

CURSO DE ENTRENADOR DE INICIACIÓN DE BALONCESTO



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes

PLAN DE TECNIFICACIÓN
DEL BALONCESTO ESCOLAR
DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA

FEDERACIÓN GUIPUZCOANA
DE BALONCESTO
(COMITÉ TÉCNICO)



CURSO DE ENTRENADOR DE INICIACIÓN DE BALONCESTO



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes

PLAN DE TECNIFICACIÓN
DEL BALONCESTO ESCOLAR
DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA

**FEDERACIÓN GUIPUZCOANA
DE BALONCESTO**
(COMITÉ TÉCNICO)



AUTOR:

Escuela Nacional de Entrenadores. Federación Española de Baloncesto

PUBLICA:

Diputación Foral de Gipuzkoa
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes
Servicio de Deportes

TEXTOS:

Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto

DISEÑO:

typo  publicidad&multimedia

ISBN: 84-7907-343-8

D.L.: SS - 1231/01

PRIMERA PARTE

PERFIL PROFESIONAL	8
1. Definición genérica del perfil profesional	8
2. Unidades de competencia	8
3. Capacidades profesionales	8
4. Ubicación en el ámbito deportivo	8
5. Responsabilidad en las situaciones de trabajo	8
6. Objetivos generales de la formación	9

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

1. Organización temporal	10
2. Normativa	10
2.1. Evaluación	11
2.2. Calificaciones	11

CONTENIDOS

1. Área de formación técnico-táctica	12
1.1. Técnica individual	12
1.1.1. Habilidades técnicas de desplazamiento	12
1.1.2. Habilidades técnicas de lanzamiento	12
1.1.3. Habilidades técnicas de parar y pivotar (juego de pies y equilibrio)	13
1.2. Táctica	13
1.2.1. Fundamentos tácticos de ataque	13
1.2.2. Fundamentos tácticos de defensa	13
1.2.3. Las paradas y los pivotes	13
1.3. Reglas de juego	14
1.3.1. Especificaciones del reglamento, en especial, el de minibasket y pasarela a situaciones prácticas concretas	14
1.3.2. El entrenador en funciones de árbitro	14
1.4. Dirección de equipo	14
1.4.1. Dirección de grupo	14
1.4.2. Dirección de partido	13
2. Área de didáctica	14
2.1. Metodología	14
3. Área de ciencias aplicadas	14
3.1. Salud y desarrollo físico	14
3.2. Fundamentos psicológicos	15
4. Área de desarrollo profesional	15

SEGUNDA PARTE**TÉCNICA INDIVIDUAL**

1. Introducción	18
2. Habilidades técnicas de desplazamiento	18
2.1. Sin balón	18
2.2. Con balón	19
3. Habilidades técnicas de lanzamiento	21
3.1. Lanzamiento a canasta	21
3.2. Pases	23
3.3. Recepciones	24
3.4. Habilidades técnicas de parar y pivotar (juego de pies y equilibrio)	26
4. Bibliografía	27

TERCERA PARTE**ÁREA DE FORMACIÓN TÁCTICA**

1. Fundamentos tácticos de ataque	30
1.1. Objetivos del ataque	30
1.2. Acciones y conceptos específicos del jugador atacante sin balón. Desplazamientos para la recepción del balón	31
1.3. Acciones y conceptos específicos del jugador atacante con balón	32
2. Fundamentos tácticos de defensa	35
2.1. Objetivo de la defensa	35
2.2. Acciones y conceptos tácticos	35
2.3. Posición fundamental	36
2.4. Defensa del atacante con balón	36

2.5. Defensa al jugador atacante sin balón	36
3. Las paradas y los pivotes (habilidades motrices de equilibración)	37
3.1. El pivote	37
3.2. Las paradas	38
3.3. El salto	38
4. Bibliografía	39

CUARTA PARTE

REGLAS DE JUEGO

1. Introducción a las reglas de juego	42
2. Diferencias básicas entre las reglas mini, pasarela e infantil	42
3. El entrenador en funciones árbitro	43

QUINTA PARTE

DIRECCIÓN DE EQUIPO

1. Introducción	46
2. Dirección de grupo	46
2.1. Determinación de los objetivos comunes	46
2.2. Actitud y comportamiento del entrenador en entrenamiento y competiciones	46
2.3. Establecimiento de las normas básicas de comportamiento en entrenamiento y competiciones	47
2.4. Determinación de las relaciones del entrenador con los padres	47
2.5. Temas transversales de la enseñanza del baloncesto	48
3. Dirección de partido	48
3.1. Limitaciones reglamentarias en la dirección de partido	48
3.2. Elección de los tiempos muertos	49
3.3. Determinación de los jugadores de campo no sólo en función de los criterios de rendimiento	49
3.4. Elección de los momentos y la forma de proporcionar los refuerzos positivos y las correcciones a los jugadores de campo	50

SEXTA PARTE

METODOLOGÍA

1. Definición del baloncesto	52
2. Elementos a tener en cuenta en el diseño de la enseñanza del baloncesto	52
3. El medio y el jugador	53
4. Actividades y medios para la enseñanza del baloncesto	54
5. Factores de ejecución en el aprendizaje del baloncesto	55
6. Proceso educativo de la enseñanza del baloncesto	55
7. Estilos atencionales en el aprendizaje deportivo	56
8. Métodos de enseñanza	56
9. La enseñanza global del baloncesto por medio de principios generales	57
10. Etapas metodológicas de la enseñanza	58
11. Evaluación de la enseñanza	59
12. Errores más comunes y propuesta de soluciones en la iniciación del baloncesto	60
13. Partes de la sesión de entrenamiento	61
14. Aplicaciones prácticas	61
15. Bibliografía	66

SÉPTIMA PARTE

SALUD Y DESARROLLO FÍSICO

1. Generalidades	68
2. Crecimiento y desarrollo en las etapas de formación	68
2.1. Fases sensibles en el desarrollo de las capacidades físicas básicas	68
2.2. Fases del desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas	71
2.3. Efectos y adaptaciones de la práctica del baloncesto en las edades de crecimiento	72
3. Aspectos preventivos en la edad de crecimiento y desarrollo	74
3.1. Evaluación del estado de salud de los jugadores/as	74
3.2. Control deportivo, planificación correcta de los entrenamientos y competiciones	75
3.3. Calentamiento y enfriamiento	75
3.4. Indumentaria deportiva	75
3.5. Higiene personal y de instalaciones	76

3.6. Aspectos básicos de nutrición e hidratación	77
3.7. Factores que afectan al rendimiento	79
4. Lesiones deportivas más frecuentes en la edad de crecimiento y desarrollo	79
4.1. Esguinces ligamentosos	79
4.2. Distensiones musculares	80
4.3. Tendinitis	80
4.4. Fracturas	81
4.5. Genu valgo	82
4.6. Genu varo	82
4.7. Cifosis	82
4.8. Hiperlordosis lumbar	82
4.9. Escoliosis	82
5. Primeros auxilios básicos	82
5.1. Aplicación de frío	83
5.2. Compresión	83
5.3. Elevación	83
5.4. Reposo	83
6. Bibliografía	84

OCTAVA PARTE

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS

1. Aspectos psicosociales básicos de la práctica del baloncesto en niños	86
2. ¿Cómo se desarrolla en el ámbito intelectual un niño?, y ¿cuál es su aplicación en el baloncesto?	86
3. ¿Cómo se desarrolla la personalidad? ¿Cómo influye en los jugadores de baloncesto?	88
4. ¿Cómo influye el desarrollo social en el jugador de baloncesto?	89
5. ¿Cómo se desarrolla el autoconcepto del niño?	89
6. ¿Cómo se crea un líder en un equipo deportivo?	90
7. ¿Cómo influye el ambiente externo en el desarrollo del niño/jugador de baloncesto?	90
8. El entrenador	91
8.1. El entrenador	92
9. Bibliografía	92

NOVENA PARTE

LEGISLACIÓN

1. Conocimiento de las estructuras básicas de los clubes deportivos	94
2. Conocimiento básico de las relaciones con los organismos organizadores de las competiciones	95
3. Conocimiento de los plazos y trámites de formalización de documentación para la competición	95
4. Conocimiento de la reglamentación de la competición	96

DÉCIMA PARTE

ORGANIZACIÓN DEL DEPORTE ESCOLAR EN GIPUZKOA

1. Ley 14/1998, de 11 de junio, del Deporte del País Vasco	98
2. Decreto 160/1990 sobre Deporte Escolar	98
3. E-1 Solución Estructural de Futuro del Deporte Escolar en Gipuzkoa	98
4. Programa de Actividades de Deporte Escolar en Gipuzkoa	99
5. Bases de Competición de Baloncesto Escolar	100
6. Régimen Disciplinario	100

PERFIL PROFESIONAL

1. DEFINICIÓN GENÉRICA DEL PERFIL PROFESIONAL

El Entrenador de Iniciación al Baloncesto debe ser capaz de proporcionar un desarrollo de las capacidades motoras básicas en los niños/jugadores así como fomentar las relaciones y normas básicas de socialización.

2. UNIDADES DE COMPETENCIA

- Dinamizar, descubrir y posibilitar la práctica del Baloncesto.
- Fomentar los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la actividad motriz que proporciona el Baloncesto.
- Garantizar la seguridad y el desarrollo de los deportistas.
- Ser capaces de llevar a la práctica las actividades ligadas al desarrollo de la actividad deportiva programadas y organizadas por técnicos de nivel superior.

3. CAPACIDADES PROFESIONALES

Este técnico debe ser capaz de:

- Utilización adecuada de los recursos y los métodos de enseñanza y evaluación, en función de la programación general de la actividad.
- Instruir a los alumnos sobre las técnicas y las tácticas básicas del Baloncesto corrigiendo los errores de ejecución de los participantes.
- Motivar a los alumnos en el progreso de las capacidades motoras y personales.
- Dirigir y acompañar a individuos o grupos durante la realización de la práctica deportiva.
- Garantizar la seguridad y el desarrollo de los practicantes.
- Promover la práctica del Baloncesto.
- Dirigir equipos o deportistas en competiciones deportivas de su nivel.
- Enseñar y hacer cumplir las normas básicas de socialización y del reglamento.
- Enseñar la utilización de los equipamientos y materiales específicos del Baloncesto, así como su mantenimiento preventivo.
- Evaluar, a su nivel, la progresión del aprendizaje.
- Preparar y supervisar el material didáctico que debe utilizar.
- Interpretar la información técnica relacionada con sus funciones profesionales.
- Conocer el entorno institucional, socioeconómico y legal del Baloncesto.

4. UBICACIÓN EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

- Este Entrenador de Iniciación actúa siempre dependiendo de un técnico de nivel superior al suyo, en el seno de una entidad deportiva relacionada con la modalidad deportiva del Baloncesto.
- Ejercerá su actividad en el área de la iniciación al Baloncesto.
- Los distintos tipos de empresas o entidades donde pueden desarrollar sus funciones son:
 - a) Escuelas y centros de iniciación deportiva.
 - b) Clubes o asociaciones deportivas.
 - c) Federaciones.
 - d) Patronatos o servicios públicos deportivos.
 - e) Empresas de servicios deportivos.
 - f) Centros escolares (en actividades extracurriculares).

5. RESPONSABILIDAD EN LAS SITUACIONES DE TRABAJO

Este Entrenador de Iniciación actúa bajo la dirección y supervisión general de técnicos y/o profesionales de nivel superior al suyo, siéndole requeridas las responsabilidades siguientes:

- La enseñanza del Baloncesto como medio del desarrollo integral del individuo (fisiológico,

psicosocial, afectivo, etc.).

- La aplicación de los medios y métodos más adecuados y variados para la realización de la enseñanza de las capacidades motrices básicas y específicas.
- El acompañamiento y dinamización del individuo o del grupo durante el desarrollo de la actividad deportiva.
- La seguridad del grupo durante el desarrollo de la actividad.
- El cumplimiento de las instrucciones generales procedentes del responsable de la entidad deportiva.
- La evaluación básica y control elemental del proceso de enseñanza deportiva, siempre guiado por un técnico de nivel superior.

6. OBJETIVOS GENERALES DE LA FORMACIÓN

El objetivo de la formación es que los aspirantes obtengan los conocimientos necesarios para:

- Realizar la iniciación al Baloncesto instruyendo a los alumnos desde las habilidades motrices básicas hasta las específicas relacionadas con la modalidad deportiva.
- Demostrar los movimientos y los gestos según un modelo de referencia y adaptándolos a las capacidades individuales de los deportistas.
- Controlar y evaluar la progresión del aprendizaje.
- Corregir los errores de ejecución de los deportistas, preparándoles para las fases posteriores de tecnificación deportiva.
- Guiar y acompañar a individuos o grupos durante la realización de la práctica deportiva.
- Enseñar y hacer cumplir las normas básicas sociales y de las Reglas Oficiales de Juego.
- Seleccionar, preparar y supervisar el material didáctico.
- Enseñar la utilización de los equipamientos y materiales del Baloncesto, así como su mantenimiento y conservación.
- Garantizar la seguridad de los practicantes.
- Dirigir a equipos o deportistas en la participación en competiciones deportivas propias de su nivel.
- Comprender la información técnica relacionada con sus funciones deportivas.
- Conocer el entorno institucional social y legal de la modalidad deportiva.
- Conocer y aplicar la planificación general y las sesiones de entrenamiento en la iniciación.

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

En la filosofía de los cursos de Entrenador de Iniciación al Baloncesto se busca un componente eminentemente práctico, para ello, en la organización de los cursos, el número de alumnos no supere en ningún caso el número de 30, ya que un número mayor no podría garantizar la adecuada enseñanza de los contenidos de dicho curso.

En este sentido, serán las propias Federaciones Autonómicas las que velen por el correcto desarrollo de los cursos responsabilizándose del seguimiento técnico y tramitación de toda la documentación de dichos cursos, asegurándose el buen funcionamiento y veracidad de los mismos. Por lo tanto, las Federaciones Autonómicas deberán enviar a la Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Española de Baloncesto un informe previo a la realización del curso al menos 15 días antes de la fecha de inicio de dicho curso y en el que deben constar: (Se adjunta hoja de Informe Previo al final del capítulo).

- a) Fechas de realización del curso.
- b) Lugar de celebración.
- c) Listado de profesores y asignaturas impartidas, así como la titulación de cada uno de ellos. Igualmente, acabado el curso, y nunca en un plazo superior a 30 días desde su finalización, dichas Federaciones Autonómicas, deberán enviar un informe a la Escuela Nacional de

- Entrenadores de la Federación Española de Baloncesto con la siguiente documentación:
- d) Informe del Director de Curso, exponiendo el desarrollo del propio curso y las posibles incidencias si las hubiera.
 - e) Listado definitivo del profesorado y las asignaturas impartidas, así como la titulación de cada uno.
 - f) Listado de los alumnos con las calificaciones de cada uno de ellos por asignaturas.
 - g) Listado de los alumnos aptos y no aptos.
 - h) Expediente de cada alumno.

Como norma obligada es que todos los profesores del curso estén en posesión de la titulación de Entrenador Superior y/o Licenciaturas o Diplomaturas.

1. ORGANIZACIÓN TEMPORAL

El Curso de Entrenador de Iniciación al Baloncesto constará de 45 horas de las cuales 30 serán presenciales y otras 15 no presenciales. El desglose se detalla en el cuadro siguiente.

Mínimos para
enseñanza no
presencial

ÁREAS	ENSEÑANZA	INSTALACIÓN	HORAS	PRESEN	NO PRESEN
A. DE FORMACIÓN TÉCNICA					
Técnica Individual	PRÁCTICA	CANCHA	8	7	1
Táctica	PRÁCTICA	CANCHA	8	7	1
Reglas de Juego	TEÓRICO/PRÁCTICA	AULA/CANCHA	3	2	1
Dirección de Equipo	TEÓRICA	AULA	3	2	1
A. DIDÁCTICA					
Metodología	TEÓRICO/PRÁCTICA	AULA/CANCHA	7	2	5
A. DE C.C. APLICADAS					
Salud y Desarrollo Físico	TEÓRICA	AULA	7	2	5
Fundamentos Psicológicos	TEÓRICA	AULA			
A. DES. PROFESIONAL					
Legislación, gestión y entorno prof.	TEÓRICA	AULA	1		1
TUTORÍAS			4	4	
EXÁMENES			4	4	

2. NORMATIVA

Es requisito indispensable que los alumnos que accedan a la realización de este curso tengan una edad mínima de 16 años cumplidos.

En las clases presenciales se desarrollarán las diversas unidades didácticas relacionadas con los temas tratados. Además, se destinarán distintas horas de tutorías, dos al iniciar el curso y dos al finalizar éste.

En las dos horas iniciales de tutorías se realizará la presentación del curso, incluyendo la presentación del director del curso y del profesorado así como la de los objetivos y filosofía que se buscan con el desarrollo de dicho curso. El hecho de que se cuente con un número reducido de alumnos facilita el conocimiento personal de cada uno de ellos. Así mismo, en esta sesión inicial los profesores expondrán las bases para la realización de un trabajo que los alumnos deberán realizar a lo largo del curso. Será en esta Tutoría donde se expliquen las intenciones de la enseñanza a impartir, definiendo a los Entrenadores de Iniciación como formadores de personas en desarrollo así como formadores de deportistas. Basándonos en este espíritu, es fundamental formar a los Entrenadores de Iniciación de baloncesto como

transmisores de valores sociales y humanos, en los que el respeto, la tolerancia y la diversidad son elementos básicos de esta enseñanza. Es por ello, que estos Entrenadores de Iniciación de baloncesto deben conocer que son transmisores de ciertos valores relacionados con la educación y la moral y por eso mismo deben ser un ejemplo de las mismas para con sus deportistas, manteniendo un comportamiento ejemplar en entrenamientos y competiciones. No obstante, la esencia de esta filosofía debe ser tratada en cada una de las asignaturas impartidas en el curso como nexo de unión entre todas, no siendo un elemento aislado de la enseñanza del baloncesto de base.

Por otra parte, las Tutorías de final de curso servirán para la presentación de dudas y cuestiones del alumnado al profesorado referente al trabajo que éstos deberán presentar en las fechas de examen. Este trabajo se realizará en base en los contenidos impartidos en las asignaturas de Formación técnico-táctica y metodología y planificación. En este trabajo conjunto, el alumno deberá presentar un desarrollo práctico de los contenidos técnico-tácticos adecuándolos a una correcta progresión metodológica, unido a unos elementos evaluativos propuestos por él mismo, para conocer los resultados del entrenamiento sobre los jugadores. Será aconsejable que la entrega de estos trabajos por parte de los alumnos se realice sobre soporte informático.

2.1. EVALUACIÓN

Se realizarán exámenes escritos de todas y cada una de las asignaturas impartidas durante el curso.

En lo referente a la realización de los exámenes, es recomendable realizar dichos exámenes unos 10 o 15 días después de las últimas tutorías con el fin de facilitar al alumnado la realización de los trabajos y el estudio de las asignaturas. Será en estas sesiones de examen en las cuales los alumnos deberán presentar los trabajos definitivos.

Los exámenes de la asignatura de FORMACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA deberán constar de al menos dos partes: una de realización escrita y otra de realización práctica de forma oral.

2.2. CALIFICACIONES

- a) Los alumnos serán APTOS cuando las calificaciones de cada asignatura sea superior a 5 sobre 10.
- b) El suspenso en la asignatura de FORMACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA conllevará automáticamente a la repetición del curso completo.
- c) En el caso de suspender tan sólo una del resto de las asignaturas y con una calificación no inferior a 4, este suspenso podrá ser compensado matemáticamente con el resto de las calificaciones de las demás asignaturas consiguiendo la calificación de APTO.
- d) Los alumnos que hubieran suspendido no más de dos asignaturas podrán realizar una convocatoria de examen extraordinaria en cualquiera de los próximos cursos de Entrenador de Iniciación al Baloncesto realizados por la misma Federación Autonómica, siendo las tasas de examen correspondientes al coste de las horas lectivas de las asignaturas suspendidas de dicho curso.

CONTENIDOS

1. ÁREA DE FORMACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

1.1. TÉCNICA INDIVIDUAL

El Entrenador de Iniciación deberá basar su enseñanza en las capacidades y necesidades de los jugadores (niños). En el entrenamiento de la TÉCNICA, éste, es un momento de evolución y consolidación de las habilidades motrices básicas y específicas. Estas habilidades específicas son los recursos técnicos necesarios para el desarrollo del juego. En la enseñanza de la TÉCNICA son objetivos principales la consolidación de los patrones correctos de ejecución así como ampliar el abanico de recursos técnicos básicos. Esta enseñanza de la Técnica debe entenderse como un aprendizaje global junto con la TÁCTICA y la ESTRATEGIA y no como un elemento aislado del aprendizaje.

1.1.1. HABILIDADES TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO

a) Sin balón:

1) Conocimiento del medio:

- Distintos tipos de desplazamientos (frontal hacia delante, frontal hacia atrás, laterales, etc.).
- Cambios de ritmo (arrancadas y paradas).
- Enseñanza de aspectos básicos de la técnica de carrera (tipo de apoyo, longitud entre apoyos, frecuencia, etc.).

b) Con balón:

1) Cambios de dirección.

- Colocación del cuerpo en el desplazamiento.
- Colocación de las manos. Mano de bote. Mano de protección.
- Colocación del cuerpo, manos y pies en el cambio de dirección.

2) Cambios de ritmo.

- Posición correcta del cuerpo en arrancadas y paradas.
- Colocación adecuada de manos y pies en función del objetivo buscado (Protección del balón, driblar, avanzar, etc.).

1.1.2. HABILIDADES TÉCNICAS DE LANZAMIENTO

a) Lanzamientos a canasta:

1) Conocimiento de la altura y distancia del aro.

2) Lanzamientos básicos a canasta (sobre carrera y sobre salto vertical).

3) Correcta colocación de la posición previa de lanzamiento. (Pies, piernas, tronco, cabeza y brazos).

4) Coordinación adecuada de los movimientos en el lanzamiento (correcta sincronía en la cadena cinética).

5) Adecuada colocación de los distintos segmentos corporales después del lanzamiento. (especial atención en el brazo, muñeca y dedos de la mano de lanzamiento).

b) Pases:

1) Correcta sujeción del balón.

2) Atención a posición de pies, piernas y brazos en el pase.

3) Formas básicas de pase (dos manos, una mano, picado, etc.).

4) Ejecución correcta del pase (intensidad, altura, dirección).

5) Pase sobre compañero estático y en movimiento.

c) Recepciones:

1) Adecuada colocación del cuerpo en la recepción. (Tronco, piernas, brazos y manos).

2) Recepciones sobre distintas trayectorias, intensidades y alturas.

- 3) Recepciones en estático.
- 4) Desplazamiento para recibir.
- 5) Distintos tipos de recepciones: laterales, frontales, oblicuas, etc.

1.1.3. HABILIDADES TÉCNICAS DE PARAR Y PIVOTAR (juego de pies y equilibrio):

- a) Distintos tipos de paradas (dos apoyos simultáneos, alternativos,...).
- b) Correcta ejecución de pivotes: amplitud, intensidad, pie de apoyo, velocidad del giro, etc.
- c) Adecuada colocación de los distintos segmentos corporales para la ejecución del salto.
- d) Tipos de saltos: para rebotar, para tirar, para interceptar.
- e) Equilibrio después del salto (apoyo de pies y colocación del tronco y piernas).

1.2. TÁCTICA

Entendemos el baloncesto como una situación con naturaleza abierta y cambiante. Por ello, el concepto de táctica se basa en proceso de percepción de la situación, análisis de la misma y elección del fundamento técnico (de todos los disponibles por parte del jugador) más conveniente para la ejecución. La enseñanza de la TÁCTICA, tanto individual como colectiva, como se verá posteriormente, mantiene un camino paralelo a la técnica, basándose ambas en una progresión global coherente. Se entiende por TÁCTICA, el conjunto de acciones TÉCNICAS que se realizan en función del juego. Es decir, la TÉCNICA llevada a la práctica. Por otra parte, mencionamos la Estrategia como un planteamiento a priori sobre las decisiones a tomar en un determinado entrenamiento o competición.

1.2.1. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE ATAQUE

- a) Objetivos del ataque.
 - 1) Mantener la posesión del balón.
 - 2) Progresar con el balón hacia la canasta contraria.
 - 3) El objetivo prioritario será conseguir lanzar en buenas condiciones.
- b) Acciones y conceptos específicos del jugador atacante sin balón. Desplazamientos para la recepción del balón.
 - 1) Ocupar el espacio.
 - 2) Dificultar las ayudas.
 - 3) Cambios de dirección.
 - 4) Cortes.
 - 5) Acciones y conceptos específicos del jugador atacante con balón.
- c) Acciones y conceptos específicos del jugador atacante con balón.
 - 1) Tirar (lanzamiento a canasta).
 - 2) Botar. (desplazamiento del balón).
 - 3) Pasar (lanzamiento a otro compañero, táctica colectiva).

1.2.2. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE DEFENSA

- a) Objetivo de la defensa.
- b) Acciones y conceptos tácticos.
- c) Posición fundamental.
- d) Defensa del atacante con balón
- e) Defensa al jugador atacante sin balón.

1.2.3. LAS PARADAS Y LOS PIVOTES (Habilidades motrices de equilibración)

- a) El Pivote
- b) Las Paradas
- c) El Salto

1.3. REGLAS DE JUEGO

1.3.1. Especificaciones del reglamento, en especial, el de minibasket y pasarela a situaciones prácticas concretas.

1.3.2. El entrenador en funciones de árbitro.

1.4. DIRECCIÓN DE EQUIPO

1.4.1. Dirección de grupo:

- a) Determinación de objetivos comunes.
- b) Actitud y comportamiento del entrenador en entrenamiento y competiciones. La figura del entrenador como transmisor de enseñanza de un deporte.
- c) Establecimiento de las normas básicas de comportamiento en entrenamiento y competiciones. (Con los propios compañeros, con los rivales, con los árbitros y con el propio entrenador).
- d) Determinación de las relaciones del entrenador con los padres.
- e) Temas transversales de la enseñanza del baloncesto (valores de superación, esfuerzo, tolerancia, respeto, etc.).

1.4.2. Dirección de partido:

- a) Limitaciones reglamentarias en la dirección de partido.
- b) Elección de los tiempos muertos.
- c) Determinación de los jugadores de campo no solo en función de criterios de rendimiento.
- d) Elección de los momentos y la forma de proporcionar los refuerzos positivos y las correcciones a los jugadores de campo.

2. ÁREA DE DIDÁCTICA

2.1. METODOLOGÍA

- Definición del baloncesto.
- Elementos a tener en cuenta en la enseñanza del baloncesto.
- El medio y el jugador/es en el baloncesto.
- Actividades y medios para la enseñanza del baloncesto.
- Factores de ejecución en el aprendizaje del baloncesto.
- Proceso educativo de la enseñanza del baloncesto.
- Estilos atencionales en el aprendizaje deportivo.
- Métodos de enseñanza.
- Método Tradicional.
- Método Actual del Juego Programado.
- La enseñanza del baloncesto a través de Principios Generales.
- Etapas metodológicas de la enseñanza/aprendizaje del baloncesto.
- Evaluación de la enseñanza/aprendizaje del baloncesto.
- Errores más comunes y propuesta de soluciones en la iniciación del baloncesto.
- Partes de la sesión de entrenamiento.
- Aplicaciones prácticas. Ejercicios y juegos.

3. ÁREA DE CIENCIAS APLICADAS

3.1. SALUD Y DESARROLLO FÍSICO

- Generalidades
- Crecimiento y desarrollo en las etapas de formación:
 - a) Fases sensibles en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
 - b) Fases del desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas.
 - c) Efectos de la práctica del baloncesto en las edades de crecimiento.

- d) Adaptaciones del entrenamiento en las edades de crecimiento.
- Aspectos preventivos en la edad de crecimiento y desarrollo.
- Lesiones deportivas más frecuentes en la edad de crecimiento y desarrollo.
- Primeros auxilios básicos.

3.2. FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS

- Aspectos psicosociales básicos de la práctica del baloncesto en niños.
- ¿Cómo se desarrolla el niño en el ámbito intelectual y su aplicación al baloncesto?
- ¿Cómo se desarrolla la Personalidad del niño?. ¿Cómo influye en el jugador de baloncesto?
- ¿Cómo influye el desarrollo social en el jugador de baloncesto?
- ¿Cómo se desarrolla el autoconcepto del niño?
- ¿Cómo se crea un Líder en un equipo deportivo?
- ¿Cómo influye el ambiente externo en el desarrollo del niño/jugador?
- El entrenador.

4. ÁREA DE DESARROLLO PROFESIONAL

- Conocimiento de las estructuras básicas de los clubes deportivos.
- Conocimiento básico de las relaciones con los organismos organizadores de las competiciones.
- Conocimiento de los plazos y trámites de formalización de documentación para la competición.
- Conocimiento de la reglamentación de la competición.

ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

CURSO DE ENTRENADOR DE INICIACIÓN AL BALONCESTO.

INFORME PREVIO:

Federación: Fecha: nº de Asistentes:
 Localidad: Lugar:
 Director del Curso: D.
 Titulación:.....

PROFESORES	TITULACIÓN	MATERIA QUE IMPARTIRÁ
.....	TÉCNICA INDIVIDUAL
.....	TÁCTICA
.....	REGLAS DE JUEGO
.....	DIRECCIÓN DE EQUIPO
.....	METODOLOGÍA
.....	SALUD Y DESARROLLO FÍSICO
.....	FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS
.....	LEGISLACIÓN

Este informe previo deberá presentarse en la Federación Española de Baloncesto al menos 15 días antes de la fecha de inicio del curso solicitado.

OBSERVACIONES:

V.º B.º
 Escuela Nacional de Entrenadores.

.....adede 19

ÁREA DE FORMACIÓN TÉCNICA

TÉCNICA INDIVIDUAL

AUTOR: IGNACIO REFOYO ROMÁN



1. INTRODUCCIÓN

Para la enseñanza de la TÉCNICA INDIVIDUAL nos basaremos en las capacidades del niño para realizar las acciones técnicas. Estas capacidades se basan en el desarrollo de habilidades motrices básicas, como son: Habilidades de desplazamiento, de lanzamiento y recepción y, por último habilidades de giros y equilibraciones, como son los pivotes. En la enseñanza de la TÉCNICA, es primordial partir desde estas habilidades motrices básicas para poder llegar a las habilidades motrices específicas que requiere el propio juego. Es, por tanto, trabajo del entrenador afianzar y consolidar estas habilidades motrices para facilitar aprendizajes motores posteriores.

También entenderemos que la enseñanza de la TÉCNICA no es un elemento aislado de la formación del jugador, sino que debemos proporcionar al niño una formación global. Esta formación global debe entenderse como un aprendizaje conjunto y simultáneo de la TÉCNICA junto con la TÁCTICA, ya que los dos son elementos indivisibles de las acciones del propio juego.

En la enseñanza de la TÉCNICA, diferenciaremos entre las habilidades técnicas más importantes:

2. HABILIDADES TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO

Son todas aquellas acciones que el niño utiliza para desenvolverse sobre el espacio de juego. Este espacio no es fijo (campo de ataque y de defensa) y es limitado. Diferenciaremos entre desplazamientos:

2.1. SIN BALÓN

Este tipo de desplazamiento lo utilizamos, además de conseguir cierta destreza y soltura en las ejecuciones, lo usamos para el conocimiento del espacio por parte del niño.

a) Distintos tipos de desplazamiento sin balón: Destacaremos los más relevantes:

- 1) Frontal hacia adelante: Carrera frontal normal. Posteriormente se detallarán las características para el correcto desplazamiento.
- 2) Frontal hacia atrás. Desplazamiento de espaldas. Especial atención que el niño mueva la cabeza de un lado a otro con el fin de poder ver lo que hay a sus espaldas. El primer apoyo se realiza sobre la punta del pie.
- 3) Laterales. De entre todos los desplazamientos laterales, elegiremos, por ser el más aplicable, el desplazamiento defensivo. Se debe realizar con las rodillas flexionadas y con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante. La separación de los pies debe ser ligeramente superior a la anchura de hombros. El peso del cuerpo debe descansar sobre la punta de los pies. El desplazamiento se debe realizar intentando mantener siempre la distancia entre los pies.

b) Cambios de ritmo. Arrancadas y paradas.

- 1) Entendemos por arrancada el gesto por el cual iniciamos un desplazamiento. Para obtener una mayor eficacia deberemos tener en cuenta los siguientes puntos:
 - Mantener el centro de gravedad lo más cercano posible al suelo.
 - Trasladar el peso del cuerpo al pie de apoyo en el momento de iniciar el desplazamiento.
 - Movimiento coordinado de los segmentos corporales para facilitar el gesto (brazos y piernas). Elevar brazo y pierna contraria en el momento de la arrancada.

Con el fin de proporcionar el mayor número de estímulos al niño se pueden combinar las arrancadas con los desplazamientos, partiendo de diferentes posiciones y combinando diferentes desplazamientos. Por ejemplo, partir desde posiciones verticales u

horizontales, de frente o de espaldas, estáticas o en movimiento (pequeños saltos) y desplazarse frontal o lateralmente.

2) En cuanto a las paradas, podemos distinguir dos formas de parar:

- En un sólo apoyo. (Apoyo simultáneo de los dos pies).
- Sobre dos apoyos. (Apoyo alternativo de los pies).

En este sentido proporcionaremos a los niños diferentes estímulos para obligarles a parar con los dos pies a la vez o elegir el pie del primer apoyo. Obviamente, la parada se utilizará para facilitar una acción posterior, por que habrá que adoptar una postura adecuada, pero esto forma parte de la TÁCTICA.

c) Aspectos básicos de la técnica de carrera.

Para Ruiz Pérez (1987), cabe destacar como puntos importantes de la carrera en su forma madura:

- 1) El tronco debe estar inclinado ligeramente hacia adelante.
- 2) La cabeza se mantiene erecta y manteniendo la mirada hacia adelante.
- 3) Los brazos se balancean ligeramente en el plano sagital, y su movimiento va en oposición al movimiento de las piernas.
- 4) La pierna de soporte se extiende y ejerce el impulso.
- 5) Por el contrario la otra pierna se flexiona sobre la rodilla y realiza el recobro.
- 6) En el contacto con el suelo, la pierna de apoyo se mantiene flexionada.
- 7) Control de paradas y arrancadas.

Para facilitar el aprendizaje de elementos básicos de la carrera, como son la amplitud de los apoyos, los tipos de apoyos y la frecuencia de los mismos. Se proponen los siguientes ejercicios básicos:

- Carrera con poco desplazamiento y con rápida y pronunciada elevación de rodillas. Pierna de impulso bien extendida.
- Carrera suave con ligera inclinación del tronco hacia adelante y con las piernas casi extendidas. El apoyo se realiza sobre la punta de los pies sin llegar a cargar el peso sobre los talones. Similar a una acción de rebotar sobre la punta de los pies.
- Carrera con gran separación entre los apoyos, extendiendo muy bien la pierna de apoyo en el momento del impulso y flexionando la cadera hacia adelante en la pierna contraria.
- Carrera con mucha frecuencia entre apoyos y poca amplitud. Llevar los talones a los glúteos, flexionando las rodillas después del apoyo.
- Combinación de los ejercicios anteriores haciendo que los jugadores mantengan los apoyos sobre una línea.

2.2. CON BALÓN

En este tipo de desplazamientos incluimos todos aquellos desplazamientos que se utilizan para trasladar el balón sobre el terreno. Hay que tener en cuenta que este desplazamiento está limitado por el reglamento. Diferenciaremos entre los Cambios de Dirección y los Cambios de Ritmo.

a) **Cambios de Dirección.** Los cambios de dirección se realizan básicamente sobre un pivote, siendo éste el vértice formado por las dos trayectorias. Como cambios de dirección más importantes destacamos:

1) Cambio de mano y dirección por delante.

Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos adelantando el pie del lado de la mano que bota, de esta manera se carga el peso del cuerpo sobre la pierna atrasada (pie de pivote). Se da un bote bajo entre los pies en diagonal hacia atrás (que bote el balón cerca de la punta del pie retrasado). Se giran los pies (apoyados sobre su parte anterior, con los talones ligeramente levantados del suelo) y el tronco hacia la nueva dirección. Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo con los dedos bien abiertos), a la vez que se pivota por delante para arrancar en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro interior.

2) Cambio de dirección y de mano en reverso.

Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos en la que se adelanta el pie contrario a la mano de bote y se carga el peso del cuerpo sobre ese pie adelantado. Se pivota hacia atrás con el pie retrasado dejando la cabeza aún sin girar para mantener la mirada por encima del hombro. Se da un bote bajo entre los pies y hacia atrás con la misma mano que se venía botando (que bote el balón cerca de la punta del pie que ha pivotado hacia atrás). Se giran los pies (apoyados sobre su parte anterior, con los talones ligeramente levantados del suelo) y el tronco hacia la nueva dirección, girando la cabeza más rápidamente para ver el espacio disponible, mantener el equilibrio y perder de vista el juego lo menos posible. Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo con los dedos bien abiertos) arrancando en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro interior.

b) Cambios de ritmo. En primer lugar destacaremos los puntos importantes en la protección del balón.

- 1) Los pies se colocarán uno más adelantado que el otro distribuyendo la mayor parte del peso del cuerpo sobre el pie adelantado, que será el más cercano al defensor y contrario a la mano que bota.
- 2) Las rodillas bien flexionadas, igual que la cadera (los hombros están adelantados), pero la cabeza bien erguida, facilitando la visión de todo el entorno.
- 3) El balón, que se bota con la mano más alejada del defensor se llevará al suelo (y se mantendrá durante el bote) cerca del pie retrasado. La mano que bota recibe e impulsa el balón sobre su parte superior (bote prácticamente perpendicular al suelo).
- 4) El brazo libre, se mantiene separado del cuerpo, con el codo ligeramente flexionado, y no pasivo sino utilizándose en función de los movimientos del defensor. Con ello se cumplen las dos funciones de protección de la posesión y de contrapeso para mantener el equilibrio.
- 5) La posición del cuerpo respecto al defensor puede ir desde estar de frente a él (menor protección), a formar un ángulo de 45º con el defensor o hasta estar prácticamente de espaldas a él (mayor protección pero menor visión).

Teniendo en cuenta lo anterior diferenciaremos entre:

- **Paradas.** Estas pueden ser con los dos pies simultáneamente (de mayor complejidad pero posibilita cualquiera de los dos pies para el pivote) o con apoyos alternativos (con lo que el primer pie de contacto se constituye como pie de pivote). En ambas paradas deberemos tener en cuenta la correcta flexión de rodillas y caderas.
- **Arrancadas.** Destacaremos las más importantes:
 - ABIERTA o DIRECTA. Se sale por el mismo lado del pie que da el primer paso.
 - CRUZADA. Se sale por el lado contrario del pie que da el primer paso. Este primer paso se da cruzando el pie por delante del cuerpo, girando el cuerpo, a la vez que el pie de apoyo gira sobre su parte anterior (pivota) para orientar el cuerpo en la dirección de salida.
 - EN REVERSO. Se realiza un pivote de reverso, cambiando el peso corporal al pie de salida y arrancando a la vez que el pie de apoyo pivota para orientar el cuerpo en la dirección de salida.

En las arrancadas se deberá prestar especial atención a:

- Dar el primer bote adelantado y siempre con la mano más alejada del defensor, por la parte exterior del pie que da el primer paso, pasando el balón rápidamente por encima del muslo de esa misma pierna. Es decir: en el caso de la salida abierta se botará con la mano del mismo lado del pie que avanza, y en las salidas cruzada y en reverso con la mano del lado contrario al pie que avanza.
- Dar el primer paso amplio, manteniendo las rodillas bien flexionadas y haciendo el gesto explosivo, para ganar la ventaja al defensor.
- Utilizar los hombros: Pivotar girando el tronco para “meter” el hombro interior (el más cercano al defensor) e inclinar la espalda en la dirección de la arrancada, para mejorar la

- velocidad de salida y la protección, y ganar espacio al defensor.
- No mover el pie de pivote hasta que el balón toque el suelo.
- La salida cruzada es la más segura y fácil de ejecutar (y la más habitual), por ser la de coordinación más natural al botar con la mano contraria al pie de avance.
- La salida abierta es más rápida, pero es más difícil coordinar los movimientos manteniendo la protección del balón y el equilibrio para no hacer pasos levantando el pie de pivote antes de soltar el balón.
- La salida en reverso no se aplicará hasta que los jugadores hayan evolucionado suficientemente en el dominio del balón y de todos los gestos del reverso, y solo se utiliza en casos muy concretos ante mucha presión de la línea de pase (la línea imaginaria que va del jugador con el balón, que pasa, al jugador que recibe).

3. HABILIDADES TÉCNICAS DE LANZAMIENTO

3.1. LANZAMIENTO A CANASTA

El lanzamiento a canasta supone el primer objetivo a alcanzar en situaciones atacantes. Es el único medio por el cual se consigue sumar puntos. Este fundamento, es además, de gran complejidad de realización por el gran número de grupos musculares implicados y sobre todo por la necesaria coordinación entre ellos.

Destacar que en las primeras fases de la enseñanza, es importante inculcar a los jugadores jóvenes, que el lanzamiento a canasta es el resultado final de una acción de juego colectiva realizada por un jugador individualmente. Es decir, el lanzamiento lo realiza un jugador y el equipo es el que consigue la anotación.

a) Conocimiento de la altura y distancia al aro.

A nosotros, como personas adultas, y gracias a nuestra experiencia, podemos valorar una distancia y una altura con una simple mirada breve. Además podemos adecuar nuestros músculos para que efectúen el impulso adecuado para el lanzamiento con un margen de error mínimo. Por el contrario, en el caso de los niños esto no sucede así. Su poca experiencia motriz, su falta de control corporal total y su anatomía cambiante (constantes cambios de tamaño y peso) hacen que la percepción de la distancia y altura no sea siempre la correcta. Si a esto añadimos que no siempre consiguen una regulación muscular adecuada, encontramos que pueden tener algunas dificultades en la precisión del lanzamiento.

Esto explica el porque la mayoría de los niños alternan lanzamientos con una adecuada trayectoria con otros de escasa precisión.

Con el fin de facilitar al niño el mayor número de experiencias perceptivas y motoras relacionadas con los lanzamientos deberemos promover actividades con las siguientes características:

- 1) Lanzamientos con diversos balones de diferentes tamaños y pesos.
- 2) Antes y simultáneamente en el proceso de enseñanza de la técnica del lanzamiento promover diferentes tipos de lanzamientos: De espaldas, a dos manos, laterales, etc. . (Fomentando la creatividad de los niños).
- 3) Diseñar ejercicios de la técnica del lanzamiento a canasta una única limitación de la altura. (Por ejemplo, sobre una cuerda horizontal atada a ambos aros). A esto podemos añadir diferentes distancias de lanzamiento con respecto a la cuerda.
- 4) Y, por supuesto, actividades en las cuales se realice lanzamiento a canasta, adecuando la técnica del lanzamiento a las capacidades de los niños. Es importante realizar estos ejercicios de técnica en relación a la distancia adecuada a dichas capacidades ya que una distancia superior a sus posibilidades desvirtuaría la técnica correcta.

b) Tipos de lanzamientos básicos a canasta.

Dentro de enseñanza de la técnica de lanzamiento nombraremos los lanzamientos básicos

que desarrollaremos con nuestros jugadores.

- 1) Lanzamientos en Carrera.
 - DE FRENTE O BÁSICO.
 - LATERAL O DE MEDIO GANCHO.
 - EN BANDEJA.
- 2) Lanzamientos desde Parado.
 - SIN SALTO (TIRO LIBRE).
 - CON SALTO.

c) **Correcta colocación de la posición previa de lanzamiento.**

A continuación señalamos los aspectos más importantes a tener en cuenta respecto a la posición previa de los distintos segmentos corporales antes del lanzamiento.

1) LOS PIES.

La mayoría de los entrenadores opinan que un buen tiro empieza por un correcto apoyo de los pies. Éstos deben mantener una separación próxima a la distancia entre hombros. La colocación de los pies es paralela, apuntando ambas puntas hacia el aro, pero no simétrica, adelantando ligeramente el pie de la mano lanzadora. Así mismo, se debe liberar a los talones del peso del cuerpo.

2) LAS PIERNAS.

Estas deben mantenerse con una ligera flexión de rodillas, (aprox. 120º) con el fin de proporcionar el impulso adecuado. Mayor flexión significaría menor explosividad del movimiento y menor flexión supondría menor impulso.

3) EL TRONCO.

El tronco debe mantenerse ligeramente inclinado hacia adelante, pero con la espalda recta. La colocación adelantada del pie de tiro provoca una ligera rotación en la cadera que se mantendrá a lo largo del tronco. No obstante, hay que evitar exagerar esta rotación para evitar que la posición del tronco se sitúe lateralmente al aro.

4) LA CABEZA.

La visión en el lanzamiento juega un papel primordial, por lo tanto, es igualmente importante una correcta colocación de la cabeza en el lanzamiento.

Esta debe colocarse erguida pero no tensa evitando movimientos laterales o longitudinales de la cabeza en el momento del lanzamiento. (Hay muchos jugadores que echan la cabeza hacia atrás como gesto compensatorio del movimiento de brazos hacia adelante).

La visión debe fijarse en el objetivo (el aro) no en el móvil (el balón). Para mantener dicho objetivo el mayor tiempo posible a la vista, es imprescindible una correcta colocación de los brazos.

5) LOS BRAZOS.

Los dedos de la mano de tiro deben colocarse separados, pero no exageradamente, el peso del balón debe descansar sobre la yema de éstos. El codo del brazo de tiro debe colocarse por dentro de la línea de hombros, para poder impulsar el balón de abajo hacia arriba y a la altura del hombro. De esta forma, todas las articulaciones del brazo (brazo respecto a tronco, antebrazo respecto a brazo y mano respecto a antebrazo) deben formar un ángulo de 90º. De igual modo hay que evitar que el codo se coloque con una abertura mayor respecto del hombro.

Según las capacidades del niño, esta colocación puede verse modificada, fundamentalmente, en la colocación del balón respecto del cuerpo. Una colocación más baja del balón facilitaría un mayor impulso, pero a su vez una menor velocidad de ejecución y menor protección.

d) **Correcta coordinación de los movimientos en el lanzamiento.**

Para conseguir un resultado óptimo deberemos conseguir una correcta coordinación de los movimientos de todos y cada uno de los segmentos corporales implicados. Es decir, una correcta sincronía de todos los movimientos. Esta sincronía puede asemejarse a la onda que

realiza un látigo. (Un primer movimiento del brazo desencadena una onda a lo largo del látigo).

En nuestro caso, este primer movimiento debe comenzar en los tobillos. De esta forma se irán encadenando movimientos enlazando unos con los anteriores pero teniendo en cuenta que un movimiento comienza antes que acabe el anterior. La secuencia sería (Torres, A., 1999):

- 1) Los tobillos, que al extenderse hacen levantarse del suelo ambos talones.
- 2) Las rodillas y la cadera, que se extenderán completamente sin llegar a arquear el cuerpo hacia atrás.
- 3) El hombro del brazo que lanza, que se extiende levantando el codo hasta que éste llegue a “apuntar” al aro.
- 4) El codo del brazo que lanza, que se extenderá completamente.
- 5) Por último, se realizará una flexión palmar de la muñeca. Esta flexión debe ser un gesto explosivo con un recorrido de 180º (lo que normalmente se denomina “golpe de muñeca”).

Es importante destacar que esta cadena cinética debe realizarse sobre un plano vertical imaginario. Este plano debe situarse sobre el pie, la rodilla, el hombro y el brazo de lanzamiento; y a su vez debe pasar por el centro del aro.

e) Adecuada colocación de los segmentos corporales después del lanzamiento.

Especial atención requiere el brazo de lanzamiento. Éste debe quedar estirado por encima de la cabeza y debe mantenerse en el plano de lanzamiento (sin desviarse hacia los lados). La muñeca debe mantener la flexión palmar máxima y los dedos deben señalar hacia el suelo. El brazo que acompaña el tiro no debe cruzarse para evitar golpear al brazo de tiro. Como se ha referido anteriormente, la cabeza debe seguir erguida y la mirada debe mantenerse fijada en el aro.

3.2. PASES

a) Correcta sujeción del balón.

El balón debe agarrarse intentando abarcar la mayor superficie posible. Esto se consigue separando adecuadamente los dedos, especialmente los pulgares y meñiques. El agarre debe realizarse con firmeza, manteniendo una tensión adecuada con todos los dedos. Existen dos tipos de agarre: Asimétrico (utilizada para el lanzamiento a canasta) y simétrico (oponiendo una mano a la otra con el balón en medio de ambas).

b) Posición de pies piernas y brazos en el pase. Técnica de ejecución.

Las dos principales articulaciones que intervienen en el pase son el codo y la muñeca. Antes de la ejecución los codos deben mantenerse flexionados apuntando hacia afuera, por lo que el balón se mantendrá a la altura del pecho. Para el lanzamiento los codos se extienden, manteniendo la horizontalidad con el suelo. Finalmente, y a continuación de la extensión de los codos, se debe realizar una extensión explosiva de las muñecas (parecida a la ejecutada en el lanzamiento a canasta), quedando las palmas de las manos orientadas hacia afuera. La coordinación de estos dos gestos debe realizarse como en el lanzamiento a canasta. (Como en el símil del látigo). No obstante, muchos niños tienen dificultades en la ejecución, fundamentalmente, por falta de fuerza suficiente. Por esto, aunque estos consejos no se adecuan a la técnica correcta en los adultos, si pueden ayudarnos a facilitar el aprendizaje en nuestros jóvenes jugadores.

En primer lugar: el peso del cuerpo debe descansar en las puntas de los pies. Esto nos facilitará el impulso hacia adelante. Así mismo, es conveniente mantener una flexión de rodillas adecuada (120º), que a su vez facilitará también el impulso. Por último, también facilitará el aprendizaje, si colocamos el pie dominante ligeramente retrasado, adelantándolo en el momento de la ejecución del pase.

En el siguiente ejercicio se muestra un ejemplo, en el cual se puede enseñar los pasos de entrada a canasta combinado con la ejecución del pase.

Los jugadores se colocan por parejas, uno enfrente de otro a unos 3-4 metros, un balón por pareja. Uno de los dos tiene el balón sujeto de forma simétrica, manteniendo el pie izquierdo adelantado respecto al derecho. El jugador con balón debe realizar dos apoyos hacia adelante con un desplazamiento frontal, adelantando primero el pie derecho y luego el izquierdo. Antes de volver a apoyar el pie derecho debe lanzar el balón a su compañero. Después de lanzar el balón se realiza el tercer apoyo, otra vez con el pie derecho. El compañero que recibe el balón debe retroceder a medida que avance el otro partiendo de una posición simétrica a éste. Es decir, con el pie derecho adelantado.

Es importante resaltar que, a medida que se van adquiriendo las capacidades físicas, las habilidades técnicas se deben ir consolidando en su forma más correcta posible.

c) Tipos de pases básicos.

De entre las múltiples formas de pases, destacaremos dos principalmente como formas básicas: Pase con dos manos y pase con una mano. A esta clasificación, en función de la ejecución del pasador, hay que añadir otra en función de la trayectoria: Pase picado o pase directo.

1) Pase con dos manos: La ejecución de este pase ha sido detallada en el punto anterior. De este tipo de pase podemos destacar dos formas fundamentales: de pecho y sobre la cabeza.

2) Pase a una mano: Habitualmente parte desde un agarre asimétrico del balón. Evidentemente, este tipo de pase requiere mayor control del balón por el ejecutante, ya que el impulso se debe realizar con una mano predominantemente. Dentro de este tipo de pase destacaremos la posibilidad del pase sobre el bote. Este pase es muy veloz en su ejecución pero por el contrario es de gran dificultad para los jugadores inexpertos.

d) Aspectos a tener en cuenta en la ejecución.

Uno de los aspectos más importantes en la ejecución del pase es la precisión. Esta precisión debe ir encaminada a la adecuación de la altura y dirección de la trayectoria. Las trayectorias del pase, ya sean directos o picados deben acabar a la altura del pecho del receptor y lo más cercano posible al eje longitudinal del mismo. Esta precisión además requiere que se realice en un momento determinado. Es decir, en el momento en el cual el pasador y el receptor están en posición óptima de realizar el pase y la recepción. No obstante, el intervalo de tiempo de la situación anterior suele ser muy breve por lo cual la velocidad en la ejecución es primordial.

Esta velocidad incluye además de la velocidad del gesto, la velocidad de desplazamiento del balón. Una trayectoria recta y tensa favorecerá un menor tiempo de vuelo del balón. Por el contrario una trayectoria curva, favorece la interceptación del balón por los contrarios. Todos estos aspectos aumentan en dificultad cuando el pasador y el receptor están en movimiento. Es entonces cuando el pasador debe adecuar todos los elementos del pase en función de su velocidad de desplazamiento y de la posición y velocidad del receptor.

3.3. RECEPCIONES

Para conseguir un resultado final óptimo en la ejecución del pase, debemos conseguir una buena comunicación entre pasador y receptor. Esta comunicación normalmente no es verbal, sino motriz. Es decir, un desplazamiento o un gesto de un jugador da información al pasador de cual es la intención del primero. No obstante, estos aspectos se desarrollarán con más profundidad en el aspecto Táctico de la asignatura.

a) Adecuada colocación del cuerpo en la recepción.

Una correcta recepción facilita enormemente las siguientes acciones atacantes. Por esto debemos enseñar a los niños a orientar el cuerpo en el momento de la recepción para que, una vez en posesión del balón, puedan realizar la acción más conveniente en el menor tiempo posible.

En primer lugar, los brazos deben estar extendidos con las palmas de las manos orientadas hacia el balón. El cuerpo debe mantener erguido e inclinado ligeramente hacia delante. Las

rodillas deben mantener una ligera flexión de unos 120º. El peso del cuerpo debe reposar sobre la punta de los pies.

En el momento de la recepción los brazos se deben flexionar amortiguando al balón. De igual modo, las piernas se flexionan ligeramente para extender ese efecto de amortiguamiento a todo el cuerpo. Este amortiguamiento debe realizarse desde que el balón toma contacto con los dedos hasta que el jugador se coloca en posición básica o de triple amenaza.

b) Recepciones sobre distintas trayectorias del balón.

Como hemos comentado anteriormente, la trayectoria ideal del pase es aquella que mantiene la tensión idónea, ya sea en trayectoria directa o con bote. No obstante, no siempre es posible conseguirlo ya que las acciones de los defensores lo impiden. Estas acciones nos obliga, en algunas ocasiones, a realizar pases bombeados. Este tipo de trayectorias implica un mayor grado de dificultad de recepción debida, fundamentalmente por dos razones:

- 1) Este tipo de trayectorias suele ser más largas que las anteriores, ya que deben superar algún adversario. La mayor altura y longitud de la trayectoria dificulta en gran medida la estimación de la trayectoria de caída del balón.
- 2) Además, el hecho de que el balón cae de una altura superior a la de la cabeza del niño, hace que éste pierda parte de la visión periférica.

c) Desplazamientos para recibir.

Aunque este apartado podría enmarcarse en el punto 1.1 de este capítulo, hemos preferido introducirlo aquí.

Entendemos fundamentales los aprendizajes que el niño debe realizar para estimar la trayectoria del balón y adecuar sus movimientos a ésta. El momento en el cual debe realizar dicho desplazamiento, si fuera necesario, la intensidad e impulso de los apoyos son elementos básicos de este aprendizaje. En el próximo apartado detallaremos las diferentes posibilidades de recepción.

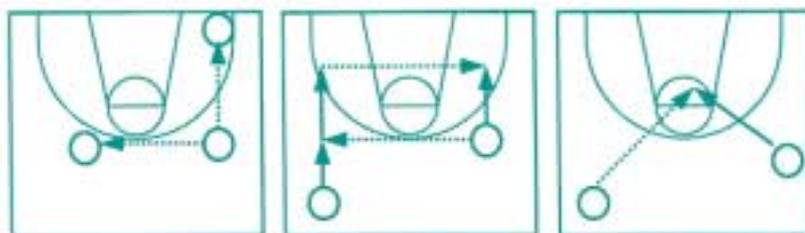
d) Distintos tipos de recepciones.

En función de la posición del receptor destacamos dos tipos:

- 1) Recepción estática.
- 2) Recepción en carrera. Destacar en este tipo de recepción un detalle importante. Debemos enseñar a los niños a recibir el balón en la fase de vuelo del desplazamiento. Este detalle nos facilitará realizar dos apoyos después de dicha recepción sin necesidad de botar el balón. Por el contrario, si el niño recibiera el balón sobre algún apoyo, el reglamento le limitaría a realizar solamente a realizar un apoyo más antes de pasar o botar.

En función de la trayectoria del balón.

- 1) Frontales. Son aquellas en las que el pasador y el receptor se encuentran de frente. Suelen ser pases paralelos a líneas de banda o fondo.
- 2) Laterales. Son situaciones de pases sobre desplazamientos paralelos. El desplazamiento debe hacerse frontalmente y los pases y recepciones de forma lateral.
- 3) Oblicuas. Estas recepciones suelen realizarse sobre desplazamiento. Fundamentalmente sobre cortes o en contraataques.



3.4. HABILIDADES TÉCNICAS DE PARAR Y PIVOTAR (Juego de pies y equilibrio)

Las paradas y los pivotes son objetivos de aprendizaje primordiales en estas fases de la enseñanza del baloncesto. Son los aspectos básicos que permiten al niño realizar las demás acciones técnicas. Un aprendizaje adecuado de las equilibraciones facilitará al niño un mayor y más veloz aprendizaje de los demás aspectos tratados anteriormente.

a) Distintos tipos de paradas.

La parada sobre un desplazamiento se realiza aprovechando la fase de vuelo del último apoyo del desplazamiento. Es entonces cuando en la caída de esta fase de vuelo se adopta la posición básica. En esta parada, las rodillas deben flexionarse con el fin de amortiguar la caída. El tronco debe mantenerse erguido, evitando excesivas inclinaciones hacia delante. El primer contacto con el suelo se realiza con los talones, pero a medida que el peso del cuerpo se va trasladando hacia delante, debido a la inercia, es sobre las puntas de los pies donde debe descansar éste peso. Es por tanto, la tensión de las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo las que frenan progresivamente la caída.

Las paradas pueden ser:

- 1) En un tiempo. Cuando los apoyos de los pies se realiza simultáneamente.
- 2) En dos tiempos. Cuando los apoyos de los pies se realiza alternativamente. (Primero uno y luego otro).

b) Ejecución de los pivotes.

La acción de pivotar es un giro, que se realiza sobre un eje longitudinal que pasa por la punta del pie de apoyo o pie de pivote.

En este gesto, el tronco debe permanecer erguido y ligeramente inclinado hacia delante. Las rodillas deben mantener una flexión 100° - 120° . El peso del cuerpo debe descansar sobre la punta de los pies (especialmente en el pie de pivote). La distancia de los apoyos de los pies debe ser ligeramente superior a la anchura de los hombros.

Cuando se realiza el giro, hay algunos niños que tienen dificultad en girar sobre la punta de los pies. La correcta ejecución de este aspecto es de crucial importancia, no solo para consolidar un correcto aprendizaje sino para evitar posibles lesiones. Otro aspecto importante es que cuando se realiza el giro, debemos intentar que el pie de pivote fije el centro de un círculo y sobre su perímetro se coloque el apoyo del otro pie después del giro.

c) Ejecución de los saltos en baloncesto.

El salto es un aspecto importante en el desarrollo del baloncesto. Estos saltos pueden realizarse de tres formas fundamentalmente: longitudinalmente, (para desplazamientos defensivos, recepciones, etc.) y verticales (para tirar, rebotar y recepcionar fundamentalmente) o combinada (entradas a canasta).

En todo salto apreciamos cuatro fases: carrera, impulso, vuelo y caída. En baloncesto, estas cuatro fases se ven condicionadas por momento del juego puede variar y la acción a realizar. No obstante podemos destacar varios aspectos básicos para facilitar el aprendizaje del salto:

- Antes del salto se debe producir una flexión en todas las articulaciones importantes del miembro inferior descansando el peso del cuerpo en la punta de los pies. Esta flexión debe realizarse lo más velozmente posible. Al mismo tiempo los brazos deben llevarse hacia atrás. Inmediatamente después a esta pequeña flexión se debe realizar una extensión explosiva de las articulaciones del miembro inferior (cadera, rodilla y tobillo), acompañando este movimiento con el movimiento hacia delante de los brazos.



d) Salto en el rebote.

Destacaremos como saltos importantes en el baloncesto, los que se realizan para tirar y rebotear. En cuanto al tiro, ha sido detallando anteriormente en el apartado de lanzamiento a canasta. Con respecto al rebote, debemos adecuar los aspectos detallados anteriormente a las acciones de juego.

En el rebote, ya sea defensivo como ofensivo, los brazos permanecen flexionados por los codos. Esta flexión de los codos facilita la defensa en caso del reboteador defensivo. La carrera se ve limitada normalmente a 1 o 2 pasos como máximo y el impulso se realiza con ambos pies. Evidentemente, los brazos se deben extender hacia arriba en el momento del impulso.

e) Equilibración después del salto.

Consideramos éste un aspecto importantísimo. En primer contacto con el suelo debe realizarse con la punta de los pies y al igual que en las paradas, la musculatura del miembro inferior es la encargada de amortiguar progresivamente la propia caída. Los pies deben mantener una separación suficiente para facilitar que la proyección del centro de gravedad sobre el suelo se sitúe entre ambos. El tronco erguido y ligeramente inclinado hacia delante.

BIBLIOGRAFÍA

- BALLESTEROS, J.M., ÁLVAREZ, J. *Manual didáctico de Atletismo*. Madrid. Kapelusz. 1990.
- JUNOY SALAS, J. *Baloncesto*. Madrid. MEC. FEB. 1996.
- OLIVERA BETRÁSN, J. *1250 ejercicios y juegos en baloncesto*. Barcelona. Paidotribo. 1994
- PEYRÓ, R. *Manual para escuelas de baloncesto*. Madrid. Gymnos. 1991.
- PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (1979) *Pedagogía del baloncesto*. Valladolid: Miñon.
- RUIZ PÉREZ, L.M., SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. *Rendimiento Deportivo*. Madrid. Gymnos. 1997.
- RUIZ PÉREZ, L.M. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid. Gymnos. 1987.
- TORRES, A, ARJONILLA, N. *Apuntes de Fundamentos Individuales del curso de Técnico Elemental en Baloncesto*. Madrid. ENE. FEB. 1999.

ÁREA DE FORMACIÓN TÉCNICA

TÁCTICA

AUTOR: IGNACIO REFOYO ROMÁN



Todas las acciones descritas en los Fundamentos Individuales o Técnica Individual se ejecutan siempre en la práctica en un contexto de juego colectivo. Su aplicación coordinada entre los jugadores se basa en una serie de principios, que constituyen los Fundamentos Colectivos o Táctica. Los cuales, de la misma forma que los Individuales, se dividen en dos grandes apartados, según el equipo tenga la posesión del balón o no: Fundamentos Colectivos de Ataque y Fundamentos Colectivos de Defensa.

El baloncesto, como deporte colectivo, ofrece al jugador muchas posibilidades, tanto desde el punto de vista de los contenidos técnicos, como tácticos y estratégicos. Conviene en este punto precisar la interrelación de los contenidos del juego en la etapa de aprendizaje y formación del jugador. Es cierto, y cada vez más, que la metodología deportiva moderna se globaliza en cuanto a evitar que los objetivos estén aislados entre sí, y cada vez más el proceso de asimilación de una tarea en particular, conlleva otra asimilación paralela: la técnica no puede aislarse de la táctica. El gesto no puede separarse del uso, del "por qué de su utilización y sus fines", lo que exige un aprendizaje permanente, en situaciones de juego. El gesto técnico considerado de forma aislada no es suficiente en el aprendizaje de un deporte.

1. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE ATAQUE

1.1. Objetivos del ataque

El objetivo último en ataque es, desde luego, anotar. Para ello, hay que conseguir primero tirar, es decir, mantener la posesión mientras se avanza por el campo hasta poder realizar un tiro, y luego, que el tiro sea acertado y se enceste el balón. Estas premisas, sin duda obviedades, son, sin embargo, las que guían toda la organización del juego de ataque, pues, ningún equipo es capaz de conseguir que todas sus posesiones acaben en un tiro, ni mucho menos, que todos sus tiros acaben encestandose.

Por lo tanto, no se trata tan sólo de mantener el balón y acercarlo a la canasta contraria, sino de minimizar el número de pérdidas de balón. Y no se trata solo de tirar, sino de realizar el tiro más fácil y seguro posible, con el que se tenga mayor probabilidad de encestar, teniendo siempre en cuenta el reglamento y las limitaciones que impone.

Resumiendo, los objetivos del ataque se resumen en:

1. Mantener la posesión del balón, es decir que el jugador sea capaz de tener el balón en sus manos o botándolo todo el tiempo que quiera, sin perderlo delante de la presión defensiva.
2. Progresar con el balón hacia la canasta contraria, lo cual se conseguirá mediante desmarques, ofreciendo apoyos en amplitud y en profundidad, para recibir pases o crear espacios y poder avanzar con el bote.
3. Y una vez que se llega a las cercanías de la canasta, el objetivo prioritario será conseguir lanzar en buenas condiciones.

Para que todos los fundamentos del juego de ataque tengan verdadera eficacia colectiva, se requiere que los cinco jugadores estén al tanto de lo que hacen y pueden hacer sus compañeros en virtud de lo que hace la defensa. Es decir, deben "leer el juego", leer el propio ataque y leer la defensa.

Se debe pedir a cada atacante que "mire" a sus compañeros y "vea" cómo se desarrolla el ataque, para luego actuar en consecuencia. "Mirar y ver", es decir prestar atención a lo que realmente ocurre para participar eficazmente anticipándose a lo que puede ocurrir. Así podrán "pensar" y "decidir" antes de recibir el balón, pues hacerlo al recibir será tarde y romperá el trabajo colectivo de creación.

Una consecuencia de aprender a "leer el juego" es que se produzca una adecuada coordinación espacio-temporal entre el movimiento del balón y el de los jugadores. Es decir, que cada uno esté en el sitio adecuado en el momento adecuado, y que el balón llegue al jugador adecuado en el momento adecuado.

1.2. Acciones y conceptos específicos del jugador atacante sin balón. Desplazamientos para la recepción del balón.

Una vez explicados ya los movimientos de ataque sin balón desde el punto de vista técnico, vamos a tratar de analizar estos movimientos desde el punto de vista táctico. Debemos recordar que en este tipo de movimientos lo importante es la velocidad de ejecución, así como su perfecta realización, teniendo en cuenta que han de ser movimientos amplios.

El jugador sin balón tiene que trabajar con la idea básica de que un compañero, o él mismo, pueda obtener el balón en la mejor posición posible para efectuar un tiro o jugar con el balón. Los movimientos deberán ser amplios, rápidos, buscando siempre posiciones equilibradas, pero que a la vez, nos permitan movimientos veloces. Los desplazamientos, al efectuar un corte, deben realizarse en líneas rectas y ángulos.

Podemos afirmar que estas acciones son prácticamente la base de la estructuración de los sistemas de ataque ya sean complejos o simples, ataques libres, por conceptos o estructurados, puesto que la acción de los jugadores sin balón aporta una gran textura al juego de conjunto.

Son muchos los entrenadores que establecen una serie de premisas para la buena realización de los cortes. Estos movimientos sin balón vendrán determinados, no por una ejecución mecánica del gesto, sino por un análisis previo de la situación. Situación que vendrá influenciada por factores como:

1. Los propios compañeros y los espacios que ocupen. Es necesario que exista una gran coordinación entre el atacante con balón y el resto de atacantes, pues será una buena sincronización la que aporte un alto porcentaje de tiros a canasta. Una consideración elemental que nunca se debe olvidar, es que en la realización de estas acciones, el objetivo es obtener tiros de alto porcentaje, sin desprestigiar las opciones de los segundos tiros. Esta misión no sólo depende del jugador que tiene el balón y tira a canasta, sino también del resto de sus compañeros.
2. La acción de nuestro defensor y el espacio que proteja.
3. La situación del resto de los defensores. Es necesaria ejecutar los movimientos de ataque en función de los planteamientos de la defensa: no se deben automatizar las acciones por muy planificadas y estructuradas que éstas sean.
4. La proximidad o lejanía a la canasta. Los cortes más eficaces se realizan de cara al balón y en sentido de la dirección hacia la canasta.

En general, todos los movimientos de ataque sin balón, deben orientarse teniendo siempre las siguientes premisas desde el punto de vista táctico:

a) Ocupar el espacio.

Por muy activa que sea una defensa, siempre será el ataque el que mantenga una cierta iniciativa en el juego y eso le da una ventaja, que lleva necesariamente a la defensa a tener que recurrir a un sistema de trabajo en equipo para prever las diferentes alternativas. Evitar esa colaboración defensiva será el objetivo inmediato del ataque.

La defensa siempre tendrá como objetivo el reducir el espacio en el que debe actuar. La razón de esto es bastante sencilla. Cuanto menor sea el espacio a defender, mayor intensidad defensiva podrá aplicar y mayores posibilidades tendrá de recuperar el balón. Por lo tanto, el ataque debe pretender todo lo contrario, es decir, abarcar el mayor espacio posible, distribuir el espacio. Ello nos lleva a que la parte final de los movimientos debe prever espacios vacíos.

b) Dificultar las ayudas.

Como consecuencia de lo anterior, gracias a esta distribución de los espacios favorecemos la acción del jugador con balón, dotándole de espacio suficiente para su actuación. Y al mismo tiempo, disminuimos las posibles acciones de ayuda del resto de los defensores, ya que el espacio a cubrir es mayor.

c) Cambios de dirección.

Los cambios de dirección sin balón, son unas acciones que sirven para desmarcarse del

defensor, haciendo creer que vamos a ir hacia un lado, para utilizar otra trayectoria. Los cambios de dirección llevan implícito un cambio de ritmo, y un cambio de trayectoria. No siempre se realizan en los cortes, donde puede existir simplemente una arrancada o cambios de ritmo sorprendidos. Se emplean fundamentalmente ante defensas individuales. En caso de utilizar estos fundamentos en la realización de los cortes, hay que distinguir cuando los atacantes se encuentran:

1. En el lado del balón, optando por alejarse del balón o acercándose a éste, cortando a canasta o alejándose de ésta.
2. En el lado de ayuda, acercándose o alejándose de la canasta, o bien manteniendo el mismo lado intentando superar a su defensor y conseguir la canasta.

d) Cortes.

La acción básica más simple del jugador sin balón son los cortes. Cuando se llevan a la práctica de forma coordinada entre los cinco jugadores y sirviendo a los objetivos aquí expuestos, son el instrumento elemental que utiliza el jugador para cumplir sus objetivos. En equipos de iniciación serán el instrumento único. Podemos diferenciar los cortes en función de dónde vengan. Así tenemos:

1. Del lado del balón al lado de ayuda con el objetivo de dividir la zona, crear aclarados, mover a la defensa, o recibir el balón.
2. Del lado de ayuda al lado del balón, para poder recibir el balón o crear sobrecarga en el lado del balón.

1.3. Acciones y conceptos específicos del jugador atacante con balón.

a) Tirar (lanzamiento a canasta).

La “amenaza” primordial del jugador con el balón es tirar. Sus otras dos alternativas, pasar o botar, son, en principio, claramente secundarias, así que, el atacante con balón debe, normalmente, transmitir siempre a la defensa el peligro inminente de que pueda tirar. Esto es así, sin duda, porque gracias a él se puede conseguir el objetivo final de todo el juego: anotar canasta.

Pero claro, hay que tener en cuenta que, dependiendo de las circunstancias del juego, el jugador con el balón puede encontrarse en muy diferentes situaciones en relación con su posibilidad de tirar. Es lo que denominamos aquí la “situación de tiro” del atacante en cada momento.

Es decir, el jugador puede encontrarse en un momento en que, por la distancia a canasta y/o por la proximidad del su defensor no debe tirar a canasta. En ese caso el jugador puede optar por pasar el balón o por trabajar individualmente para mejorar su situación de tiro (bien mediante las fintas, las salidas, los cambios de dirección,...).

Una vez que el atacante consiga crear una buena ocasión de tiro, él es el responsable de asumir la responsabilidad de efectuarlo. Sus prioridades prácticamente se reducen a una: Tirar.

Una vez en el sitio y en el momento adecuado, el jugador que asume la responsabilidad de ejecutar el tiro debe cumplir ciertas condiciones para responder adecuadamente a esa responsabilidad: se le exige al jugador que al hacerlo, realice un “buen tiro”. Al definir un “buen tiro” se consideran también diferentes condiciones:

- La recepción y el agarre del balón han de ser buenos (al que el balón “se le escapa” no se le puede pedir un buen tiro, luego, normalmente, no se puede hacer un buen tiro inmediatamente después de un mal pase),
- El tirador ha de partir de una adecuada situación de equilibrio (si “se está cayendo” no puede hacer un buen tiro),
- Especialmente en equipos de formación, se puede exigir al tirador que ejecute el tiro escogiendo el tipo de tiro apropiado en cada caso y ejecutándolo con la mecánica adecuada (como por ejemplo, tirar al tablero si está bajo aro, utilizar la mano adecuada en una entrada...),

- las condiciones físicas y técnicas del jugador, o
- tiempo restante de la posesión o del partido y resultado,
- que la distancia a la canasta sea la correcta según sus características,
- la posición del defensor para tener el suficiente tiempo de tiro,
- que exista la posibilidad de coger el rebote.

En resumen, el entrenador puede dar las pistas para establecer “quién”, “cuándo” y “desde dónde” puede tirar y el jugador debe interpretar si está en disposición de tirar, si ha obtenido la ventaja (“ganado el momento”) a su defensor y cómo debe ejecutar el tiro.

1. Tipos de tiros (desde el punto de vista táctico).

Una vez que el jugador ha analizado la situación y ha llegado a la conclusión de que la mejor opción es realizar un tiro, por último, lo que le queda es decidir qué tipo de tiro realizar. Esto va a venir determinado fundamentalmente por la distancia a la canasta que se encuentre y por la distancia del defensor. En general podemos decir que:

1. Jugador próximo a la canasta

Sin un defensor cercano, deberá buscar o bien tiros en bandeja o tiros apoyándose en el tablero para obtener un tiro con alto porcentaje de acierto. Pero si el defensor está cerca, deberá utilizar fundamentalmente tiros a una mano, como el gancho, mientras que con el otro brazo tratará de proteger su lanzamiento. En cualquier caso, en esta situación, siempre deberá tirar con la mano más alejada de su defensor.

2. Jugador lejos del aro.

En general, en esta situación, el jugador siempre debe optar por realizar un lanzamiento en suspensión. Evidentemente, en esta situación, deberá utilizar siempre aquella mano dominante.

b) Botar (desplazamiento del balón).

Tácticamente, botar es un fundamento de uso más restringido que pasar. Resulta muy importante dejar claro desde el principio que el bote surge como un medio para avanzar por el campo con el balón controlado. Por lo tanto, su uso debe reducirse a éste, a avanzar por el campo, tratando desde el principio de eliminar todos aquellos botes que no supongan un desplazamiento del jugador por el campo. De esta manera, al mismo tiempo, estaremos eliminando riesgos innecesarios de pérdidas del balón, ya que en definitiva, al botar el balón estamos perdiendo momentáneamente el control del balón.

Hay que evitar en el juego de equipo que sólo se efectúen tiros después de botar y botar como único instrumento de creación de la ocasión de tiro. Tanto en el caso del jugador que bota y bota buscando insistente y aisladamente su propio tiro, como en el caso del jugador que bota y bota esperando que todos los demás trabajen para que él pueda dar una asistencia inapelable (errores ambos muy habituales en los equipos de escasa o deficiente formación).

Como casi siempre, el uso del bote, o mejor dicho, el tipo de bote a utilizar siempre vendrá determinado por la situación del defensor y por la proximidad o no a la canasta. Lo ideal es llegar a dominarlo con las dos manos por igual (ya que siempre hemos de botar con la mano más alejada del defensor para tener mayor protección) y sin necesidad de mirar al balón.

Dependiendo de la situación del juego emplearemos un tipo y otro de bote:

1. El bote de progresión o avance, que sirve para avanzar hasta el campo de ataque (lo que se suele denominar vulgarmente como “subir el balón”). Cuando nos encontramos marcados y debemos hacer uso de este tipo de bote, hemos de colocar siempre el cuerpo como protección.
2. El bote de protección, que sirve para proteger el balón cuando hay un defensa cerca.
3. El bote de velocidad, que se emplea cuando hay mucho espacio por avanzar sin defensa alguno.
4. En algunas ocasiones, cuando queramos superar a un defensor mediante el bote y desplazándonos deberemos utilizar los cambios de ritmo y de dirección. El primero de ellos, mediante el cambio de velocidad en nuestro desplazamiento y en el bote, nos

permitirá alejarnos de nuestro defensor.

5. Con los cambios de dirección, modificamos nuestro desplazamiento saliendo en una dirección diferente. Es importante destacar que la realización de los cambios de dirección siempre debe venir marcada por la acción del defensor. Solamente serán necesarios cuando el defensor evite mi progresión hacia la canasta, evitando de esta manera la tendencia a realizarlos sin ninguna orientación.

Del mismo modo, el cambio de dirección solamente tiene sentido si nos desplazamos en el espacio, en una nueva dirección y siempre con la intención de acercarme hacia la canasta. Al mismo tiempo, al realizar el cambio de dirección deberemos realizar un cambio de mano, para salir botando en la nueva dirección con la mano más alejada del defensor, y un cambio de ritmo para tratar de dejar atrás al defensor.

En función de nuestra proximidad a canasta y de la proximidad al defensor utilizaremos un tipo de cambios de dirección u otro. Así en situaciones lejanas a canasta donde la acción del defensor suele ser menos intensa, utilizaremos cambios de dirección que nos permitan realizarlos a gran velocidad como pueda ser el cambio por la espalda. Sin embargo, en situaciones cercanas a la canasta, donde la acción del defensor será más intensa, deberemos utilizar cambios de dirección que ofrezcan mayor protección, como pueda ser el reverso.

c) Pasar (lanzamiento a otro compañero, táctica colectiva).

El baloncesto es un deporte de equipo o de asociación. El pase es el fundamento que hace que ello sea realidad, ya que permite que el balón vaya de las manos de un jugador a las de otro (por eso, es necesario que para jugar un partido de baloncesto, al menos hay dos jugadores en el equipo). En toda acción de pase se ven involucrados el pasador y el receptor, con sus respectivos defensas. Es uno de los fundamentos, junto con los movimientos sin balón, cuya ejecución diferencia a los equipos buenos de los mediocres.

El pase no es bueno solo cuando llega a buen término. El pase es una acción entre dos jugadores, en la cual se transfiere el control del balón de uno a otro. Luego para que sea un buen pase, debe permitir al jugador que recibe el balón realizar el siguiente movimiento con la mayor rapidez posible.

Al mismo tiempo, como ya hemos indicado anteriormente, el pase implica un juego de conjunto, en el que la responsabilidad del pase es conjunta, tanto del pasador como del receptor. Esto hace que el pasador tenga que valorar la situación del receptor, la distancia, la proximidad de los defensores, los movimientos del receptor, el tipo de pase a utilizar, la trayectoria a emplear. Y del mismo modo, el receptor debe valorar donde quiere recibir el pase indicándolo con la mano más alejada de su defensor, dónde está su defensor, a qué altura quiere recibir el balón, y que acciones posteriores va a realizar para orientarse hacia la canasta de un modo u otro. El receptor siempre debe recibir el balón en una situación de equilibrio que le permita ejecutar otras acciones.

El jugador debe valorar la posibilidad de pasar, luego decidir qué tipo de pase emplear y en qué momento darlo.

1) Valorar la posibilidad de pasar:

Escogiendo al compañero que está libre o desmarcado, separado de su defensa, y mejor colocado dentro de la pista para poder ir hacia la canasta o tirar.

2) Decidir qué tipo de pase emplear:

Tipos de pases hay muchos y puede haber situaciones en que más de uno sea igualmente válido, aunque lo normal es que varíe según el momento específico en que me hallo. Dependerá de la distancia a la que se encuentre el receptor y de la trayectoria que deberá seguir el balón en función del camino que obstruya el defensa. Si el defensa tapa la línea de pase por arriba, se pasará por abajo y al revés. En general, podemos decir que:

- El pase de pecho es un pase lento que se utilizará en distancias cortas y cuando la presión defensiva no es muy grande. Son pases de gran precisión.

- El pase picado es un pase que permite al receptor percibir mejor la trayectoria del balón, luego es más aconsejable cuando el receptor va a gran velocidad, como en la finalización del contraataque. También es un buen pase para superar a una defensa, como puede ser en una puerta atrás o pases interiores.
- El pase realizado a una mano es un pase mucho más rápido que los anteriores, luego es bueno utilizarlo ante defensores muy agresivos para tratar de sorprenderlos. Es un pase para distancias cortas, que se debe ejecutar siempre con la mano más alejada del defensor. Nos podemos ayudar con un pivote, movimiento del pie, para tratar de quitarnos la presión defensiva de encima y abrir la línea de pase.
- El pase de béisbol es el pase ideal para recorrer largas distancias, por lo que nos conviene utilizarlo cuando el receptor está muy lejos, como pueda ser en la salida del contraataque.
- El pase por encima de la cabeza puede sustituir en casi todas las ocasiones a los pases de pecho. La ventaja sobre éste estriba en que la posición de la pelota permite un gesto más rápido de tiro que si la mantenemos a la altura del pecho. Va bien para dar balones interiores y para desplazamientos del balón de un lado al otro del ataque. Es válido para distancias mayores que el pase de pecho.

3) Momento del pase.

Hay que pasar en el momento adecuado, ni antes ni después. Teniendo en cuenta el tiempo que necesita el balón para viajar de una mano a otra, para coordinar el desplazamiento del receptor con el balón (previendo donde lo va a recibir, para ello el receptor debe indicar a qué mano debe ir dirigido el pase) o evitar que el defensa tenga tiempo de interceptarlo.

2. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE DEFENSA

2.1. Objetivo de la defensa

En Baloncesto la posesión del balón es alternativa de por sí, pues el equipo que tiene el balón no puede mantenerlo más de treinta segundos sin tirar y cuando lo hace ya da la oportunidad al adversario de obtener la posesión del balón, aunque sea, por lo menos, al recibir una canasta. Así, el primer objetivo en defensa no es tanto recuperar la posesión del balón, que es seguro que se recuperará, sino obtener esa posesión antes de que el contrario consiga tirar. Para ello el jugador puede interceptar un pase; robar un balón en posesión del contrario; obligar al contrario a cometer pasos, dobles; provocar falta personal en ataque o bien provocar pasividad del ataque utilizando las reglas temporales de los 30 seg., 10 seg. o 5 seg.

El segundo objetivo de la defensa será el de impedir el avance del rival con el balón hacia nuestra canasta, o al menos, retrasar esta progresión ocupando siempre la posición intermedia entre el atacante y la canasta.

El tercer objetivo será la protección de nuestra canasta. Si la defensa siempre debe ser fuerte, cuando estamos cerca de la canasta ha de ser, si cabe, aún más intensa. Debemos oponernos a que el atacante penetre y pueda tirar de cerca, obligándolo a efectuar tiros lejanos o bien a tirar con nuestra oposición, bajando así su porcentaje de aciertos.

2.2. Acciones y conceptos tácticos

Si las acciones y conceptos posibles en ataque eran difíciles de aislar y clasificar, más lo son los de defensa por su marcado carácter colectivo. Y si en los Fundamentos Individuales de Ataque había muchos conceptos de marcado carácter táctico individual, en los de defensa más aún por su absoluta relación con la ubicación del atacante defendido y del balón, y las opciones disponibles de ese atacante.

En la construcción de una defensa se utilizan multitud de conceptos como lado fuerte y lado débil; línea balón: por encima y por debajo del balón; distancia en pases; línea de pase;

distancia de tiro; jugador con balón, jugador sin balón; disponibilidad del bote; presionar o flotar; ayudar, recuperar, cambiar; comunicación: hablar en defensa.

Vamos a aclarar algunos de ellos desde el punto de vista táctico.

2.3. Posición fundamental

La posición de equilibrio, con el centro de gravedad bajo y las piernas separadas, aparece como obligatoria para una buena y rápida respuesta de desplazamiento ante la acción del contrario. Pero todo lo demás, es decir, la posición relativa de los pies y de los brazos, depende de unos factores individuales y de factores colectivos.

Los pies pueden colocarse a la misma altura o con uno de ellos algo más adelantado que el otro, a veces señalando el lado por el que queremos conducir al atacante, sin que esto sea una norma fija. En cuanto a los brazos deben servir para tapar líneas de pase, taponar el tiro y para controlar en lo posible las acciones de bote del oponente.

Lo mismo pasa con la distancia y orientación que guardo respecto al atacante, modificada, no sólo en base a si el atacante tiene o no el balón, sino también en función de su proximidad a la canasta y de su posición central o lateral sobre la pista. Todo atacante, y más si tiene el balón, considera que tener libre la línea recta hacia el aro es uno de los principales objetivos a conseguir. Por lo tanto, debemos mantener una colocación entre el aro y el oponente, aunque esta opción pierde importancia a medida que la distancia hacia la canasta aumenta.

Como parece claro, la posición que adoptemos en defensa viene muy determinada por dos factores: en primer lugar, la posesión o no del balón y; en segundo lugar, la situación de la canasta. Veamos como influye cada uno de estos factores.

2.4. Defensa del atacante con balón

En la defensa del jugador atacante con balón podemos diferenciar tres situaciones diferentes, según si el jugador posee todavía la opción del bote, si se encuentra botando o bien si ha agotado el bote.

Cuando estamos defendiendo al jugador con balón que aún no ha botado debemos valorar la distancia a la que nos ponemos del atacante, ya que cuanto más cerca estemos del atacante, le estaremos dando más opciones para botar y menos para tirar o pasar. Y al contrario, cuanto más lejos estemos del atacante, más facilidad tendrá para tirar o pasar y menor facilidad para superarnos con el bote. Luego, como primera idea, la posición que adoptemos deberá ser dinámica y variando constantemente la distancia con respecto a nuestro atacante para crearle incertidumbre.

Nuestro objetivo será dificultar el tiro y el pase, y evitar que se acerque al aro. Casi nunca intentaremos robarle el balón, sino más bien provocarle un error. Normalmente adoptaremos una posición asimétrica en nuestros pies, tratando de orientar el atacante hacia un lado, generalmente hacia su lado malo o menos hábil.

Una vez que el jugador empieza a botar, la distancia respecto a él se disminuye, tratando de orientar al atacante con los desplazamientos defensivos hacia el lugar que quería. Nuestro objetivo será tratar de conseguir que deje de botar cuanto antes. Conseguido esto, nuestra presión defensiva aumentará considerablemente, ya que en esta situación tan solo puede tirar y pasar. Sin embargo, no vamos a presionarle con el objetivo de robarle nosotros el balón, sino con el objetivo de provocar en él algún error al realizar un mal pase o al realizar un tiro con escaso porcentaje de acierto.

Será en este caso cuando necesariamente el resto de los defensores tendrán que presionar a sus atacantes.

2.5. Defensa al jugador atacante sin balón

Defender a un atacante sin balón supone ir variando continuamente la intensidad de la marca. En general, a mayor proximidad al balón y/o a la canasta, mayor intensidad defensiva deberá aplicar. Y al contrario, cuanto más lejos esté el atacante del balón y/o de la canasta,

menor intensidad defensiva tendré que aplicar.

Siempre debemos pretender que en ningún momento del juego pueda un contrario recibir en condiciones favorables para completar una posesión de ataque. Esto me obliga a tener siempre en cuenta dos referencias importante: nuestro atacante y el jugador atacante con balón. En función de estos parámetros, modificaremos nuestra posición.

Como ya hemos comentado, la colocación del defensor y su intención dependerá de la situación del atacante respecto al balón y a la canasta. Si el jugador está cerca del balón y de la canasta, la intención del defensor siempre será evitar que el atacante reciba tapando la línea de pase con el brazo más cercano al balón, mientras que con el otro brazo controlará los movimientos del atacante.

Si el jugador atacante está lejos del balón y lejos de la canasta, la intención y posición del defensor va a cambiar. El defensor se pondrá más alejado de su atacante, con la intención de reducir el espacio disponible para el ataque, y con la intención de ayudar al defensor del jugador con balón en caso de que este necesite ayuda porque su atacante lo ha superado.

La separación respecto a su atacante va a venir determinada por las características del atacante y por la distancia al balón (cuanto mayor sea la separación con el balón, más lejos se puede colocar el defensor). De esta manera, el defensor puede reaccionar mejor a los posibles movimientos del atacante sin balón.

3. LAS PARADAS Y LOS PIVOTES (HABILIDADES MOTRICES DE EQUILIBRACIÓN)

3.1. El Pivote

El pivote consiste en un desplazamiento alrededor de un único punto de contacto con el suelo, mantenido por el giro sobre la punta de uno de los pies. Este tipo de movimientos se incluyen en los cambios de dirección, son de aplicación práctica en casi todos los movimientos del juego ofensivo y defensivo, y lo mismo pasa al hablar de las fintas de recepción, los cambios de dirección botando,...

Lo que varía de una situación a otra, es fundamentalmente la amplitud del giro. Cuanto mayor vaya a ser esta amplitud del giro, mayor deberá ser la flexión de las piernas. Pero independientemente de esto, el pivote siempre deberá proporcionarnos situaciones de equilibrio para poder realizar cualquier gesto posterior con eficacia (en función de las acciones que nos permita el reglamento).

El uso del pivote con balón siempre persigue algún fin técnico-táctico concreto. Este fin puede ser ofensivo, si me sirve para preparar alguna acción posterior de ataque, ya sea un pase, un tiro o un bote; o defensivo, si con él eludo el acoso del defensor.

Los pivotes ofensivos se suelen dar hacia adelante, buscando orientar al atacante hacia la canasta, bien con la intención de equilibrarnos para el tiro o bien con la intención de engañar al defensor como puede ser el uso de las fintas; o hacia el punto en que se realiza la acción principal sin balón, preparando el pase. Siempre debemos buscar una posición de gran equilibrio que facilite mi posterior movimiento de pase, bote o tiro.

Los pivotes defensivos suelen ser de espaldas, tomando una posición bastante abierta de piernas y perdiendo con el cuerpo la dirección de cara al aro. En estas condiciones es difícil iniciar una progresión en bote hacia la canasta, luego utilizaremos este tipo de pivotes cuando el atacante haya agotado el bote y tratará mediante un pase, conseguir posteriormente una recepción más ventajosa.

Luego de esto, podemos deducir que el pivote se utiliza fundamentalmente con las siguientes intenciones:

1. Acercar al atacante a la canasta.
2. Equilibrarle en cualquiera de las acciones que realice.
3. Proporcionar líneas de pase a cualquier atacante sin balón.

3.2. Las Paradas

Las paradas son gestos motrices que utilizamos para detenernos cuando estamos en movimientos. El dominio de su lateralidad es obligado, pues tiene aplicación en todos los fundamentos técnicos, formando parte de respuestas válidas para algunos tipos de recepciones, pases, movimientos tras el bote, lanzamiento a canasta y desplazamientos defensivos.

Diferenciamos dos tipos de paradas en función de los apoyos que realice para detenerme. Si caigo con los dos pies a la vez, es decir, realizo un solo apoyo, estaremos haciendo una parada en un tiempo. Mientras que si caigo primero con un pie y después con otro, estaremos realizando una parada en dos tiempos. Es importante que, independientemente de la parada que utilicemos, el jugador quede flexionado y en una posición de equilibrio que le permita realizar cualquier gesto posterior.

Cualesquiera de las dos paradas son válidas, aunque su uso va a venir determinado por la velocidad a la que nos estemos desplazando y en función de la acción técnica posterior que vayamos a realizar. Parece que la parada en un tiempo presenta alguna ventaja sobre la parada en dos tiempos, ya que, por un lado, es más rápida de realizar, y por otro, aplicando el reglamento, no me define ningún pie de pivote si me encuentro con posesión en ese instante, pudiendo usar indistintamente cualquiera de los dos, aunque sin posibilidad de cambiarlo hasta completar mi acción. Esto hace que no sea fácil defender a un jugador en esta situación, pues posee todas las opciones posibles. Por tanto, conviene utilizar la parada en un tiempo para detenerse tras bote bien para realizar un tiro en suspensión o bien para tratar de hacer un tiro en aproximación, a través de un pivote hacia el aro.

Sin embargo, en las paradas en dos tiempos, si esta detención en carrera coincide con una recepción o con un control posicional tras un dribling, debo tener muy en cuenta el reglamento de juego, pues es el primer pie que toca el suelo, el que queda asimilado a punto fijo para el pivote posterior que se pueda hacer. Incluso se puede realizar un pivote previo al apoyo del segundo pie.

Parece por tanto que, las paradas en dos tiempos se van a utilizar siempre que la velocidad de desplazamiento sea muy elevada (finalización del contraataque), ya que van a proporcionarnos una situación de mayor equilibrio. Del mismo modo, también las voy a utilizar cuando necesito modificar mi orientación respecto a la canasta. En las paradas en un tiempo tendría que modificar esta posición en el aire, lo cual me llevaría a una situación inestable. Sin embargo, al utilizar la parada en dos tiempos, el primer pie que apoyo me va a servir para detenerme y para orientarme en la nueva dirección mediante un pivote previo al apoyo del segundo pie (por ejemplo, en la salida de un bloqueo que necesito orientarme hacia la canasta para poder tirar).

3.3. El Salto

También el salto está presente en el baloncesto y tiene una gran importancia dentro de un partido, pues el balón es el objetivo y el causante de la inmensa mayoría de los que se producen en él. Estos saltos acostumbra a requerir un esfuerzo cercano al máximo, pues hay que vencer casi siempre la oposición de uno o más contrarios.

Para recuperar un balón mediante un salto, es necesario unir colocación y potencia en el salto. Es fundamental anticiparse a la acción disuasoria del contrario, lo que supone, a menudo, adivinar la trayectoria que seguirá el balón.

Es necesario analizar la trayectoria aérea del balón. Toda la información visual, respecto a la trayectoria aérea de la pelota, se transforma en previsiones motrices para mejorar la situación previa al salto. Además, debemos realizar un movimiento de control del contrario más cercano.

La coordinación temporal también es muy importante, pues, si el salto se realiza antes de tiempo, este será estéril y puede provocar bien la pérdida del balón o faltas personales. Del mismo modo ocurrirá si se hace demasiado tarde.

Por último, debemos entender el salto como un medio de anticipación. Hay que ir a por el

balón y no esperar que nos caiga en las manos. Para ello debemos hacer coincidir el punto más alto de la trayectoria aérea con la recuperación del balón.

BIBLIOGRAFÍA

- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1986) Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Martínez Roca.
- JUNOY, J. (1996) La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Baloncesto. Madrid: M.E.C.
- PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (1979) Pedagogía del baloncesto. Valladolid: Miñon.
- DEL RIO, J.A. (1990) Metodología del baloncesto. Barcelona: Paidotribo.

ÁREA DE FORMACIÓN TÉCNICA

REGLAS DE JUEGO

AUTOR: JESÚS FERREIRO



1. INTRODUCCIÓN A LAS REGLAS DE JUEGO

Muy probablemente el primer contacto con el mundo del baloncesto de los jugadores, entrenadores y árbitros, se produce a través del juego del Mini Basquet.

Como su nombre indica la filosofía es la de un juego, pero un juego que con unas reglas más simples y un material adecuado al físico del niño, le introduce en la competición y en el deporte del Baloncesto. Es una competición pero cuidando siempre el aspecto educativo y el desarrollo y formación del niño-jugador.

En esta faceta formativa y educadora los entrenadores y los árbitros han de desempeñar un papel muy importante. Los entrenadores que son en estas edades el guía a seguir, y cuyo comportamiento incidirá grandemente en el de los niños, y los árbitros que antes de ser jueces deben ser educadores que ayuden a corregir los defectos, explicando la infracción cometida y enseñando de modo práctico las Reglas de Juego.

La progresión y el crecimiento del niño son muy rápidos, por lo que se tiene una competición intermedia, la competición Pasarela, que sirve de puente entre el Mini Basquet y la competición adulta. Veamos de forma esquemática las diferencias entre dichas competiciones:

2. DIFERENCIAS BÁSICAS ENTRE LAS REGLAS MINI, PASARELA E INFANTIL

Desde el punto de vista del material, estas son las diferencias más apreciables entre las distintas categorías.

CATEGORÍA	MINI BASQUET	INFANTIL	ADULTA
Reglamento	Mini	Pasarela	FIBA
Tiempo de juego	4 x 10 minutos	4 x 10 minutos	2 x 20 min. ó 4 x 12 minutos
Altura de la base del tablero	230 cm.	290 cm.	
Tableros	120 X 90 cm.	180 X 105 cm.	
∅ del aro	45 cm de ∅		
Altura del aro	260 cm.	305 cm.	
Dimensión del terreno de juego	De 20 X 11m. Mínimo, A 28 X 15 m. Proporcionales	28 X 15 metros	
Tamaño del Balón	De 68 a 73 cm. de circunferencia	De 75 a 78 cm. de circunferencia	
Peso del balón	Entre 450 y 500 gr.	Entre 567 y 650 gr.	

Veamos ahora las diferencias desde la óptica de las reglas de juego:

REGLAS	MINI BASQUET	PASARELA
Parada del Tiempo de Juego.	Tiempos a reloj corrido (sin detenciones). Sólo se para al final de cada período o período extra.	Cuando el árbitro hace sonar el silbato. Al final de cada período o período extra.
Pasividad.	Se sanciona a juicio del árbitro.	Regla de los 30 segundos.
Regla de los 10 segundos.	No se aplica.	Se aplica.
Defensas ilegales.	La defensa en zona está prohibida. Se penaliza con una falta técnica.	No existen.
Zona de 3 puntos.	No existe.	Se reglamenta la zona y el cesto de tres puntos.
Tiros libres.	Participan seis jugadores (tres de cada equipo) en el rebote.	Se introduce la zona neutra. Solo cinco jugadores al rebote (3 y 2).

También es algo diferente del reglamento FIBA, la mecánica de arbitraje en las categorías Mini y Pasarela. En efecto, al no detenerse el tiempo de juego sonar el silbato del árbitro, se recomienda que los árbitros realicen una señalización rápida, y que no toquen el balón (basta con controlar el saque) cuando salga fuera de banda.

Por último vamos a recoger las características más significativas de ambas categorías:

	MINI BASQUET	PASARELA
EQUIPOS	Máximo de 12 jugadores, mínimo de 8. Si no se dispone de 8 jugadores el partido se juega pero el árbitro informa del hecho al dorso del acta y resuelve el Comité de Competición.	
DURACION DE LOS PARTIDOS	Cuatro períodos de 10 min. Dos minutos de descanso entre cada período y diez de descanso entre la primera y segunda parte (2º y 3º período). Se jugarán tantas prórrogas de 5 min. como sean necesarias para deshacer el empate, con descansos entre ellas de dos minutos.	
ALINEACION DE LOS JUGADORES	En los tres primeros períodos los jugadores han de descansar al menos uno, salvo que por cinco faltas de jugador, descalificaciones o lesiones, sea necesario que un jugador participe en los cuatro períodos. En este caso el partido se juega pero el árbitro informa del hecho al dorso del acta y resuelve el Comité de Competición.	
SUSTITUCION DE LOS JUGADORES	En los tres primeros períodos el jugador debe participar en todo el período salvo lesión o cinco faltas. En el cuarto pueden cambiar todos los jugadores, pero sólo cuando se produzca un balón muerto (no es necesaria la posesión). En caso de lesión no se obliga a la sustitución si el jugador se recupera.	
TIEMPOS MUERTOS	Uno por período y período extra. Se concede siempre que pite el árbitro y no se concede después de cesto.	Uno por período y período extra. Se concede según normas FIBA salvo después de cesto, que no se puede.

3. EL ENTRENADOR EN FUNCIONES DE ÁRBITRO

Es recomendable que el entrenador complete su conocimiento de las reglas, llegando a aplicarlas de forma práctica, realizando las funciones de árbitro. No se pretende resumir aquí la mecánica del arbitraje sino apuntar unos consejos básicos que ayudarán al desempeño de esta tarea. Si se desea profundizar en esta materia se puede consultar la traducción del Manual del Árbitro FIBA, publicada por la FEB, donde se pormenorizan todos los detalles que conforman la Técnica del Arbitraje.

En primer lugar hemos de recordar un axioma básico del arbitraje: *“Sin una buena posición, no puede haber una buena decisión”*, y no existe una posición definida y única desde donde se

pueda juzgar todo lo que ocurre en el juego. Como norma muy general, el *árbitro de cola* (el que sigue al juego) debe situarse a unos dos metros por detrás y a la izquierda del juego con balón vigilando la “*ventana*” o espacio entre los jugadores. Si hay ventana, no hay contacto y por lo tanto no hay faltas. Por otra parte, el *árbitro de cabeza* (que se sitúa por delante del juego) debe procurar colocarse en línea con el balón pero sin pasar a la derecha del aro salvo en situaciones muy definidas.

De esta forma los dos árbitros forman una línea diagonal con el objetivo de mantener a los diez jugadores en su campo de visión y dependiendo de donde esté el balón uno u otro se responsabilizará del juego con o sin balón.

Como consejo genérico, se recomienda a un árbitro principiante que las acciones que debe fundamentalmente vigilar, serán las faltas y las violaciones (sobre todo los pasos). Sobre todo en las categorías de formación es muy importante no sólo el sancionar estas incorrecciones para no crear en el jugador el arraigo de un vicio, sino el intentar la explicación de la infracción para que la comprenda y pueda evitarla en veces sucesivas.

Esperamos que con estos consejos tan básicos, el entrenador al menos pierda el miedo a realizar esta atractiva y hasta divertida tarea, que es el arbitrar un encuentro de baloncesto.

ÁREA DE FORMACIÓN TÉCNICA

DIRECCIÓN DE EQUIPO

AUTOR: CARLOS SAINZ DE AJA



1. INTRODUCCIÓN

Cuando ponen a nuestra disposición un grupo de jugadores jóvenes, incluso niños, nos están dando dos grandes responsabilidades: Formarlos y dirigirlos.

Formarlos como personas y jugadores, sabiendo la gran influencia, tanto positiva como negativa que los entrenadores de equipos en formación podemos ejercer sobre nuestros equipos.

Dirigirlos siguiendo dos principios: Ser respetado y ser creíble.

Y si a esto añadimos que durante la convivencia común vamos consiguiendo que cada vez les guste más el baloncesto, podremos estar satisfechos con el trabajo que estamos realizando como Directores de Equipo.

Dentro de la Dirección de Equipo vamos a distinguir dos apartados:

- a) Dirección de Grupo.
- b) Dirección de Partido.

2. DIRECCIÓN DE GRUPO

Antes de empezar a trabajar con el grupo de jugadores que nos han asignado, tenemos la obligación de conocer perfectamente en donde estamos. Es decir, como es el sitio donde estamos entrenando. No es lo mismo un colegio con tradición que un colegio que está empezando. Tampoco es lo mismo un club que una A.P.A. Tengo que saber que es lo que quieren de mí y del grupo de jugadores que voy a entrenar. Ver si nos marcan unas directrices o si, por el contrario, podemos hacer lo que queramos. El conocimiento del medio en el que nos movemos será básico para poder desarrollar mucho mejor nuestro trabajo. A continuación veremos los pasos que hay que ir dando para que el grupo llegue a funcionar a la perfección.

2.1. DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS COMUNES

Estos objetivos serán distintos dependiendo en donde estemos entrenando. Habrá sitios donde el principal objetivo sea que los niños vayan a pasar el rato y se diviertan jugando al baloncesto y otros donde los objetivos estarán más programados a irán evolucionando según vayan pasando los jugadores de categoría. En un club o colegio donde haya una experiencia y una tradición, los objetivos nos los marcará el Director Técnico, pieza básica para el buen funcionamiento de una entidad deportiva y será él quien controle nuestro trabajo con los jugadores. A la hora de determinar los objetivos, éstos deben de ser comunes para todos. No estamos en edades de individualizar y marcar distintos objetivos a los integrantes del equipo. Esto objetivos debe ser no muy difíciles de alcanzar y deberemos tener muy claro cual tiene que ser el principal objetivo de cada día de entrenamiento:

MEJORAR TODOS LOS DÍAS UN POCO, PERO DIVIRTIÉNDONOS.

Los demás objetivos deben de ser secundarios. Ya habrá tiempo de marcarles el llegar a metas altas en cuanto a conseguir ganar partidos y campeonatos. El partido debe servirnos en esta 1ª Etapa de formación como un premio que nosotros les damos a nuestros jugadores por haber entrenado durante la semana.

2.2. ACTITUD Y COMPORTAMIENTO DEL ENTRENADOR EN ENTRENAMIENTO Y COMPETICIONES

El entrenador es en estas primeras etapas de la vida deportiva de un jugador más un profesor que un entrenador, ya que debe de enseñar a los jugadores a iniciarse en el baloncesto: reglas básicas (pasos, tres segundos, dobles, faltas, etc....), como es el campo de juego, jugar en equipo, etc.

Para conseguir esto hay que ser muy didáctico, directo y claro hay que explicarles con la mayor sencillez posible el porqué se pueden hacer unas cosas y otras no. Esto es muy peligroso debido a que enseñar a un niño a jugar al baloncesto es muy difícil y a veces los niños se aburren y dejan de asistir.

Para un niño es muy fácil jugar al fútbol, dar una patada, seguir al balón y meter gol, es algo innato en ellos. Pero, sin embargo, es muy difícil botar el balón, llegar al aro, etc.... Por eso, y vuelvo a repetir, hay que tener mucho cuidado en el proceso de enseñanza y asimilación de los primeros conceptos de baloncesto. Los entrenamientos deben de ser muy dinámicos y alegres, donde el niño se ve que va mejorando.

En cuanto a las competiciones debemos de entrenarles a que el partido es para divertirse, que a los contrarios hay que respetarlos, que la figura del árbitro les tiene que merecer todo los respetos, y que el ganar o perder, en estas primeras etapas, no es lo más importante, sino el que salgan del partido con la impresión de sin han mejorado o no. No hay que dar ninguna importancia a la clasificación de mi equipo. Por el contrario, a lo que si se debe prestar mucha importancia es si mis jugadores progresan, si les gusta el baloncesto y que entre ellos reine un buen ambiente.

2.3. ESTABLECIMIENTO DE LAS NORMAS BÁSICAS DE COMPORTAMIENTO EN ENTRENAMIENTO Y COMPETICIONES

En cuanto a al entrenamiento, los jugadores desde muy pequeños deben de conocer y tener muy claras una serie de normas de obligado cumplimiento:

- a) Seriedad. En el sentido de que si se apuntan a un equipo se están obligando a asistir a todos los entrenamientos y partidos.
- b) Puntualidad. El entrenamiento comienza a una hora y a esa hora tienen que estar preparados para empezar a entrenar.
- c) Uniformidad. Todos con ropa de entrenamiento (Evitar que los jugadores entrenen con zapatos, camisas, etc.).
- d) Respeto. Para con el entrenador y para con ellos mismos. Cuando el entrenador habla, todo el mundo atiende. Todos los jugadores son iguales. En estas edades suelen hacer “grupitos” marcados por estar en una misma clase, por amigos que salen juntos, etc.... El entrenador deberá unir a su grupo.

En el tema de las Competiciones las normas básicas serán las mismas que las vistas anteriormente en el Entrenamiento, aunque enfocadas hacia el partido. Seriedad, puntualidad, uniformidad (ropa de juego igual para todo el equipo) y respeto (para con los contrarios y el árbitro). Serán las cuatro normas que deberemos de inculcar dentro de los equipos que estamos dirigiendo. Si lo conseguimos, estaremos sentando las bases de un grupo que en el futuro será sólido y competitivo.

2.4. DETERMINACIÓN DE LAS RELACIONES DEL ENTRENADOR CON LOS PADRES

Este punto es de vital importancia de cara a que nuestro trabajo se vea recompensado tanto en el presente como en el futuro. Si los padres y el entrenador caminamos en la misma dirección todo será perfecto. Si por el contrario, los mensajes que reciben los niños por parte de sus padres son distintos que los que transmite el entrenador, las cosas no funcionarán.

El entrenador pondrá las normas que los padres deberán cumplir:

- 1) El único que habla de cosas técnicas será el entrenador. Los padres animarán al equipo.
- 2) Respeto total a los árbitros, equipos contrarios y padres de los equipos contrarios, evitando provocar y caer en provocaciones.
- 3) Los mensajes que mande el entrenador al equipo serán repetidos por los padres a sus hijos.
- 4) Aceptar la forma de trabajar del entrenador con sus hijos. Si surge algún problema, solucionarlo lo antes posible para evitar que vaya creciendo.
- 5) A los hijos le gusta que sus padres vayan a verles jugar. Deberán de hacer lo posible por ir a ver los partidos.

6) Inculcar y promover la afición a su hijo por el baloncesto sin llegar a límites pasionales y nunca anteponiéndolos a los estudios.

El Entrenador tiene que conseguir la cohesión del grupo y para ellos es muy importante la colaboración de los padres. En estas primeras etapas de formación la figura de los padres es necesaria de cara a que su hijo quiera seguir haciendo baloncesto y por ello tienen que ser capaces de aguantar los “pequeños” sacrificios que esto requiere (madrugando los fines de semana, no poder ir a pasar el día fuera, aguantar el frío, etc.). Si la “química” del grupo funciona, todos lo llevarán mucho mejor.

2.5. TEMAS TRANSVERSALES DE LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

A la vez que los niños van aprendiendo a jugar al baloncesto y van mejorando en los diferentes apartados del juego, hay otra serie de temas que deben ir estrechamente relacionados con la enseñanza de este deporte. Nos estamos refiriendo a una serie de valores que los entrenadores debemos de ir inculcándolos al mismo tiempo que les hablamos de cómo se bota, pasar o tirar. Valores como:

- a) Superación. No tienen que ser acomodaticios. Cada día hay que superarse, ir marcándoles metas cada vez un poquito más altas. Si se vuelven conservadores dejarán de progresar.
- b) Tolerancia. Hay que ser orgulloso y duros pero tienen que ser tolerantes con las cosas y a las personas. El éxito de un grupo radica en la capacidad para tolerarse que tenga ese grupo. Si la capacidad es alta, la relación será buena y el rendimiento será positivo.
- c) Esfuerzo. Hay que hacerles ver que el progresar, el mejorar, el conseguir resultado cada vez mejores, no podrá ser posible si no va acompañado de una gran dosis de esfuerzo. La competencia es cada vez más alta y en igualdad de aptitudes llegará más lejos el que más esfuerzo ponga en conseguirlo.
- d) Sacrificio. El jugar al baloncesto, les irá, según los jugadores se vayan haciendo mayores, exigiendo un mayor sacrificio: estudiar a horas intempestivas, no salir con los amigos siempre que quieran, etc. Un sacrificio dentro del mismo entrenamiento, ya que puede llegar un momento en el que se vean estancados y pierdan la ilusión. Normalmente esto pasará en los equipos que de pequeños hayan conseguido muy buen resultado en la competición.
- e) Ilusión. Sin ella no se puede hacer ningún deporte. La ilusión nos relaciona con el sacrificio, si se pierde la ilusión no existe sacrificio, con lo cual el jugador dejará de hacer baloncesto. Hay que mantener siempre la ilusión en los jugadores, haciéndoles ver que siempre se puede mejorar y que siempre habrá algún objetivo para el que seguir trabajando.

Se podrían añadir algún tema más como el respeto o la disciplina, pero estos ya los hemos comentado en páginas anteriores.

Sirva como conclusión a la “Dirección de Grupo” que lo más importante es conseguir por parte del Entrenador, una buena DINÁMICA de grupo y para ello es necesario que se conjuguen los distintos apartados que hemos desarrollado.

3. DIRECCIÓN DE PARTIDO

En este curso de Entrenador de Iniciación al Baloncesto, la Dirección de Partido es algo secundario. Lo más importante en estos equipos de formación es la Dirección de Grupo y todo lo que le rodea, aunque no está de más el ir conociendo algunos apartados sobre la Dirección de Partido, que según vayáis pasando niveles se irán haciendo cada vez más importantes.

3.1. LIMITACIONES REGLAMENTARIAS EN LA DIRECCIÓN DE PARTIDO

El Reglamento del Baloncesto es sólo uno, lo que pasa es que en función de cada categoría y de cada Federación Autonómica hay una serie de Reglas que pueden diferir bastante de una categoría a otra y de una Federación a otra. Es, por lo tanto, obligatorio para el Entrenador el conocer a la perfección las Reglas de Juego de la competición en la que estamos jugando. Hay

aspectos estratégicos que están prohibidos en unas categorías (2 contra 1, defensa en zona, defensas presionantes en todo el campo, etc.). El entrenador debe saber lo que puede hacer su equipo y estar muy atento por si el equipo contrario no cumple las Reglas de Juego de la competición. Tiene que conseguir que su equipo conozca las Reglas del Juego y él será el encargado de decirles como hay que jugar cada partido.

3.2. ELECCIÓN DE LOS TIEMPOS MUERTOS

Hay que utilizarlos cuando el equipo pierda el control del juego y cuando empiecen a dejar de funcionar como equipo. En los tiempos muertos debemos recordarles que es lo que tiene que hacer, que los jugadores recuperen la calma y el estilo de juego propio. Todo ello, dicho de una manera clara, utilizando frases cortas, no monólogos largos con mil mensajes. Hay que ser, en definitiva, BREVE, CONCISO Y CLARO.

También podemos utilizar los tiempos muertos para cortar una buena racha del equipo contrario y para levantarles el ánimo si vemos que nuestro equipo se empieza a dar por vencido.

El tiempo muerto, en definitiva, debe ser utilizado más como un recordatorio cuando veamos que no jugamos como entrenamos, que como un arma estratégica.

3.3. DETERMINACIÓN DE LOS JUGADORES DE CAMPO NO SÓLO EN FUNCIÓN DE CRITERIOS DE RENDIMIENTO

En estas edades nos vamos a encontrar con grupos muy amplios de jugadores. Las Federaciones, hasta la categoría de Infantil Preferente, permiten equipos de hasta 20 jugadores, pero sólo 12 se pueden inscribir en el Acta de Partido. ¿Qué criterio seguir para elegir a los jugadores que van a ir a jugar el partido?

Se pueden seguir dos muy distintos:

- a) Si el equipo de mi club o colegio de edad superior o inferior tiene también más de 12 jugadores, lo ideal será hacer un 3ER equipo con el objetivo de que los niños jueguen todas las semanas.
- b) Si la primera solución no es posible, habrá que seguir un turno de rotaciones, que sólo se verá alterado por las lesiones, enfermedades, malas notas,....., que puedan afectar a alguno de los jugadores que les toque jugar el siguiente partido.

Cuando los jugadores llegan a categoría Infantil de último año ya sólo se pueden hacer 12 fichas, con lo cual nos vamos a encontrar con que haya jugadores que cuando pasan de categoría puedan jugar con el equipo debido a que la plantilla del equipo se reduce de 20 fichas a 12. ¿Qué hacer ante esa difícil situación?

Hay varias posibilidades, aunque ninguna de ellas es perfecta:

- 1) Que los jugadores sigan entrenando con el equipo sin poder jugar.
- 2) Que jueguen en un equipo de categoría superior si tuvieran fichas no cubiertas.
- 3) Que cada cierto periodo de tiempo se vayan dando de ALTA a esos jugadores y de BAJA a algunos de los tengan ficha.

Estas situaciones son muy complicadas de resolver y casi nunca dejaremos contentos al jugador y a su familia.

Lo que si debemos tener muy claro es el criterio que sigamos para confeccionar la lista definitiva de 12 jugadores. Una vez claro este criterio, lo defenderemos a ultranza, aunque para los perjudicados les parezca totalmente subjetivo, pero será nuestro criterio y será el que deba prevalecer.

Una vez afrontamos el partido, tenemos que ver como vamos a distribuir a los 12 jugadores en los 4 periodos. El criterio más común es el de tener equipos compensándolos en los dos primeros periodos y jugar con los que en esos momentos creamos que más se lo merecen en el 3º y 4º periodo. En este "merecimiento" no debe imperar solo la calidad como jugador, sino que hay otros valores a tener en cuenta: ver como han entrenado durante la semana, si no han faltado a entrenar, si van bien con las notas, etc.... Es decir, no atenernos sólo a criterios

deportivos, sino ayudarnos con otra serie de criterios a la hora de que un jugador juegue más o menos minutos.

3.4. ELECCIÓN DE LOS MOMENTOS Y LA FORMA DE PROPORCIONAR LOS REFUERZOS POSITIVOS Y LAS CORRECCIONES A LOS JUGADORES DE CAMPO

El mejor momento para decir algo a algún jugador es cuando vemos que está receptivo. Si el jugador no está receptivo lo mejor es no provocar una situación que al final va a ser tensa y dura y no vamos a sacar nada de positivo en ella.

Durante los entrenamientos, sólo parar a todo el equipo si lo que vamos a decir es a nivel general. Si tenemos que reforzar positivamente a un jugador lo haré para que se entere todo el grupo. De esta manera, el estímulo surtirá más efecto. Si le tenemos que llamar la atención o le tenemos que hacer una corrección, lo sacaremos del grupo y se lo diremos personalmente al jugador. No tenemos que poner a los jugadores en ridículo delante de los demás y si alguna vez queremos que todo el grupo se entere de la actitud negativa de un jugador lo haré en el momento en el que le pueda ser útil, que le sirva para corregirle y motivarle, no para hundirle y dejarle en ridículo.

En los partidos, salvo muy contadas ocasiones, siempre seremos positivos con nuestro equipo y les ayudaré en todo momento. Si no nos ayudamos ni apoyamos los del propio equipo, nadie nos va a ayudar desde fuera. Ya habrá tiempo durante la semana de decirles a los jugadores los que hicieron mal.

ÁREA DIDÁCTICA

METODOLOGÍA

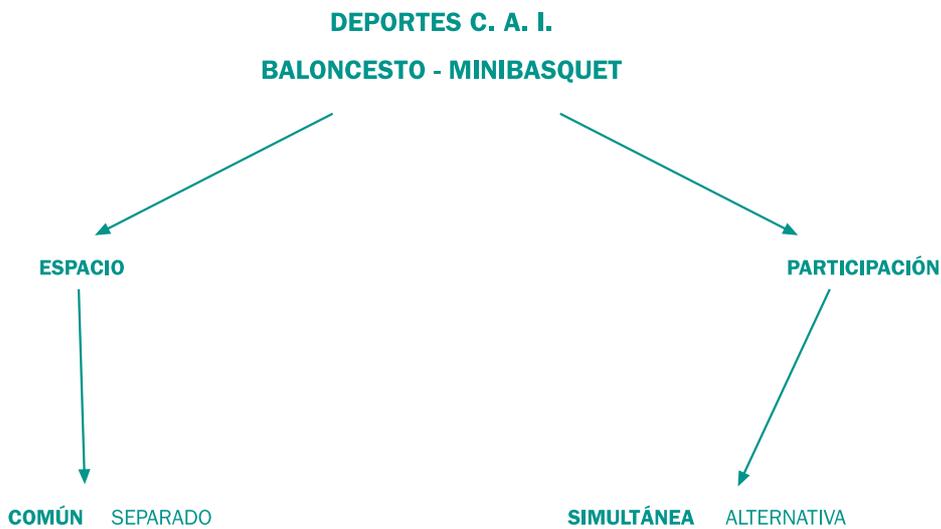
AUTOR: JAVIER SAMPEDRO



1. DEFINICIÓN DEL BALONCESTO

El baloncesto ha pasado en su evolución diferentes enfoques para su estudio. Desde el análisis de la técnica y la táctica como único referente - se pasó a estimar que la acción de juego debería tener una doble vertiente en el ataque y la defensa y que el juego está permanentemente interrelacionado entre sus elementos constitutivos - a la actualidad ha pasado algún tiempo.

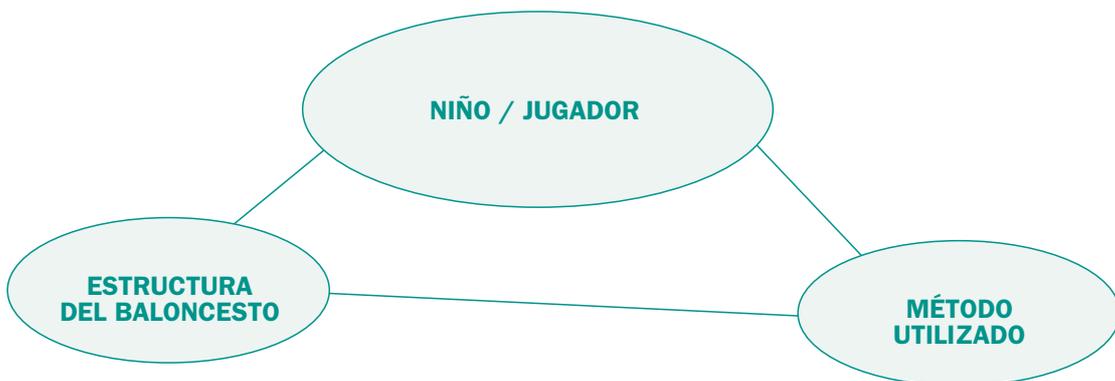
El baloncesto como deporte colectivo se caracteriza por tener una sociomotricidad en la cual intervienen compañeros (C), adversarios (A) en un medio (I) determinado constante en el cual se desarrolla. La noción de *incertidumbre* en cuanto a los dos primeros factores es determinante para su propia definición de categoría, no así en el medio que hay ausencia de incertidumbre. Pero a su vez, como vemos en el cuadro siguiente es necesario aplicarles el factor de *espacio* y de *participación* para completar su taxonomía.



2. ELEMENTOS A TENER EN CUENTA EN EL DISEÑO DE LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

Las piedras angulares dónde descansa el aprendizaje/entrenamiento son.

- Características del sujeto que aprende/entrena.
- Estructura del mini o baloncesto como objeto de aprendizaje/entrenamiento.
- Método utilizado en su aplicación de aprendizaje/entrenamiento.



Será necesario conocer con detenimiento las diferentes etapas del desarrollo del sujeto que aprende/entrena, así como, sus intereses específicos en las distintas áreas: anatómica, fisiológicas, psicológicas (afectivas, personalidad, etc.), etc.

En cuanto al conocimiento del medio - mini o baloncesto - es imprescindible conocer las peculiaridades de la acción de juego específica, así como, las condiciones en que se realizan.

El método que se debe de aplicar al programa - en su doble sentido de simple y complejo, y de forma sucesiva y simultánea - es la tercera condición para completar la buena enseñanza del baloncesto.

Un diseño más completo para la enseñanza del Minibasket constaría de:



COMO PROPUESTA RESUMEN SUGERIMOS:

- CAMBIAR LA FORMA DE ENSEÑAR.
- ILUSIONAR - MOTIVAR - INCENTIVAR - CONSTANTEMENTE.
- DESDRAMATIZAR LA COMPETICIÓN.
- NO QUEMAR ETAPAS.

3. EL MEDIO Y EL JUGADOR EN EL BALONCESTO

La siguiente propuesta aunque analítica nos permite una referencia adecuada para realizar una metodología y una evaluación correcta en la enseñanza. Así mismo, nos permite relacionar los diferentes elementos que entran en el juego del baloncesto.

a) Nivel 1º. Jugador

b) Nivel 2º. Jugador + medio

c) Nivel 3º. Jugador + medio + móvil

d) Nivel 4º. Jugador + medio + móvil + compañero

e) Nivel 5º. Jugador + medio + móvil + compañero/s

f) Nivel 6º. Jugador + medio + móvil + compañero/s + adversario

g) Nivel 7º. Jugador + medio + móvil + compañero/s + adversario/s.

En esta categoría de situaciones de juego hay unos pasos o bloques de contenidos más decisivos que otros:

- Del nivel 3º al 4º, es pasar de realizar acciones individuales a tener que realizarlas con compañero, es decir, ya no sólo depende de un jugador sino de la coordinación con el compañero que resulta de vital importancia.
- Del nivel 5º al 6º, es pasar de realizar acciones colectivas entre compañeros a tener una oposición con lo que eso conlleva de realizar ajustes no siempre fáciles de realizar. La contracomunicación del equipo adversario hace que la situación sea provocadora de cierta incertidumbre motriz y de decisión.
- Del nivel 6º al 7º, es pasar a la última categoría supuestamente la más compleja es el baloncesto definido entre el medio (espacio y móvil) y los jugadores (compañero/s y adversario/s).

4. ACTIVIDADES Y MEDIOS PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

Las actividades son aquellas que permiten poner en ejecución los contenidos para que estos puedan desarrollarse. Pueden ser muy variadas para evitar la monotonía, permitirán una participación activa, y se adecuarán a las características de los alumnos y de la tarea, favoreciendo sus intereses y necesidades. Están orientadas para conseguir los objetivos programados.

Las actividades en el deporte se agrupan en torno a dos criterios: En función de su relación con los objetivos a los que sirve. A su vez, el ámbito de actuación: 1. Desarrollo o mejora de una capacidad ya existente p.e. la velocidad y 2. Objetivo de aprendizaje p.e. cualquier habilidad específica que no se posee de forma innata como pudiera ser un lanzamiento a canasta que es necesario enseñar.

El juego desde sus primeras manifestaciones es el medio apropiado para la enseñanza del baloncesto. No es conveniente ni adecuado iniciar directamente por medio del deporte en cuestión. Es lógico pensar que por medio de las adaptaciones de los juegos llegaremos al escalón final del baloncesto como deporte definitivo y final con todas sus exigencias.

Las situaciones para implementar los componentes básicos (la técnica, la táctica y la estrategia) deben de ser equilibradas entre el juego y las posibilidades de los que aprenden. En el cuadro siguiente se puede ver los pasos sucesivos de menor a mayor exigencia entre el juego primario y el baloncesto.



En la práctica en algunas ocasiones estos pasos tan graduales y necesarios no son posible realizarlos por circunstancias, ya que, no siempre la enseñanza empieza a su debido tiempo para ir pasando estas etapas una a una.

El primer estadio genérico es el juego como componente lúdico y libre en el que el niño se manifiesta y voluntariamente satisface su propia necesidad e identidad que va formando con su experiencia. El objetivo en esta primera etapa se establece en que adquieran gusto por el mismo juego y su participación en él.

Los juegos genéricos pretenden desarrollar unas habilidades básicas en los niños que van incluyendo los componentes básicos (elementos técnicos y tácticos) de forma progresiva.

Los juegos se realizan de forma participativa y asumiendo lúdicamente la victoria y la derrota. Para ello el profesor/entrenador podrá modificar las reglas, el ambiente externo o contextual de alrededor del equipo.

Por ejemplo, en el juego de los "diez pases" de 5 contra 5 jugadores tienen un gran contenido táctico a desarrollar, y poca técnica como gesto que aprender. Estos juegos pueden cambiar de reglas según el fin perseguido - con bote, sin bote, con pivotes, etc. -. Participamos de la idea de que este mismo juego implementa conceptos tácticos desde la misma iniciación.

A continuación el minibasquet tienen unas normas adaptadas a las necesidades y posibilidades de su edad muy interesantes. La intencionalidad de implementar los componentes básicos (técnica, táctica, y estrategia) es clara. El minibasket tienen una gran aceptación entre los iniciados y está muy establecido en competiciones organizadas por federaciones y otras instituciones deportivas.

El baloncesto con reglas pasarela es un paso más posible hacia el deporte definitivo.

Con todas estas posibilidades que nos da estos estadios intermedios se llega al baloncesto en situación idónea para su perfecta enseñanza/aprendizaje.

A parte de los medios generales vistos anteriormente para la enseñanza del baloncesto el entrenador/profesor debe de controlar los diferentes estadios en que los jugadores se encuentran desde la iniciación pasando por el entrenamiento.

ACTIVIDAD	EDADES	REGLAS	OBJETIVO
JUEGOS	Hasta 8 años	Mínimas si las hubiera	Lúdico
MINIBASQUET	8 a 12 años	Reglamento específico	Componentes básicos del juego
BALONCESTO PASARELA	13 a 14 años	Reglamento adaptado	Comportamiento grupal con los componentes básicos del juego
BALONCESTO	14 años en adelante	Reglamento específico	Comportamiento colectivo con los componentes básicos del juego

SE ENTIENDE POR COMPONENTES BÁSICOS DEL JUEGO: LA TÉCNICA, LA TÁCTICA Y LA ESTRATEGIA. DE AHORA EN ADELANTE C.B.J. SE REFERIRÁ A DICHS COMPONENTES DEL JUEGO.

Sería conveniente que el niño/jugador disfrute aprendiendo, entienda su propio aprendizaje del juego, canalice su autentica posibilidad en el juego, se dé cuenta del valor "colaboración" del juego, e interprete correctamente la competición y su resultado.

5. FACTORES DE EJECUCIÓN EN EL APRENDIZAJE DEL BALONCESTO

- La naturaleza del ejercicio. Ya sea física, de coordinación o cognitiva.
- Intensidad del ejercicio. En exigencia según su naturaleza.
- El tiempo de actuación y la recuperación. En esta tendremos que tener en cuenta la parcial entre (juego y juego o ejercicio y ejercicio) y total (entre serie).
- Nivel de oposición de los jugadores adversarios. a) red simétrica o asimétrica (igualdad o desigualdad numérica de los equipos). b) mayor o menor intensidad en la oposición (defensiva).
- El espacio de actuación. Y su proporcionalidad con el n^º de actuantes, ya sea, compañeros y adversarios.
- Evaluación de la ejecución o grado de realización correcta del juego o ejercicio.

6. PROCESO EDUCATIVO DE LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

En el proceso educativo de enseñanza de los C.B. del juego en el baloncesto se tendrá en cuenta:

- Educar al niño/jugador en el “*pensamiento táctico de producción autónomo*”, buscando e incidiendo para que posea una buena capacidad de análisis de la situación de juego y transfiera soluciones a propuestas análogas y diferentes, para que vayan adquiriendo conocimiento y experiencia (C + E). La enseñanza de la autonomía por parte del niño es uno de los primeros factores a considerar en la enseñanza deportiva. El proceso de enseñanza basado en la propuesta constante del propio entrenador y repetida por el jugador es poco alentador, aunque en un principio y a corto plazo puede dar buenos resultados. Esto puede suponer una especie de hipoteca para el futuro.
- Este C + E nuevos debe de ser reforzados y sistematizados, con el fin de dar soluciones actuales - rápidas- a problemas concretos, mediante la practica óptima.
- Debemos de incidir dentro del proceso educativo del niño/jugador ayudándole a que descubra un sistema de soluciones propio por vía asociativa que será la forma más rápida de unión entre la percepción de la situación de juego y solución táctica. Simultáneamente se deben de implementar la vía reproductora (repetitiva de lo realizado anteriormente) y creadora (con carácter innovador).
- Homogeneización de las tareas propuestas. El baloncesto como deporte de colaboración/oposición tiene una característica común que es la existencia de un contrario. Esto nos lleva a tener un cuidado permanente en cuanto a dificultad de la tarea, ya que, no todos los jugadores tienen el mismo nivel de prestación en las habilidades motrices, por lo

cual debemos de homogeneizar ambos equipos o grupos. ¿Cómo podemos hacerlo de forma que no se perjudique el nivel de aprendizaje de ningún jugador y haya buena participación entre los integrantes de cada equipo?. Por un lado, realizaremos equipos o grupos de trabajo equilibrados en cuanto al ámbito de habilidad, y segundo, aplicando sobrecarga de los C.B.J. y del reglamento a cada jugador para precisamente nivelar las prestaciones. Esta sobrecarga o adaptación individual de la tarea se realizará adecuándola a su nivel de prestaciones.

7. ESTILOS ATENCIONALES EN EL APRENDIZAJE DEPORTIVO

Es muy importante la correcta utilización de la atención en su dimensión y focos de atención en las acciones de juego de baja organización y abiertas como son las que se dan en el mini y baloncesto.

El aprendizaje requiere repetición y atención controlada para poder solucionar las acciones de juego. Se consigue con:



El estilo de atención de un jugador en una situación de juego con ejemplos podría ser:

- Interno y de foco reducido: Preparación. Repaso mental en un aspecto concreto al realizar la técnica de un movimiento (batida de un salto para un tiro en bandeja).
- Interno y de foco amplio: Análisis. Detectar la forma de juego del adversario.
- Externo y de foco reducido. Actuación. Concentrarse en el aro al lanzar un tiro libre.
- Externo y de foco amplio: Evaluación. Distinguir un contraataque adversario.

8. MÉTODOS DE ENSEÑANZA

La metodología trata a través de la acción docente de situar los nuevos aprendizajes al alcance de los jugadores.

La estrategia de la enseñanza/entrenamiento se podría entender como la forma que el profesor y/o entrenador organiza la progresión del deporte (programa) a enseñar. Definición adaptada de Delgado Noguera. M. A. (1991).

Es evidente que la filosofía de entrenador tiene que ver mucho con la forma de enseñar/entrenar los contenidos del deporte en cuestión.

El entrenador/profesor elegirá un estilo de enseñanza en función de su manera de pensar muy próxima a su convicción personal.

Es cierto que hay caminos distintos para aplicar al proceso de enseñanza/entrenamiento y que no es menos cierto que los jugadores también tienen unas características determinadas, ambos aspectos deberán coincidir en un método determinado.

1. MÉTODO TRADICIONAL

Caracterizado por la instrucción directa y la reproducción de modelos técnicos.

- Ejercicios estereotipados y demasiado analíticos.
- Imitación total del deporte adulto. El niño es un jugador pequeño.
- Aprovechamiento de la aptitud física para obtener rendimiento inmediato.
- Abuso de situaciones de juego parciales de ataque sin defensa y viceversa.
- El importante es el entrenador y el producto de los jugadores.
- Búsqueda rápida del perfeccionamiento técnico y táctico.
- Limitación de las etapas de desarrollo.

- h) Poca claridad en los objetivos a conseguir en cada etapa.
- i) Escasa transferencia entre las tareas planteadas y el deporte.
- j) Incorrecta utilización del tiempo efectivo de teoría y práctica, así como la utilización de los criterios y la propia evaluación.

En consecuencia de lo visto anteriormente proponemos un método actualizado que pasamos a continuación a analizar.

En contraposición a este método obsoleto y caduco se apuesta por el siguiente.

2. MÉTODO ACTUAL DEL JUEGO PROGRAMADO

Basado en la enseñanza por la búsqueda y resolución de problemas.

- a) El jugador/niño es el protagonista.
- b) Aprendizaje/entrenamiento racionalizado. Juego globalizado. Situaciones próximas a las reales de juego.
- c) Tareas sociomotrices con transferencias.
- d) Comienzo simultáneo de la técnica, la táctica y la estrategia motriz y general.
- e) Equilibrio entre la adquisición de los aspectos motores y cognitivos.
- f) Permanente motivación y metaconocimiento del entrenamiento por parte del propio jugador (que el niño se dé cuenta de su aprendizaje).
- g) Competición bien interpretada desde el comienzo.
- h) Correcta asimilación de la responsabilidad individual y colectiva.
- i) Interpretación correcta de la universalidad de los distintos roles del juego.
- j) Búsqueda de las posibilidades de los jugadores en cuanto a su inteligencia motriz, a partir de propuestas de situaciones adecuadas, sobre todo, perceptivas y decisionales. Contribución a la creatividad.

Por ser de naturaleza abierta y baja organización, con oposición directa y en espacio común con participación simultánea el baloncesto requiere: Reproducción de modelos técnicos y resolución de situaciones individuales y colectivas actuales. La acción de juego implica que en la mayoría de los casos la técnica debe de ser adaptada a las características del adversario directo. La técnica se pone al servicio del propio juego.

Por otro lado, la actualidad de la respuesta táctica viene dada por imperativo de la rapidez del propio juego.

La estrategia de juego permite en ocasiones prever la acción de juego a realizar facilitando la respuesta, en la selección y actualidad.

La enseñanza de los componentes del baloncesto (técnica y táctica) se realiza de forma simultánea desde la iniciación mediante propuestas de aprendizaje también simultáneas. No compartimos la idea de no enseñar la táctica y la estrategia hasta que se domine la técnica.

Las situaciones de juego concretas también tienen soluciones tácticamente concretas.

La complejidad máxima es el juego completo de todos contra todos un 5 x 5. Esta complejidad para ser asimilada se realizará mediante situaciones o unidades de aprendizaje más simple, reduciendo el número de jugadores o realizando situaciones de superioridad numérica o espacial.

Las propuestas serán acertadas si se establece correspondencia entre la dificultad de estas y el nivel de capacidad de los jugadores.

Los principios del aprendizaje/entrenamiento de los componentes básicos del juego son el fundamento de un correcto proceso de formación deportiva. Estos van dirigidos al jugador, al deporte y a la forma de implementar.

9. LA ENSEÑANZA GLOBAL DEL BALONCESTO POR MEDIO DE PRINCIPIOS GENERALES

Cada programa debe de tener un diseño específico, adaptado a las peculiaridades. Para Gervilla (1988) tomado de Parra. J. (1966) el diseño supone un eslabón entre la dimensión

teórica de la enseñanza y su práctica, obligando al entrenador/profesor a realizar una reflexión con detenimiento acerca de los pasos a seguir para llevar a la práctica su modelo didáctico. Para Medina y Domínguez (1955) el diseño sería el boceto que permite trasladar la teoría a la práctica, orientando la enseñanza y dándoles unos fundamentos y núcleos de contenido formativo. Para ellos diseñar es pasar del pensamiento a la acción, partiendo de las razones, se avalan los procesos y se busca el camino más adecuado para la tarea formativa.

C.Bayer. (1969). Nos habla de unos principios generales del juego muy interesantes y que dan solución a la acción de juego de forma global.

PRINCIPIOS DE ATAQUE	PRINCIPIOS DE DEFENSA
COLABORACIÓN EN LA CREACIÓN	COLABORACIÓN EN LA OPOSICIÓN
1. Conservar el móvil.	1. Recuperación del móvil.
2. Progresar el móvil y los jugadores.	2. Evitar el avance del móvil y jugadores.
3. Conseguir gol, punto, tanto, etc.	3. Evitar el gol, punto, tanto, etc.

Con la aportación de estos principios del juego su simplicidad y la rotunda validez podemos enseñar/entrenar el baloncesto de forma global con transferencia y gran sentido de juego al interpretarlo como verdaderamente es el mini y baloncesto.

10. ETAPAS METODOLÓGICAS DE LA ENSEÑANZA

Un diseño de las etapas de formación táctica según el autor sería:

- 1. Etapa de INICIACIÓN.** Obtención del potencial general. De 5 a 8 años. Estas acotaciones en años de las etapas bien pueden variar de uno a dos años cada uno según maduración, sexo y nivel de aprendizaje.
 - a) Capacidad Coordinativa. Habilidades y destrezas básicas. Niño y entorno/medio/móvil.
 - b) Capacidad Perceptiva/decisional. Se realizan propuestas de analizar la situación de juego y su correspondiente toma de decisión personalizada.
 - c) Capacidad de Socialización. Completa su formación con la participación de su/s compañero/s en situaciones de igualdad y superioridad numérica.
 - d) Capacidad de respeto a las Normas. El arbitraje es un elemento más del juego y se debe respetar al máximo a los jueces. Así mismo, a los compañeros y adversarios en todo momento.
- 2. Etapa de APRENDIZAJE.** Desarrollo de la competencia de juego adaptado y Minibasquet. De 9 a 12 años.
 - a) Desarrollo de las capacidades condicionales. Sólo como soporte del minibasquet y que se obtienen con la realización del mismo juego. Se desarrollaran específicamente aquellas que queden excluidas del propio juego como es la flexibilidad.
 - b) Desarrollo de los C.B. del juego como proceso (ejecución) y producto (resultado).
 - c) Desarrollo de las capacidades de competencia sociomotriz básicas del juego de ataque y de defensa de igualdad y superioridad numérica. 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, etc. y 2 x 1, 3 x 2, 5 x 4.
 - d) Desarrollo de las capacidades de competición. Tanto de superación personal como colectiva.
- 3. Etapa de PERFECCIONAMIENTO.** Tendente a la competencia motriz colectiva. De 13 a 16 años (en el caso de jugadores con un desarrollo más avanzado la formación de estos grupos variarían en uno o dos años).
 - a) Adquisición de la capacidad condicional. Mejora y desarrollo de sus valores submáximo y máximos con respecto a su edad.

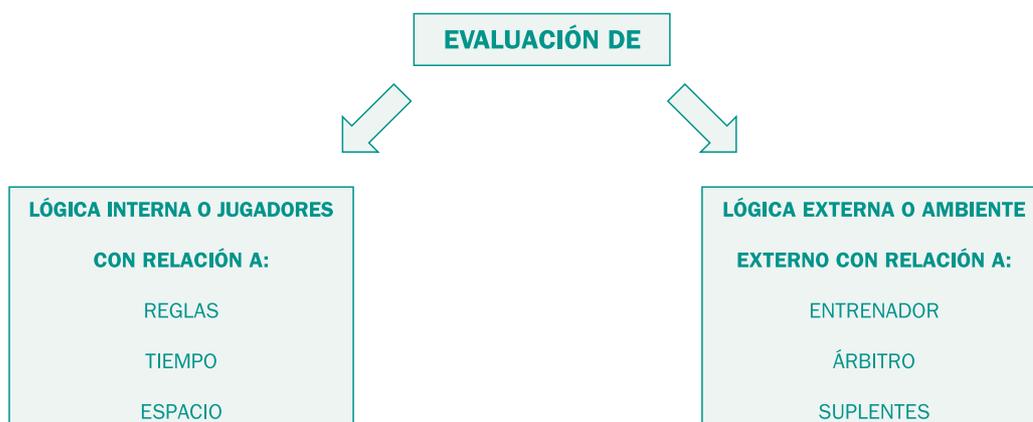
- b) Perfeccionamiento de los C.B. del juego individuales y colectivos del juego como proceso (ejecución) y producto (resultado).
- c) Desarrollo de los diferentes sistemas y formas de juego colectivo.
- d) Fijación de todos los aspectos de la competición.
- e) Preparación de cada partido de forma específica. Información del adversario.
- f) Evaluación de la competición y debate con los jugadores de los resultados.
- g) Perfeccionamiento individual y grupal de nivelación (con respecto al grupo buscando la homogeneización) de los C.B.J.
- h) Trabajo psicológico individual y colectivo para el entrenamiento y la competición.

11. EVALUACIÓN DE LA ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DEL BALONCESTO

Se tratará de medir y posteriormente interpretar aquello que se pretende enseñar/entrenar. Se intenta conocer el grado de adquisición y desarrollo alcanzado. Se pretenderá acercarse a los criterios de evaluación, los instrumentos y el momento de la evaluación.

¿Qué, cómo, cuándo evaluar?

Referente a que evaluar diríamos: objetivos y contenidos. Es decir las metas y nivel general de aprendizaje del jugador y equipo. Por otro lado, estudiaríamos si el programa o contenido ha sido el adecuado. El programa deportivo a evaluar consistirá en todo aquello que forma parte de la Acción de juego (lógica interna) y del ambiente externo (lógica externa) y que incide en el rendimiento deportivo en la competición. Véase el cuadro siguiente.



La evaluación interna es realizada por el propio entrenador y a veces no es todo lo completa que se quisiera.

La evaluación externa realizada por otro entrenador nos permitirá un conocimiento del resultado con otra perspectiva y objetividad.

¿Cómo lo debemos de evaluar? Mediante los instrumentos de valoración necesarios por medio de:

- a) Observación sistemática. La propia actividad deportiva es la más conveniente, aunque también se utilizan competiciones amistosas y simuladas. Se puede realizar simultáneamente a la vez que la propia competición mediante las anotaciones en una tabla de registro de las variables e indicadores y a posteriori mediante el vídeo.
- b) Test de valoración de los componentes básicos de juego. Mediante la realización de ejercicios prácticos intentado que sean lo más objetivos posibles.

¿Cuándo se realiza la evaluación? o en qué momento, dependerá del tramo de enseñanza/entrenamiento que deseemos conocer. Debemos, en el caso de que lo realicemos directamente mediante la competición/partido no dejarnos únicamente influir por el resultado

final. Dependerá a su vez también del nivel de competencia del adversario, planteamiento estratégico general, etc.

Los instrumentos para evaluar serán los indicadores que nos permitirá obtener información útil, que nos permitirá emitir un juicio exacto. La observación y toma de datos nos permitirá obtener información a cerca de lo enseñado.

La evaluación total en el baloncesto es muy difícil realizarla debido a las múltiples variables e indicadores que entran en escena. El enfoque sistémico que tiene el baloncesto por naturaleza hace precisamente la evaluación difícil.

La diferencia entre los niveles de entrada y salida será el producto final obtenido del aprendizaje.

En cuanto a los objetivos perseguidos deberán ser los suficientes en número y nivel a alcanzar.

El desarrollo del programa será adecuado para conseguir las metas y objetivos propuestos, ajustado a las edades y a la planificación real.

El resultado de la competición (ganar o perder) no suele ser el mejor índice para evaluar el proceso de aprendizaje, ya que, en muchas ocasiones los juicios externos de personas poco entendidas así lo utilizan. Por lo tanto, no nos debemos de dejar llevar por estos juicios y sí por la evaluación acertada y científica de personas capacitadas.

También los entrenadores debemos de realizar una autoevaluación o evaluación propia por parte de un colega para saber si el proceso de enseñanza/aprendizaje va por buen camino.

No quemaremos etapas, ni buscaremos un rendimiento precoz. Desde la situación menos compleja de 1 x 0 a la más compleja de todos x todos hay muchos estadios que recorrer.

En cuanto al ¿Cómo enseñar? Nos estamos refiriendo al método, que será utilizado a través del juego y el deporte programado visto anteriormente. Se realiza una triple vía de trabajo ya sea analítico, global y mixto, según convenga en cada situación.

La evaluación medirá y dará una opinión de lo realizado. Su comprobación se realizará empíricamente mediante la toma de los indicadores de forma cualitativa y cuantitativa de las sesiones de aprendizaje y entrenamiento.

12. ERRORES MÁS COMUNES Y PROPUESTA DE SOLUCIONES EN LA INICIACIÓN DEL BALONCESTO

El juego del principiante se caracteriza por lo siguiente:

ERRORES MÁS COMUNES	POSIBLES SOLUCIONES
Los niños agrupados van tras el balón formando aglomeración	Ocupación racional del espacio sociomotriz y orden de actuación
Pases bombeados al azar	Utilización del pase recto y picado
Juego individualizado	Socialización de la participación
El móvil domina al niño	El niño domina al móvil
Abuso del bote	Utilización correcta del bote
Abuso del tiro a canasta con defensor encima, lejos y sin ángulo	Buscar situaciones para tirar sin defensa, cercano al aro y con ángulo de tablero
Abuso de la comunicación verbal, sobre todo en ataque	Traducción motriz mediante la observación
Alineación	Búsqueda de ángulo de pase

El principiante irá corrigiendo estos errores poco a poco mediante propuestas de situaciones prácticas de juegos - realizadas por el entrenador - que él mismo racionalizará para ir formando su propia autonomía de decisiones tácticas.

13. PARTES DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

A la hora de preparar una clase/entrenamiento en edades de iniciación se divide en tres partes.

- Parte Inicial. Desarrollo de la coordinación motriz del propio cuerpo y del elemento principal "el balón".
- Parte Principal. Desarrollo de los componentes básicos del baloncesto a través del juego programado. Competiciones y partidos con igualdad y desigualdad numérica.
- Parte Final. La dedicaremos a juegos de familiarización y vuelta a la calma.

14. APLICACIONES PRÁCTICAS

FASE INICIAL (ejemplos de ejercicios)

1. Caminar o correr por el campo y a una señal (visual, auditiva); pararse, cambiar de dirección, girar, sentarse etc..
2. Caminar por el campo lanzando el balón hacia arriba, hacia abajo, lateralmente, etc.
3. Moverse por el campo haciendo rodar el balón con una u otra mano. Lo mismo con el pie.
4. Lanzar el balón al aire lo mas alto posible y cogerlo.
5. Lanzar el balón contra el suelo lo mas fuerte posible y pasar por debajo el mayor numero de veces que sea posible.
6. Lanzar el balón hacia arriba con una mano y recogerlo con la misma o cogerla con dos.
7. Los niños corren por el campo. Cuando el entrenador golpea el balón; se paran, cambian el sentido de la carrera, dan saltos a diferentes alturas vuelven a correr.
8. Apoyar una mano en el suelo y con la otra realizar un giro completo.
9. Lanzar el balón procurando golpear un objeto, un numero escrito en la pared, un balón puesto en el suelo.
10. Lanzar un balón para que atravesase un aro colocado a diferentes alturas.

EJERCICIOS DE BOTE

1. Cada jugador con un balón. Un balón aparte. Los jugadores divididos en grupos formando círculos. Los jugadores botan en el sitio y mientras pasan el otro balón al compañero con el pie. Mano de bote, pie de pase.
VARIANTE: Mano de bote, pie de pase contrario.
Contenido de enseñanza: bote, visión periférica, habilidad y coordinación.
2. Cada jugador con un balón. Los jugadores botan por encima de las líneas que delimitan el campo y sus zonas. Botan con diferente cadencia según las líneas; líneas rectas a lo ancho bote normal, líneas rectas a lo largo bote hacia atrás, línea de 6,25 bote ladeado, líneas que marcan el interior de la zona bote alto, líneas circulares bote bajo.
Contenido de enseñanza; bote en movimiento.
3. Cada jugador con un balón. Los jugadores organizados en filas detrás de la línea de fondo van botando entre las piernas hasta el medio campo y vuelven.
Contenido de enseñanza; bote en movimiento, coordinación.
4. Cada jugador con un balón. Los jugadores organizados en filas y detrás de la línea de fondo. Colocamos un número determinado de conos en hilera. Los jugadores sortean los conos, haciendo slalom, tocan la línea de medio campo y vuelve a su posición. El siguiente de la fila sale cuando el jugador que está realizando el ejercicio llega a medio campo.
Contenido de enseñanza; bote en movimiento.

- 5.** Los jugadores divididos en grupos. Cada grupo con un balón. El jugador con balón sale botando hasta medio campo donde realizan un cambio de mano (definir de que tipo), volviendo luego al grupo para entregarle el balón al que ahora ocupa la 1ª posición en la fila. Una vez entregado el balón se coloca al final de la fila y se sienta. El grupo acaba el ejercicio cuando todos sus componentes están sentados.
Contenido de enseñanza; bote en movimiento.
- 6.** Colocamos a los jugadores divididos en 4 grupos. Colocamos 4 conos en el medio del campo formando un cuadrado. Los 4 primeros jugadores de cada grupo salen a la vez. Botando rodean el cono que les corresponde y van botando a la fila siguiente a la suya.
VARIANTE: En lugar de rodear el cono podemos realizar otro movimiento; cambio de mano, reverso, etc.
Contenido de enseñanza; bote en movimiento, cambios de mano.
- 7.** Cada jugador con un balón. Colocamos un número determinado de obstáculos por el campo. Los jugadores van botando libremente y realizan diferentes tipos de cambios de mano delante de cada obstáculo.
Contenido de enseñanza; bote en movimiento, cambios de mano.
- 8.** Cada jugador con un balón. Los jugadores se colocan detrás de la línea de fondo. Cada jugador tiene que llegar hasta medio campo o todo el campo con un número determinado de botes y volver al punto inicial.
Contenido de enseñanza; bote en movimiento, cadencia de bote.
- 9.** Los jugadores colocados por parejas. Cada pareja con un balón. El de delante situado en una de las líneas que delimitan el campo con las piernas abiertas. El jugador colocado detrás tiene el balón. En un momento lanza el balón, no muy fuerte, por debajo de las piernas del primer jugador. Éste, que está mirando arriba en cuanto lo ve, tiene que cogerlo, llegar botando hasta la línea de medio campo y volver a la posición inicial. Diferentes finalizaciones; entradas, parada y tiro.
VARIANTE: lanzar el balón por encima de la cabeza finalización; pase, entrada, tiro...
Contenido de enseñanza; bote, velocidad de reacción y visión periférica.
- 10.** Los jugadores divididos en dos grupos. Cada grupo con un balón. Cada grupo colocado detrás de la línea de fondo debajo de una canasta. El primer jugador de cada fila con el balón. A la señal los jugadores salen botando hacia la canasta contraria de donde están colocados. Tienen que convertir la entrada y volver a la canasta de origen para convertirla también. Una vez ha metido las dos canastas, coge el rebote y pasa el balón a jugador colocado ahora el primero de la fila y realiza el mismo ejercicio. El ejercicio se acaba cuando en uno de los grupos todos los jugadores han realizado el ejercicio.
Contenido de enseñanza; bote en velocidad, entradas a canasta, rebote.
- 11.** Los jugadores divididos en dos grupos. Cada grupo colocado detrás de la línea de fondo debajo de una canasta en posiciones opuestas. Tres balones colocados en medio campo. Uno enfrente de cada grupo el tercero dentro del círculo de medio campo, justo en la mitad. A la señal, el primer jugador de cada fila sale corriendo a coger el balón que le corresponde y botando lo lleva a su fila. Una vez entrega el balón vuelve a por el que queda en el centro del campo. El primer jugador que lo coge lo lleva botando a su equipo. El otro jugador tratará de evitarlo. Cada jugador que coge los dos balones tiene un punto. El ejercicio se acaba cuando uno de los grupos llega al número de puntos determinado o podemos realizarlo en un tiempo determinado contar el número de puntos.
VARIANTE: Al coger el primer balón terminar en canasta.
Contenido de enseñanza; bote en velocidad, velocidad de carrera, bote de protección, oposición.
- 12.** Todos los jugadores con balón menos tres. Los jugadores con balón botan por el campo libremente. Los tres jugadores sin balón tienen que robar el balón. El jugador al que roba el balón se convierte en perseguido y al que le roban en perseguidor. El ejercicio tiene un

tiempo determinado. Al término del ejercicio los jugadores que no tienen el balón tienen una prenda.

Contenido de enseñanza: bote en velocidad, velocidad de carrera, bote de protección, oposición.

- 13.** Ponemos normas; no se permiten cambios de mano, hacer cambios de mano cada vez de diferente tipo...

Contenido de enseñanza: bote control, visión periférica, cambios de mano, movimientos de pies, oposición

JUEGOS CON BALÓN, COLABORACIÓN Y SIN OPOSICIÓN

BLANCOS Y NEGROS

Dividimos a los jugadores en dos grupos. Todos los jugadores con balón. Se sitúan los grupos a lo largo línea que divide la mitad del campo. Un grupo en cada campo. Cada grupo recibe un nombre. Cada vez que el entrenador diga algo relacionado con el nombre de alguno de los grupos, este se convertirá en perseguidor y el otro grupo en perseguido (o viceversa). El equipo perseguido tiene que llegar a tocar la línea de fondo.

Podemos determinar el final del ejercicio por tiempo o por puntuación.

Contenido de enseñanza: bote en el sitio, bote en velocidad y la velocidad de reacción.

JUEGO DE LAS CUATRO ESQUINAS

Disponer los jugadores en un cuadrado (un balón cada uno) y un jugador (con balón) en medio del cuadrado que botando debe de tratar de ocupar el ángulo dejado libre por los compañeros que a la señal deben de cambiar de posición botando; quien pierda su posición va al medio y el juego se reanuda. Es importante al inicio determinar el sentido del desplazamiento; hacia la derecha, hacia la izquierda, libre.

Contenido de enseñanza: bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción.

MOROS Y CRISTIANOS

Dividimos a los jugadores en dos grupos. Todos los jugadores con balón y situados en la línea de fondo (un grupo en cada línea). Los jugadores de cada grupo se ponen un número (dependiendo del nº de jugadores que haya). A la señal del entrenador, que es un número, saldrán los jugadores correspondientes a este número e irán hasta la línea de fondo contraria. Allí se encontraran con los jugadores del otro grupo todos con sus manos extendidas. El jugador pega con su mano en una de las palmas extendidas y vuelve corriendo, se convierte en perseguido, a su grupo. El jugador tocado se convierte en perseguidor. Si el perseguidor no coge al perseguido queda eliminado.

Podemos determinar el final del ejercicio a tiempo o cuando todos los jugadores de un equipo queden eliminados.

Contenido de enseñanza: bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción.

JUEGO DE LA MARCA

Dividimos a los jugadores en dos grupos. Cada jugador tiene un pañuelo metido dentro del pantalón (por detrás). Los dos jugadores de los dos equipos deben recuperar los pañuelos del equipo contrario.

Podemos determinar el final del ejercicio a tiempo o cuando un equipo recupere todos los pañuelos del otro equipo.

Contenido de enseñanza: bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción, movimiento de pies.

JUEGO NAPOLEON

Todos los participantes con balón. Situar en el suelo tantos aros como participantes y colocar a cada participante dentro de un aro, mientras el jugador denominado Napoleón se sitúa en medio del campo. A cada jugador se le asigna el nombre de una ciudad o estado. El juego se inicia a la señal de "Napoleón declara la guerra a..." (nombre de ciudad o estado) y el jugador nombrado tiene que salir del aro y escaparse por el campo (podemos poner un tiempo determinado), volviendo luego al aro. Si "Napoleón" lo toca queda

eliminado. Los jugadores mientras están dentro del aro, están botando.

Contenido de enseñanza: bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción, paradas.

OCUPAR EL CASTILLO

Colocamos en el suelo un nº de aros, uno más que nº de niños tengamos. Un balón. Cada jugador dentro de un aro. El jugador con balón pasa a un compañero y tiene que ir a meterse al aro que está vacío.

Podemos variar el tipo de pase.

Contenido de enseñanza: pase, pasar y ocupar un espacio vacío, paradas.

BRILE

Dividimos una zona del campo en tres partes. En un lateral hay un participante con un balón. En el otro lateral hay otro participante sin balón y en la zona media se encuentran todos los demás. Los jugadores exteriores cazarán a los interiores golpeándolos con el balón. Los jugadores exteriores pueden mejorar su posición mediante el pase. No pueden hacer pasos. Los eliminados se colocan con los exteriores y ayudarán a cazar a los demás compañeros.

Contenido de enseñanza: pase, paradas, pasar y moverse a ocupar un nuevo espacio.

Colocamos a los participantes en un círculo. A cada participante le asignamos un número.

Uno de los equipos lo formaron el equipo de número impares y el otro de los pares. Cada grupo con un balón El juego consiste en que uno de los grupos tienen que pasarse el balón y el otro lo tiene que cazar también mediante pases.

Podemos variar el tipo de pase, el sentido del pase.

Contenido de enseñanza: técnica y rapidez en el pase.

EL ESCUDO

Formamos grupos entre 6 y 8 participantes formando una figura cerrada, cuadrado, círculo. Un balón por grupo. Uno de los participantes se sitúa en el centro y será “el escudo”. Otro de los participantes tendrá que escudarse en él para no recibir “los balonazos” de los compañeros. “El escudo” no podrá moverse.

Determinamos el final del ejercicio por número de “balonazos” recibidos o por tiempo.

Contenido de enseñanza: técnica y rapidez de pase, movimientos de pies.

LA PAREJA PARADORA

Parejas de jugadores desplazándose con balón, el espacio puede ser todo el campo o un campo delimitado. Cada pareja tiene un número asignado. A la señal, el número indicado deja el balón y trata de tocar a cualquier portador de balón. Cambios entre las parejas. Podemos ir cambiando el tipo de pase.

Contenido de enseñanza: técnica y rapidez de pase, movimientos de pies, velocidad de reacción.

JUEGO CON BALÓN, SIN COLABORACIÓN Y CON OPOSICIÓN

LA CONQUISTA DE LOS BALONES

Los participantes agrupados por parejas situados en la línea de fondo. Uno de la pareja defiende al otro, que partiendo de la misma línea que el resto de los jugadores, tratará de escaparse de su marcador para coger uno de los balones situados en el centro del campo. Se coloca un balón menos que el número de parejas. Quien se queda sin balón acumula un punto. Luego se relevan las funciones. El que más puntos acumule, pierde.

Contenido de enseñanza: movimientos ante una oposición, oposición.

JUEGOS CON BALÓN, COLABORACIÓN Y CON OPOSICIÓN

“LOS GUARDIANES”

Dividimos a los participantes en grupos entre 6 y 8. Colocamos algunos objetos dentro de uno de los círculos que hay dentro de un campo de baloncesto. Dibujamos alrededor del círculo otro círculo imaginario que forme un pasillo con el círculo inicial donde colocaremos

a los guardianes, 2 ó 3, dependiendo del número del grupo y fuera de este segundo círculo colocaremos a los demás con balón. Estos tienen ante la oposición de los guardianes, que sacar fuera todos los objetos que hay en el círculo interior.

Contenido de enseñanza: movimientos ante una oposición, oposición.

Formar dos grupos de igual número balón en posesión del entrenador. El entrenador lanza el balón al aire y el equipo que coja el balón, deberá efectuar pases sin que pierdan el balón. El equipo que logra los seis pases tiene un punto. Podemos dar alguna norma: el jugador que recibe no puede pasar al que le ha pasado. El jugador que recibe tiene que venir de una pantalla.

Contenido de enseñanza: conceptos de ataque y oposición.

EL MOSCÓN

Colocamos a los participantes en grupos de cuatro. Un balón. Dos de ellos se colocan enfrente y tienen un espacio lateral marcado por conos para moverse. Se pasan el balón entre ellos tratando de evitar la interceptación del balón por parte del jugador defensor. Un jugador colaborador trata de entorpecer al defensor, bloqueando los desplazamientos del mismo.

Contenido de enseñanza: pases, paradas, oposición, iniciación al bloqueo.

LA OCUPACIÓN MUSULMANA

Dividimos un espacio delimitado en tres partes. Colocamos dos jugadores, cada uno en una parte, con un balón y dejamos una parte vacía. Se pasan el balón entre ellos con la consigna de que cada vez que pasen se tienen que ir al espacio vacío. Ejercicio para hacerlo con y sin oposición.

VARIANTE: Aumentamos gradualmente los jugadores, los espacios y colocamos defensores.

Contenido de enseñanza: pase, bote, pasar y buscar espacio libre, oposición.

EL BALÓN FUEGO

Un grupo de cinco jugadores con balón, se sitúa formando un círculo. Dos defensores tratarán de tocar al jugador con balón o interceptar el pase. Caso de conseguirlo, cambio de funciones con el atacante que falló su acción.

Contenido de enseñanza: pases con posición.

LOS INTOCABLES

Un grupo de cinco jugadores con balón y cuatro defensores. Un balón. Los jugadores atacantes en posesión del balón deben pasárselo entre ellos. Los defensores tratan de interceptar los pases, sin poder en ningún momento contactar con sus oponentes, ni desposeerles del balón.

Contenido de enseñanza: pases con oposición, colaboración.

DOBLARSE EN DEFENSA

Colocamos a los jugadores en una situación 5c3, en la que los cuatro atacantes exteriores tratan de pasar el balón al jugador que está situado dentro de un círculo. Los tres defensores deben responsabilizarse en sus funciones de salir al jugador con balón y en la interceptación de los pases dirigidos al jugador situado en el interior del círculo del defensor que sale a defender fuera tiene que salir del círculo establecido.

VARIANTE: Antes de meter balón interior dar como mínimo un número determinado de pases exteriores.

Contenido de enseñanza: pases con oposición, colaboración.

EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN

Dividimos la pista de baloncesto en tres partes. Una central donde los jugadores de cada equipo deben introducir el balón en el aro móvil que sostienen en alto dos compañeros, situados en el extremo opuesto respectivo.

Podemos poner reglas; el jugador que recibe no puede pasar al que le ha pasado, se puede botar un número determinado de botes.

VARIANTE: Colocar un defensor a los jugadores que llevan el aro.

Contenido de enseñanza: pases, coordinación, bote, paradas, lanzamiento, oposición.

EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN.

Organizamos situaciones de partido entre dos equipos en donde ambos equipos pueden atacar indistintamente en los dos aros.

VARIANTE: Limitar el bote para hacer las transiciones más lentas y no dar ventaja al ataque.

Contenido de enseñanza: pases, coordinación, bote, paradas, lanzamiento, oposición.

EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN

Organizamos un partido de baloncesto, en el que en el campo de defensa los pases se realizan con el pie y en el de ataque con la mano.

Ponemos normas; no se puede botar o dar un número determinado de botes. No se puede pasar al mimo que te ha pasado. Ocupación de espacios.

Contenido de enseñanza: pases, mano y pie, coordinación, bote, paradas, lanzamiento, oposición.

BIBLIOGRAFÍA

- BAYER.C. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. 1986. Hispano Europea. Barcelona. Román. J. Sánchez.
- TORRESCUSA.L. Guía metodológica de iniciación al balonmano. 1988. FEBM. Madrid.
- CONTRERAS.E. El profesor universitario y la evaluación de los alumnos. I.C.E. 1990. Madrid.
- CASTEJÓN.J. Evaluación de programas en educación física. 1996.Gymnos. Madrid.
- LASIERRA.G.LAVEGA.P. 1015 Juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Paidotribo. 1993. Barcelona.
- LÖSCHER. A. Juegos Predeportivos. Paidotribo. Barcelona.
- OLIVERA. J. 1250 Ejercicios y Juegos en baloncesto.Vol 1,2 y 3. Paidotribo. 1992.Barcelona.
- DELGADO.M.A. Los estilos de enseñanza en la educación física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. 1991. Universidad de Granada. Granada.
- RUIZ.L.M. SÁNCHEZ.F. Rendimiento deportivo. Gymnos. 1997. Madrid.
- SAMPEDRO. J. PEYRÓ. R. Pedagogía del baloncesto. 1980. Miñon. 2ª edición. Valladolid.
- SAMPEDRO.J. Iniciación al fútbol sala. 1994. Gymnos. Madrid.
- SAMPEDRO.J. Etapas de formación deportiva. Trainig. Fútbol nº 3. (1996). Valladolid.
- SAMPEDRO.J. Fútbol Sala. Las acciones de juego. 1997. Gymnos. Madrid.
- SAMPEDRO.J. Bases para el aprendizaje del Minibasquet en las escuelas de formación. Conferencia para el Instituto del Deporte del Ayuntamiento de Sevilla y Federación Andaluza de baloncesto. Sevilla. 1998.
- SATURNINO DE LA TORRE. S. Cómo innovar en los centros educativos.1998. Editorial Escuela Española. Madrid.
- V.V.A.A. Modelos de innovación educativa en la educación física. U.N.E.D.1996. Madrid.

ÁREA DE CIENCIAS APLICADAS

SALUD Y DESARROLLO FÍSICO

AUTOR: ROSARIO UREÑA - IGNACIO REFOYO



1. GENERALIDADES

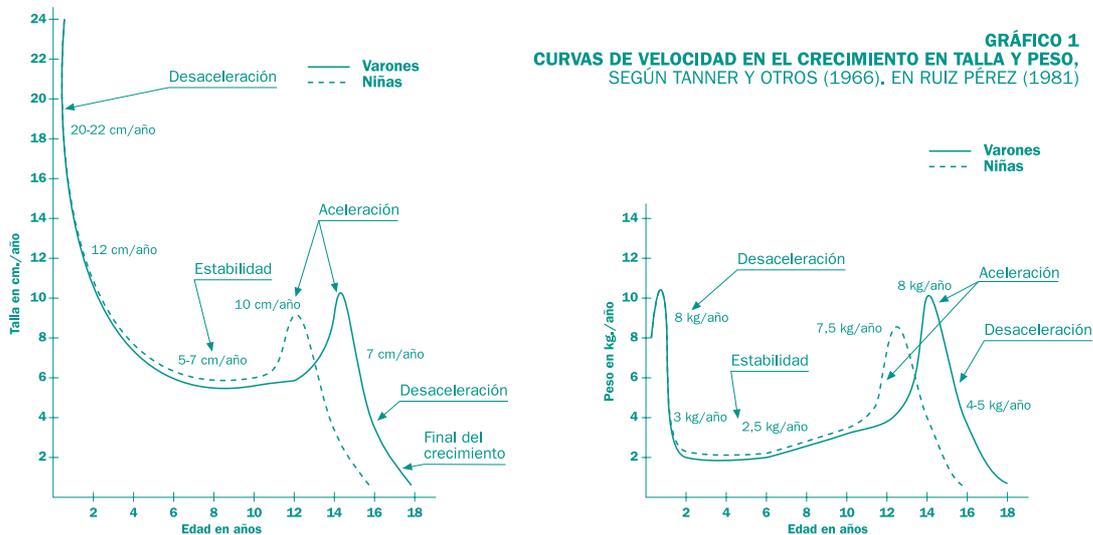
El profesor Challey Bert definió la Medicina del Deporte diciendo que: “Su fin consiste en seleccionar, orientar, vigilar y tratar a los deportistas” quedando bien claro que ningún deportista, cualquiera que sea su edad y sexo pueda recibir la autorización necesaria para la práctica del deporte de competición sino se le considera físicamente capaz de soportar los esfuerzos que este exige.

A continuación desarrollaremos aquellos aspectos de la Medicina del Deporte que son útiles y asequibles a todos los equipos, sin importar su nivel deportivo, con el objetivo de que los responsables de los mismos (monitores, entrenadores) adquiráis los conocimientos necesarios que os permitan educar por un lado a los jugadores-as y adoptar las medidas preventivas sencillas, a la vez que beneficiosas para prevenir lesiones. En caso de que estas se produzcan, es muy importante vuestra primera actuación para facilitar el diagnóstico y tratamiento por parte del médico.

2. CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN LAS ETAPAS DE FORMACIÓN

En el desarrollo de nuestra práctica deportiva sobre jugadores jóvenes deberemos tener en cuenta una serie de factores evolutivos que afectan a éstos. Estos factores evolutivos están en relación con los procesos de crecimiento y maduración de los distintos componentes que constituyen al ser humano. Los ritmos de crecimiento y la velocidad de maduración de los diversos sistemas funcionales deben respetarse con el fin de favorecerlos. Una estimulación prematura de determinados procesos metabólicos podría perjudicar seriamente el desarrollo del niño.

En la Graf.1 se puede observar los diferentes ritmos de crecimiento en talla y peso desde el nacimiento a la pubertad.

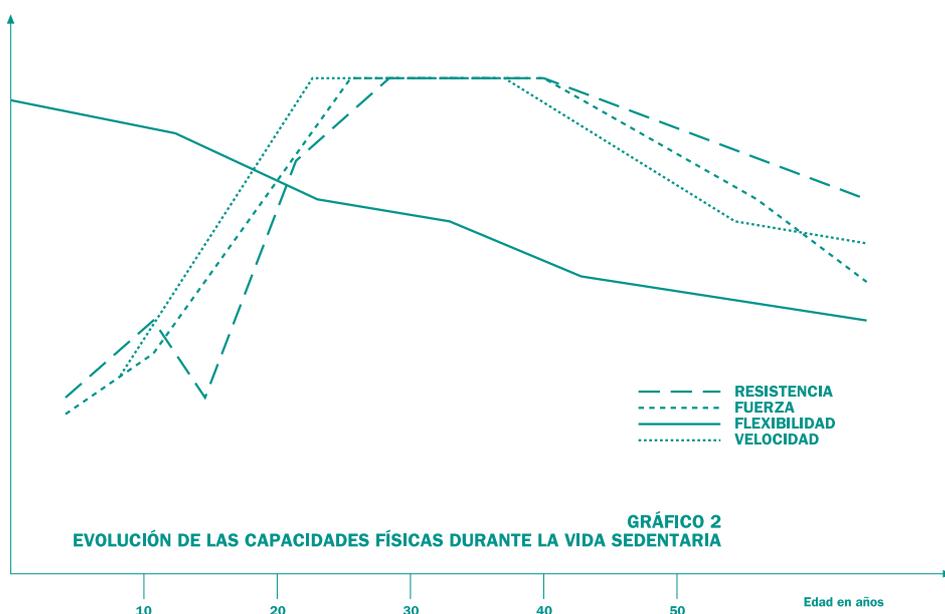


2.1. FASES SENSIBLES EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Las Capacidades Físicas Básicas pueden definirse como “los presupuestos motrices de base sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas, y que son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad”. (Zatziorski, 1974).

El desarrollo de estas capacidades o cualidades físicas influyen de modo determinantes

en las habilidades técnicas, tanto que entre técnica y cualidad física existe una inevitable y estrecha interdependencia. A la hora de enseñar diversas habilidades técnicas deberemos tener en cuenta el desarrollo de cada una de estas capacidades físicas en el niño, ya que el desarrollo de éstas condicionará, inevitablemente, la ejecución del gesto. Conociendo el estado de desarrollo de cada capacidad física en el niño, los entrenadores podremos proporcionarle instrucciones adecuadas para la realización de los gestos técnicos. Sería poco coherente, en nuestra función de formadores, exigirle al niño gestos complejos y de elevada exigencia física, poco acordes con su nivel de desarrollo físico.



En la Graf. 2 se puede apreciar la evolución de cada capacidad física a lo largo de la vida del individuo. No obstante, dentro del desarrollo de cada capacidad existen unos periodos o fases en los cuales el desarrollo de esa capacidad se ve favorecido si se estimula adecuadamente el organismo. A estas fases se les denomina Fases Sensibles: “Periodo ontogenético con una predisposición (entrenabilidad en este caso) muy favorable para el desarrollo de una determinada capacidad física”. Es decir, es más fácil influenciar (estimular) una capacidad cuando está madurando que cuando ya ha madurado.

a) FASE SENSIBLE EN FUERZA

CUADRO 1		FASES SENSIBLES DE LA FUERZA (EN AÑOS)								
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

ALFONSO BLANCO (1994)

Dentro de la capacidad física de la fuerza deberemos diferenciar entre:

- 1) Se puede estimular la potencia desde los 8-12 años y siempre con esfuerzos de baja sobrecarga y velocidades de ejecución elevada.
- 2) En cuanto a la fuerza resistencia, se puede empezar a estimular, al igual que la potencia, desde los 8-12 años y también con esfuerzos de baja sobrecarga, pero con elevado número de repeticiones.

En estas edades el incremento de la fuerza se basa principalmente en mejora de la coordinación intra e intermuscular no en hipertrofia.

b) FASE SENSIBLE EN VELOCIDAD

CUADRO 2 FASES SENSIBLES DE LA VELOCIDAD (EN AÑOS)									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

En la velocidad deberemos tener en cuenta que:

- 1) Gracias al desarrollo del músculo esquelético existe una fase sensible para la Velocidad de Reacción y la Frecuencia desde los 6-7 años a los 11-12 años.
- 2) Para la Velocidad Gestual, Velocidad Acíclica, la capacidad de Aceleración y la Velocidad máxima existe una fase para los niños desde los 8 a los 14-15 años, y en las niñas desde los 8 a los 11-12 años.

c) FASE SENSIBLE EN RESISTENCIA

CUADRO 3 FASES SENSIBLES DE LA RESISTENCIA (EN AÑOS)									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Para la Resistencia diferenciaremos:

- 1) Ya que la Resistencia Aeróbica es una capacidad de baja intensidad, ésta se puede entrenar desde los 5 años (obteniéndose valores de VO₂ max. absolutos entre 15-18 años y de VO₂ max. relativos entre los 11-13 años).
- 2) En cuanto a la Resistencia Anaerobia, ésta se podrá entrenar siempre después de la pubertad.

d) FASE SENSIBLE EN FLEXIBILIDAD

CUADRO 4 FASES SENSIBLES DE LA FLEXIBILIDAD (EN AÑOS)									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

En cuanto a la flexibilidad, deberemos diferenciar la utilización de métodos pasivos (aquellos en los que no se utiliza ninguna fuerza, ni externa, ni interna al sujeto, para producir el

estiramiento del músculo y el tendón) y los métodos activos (utilización de fuerzas, ya sean externas o musculares, para el estiramiento del tendón y el músculo).

- 1) Se pueden utilizar métodos pasivos desde los primeros años de vida hasta la pubertad.
- 2) Para utilizar métodos activos, encontramos que la fase sensible se sitúa en las niñas desde los 8 a los 11-12 años y en los niños desde los 8 a los 12-13 años.

2.2. FASES DEL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS

En primer lugar deberemos establecer la definición de habilidad motriz básica. Estas habilidades motrices básicas se pueden considerar como habilidades motrices comunes a todos los niños durante su desarrollo (Knapp, 1979) y además, sobre éstas habilidades básicas se desarrollan aprendizajes motores más complejos (Singer, 1975). Estas habilidades básicas son, pues, el cimiento sobre el cual se desarrollarán los aprendizajes de las acciones técnicas más complejas. Evidentemente, no podremos enseñar habilidades más complejas si el niño no ha adquirido habilidades simples.

Estas habilidades motrices básicas pueden clasificarse en:

- a) Habilidades motrices de Locomoción. (Andar, correr, saltar, etc.)
- b) Habilidades motrices de No Locomotrices. (Giros, equilibraciones, balanceos, etc.)
- c) Habilidades motrices de Proyección, Manipulación y Recepción. (Lanzar, golpear, recepcionar, etc.)

CUADRO 5

PERIODOS CRONOLÓGICOS APROXIMADOS	FASES DEL DESARROLLO MOTOR	ESTADIOS DEL DESARROLLO MOTOR
0-4 Meses 4 Meses - 1 año	Fase de movimientos reflejos	Estadio de captación de información Estadio de procesamiento
1er año. 1- 2º año	Fase de movimientos rudimentarios	Estadio de inhibición refleja Estadio pre-control
2-3 años 4-5 años 6-7 años	Fase de habilidades motrices básicas	Estadio inicial Estadio elemental Estadio maduro
7-10 años 11-13 años	Fase de habilidades motrices específicas	Estadio transicional Estadio específico
+ de 14 años	Fase de habilidades motrices especializadas	Estadio especializado

Como vemos en el cuadro 5, las habilidades motrices básicas se desarrollan en el niño desde los 2 a los 6-7 años. Es en ese momento cuando los estímulos deben ir dirigidos al desarrollo de estas habilidades sin exigencias mayores. A medida que el niño va madurando va adquiriendo capacidades que le permiten desarrollar habilidades más complejas. Es importante insistir en que las correcciones de las acciones técnicas deben basarse en el conocimiento de las capacidades del niño.

A continuación vemos la progresión en la capacidad de lanzamiento a canasta, partiendo de la fase de habilidades motrices básicas en la que el niño debe recibir un gran número de estímulos diferentes (diferentes pesos, tamaños, formas y objetivos). En esta fase no deberemos centrarnos en un solo tipo de lanzamiento. Posteriormente en la fase de habilidades motrices específicas, pondremos al niño, además de todos los lanzamientos de

la fase anterior, las posiciones correctas de los segmentos corporales (brazos, piernas, muñecas, etc.) para el lanzamiento a canasta, pero deberemos tener en cuenta, una vez más la capacidad de éste para ejecutarlas. Por último, en la fase de habilidades motrices especializadas, proporcionaremos al jugador las correcciones oportunas para la adquisición de automatismo y siempre adecuadas a su nivel de capacidad física. Es en este momento en el cual el jugador debe aprender a utilizar dichos automatismos en situaciones reales de juego.

EJEMPLIFICACIÓN DEL DESARROLLO DE LA HABILIDAD DEL LANZAMIENTO

Fase de habilidades motrices básicas	Estadio inicial	Lanzamiento con extensión del codo en el momento del lanzamiento y mínima participación de los pies y el tronco
	Estadio elemental	Existe mayor rotación del tronco y aparecen dos posibilidades: Lanzamiento homolateral y contralateral (mas maduro) Participación corporal global en el lanzamiento
	Estadio maduro	
Fase de habilidades motrices específicas (lanzamiento a canasta)	Estadio transicional	Adecuación de los segmentos corporales (pies, piernas, brazos, muñecas y dedos al gesto técnico específico del lanzamiento
	Estadio específico	Coordinación del gesto entre brazos y piernas. Mayor fluidez del movimiento.
Fase de habilidades motrices especializadas	Estadio especializado	Adquisición de las automatizaciones del gesto. Aplicación de dicho gesto a las situaciones específicas.

2.3. EFECTOS Y ADAPTACIONES DE LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO EN LAS EDADES DE CRECIMIENTO

Son cada vez más los jóvenes que practican baloncesto, tanto como ocio como de competición. Al coincidir con su etapa de crecimiento, esta práctica ocasionan una demanda energética muy importante. Esta deberá ser suministrada por las diferentes funciones orgánicas y, principalmente por los sistemas musculoesquelético y cardiocirculatorio. Además de esta intensidad energética tan elevada, el niño está presente muchas horas en el terreno de juego y deberá responder cuantitativamente a la demanda de energía que requieren sus numerosos esfuerzos musculares. Solo en el caso de que pueda hacer frente a estas exigencias, el niño se desarrollará adecuadamente, y será indispensable asegurar que el niño-o tiene aptitud para la práctica del baloncesto y descartar cualquier anomalía orgánica o funcional que ponga en peligro su salud y desarrollo adecuado.

Otra cuestión fundamental que se plantea es valorar el tipo de entrenamiento o competición adecuados para conseguir un desarrollo y mejora progresivos sin sobrepasar sus límites fisiológicos. Es evidente que una programación inteligente de las sesiones de entrenamiento y de la participación en competición es una condición esencial para mantener a los jugadores-as jóvenes en sus mejores condiciones de salud y desarrollo físico y psíquico.

En el corazón, como en el resto del cuerpo, se producen durante el periodo de crecimiento, variaciones que progresivamente aumentan sus diversos parámetros biométricos: su peso, sus ejes, el volumen de sus cavidades y su volumen total. A continuación se exponen esquemáticamente la evolución de algunos parámetros cardiorespiratorios a diferentes edades.

HOMBRES	10 años	20 años	30 años
Peso del corazón (gr.)	144	322	332
Gasto cardiaco (l)	5.5	6.5	6.6
FCmáx (lpm)	205	198	190
Capacidad vital (l)	1.9	4.3	4.0
VO₂máx (ml/kg/min)	45.0	52.8	48.4

DATOS OBTENIDOS EN BAYÉS DE LUNA, A. Y COLS.

Durante la infancia, las proporciones corporales, la fuerza, la velocidad de crecimiento son similares entre los jugadores y jugadoras, siendo las variaciones debidas a influencias genéticas y alimentarias. Es a partir de la adolescencia, y debido a los cambios hormonales cuando se puede observar una diferenciación funcional entre los sexos, encontrándose diferencias en las proporciones corporales, la fuerza, la masa corporal, la distribución de la grasa, lo que repercutirá en la respuesta al ejercicio físico y por tanto al baloncesto.

Además del sexo, al planificar los entrenamientos se debe tener en cuenta el grado de maduración biológica, ya que para una misma edad las diferencias corporales y funcionales entre los jugadores-as prepúberes y pospúberes son considerables.

Los efectos y adaptaciones fisiológicas que se producen al realizar baloncesto son similares cualitativamente en todas las edades, pero existen algunas diferencias cuantitativas relacionadas con el crecimiento que es necesario conocer en relación a la planificación del entrenamiento en edades tempranas.

El consumo máximo de oxígeno ($VO_2\text{máx}$) es un indicador de la potencia aeróbica máxima. Diferentes estudios han demostrado una relación lineal entre la edad y el $VO_2\text{máx}$ que se mantiene hasta alcanzar los 18 años de edad en los niños, empezando posteriormente a descender, mientras en las niñas disminuye desde los 12 años. Antes de la pubertad no se observan diferencias significativas en su valor en función del sexo, aunque la tendencia es siempre ser ligeramente superior en los niños prepúberes. Esta diferencia entre los sexos disminuye si la relacionamos el $VO_2\text{máx}$ con la masa muscular activa, ya que el rendimiento deportivo se debe más al desarrollo y maduración muscular que a la edad, por lo que en niñas el trabajo total realizado permanece estable tras la pubertad, que se caracteriza por un aumento de peso a expensas del porcentaje de grasa más que el porcentaje de músculo debido al cambio hormonal.

Existe una estrecha relación entre el consumo de oxígeno durante un ejercicio y el gasto cardiaco, independientemente de la edad, sexo y grado de entrenamiento.

El gasto cardiaco ($GC = \text{Volumen Sistólico} \times \text{Frecuencia Cardíaca}$) es menor en el niño que en el adulto. Este se incrementa con la edad y la estatura, calculándose un aumento de 20ml/min/cm en ejercicios de igual intensidad.

Para un trabajo de igual intensidad y gastos cardíacos similares, se ha podido comprobar que el volumen sistólico de los niños más pequeños es inferior al de los mayores, y el de las niñas inferior al de los niños. Este menor volumen sistólico se compensa por una mayor frecuencia cardíaca para mantener el gasto cardíaco. Es decir, la frecuencia cardíaca es de 30 a 40 latidos mayor en un jugador de 8 años que en uno de 18 al realizar el mismo trabajo submáximo con el fin de compensar el menor volumen sistólico. La frecuencia cardíaca máxima permanece estable en niños y adolescentes entre 195-215 lpm (latidos por minuto), declinándose posteriormente con la edad. En las niñas la frecuencia cardíaca es mayor en todas las edades y cargas de trabajo.

La presión arterial sistólica y la duración e intensidad del ejercicio están estrechamente relacionados, siendo los valores más bajos en las edades más jóvenes y en las niñas.

La termorregulación es un factor muy importante para el mantenimiento de un esfuerzo de intensidad moderada-intensa más allá de 20 a 30 minutos.

Existen diferencias funcionales y morfológicas que hacen que la termorregulación sea menos eficaz en los niños, teniendo gran importancia ya que la mayoría de entrenamientos y partidos en estas categorías se llevan a cabo al aire libre y en condiciones muchas veces desfavorables. Los niños tienen una superficie corporal inferior a la del adulto, lo que implica un mayor intercambio de temperatura con el medio ambiente que el adulto. El problema se produce cuando se realiza ejercicio en temperaturas extremas ya que se produce una excesiva



ganancia de calor o pérdida de calor en situaciones frías. Además, los niños también presentan una menor capacidad de sudoración, lo que provoca una menor capacidad para la pérdida de calor por evaporación. También, el niño desde el punto de vista biomecánico presenta una menor eficacia al andar y correr por lo que, proporcionalmente produce una mayor cantidad de calor para disipar por unidad de superficie corporal.

Todas estas circunstancias influyen negativamente en el ejercicio prolongado en situaciones climáticas adversas de temperatura y/o humedad pudiendo provocar situaciones extremas como un “golpe de calor” o un enfriamiento excesivo, con el riesgo que supone para su salud .

La capacidad de mejora del rendimiento va a depender del estado de forma previo y del programa de entrenamiento seguido. Es necesario que las variables del entrenamiento (frecuencia, intensidad y duración) alcancen unos valores mínimos para que se produzcan cambios sustanciales en la función que se desee mejorar. Por ejemplo, se estima que el promedio de mejora del $VO_2\text{máx}$ está entre el 15 al 25%, alcanzando los niños y jóvenes su acondicionamiento en periodos más cortos de tiempo respecto a los adultos.

3. ASPECTOS PREVENTIVOS EN LA EDAD DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

El número de jugadores-as de baloncesto se va incrementando al igual que el número de lesiones deportivas, que en la mayoría de los casos se acepta con resignación por considerarlas inherentes a la práctica del baloncesto. Es evidente que una parte de las lesiones que se producen en entrenamientos y partidos son inevitables, pero también existen otra gran cantidad que podrían evitarse y, en caso de producirse, que fuesen menos graves.

A continuación desarrollaremos los aspectos básicos a tener en cuenta para prevenir un gran número de lesiones:

- 1) Evaluación del estado de salud de los jugadores-as.
- 2) Control deportivo. Planificación correcta de los entrenamientos y competiciones.
- 3) Calentamiento y enfriamiento.
- 4) Indumentaria deportiva.
- 5) Higiene personal y de instalaciones.
- 6) Aspectos básicos de nutrición e hidratación.
- 7) Factores que afectan al rendimiento.



3.1. EVALUACIÓN DEL ESTADO DE SALUD DE LOS JUGADORES-AS

La evaluación del estado de salud de los jugadores-as puede dividirse en tres apartados principales: revisión médica de pretemporada, evaluación durante la temporada y evaluación de las lesiones que se produzcan.

Analizaremos a continuación los dos primeros:

Revisión médica pretemporada.

Aunque es obligatoria la firma de un médico que indique la aptitud para la práctica de baloncesto de competición, no se lleva a cabo un reconocimiento médico básico en la mayoría de los casos. Los objetivos de la revisión médica pretemporada son:

- a) Determinar si existen defectos o dolencias que puedan constituir un riesgo para el jugador-a o aumentar sus posibilidades de lesión en la práctica del baloncesto.
- b) Alertar al jugador-a sobre cualquier punto débil o desequilibrio para que pueda emprender la corrección de estos problemas.
- c) Determinar si, a pesar de tener problemas declarados, un deportista puede participar con seguridad sin seguir tratamiento alguno, precisa más pruebas diagnósticas, requiere algún refuerzo o cualquier otro tipo de ayuda.

Una revisión médica de pretemporada en las categorías de base debe incluir como mínimo:

- Una historia exhaustiva (incluyendo historia familiar) de enfermedades pasadas y presentes.
- Una revisión física general, haciendo especial hincapié en el aparato cardio-respiratorio y locomotor.
- Medición de la peso, talla, Tensión arterial.
- Electrocardiograma basal.
- Pruebas complementarias que se consideren necesarias en función de los hallazgos encontrados.

Tras el reconocimiento médico se debe solicitar un informe donde se indique si es apto o no para la práctica de baloncesto de competición, así como las limitaciones o los aspectos a tener en cuenta para corregir los puntos débiles detectados, así como las pruebas complementarias o revisiones que se precisen.

La evaluación durante la temporada tiene el objetivo de observar los efectos y adaptaciones al entrenamiento y a la competición, detectar de forma precoz estados de sobreentrenamiento u otras alteraciones que se hayan producido.

3.2. CONTROL DEPORTIVO. PLANIFICACIÓN CORRECTA DE LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES

El objetivo de todo entrenador es conseguir que sus jugadores-as vayan mejorando hasta alcanzar su máximo rendimiento y que este repercuta en los resultados obtenidos. Es muy difícil determinar la carga ideal de entrenamiento y los tiempos de recuperación necesarios y más aun en un deporte de equipo como el baloncesto.

Por tanto es fundamental que, desde el principio de vuestra andadura como entrenadores realicéis controles deportivos y planifiquéis correctamente el trabajo a desarrollar por los jugadores, siempre teniendo en cuenta: la edad, grado de maduración biológica, sexo, estado físico y técnico actual, así como los programas específicos de rehabilitación que deben seguir de forma conjunta e individual.

El realizar controles deportivos de forma periódica os facilitará la planificación correcta y autoevaluación en caso de observar que los resultados obtenidos no concuerdan con los objetivos prefijados.

3.3. CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Numerosos estudios consideran que el calentamiento y la vuelta a la normalidad o enfriamiento tienen gran importancia desde el punto de vista preventivo.

El calentamiento tiene como objetivo preparar al organismo de forma progresiva para la actividad que se va a realizar. En los días fríos deberá ser más prolongado. El calentamiento se puede dividir en dos categorías: general, que consiste en actividades que producen un aumento general de la temperatura corporal y que son independientes del deporte a realizar, y específico, que debe imitar a lo que se va a realizar durante el entrenamiento o la competición.

De la misma forma que no debemos iniciar un ejercicio bruscamente, no debemos finalizarlo de repente, sino de una forma progresiva.

La vuelta a la normalidad se aplica al ejercicio de reducción gradual de la intensidad que sigue a un trabajo intenso y permite el retorno de la circulación y las funciones corporales a los niveles previos al ejercicio. Una razón fisiológica importante para los ejercicios de vuelta a la normalidad es que los niveles de ácido láctico en sangre y músculos disminuyen más rápidamente durante la recuperación activa que durante la pasiva.

3.4. INDUMENTARIA DEPORTIVA

En este apartado nos referimos a la ropa y calzado deportivo.

La camiseta y pantalón a utilizar deben ser amplios y cómodos, para permitir todos los movimientos que realizan los jugadores-as. El material recomendable es el algodón, ya que favorece la absorción del sudor y su pérdida por evaporación, facilitando el enfriamiento corporal. La cantidad de ropa a utilizar dependerá de la climatología. No es aconsejable

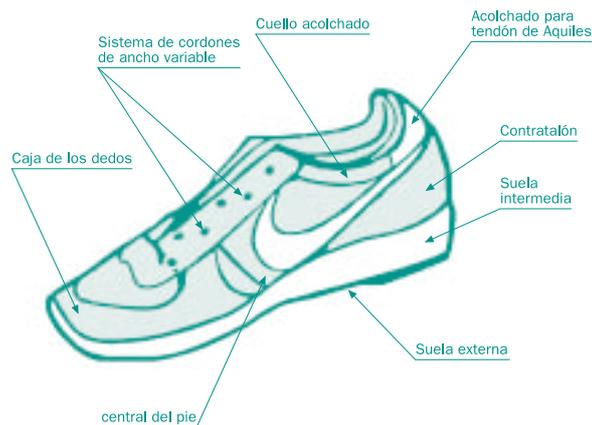
entrenar con materiales plásticos ya que lo que favorecen es la pérdida de agua y por tanto la deshidratación.

El calzado adecuado es un elemento fundamental en la prevención de lesiones, ya que las presiones crónicas anormales en el pie suelen producir deformidades estructurales permanentes, así como callos, ampollas, etc. Además de los problemas locales, las zapatillas mal adaptadas pueden ser el origen de alteraciones mecánicas que afectan al equilibrio postural total del organismo y pueden provocar lesiones a nivel de articulaciones y partes blandas.

Dado que el esguince de tobillo es la patología más frecuente en baloncesto y su mecanismo de producción es la inversión brusca del pie al caer o tras un salto, entre las medidas preventivas se busca aumentar la sujeción del mismo ya sea utilizando zapatillas de caña alta, vendajes preventivos u órtesis. Diferentes estudios han analizado la influencia del calzado de mayor sujeción en relación al rendimiento deportivo en baloncesto. Los resultados obtenidos con zapatillas de mayor sujeción reflejan una limitación en los rangos de pronosupinación y de flexo-extensión del tobillo, así como un aumento en la transmisión de los impactos al cuerpo durante la caída tras un salto vertical. El rendimiento disminuyó, con el calzado de mayor sujeción, tanto para el salto vertical como para la carrera con cambios de dirección. Como conclusión, un incremento en la sujeción del tobillo, limita el rango de movimientos del mismo, aumenta la transmisión de los impactos y reduce el rendimiento del salto y en la carrera. La protección frente a los esguinces estará dada por la limitación del rango de pronosupinación, mientras tanto el aumento de los impactos como la disminución del rendimiento estará influenciada especialmente por la limitación en el rango de flexo extensión del tobillo.

Las características a tener en cuenta para la elección del calzado adecuado en cuanto al diseño y confección son entre otras:

- Tener un contratalón fuerte que se adapte bien y se ajuste alrededor del pie.
- Ser flexible en la parte anterior del pie donde se doblan los dedos.
- Tener un tacón bastante alto para los jugadores con un aumento de tensión en el tendón de Aquiles.
- Tener una suela media moderadamente blanda, pero que no se aplaste con facilidad.
- Tener un contratalón lo suficientemente alto para rodear el pie, pero dejando espacio para insertar la órtesis si fuera necesario.
- Estar siempre bien confeccionado.



Los calcetines mal adaptados pueden producir tensiones anormales en el pie, por ejemplo: los demasiado largos pueden irritar la piel a causa de las arrugas y los demasiado cortos comprimen los dedos, especialmente el cuarto y quinto. Todos los calcetines de deporte deben estar limpios, secos y sin agujeros para evitar irritaciones. Los calcetines más adecuados para la práctica del baloncesto son los de tipo tubular, sin talones y de punto doble, para reducir la fricción dentro de la zapatilla. Estos deben ser de algodón y deben colocarse sin arrugas.

3.5. HIGIENE PERSONAL Y DE INSTALACIONES

El educar a los jugadores-as respecto a su higiene personal quizás no sea una misión directa del entrenador y si de la familia, pero dada vuestra influencia en estas categorías es importante que les aconsejéis sobre los siguientes puntos:

Ducha, después de entrenamientos y partidos. Aunque parezca ridículo, este aspecto no se cumple en la mayoría de los casos en las categorías de base, ya sea por falta de medios o de hábito. En este apartado debéis hacer hincapié en que la ducha debe ser de agua templada y

jabón, y darle mucha importancia al secado correcto.

Higiene bucal, ya que las caries son el origen de infecciones que influirán negativamente en la salud y por tanto rendimiento de los jugadores.

Cuidado de los pies, tanto la limpieza como el secado para prevenir la aparición de hongos.

Cuidado de las uñas, dada la frecuencia de uña encarnada, que se produce cuando el borde de la uña del pie crece hacia el tejido blando circundante, dando lugar por lo general a una grave inflamación e infección. Para prevenirla es importante saber como hay que cortarse la uñas, teniendo en cuenta: la uña se debe recortar de modo que sus márgenes no penetren en el tejido lateral, debiendo dejarlas suficientemente larga como para que esté separada del tejido subyacente y lo bastante corta para que no la irriten los zapatillas o los calcetines.

Respecto a la higiene de las instalaciones, debéis exigir un campo de entrenamiento y juego en buen estado (el pavimento no tenga desniveles, no se adhiera en exceso ni resbale, etc.), que esté suficientemente aislado de ruidos, corrientes de aire, olores, así como que disponga de vestuarios y duchas que reúnan las condiciones higiénicas básicas.

3.6. ASPECTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

Existen datos científicos de que la alimentación tiene gran influencia sobre la salud y el rendimiento deportivo. El entrenador debe considerar la educación en materia de nutrición como un medio de conseguir rendimientos óptimos y prevenir lesiones.



La finalidad de una dieta equilibrada será:

- a) Aportar la energía necesaria al organismo para mantener las funciones corporales en reposo y durante el ejercicio, favorecer el crecimiento y desarrollo correcto y mantener el peso óptimo.

INGESTAS DE ENERGÍA RECOMENDADA PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

EDAD años	SEXO	ENERGÍA, Kcal ACTIVIDAD LIGERA	ENERGÍA, Kcal ACTIVIDAD MEDIA	ENERGÍA, Kcal ACTIVIDAD FUERTE
6-9	H-M		2.000	
10-12	H-M		2.300	
13-15	H	2.400	2.700	3.200
	M	2.200	2.500	3.000
16-19	H	2.700	3.000	3.600
	M	2.100	2.300	2.700

H = HOMBRE
M = MUJER

FUENTE: INSTITUTO DE NUTRICIÓN(C.S.I.C.) DIRECTOR: PROF. GREGORIO VARELA. FACULTAD DE FARMACIA. UCM.

- b) Abastecimiento adecuado de macro, micronutrientes y agua.

- c) La distribución adecuada a lo largo del día

Aunque la mayoría de jugadores-as hacen mayor énfasis en la dieta precompetición, lo realmente importante es mantener unos hábitos correctos que no sea necesario modificar considerablemente antes de la competición. La dieta diaria de un jugador-a debe aportar: un 55-60% de hidratos de carbono, 25-30% de grasas y un 10-15% de proteínas.

Ejemplo: Una jugador de 50 Kg. que precisa 3000 calorías al día, se aportarán:

MACRONUTRIENTES %	CALORÍAS	GRAMOS/DÍA
Hidratos de carbono 55-60	1800	450*
Lípidos o grasas 25-30	750	84*
Proteínas 10-15	450	112*

* Estas cantidades se deben aportar de diferentes grupos de alimentos que contengan dichos macronutrientes para asegurar también el aporte de micronutrientes (vitaminas y minerales).

Podríamos establecer una ración modelo teórica como sigue:

GRUPO ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
1. Leche	Diario
2. Carne	3 veces/semana
3. Pescado	4 veces/semana
4. Huevos	4-5 U/semana
5. Legumbres	3-4 veces/semana
6. Patatas	Diario
7. Verdura	Diario
8. Frutas	Diario
9. Pan	Diario
10. Arroz-pastas	3-4 3 veces/semana
11. Aceites	Diario

Dependiendo de las cantidades consumidas se consiguen dietas de mayor o menor contenido calórico según las necesidades individuales. Combinando los alimentos, se elaboran menús variados para los diferentes días de la semana.

La distribución de la ingesta de alimentos a lo largo de un día puede variar según horarios entre:

Desayuno	15%	Desayuno	15-25%
Media mañana	8%		
Comida	28%	Comida	25-35%
Merienda	11%	Merienda	10-15%
Cena	27%	Cena	25-35%
Antes de dormir	11%		

No hay que olvidar que lo importante es mantener unos hábitos alimentarios regulares que no tengan que ser modificados cuantitativamente o cualitativamente antes de una competición.

Como normas generales para entrenamientos y partidos debemos de tener en cuenta:

- Comer de 3 a 4 horas antes.
- Evitar alimentos difíciles de digerir y flatulentos.
- No probar dietas nuevas antes de una competición.
- No se debe comer hasta la saciedad, el contenido calórico debe ser de 300-500 calorías.
- La dieta debe ser rica en hidratos de carbono y de bajo contenido en grasas, proteínas y sal.
- Ingerir suficiente cantidad de agua.

La correcta hidratación es tan importante como la nutrición para prevenir lesiones y para alcanzar un rendimiento físico adecuado. En condiciones normales existe un equilibrio hídrico entre la ingesta y la pérdidas de agua, pero en situaciones de ejercicio, la magnitud de las pérdidas se ve incrementada considerablemente dependiendo de factores tales como:

- Intensidad y duración del ejercicio.
- Temperatura ambiental.
- Humedad relativa del aire.
- Porcentaje de peso graso.
- Edad y sexo.
- Indumentaria deportiva.
- Estado de hidratación y nutrición previa.
- Nivel de entrenamiento físico.

En general, las pautas de reposición hídrica dependerán de las condiciones ambientales y duración del ejercicio, debiendo tener siempre un carácter individual. La cantidad de fluidos a reponer debe estar basada en las pérdidas, calculadas mediante la diferencia de peso antes y después del ejercicio. No hay que esperar a tener sed para beber, ya que se habrá iniciado la deshidratación. Lo importante es evitar la deshidratación o en su falta iniciar la rehidratación de forma precoz. En general se puede comenzar con la ingestión de 500-600 ml de agua antes de la competición o el entrenamiento (15 a 30 minutos), durante los mismos beber entre 150-250 ml cada 15 a 20 minutos y tras el partido o entrenamientos beber entre 500-1000 ml x Kg de peso perdido.

En condiciones normales para el baloncesto la reposición de agua es suficiente.

3.7. FACTORES QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO

El descanso es imprescindible para cualquier persona, pero más aun para los jugadores-as, ya que además de sus actividades cotidianas deben realizar una actividad física que requiere un gran estado de vigilancia. Dentro del descanso, nos referimos tanto al número de horas de sueño, que en edades de crecimiento no deben ser menos de 8 horas, así como al descanso entre ejercicios, entre sesiones de entrenamiento y en las competiciones.

Es frecuente olvidarse en aquellos jugadores que destacan y que juegan en una o más categorías que está careciendo de los tiempos necesarios de descanso y hay que recordar que no siempre por entrenar más va a llegar más lejos, ya que lo que estamos favoreciendo es la aparición de lesiones de sobrecarga. En estas edades y en los jugadores-as de mayor proyección debemos encontrar un equilibrio que no está en la cantidad sino en la calidad del entrenamiento.

En las categorías de base además del papel de entrenador tenéis un papel como educadores muy importantes que debéis aprovechar para aconsejar y enseñar a los jugadores-as sobre los efectos negativos del alcohol, tabaco y drogas sobre el rendimiento físico y la salud.

4. LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES EN LA EDAD DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

En este apartado nos referiremos por un lado a las lesiones más frecuentes en baloncesto y a las desviaciones posturales, ya que éstas son muy frecuentes en jugadores-as de talla alta y su detección precoz facilitará su corrección.

Entre las lesiones diferenciaremos entre:

- 1) Esguinces ligamentosos.
- 2) Distensiones musculares.
- 3) Tendinitis.
- 4) Fracturas.

4.1. ESGUINCES LIGAMENTOSOS

Un esguince es la rotura parcial o total de un ligamento, generalmente debido a un estiramiento del mismo. Su gravedad varía desde una lesión mínima (Grado I) hasta una rotura total del ligamento (grado III).

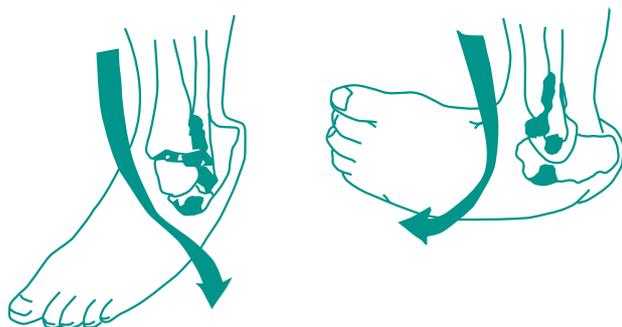


Las zonas más propensas a sufrir esguinces en baloncesto son: tobillos, dedos y rodillas.

Los factores que predisponen a los esguinces, sobre todo los de tobillo y rodilla son entre otros: sobrecarga de intensidad o tiempo, mala preparación física, insuficiente concentración durante el entrenamiento o partido, falta de prevención cuando se ha sufrido algún esguince previo por falta de una recuperación completa.

Los mecanismos de producción más frecuentes de los esguinces de tobillo son: pisar a un jugador al caer de un salto o pisar mal en la carrera o cambios de dirección provocando en la mayoría de los casos una inversión y flexión forzada del tobillo.

Cuando se produce un esguince, ya sea durante el entrenamiento o durante un partido, lo primero que hay que hacer es cesar la actividad y aplicar inmediatamente frío (lo más simple y fácil es colocar cubitos en una bolsa de plástico). Posteriormente inmovilizar y elevar la zona lesionada y acudir al médico, que continuará el tratamiento. Si no se puede ir al médico hasta el día siguiente, se seguirá aplicando frío (veinte minutos de cada hora).



4.2. DISTENSIONES MUSCULARES

La distensión muscular es un estiramiento y/o rotura de un músculo. Según su intensidad y la cantidad de fibras que se rompan se puede diferenciar en: primer grado (algunas fibras), segundo grado (rotura parcial del músculo) y tercer grado (rotura total).

En baloncesto, los músculos más susceptibles de sufrir distensiones son los de las piernas: isquiotibiales, gemelos, aductores, cuádriceps.

Generalmente, las distensiones se producen en músculos que: no son suficiente elásticos, por no haber realizado un calentamiento adecuado, estar contraídos por estar expuestos a una temperatura muy baja, haber sufrido una lesión previa y no haber recuperado perfectamente.

Cuando son de segundo o tercer grado, debido al gran dolor que producen, se para de jugar o entrenar rápidamente. El problema está en las de primer grado, que, por no producir una incapacidad funcional total del músculo, puede permitir seguir jugando con “molestias”. Esto se debe evitar, ya que facilitará que una lesión leve se agrave y necesite un largo tiempo de recuperación.

Cuando se produce una distensión hay que parar de jugar o entrenar inmediatamente. En los casos de distensión grave el dolor es tan fuerte que la parada es inmediata, pero en las leves será el entrenador el que debe de indicar al jugador que pare ya que a veces estos por exceso de motivación quieren seguir jugando.

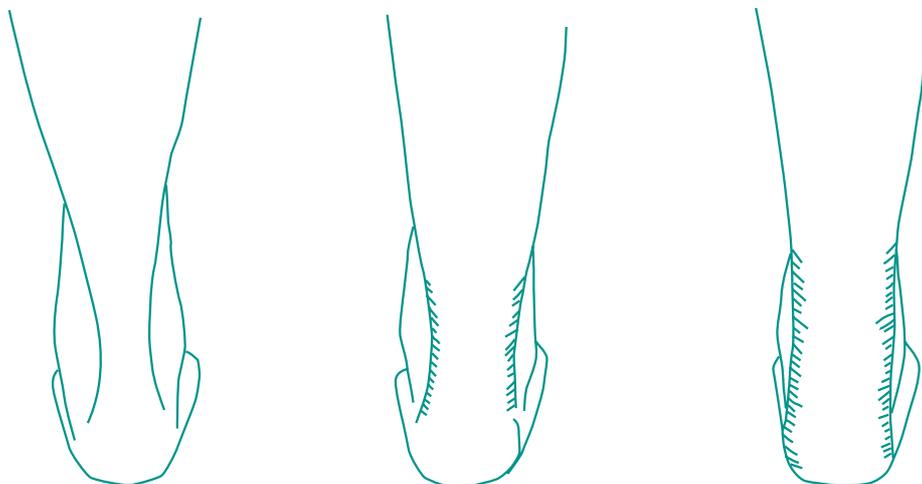
Se aplicará un vendaje compresivo no adhesivo si es posible y sobre él se aplicará frío. Posteriormente acudiremos a un médico para que valore el alcance de la lesión.

4.3. TENDINITIS

Las tendinitis (inflamación de un tendón) están apareciendo cada vez más entre los jugadores-as jóvenes.

La localización más frecuentes son: en la rodilla y el tobillo (tendinitis rotuliana y aquilea respectivamente). En general las tendinitis son lesiones por sobrecarga, aunque en algunos casos pueden producirse de forma aguda. Entre los factores que contribuyen a su producción

destacaremos: falta de calentamiento y pocos estiramientos, zapatillas que absorben mal el impacto en el suelo, canchas con suelo muy duro, dosificación incorrecta de la intensidad del entrenamiento en función de la edad y nivel deportivo.



En general las tendinitis se producen por la suma de varios factores, sobre todo en jugadores jóvenes, a los que a veces se les fuerza a realizar niveles de entrenamiento o preparación física por encima de sus capacidades fisiológicas. Es importante tenerlo en cuenta en aquellos jugadores que destacan y juegan o entrenan con más de un equipo.

Cuando un jugador presenta molestias en un tendón o en la zona de inserción del mismo, debe acudir al médico para iniciar un tratamiento precoz ya que se suele cometer el error de dejarlo pasar ya que dichas molestias desaparecen cuando se ha calentado. Es importante en estos casos el detectar los posibles factores predisponentes y actuar rápidamente ya que son lesiones que son difíciles de curar y tienden a hacerse crónicas.

Si la aparición de la tendinitis es repentina, por un sobre esfuerzo en un partido o un entrenamiento, se debe aplicar frío y acudir al médico.

4.4. FRACTURAS

Las fracturas son la rotura parcial o total de un hueso. En la mayoría de los casos se producen de forma repentina por un traumatismo directo o indirecto, por lo que no es fácil prevenirlas. Últimamente están aumentando las fracturas por sobrecarga, que se producen como su nombre indica por la suma de numerosos microtraumatismos y son éstas las que se deben prevenir.

La localización más frecuente de las fracturas son: de los maléolos del tobillo, de las falanges de los dedos, de los huesos de la nariz.

Ante la posibilidad de una fractura (aparte de dejar de jugar, de inmovilizar y poner frío) hay que acudir rápidamente a un centro médico.

Las desviaciones posturales con frecuencia son una causa subyacente de lesiones deportivas. La mala alineación postural puede ser el resultado de asimetrías unilaterales musculares y de tejidos blandos, o bien de asimetrías óseas. A causa de ello el jugador-a desarrolla una mecánica de movimiento de baja calidad o incorrecta.

Dichas desviaciones representan con frecuencia una causa primaria de lesión. Por ejemplo: cierta lesión de la rodilla puede estar relacionada con asimetría de la pelvis o de la pierna (Síndrome de la pierna corta). A veces no se hace nada y estas lesiones se cronifican. Dado que estos



problemas se pueden detectar en los jugadores-as jóvenes y se pueden corregir mediante programas de entrenamiento dirigidos por personal médico cualificado, será muy importante que los conozcáis para adoptar las medidas necesarias que faciliten un desarrollo bilateral y el mantenimiento del adecuado equilibrio muscular. Diversas de estas patologías posturales suponen un auténtico riesgo para los jugadores-as ya que les hace más propensos a lesiones específicas. A continuación destacaremos algunas de estas patologías: genu valgo (piernas en X), genu varo (piernas en O), cifosis, hiperlordosis y escoliosis.

4.5. GENU VALGO

Es un trastorno ortopédico que representa un serio riesgo para las articulaciones de las rodillas, ya que la línea que soporta el peso del cuerpo se lateraliza respecto al centro de la articulación de la rodilla a consecuencia de la angulación interna del muslo y la pierna. Esto conlleva que el peso del cuerpo se soporte principalmente en la zona interna de las superficies articulares, sometiendo así al ligamento lateral interno a una tensión considerable y haciendo que la articulación de la rodilla sea más inestable y por tanto más propensa a sufrir lesiones.

4.6. GENU VARO

Es la deformidad inversa al valgo. La tensión adicional se localiza en el ligamento lateral externo.

4.7. CIFOSIS

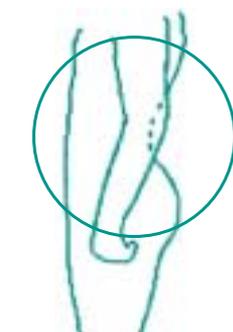
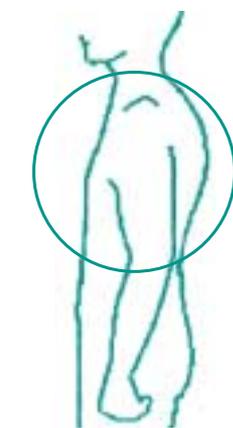
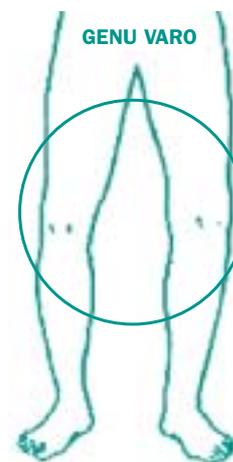
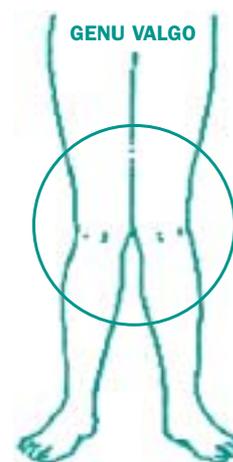
Es una incurvación anteroposterior de la columna vertebral en la que la convexidad es posterior y se localiza generalmente en la región dorsal. Los jugadores-as con cifosis suelen tener músculos pectorales fuertes y desarrollados pero cortos. Será en estos casos muy importante realizar estiramientos de los músculos pectorales y potenciar los dorsales.

4.8. HIPERLORDOSIS LUMBAR

Es una incurvación anteroposterior anormal de la columna vertebral en la zona lumbar. Cursa con tensión de los músculos extensores de la región lumbar y estiramiento de los músculos abdominales. En estos casos será muy importante potenciar la musculatura abdominal y estirar la musculatura lumbar.

4.9. ESCOLIOSIS

Es una incurvación lateral de la columna vertebral (desviación respecto a la línea media) y a veces se asocia a una rotación vertebral. En muchos casos va asociada a una disimetría de los miembros inferiores, que se corrige colocando un alza correctora en el calzado de la pierna más corta.



5. PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

En general, las lesiones descritas anteriormente cursan con inflamación, hemorragia, espasmo muscular y dolor, teniendo gran

importancia el control inicial de estos signos para la evolución posterior de la lesión. Las bases de la actuación inicial por parte del equipo técnico son: aplicación de frío, compresión, elevación y reposo.

5.1. APLICACIÓN DE FRÍO

La aplicación de frío en sus diversas formas es un medio muy eficaz en los primeros auxilios. Para obtener mejores resultados, los paquetes de hielo (hielo triturado o en cúbitos envuelto en una toalla) deben aplicarse directamente sobre la piel. Las bolsas de gel frío no se deben de aplicar directamente sobre la piel ya que alcanzan temperaturas mucho más bajas que las bolsas de hielo.

Uno de los protocolos que se puede seguir consiste en aplicar una bolsa de hielo sobre la lesión reciente durante 20 minutos y repetirlo cada 1 a 1.5 horas a lo largo del día. Dependiendo de la gravedad y de la localización de la lesión, se puede aplicar frío de forma intermitente durante 1 a 72 horas. Por ejemplo: una distensión leve probablemente requiera una o dos sesiones de 20 minutos, mientras una distensión grave requiera 3 días de aplicación de frío de forma intermitente.

5.2. COMPRESIÓN

En la gran mayoría de los casos, la compresión inmediata es un importante coadyuvante del frío y la elevación. La compresión externa de la lesión disminuye la hemorragia y la formación de hematoma, retrasa la filtración de líquido al espacio intersticial y facilita su reabsorción. Se pueden utilizar diversos sistemas de compresión, entre otros destacar: vendaje elástico previamente empapado en agua y congelado proporciona tanto compresión como frío a las lesiones recientes. En las zonas corporales en las que resulta difícil aplicar una compresión se pueden adaptar almohadillas recortadas de un trozo de fieltro o de espuma de caucho. Por ejemplo: un almohadilla en forma de herradura como se muestra en la figura siguiente colocada alrededor del maléolo, junto con un vendaje elástico y esparadrapo evita y reduce el edema del tobillo. Aunque el frío se aplica de forma intermitente, la compresión debe mantenerse durante todo el día. Para dormir lo más adecuado es retirar el vendaje y elevar la zona lesionada.



Los vendajes elásticos deben colocarse desde la zona distal a la proximal en las lesiones recientes, ya que evitará la tumefacción de los dedos de las manos o los pies, lo cual puede complicar la recuperación.

5.3. ELEVACIÓN

Asociada al frío y la compresión reduce la hemorragia interna. La elevación de la zona lesionada por encima del nivel del corazón disminuye la hemorragia y favorece el retorno venoso, reduciendo aún más la inflamación.

5.4. REPOSO

El reposo es necesario en las lesiones musculoesqueléticas y se puede conseguir limitándose a no mover la zona lesionada, o bien inmovilizando con esparadrapo, férulas, yesos o evitando apoyar con la ayuda de bastones o muletas. Movilizar una lesión de forma prematura solo consigue aumentar la hemorragia y alargar el tiempo de recuperación.

El reposo no quiere decir que sea total en todas las ocasiones, diferenciándose el concepto de reposo activo, es decir, que la zona lesionada permanecerá en reposo mientras el resto del cuerpo seguirá ejercitándose sin afectar a la zona lesionada. Así, por ejemplo: con una lesión en la mano, el jugador-a lesionado puede seguir realizando preparación física (carrera, abdominales, flexibilidad, etc.), fundamentos técnicos con la otra mano, etc., siendo el

entrenador el que debe programar el trabajo a realizar orientado por un médico. Es conveniente, que el jugador-a lesionados, si es posible acudan a los entrenamientos a realizar su trabajo programado con el fin de mantener sus ritmos de vida iguales, no perder contacto con el resto de sus compañeros y seguir aprendiendo los ejercicios nuevos.

BIBLIOGRAFÍA

- Actualizaciones en Fisiología del ejercicio (Suplemento). Especial monográfico: Nutrición y deporte. Conferencias del IX Curso de Fisiología del Ejercicio Aplicada. Escuela de Medicina de la E.F. y el Deporte. Universidad Complutense. Madrid. 1995.
- ARNHEIM, D.D. Fisioterapia y entrenamiento atlético. Causas, respuestas y tratamiento de la lesiones deportivas. Edit. Mosby/Doyma Libros. 1995.
- ARNHEIM, D.D. Fisioterapia y entrenamiento atlético. Fundamentos en patología deportiva. Edit. Mosby/Doyma Libros. 1995.
- ARNHEIM, D.D. Fisioterapia y entrenamiento atlético. Patología deportiva. Edit. Mosby/Doyma Libros. 1995.
- ASTRAND, P.O., RODAHL D. Fisiología del trabajo físico. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires. 1985.
- BENASSY, J. Traumatología deportiva Edit. Toray-Masson. 1977.
- BLANCO, A. Temario de oposición secundaria. 16. INDE. Madrid. 1994.
- BRIZUELA, G., S. Llana, A.C. Garcia y A. Forner. Calzado para el Baloncesto: su efecto sobre la amortización de impactos y el rendimiento. Selección, 4(3):146-151. 1998.
- DANIEL, N., Kulund, M.D. Lesiones del deportista. Edit. Salvat. 1986.
- FERRERO, J.A., J.F. Asensi y V. López Merino. Deporte y programas de actividad física recomendados en diferentes edades. En: Cardiología deportiva. Edit. Mosby/Doyma libros.Barcelona. 1994.
- GRÖSSER, M., ZIMMERMANN, E., STARISCHKA, S. Principios del entrenamiento deportivo. Martinez Roca. Barcelona. 1988.
- MANNO, R. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona. 91
- MARTIN, D. Proposición de un modelo de entrenamiento para niños y jóvenes. Trad. Leistungssport. 3. Enero. 1981.
- PETERSON, N.C. Lesiones deportivas, su prevención y tratamiento. Edit. Dunitz. 1983.
- RUIZ PEREZ, L.M. Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos. Madrid. 1987.
- STURBOIS, X. Adaptación cardiocirculatoria y metabólica en el niño atleta no cardíaco. En: Cardiología del deporte. Edit. Masson.1989.
- TERRADOS, N. Como prevenir lesiones deportivas. Medicina del deporte. 1986.
- WILLIAMS, J.G. Lesiones en el deporte. Edit. Wolfe Medical Publications. 1989.
- WILLIAMS, J.P. Lesiones deportivas. Edit. Raíces. 1988.

ÁREA DE CIENCIAS APLICADAS

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS

AUTOR: JAVIER SAMPEDRO - ANA SAMPEDRO



1. ASPECTOS PSICOSOCIALES BÁSICOS DE LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO EN NIÑOS

En la presente introducción se comentaran los rasgos generales, señalando lo más significativo sobre los aspectos psicosociales básicos de la practica del baloncesto en niños. Teniendo en cuenta que el baloncesto como deporte implica desde el punto de vista psicológico el desarrollo de una actividad en grupo, la oposición competitiva de dos equipos, la mediación del balón, los esquemas de interacción de distintos jugadores, los espacios y los tiempos bien definidos: todo esto provoca respuestas comportamentales y emotivas que se van formando según va desarrollándose el niño. Todas estas situaciones que debe realizar un buen jugador de baloncesto requiere el desarrollo de la "inteligencia", como remarcó Hermann diciendo que la inteligencia creativa y la versátil eran factores indispensables para todo jugador de baloncesto, también se necesita el desarrollo de una "personalidad específica", incluso Rossi, generó para cada puesto de juego unos rasgos específicos, por ejemplo, el pivot debería de ser altruista, tranquilo, introvertido, mientras que el play-maker debería de tener rasgos de líder, controlando la comunicación, es decir el control del balón.

La personalidad requiere a su vez el desarrollo de la "autoestima", el "autoconcepto", es decir la formación de una identidad determinada y "autonomía", lo cual repercutirá en la práctica del baloncesto, y que cuanto más conozcamos del tema más añadirán los entrenadores a las estructuras psicológicas inmaduras de los niños en la práctica deportiva. Por último, remarcar la importancia del desarrollo "social" del niño en un deporte de equipo como es el baloncesto.

No merece la pena comentar el supuesto de lo importante que es un desarrollo motor "sano" en toda práctica de baloncesto en niños y adultos.

2. ¿CÓMO SE DESARROLLA EN EL ÁMBITO INTELECTUAL UN NIÑO? Y ¿CUÁL ES SU APLICACIÓN EN EL BALONCESTO?

La relación inteligencia - deporte es bidireccional, ya que la práctica del deporte mejora algunos parámetros de la inteligencia (difícil de cuantificar por la falta de métodos de evaluación y críticas metodológicas) y la mayor eficiencia cognoscitiva permita una mejor adquisición de habilidades para la práctica deportiva.

La inteligencia evoluciona y se perfecciona de forma progresivamente uniforme y regular durante toda la edad evolutiva, teniendo su desarrollo máximo entorno a los 16 años (como mucho un límite máximo de 24 años). Existen muchas teorías evolucionistas que describen los cambios del individuo respecto de su inteligencia en fases, centrándonos sólo en el marco de edad que nos ocupa se hará un repaso por las principales teorías; Claparède distingue de 7 a 12 años el periodo de intereses especiales y objetivos. Piaget desde su teoría genética define la etapa de operaciones de pensamiento e interindividuales en niños de 2 a 12 años, donde el niño se prepara y conjuga en "un todo" las reacciones cognoscitivas, lúdicas, afectivas, morales y sociales.

AUTORES	ETAPAS DEL DESARROLLO INTELECTUAL
PIAGET	2-12 años: El niño conjuga como un todo las reacciones cognoscitivas, lúdicas, afectivas, morales y sociales.
VAYER	5-11 años: se pasa de la acción del cuerpo a la representación (conciencia).
CLAPARÉDE	7 a 12 años: el periodo de intereses especiales y objetivos.

Aplicando nociones de esta teoría al baloncesto, podemos comentar lo siguiente; para la práctica deportiva se requiere un componente básico motor (correr, saltar, desplazar la pelota...) y presupone también una representación colectiva del significado de sus acciones (por ejemplo, conseguir encestar un balón), y estos dos componentes se supeditan a unas reglas del juego. En los 11-12 años se adquiere la concienciación plena de las reglas, tanto de su valor como de su cumplimiento. El niño a los 7 años se rige por el principio de la cooperación y a los 12 años codifica las reglas, y su aplicación a situaciones específicas. La figura del árbitro es también un factor importante, el niño a los 8-9 años cree que el árbitro es un policía, mientras que a los 11-12 años ya le compara con un director del juego con posibilidad de equivocarse en la aplicación de las reglas, y ante tal representación del árbitro el niño reaccionará con agresividad, paciencia, etc, ante distintas situaciones de juego. El desarrollo de las capacidades cognoscitivas del niño son capacidades necesarias para explicar el juego y sus reglas.

DESARROLLO INTELECTUAL DEL NIÑO EN ASPECTOS DEL BALONCESTO			
7 años	8-9 años	11-12 años	12 años
Principio de la cooperación.	Árbitro = Policía.	Conciencia de Reglas Árbitro = director (% error).	Codifica las reglas.

NICHOLLS	7-9 años: Atribución causal al esfuerzo.	9-11 años: Da importancia a sus habilidades y la de los demás.	12 años: Coordina causa-efecto como los adultos.
COOK Y STIGLE 1974 HURN Y HASBROOK 1986	<12 años: Predomina la influencia del Feedback informativo de padres y del resultado.	>12 años: Predomina la influencia del Feedback informativo de los iguales.	

Vayer define que desde los 5 hasta los 11 años se pasa de la acción del cuerpo a la representación (conciencia). Vigosky desde un punto de vista más pragmático demuestra que el niño para su desarrollo requiere una meta superior a las habilidades del niño para llevarla a cabo primero con ayuda (Entrenador) y poco a poco la hará el solo: esta última teoría la ha experimentado todo entrenador generando en el jugador una meta según sus habilidades y potenciando lo ya adquirido.

En general las teorías del desarrollo cognoscitivo identifican el desequilibrio como el mecanismo causa fundamental del desarrollo, es decir en el niño hay un intento constante de adaptarse a la realidad exterior cada vez más compleja, sobre la base de las potencialidades evolutivas en actos.

Un aspecto específico y relevante de la inteligencia es el desarrollo de distintas formas de atribución de éxito-fracaso deportivo, según crece el niño, ya que el niño pequeño es incapaz de gestionar cognitivamente una situación en toda su complejidad Kun (1977), Rayeski y Brawley (1983). Incluso Nicholls (1978) distinguió 4 etapas: Los niños de 7-9 años realizan atribuciones causales focalizadas en el esfuerzo y el resultado (por presión educativa), a los 9-11 años la noción de habilidad emerge progresivamente y los niños se remiten a ella cuando existen éxitos asociados a un esfuerzo poco intenso, finalmente a los 12 años aparece una coordinación cognitiva del resultado y las causas de forma muy parecidas a los adultos. Cook y Stigle (1974), Hurn y Hasbrook (1986) han estudiado como los niños menores de 12 años están muy influidos por el feedback informativo y emotivo de los padres y por el resultado, según sobrepasan los 12 años van aportando más importancia a la comparación de sus habilidades con sus iguales (con el resto de jugadores de su equipo o de otros).

3. ¿CÓMO SE DESARROLLA LA PERSONALIDAD? ¿CÓMO INFLUYE EN LOS JUGADORES DE BALONCESTO?

En un deporte de equipo tal y como es el baloncesto resulta útil conocer las relaciones de esta actividad deportiva con la personalidad.

El primer comentario sobre la personalidad en todos los ámbitos de la vida de un niño, es que comienza a desarrollarse tras el nacimiento, donde ya se puede apreciar distinciones en sus reacciones motoras, sensoriales incluso en el temperamento. Todos estos aspectos influirán en como se moverá el niño en el mundo y por lo tanto también tendrá repercusiones en la práctica del baloncesto. Existen muchas teorías sobre el carácter más o menos permanente de la personalidad desde las que se decantan por una posición que considera la personalidad como algo fijo y permanente hasta teorías que creen que la personalidad es totalmente flexible y por lo tanto imposible de predecir. Como siempre ocurre, los últimos estudios sobre el tema indican que la teoría que más se adapta a la realidad es la teoría mixta, donde se confía en que la personalidad posee un carácter fijo y otra parte de ella susceptible a la modificación. Nosotros nos centraremos en la parte de la personalidad que se puede modificar dentro de sus límites, claro.

En este tema es fundamental comentar los trabajos de Eysenck y su equipo donde consigue relacionar aspectos de la personalidad con el aprendizaje motor y sus correspondientes consecuencias en el deporte. Witkin y col (1977), relacionaron un aspecto más específico de la personalidad como es el “Estilo Cognitivo” con el aprendizaje motor, donde los resultados señalaban varios aspectos: Se pueden distinguir dos grupos de sujetos según desarrollen un estilo cognitivo u otro, los sujetos dependientes del campo estimular para actuar quedan fuertemente influidos por el ambiente, perciben de forma más global que los sujetos independientes de campo. A su vez los sujetos independientes de campo estimular ambiental están más orientados a acciones impersonales y se muestran más distantes de los demás, siendo por lo tanto más individualistas contra los sujetos dependientes de campo que se muestran más sensibles a los indicios sociales y se interesan más por lo que los otros dicen o hacen. En un experimento relacionado también con el estilo cognitivo McGillivray, W.W confirmó la hipótesis de que los sujetos con independencia de campo estimular ambiental pueden identificar la posición en el espacio más rápido y fácilmente que los sujetos con dependencia de campo. Este último resultado posee relación directa con la práctica de deportes como el baloncesto, ya que cuando esta en juego la percepción de objetos como son el balón, los jugadores, etc es preciso adoptar decisiones rápidas. Podemos por lo tanto concluir que la dependencia vs independencia de campo es una variable relevante en la práctica de un deporte como es el baloncesto.

Otro factor de personalidad que influye en la práctica deportiva es la tesis realizada por Bakker, F. C. (1981) donde estudió a niños de 12 años y su tendencia estructural en el proceso de aprendizaje motor, concluyó que los niños buenos estructuradores de situaciones de juego logran mejores resultados motores que los niños malos estructuradores, porque los primeros al estructurar realizan una imagen más completa. Este estudio se realizó en la tarea de tiro de precisión pero se podría extrapolar en cierta manera a la situación de tiro libre en baloncesto.

La evaluación de la personalidad en el deporte, se realizara por medio de test proyectivos, cuestionarios, test de adaptabilidad o simplemente generar un “problema” y evaluar la forma y los medios usados por el sujeto para solucionarlo, por ejemplo un jugador debe de generar una jugada para salir de una presión defensiva del equipo contrario.

4. ¿CÓMO INFLUYE EL DESARROLLO SOCIAL EN EL JUGADOR DE BALONCESTO?

El niño no se desarrolla por la sucesión de fases biológicas y abstractas si no que debe tomarse en la concreción y sistematicidad de las situaciones sociales del mundo infantil. Por lo tanto, la práctica de un deporte como el baloncesto - deporte de equipo - posee una enorme influencia en el desarrollo del niño. En un principio en niños ya desde su inicio en la edad preescolar requiere un amigo para jugar juntos, pero limitándose al juego, más tarde con la edad el niño se centrará en conocer a los compañeros.

Piaget al igual que con la inteligencia desarrolla una serie de fases de desarrollo social del niño (aquí aplicado al ámbito deportivo):

A partir de los 6 años y tras pasar la etapa egocéntrica, el niño se empieza a abrir al exterior ya sea los compañeros, las situaciones sociales, siendo menos impulsivos. Por ejemplo, ya comienzan a ser capaces de cambiar una recompensa a largo plazo pero con alto valor por otra de menos valor pero a corto plazo. El resultado de este experimento se podría aplicar a la planificación de metas deportivas ya sea en los jugadores y de forma personal, como en el entrenador de niños - de a partir de 6 años - como metas de equipo. Hacia los 7-8 años la competición deportiva se transforma en un objetivo autónomo que se traduce en una gran frecuencia de elección de las estrategias competitivas, independientemente de las consecuencias esperadas. No antes de los 12 años aparecen los hábitos de interacción social, es decir la capacidad de comprender toda la complejidad del proceso competitivo y una buena madurez afectiva, Passer (1982), Roberts (1980). De estos estudios surge la crítica de la posibilidad de introducir objetivos competitivos antes de esta edad, Maline (1986).

Por último, se debería exponer en el desarrollo social del niño en el baloncesto desde otro punto de vista, por lo tanto se pasa de la concepción niño-desarrollo global (molar) en el deporte a una concepción niño-desarrollo molecular y más específico del niño con su grupo de iguales (su equipo). El baloncesto como todo deporte de equipo requiere una armonía y regulación de la funcionalidad del grupo según se adapte a las exigencias de los miembros generando una meta común. La relación interpersonal esta ligada a 3 variables:

- a) La atracción entre los miembros, es decir la similitud de valores, creencias y actitudes deportivas, lo cual le permiten enfrentarse mejor a los conflictos.
- b) La indiferencia entendido como rechazo, divergencia cultural ideológica y emocional entre los miembros de un mismo equipo o entre equipos enfrentados.
- c) El conflicto generado en situaciones de alta tensión emocional es un factor motivador y de cambio, versus la ausencia de conflicto es un síntoma negativo y pasivo.

5. ¿CÓMO SE DESARROLLA EL AUTOCONCEPTO DEL NIÑO?

La evolución del comportamiento de un niño en una situación social, tal y como es la práctica del baloncesto se explica por leyes del equilibrio (que a su vez se explica por el desarrollo cognitivo). Estas leyes se van formando en el niño según va creciendo y desarrolla así el "autoconcepto personal del niño"; El niño de 6 años no esta aún socializado es demasiado egocéntrico, posee un exceso de su propio punto de vista, no puede enfrentarse a juegos muy reglados, ha desarrollado una moral heterónoma (concepto de Kohlberg), es decir no ha desarrollado una centralización cognitiva y social. A partir de los 7 años, estando según Piaget en el estadio de operaciones concretas, aparecen comportamientos sociales, con la posibilidad de coordinar puntos de vista distintos, concebir la reciprocidad de las acciones y las intenciones, y por lo tanto ha desarrollado una moral autonomía.

6. ¿CÓMO SE CREA UN LÍDER EN UN EQUIPO DEPORTIVO?

Un aspecto importante a destacar en el desarrollo psicosocial en los grupos deportivos, debido a su naturaleza de asociaciones espontáneas es la producción de "líderes". Desde el punto de vista de los entrenadores hay situaciones complejas donde el liderazgo aporta más costes que beneficios, por ello los entrenadores deben de buscar el liderazgo óptimo de alguno de sus jugadores. Los factores a considerar este fin son:

- Variable "personal" del dirigente. Se supone que esta situación de líder requiere la edad donde se ha forma la personalidad de forma más consistente (10- 11 años).
Los 5 rasgos que debe de tener todo líder son:
 - 1) Capacidad como inteligencia, prontitud, facilidad verbal, originalidad, y madurez de juicio.
 - 2) Adquisición como nivel de escolaridad, patrimonio de conocimiento, técnicas y curriculum atlético.
 - 3) Responsabilidad como fiabilidad, iniciativa, tenacidad, autocrítica y deseo de superación.
 - 4) Participación como extraversión, sociabilidad, cooperación, adaptabilidad, humor.
 - 5) Status como posición socioeconómica y popularidad socio-métrica.
 - 6) Estos rasgos, deben de ser sopesados con factores como: nivel mental, estatura, habilidad, necesidades, intereses de los seguidores y otras variables de situaciones.
- Implicaciones emocionales ligadas al problema de poder.
- Variables externas al líder (presión de juego exigencias que sobrepasan su capacidad).

Todas estas variables generaran una disfunción en las intenciones del líder y genera un déficit en los requisitos técnicos mínimos para realizar una conducción válida del equipo. Para evitar esta disfunción es necesario que exista un sistema de guía racional (el entrenador) y por lo tanto de conocimientos específicos que valgan para orientar positivamente al líder y al grupo y para evitarles el mayor número posible de errores.

El principal modelo sociológico sobre el liderazgo es el estudiado por Fielder, y confirmado por Lewin, Krench, Klein entre otros, permite generalizar el problema del liderazgo a la práctica deportiva:

- a) Situaciones y tareas diferentes requieren estilos distintos de liderazgo:
 - 1) Liderazgo dirigido a la tarea o racional (coordinar actividades según roles, elaborar una política democrática, etc.).
 - 2) Liderazgo hacia las relaciones humanas o socio-emocional (mantener vivos los lazos, distribuir refuerzos, activar motivaciones comunes, etc.).

La importancia de la tarea no debe hacer olvidar las relaciones interpersonales, sino al contrario, garantizarlas y fomentarlas. P.e: en un estudio de Fielder, Hartmann y Rudin con 12 equipos de baloncesto de EE.UU., comprobaron que los miembros de los mejores equipos tendían a renunciar al placer inmediato de una relación interpersonal en beneficio de un trabajo de equipo eficiente.
- b) El líder debe de ser aceptado por el grupo, tener una fuerte posición de poder y una tarea bien estructurada. La función del líder es buscar la eficiencia del grupo como tal (incluso el líder es capaz de renunciar a su propia condición o status).

7. ¿CÓMO INFLUYE EL AMBIENTE EXTERNO EN EL DESARROLLO DEL NIÑO/JUGADOR DE BALONCESTO?

Se recalcará la importancia del ambiente existente del grupo deportivo, formado por la familia, el grupo de iguales, el público y el grupo de los mass-media.

Existe una relación inversa entre la edad del deportista y el peso de condicionante de la "familia". De ahí la importancia de que el entrenador este preparado para afrontar el binomio atleta-familia (no basta con el simple sentido común). Erikson destaca la importancia a partir

de los 6 años de la interacción positiva con el ambiente cultural y social circundante dependiente de las identificaciones infantiles y de los procesos psicológicos. El atleta para tener una personalidad equilibrada, debe haber disfrutado de un ambiente familiar positivo. Solo si la necesidad de seguridad inicial ha sido adecuadamente satisfecha, se puede hacer frente a los problemas del mundo exterior y buscar en él con plena libertad su autorealización.

El deseo que posee el niño, como todo humano, de realizar el propio destino lo lleva a cabo empeñando lo mejor de sí mismo y persiguiendo con constancia los propios objetivos. Estos objetivos que se propone el niño están íntimamente relacionados con los factores familiares (tema de interés por un amplio número de psicólogos) que le rodean y poseen un marcado carácter motivacional:

Los padres ponen a los hijos en condiciones de desear intensamente la realización de las tareas confiadas a ellos, les ofrecen a los hijos la posibilidad de hacer frente a situaciones de competición personal y social, y finalmente demuestran su aprobación y entusiasmo por las actividades deportivas de sus hijos.

Las relaciones que se crean internamente en un equipo deportivo - como es el baloncesto - implica principalmente las relaciones entre "iguales" (jugadores) y las relaciones "con el entrenador".

Todos los grupos deportivos poseen varias funciones como grupos que son: exigencias de afiliación, identificación e imitación. Todas estas funciones fomentan el Yo del grupo, ofrece satisfacciones colectivas y sugestivas orientadas al éxito. Pero específicamente el asociacionismo deportivo se centra en que los jugadores comparten una misma opción deportiva, que se fomenta por varios métodos:

- Los jugadores inducen valores de grupo por medio del ejemplo.
- Los jugadores inducen valores de grupo por medio de la sugestión.
- Los jugadores inducen valores de grupo por medio del modelado, ya sea entre los jugadores o con el entrenador de modelo.

Los grupos de pares acaba por cumplir una importante función socio-pedagógica ya que:

- Acostumbra a los jóvenes a asumir responsabilidades en las actividades sociales.
- Proporciona a los jóvenes un apoyo extra, es decir, le distrae de tendencias involutivas (melancolía, monomanía, agresividad, alienación, etc).
- Combate con éxito las inevitables frustraciones de las aspiraciones individuales y la despersonalización de las relaciones en el marco urbano.

8. EL ENTRENADOR

La figura del entrenador juega un papel importante en el equipo deportivo, perfeccionando al atleta, mejorando su rendimiento. A veces el entrenador es el chivo expiatorio de las derrotas. El rol del entrenador requiere dotes de preparación y de personalidad. El entrenador es al mismo tiempo técnico, educador, organizador y líder. Un entrenador será buen líder cuando se olvide de sí mismo y se centre en ser parte integrante de los objetivos del grupo.

Tras esta pequeña introducción sobre el rol de entrenador nos centraremos en algo que nos interesa más: la relación interpersonal entrenador-jugador.

Los entrenadores pueden ejercer dos tipos de estilos de relación, que le guiarán los entrenamientos:

- Estilo Autoritario: Basado en la praxis productivista donde el objetivo es el logro de resultados desarrollando al máximo las potencialidades técnicas y fisiológicas del jugador.
- Estilo Democrático: Tendencia humanística, basado en una acción personalizada, dando relevancia a la motivación. El entrenador no se conforma con la parte biomecánica y técnica sino que prioritariamente, intenta ofrecer al jugador una ayuda psicológica para su autorealización con vistas a los fines propuestos.

La relación entrenador-jugador, en general es ambigua (porque intenta calcar las relaciones

tradicionales sociales), y por ello existe una distancia interpersonal basada en una proyección de los estereotipos sociales.

Algunos autores como Pozzi opina que los jugadores pueden ver al entrenador como un modelo a seguir (alguien superior) o como lo contrario.

El entrenador se relaciona con sus jugadores de forma que el tipo de relación del entrenador sea complementada con las necesidades emocionales del jugador y a las exigencias psicosociales motivadoras (sino existe esta coordinación existirá resultados contraproducentes).

En la dinámica entrenador-jugador debe evitarse la interacción narcisista, donde el papel de entrenador excluye la demás relaciones jugador- médico o preparador físico etc, y por lo tanto se crea una relación morbosamente posesiva.

Así que el entrenador también debe evitar los fenómenos de las relaciones interpersonales: negativas, aislamientos, oposiciones, disputas, atribuciones y retorsiones agresivas de responsabilidad.

8.1. El entrenador:

- a) Persona que de forma vital va a formar parte en la iniciación del baloncesto del niño/a. Va a influir de manera importante para que la actividad deportiva sea presentada de tal forma que guste de tal manera que haya continuidad.
- b) Persona en la cual va recaer todo aquello que el niño/a no encuentra en su familia.
- c) Es educador y punto de referencia para el niño/a. Es un buen complemento en la educación.
- d) Debe de hacer hincapié en la manera de dirigirse y comunicarse al niño/a en el proceso de enseñanza. También se guardará un trato igualitario.
- e) Será una persona paciente, divertida, dinámica, cariñosa y justa.
- f) Es transmisor de actitudes y valores: tolerancia, vida sana, etc.

De igual forma el entrenador debe a modo de CONCLUSIONES:

- 1) Crear un clima para que el desarrollo del principiante como "persona" y "jugador/a" sea el adecuado.
- 2) Adecuar la enseñanza al interés del niño/a de su edad. Se debe de sentir valorizado/a por su manera de ser y comportarse.
- 3) Considerar adecuadamente las aportaciones individuales y al equipo.
- 4) Incentivar la intención en las realizaciones y solo el resultado.
- 5) Equilibrio entre aprendizaje y diversión.

BIBLIOGRAFÍA

- ANTONELLI. F Y SALVANI. A. Psicología del deporte. Miñon. (1982). Valladolid.
- BERMEJO. V. Desarrollo Cognitivo. Síntesis Psicología. (1994). Madrid.
- CERDÁ. E. Una Psicología de Hoy. Heder. (1967). Barcelona.
- DURAND. M. El niño y el deporte. Paidós. (1987). México.
- LINAZA. J Y MALDONADO. A. Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño. Anthropos. (1987). Barcelona.

ÁREA DE DESARROLLO PROFESIONAL

LEGISLACIÓN

AUTOR: JORGE TAMAYO



INTRODUCCIÓN

Todos y cada uno de los equipos que participan en alguna competición deben atenerse a unas normas comunes que todos los equipos de esa competición deben cumplir. Estas normas van encaminadas a garantizar la igualdad de oportunidades deportivas de todos los equipos.

Además, estas normas facilitan la tramitación burocrática inherente a toda competición organizada. Es decir, establece los documentos que son necesarios presentar para participar, cuando y como se tienen que entregar dichos documentos, establecimiento del calendario de competición, etc.

Aunque posteriormente desarrollaremos un organigrama de las estructuras que constituyen un club deportivo, los entrenadores de iniciación no siempre tendrán a su disposición un personal especializado dedicado a esta tramitación burocrática, por lo que serán ellos mismos los que realicen esta tramitación. Por lo tanto, entendemos fundamental en la formación de los Entrenadores de Iniciación al Baloncesto incluir estos conocimientos básicos sobre los aspectos burocráticos de las competiciones en las que nuestros equipos participan.

1. CONOCIMIENTO DE LAS ESTRUCTURAS BÁSICAS DE LOS CLUBES DEPORTIVOS

En cualquier Club, debe existir un organigrama, que dependiendo de la complejidad del Club, será mas o menos extenso.

La estructura más básica de un Club de baloncesto estaría formada por:

- **Junta Directiva:** Se encarga de la gestión del Club. Esta gestión atañe a los planos administrativos, económico, relaciones públicas, etc. (Si el Club al que nos referimos es un Colegio, esta Junta puede ser suplida por el Director del Departamento de Actividad Física y Deportes del Colegio, el Director del centro, etc.).
- **Director Técnico:** Es el responsable de la dirección deportiva y el puente de unión entre los entrenadores, jugadores con la Junta Directiva.
- **Delegado del Club:** Su función es la de ser el contacto con los demás Clubes, federación, etc. Será el encargado de la tramitación de la documentación con los organismos de organización de la competición (Comité de competición, comité de apelación, etc). Su principal función es la comunicación de los horarios de las competiciones, tramitación de licencias, comunicación de las competiciones aplazadas, etc. (Puede ser sustituido por el Director Técnico).
- **Entrenadores de los distintos equipos.**

En Clubes o Colegios con una estructura amplia y muchos equipos compitiendo en las diversas categorías, debería ser conveniente la existencia de dos Coordinadores. Uno se encarga de las categorías de Mini e Infantiles. Y el otro del resto de las categorías. No es necesario mencionar que la comunicación de ambos coordinadores sea imprescindible a la hora de coordinar coherentemente todos los equipos del club o colegio.

Tampoco nos debemos olvidar y siempre en función de la complejidad de la estructura del club o el colegio, de añadir al organigrama principal unos organigramas auxiliares de técnicos deportivos especialistas (preparadores físicos) y de personal médico.

No obstante, somos conscientes de las posibilidades de la mayoría de los clubes o colegios y que no siempre es posible contar con este personal auxiliar. En ese caso deberemos suplir estos aspectos: En primer lugar con una formación adicional a los entrenadores para que puedan desarrollar adecuadamente el aspecto del desarrollo físico en sus equipos. Y en segundo lugar con la contratación de algún seguro médico que pueda cubrir los tratamientos por lesiones deportivas.

A continuación exponemos un organigrama posible de la estructura de un club.



2. CONOCIMIENTO BÁSICO DE LAS RELACIONES CON LOS ORGANISMOS ORGANIZADORES DE LAS COMPETICIONES

Las distintas Federaciones Autonómicas son las encargadas de coordinar y gestionar las distintas Competiciones.

Todos los trámites se realizarán con la Federación correspondiente, y ésta a su vez depende de la Federación Española, para coordinar todas las competiciones a nivel Nacional.

En cada Comunidad existen diversos tipos de competiciones, además de las propias organizadas por cada Federación. Estas competiciones deportivas no federativas son:

- 1) Ligas Municipales: Dependen de los Institutos Municipales de Deportes y/o de los Patronatos Deportivos Municipales.
- 2) Ligas escolares: Organizadas por Colegios privados.
- 3) Ligas de Tiempo-libre: Normalmente son para equipos Senior.

Al principio de temporada es muy importante tener muy claro el nivel de nuestros equipos y así poder inscribirlos en una determinada competición.

De igual modo, tanto la Junta Directiva como el Director Técnico deben dejar claro cuales son sus objetivos deportivos y en función de éstos escoger la competición que más se adecue a éstos.

Una vez determinada la competición en la cual vamos a participar deberemos conocer cuales son los organismos organizadores de dicha competición. Deberemos conocer, en primer lugar, la sede social de dicha organización, así como los conductos de comunicación con ellas y sus horarios de tramitación de documentación. Finalmente, deberemos conocer sus normas de participación.

3. CONOCIMIENTO DE LOS PLAZOS Y TRÁMITES DE FORMALIZACIÓN DE DOCUMENTACIÓN PARA LA COMPETICIÓN

Una vez determinada la competición deportiva en la que vamos a competir deberemos tener claro cuales son los trámites burocráticos a realizar para poder inscribir nuestros equipos en ella.

Dentro de estos trámites, destacamos como importantes, los plazos temporales de obligado cumplimiento para la tramitación de los distintos aspectos:

- a) Solicitud de inscripción del Club.
- b) Inscripción de los diferentes equipos.
- c) Presentación de licencias.

Además de estos plazos, que son muy importantes, hay que tener en cuenta otra serie de tramites y fechas que son necesarios tener muy en cuenta:

- 1) Sorteo de los grupos y fechas de las distintas categorías.
- 2) Conocimiento del calendario de cada equipo del club o colegio.

- 3) Fecha de comienzo de la Temporada.
- 4) Fijar los horarios de celebración de los partidos que se juegan en nuestro propio campo. Normalmente se hace cada 15 días, o al principio de la temporada se indica una hora fija para los partidos a jugar en casa.
- 5) Pagar las cuotas correspondientes a: Inscripción de los equipos, licencias de jugadores, entrenadores, delegados, etc., seguro medico obligatorio, cuotas de arbitrajes.
También es importante destacar que no todas las competiciones en las que podemos participar obligan a sus deportistas a realizar un reconocimiento médico que determine que la actividad deportiva no afectará a su salud. Es nuestra responsabilidad obligar a nuestros deportistas a realizar dicho reconocimiento médico para evitar males mayores.

4. CONOCIMIENTO DE LA REGLAMENTACIÓN DE LA COMPETICIÓN

Tenemos que tener muy claro al comienzo de la temporada, además del reglamento de juego propio de cada categoría, las Bases de Competición de la Federación.

En estas Bases se indicará:

- 1) Condiciones de participación: Tipo de campo, elementos técnicos para la celebración de los partidos (marcador electrónico, relojes de 30", etc.).
- 2) Composición y participación: Numero de equipos, equipos con derecho a participar en esa competición.
- 3) Forma de juego: Distribución de los equipos en grupos, fases de las que consta la competición, clasificación para las finales, ascensos y descensos.

Hay que conocer el reglamento de juego que se va a aplicar en cada categoría. Es normal que en cada Federación se apliquen distintas normas, como pueden ser: Duración de los partidos, cambios en juego, defensas permitidas, tiempos muertos, numero mínimo de jugadores a presentar en categorías inferiores, etc.

ORGANIZACIÓN DEL DEPORTE ESCOLAR EN GIPUZKOA



La normativa básica en materia de Deporte Escolar en el ámbito de la Comunidad Autónoma Vasca está contenida en la Ley 14/1998 del 11 de Junio de la Cultura Física y el Deporte del País Vasco y en el Decreto 160/1990 sobre deporte escolar.

LEY 14/1998, DE 11 DE JUNIO, DEL DEPORTE DEL PAÍS VASCO

Se regula en el Título V capítulo I el deporte escolar (artículos 53-56).

Se define el deporte escolar como aquella actividad deportiva organizada que es practicada por escolares en horario no lectivo durante el período de escolarización obligatorio.

La práctica del deporte escolar será preferentemente polideportiva y no orientada exclusivamente a la competición.

Los programas sobre deporte escolar serán aprobados anualmente por los órganos forales de los territorios históricos y estarán orientados a complementar la educación escolar integrada.

Se deberá promover la integración de la población escolar con minusvalías, con sus compañeros de estudios.

La práctica deportiva en edad escolar se estructurará básicamente a través de los centros escolares con la colaboración activa de clubes y agrupaciones deportivas y asociaciones de padres de alumnos.

Las federaciones deportivas serán las entidades básicamente encargadas de la asistencia técnica y colaboración en la organización y ejecución de tales programas.

Los ayuntamientos colaborarán fundamentalmente, mediante la cesión de uso de los equipamientos deportivos municipales, con los centros escolares y con las Diputaciones Forales, para la ejecución de los programas de deporte escolar.

DECRETO 160/1990 SOBRE DEPORTE ESCOLAR

Este Decreto fue aprobado como norma de desarrollo de la Ley 5/1988 de 19 de Febrero, de la Cultura Física y del Deporte actualmente derogada. Este Decreto sigue en vigor hasta que se apruebe otro en desarrollo a la Ley de 1998.

El Decreto reitera los principios establecidos en la Ley 14/1998, de 11 de Junio. Regula las categorías en las que se organiza el deporte escolar: Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete y Juvenil.

Es indispensable para participar en las actividades deportivas, la obtención de licencia de deporte escolar.

Es obligación de las diputaciones forales asegurar a todos los participantes en las siguientes modalidades de seguro, como mínimo:

- a) Seguro de asistencia sanitaria si no tiene derecho a asistencia en virtud de otro título.
- b) Seguro de responsabilidad civil.
- c) Seguro indemnizatorio para supuestos de pérdidas anatómicas o funcionales, o de fallecimiento del participante.

Corresponde a los órganos competentes de los territorios históricos elaborar los programas de deporte escolar.

Se establecen los ámbitos territoriales para las competiciones de cada categoría.

E-1 SOLUCIÓN ESTRUCTURAL DE FUTURO DEL DEPORTE ESCOLAR EN GIPUZKOA

Tras la aprobación del Decreto 160/1990, de 5 de Junio, sobre deporte escolar, se elaboró este proyecto para tratar de ofrecer una alternativa a los problemas estructurales que se observan en el deporte escolar.

El estudio comienza por analizar la situación estructural de ese momento en relación con el deporte escolar de los centros escolares, federaciones y clubes, ayuntamientos, Diputación Foral de Gipuzkoa y Gobierno Vasco. Después del análisis se realiza una propuesta para la estructuración del deporte escolar en Gipuzkoa. Se establece el papel de cada uno de los colectivos implicados:

DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA:

- Elabora, aprueba y ejecuta programa de deporte escolar en su territorio.
- Asume una función de liderazgo para propiciar la organización del deporte escolar.
- Elabora convenios con las Federaciones.
- Fomenta creación de estructuras de gestión y atención al deporte escolar.

AYUNTAMIENTOS:

- Promueve que los centros escolares estén dotados de suficientes técnicos de deporte escolar.
- Poner las instalaciones deportivas de titularidad pública a disposición del deporte escolar.
- Establecer convenios de colaboración con los centros escolares.
- Impulsar estructura de gestión del deporte escolar del municipio.
- Coordinar el desarrollo de todas las actividades.
- Asesorar técnicos de deporte escolar.
- Coordinarse con otros municipios.

CENTROS ESCOLARES:

- Elaborar el plan de actividades de deporte escolar del centro escolar.
- Organizar y planificar las sesiones de práctica deportiva.
- Impartir las sesiones de práctica deportiva.
- Realizar trabajos administrativos derivados de las actividades.
- Promover la participación de los escolares en las actividades.
- Dotarse de técnicos de deporte escolar.
- Suscribir convenios con clubes deportivos.
- Utilización de instalaciones deportivas propias.
- Desarrollar estructuras para la atención de las actividades de deporte escolar.
- Coordinarse con el resto de centros escolares de la zona.

CLUBES Y FEDERACIONES:

- Federaciones:
 - ordenar la modalidad respectiva.
 - responsables en su vertiente técnica de las actividades de deporte escolar, mediante convenio suscrito con la Diputación.
- Clubes:
 - labores de asistencia técnica por delegación de las federaciones.
 - colaboración con los centros escolares.

Se propone la creación de estructuras en los centros escolares, municipios y en el ámbito del Territorio Histórico de Gipuzkoa. Al final se hace una referencia a la financiación. Esta financiación ha de ser compartida por los diferentes sujetos públicos (a través de suscripción de convenios), los participantes y fórmulas de sponsorship.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE DEPORTE ESCOLAR EN GIPUZKOA

Cada curso es obligación de la Diputación Foral la aprobación del Programa de Actividades de Deporte Escolar.

Dentro del programa se incluye:

- I. Actividades deportivas.
 1. Actividades de promoción.
 2. Actividades de competición.
 - 2.1. Formativo-recreativo.
 - 2.2. Iniciación al rendimiento.
 3. Actividades de Tecnificación.
 4. Otras actividades.
- II. Actividades deportivas por categorías: Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete y Juvenil.
- III. Anexos:
 - Cobertura de riesgos.

- Régimen de ayudas económicas.
- Premios deportivos.
- Orden Foral que regula procedimiento de concesión de autorizaciones para la organización de actividades deportivas no incluidas en el Programa de Deporte Escolar.

Orden Foral que regula el procedimiento para resolver determinadas incidencias singulares que se producen en el desarrollo de las actividades del Programa de Deporte Escolar.

BASES DE COMPETICIÓN DE BALONCESTO ESCOLAR

Cada temporada la F.G.B. envía a los centros escolares las Bases de Competición. En estas Bases se establece:

- Las competiciones de baloncesto escolar que se organizan.
- La forma de inscripción de los equipos, así como las altas y bajas de los jugadores.
- Forma de juego.
- Normas de juego.
- Fechas de los encuentros.
- Jornada de juego y horario de los encuentros.
- Modificación de fecha, hora o campo de juego.
- Arbitrajes.
- Disposiciones finales.

RÉGIMEN DISCIPLINARIO

- Reglamento Disciplinario aprobado por la Diputación en 1989.
- Orden del Gobierno Vasco de 29 de Julio de 1985 sobre régimen disciplinario de las competiciones de deporte escolar, con las modificaciones del Decreto 7/1989, de 10 de Enero, sobre disciplina deportiva y el Decreto 160/1990, de 5 de Junio, sobre deporte escolar.

En primera instancia es competente el Comité de Disciplina de la federación deportiva y en segunda instancia el Comité Vasco de Justicia Deportiva. Las decisiones de este Comité son recurribles ante los Tribunales ordinarios de la jurisdicción contencioso-administrativo.



**Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa**

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes