del entrenamiento deportivo*. México: Trillas.
- Parco, Álvaro (2014). Pruebas para valorar las capacidades coordinativas de los alumnos en educación física. *PublicacionesDidacticas.com*, 42 (Enero) <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/042003/articulo-pdf>
- Paz de la P.L. (1985). *Baloncesto. La ofensiva*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Vázquez Rabaz, E. Santos. (1986). *Baloncesto básico*. Madrid: Alhambra.
- Verkhooshansky, Yuri. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Volin, Alexandra. (2003). *Deportes y juegos*. México: Mc. Graw Hill.
- Wilkes, Glenn. (1980). *Basquetbol para hombre*. México: Pax.
- Zinin, A. (1982). *Los primeros pasos en el baloncesto*. Moscú: Raduga.