

# MÉTODO CABB



## MANUAL DE MINIBÁSQUETBOL GUÍA PARA LA ENSEÑANZA



# CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE BÁSQUETBOL



## **MANUAL DE MINIBÁSQUETBOL**

*GUÍA PARA LA ENSEÑANZA*

### **PROFESORES**

JUAN LOFRANO

JAVIER ORLANDONI

PABLO GENGA

MAXIMILIANO SEIGORMAN



## **AUTORIDADES DE LA CABB**

Presidente Federico Susbielles

Vicepresidente 1º Jorge Carrasco

Vicepresidente 2º Juan Carlos Poletti

Secretario General Rubén Udueña

Pro Secretario Jorge Comoli

Tesorero Juan Esteban Ordenavía

Pro Tesorero Carlos Sanz

Vocal 1º Carlos Álvarez

Vocal 2º Rubén Labarere

Vocal 3º Vicente Castellano

Vocal 4º Juan Carlos Cuadri

Vocal 5º Carlos Giamperi

Vocal 6º Oscar Alegre

Vocales suplentes Sergio Gatti, Miguel Amante, Mario Acosta, Diego Juárez



## INDICE

PRÓLOGOS

PRESENTACIÓN

CAPÍTULOS

1. INTRODUCCIÓN
2. PERFIL DEL ENTRENADOR DE MINI BASQUETBOL
3. FILOSOFÍA DEL MINI BASQUETBOL
4. LA ENSEÑANZA EN EL MINI BÁSQUETBOL
5. RECORRIDO TÉCNICO-TÁCTICO
6. ESTRUCTURA DE JUEGO
7. MOTRICIDAD Y PREPARACIÓN FISICA EN EL MINI BASQUETBOL
8. ASPECTOS EMOCIONALES Y VINCULOS CON LOS PADRES
9. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO
10. GESTION DE RIESGO
11. LOS ENTRENADORES Y EL MINI BASQUETBOL
12. LA INCLUSIÓN Y EL MINI BASQUETBOL

BIBLIOGRAFÍA



## PRÓLOGOS

### El Método CABB y el Manual de Mini Básquetbol



SILVIO  
SANTANDER

El Método en su primer apartado, fue creado para un rango (chicos/as entre 13 a 17 años básicamente) para todo aquel profesor y entrenador que trabaja o vaya a trabajar con estas edades. Sé buscó entre otros temas, poner el foco en el aprendizaje por encima del resultado, la enseñanza de la técnica individual delante de la táctica colectiva y masificar la actividad. Creemos firmemente en que los jugadores se desarrollan y crecen, cuando la relación entre entrenamiento/calidad de competencia van de la mano y mediante una serie de guías y sugerencias junto con la participación no solo del staff CABB sino además de distintas personalidades de nuestro medio. Así, creamos el Manual para Entrenadores Formadores, del Método CABB. Luego vinieron los Foros por distintos puntos del país, la sugerencia para un reglamento único, el canal YouTube CABB Formativo, trabajos de investigación, etc.

Siempre ENEBA, nuestra Escuela de Entrenadores, tuvo mucha implicancia, tanto con Facundo Petracci, como hoy con Maximiliano Seigorman; para los argentinos es un orgullo que podemos contar con una herramienta tan valiosa que nos permite replicar el Método CABB por todo el territorio.

Este Manual creado por Javier Orlandoni, Juan Lofrano y Pablo Genga, en la etapa inicial, es el eslabón que faltaba para ir cerrando el círculo, para poder ofrecer un trabajo minucioso, detallado y tan claro que pueda llegar a todos los profes de Mini de nuestro país. Él mismo parte desde la sugerencia y de la vocación por compartir conocimiento, por buscar entre todos, un norte, por sentir que los entrenadores y profesores tenemos mucho para dar y dejarle al otro, a los que vienen detrás.

Celebro este trabajo, como todo lo que viene haciendo CABB en materia de desarrollo, a través de Federico Susbielles, Sebastián Uranga y todas las autoridades y desde luego invitamos a formar parte de la gran familia del básquetbol formativo del país.





EMANUEL  
GINÓBILI

Antes de empezar a contar lo que significó el Mini en mi carrera deportiva, quiero decir que este manual me parece determinante para los entrenadores y formadores del país: trabajar con chicos requiere de una pasión por la enseñanza que no todos pueden llevar a cabo. Trasladar conocimientos con lucidez, criterio y paciencia en esta etapa de formación tan primaria es clave en el posterior desarrollo del jugador.

El Mini debe instalar en el niño el amor por el deporte y el juego en equipo. En mi opinión, tiene que generar diversión y aprendizaje, compartiendo con sus pares un momento recreativo. Y pienso que es decisivo establecer principios como el compañerismo y el respeto por el rival, sin caer nunca en la presión y la desesperación por el resultado. Impulsar esos principios tan sencillos como elementales es, en mi opinión (reitero), la base sobre la que debe respaldarse la pirámide.

En lo personal la etapa del Mini me ayudó a nutrir mi pasión por el deporte, a hacer nuevos amigos y también a establecer un principio de identidad con el club. Bahiense del Norte fue mi segunda casa, todos lo saben. Había días que pasaba más de seis horas ahí.



FACUNDO  
CAMPAZZO

En mi vida como jugador, la etapa de Mini es la que recuerdo con mayor alegría. Ese placer absoluto para salir a la cancha y correr de manera descontrolada detrás de la pelota sin que nada más me importara. Era inmensamente feliz. Recuerdo con muchísimo afecto a mi primer entrenador, Roberto Dall'Amore, quien siempre nos trasladó valores vinculados al compañerismo, la lealtad, y el respeto. Él luchaba por introducir esos principios en nuestras vidas. Y en gran parte lo logró, porque la mayoría de mis amigos salieron de ahí.

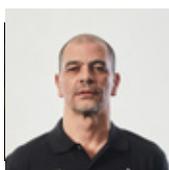
Un punto central en el mundo del Mini es el comportamiento de los padres. Yo tuve suerte en ese aspecto. Nunca estuve rodeado de esa atmósfera negativa, de tipos que nos presionaran o nos quitaran confianza. Me sentí siempre feliz y libre, rodeado y protegido. Pasaba horas adentro del club. Los padres que iban a vernos, simplemente



nos alentaban. No importaba si ganábamos o perdíamos, lo que valía la pena era ganar o perder con buenos compañeros al lado.

Todo pasaba por divertirse y crecer. La presión es peligrosa y nociva. No tengo recuerdo de haber recibido jamás un cuestionamiento, salvo cuando corría con la pelota para adelante y no se la pasaba a nadie jaja. A la distancia, llego a la conclusión de que los valores que absorbí en aquella infancia, son los mismos que sostengo hoy cuando salgo a la cancha. Y si en la actualidad logro divertirme cuando juego, es porque así fui formado.

Mi mensaje va por ese lado. El jugador de Mini, al fin y al cabo, es un niño recorriendo su infancia. Tiene que aprender, crecer, desarrollarse y no ser juzgado si se equivoca. Lo importante es que viva la experiencia de jugar al básquet, de hacer amigos, de practicar deporte, de no estar en la calle. El club debe ser un lugar de contención y los entrenadores, en un punto, trabajar como docentes. Los chicos son chicos. Ya habrá tiempo para la exigencia.



SERGIO  
HERNÁNDEZ

Si tenemos en cuenta que el deporte en la niñez, en este caso el básquet, es una herramienta determinante en el desarrollo de la persona, me parece central que aunemos criterios. Sobre todo, pensando en ése niño jugador que está iniciando su camino en la vida. Debemos presentar un método coherente para impulsar su desarrollo de la mejor manera posible y también para que, en el trayecto, adquiera valores como el compañerismo y el respeto, que, al fin y al cabo, lo acompañarán durante el resto de sus días.

La etapa del Mini es esencial en la pirámide de nuestra disciplina y no puede ser subestimada. El chico tiene que disfrutar de la práctica, tiene que divertirse, y de paso, aprender, desarrollarse, crecer. Sin presiones, sin exigencias desmedidas, sin padres criticando alrededor. Esa atmósfera es nociva. Hay muchísimos factores en los que debemos reparar y que están muy bien considerados en este manual. Los entrenadores, más allá de su rol como formadores, tienen que asumir además un compromiso como docentes. Tienen que acompañar con conceptos modernos el crecimiento. El rigor, en determinada edad, espanta. La exigencia desmedida, puede derivar en un estrés



absurdo. Y lo que realmente importa, es que el niño se divierta y encuentre contención. Amparo, educación, amistad.

## PRESENTACIÓN



Es un verdadero orgullo para mí, en carácter de Director Nacional de ENEBA, presentar este primer manual destinado a la enseñanza del Mini Básquetbol. Este trabajo, es una verdadera tarea colectiva, que recopila y aúna esfuerzos de cientos de entrenadores que han aportado a la construcción de esta propuesta.

En este sentido, no puedo dejar de mencionar a quienes han sido mis predecesores en el rol de Directores. En primera instancia, al profesor Walter Garrone, pionero en la formación profesional, quien junto a Diego Brazzale y Antonio García, sembraron en la arena, cuando la Escuela Nacional de Entrenadores era solo una idea que estaba en la cabeza de unos pocos. En esa tarea inicial, diseñaron la estructura de ENEBA, los programas de estudio de los diferentes niveles, las clínicas de reválida y el reglamento orgánico entre otras tantas cosas más. En segunda instancia, a Facundo Petracci, quien acompañado por Augusto Pastore y Javier Orlandoni y al mando de la segunda gestión elevó definitivamente la calidad académica y al mismo tiempo direccionó la escuela hacia nuevos desafíos. Esta segunda gestión, posicionó a ENEBA entre las 10 mejores escuelas del mundo según la FIBA, y dejó su sello distintivo a través del Curso de Entrenador Superior de Nivel 3 que definitivamente cambió el modo de formar entrenadores en la República Argentina.

Quiero resaltar que el Manual es producto de una tarea conjunta entre el Departamento de Mini Básquetbol y la Escuela de Entrenadores e implica una tarea articulada entre ambos programas de CABB. También, el agradecimiento a Directores Provinciales, Coordinadores de Sedes y Profesores que silenciosamente capacitan en cada rincón de la Argentina, formadores que con su esfuerzo y dedicación constante han aportado información y material valioso para que pueda ser compilado en este proyecto.



Finalmente, a todo el staff de Selecciones Nacionales, siempre a disposición para divulgar el saber, haciéndose presentes en Clínicas, cursos de capacitación, charlas y eventos de manera desinteresada, a sabiendas que la presencia de cualquiera de estos referentes multiplica el valor de cada una de las propuestas. Sergio Hernández como máximo referente actual de nuestra selección mayor, pero así también a todos aquellos colegas que hicieron aún más grande con su trabajo nuestra profesión de entrenadores. Asimismo, a todos y cada uno de los integrantes de CABB quienes con su labor ayudan a que todo esto sea posible. A German Beder por su aporte invaluable todo este tiempo.

**Aclaración:** En este manual, cuando usemos los términos Jugador y Entrenador nos referimos tanto al género masculino como femenino. El abordaje teórico y práctico de este documento es absolutamente inclusivo. La elección de las palabras es apenas decisión estética para ganar fluidez en la lectura



## 1. INTRODUCCIÓN

Estimados colegas: el presente manual representa un trabajo de recopilación producto de múltiples experiencias en el marco del Mini Básquetbol. Tenemos la expectativa, que el mismo represente un *punto de partida* para pensar la enseñanza y está destinado a entrenadoras y entrenadores que han elegido la gratificante tarea de enseñar el deporte en las edades más tempranas. Por este motivo, ha sido pensado como una *guía*, de modo que pueda ser ampliado y mejorado a través del tiempo.

En este sentido, la necesidad de (re) pensar esta etapa de aprendizaje nos empujó a generar una herramienta teórica-práctica con el objetivo primordial de poder jerarquizar la actividad e intentar unificar criterios de enseñanza a lo largo de todo nuestro extenso y diverso país. El mismo respeto a la heterogeneidad que nos presenta cada jugador<sup>1</sup> es el que nos obliga a *contextualizar* las ideas y principios que atraviesan este trabajo. Lejos estamos de convertir este instrumento en una dimensión prescripta que universalice al sujeto que aprende, dejando de lado saberes previos, motivaciones, deseos y biografías particulares. Anhelamos una lectura crítica y reflexiva que interpele nuestras prácticas y pueda generar nuevas preguntas y a la vez nos permita *renovar nuestra vocación* para lograr transmitir la pasión por enseñar. Nos identificamos y reivindicamos el espíritu lúdico de este período, pero de ninguna manera queremos dejar de resaltar la importancia de *enseñar* aspectos técnicos, tácticos, reglamentarios, motores, emocionales y vinculares, no solo orientando la enseñanza a saberes propios del juego, sino fundamentalmente entendiendo al deporte como una *práctica potencialmente educativa*.

Para ordenar la lectura dividimos el manual en 12 capítulos, rescatando una mirada holística, buscando articularlo con el método CABB y a la vez pensando en una identidad nacional en el largo proceso y *paciente* camino que representa la formación de jugadores. El Mini Básquetbol no puede constituirse en un universo propio escindido del básquetbol.

El desarrollo que presentamos tiene el carácter de *sugerencias*, necesitamos de todos ustedes para poder crecer y superar esta 1ra versión y hacer realidad la repetida frase



**Queremos al mejor entrenador de cada club a cargo del Mini. No somos los responsables directos de que un niño llegue a ser un deportista profesional, pero sí podemos ser los máximos responsables de que abandonen la práctica deportiva. Nuestro objetivo final es MASIFICAR EL MINIBÁSQUETBOL RECUPERANDO EL VALOR DE LA ENSEÑANZA**

Departamento de Mini Básquetbol de la Confederación Argentina de Básquetbol y la Escuela Nacional de Entrenadores de Básquetbol.

Muchas gracias: Profesores: Javier Orlandoni, Pablo Genga, Juan Lofrano y Maximiliano Seigorman



## 2. PERFIL DEL ENTRENADOR DE MINI BÁSQUETBOL

Es probable que, en la actualidad, la formación profesional de un entrenador difiera considerablemente de épocas anteriores. Hoy en día la información circula y se difunde a gran velocidad y a la vez también está más al alcance de todos. Esto se produce de muchas maneras, a través de libros, textos o apuntes, de videos o registros fílmicos en internet fundamentalmente. Probablemente también, y quizás en menor medida, los jóvenes entrenadores tengan la posibilidad de trabajar con buenos y experimentados profesores y que estos a su vez representen o se transformen en un modelo a seguir. De todos modos, siempre tendremos un modelo inspirador, un otro, aquel que nos delimita un camino para exigirnos y superarnos.

Si bien sería imposible describir el perfil de un entrenador de Mini Básquetbol creemos necesario resaltar algunas características que al menos no deberían estar ausentes en los formadores.

*Sencillamente entendemos que los buenos entrenadores generan buenas prácticas, y las buenas prácticas son las que mejorarán nuestro básquetbol.*

### **¿Cuáles serían aquellas cualidades a las que hacemos referencia?**

El amor por el saber y el amor por la enseñanza

- Se enseña a partir de un profundo conocimiento del contenido y se lidera a partir del saber. **La pasión por enseñar no responde a ninguna teoría, debería sostener y atravesar a todas.**

Una marcada actitud de capacitación permanente

- El saber siempre es provisorio y debe ser actualizado constantemente. Nuestro deporte cambia y se modifica a la misma velocidad que se producen los cambios sociales. Hay que estar no solamente listo sino también preparado para enfrentar los nuevos desafíos.

Un exigente compromiso con la enseñanza

- No alcanza con las actividades que proponemos en cada una de las prácticas, es necesario custodiar la enseñanza, corregir permanentemente para generar



buenos hábitos. A pesar de los cambios que se producen día a día, enseñar sigue siendo una tarea artesanal que debe alimentarse cotidianamente.

Una fuerte convicción que priorice la formación por sobre los resultados deportivos

- Para poder rendir y salir campeón hay tiempo. En el Mini Básquetbol buscamos promover y diversificar saberes. El compromiso con la **educación** de los chicos y chicas deberá priorizarse y atravesar todo proyecto deportivo.

La capacidad de contextualizar la enseñanza

- El saber básquetbol, las estrategias de enseñanza, las necesidades, las posibilidades e intereses de los jugadores están influenciadas por el contexto en que se desarrolla el trabajo. No dejemos ninguno de estos principios por fuera de las prácticas. No se trata de armar un protocolo de trabajo y aplicarlo siempre de igual manera, hay que comprender que cada lugar tiene su lógica. Optimizar la enseñanza implica comprender y conocer esta premisa.



### 3. FILOSOFIA PARA EL PROCESO DE MINI BÁSQUETBOL

En una reválida de ENEBA, un gran entrenador compartió una leyenda que había visto en un club de barrio que formaba jugadores, la misma marca la visión final que persigue este manual, la compartimos con todos ustedes:

**“Mientras haya un niño que quiera APRENDER a jugar al Básquetbol debe haber un entrenador que SEPA ENSEÑAR”**

Otorgar al jugador un *rol activo* en el proceso de enseñanza y lograr que los chicos se enamoren del básquetbol para el resto su vida deportiva serán los pilares fundamentales de esta guía de enseñanza.

La primera reflexión que queremos compartir con los entrenadores es preguntarnos ¿Por qué al mini básquetbol se lo aborda en forma aislada en relación a las etapas subsiguientes en la formación de jugadores de básquetbol? Obviamente que presenta características propias en relación a las etapas posteriores, pero de ninguna manera podemos seguir hablando del mini como una etapa de *enseñanza desarticulada* del resto de las franjas formativas. Consecuentemente, surge el interrogante que detallamos ¿el mini básquetbol no es formativo? ¿Hablamos de formación a partir de U13 en adelante? ¿En Mini Básquetbol sólo nos importan los aspectos vinculares y lúdicos del juego? Sin soslayar los dos aspectos mencionados en la última pregunta, creemos que debemos intensificar en los profesores el *saber* disciplinar BÁSQUETBOL, sin descuidar los recursos didácticos y los aspectos emocionales tan necesarios en el proceso de enseñanza.

En ocasiones, algunos entrenadores utilizan al Mini como puente para categorías superiores. Aspiramos a poder seducir y convencer a una porción de nuestros colegas en permanecer y especializarse en esta etapa de la formación de nuestros jugadores. En definitiva, colaborar en el camino de *formar formadores* como objetivo a alcanzar.

#### LA FORMACIÓN DE JUGADORES DE MINI BASQUETBOL

**Consideramos de vital importancia recuperar el valor de la ENSEÑANZA en el Mini básquetbol.** Adherimos a la mirada lúdica en esta etapa de iniciación y a la utilización del juego como herramienta para mediar entre el *básquetbol* como saber y los chicos. Consideramos, además, que la exclusiva y cómoda utilización de este recurso ha generado confusión y por momentos una verdadera pérdida de tiempo. La diversión y el aprendizaje pueden caminar por la misma vereda. Pero también, la frustración frente a



los obstáculos y dificultades, las limitaciones y los conflictos que emergen a partir de la convivencia también son parte de ese mismo proceso. ¿Qué sentido tiene pensar una filosofía de enseñanza que sólo pretenda poner a un chico entre algodones? Debemos lograr que cada conflicto o adversidad se transforme en una situación de aprendizaje. Y estas cuestiones, que siempre atraviesan el fenómeno de la enseñanza, *deben ser reguladas por los entrenadores*.

Nos parece determinante empezar a pensar la enseñanza a partir de 3 preguntas que parecen sencillas en una primera mirada, pero que se complejizan cuando las queremos proyectar en toda una región, provincia o todo el país. Partiendo de observar *qué necesitan los jugadores*, deberíamos preguntarnos ¿qué queremos? ¿dónde estamos?, y ¿cómo lo podemos lograr?

Vamos a partir de tres premisas

- 1- La imperiosa necesidad de *contextualizar* el trabajo. Tomando diferentes indicadores podemos mencionar: objetivos, espacios, materiales, cantidad de prácticas, agrupamientos, posibilidades de competencia, entre otros.
- 2- Partir de las 3 franjas etarias salientes, dentro del llamado mini básquetbol:
  - 1) Escuela (cebollitas, pulguitas) entre los 6, 7 y 8 años.
  - 2) Pre minis entre 9 y 10 años.
  - 3) Mini entre 11 y 12 años.
- 3- Jerarquizar los saberes previos y sus experiencias motoras como punto de partida para ordenar nuestra labor.

Sin duda, que estas tres premisas deberían estar presente en cada uno de los gimnasios del país en donde se practique mini básquetbol.

Por otra parte, y no menos importante, es determinar desde qué lugar comenzamos a pensar la enseñanza. Y esto sí, implica un posicionamiento clave en la filosofía de trabajo de un entrenador. Queremos dejar en claro, siempre que hablamos de pensar la enseñanza tomamos como punto de partida el básquetbol. Nuestro campo específico de intervención es el básquetbol como contenido. El resto de las disciplinas o ciencias que auxilian y que también forman parte de nuestro deporte son importantes sin duda. Acudiremos a cada una de ellas para enriquecer la propuesta de enseñanza. Podremos incluir a la psicología, la fisiología, la preparación física, la biomecánica, etc. entre otras tantas. Pero, ***los análisis no deberán partir de categorías teóricas que hayan sido pensadas para otros campos***. De ser así, puede representar un verdadero riesgo. Si tomamos como ejemplo los conceptos de fases sensibles o etapas evolutivas,



categorías teóricas propias de la fisiología, corremos el riesgo de que sean trasladadas deliberadamente al ámbito de la enseñanza deportiva sin que medie una operación reflexiva. En ese marco, empezamos a encontrar sus graves limitaciones, porque aparecen como condicionantes de lo que puede y de lo que no puede aprenderse. En definitiva, han sido creadas para explicar fenómenos que suceden en otro campo. Forzar su aplicación supone un error y confunde caminos ¿A partir de qué criterios puede establecerse lo que cada jugador puede aprender en cada etapa de la vida? Se construyen modelos para cada edad que predeterminan una serie de contenidos posibles de ser asimilados, se excluyen las excepciones, los contextos, los deseos del deportista y se establecen reglas generales para el aprendizaje. Nos preguntamos ¿Puede hablarse de fases sensibles en el aprendizaje de un deporte? ¿Lo que no se aprende en una etapa de la vida es imposible que sea adquirido en otra? Universalizar estas categorías y aplicarlas a todos los deportistas por igual no ayuda a comprender las particularidades de la enseñanza.

De todas formas, para diseñar un camino que impacte de modo *integral* sobre nuestros jugadores, nos parece oportuno, hablar de *jerarquización de los problemas* y abordarlos con las estrategias que nos resulten más pertinentes. En un ejemplo concreto, los invitamos a que releven todos los inconvenientes que muestran sus jugadores y que luego los ordenen para poder abordarlos atendiendo las prioridades. En definitiva, registren, según su lectura ¿cuáles son los problemas concretos que no permiten tener un juego fluido y dinámico?, ¿son problemas técnicos de ejecución?, ¿es la mala utilización de los espacios?, ¿es el escaso entendimiento del juego?, ¿es la carencia de coordinación en sus movimientos?, ¿es la falta de fuerza y/o equilibrio?, ¿son problemas de adaptación social al grupo de juego?, ¿es la falta de motivación?, ¿es el temor a equivocarse? Así, podremos elaborar cientos de preguntas que nos permitan relevar datos significativos para planificar e intervenir mejor. Los invitamos a pensar este concepto: “se piensa la clase según lo que se sabe”.

Siguiendo con algunas otras reflexiones también hay que decir, que el chico que recibimos en la actualidad, tiene indudablemente, un perfil diferente al de hace algunos años atrás. Las experiencias motoras de la niñez están cruzadas por otras que lo llevan al sedentarismo y al placer digital. Nos parece que pelear contra los hábitos culturales actuales es perder energía y tener pocas chances de salir airosos. Es el momento de revisar profundamente nuestras estrategias de enseñanza, promover ***el placer de moverse bien para moverse más, de aprender y jugar con lo aprendido y de***



***comprometer e involucrar al jugador en el proceso de enseñanza desde el rol que le toca.***

Finalmente, si bien a la hora de enseñar es necesario encontrar recurrencias y características en común de los pequeños jugadores, la realidad nos determina que no es la homogeneidad lo que gobierna las prácticas, en especial la de los más pequeños, sino claramente la heterogeneidad. El desafío del entrenador será cómo plantear una práctica que tenga un nivel de exigencia óptima para los diferentes niveles de juego, así como también de qué manera ensamblar esos diferentes niveles de conocimiento en la misión de construir un equipo de básquetbol. El problema de focalizar la atención en el sujeto y no en el contenido, es tender a universalizar ese sujeto, es decir, actuar bajo la creencia de que los niños son todos iguales, sosteniendo en definitiva que hay un solo niño, determinado por su edad y sus posibilidades supuestas.

El gran desafío es tener la mayor cantidad de jugadores dentro de una cancha de básquetbol *jugando y conociendo cada día más el deporte y sus posibilidades de movimiento*. Nuestros objetivos irán direccionados a ayudar a transformar a cada jugador en su mejor versión posible o bien a poner al su alcance la posibilidad de adquirir buenos hábitos deportivos perdurables en el tiempo.

**El desarrollo simultaneo de los aspectos técnicos y los tácticos es la línea de trabajo que queremos sugerir. Se enseña todo el básquetbol que el jugador pueda y quiera aprender.**



#### 4. LA ENSEÑANZA EN EL MINI BÁSQUETBOL

Quienes redactamos el manual de Mini Básquetbol coincidimos plenamente que todos los capítulos de esta guía tienen relevancia y que en las prácticas cotidianas todo se da de forma interrelacionada. La enseñanza, es un proceso que muchas veces se presenta como un aspecto invisible en el día a día y *enseñar* no es una tarea fácil. No adherimos al concepto arraigado que se nace con talento para enseñar, preferimos confiar en el liderazgo basado en la construcción del saber y en la capacitación permanente.

Es importante resaltar que *no todo lo que se enseña, se aprende, ni tampoco los jugadores aprenden juntos y al mismo tiempo*. Es muy difícil determinar cómo aprende exactamente una persona, pero sí podemos afirmar que no hay una relación mecánica en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se aprende cuando se quiere o se desea aprender y cuando se presentan las condiciones adecuadas. En definitiva, enseñar será el único aspecto que dependerá estrictamente del entrenador, y esta tarea es la que jamás deberá estar ausente en prácticas y partidos. *Independientemente de los resultados, los entrenadores nunca deben dejar de enseñar*.

#### PRINCIPIOS QUE ORIENTAN LA ENSEÑANZA

No hay recetas que garanticen el éxito de un programa de trabajo para enseñar básquetbol. La aplicación de un método estricto no funciona necesariamente en diferentes contextos de la misma manera sin que medie una operación reflexiva que permita adecuarlo. De lo contrario, no podríamos explicar el porqué de tantos entrenadores que han tenido éxito en sus programas de trabajo desde ópticas diametralmente opuestas. Y, si bien es cierto que no se puede enseñar básquetbol sin una metodología de trabajo, también lo es el hecho que *lo que orienta la enseñanza es el contenido* y no la metodología. Para un entrenador principiante, el apego rígido a una fórmula de trabajo, tanto como una planificación estricta, en muchas ocasiones le brinda la seguridad de saber que de alguna manera podrá resolver el desafío que enfrenta cuando esté conduciendo y dirigiendo un equipo. Sin embargo, con el correr de las temporadas, la experiencia, y principalmente las reflexiones realizadas en base a las mismas, le permitirá diseñar y revisar constantemente la tarea que realiza, y al mismo tiempo adaptarse eficazmente a situaciones variadas. En este sentido, mencionaremos algunos principios que le posibiliten orientar la dirección del proceso de enseñanza.

El orden de estos principios no implica que, en la cotidianeidad deban ejecutarse de modo sucesivo, por el contrario, cumplir con ellos requiere una ejecución constante,



simultánea y articulada a lo largo de todo el proceso, puesto que su relación es dialéctica, dinámica, y afecta de modo continuo la marcha de la práctica de la enseñanza.

Según el profesor Ricardo Crisorio la enseñanza debería orientarse teniendo en cuenta estos cuatro principios o dimensiones de análisis:

- El análisis del contenido.
- El análisis de los problemas de la enseñanza.
- El análisis del marco político contextual donde se desarrolla la práctica educativa.
- Agregando una cuarta dimensión de análisis que se refiere a la configuración espiralada de la enseñanza o la sucesión continua de síntesis-análisis-síntesis.

### **ANÁLISIS DEL CONTENIDO: conocer *de básquetbol***

Quizás pueda parecer una obviedad, pero es necesario dejar en claro que el entrenador debe saber de básquetbol para poder empezar a pensar la enseñanza. Esto no significa solo conocer el juego porque se lo ha jugado o simplemente se ha estado relacionado, sino conocerlo para poder transmitirlo. En este sentido, el análisis debe ser exhaustivo, de modo que asegure el conocimiento profundo de la lógica interna del deporte, de cada uno de los elementos que la componen y de las relaciones que se dan entre ellos. El estudio del básquetbol como contenido debe comprender el estudio de las *reglas*, los *objetivos*, las *situaciones* y las *acciones*.

### **¿Qué es la lógica interna? ¿Para qué sirve conocerla?**

La *lógica interna* es una *categoría teórica* construida para estudiar el básquetbol. Es una herramienta que el entrenador puede utilizar para analizar y estudiar el juego, pero sobre todo para seleccionar los contenidos de la enseñanza. Cabe aclarar que es una de las formas posibles de interpretar el desarrollo del juego.

Las dinámicas de todos los deportes transcurren a partir de acciones y decisiones de los jugadores que están comprendidas en cierta lógica. Esta no es más que un razonamiento articulado entre lo que se puede y lo que no se puede hacer, entre ganar o perder, y la de equilibrar el equipo propio y desequilibrar el rival. Para comprender teóricamente la estructura de esa lógica podemos identificar los cuatro elementos



constitutivos que funcionan articuladamente y que fueron mencionados previamente. Están presentes en todos los niveles, es decir que los cuatro elementos podemos encontrarlos tanto en un partido de escuela como en uno de NBA.

Las articulaciones lógicas de las reglas, los objetivos, las situaciones y las acciones dan lugar a lo que se denomina Lógica Interna. Las *reglas* le otorgan al deporte una forma particular que lo distingue del resto de las disciplinas. Dan forma al juego y es a partir de ellas que se estandariza la habilidad, determinando el límite entre lo legal y lo ilegal. Conocerlas en profundidad, implica tener la posibilidad de tomar ventajas, lo que no significa que haya que estudiar las formas de infringirlo. Las reglas siempre están sujetas a las interpretaciones del árbitro, por lo tanto, la regla fría que aparece escrita en el reglamento cobra vida en el juego al momento de entrar en tensión tanto con los árbitros como con los jugadores y las situaciones particulares que se desarrollen en el partido.

Las reglas determinan *objetivos*, que en principio son generales (como podrían ser anotar y evitar goles), pero a medida que avanza el conocimiento sobre el juego se van diversificando en la búsqueda de *objetivos parciales*. Cuando el conocimiento del básquetbol se acrecienta, las metas se multiplican, y para alcanzar el objetivo final hay que conseguir primero pequeños triunfos; obtener logros parciales que nos acerquen. En defensa, un equipo podría proponerse que le anoten pocos puntos. Para lograrlo deberá empezar por intentar desarmar los patrones ofensivos del equipo contrario, o quizás negar la mano hábil de un oponente para provocar malos porcentajes o bien generar al equipo rival mayores pérdidas de balón.

Los objetivos del juego determinan *situaciones* que son necesariamente tácticas. Entendemos a las situaciones como momentos del juego o estados en los que puede estar un equipo en relación fundamentalmente a la posesión o no de la pelota, al tiempo y al espacio. En básquetbol existen cuatro grandes situaciones de juego, *el ataque, la defensa, la transición* (que implica el pasaje de una situación a la otra tanto defensiva como ofensiva) y *las situaciones especiales*. Por Ataque entendemos las ofensivas posicionales de 5 vs 5 / 3 vs 3 en el campo contrario; por Defensa entendemos las defensas posicionales de 5 vs 5 / 3vs 3 en el campo propio; por Transición entendemos los breves pasajes entre las dos situaciones mencionadas anteriormente, distinguiendo entre Transición Ofensiva (de defensa a ataque) y Transición Defensiva (de ataque a defensa). Por Situaciones Especiales entendemos todas aquellas situaciones que no se dan en la continuidad del juego donde las particularidades



reglamentarias llevan a resoluciones específicas (salidas de banda, tiros libres, últimos ataques o defensas de cada periodo, etc.). En cada situación se pueden encontrar una serie de objetivos parciales que en su conjunto intentan acercarse al objetivo general. El desafío de un entrenador de formación es hacer progresar el juego desde el nivel más básico de conocimiento hasta el más avanzado posible. En primera instancia, hay que estipular cómo se pretende que el equipo juegue. Inclusive, desde escuela de básquet, podemos plantearnos como objetivo, cómo queremos que los chicos construyan las opciones de tiro o como pretendemos que resuelvan una situación especial. Seguramente no podrá plantearse, un sistema de cortinas o de movimientos complejos, pero sí se puede establecer de qué manera se repone el balón, de qué manera se debe desmarcar el receptor, etc. Este propósito no puede estar desvinculado de una minuciosa observación de las posibilidades del grupo de jugadores a partir de un diagnóstico de cuál es su *nivel de conocimiento*, observando *para qué está preparado y para qué no*, a partir de la evaluación de su capacidad técnica y táctica. Las acciones son necesariamente técnicas o gestos específicos del deporte que también se conocen como fundamentos técnicos. Con esto nos referimos a “todas aquellas acciones que suponen la búsqueda de gestos motores referenciales, eficaces y económicos. Lejos de presentarse como fines en sí mismos, los fundamentos son técnicas en tanto sirven como instrumento para resolver una determinada situación”. Una primera tarea para el entrenador sería ubicar cada uno de los fundamentos técnicos dentro de las cuatro grandes situaciones de juego. De manera, que cada acción de juego tome significado a la hora de ser insertada dentro de la situación, y la práctica no se convierta en un cúmulo de actividades tendientes a llenar el horario de clase. Cada acción o técnica de juego es específica de un momento en particular del mismo. Por ejemplo, no todo pase, es propio del ataque rápido. La explicación de la lógica interna, por más que parezca una obviedad, desestima la pregunta que se desprende de teorías biologicistas que sostienen que lo táctico o lo técnico se enseñan una determinada edad. Este concepto nos permite afirmar que siempre están presentes desde el primer día, aunque sea en términos rudimentarios, lo que sucede es que se van refinando a medida que avanza la enseñanza.

Cuando uno de estos cuatro elementos se modifica, se modifican todos los demás. Un claro ejemplo puede ser aprender a fijar el pie de pivot, esto permite mejorar los ángulos de pase y proteger el balón, al mismo tiempo mejora la producción ofensiva, multiplica la posibilidad de cumplir más objetivos y también de cumplir con las reglas (esta situación es específica del básquetbol de menores porque el reglamento es el más fijo



de todos los elementos). De esta manera se pretende progresar en un equilibrio lógico y articulado entre los 4 elementos, donde no existe uno más importante que otro ni un momento cronológico determinado para enseñar cada uno de ellos, sino que lo fundamental pasa a ser que el desarrollo de los mismos mantenga un equilibrio donde todos los recursos sean herramientas para entender y resolver el basquetbol de formas cada vez más complejas.

Los *conceptos de juego* muchas veces sirven como una *idea* que nos ayuda a encontrar las formas adecuadas de aplicar un gesto. Simplifica la toma de decisiones en ideas más generales que se aplican a las situaciones de forma genérica. Son el *vínculo entre lo técnico y lo táctico* porque establece ideas que asisten sobre las decisiones y la aplicación de los fundamentos.

### **ANÁLISIS DE LA ENSEÑANZA: saber enseñar**

Pensar la enseñanza, en primera instancia nos posibilita contemplar las características comunes que presentan los jugadores, es decir, aquellas recurrencias y similitudes a las que nos enfrentamos. Pero también, nos permite no desatender la diversidad de motivos, habilidades, capacidades y comportamientos que se manifiestan en una práctica. Esto, para un entrenador, es sencillo de mencionar, pero muy difícil de resolver, e implica la adquisición progresiva de una serie de competencias que tiendan a desarrollar el arte de enseñar. Encontrar un equilibrio entre las recurrencias y las diferencias existentes de los integrantes de un equipo pueden ser la clave del éxito de un programa de enseñanza. Entrenar a todo el equipo de la misma manera, en especial a los jóvenes jugadores, no garantiza el progreso individual, así como tampoco es posible diseñar 12 o 15 entrenamientos dentro de una misma práctica. En este sentido entendemos que la propuesta de enseñanza debe ser equilibrada entre las actividades conjuntas tendientes a hacer crecer el equipo y el grado de dificultad óptima que le permita progresar a cada integrante del plantel en función de lo que los jugadores necesitan.

Por eso sostenemos, que los jugadores a pesar de las características en común que encontramos en las diferentes categorías, no son iguales y necesitan de propuestas distintas. *Lo que es universal es el contenido, es decir el básquetbol, no las características de los jugadores.* Y esta otra obviedad, si no se revisan las propuestas, no resulta tan obvia.



Finalmente, no se trata solo de saber qué enseñar, sino también de cómo enseñar. *Lo que hacemos es importante, cómo lo hacemos es determinante.* Atendiendo a la heterogeneidad como regla, habrá de tenerse en cuenta que, si las cosas no salen a todos y a la brevedad, quizás debamos buscar instancias alternativas ampliando nuestros recursos como entrenadores. No reducir las explicaciones a pensar que algunos tienen talento y otros no, supuesto que selecciona y excluye antes de tiempo. Si actuamos bajo la creencia de lo que puede y no puede aprenderse, serán las expectativas que se tengan la causal de los fracasos. Pensemos siempre que la mejor opción será potenciar al límite de las posibilidades de cada jugador y en este aspecto los horizontes siempre serán diferentes. Y, además, que deberemos *hacer jugar en equipo* a todos estos jugadores. Por último, la pasión para quien enseña es central, quien desee enseñar tendrá que mostrar que quiere hacerlo, esto contagia, entusiasma y genera compromiso.

### **ANÁLISIS DEL MARCO POLÍTICO CONTEXTUAL: conocer la lógica de la institución donde se va a desarrollar la propuesta**

El tercer principio se inscribe en la necesidad articular el conocimiento del básquetbol, el saber enseñarlo con *el análisis del marco político contextual* en que las prácticas de enseñanza se llevan a cabo, es decir, hay que conocer la institución en donde se trabaja. No todas las instituciones son iguales ni tienen las mismas expectativas en relación a los resultados, este análisis se dirige fundamentalmente contra la idea de recortar y pegar, de pensar que un mismo manual puede ser aplicado sin que medie una operación reflexiva en diferentes lugares. Es necesario evitar este tipo de miradas reduccionistas. Contemplar lo instrumental, lo ético, lo histórico tanto como toda aquella información relevante de cada institución que pueda ayudarnos a pensar la propuesta más adecuada y con el menor margen de error.

### **Gestión del programa de Mini Básquetbol**

En el marco del análisis contextual, pensamos necesario hacer mención a la implicancia que tiene para el entrenador la gestión de un programa de enseñanza. Para un entrenador de Mini es importante conocer las razones por las cuales los niños llegan al club a jugar al básquetbol y, más aún, cuáles son las razones fundamentales por las cuales los niños que pasaron por el club, decidieron abandonar la práctica deportiva.

En 2013, el profesor Richard Bailey y sus colegas realizaron una revisión de toda la evidencia disponible acerca de las razones por las cuales los niños comienzan y



permanecen en el deporte en clubes, y por qué abandonan. Los datos obtenidos son los siguientes:

Descubrieron que la participación de los niños en el deporte dependía de cinco factores principales:

1. Diversión y disfrute.
2. Sentirse competente
3. Aprender nuevas habilidades.
4. Estar con amigos.
5. Actitud de los padres.

En cambio, las razones fundamentales por las cuales los niños abandonan la práctica deportiva son:

1. Cuando no se sienten confiados y competentes
2. Cuando se vuelve demasiado serio.
3. Cuando el objetivo principal es ganar.
4. Cuando los entrenadores tienen favoritos.
5. Cuando los padres y entrenadores son agresivos.

Cada contexto es único y particular y se define por sus objetivos, recursos materiales, infraestructura, realidad socio-económica, cantidad de participantes, entre otros factores. Con lo cual, sería imposible intentar determinar una misma estructura organizativa para todo el país. A pesar de esto, debemos tener en claro cuál podría ser la estructura más adecuada que debería tener un programa de Mini Básquetbol. Aquí presentamos cuatro escenarios posibles, que el entrenador podrá utilizar como guía:



NIVEL SEGÚN ESTRUCTURA	ESTRUCTURA DE CATEGORÍAS	ENTRENADORES	INFRAESTRUCTURA	TIEMPO Y PERIODIZACIÓN DE PRÁCTICAS Y COMPETENCIAS
<b>NIVEL 1</b>	Grupo de iniciación de 6 a 12 años	1 entrenador con 1 monitor	Cancha con 2 aros a 2,60 más. y pelotas N°5	Prácticas: 1 hora, 3 veces por semana  Competencia: encuentros cada 3 semanas
<b>NIVEL 2</b>	Escuela [de 6 a 12 años] Equipo de pre mini/mini	1 entrenador para el grupo de escuela con 1 monitor.  1 entrenador para el equipo de pre mini/mini con 1 monitor	Cancha/s con 2, 4 ó 6 aros a 2,60 mts., pelotas N°3 y 5 y material deportivo variado	Prácticas: 1 hora, 3 veces por semana Competencia: Escuela: encuentros cada 2 semanas Equipos: encuentros semanales
<b>NIVEL 3</b>	Escuela dividida en: a) Escuela de pre mini  b) Escuela de mini Equipo de Pre mini Equipo de Mini	1 entrenador para los grupos de escuela con 1 monitor.  1 entrenador para el equipo de pre mini y mini con 1 monitor  1 PF [motricidad]	Piso flotante, cancha/s con 6 aros a 2,60 mts., pelotas N°3 y 5, kit de motricidad [sogas, conos, aros, pelotitas de diferentes tamaños]	Prácticas: Escuela: 1 hora, 3 veces por semana Equipos: 1 hora de básquet + 30 de motricidad, 3 veces por semana Competencia: Escuela: encuentros cada 2 semanas Equipos: encuentros semanales
<b>NIVEL 4</b>	Escuela dividida en: a) 6 y 7 años b) 8,9y10años c) 11 y 12 años Equipo de Pre mini inicial Equipo de Pre mini avanzado Equipo de Mini Inicial Equipo de Mini avanzado	1 entrenador para los grupos de escuela con 1 monitor. 1 entrenador para el equipo de pre mini inicial y mini inicial con 1 monitor 1 entrenador para el equipo de pre mini avanzado y mini avanzado con monitor.  1 PF [motricidad] 1 coordinador general	Piso flotante, cancha/s con 6 aros a 2,60 mts., pelotas N°3 y 5, kit de motricidad [sogas, conos, aros, pelotitas de diferentes tamaños]	Prácticas: Escuela: 1 hora de básquet y 15 de motricidad, 3 veces por semana Equipos: 1 hora de básquet + 45 de motricidad, 3 veces por semana. Competencia: Escuela: encuentros cada 2 semanas Equipos: encuentros semanalmente

## **Roles dentro del equipo de trabajo**

La heterogénea realidad de nuestro país nos permite observar estructuras disimiles en cuanto a la composición de los equipos de trabajo. Queremos resaltar la importancia de *recuperar la figura del monitor* en el ámbito del Mini tanto como la necesidad de contar con *un preparador físico en estas categorías*.

### **Rol del monitor**

El Mini Básquetbol es una etapa en donde, además de jugadores, tenemos la obligación de formar al resto de los actores que participan de nuestro deporte. Por eso, destacamos la necesidad de formar a los futuros entrenadores desde el rol de *monitor*. Esta función puede ser cumplida por un jugador de divisiones inferiores, que demuestre interés, tenga empatía con los chicos y pasión por la enseñanza del básquetbol, el cual *estará siempre acompañado por un entrenador*, quien será el encargado de formarlo, no solo en los aspectos vinculados a la enseñanza de los contenidos técnico/tácticos, sino también en cómo relacionarse con los jugadores, padres, árbitros y demás integrantes del juego. Podrá colaborar con el entrenador en las prácticas, relevando datos, corrigiendo situaciones particulares o ayudando a los jugadores. Acompañará al entrenador en los encuentros/partidos, colaborando con el acondicionamiento previo, la indumentaria, la hidratación y todas las situaciones que el entrenador considere que pueda tener un rol definido.

Creemos de vital importancia que siempre este acompañado por el entrenador, ya que seguramente se darán situaciones en las cuales lógicamente no pueda resolver por sí solo, dado que también se está formando. El rol del entrenador aquí, será ayudar en la interpretación de estas situaciones y en plantear sus posibles soluciones. Buscando que se inserte en ENEBA para iniciar el camino de formación profesional específica.

### **Rol del Preparador físico**

El preparador físico en esta etapa estará encargado de evaluar y planificar el proyecto de motricidad para todos los jugadores. El desarrollo del mismo se podrá realizar durante las prácticas de básquetbol preferentemente, también previamente o al finalizar las mismas.



Es una realidad que, en la actualidad, los jugadores que asisten a aprender a jugar, en general no tienen un desarrollo motor adecuado, debido a los crecientes hábitos sedentarios de la población. Es función del entrenador, o del preparador físico, en el caso que lo hubiere, colaborar con el desarrollo integral del deportista, implementando un proyecto de motricidad acorde a las posibilidades, limitaciones y a las necesidades del grupo.

En el caso que se presente la dificultad de que los jugadores no disponen de tiempo, por fuera de las prácticas específicas de Mini Básquetbol, se pueden implementar dos alternativas entre otras:

- a) Incluir al proyecto de motricidad dentro del tiempo de práctica de Mini Básquetbol, aprovechando los tiempos de espera en las actividades. Estos momentos pueden estar a cargo del PF o bien del monitor, en el caso de que no lo hubiere.
- b) Consignar una ficha individual a cada jugador, con ejercicios específicos, de acuerdo a su necesidad, la cual podrá ser realizada cuando el jugador tenga tiempo (antes o luego de la práctica o por fuera del club). Sugerimos aprovechar la tecnología, creando videos tutoriales de ejecución para custodiar la correcta ejecución de los ejercicios y evaluar periódicamente a cada uno, para reformular y adecuar la planificación.

Finalmente, resaltar el concepto, que, en la medida de las posibilidades, *el básquetbol y la preparación física van de la mano y se trabajan conjuntamente.*

### **SUCESIÓN CONTINUA DE SÍNTESIS, ANÁLISIS Y SÍNTESIS**

La enseñanza del básquetbol encadena de forma continua dos momentos: síntesis y análisis. Esto implica entender al partido, como la evaluación de lo que se sabe y lo que no se sabe (síntesis); en este sentido, *el juego manda* y representa el punto de partida desde el cual se empieza a construir la idea de juego en cada una de las sesiones de práctica (análisis). Este principio orienta la elección de las actividades, desde las cuales pretendemos enseñar básquetbol y depende, por supuesto, de un diagnóstico de las competencias y habilidades que disponen los jugadores.

Estas unidades de análisis y síntesis, es decir prácticas y partidos, se profundizan en la medida que se van adquiriendo saberes sobre el juego, es decir que en



la síntesis habrá cada vez más saberes circulando y evaluándose y en el análisis los contenidos serán cada vez más específicos y precisos.

## **Planificación**

### **¿Qué es planificar?**

Según la Real Academia Española planificar remite a la acción de realizar un plan o proyecto. La planificación es un plan general metódicamente organizado para obtener objetivos determinados. Planificar implica diseñar y proyectar anticipadamente el camino que se pretende recorrer.

### **Tres razones para planificar**

- La enseñanza es una actividad intencional.
- La enseñanza se desarrolla en situaciones de restricción (de tiempos, de recursos)
- La enseñanza se desarrolla en contextos complejos, lo que implica considerar multiplicidad de variables intervinientes.

### **¿Que buscamos cuando planificamos?**

En primera instancia el propósito es realizar un relevamiento que permita conocer en profundidad el estado de la cuestión. Es decir, es indispensable tener un amplio diagnóstico del ámbito donde la tarea se va a llevar adelante. Con toda la información recogida se elaboran una serie de posibilidades o caminos a seguir, labor que implica seleccionar contenidos y estrategias de cómo confeccionar el plan tentativo. La puesta en marcha o la ejecución de la planificación deberá ir siempre acompañada de un proceso de evaluación continua que permita realizar los ajustes necesarios frente a cada una de las contingencias que puedan presentarse.

Sintetizando, los momentos de la planificación los podríamos dividir de la siguiente manera:

- 1. Diagnóstico del estado de situación**
- 2. Evaluación de alternativas + selección de contenidos y estrategias**
- 3. Ejecución del plan**



## 4. Evaluación continua

### 1. DIAGNÓSTICO

Al inicio de la planificación, los entrenadores deberían conocer varias cuestiones inherentes no solo a la institución, sino también a los jugadores, a los entrenadores, a los dirigentes o a la historia misma del club. En definitiva, mientras más información se pueda recolectar, menor será el margen de error en la toma de decisiones. Esta primera etapa, que podríamos denominar de **diagnóstico**, permite conocer fehacientemente con qué recursos humanos se cuenta; esto es, jugadores, entrenadores, preparadores físicos, delegados, oficiales de mesa etc. A su vez, es preciso saber qué infraestructura estará a disposición y cuáles serán los materiales de trabajo. Para elaborar un plan, además, es necesario conocer la cantidad de recursos económicos con los que se podrá contar. No menos importante, es realizar un análisis del contexto institucional: no es lo mismo un club de barrio que un club sólido que compite en el alto rendimiento. Por tal motivo, no es conveniente desentenderse de información sobre la idiosincrasia de la institución, ni de su historia, ni de sus logros deportivos. Si estos datos no se relevan y el plan que se elabora no se condice con las expectativas de la institución, seguramente será mucho más difícil encontrar el rumbo correcto. El diagnóstico siempre irá de la mano de una serie de **preguntas** que hay que elaborar.

#### **¿Qué es necesario pensar antes de planificar? Algunas preguntas frecuentes:**

- **En relación a los recursos humanos**

¿De cuántos jugadores disponemos por categoría? ¿Qué capacidad de juego tienen los jugadores? ¿Qué edades tienen? ¿Es necesario reclutar más chicos para el proyecto? ¿Cómo podemos hacer para convocar más jugadores en caso de ser necesario? ¿Cómo se conformará el cuerpo técnico? ¿Podemos incluir en la propuesta profesionales de otras disciplinas? (preparadores físicos, cuerpo médico, nutricionista, psicólogo etc.)

- **En relación a la periodización**

¿Cuándo comienzan los entrenamientos? ¿Cuál es el cronograma anual de competencias de las diferentes categorías? ¿Cuántas prácticas y partidos tendremos durante toda la temporada? ¿Incluiremos viajes, intercambios y participaciones en otras

28



competencias por fuera de nuestra liga de origen? ¿Está previsto incluir o realizar otro tipo de actividades también enriquecedoras para la propuesta deportiva como campamentos, salidas, convocatoria a ver juegos de las divisiones superiores o partidos de Liga?

- **En relación a los recursos materiales e infraestructura**

¿Qué tipo y cuántos materiales vamos a necesitar? ¿Cómo están las instalaciones? ¿Con cuántos gimnasios o espacios físicos contamos para jugar y entrenar? ¿Hay posibilidades de acondicionar los espacios con más aros o elementos que optimicen las prácticas? ¿Contamos con los recursos económicos para sustentar la planificación? Si proponemos actividades que están fuera del alcance presupuestario ¿podemos proponer alternativas para generar recursos económicos?

- **En relación a la filosofía de juego**

¿Cuál era la filosofía de trabajo y de juego del proceso anterior? ¿Disponemos de registros fílmicos para averiguar cómo jugaban los equipos? ¿Cuáles son las expectativas institucionales en relación a la filosofía de juego de las categorías formativas?

- **En relación a las normas de seguridad**

¿Se cumplen todas las medidas de seguridad en las instalaciones del club? ¿Cuenta la institución con un cuerpo médico o con un servicio de urgencia? En caso de tener un accidente ¿existe un protocolo de procedimiento? ¿Cuentan los jugadores con un seguro para jugar o para viajar?

- **En relación a los padres y el entorno institucional.**

¿Cómo plantearemos la relación con los padres? ¿Cuál será la modalidad de resolución de conflictos con los chicos y con los mismos padres? ¿Cómo plantearemos la relación con la dirigencia?

En rigor de verdad, *las preguntas pueden ser múltiples y cada diagnóstico deberá elaborar las adecuadas*. Pero mientras más preguntas nos hagamos y seamos capaces de responder, mejor será el relevamiento de información.

## **2. EVALUACIÓN DE ALTERNATIVAS. SELECCIÓN DE CONTENIDOS Y ESTRATEGIAS**



La **evaluación de alternativas** implica la elección del camino a recorrer y debe ser acorde a los objetivos que se persiguen. El trazado de estos objetivos debe incluir

- Los objetivos institucionales
- Los objetivos del equipo o de los equipos
- Los objetivos individuales de cada uno de los jugadores

Es fundamental temporalizar esos objetivos, determinando cuáles serán a corto, a mediano y a largo plazo. Además, los objetivos deben ser coherentes, acordados con los mismos protagonistas, racionales y posibles de ser alcanzados con los recursos con los que se cuenta y en el tiempo pautado.

La **selección de contenidos y estrategias** permite determinar *de qué manera* se van a cumplir los objetivos trazados, pero también a partir de qué propuestas. La tarea del entrenador en este aspecto tiene relación con lo que se quiere transmitir. El contenido por supuesto siempre es el básquetbol, pero cuando se piensa en categorías formativas, la planificación jamás podrá desentenderse del aspecto educativo. En este sentido, el concepto de **educación**, debe atravesar toda la propuesta. *No solo se transmite básquetbol cuando se enseña sino también una manera de hacerlo.* Por lo tanto, contenido y estrategia de enseñanza siempre serán conceptos que irán de la mano.

Pensar la planificación supone la elección de criterios para el armado de la misma. Estos criterios, deben ser lo suficientemente versátiles para que puedan ser adaptados a resolver situaciones disímiles. Tienen como propósito precisamente simplificar o sintetizar las situaciones que se presentan y que fueron mencionadas anteriormente.

Una primera cuestión a pensar es qué criterio debe utilizarse para la selección de contenidos. Es decir, que es lo que se va a enseñar primero y qué se va a enseñar después. Este es el verdadero trabajo artesanal del entrenador. Si bien es posible acordar que algunos contenidos pueden ser `previos a otros, en especial teniendo en cuenta su grado de complejidad, no hay fórmulas. En todo caso, es posible encontrar una serie de principios en los cuales pueda orientarse el proceso de enseñanza.

No hay un modo universal de jugar por categoría ni contenidos específicos para trabajar por edades. La edad representa un marco de referencia a tener muy en cuenta, pero no debe ser la cuestión etaria el criterio que determine qué puede aprender cada jugador



o de qué manera debe jugar cada equipo. En el devenir de las prácticas, los entrenadores se encuentran con la particularidad de que muchos chicos se van incorporando al deporte a diferentes edades, algunos comienzan en mini, otros en pre-infantiles otros en pre-mini. Y, por otro lado, las experiencias motrices previas de cada uno son totalmente desiguales. Sin querer pecar de reiterativos, la regla no es la homogeneidad sino la heterogeneidad.

Podríamos ejemplificar diciendo que no se planifica para *minibasketbol*, se planifica para la categoría *minibasketbol* que tenemos a cargo en un *momento determinado y en un lugar en particular*. El nivel de juego de las camadas no es el mismo de un año a otro. Es recurrente encontrar jugadores de categorías más grandes que saben menos de básquetbol que otras más pequeñas. Y este dato debería ser suficiente para no repetir esquemas de planificación de una temporada a otra, aunque sí por supuesto, tomar puntos de partida en común.

Un criterio amplio, versátil y que se ajusta a cualquier diagnóstico sería *enseñar en cada categoría todo el básquetbol posible*. Y por supuesto debería tenerse en cuenta una propuesta que incluya distintos grados de complejidad y diferencia de niveles. La idea sería centrarse más en la *evolución del juego que en las etapas evolutivas*. ¿Por qué? La pregunta central que debe orientar la etapa de selección de contenidos y estrategias debería ser **¿qué necesitan los jugadores?**

No menos importante es determinar **¿Qué esperamos lograr con el/los equipo/s y con los jugadores?** Y seguramente este interrogante que el entrenador deba hacerse, constituya en el núcleo duro del proceso de planificación. Si el diagnóstico es el adecuado, habrá que definir cómo se espera jugar, qué se pretende que el equipo haga en ataque, en defensa o en transición. A la vez, determinar qué acciones técnicas se van a transmitir para resolver tácticamente el juego. La planificación no puede dejar situaciones de juego libradas al azar, siempre hay que proponer algo.

Las **estrategias de enseñanza** se relacionan con el modo que llevamos adelante las prácticas. Una vez establecido qué es lo que se va a enseñar, hay que definir cómo lo enseñamos. Hallar el canal de comunicación adecuado es tarea fundamental del entrenador. Podemos tener un modelo básico de enseñanza, pero siempre atendiendo a las particularidades del grupo y a las características individuales.

## **EJECUCIÓN DEL PLAN**



El diagnóstico inicial, la evaluación de alternativas y la selección de estrategias de enseñanza comienzan a materializarse cuando definimos qué vamos a hacer y en qué período de tiempo se llevará a cabo. En este sentido, es posible diferenciar una planificación a largo plazo, a mediano plazo, a corto plazo y la sesión de práctica. De todos modos, vale aclarar que hay muchas maneras de clasificar los diferentes tipos de planificación, sin embargo, creemos que en una etapa inicial es necesario simplificar esta información para facilitar la tarea de los entrenadores. En el nivel inicial, es frecuente confundir expectativas con exigencias. Es importante entender que los jóvenes jugadores tienen sus tiempos de aprendizaje y no todos aprenden de la misma manera ni al mismo tiempo. Tampoco podemos determinar fehacientemente cuando y cuanto aprenderán, pero lo seguro, es que siempre será necesario seguir enseñando en todo momento, independientemente de los tiempos de asimilación. Un plan de trabajo serio, ordenado y sistemático, en general tiene como consecuencia buenos resultados.

### **Planificación a largo plazo**

La planificación a largo plazo abarca un período de tiempo extenso. Por lo general, implica un proceso de un conjunto de años de trabajo cuando se refiere a categorías que comprenden la primera etapa de iniciación. Es necesario pensar qué esperamos que los jugadores sepan una vez realizado el pasaje por una categoría o por toda una etapa de trabajo. No menos importante es estimar la cantidad de tiempo que los pequeños jugadores estarán a cargo nuestro ya que el gran objetivo es la distribución del trabajo de forma adecuada según los diferentes niveles de conocimiento y de juego. Definir qué porcentaje de tiempo que se le va a dedicar a cada contenido a lo largo del período de trabajo es la base de toda planificación.

### **Planificación a mediano plazo**

La planificación a mediano plazo abarca aproximadamente una temporada de trabajo. Es conveniente que a mitad de camino se evalúe el plan determinado previamente, con el objetivo de llevar adelante los ajustes necesarios para articular los resultados con los propósitos establecidos en el largo plazo. En este sentido la competencia siempre será un parámetro importante para corroborar todo aquello que los jugadores han aprendido o que aún deben aprender. Los resultados competitivos nunca deberán ser el fin último de la planificación, por el contrario, cada juego será el contexto donde esos saberes podrán ser evaluados. La lógica victoria/derrota no deberá ser el criterio de análisis exclusivo para rectificar el rumbo de la enseñanza.



Dentro de la planificación de la temporada de trabajo, habrá de tenerse en cuenta la duración y el tipo de competencia, como así también la cantidad de partidos o fechas preestablecidas. Habitualmente, en el mundo del deporte la temporada es dividida 4 momentos: pretemporada, fase regular, fase final y post temporada. Esta división de los períodos, a nuestro criterio, toma una dimensión y un significado diferente en las primeras etapas. No creemos que se corresponda con lo que sucede en el Mini. En este sentido, la idea central en estas primeras etapas es la de sincronizar el calendario con el resto de las propuestas incluidas en la planificación, por ejemplo; encuentros, viajes, campamentos, campus de tecnificación, etc. Así, de este modo, y de acuerdo a las posibilidades que ofrece cada club, habrá períodos de vacaciones en donde quizás los chicos puedan acercarse a realizar actividades, un período escolar en donde los tiempos se acotan por otras responsabilidades etc. Diagnosticar las posibilidades de cada institución, permitirá pensar cuales son las mejores opciones para acercar la mayor cantidad de chicos al básquetbol.

### **Planificación a corto plazo**

La planificación a corto plazo nos permite pensar sobre todos aquellos contenidos que vamos a abordar en cada semana a lo largo de un mes de trabajo. Esto también dependerá de cada categoría, y de la cantidad de prácticas y juegos que tenga el equipo en ese período de tiempo.

### **Sesión de práctica**

Es la planificación de lo que se hace en cada práctica. En líneas generales las clases se componen de tres momentos: un acondicionamiento previo o preparación para el movimiento, una parte central, y una vuelta a la calma. La duración de cada uno de estos momentos, dependerá del tiempo que podamos disponer con cada grupo.

## **3. EVALUACIÓN CONTINUA**

Una buena planificación siempre deberá contar con *herramientas de evaluación* que posibiliten monitorear la evolución de la misma. Este monitoreo o seguimiento del plan de trabajo, es el que nos permitirá ajustar y mejorar el rumbo o camino elegido. Si bien el partido siempre será una de las fuentes principales de evaluación, hay que decir que también podemos hacerlo por áreas. En este sentido hay que determinar una batería de test que permitan observar el grado de desarrollo tanto de la **condición física** de los jugadores, como también de las condiciones **técnicas** y **tácticas**, que si bien siempre aparecen fuertemente vinculadas es posible diferenciarlas a fin de optimizar la



propuesta. No menos importante es la **evaluación médica**, en especial en etapas de desarrollo de los chicos, donde frecuentemente aparecen lesiones y dolores propios de la etapa de crecimiento. Un chequeo médico permanente permite orientar oportunamente aquellas dificultades físicas que tratadas a destiempo pueden transformarse en problemas crónicos.

Como bien mencionamos anteriormente, la evaluación debe ser una herramienta que atraviese toda la planificación. En este sentido deberá estar presente en la etapa diagnóstica, en el proceso mismo de trabajo, y al final del trayecto. Ahora bien, es *indispensable determinar qué, cuándo, y cómo se va a evaluar*. No alcanza con la simple observación sino no se tiene en claro lo que se pretende averiguar.

Las **herramientas de evaluación** son guías que nos proporcionan información y que nos permiten valorar más en profundidad aquello que nos proponemos hacer o que estamos haciendo. Nos indican los logros obtenidos en función de las expectativas trazadas con anterioridad. Mientras más amplia sea la evaluación y más aspectos del equipo como de cada uno de los jugadores pueda ser observado, menor incidencia tendrá el criterio de evaluación basado estrictamente en una lógica centrada en la victoria o en la derrota. Esta cuestión, aunque discursivamente se niegue en las categorías formativas, siempre aparece como un conflicto recurrente, pero al mismo tiempo solapado. No es lo mismo observar si solo se gana, se pierde, se juega bien o mal (con toda la carga de subjetividad que esto conlleva), que poder registrar cada uno de los avances y de las mejoras tanto individuales como grupales. Además, la evaluación de los logros no debe centrarse solamente en la comparación con los otros (aunque sea el sentido de la competencia), siempre es necesario tener muy en cuenta el punto de partida inicial que nos posibilite mensurar la evolución en todos los aspectos.

Podemos decidir qué herramientas utilizar en cada una de las etapas de la planificación:

- En una etapa diagnóstica, las entrevistas, las charlas con cada uno de los actores, o los registros escritos y fílmicos pueden ser de utilidad para formar un criterio de trabajo.
- En un segundo momento, es decir durante la evaluación de alternativas y selección de contenidos y estrategias, podemos sumar también la comparación con otras planificaciones, ya sea que hayan sido realizadas en otras instituciones o también por el entrenador mismo en años anteriores.



- Durante la ejecución de la planificación, la observación de partidos se transforma en la herramienta central para determinar lo que los jugadores saben y lo que no saben. Pero también lo es la observación de prácticas, la evaluación por circuitos técnicos, así como la elección de test que permitan mensurar las capacidades condicionales, ya sea la fuerza, la resistencia, la velocidad como la flexibilidad, así como también la coordinación.
- La evaluación final se realiza a partir de cotejar toda la información recolectada a lo largo del período de trabajo, comparando los resultados con las expectativas de logro establecidas. También, confrontando con resultados anteriores, en caso de contar con ellos, pero siempre valorando el final del trayecto en función del diagnóstico inicial.

Para concluir, tomamos de la Federación Española de Baloncesto una serie de reflexiones que podrían resumir la idea central de este apartado. Una planificación destinada a las categorías formativas debe tener en cuenta:

- Qué queremos enseñar y la idea de distribuir esos contenidos durante la temporada.
- Entender que el proceso de aprendizaje no es lineal ni progresivo y que existen diferentes velocidades de aprendizaje
- Que el equipo es un ente cambiante que incorpora y pierde jugadores durante el año
- Se debe lograr integrar a los menos hábiles para que puedan competir lo antes posible
- Buscar una formación polivalente evitando la especialización precoz
- Progresar con paciencia
- Competir y jugar desde el primer día para poner en marcha los aprendizajes.

## **SESIÓN DE PRÁCTICA**

La sesión de práctica es la unidad constitutiva de la planificación. En ella se incluyen todos aquellos contenidos periodizados de manera desglosada del plan de trabajo general. La manera que el entrenador le da forma a su filosofía deportiva tanto como a su modo de enseñar, se materializa a través de la sesión de práctica. Entrenar por sí solo no tiene un valor significativo, si esto no está dentro de un marco de



planificación general. Es importante crear una manera de trabajar que les facilite a los jugadores la comprensión y la asimilación de los contenidos.

Las sesiones pueden ser clasificadas según sus objetivos, algunas pueden estar orientadas a estimular las capacidades condicionales (cuando se trabaja la parte física), otras al juego, a lo táctico, a lo técnico, etc. Pero, en la etapa inicial, en líneas generales se caracterizan por ser masivas y estar orientadas a incorporar progresivamente a los chicos al mundo del básquetbol. *En este primer acercamiento, es importante enseñar a jugar, a conocer el deporte, a asimilar y fijar nuevos patrones de movimiento, a incorporar gestos técnicos y tácticas básicas de la disciplina.* Hay que tener en cuenta que la mayoría de ellos no poseen un control y un dominio amplio de su propio cuerpo, es la etapa donde todo se presenta por primera vez. Estas cuestiones, deben ser contempladas en la planificación. Aquí, *el eje central no es reparar exclusivamente en las dosificaciones, sino prioritariamente en la calidad de los gestos.* Por supuesto que esto de ninguna manera implica desentenderse de mensurar los esfuerzos que se solicitan. Pero importa mucho más que aprendan correctamente a que ejerciten cientos de veces. No tiene ningún sentido repetir gestos mal aprendidos desde su origen. En este sentido, la planificación destinada a las etapas iniciales, se diferencia sustancialmente de las que realizan las categorías superiores.

## **CONCEPTOS BÁSICOS PARA PLANIFICAR UNA SESIÓN**

**CARGA** es el trabajo que se les demanda a los jugadores y que genera un estímulo al organismo provocando un estado de desequilibrio del mismo.

Las preguntas que los entrenadores deben hacerse cuando programan sus ejercicios deberían ser: ¿Cuánto? ¿A qué ritmo? ¿Cómo? ¿Qué recuperación deberán tener los jugadores? ¿Con qué frecuencia?

El **VOLUMEN** es el aspecto cuantitativo de la carga ¿Cuánto? Es la cantidad de actividad y se mide por tiempos, distancias, número de repeticiones etc. El volumen de una serie de lanzamientos podría ser por ejemplo un total de 15 desde tres posiciones diferentes. Una cantidad determinada de detenciones, o bien un período de tiempo de desplazamientos con balón.

La **INTENSIDAD** de la carga representa su aspecto cualitativo. En este caso las preguntas serían, ¿A qué ritmo?, ¿A qué velocidad? ¿Lento o rápido? Podemos regular



las intensidades de los ejercicios utilizando porcentajes, por ejemplo, solicitando en un drill de 1 vs 1 que la defensa trabaje al 50% y el ataque al 100%, si en definitiva lo que queremos hacer es facilitar la tarea ofensiva, ya sea porque pretendemos quitarle presión a las técnicas de ataque para que se ejecuten mejor o porque queremos facilitar la lectura de juego.

La intensidad tiene dos condicionantes que son la **Densidad** de la carga, esto es la relación entre el tiempo de esfuerzo y el tiempo de descanso. Podemos especificar cuándo queremos que se repita el mismo ejercicio tras el tiempo de recuperación, haciendo que este periodo sea más largo o corto.

Por otro lado, el nivel de **Complejidad** que posea la tarea. Si a un chico de escuelita, con un nivel pobre de manejo de balón le solicitamos cuatro cambios de dirección combinados a lo largo de una cancha, seguramente la intensidad bajará por falta de dominio del gesto.

La **ESPECIFICIDAD** de la carga se relaciona con la combinación de ejercicios con las acciones propias del básquetbol. Correr alrededor de la cancha no es una acción que se observe dentro de un partido, desplazarse con o sin balón con cambios de dirección, a diferentes intensidades, combinando arranques y detenciones es más propio de nuestro deporte.

No menos importante son los tiempos de **RECUPERACIÓN**. Entre cada ejercicio deberá existir un momento en que el cuerpo pueda reponerse del esfuerzo. ¿Qué tipo de recuperación: activa o pasiva? ¿Qué hacer durante la recuperación? Aprovechando el poco tiempo que se tiene en las categorías iniciales, es bueno incluir lo que se denominan *ejercicios de enlace*, esto es, driles específicos que facilitan la recuperación a la vez que permiten ejercitar alguna faceta o gesto del juego. Por ejemplo, lanzamientos libres o lanzamientos estacionarios.

En definitiva, hay que dejar en claro que los conceptos de cargas, dosificación, densidad, especificidad, volumen etc. remiten a categorías teóricas del entrenamiento deportivo. Los entrenadores en formación deben comenzar a familiarizarse con estos términos específicos. De todos modos, hay que dejar en claro que los jóvenes que se inician en el básquetbol realizan prácticas y no entrenamientos. Por este motivo, hay que ser cuidadosos con transferir literalmente el significado de esos conceptos que son propias de edades más avanzadas. En este momento de la formación de los jugadores hay que centra la mirada en **la calidad de cada uno de los**



**movimientos y en que los chicos aprendan a jugar básquetbol.** Si un gesto se aprende mal, se practica mal una y mil veces. El objetivo es fijar correctamente las técnicas y nos remitimos a esto en un sentido amplio, es decir, no hacemos referencia solamente a las específicas del deporte.

## **PARTES DE UNA CLASE**

Existe un orden que puede establecerse para la organización de la práctica. Un orden que puede ser dividido en tres momentos claramente diferenciables: *el acondicionamiento previo, la parte central de la clase y la vuelta a la calma*. El porcentaje de cada uno de estos momentos puede variar en función de la INTENCIONALIDAD de enseñanza que busquemos.

### **PRIMER MOMENTO: Acondicionamiento previo**

La primera parte de la sesión de práctica tiene varios **objetivos**, en su mayoría fisiológicos, porque vamos a preparar a los jugadores para moverse, pero también, de tipo cognitivo, porque les vamos a presentar el contenido a desarrollar.

- Preparar al jugador para el movimiento a partir de una serie de ejercicios progresivos en intensidad que tienen como propósito en una primera instancia para **predisponer al aprendizaje**.
- Elevar paulatinamente la temperatura corporal de modo de facilitar la actividad enzimática y acrecentar el metabolismo de los músculos estriados
- Producir activación neural. Es decir, convocar al sistema nervioso para que el movimiento sea más rápido y eficaz
- Prevenir lesiones
- Optimizar el tiempo utilizando ejercicios que a la vez que mejoren los aspectos fisiológicos que son su objetivo primordial, también puedan ser combinados con gestos técnicos y/o tácticos del juego.
- Aprovechando la baja intensidad de esta primera parte de la clase, es recomendable proponer trabajos posturales de activación que tengan relación directa con las técnicas específicas. Es una buena oportunidad para educar movimientos y gestos.
- Acondicionar, estimular y preparar psicológicamente a los jugadores, pudiéndose incluir juegos y ejercicios técnico/tácticos.



El acondicionamiento previo abarca un 20% de la clase y en este primer momento pueden incluirse ejercicios de movilidad articular, elongación activa, ejercicios posturales, de fuerza, desplazamientos y trote a diferentes intensidades.

### **SEGUNDO MOMENTO: Parte central**

El gran objetivo de la parte central de la práctica será la de proponer actividades que permitan construir la idea de juego. Es decir, todos aquellos conceptos que constituyen la propia filosofía deberán materializarse en la cancha. Al ser la parte central el verdadero propósito de la práctica, podrán incluirse aquí, la totalidad de los aspectos del juego que el entrenador considere necesario.

La inclusión de driles o ejercicios, juegos y demás actividades será correcta o incorrecta si las cuestiones técnico/tácticas mantienen una relación lógica. El propósito será la construcción de las situaciones de juego, a partir de seleccionar y elegir minuciosamente cada uno de los gestos técnicos y conceptos tácticos para que se materialice la propuesta de básquetbol pensada por el entrenador.

Podemos incluir:

- Ejercitaciones gímnicas destinadas a favorecer el desarrollo motor
- Driles técnicos/tácticos orientados al aprendizaje gestual y/o también a la lectura de situaciones de juego
- Juegos y actividades tendientes a poner en práctica los saberes adquiridos
- Situaciones de juego reducido
- Juego síntesis: es decir, partidos de básquetbol de mitad o campo entero con reglas tendientes a facilitar la incorporación de los conceptos trabajados en las ejercitaciones.

### **TERCER MOMENTO vuelta a la calma o cierre de la práctica**

El objetivo es bajar el grado de excitación producido por la práctica y recobrar el tono muscular. Pero, por otra parte, y especialmente en las categorías formativas, es de vital importancia utilizar este momento de la práctica para fijar los conceptos que se han trabajado. Podemos incluir:

- Ejercicios técnicos de baja intensidad como lanzamientos o cualquier aspecto técnico que consideremos relevante.



- Ejercicios de elongación pasiva que favorezcan la relajación de las fibras musculares. Ejercicios de liberación miofascial que faciliten la recuperación.
- Charlas técnico/tácticas que nos permitan realizar un repaso de todo lo visto en clase.
- Charlas que enfatizan no sólo aspectos relacionados con el básquetbol directamente o aspectos fisiológicos sino también abordar aspectos actitudinales, psicológicos, de reglas de comportamiento o convivencia del grupo, etc., que el entrenador entienda como indispensable para optimizar la clase.

## **MODOS DE ENSEÑANZA**

*Entendemos como estrategia de enseñanza a todos los modos que emplea el PROFESOR, no solamente las consignas y/o las actividades que propone. Estrategia es también, el diseño del contexto de trabajo, la manera de transmitir los saberes y el compromiso gestual con los que refuerza los conceptos, el lenguaje que se emplea, el modo en que se dirige a los alumnos.*

Cuando pensamos una propuesta de enseñanza destinada a los más pequeños, son muchas las variables que se presentan para diseñar tareas consistentes y que en definitiva logren transmitir lo que el entrenador pretende. La utilización e implementación de estas actividades deben pasar en primera instancia, por un análisis reflexivo que posibilite corroborar si lo elegido se adecua a la idea de juego tanto como a las necesidades de los jugadores. Es frecuente observar, elecciones de formatos que muchas veces no cumplen con los objetivos pretendidos. Por tal motivo, buscaremos analizar qué es lo que se puede obtener de cada actividad y qué no es posible esperar de las mismas.

### **Análisis de juegos, ejercicios y estrategias de enseñanza en la formación**

El propósito es examinar el sentido a partir del cual seleccionamos cada una de estas propuestas determinando *cómo, para qué y por qué las elegimos* como parte de nuestras planificaciones cotidianas.

Vamos a utilizar tres términos que en mayor o menor medida pueden ayudarnos a describir y comprender las características de estos modos de enseñar. Cuando hablamos de sistematicidad, pensamos en una actividad que se ajusta a un sistema (conjunto de reglas o principios sobre una materia racionalmente enlazados



entre sí). Si hacemos referencia a la intencionalidad estamos pensando en el propósito de la actividad. Finalmente, entendemos a la aleatoriedad como un proceso que no es previsible y que depende del azar, es decir, que varía o puede variar.

## **HERRAMIENTAS POSIBLES**

Los formatos posibles parten de algunas premisas que deberán estar implícitas:

- Elegir la tarea específica para el objetivo trazado *¿Qué efecto queremos producir?*
- *Transformar los conceptos que se van a utilizar en ejercicios y actividades.* No alcanza con las explicaciones del entrenador; hay que proponer, hacer y corregir permanentemente.
- En las etapas iniciales *importa mucho más la calidad de los movimientos que la dosificación de los esfuerzos.* Trataremos de evitar que un gesto mal aprendido se entrene cientos de veces mal. Es necesario *custodiar la enseñanza.*
- Dos grandes variables para tener en cuenta en la construcción de las actividades. Las *variables del tiempo y la del espacio.* Más tiempo y más espacio facilita la toma de decisiones y la ejecución de gestos de calidad. Menos tiempo y menos espacio definitivamente crean mayor dificultad. Un grado de *oposición* regulada en su intensidad produce los mismos efectos mencionados anteriormente.

### **Driles o ejercicios como articulación entre lo técnico y lo táctico.**

Deconstruir es deshacer analíticamente los elementos que constituyen una estructura conceptual. La deconstrucción del juego no puede significar la ruptura de su lógica. Para que una propuesta de juego sea consistente, cada situación debe tener relación con la otra. Es preferente hablar de deconstrucción y no de desglose, porque el término es más preciso, aunque comúnmente se lo denomine de esa manera.

Dentro de este proceso de deconstrucción encontramos los driles o ejercicios. El drill, como concepto, originalmente se lo toma de las tareas de simulacro que realizaban o realizan los ejércitos para su preparación. Por lo tanto, el *drill implica un simulacro.* Es necesario recrear situaciones para facilitar su resolución y también para aprender a jugar individual y colectivamente. Cuando esto ocurre, los equipos mejoran en cada uno de los detalles que el entrenador pretende enfatizar. Si el



entrenador simplemente copia actividades, estos pequeños grandes aspectos del juego no aparecerán con claridad o lo harán aleatoriamente.

*Los ejercicios pueden estar más vinculados a la síntesis o al análisis. Repasando, entendemos la síntesis como el partido mismo, la competencia. Muy cerca de esto, está el juego síntesis, es decir aquellos partidos de básquetbol reducidos o de 5 vs 5 que proponemos en las prácticas, pero sometidos a reglas tendientes a favorecer los aprendizajes. En este sentido, en un juego oficial no podemos parar el juego para explicar, corregir (excepto en el tiempo muerto), o simplemente reglar las situaciones para trabajar específicamente los aspectos que desee mejorar el entrenador. El análisis entendido como deconstrucción, es el momento de la sesión de práctica en donde se incluyen los ejercicios.*

Algunos tenderán más a desarrollar progresivamente la lectura y construir los sistemas de juego, estos son los driles que se construyen de modo similar a las situaciones de un partido (síntesis). Otros a educar, incorporar o perfeccionar nuevos movimientos o gestos, es decir, driles que se alejan de las situaciones de partido (análisis).

*Los driles tendrán ese amplio margen para ser contruidos y su proximidad o lejanía al juego siempre dependerá de los objetivos que se busquen en el marco del proceso de enseñanza. Entre estas dos variables, deberemos alternar el nivel de dificultad. Si tenemos un jugador con buen dominio plantearemos situaciones más cercanas al partido, con niveles de complejidad alto, si tenemos jugadores inexpertos facilitaremos su aprendizaje. Un dril muy analítico puede tratarse de mejorar posturas, realizar movimientos a muy baja intensidad, trabajar sin defensa, trabajar con una oposición regulada etc., entre todas estas posibilidades delimitaremos el objetivo del ejercicio, enseñar, perfeccionar o entrenar. La línea divisoria entre unos y otros no es clara, y tampoco importa mucho que sean clasificados a los fines de la enseñanza, el núcleo duro de la idea es encontrar el grado de exigencia óptima para cada nivel. Además, debe quedar muy claro que no enseñamos ejercicios, sino que enseñamos básquetbol. El objetivo siempre será mejorar y construir el juego, los driles no tienen un objetivo en sí mismo, pero sí tienen el propósito de enseñar el juego.*

Los driles más próximos al partido son predominantemente técnicos/tácticos y tienden a mejorar los sistemas, sistemas que en las etapas iniciales serán de una estructura muy simple. Si tomamos como ejemplo un 5 vs 5 en mitad de cancha en minibasquetbol, o un 3 vs 3 trasversal en premini, lo primero que debemos hacer es analizar qué acciones técnicas componen la situación táctica del ataque o de la defensa



si es ese aspecto el que vamos a enfatizar. El desafío del entrenador, será deconstruir esa situación de juego para determinar qué conceptos, acciones y/o movimientos de coordinación que constituyen ese sistema tendrán que ser transformados en driles.

**¿Por qué es necesario realizar esta tarea?** Precisamente porque *el juego te lleva puesto*, su alta intensidad no facilita los aprendizajes. Por lo tanto, los entrenadores deberán recortar situaciones sin descontextualizarlas de las ideas rectoras del juego que pretenden construir, tendrán que suprimir algunas de las dificultades que se presentan, y deberán proponer tareas que simulen las situaciones del partido, pero con un número menor de variables a las que ofrece el mismo (cuando el dominio sea total se podrán incorporar inclusive, más variables que las del juego).

Así, en una ofensiva y en concordancia con lo que hemos ido mencionando, se debería analizar lo que se espera del jugador con balón, los comportamientos de los jugadores sin balón, de la ocupación de los espacios etc. Como así también de los fundamentos técnicos y las lecturas posibles de su ejecución como componentes constitutivos del ataque. Esta tarea, a medida que los jugadores crecen y los equipos mejoran en su juego, irá creciendo en complejidad. Cuando el ejercicio está más orientado a lo táctico, los conceptos de *timing* y *spacing* toman relevancia. Es decir, es importante que el entrenador custodie el modo correcto de coordinar acciones para que las mismas se produzcan en el momento adecuado, ni antes ni después (*timing*). Y también, para que la distancia entre jugadores no sea sólo una cuestión geográfica sino fundamentalmente una herramienta más que permita aprovechar las ventajas (*spacing*).

Los driles más analíticos tienen como propósito enseñar o pulir los gestos. Muchas veces *ejercitan más que la técnica* y no necesariamente reproducen las situaciones de partido. Tienden a educar los movimientos, a generar seguridad y confianza y también a producir niveles progresivos de dificultad. Mientras más se aleja un ejercicio de la situación de juego, más lo podemos clasificar como analítico. Las rutinas técnicas individuales que habitualmente se trabajan en las prácticas pueden estar incluidas en esta modalidad. Como dijimos, no siempre simulan situaciones de juego, a veces se aíslan completamente del mismo, otras ofrecen situaciones más hostiles y difíciles a las habituales. Este tipo de ejercicios dominó las prácticas de básquetbol durante décadas, es común ver en la actualidad inclusive, un abuso en su utilización. Por lo tanto, la correcta inclusión de las mismas dentro de la sesión o sesiones cotidianas dependerá de que el entrenador sepa el motivo por el cual las propone.



Entre un ejercicio ultra-analítico y el juego mismo, hay una innumerable cantidad de posibilidades de diferente complejidad que se regulan a partir de tiempos, espacios y como consecuencia de estas variables del rol de la oposición. Es obligación del entrenador hallar la actividad que tenga el grado de exigencia óptima para cada jugador sabiendo que el objetivo final es que a pesar de la diferencia de niveles puedan jugar juntos y a la vez puedan potenciar su juego.

Un ejercicio siempre conlleva una consigna, esta consigna representa el propósito de la actividad. En ocasiones, estos propósitos serán más de uno, por lo tanto, deberá tenerse bien en claro qué cuestiones serán las más importantes y cuáles serán las secundarias. Cuando estos driles demandan diferentes facetas del juego, por ejemplo, una situación de confrontación de 1 vs 1 o 2 vs 2, deberá tenerse en claro qué aspecto se enfatiza. No por trabajar aspectos ofensivos nos desentenderemos totalmente de la defensa, porque esto atenta y boicotea directamente la calidad del ejercicio. En todo caso, si pretendiésemos favorecer alguna o algunas acciones ofensivas lo que se puede hacer es regular la tarea defensiva solicitándole al defensor que lo haga a una intensidad menor. Por ejemplo, ataque 100 % de intensidad, defensa al 50 %. La corrección, la custodia del drill, tendrá en cuenta estas variables para habilitar e incorporar el error. Las cosas salen cuando se practican mucho y si tomamos como premisa partir de lo que se sabe, siempre tendremos mejores resultados que si decidimos castigar todo lo que aún falta o no está consolidado como aprendizaje.

En el marco de la planificación, es importante siempre tener a mano variantes que faciliten o complejicen cada ejercicio, esto facilita el desarrollo individual de los jugadores, que a partir de consignas similares podrán trabajar cada uno de ellos sobre sus aspectos menos desarrollados de su juego. Los principios que dicen que la dirección de la enseñanza va siempre de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo y de lo general a lo particular, no necesariamente alcanzan a describir lo que sucede en una práctica heterogénea. Aunque este sea, un esquema que el entrenador deba tener convenientemente en su cabeza. Los niveles de juego entre los más pequeños son notoriamente diferentes entre unos y otros, inclusive, entre cada jugador en relación a las distintas facetas del juego. O sea, encontraremos chicos que dribleen muy bien, que defiendan mal, que tiren bien y que tengan un manejo de balón defectuoso. En general, todos los jugadores tienden a repetir una y mil veces aquellos gestos que más dominan, y también a dejar de lado sus puntos débiles. Esto se da porque la mayor parte de la carga de trabajo se presenta por fuera de la mirada del entrenador. Por lo tanto, el dominio de estas variables posibilita al profesor



favorecer no solo el crecimiento del equipo, sino también el de cada uno de los jugadores en el marco de sus diferencias.

*La sistematicidad de los driles como herramienta es muy alta y la intencionalidad es específica en relación al dominio de determinados gestos en condiciones de diferente complejidad. El objetivo es el desarrollo de las habilidades del juego y para tal fin este es el camino más adecuado. También, permiten un amplio monitoreo de la intensidad de ejecución.*

### **El juego y los Juegos Motores como contexto de aplicación del saber**

Partimos de la idea que los juegos no promueven saberes específicos, **en este sentido pensamos en términos del aprendizaje técnico**. Ahora, si los fundamentos técnicos no se aprenden jugando (se juega con lo aprendido), la pregunta que deberíamos hacernos es ¿para qué y por qué los incorporamos en nuestras clases? En este apartado, además, sólo haremos referencia a los juegos motores, en especial, a aquellos que pueden ser utilizados en el contexto de la enseñanza del básquetbol.

Cuando planteamos el juego como propuesta es necesario distinguir dónde reposa la mirada del entrenador y dónde la del jugador. Proponer un juego no nos garantiza que el jugador juegue. Y, por lo tanto, el sentido que le otorga el entrenador al juego no necesariamente es el sentido que le otorga el jugador. El jugador simplemente juega, y cuando se está jugando no se piensa si esto o aquello será útil para mejorar (al menos tenemos certeza que es así en el inexperto), sólo se pretende resolver la situación.

Los juegos se incluyen dentro de una propuesta como un contenido de la educación física que enriquece la enseñanza deportiva, representan un contenido que se parece al deporte pero que a la vez se diferencia claramente, (los juegos poseen reglas intrínsecas que se pueden acordar entre participantes). Y, también se incluyen, como contexto de aplicación de lo que se sabe. *Es fundamental resaltar que los juegos no promueven aprendizajes técnicos, sino que demandan aprendizajes técnicos*. En pocas palabras, solo si sabemos driblear podremos hacer un juego de dribling. *Sin esa condición, no hay juego*. Finalmente, sí debemos dejar en claro, que los juegos de oposición *promueven la lectura táctica*, pero sólo la lectura táctica general y del juego que proponemos en particular.

*De estas actividades esperamos generar las condiciones que nos permitan poner en juego los saberes adquiridos. En todo caso también esperamos que en la medida que*



*los jugadores se transformen en "expertos" puedan tomar decisiones cada vez más rápidas y acertadas. Son altamente aleatorias, es decir las situaciones se presentan azarosamente y con discontinuidad, si al juego se lo intenta regular permanentemente en sus situaciones, deja de ser juego para transformarse en un ejercicio. En todo caso el entrenador podrá orientar la construcción del juego hacia la ejecución de determinadas acciones, pero difícilmente pueda regularse la intensidad y por lo tanto puedan facilitarse los aprendizajes. En pocas palabras podemos decir que el juego te lleva puesto, no nos da tiempo porque hay que sobreponerse a obstáculos y situaciones. La intencionalidad recae solo en la acción de jugar.*

**Trabajar la preparación física conjuntamente con lo técnico y lo táctico en la medida de las posibilidades.**

La ansiedad por enseñar básquetbol de los entrenadores, en ocasiones interfiere con las necesidades de los jugadores en las etapas formativas. El desarrollo motor deberá tener especial preponderancia en las categorías iniciales. Y más allá de los gestos técnicos y de los saberes basquetbolísticos a transmitir, las tareas deberán contener un alto contenido gímnico. Es decir, múltiples y variadas experiencias de movimiento. No habrá modo de aprender los gestos técnicos de manera correcta si las habilidades básicas no se trabajan. Pero esto no implica un orden secuencial de trabajar primero una cosa y luego otra. Ya hemos fijado posición al decir que las técnicas están presentes en la enseñanza desde el primer día de práctica, por supuesto de manera rudimentaria. Por tal motivo el desarrollo motor no solo deberá dirigirse al dominio de las habilidades básicas sino paulatinamente también a la adquisición técnica. Esta tercera manera de trabajo que proponemos representa una combinación de las dos anteriores, pero con un propósito que se puede diferenciar claramente.

Por otra parte, también hay que decir, que en ocasiones no será posible combinar la preparación física con lo técnico/táctico. Claramente la especificidad de varios de sus ejercicios pueden determinarlo de esa manera. Pero, en líneas generales adherimos a la postura de combinar los diferentes aspectos del juego en las prácticas, sencillamente porque en el partido se integran plenamente.

Ahora bien, yendo específicamente a la primera idea, el objetivo primordial de estas tareas reposa sobre la carga de trabajo físico y secundariamente sobre las cuestiones técnico/tácticas. El trabajo técnico debe ser incorporado en la medida que sea dominado correctamente. No ayuda a fijar las técnicas el hecho de priorizar el volumen de trabajo sin reparar en buenas ejecuciones, deberemos custodiar que las técnicas no sean mal



aprendidas. Es un buen formato para delegar a los preparadores físicos. Si los ejercicios son dominados por los jugadores, lo importante será realizar ajustes permanentes, pero atendiendo las prioridades: el aspecto fisiológico será más enfatizado que lo técnico/táctico.

*El propósito en estos ejemplos no será enseñar ni mejorar las técnicas. El objetivo es aplicar una carga o estímulo para mejorar el acondicionamiento físico en general, utilizando gestos específicos que pueden considerarse aprendidos. La sistematicidad es específica, la intencionalidad reiteramos, estará dirigida al aspecto fisiológico y no al aprendizaje técnico.*

**Movimientos que debería dominar un profesor de básquetbol:** Cuando trabajamos con chicos, muchas veces no alcanza con la simple explicación del profesor. Es recomendable, enfatizar lo que se quiere enseñar. En este sentido, la mímica de los gestos acompañando los conceptos puede resultar de mucha utilidad si la demostración se ejecuta correctamente. Entendemos que el dominio de los fundamentos a baja intensidad y de manera correcta, ayuda a generar mejores comportamientos motores. Se enseña a través del lenguaje, pero bien pueden reforzarse los conceptos a través de una buena gestualidad.

**El maestro como guardián del contenido:** Las actividades por sí mismas no producen ningún tipo de aprendizajes, se vacían de contenido si el profesor no custodia la práctica permanentemente. Y, desde ya, no hablamos de aquel profesor que se desentiende de la clase, actitud muy cuestionable por supuesto, sino de aquel que no monitorea de modo continuo los objetivos de cada una de las actividades de la clase. Hay que corregir, instalar conceptos, reforzar, *siempre*.

**Alternancia entre el juego y el ejercicio.** Ya hemos dicho que entendemos el rol del juego como contexto aplicativo de un saber. Los aprendizajes específicos requieren de actividades específicas. El dril como forma analítica de enseñar, que permite la posibilidad de controlar situaciones y acciones. Por lo tanto, ¿porque debemos alternar el juego con el ejercicio? Porque partimos de la premisa que lo que aprendo (a través de driles) lo debo aplicar (los juegos me demandarán ese conocimiento, en especial el básquetbol como juego). *Aprendo-aplico*.

**Tasa de movimiento.** La práctica debe promover la participación activa de todos los jugadores. Se deben analizar permanentemente la organización de las actividades, siempre deberemos velar por la inclusión de la mayor cantidad de jugadores en cada



propuesta. Los tiempos de espera largos, reducen considerablemente la tasa de movimiento de una práctica. No queremos pocos chicos practicando y muchos observando.

**Tasa de intensidad.** La intensidad de los ejercicios la debe marcar el dominio de los mismos. Si al jugador le sale, intentaremos elevar la misma al máximo; si no sale, deberemos disminuir hasta encontrar el punto óptimo. En especial, en la enseñanza de las técnicas, de ser necesario trabajaremos en cámara lenta. Importante: *el movimiento se educa a baja intensidad y se entrena a alta intensidad.* Para ser más precisos, el movimiento se educa a la velocidad que el jugador puede dominarlo.

**Orden comunitario.** La elección del orden de los driles tiene íntima relación con la articulación de las acciones y las situaciones de juego, también como dijimos anteriormente con la inclusión de la mayor cantidad de jugadores, la optimización de los espacios, de los materiales y de todas aquellas variables que puedan favorecer el desarrollo de una buena práctica. Diseñar un orden comunitario adecuado supone también incluir las pausas como parte del plan de clase impidiendo que esos momentos que se transformen en tiempo ocioso. Utilizar ejercicios de enlace, es decir pausas activas que sean orientadas a diferentes contenidos. Las rotaciones claras, permiten la inclusión de todos además de la comprensión de la actividad.

**Instalar conceptos.** Independientemente que lo que propone el entrenador no salga, es importante *instalar esa idea como objetivo a alcanzar.* Primero se instala un concepto que va tomando forma, que con el correr de las prácticas se va refinando y ajustando y que nunca tiene techo, porque siempre remitirá a un modelo ideal que le permita al jugador superar incluso los propios límites. Esta idea desestima la cuestión de cuándo y cómo hay que enseñar lo técnico y lo táctico. Siempre hay que enseñar todo el básquetbol que sea posible y marcar la dirección hacia donde se orienta la enseñanza.

### ¿Cómo comunicamos?

Comunicarse no es lo mismo que hablar. Saber transmitir es una de las herramientas fundamentales con la que cuenta el entrenador. Para comunicar bien sugerimos:

**Ser breve y claro:** No alcanza con hablar con un lenguaje técnico y fluido. Lo más importante es que el mensaje sea comprendido y llegue a los jugadores. Durante las prácticas, hay que tratar de lograr intervenciones de no más de un minuto y medio como



máximo. Las explicaciones largas son válidas antes o después de la práctica. En el transcurso de la misma, es bueno saber utilizar las pausas para aclarar y/o reforzar conceptos.

**Lo que decimos es importante, cómo lo decimos es determinante:** No existe un único modo de comunicarse, hay que encontrar los canales adecuados con cada grupo.

**Cuidarse del exceso de información:** Es necesario determinar qué es lo importante y qué es lo secundario. No atosigar a los jugadores con correcciones. Simplemente instalar conceptos hasta que los mismos puedan ser comprendidos e internalizados.

**Determinar cuando el mensaje debe ser general o dirigido a un jugador en particular:** los contenidos deben ser abordados por todos, pero las correcciones siempre son particulares. Las actividades llevan un objetivo general pero también objetivos individuales.

**Las correcciones** técnicas específicas se realizan durante la ejecución de los driles, no durante el partido. Si las hacemos durante el partido de manera reiterada los jugadores pierden la concentración. Orientar las indicaciones hacia los ajustes que necesita el juego.

**Manejo de los tonos:** exigir no significa maltratar. Las arengas emocionales deben ser intervenciones excepcionales, de ninguna manera la regla de comunicación. Lo más importante es brindarle siempre la información que el jugador y el equipo necesita

**Manejo de las emociones:** Toda conducta es comunicación. El lenguaje no se reduce a la palabra. Las actitudes, gestos y posturas frente a los conflictos también representan una manera de comunicar. Es importante que el entrenador trabaje sobre su equilibrio emocional. Hay que hacer de cada situación una situación de aprendizaje.

**El vínculo con los chicos:** En la era digital, donde las relaciones están mediadas por herramientas virtuales, la construcción de un vínculo con los jugadores resulta una tarea indispensable para llegar hasta ellos. Comparar la época actual con épocas anteriores, marcar las diferencias generacionales, quejarse sobre cómo son las relaciones en la actualidad implica un sinsentido. Los buenos vínculos favorecen los aprendizajes. Hay que ser respetuosos, escuchar, empatizar y al mismo tiempo marcar las distancias correspondientes que le permitan al entrenador regular siempre el proceso de enseñanza.



## 5. RECORRIDO TÉCNICO / TÁCTICO

Iniciamos este nuevo apartado del manual desarrollando los alcances técnico-tácticos que un jugador de Mini Básquetbol, que recorre el proceso completo y sistemático de enseñanza, debería poder incorporar al finalizar esta etapa inicial. Queremos dejar en claro y reforzar la idea que tenemos en cuanto a la evolución de estos dos conceptos: se presentan en las prácticas en forma simultánea y paralela.

### CONCEPTO DE TÉCNICA

Koch (1981) sostiene que las técnicas son aquellos movimientos o partes de movimientos que permiten realizar acciones de ataque y defensa sobre la base de una determinada intención de juego. Bayer (1986) define a la técnica como una motricidad hiper-especializada, específica de cada deporte y que se expresa a través de un repertorio concreto de gestos y medios que el jugador utiliza para resolver racionalmente, en función de sus capacidades, las tareas que enfrenta. Queremos diferenciar en dos grupos bien marcados.

#### Grupo 1°. Técnica regular [cerrada o de regulación interna]

Caracteriza a los deportes que el ciclo o el encadenamiento de sus ciclos se realiza de forma constante y fija. La acción motriz se caracteriza por no tener un adversario directo. La cadencia de la acción motriz de la técnica se realiza con un cierto ritmo más o menos constante y estereotipado. La amplitud y la frecuencia son factores referenciales en este tipo de técnica de movimiento.

#### Grupo 2°. Técnica variable [abierta o de regulación externa]

Pertenecientes a los deportes con un adversario directo u oponente. Corresponde a los deportes de colaboración/oposición (deportes de equipo). Aquí es donde situamos el básquetbol.

### LECTURA DE JUEGO

Por sobre la táctica y la estrategia queremos presentar el concepto de lectura y comprensión del juego, donde se observa la toma de decisiones en la resolución de problemas, como capacidad que contiene a la táctica y a la estrategia, buscando el desarrollo de un jugador que lea inteligentemente las situaciones en este periodo de enseñanza.



## INTRODUCCIÓN TÉCNICA

La idea de este segmento es realizar un exhaustivo y profundo recorrido por cada una de las técnicas del básquetbol. Si bien entendemos que el básquetbol no se reduce a la suma de gestos técnicos, es necesario para la formación de un entrenador conocer cada una de las acciones, porque este saber le ayudará a mejorar la enseñanza. Es importante conocer todo el juego posible, aunque luego como entrenadores nos especialicemos en una parte del mismo. Es claro que no es lo mismo ser entrenador en Mini básquetbol que en el alto rendimiento y que por supuesto cada categoría o nivel exige una experticia diferente.

Por lo tanto, en esta etapa, intentaremos construir cada uno de los gestos técnicos del juego, de manera no solo de entender el recorrido gestual de cada acción, es decir, el “cómo se hace” sino también tener en cuenta la aplicación táctica, el “para qué se hace”.

## RECORRIDO TÉCNICO DEL JUGADOR QUE SE INICIA

Durante décadas, la enseñanza de las técnicas de juego ha sido ponderada en exceso y se ha caracterizado por priorizar fuertemente y casi con exclusividad los aspectos técnicos y biomecánicos. Desde esta perspectiva, los procesos de enseñanza debían ser lentos, exhaustivos, apuntalados por la corrección del detalle y minimizando la posibilidad del error en el gesto, prácticamente aislando la acción a situaciones similares a las de la competencia. Esto resultaba aburrido y tedioso para los niños. Posteriormente, y en contraposición a esta vertiente tecnicista o mecanicista una nueva corriente de pensamiento comenzó a valorar más los aspectos tácticos del deporte. Es importante, poder analizar estas cuestiones que tienen mucha incidencia en la tarea del entrenador, porque en general cuando un modelo se presenta como hegemónico, tiende a ser copiado por la mayoría. Pero es indispensable conocer el porqué, tanto como las ventajas y desventajas de la posición que se asuma.

En términos generales, aquellos que priorizan lo técnico por sobre lo táctico y utilizan progresiones metodológicas que van de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo entienden al jugador como si fuese una suma de partes. Con el propósito de dotar al jugador de la mayor información posible a partir de ejercicios analíticos desglosados se espera que el resultado de esa metodología irrumpa en el juego en algún momento casi como una cuestión lógica y de tiempo. Se produce una tendencia a formar jugadores técnicamente completos, con un gran déficit en la toma de decisiones.

Quienes *ponderan lo táctico por sobre lo técnico*, someten a los fundamentos técnicos a lo que habitualmente se denomina *situaciones reales de juego*. Idea parcialmente



correcta, teniendo en cuenta que toda técnica en un partido, es ejecutada con oposición y bajo presión. El inconveniente principal, es que esta metodología va generando un empobrecimiento técnico muy acentuado, debido a la falta de tiempo para la resolución de las acciones que esta metodología ofrece. Es común observar un progresivo estancamiento en sus fundamentos técnicos debido a que la oposición impide por un lado automatizar las habilidades y por otro porque se somete el juego a una intensidad a la que los jugadores no están preparados para afrontar, o bien, sí lo están, con un altísimo nivel de imprecisiones. Cuando este es el criterio que gobierna las prácticas, más que intensidad, lo que se genera un verdadero *apresuramiento* que obstruye el dominio de los gestos. Insistimos en el concepto de heterogeneidad de modelos.

### **ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS**

Las habilidades, que como ya dijimos constituyen acciones elementales o sucesiones de gestos automatizados por el trabajo, se caracterizan por la seguridad, la precisión y la rapidez en su desarrollo. Cuando llegan a dominarse exigen poca atención, por lo que deja la conciencia disponible para las acciones tácticas más complejas. Estos automatismos comprenden las técnicas y sus combinaciones simples, que constituyen acciones y elementos de acciones de mayor complejidad. Las técnicas, al ser acciones elementales del juego, deben automatizarse muy bien y en el caso del básquetbol deben hacerse evitando aprendizajes rígidos, sino procurando generar aprendizajes técnicos que puedan ser sometidos a situaciones cambiantes. Un buen movimiento, independientemente del recorrido gestual, se caracteriza también por tener precisión, ritmo, armonía, fluidez y dinamismo.

Para que esto suceda, cuando se practican los gestos técnicos, se debe mantener una alternancia bien equilibrada entre períodos de mecanización, repeticiones en condiciones similares y períodos de variaciones, repeticiones en condiciones diferentes. Pero siempre bajo una regla que debe gobernar la práctica: “*Un gesto técnico se educa a baja intensidad y se entrena a alta intensidad*”. En un inicio, conviene minimizar el número de variables que intervienen en la ejecución. Cuanto más estable sea, menos complejidad presentará.

No existe un modelo único e ideal de ejecución de los gestos técnicos, sino más bien modelos referenciales que han sido comprobados como eficaces. Cuando las condiciones de juego son más estables, nos acercaremos más a un patrón o un hábito, pero cuando hay un oponente que genera un entorno imprevisible como en el caso del básquetbol, será imposible estandarizar un único modelo o patrón, en este sentido el



trabajo debe desarrollarse sobre la habilidad con la posibilidad de generar gestos técnicos versátiles frente a los cambios.

### **¿CÓMO ENSEÑAR UN FUNDAMENTO TÉCNICO?**

En muchas oportunidades los gestos técnicos se desglosan tanto, que pierden sentido. Lo que se separa a fines de ser analizado para su estudio, por el mismo motivo después debe juntarse nuevamente. Reafirmando la idea de que un gesto técnico se educa a baja intensidad y se entrena a alta intensidad desestimaremos la lógica de trabajar siempre a máxima velocidad.

Por eso las técnicas pueden enseñarse a partir de **driles de desarrollo**, es decir de actividades variadas que ejercitan la habilidad de múltiples formas, de manera de generar un amplio dominio de la acción. Estos ejercicios, tienden a desarrollar la habilidad de los jugadores y no tanto la lectura de juego, de acuerdo al grado de dificultad tienden más a enseñar un gesto o a perfeccionarlo.

Pueden enseñarse también **con la ejecución del gesto de manera analítica, a baja intensidad**, mejor dicho, **a la velocidad que el jugador la domine** tendiendo a elevarla inmediatamente cuando veamos que pueda controlarla. Finalmente, sometiendo esa técnica a **máxima presión en el juego**. Cuando el gesto se domina, la búsqueda de su excelencia debe tender a que aparezca en el minuto inicial del juego tanto como en el momento de máxima presión, procurando desarrollar la experticia en el jugador.

Adherimos a los conceptos vertidos por la Escuela Española de Baloncesto simplificada en la idea **aprendo/aplico**. Es decir, al ser la técnica algo que necesita de muchas repeticiones para consolidarse y utilizarse en múltiples situaciones es necesario que cada vez que algún gesto sea aprendido inmediatamente pueda ser volcado al juego independientemente de su dominio. La técnica nunca debe estar dissociada de su aplicación, de su utilidad, caso contrario perdería sentido. Por lo tanto, esta noción de practicarla en el contexto de un ejercicio y llevarla al juego supone un método constante desde el inicio de la formación del jugador. Es el propio juego el que nos va a brindar la información necesaria para saber cuáles son las cuestiones que se deben pulir y trabajar en función de perfeccionar el gesto.

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente y en pos de facilitar el proceso de aprendizaje, será indispensable manejar distintos tipos de estrategias de enseñanza. En este sentido podremos:

- Diseñar ejercicios que tengan como propósito el dominio de la técnica



- Trabajar las técnicas a baja intensidad para poder absorber correctamente el recorrido gestual
- Incorporar oponentes en los ejercicios y proponer ejercicios que se orienten a la lectura de juego, esto supone cierto dominio de la técnica/s que se quiere mejorar
- Regular la intensidad de la oposición, ejemplo ataque al 100% y la defensa al 50 %
- Desglosar situaciones de juego en espacios reducidos o con menos jugadores
- Proponer diferentes situaciones de juego que impliquen mayor dificultad y presión a la habitual

Las variedades de opciones propuestas no suponen siempre un recorrido progresivo para todos, precisamente por la diferencia de niveles que observábamos previamente. Por este motivo es que entendemos que un ejercicio puede transformarse en tantas variables como dificultades se les presente a los jugadores. Inclusive, encontraremos diferentes niveles de ejecución técnica en un solo jugador, es decir, puede ser un experto lanzador con un escaso dominio del dribling de su mano inhábil.

### **¿CUÁNDO CORREGIR LAS TÉCNICAS DE JUEGO?**

Los errores técnicos no se corrigen sobre el juego, cuando se juega solo se juega y no debe pararse el partido. El juego si opera como síntesis solo puede ser receptor de conceptos de ajuste tanto de acciones como de situaciones, pero parar la práctica constantemente no genera beneficios. El juego nos guía para saber cómo y cuánto podemos mejorar nuestras prácticas futuras.



## DESARROLLO TÉCNICO

### **DRIBLING: concepto**

Es una acción de juego fundamental que permite al jugador portador desplazarse con el balón. Es un fundamento que hay que enseñar a canalizar positivamente teniendo en cuenta que puede llegar a ser un medio temible para quien sepa utilizarlo o bien convertirse en un verdadero problema para quien trate de abusar del mismo.

### **CARACTERÍSTICAS GENERALES**

El jugador que driblea debe sentir el balón y evitar mirarlo. Las informaciones internas del control del balón son de orden táctil y cinética. En este sentido podríamos decir que debe ser la prolongación de su brazo a fin de prestar atención a las informaciones externas. Desde tempranas edades, es necesario estimular el dominio de la bilateralidad. El manejo del dribbling con ambas manos, brinda mucha seguridad al desempeño de los jugadores. Por otra parte, en la acción de driblear, la mano no golpea el balón, sino que acompaña, la impulsión debe efectuarse con la flexión de la muñeca y el latigazo de la cara palmar de los dedos. Es importante amortiguar el empuje del balón cuando sube. La mano del dribbling, siempre es la más alejada del adversario.

El dribbling debe ser firme para reducir la duración de la fase aérea, y consiguientemente, la duración de la pérdida de control directo. Cuanto más amenazado está el control del dribbling, más fuerte y bajo debe ser este.

**Recordar:** es importante saber driblear con ambas manos, así como manejar todos los tipos de dribbling.

### **UTILIDAD DEL DRIBLING**

El jugador debe entender para qué se utiliza el dribbling; en líneas generales podemos decir que solo sirve a efectos de resolver una situación problemática y que no constituye un fin en sí mismo, aunque en rigor de verdad esta reflexión es válida para todos los gestos técnicos. Lo utilizamos de la siguiente manera:

- *Para avanzar hacia el aro:* Puede ser porque no puede pasar el balón, porque sus compañeros no están bien ubicados, etc.
- *Evitar una situación peligrosa:* Puede ser por una presión simple, un atrape (según el tipo de presión se rompe con pique o con pase), por violación de 5 segundos, por un desequilibrio en una mala recepción, etc.
- *Para mejorar un ángulo de pase:* Puede ser para liberar una línea de pase y el defensor no se puede desplazar; para obligar a los defensores a centrarse en el



jugador que driblea y generar luego espacios a sus compañeros (en el futuro deportivo será usado cuando deban enfrentarse a defensas zonales, o para pasar el balón a un jugador interior y mejorar el ángulo).

- *Para atacar y sobrepasar a un defensor en el uno contra uno:* Con el objetivo primario de dirigirse hacia el aro a partir de una salida abierta o cruzada generando la posibilidad de anotar o crear una opción de tiro a un compañero mejor ubicado.
- *Para hacer control de juego:* Teniendo como referencia el cronómetro de posesión podrá utilizar el dribling en una situación específica del partido.

## TIPOS DE DRIBLING

- **De protección:** evitar el peligro.
- **De velocidad:** ir rápidamente hacia el cesto
- **De progresión:** ir hacia el aro.
- **De penetración:** para jugar el uno contra uno.
- **Contra presión:** para evitar el atrape o el dos contra uno

### Dribling de protección

Es un dribling corto, bajo y de espera. Es el más frecuente y se presenta generalmente en el inicio de las ofensivas estacionadas, pero sobretodo es lo primero que hace un niño que tiene el balón en sus manos, además de lanzar. Sacrifica la velocidad en beneficio de la seguridad. La altura del pique se sitúa entre las rodillas y la cadera asegurando su protección con el cuerpo. En general, mientras más bajo y fuerte sea el dribling, mejor será su ejecución. La trayectoria del balón es vertical. Además, es lateral con relación al cuerpo. El driblador debe

mirar por encima del hombro a fin de mantener un contacto visual permanente con el entorno. Siempre supone la presencia de un defensor delante que impide el avance del driblador.



### **Dribling de progresión**

Cuando no estamos en presencia de una defensa que presiona y queremos avanzar en el campo, el dribling de progresión es el adecuado. El dribling se sitúa entre la cadera y el hombro y la fase de vuelo del balón es relativamente larga debido a la ausencia de riesgo de pérdida. El bote se realiza delante y al costado del cuerpo. Comúnmente se dice que cada paso corresponde a un pique.



### **Dribling de velocidad**



Permite un desplazamiento rápido. Se realiza en general cuando no hay oposición a campo abierto, por lo tanto, la presión defensiva en caso de existir será a espaldas del dribbleador. La altura se da también entre la cadera y el hombro y la trayectoria del balón es marcadamente en diagonal con respecto al eje del cuerpo. El bote se realiza delante del cuerpo. La cantidad de pasos en relación al dribling será la máxima posible.

### **Dribling de penetración**

Es el resultado de la asociación del dribling de protección y el de progresión. El pique es bajo y fuerte. El cuerpo debe estar situado entre el defensor y la pelota buscando un desplazamiento explosivo.



### **Dribling contra presión**

La protección de la pelota está dada por el efecto sorpresa y la explosividad del gesto. La idea es no girar, ni dar la espalda a la presión. Por lo tanto, es conveniente realizar un recorrido en V; es decir, hacia delante, luego retroceder y nuevamente arrancar, de manera de evadir el atrape o encontrar ángulos de pase para romper el dos contra uno.

### **CAMBIOS DE RITMO**

En básquetbol no todo es velocidad, y los cambios de ritmo tienen como propósito sacar ventaja del adversario a partir de movimientos enérgicos y sorprendivos. Un buen cambio de ritmo, supone una acción de desaceleración y de aceleración brusca de manera de dificultarle al defensor la posibilidad de predecir la decisión que se toma. *Un cambio de ritmo siempre es un cambio de velocidad. Pero a la vez incluye también, una modificación en la amplitud de los pasos como de la altura del pique del balón.*

### **Parar y seguir o stop and go**

- Se avanza en dribling reduciendo la marcha, simulando una detención.
- Cuando se está casi detenido, se parte explosivamente.
- Es necesario poder manejarlo con ambas manos.
- La velocidad va de 0 a 100 pero jamás se mata el pique



## Fintas al dribling

La finta al dribling también implica un cambio de ritmo. Supone una situación de engaño en donde se pretende hacer creer que voy a cambiar de dirección. Con la pierna contraria a la mano que dribleo doy un pequeño salto, y con un quiebre de muñeca "adentro y afuera" sigo manteniendo el dribling por el mismo carril.

La finta al dribling también puede combinarse con un cambio de dirección y esto depende de la actitud que tome el defensor.

## TIPOS DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON DRIBLING

Todos los cambios de dirección, esto es: frontal, por la espalda, entre piernas y con giro, suponen tres secuencias a respetar:

- Un dribling de preparación
- Un dribling de transferencia
- Un dribling de continuación

**Cambio de dirección frontal:** el cambio frontal se utiliza cuando el defensor no ejerce una gran presión sobre el balón.

- El dribling de preparación es más fuerte y más bajo para acelerar el control de la pelota.
- El de transferencia es en diagonal, hacia delante o atrás, según la presión defensiva.
- El de continuación depende de la acción a seguir; responde a una presión defensiva floja.



**Cambio de dirección por la espalda:** el cambio por detrás se utiliza frente a una presión defensiva intensa y fuerte

- El pique de preparación es fuerte y su altura varía según la velocidad de desplazamiento y la oposición defensiva.
- El de transferencia se hace por la espalda de un lado a otro del cuerpo.
- El de continuación depende del tipo de acción a seguir y responde a una presión defensiva fuerte.



**Cambio de dirección entre piernas:** se utiliza frente a una presión defensiva no tan intensa y en situaciones de ataque estático.

- El pique de preparación es fuerte y bajo
- El de transferencia se hace entre las piernas cuando estas están cruzadas con respecto a la mano de bote.
- El de continuación depende de la acción a seguir (generalmente se espera que el defensor intente "robar" para cambiar entre piernas).

**Cambio de dirección con reverso (giro invertido):** responde a una presión defensiva fuerte.

- El pique de preparación es fuerte y corto.
- El de transferencia es simultáneo al giro atrás sobre el apoyo interior.
- La mano que pica abarca la pelota y la transporta al otro lado donde contacta con el suelo antes de encadenar con el pique de continuación.

**IMPORTANTE** En la enseñanza de todos los cambios de dirección debemos fomentar el hecho de continuar, luego del cambio de dirección, con al menos 2 ó 3 dribblings de

avance con la mano correspondiente. Es muy común, en la etapa de iniciación, que, al cambiar de mano hábil a mano no hábil, el jugador regrese el balón a la mano hábil. Por eso, la práctica de la continuidad con dribbling de progresión, luego del cambio, es de gran importancia.

## **PASES**

Sin duda el pase es el fundamento de equipo por excelencia. Su gran secreto, una buena toma de pelota y el desarrollo de la visión periférica que le posibilite al jugador tener todas las opciones dentro de su campo visual. Un equipo con buen dominio del pase y manejo de pelota, será siempre “muy difícil de vencer”. Cada situación ofensiva de juego estará acompañada por la ejecución de una gran diversidad de pases por lo que, para su realización, los jugadores deberán poner al servicio de este fundamento toda su capacidad.

El desarrollo de la “visión periférica” será de suma importancia desde el inicio mismo de la enseñanza y cumple dentro de las prácticas de pase, un papel muy importante.

## **CONCEPTOS GENERALES SOBRE LOS PASES**

En la manera tradicional de concebir la enseñanza técnica de este fundamento, hemos escuchado infinidad de veces la necesidad de enfatizar el seguimiento y la extensión completa de brazos para una ejecución controlada de la dirección de los pases. Sin embargo, a medida que el jugador se va transformando en un experto en el juego, la velocidad de ejecución de las acciones de juego nos muestra que los gestos técnicos en general (no solo los pases), tienden a acortarse en la búsqueda hacerse con mayor velocidad. Por lo tanto, esta observación lleva a repensar la enseñanza, teniendo en cuenta que una vez controlada la dirección y el destino, es necesario ir ganando en intensidad de ejecución. Cuando pensamos driles de jugadores enfrentados y les mostramos las diferentes formas de pasar el balón, muchas veces se pierde de vista, que muy difícilmente estas actividades reproduzcan lo que sucede en un partido. De todos modos, no dejan de ser ejercicios útiles en el comienzo de la enseñanza, siempre y cuando tengamos en cuenta cuál es el objetivo final de estos gestos en función de lo que el básquetbol exigirá en los niveles de conocimiento más elevados.

Por otra parte, en los últimos años se observa también, una gran tendencia a construir los pases desde el mismo dribbling, de manera de poder ganar un tiempo valioso en su ejecución. Sin embargo, en la lógica de la enseñanza, y más allá de la decisión del entrenador de qué tipos de pase comenzar a enseñar primero, la acción de pasar nunca



debe desentenderse del rol que debe asumir el receptor (es un fundamento entre dos), la necesidad de enfatizar la lectura de lo que hace el defensor, y el concepto de pasar siempre lejos de la defensa. Cuestión clave, además, es la inclusión de fintas de pase desde el inicio, esto siempre hace más imprevisible las decisiones del pasador. Finalmente, los errores más comunes en relación a este fundamento no deben reducirse exclusivamente al recorrido gestual, sino también a la aplicación táctica del mismo.

## **DEFINICIÓN**

Podríamos definirlo como: “**la acción de desprenderse de la pelota enviándola a otro compañero para permitirle una acción posterior**”. Es la acción técnica que hace al básquetbol un juego de equipo.

## **CONCEPTOS GENERALES EN RELACIÓN AL PASADOR**

**Postura:** Como en todos los fundamentos del juego, la correcta postura a la hora de ejecutar un pase será clave para el éxito del mismo. El equilibrio se sustenta en una buena base de apoyo, tanto en los pases que parten desde una postura más estática, como así también a los que nacen de situaciones dinámicas.

**Fuerza y velocidad:** Debemos asegurarnos de que llegue a destino y que posibilite una recepción confortable y a la vez pasar con el grado de tensión justa y necesaria intentando reducir su fase aérea.

**Precisión:** La precisión de este fundamento, está dada por las acciones sincronizadas entre el pasador y el receptor. Hacer llegar la pelota al lugar que nuestro compañero desea, con la idea de realizarlo siempre lejos de la defensa y en el momento justo. El otro concepto que rige la precisión tiene relación con la idea de acortar el pase, es decir el receptor siempre deberá ir en búsqueda del balón, desestimando asumir una actitud pasiva de recepción.

**Seguridad:** Para evitar que el pase sea cortado o interrumpido será necesario no solo tener en cuenta la posición del receptor, sino **prestar especial atención a la actitud que asume la defensa**.

**Ejecución:** Saber elegir el pase correcto para cada situación. Evitar pases previsible bajo el concepto de “fintar un pase para realizar un pase”.

Finalmente, los pases son condicionantes de las acciones posteriores: si hay un mal pase, un lanzamiento, un dribling o una detención posterior será de mayor dificultad.



## CONCEPTOS GENERALES DEL RECEPTOR

**Mostrar un blanco:** Señalar el blanco dónde debe ir el pase. Las manos del receptor ayudan a decidir dónde cree conveniente la recepción para encadenar su próxima acción y al pasador a tener una referencia de dónde enviar la pelota. Esto se relaciona al apartado de la toma de la pelota. Resulta clave en evitar pérdidas en categorías superiores dado el mal aprendizaje o la poca importancia que se le da en edades tempranas.

**Acortar el pase:** Ir en busca del pase, atacar la recepción. No esperarlo.

**Mirar el pase** en su trayectoria hasta tener contacto manual con el balón y atraer la pelota en el momento del contacto amortiguando la recepción evitando la rigidez de los brazos. Idealmente la recepción debe ejecutarse con dos manos para que sea más segura y facilite el control. Puede ser estática o en movimiento. *El balón se toma primero con los ojos, luego con los pies y por último con las manos.* Quedar orientado hacia el aro una vez que se recibe.



## ¿A DÓNDE TENGO QUE PASAR?

Si no hay defensa, o hay cierta distancia entre atacantes y defensores, **el objetivo es el pecho del compañero.** Generalmente en situaciones más estáticas. En un corte hacia el aro o en un contrataque, debemos **pasar al espacio entre nuestro compañero y el aro**, de modo que al avanzar ambos se encuentren, y se genere una situación ideal para ejecutar un lanzamiento. En este caso el pase siempre será “a futuro”. En una situación más estática, pero con defensa, **el objetivo es la mano del compañero. Y siempre, lejos de la defensa.**



## TIPOS DE PASE

Si bien hay múltiples maneras de clasificar los pases, hemos optado por hacerlo de tres maneras, por aquellos que se realizan con una mano, los que se ejecutan con dos y finalmente los pases que nacen desde el dribbling. Pero antes de ello, queremos hacer una aclaración muy importante: los fundamentos técnicos, en este caso el pase, deben ir de la mano de lo que vayamos a utilizar desde lo táctico. Con lo cual, la clasificación de pases y la enseñanza de los mismos deben guardar relación con la etapa en la que los chicos aprendan y que les sean útil para el futuro y logren encadenar con otros aprendizajes tácticos. Si decimos que en estas edades el pasar y cortar va a ser nuestra forma central de juego, debemos priorizar aquellos aprendizajes técnicos – en este caso tipos de pases que se deben ejecutar - que lleven a los chicos a dominar esas acciones. Y esto, además, los prepara para que en la siguiente etapa formativa logren incorporar nuevas acciones tácticas, lo que lógicamente demandará nuevas acciones técnicas (utilizando otros tipos de pases).

### A una mano:

- Lateralizado
- Lateralizado de pique
- Gancho
- Gancho lateralizado
- Gancho lateralizado picado
- Faja
- Bowling
- Baseball
- Drop
- Sobre Hombro
- Volley
- Mano en mano
- Trasnuca

### A dos manos:

- Pecho
- Pecho de pique
- Sobre cabeza
- Lob
- Volley
- Mano en mano
- Drop

### Desde el dribbling:

- A una mano
- A una mano de pique
- Gancho lateralizado (aire y pique)
- Bowling
- Faja
- Mano en mano
- Sobre hombro
- Push



*Sabiendo que hay pases que no utilizaremos, desde el punto de vista táctico, como por ejemplo el pase de vóley o un pase de apoyo en el poste bajo en las categorías, debemos saber la clasificación para poder encadenar una secuencia de driles de enseñanza de los mismos, diferenciando cuales son los que corresponden a esta etapa y cuales vendrán en el futuro.*

En la descripción que sigue, veremos determinado el ¿para qué? Es allí donde cada entrenador verá las posibilidades de la enseñanza o no, pero conociendo que en el futuro de sus jugadores irán apareciendo como parte de su formación.

## **PASES A UNA MANO**

### **Lateralizado**

**¿Cómo?** Es uno de los pases más comunes. Tiene una ejecución similar al lanzamiento, pero “acostado”, donde el codo y la mano ejecutora están detrás de la pelota y la otra mano solo sirve de sostén. Extender el brazo completamente y quebrar la muñeca en el final. Sirve para pasar en casi todos los ángulos.

**¿Para qué?** Comprenden una amplia variedad de situaciones, las más comunes: pases a un desmarque, reversiones, pases a un corte, etc.

### **Lateralizado de pique**

**¿Cómo?** La ejecución es similar al anterior. Se le suma una flexión más profunda tratando de alcanzar el muslo con el pecho. El brazo se extiende en diagonal hacia adelante y abajo. La precisión la da un quiebre de muñeca final. Es uno de los que más se combina con fintas.

**¿Para qué?** Pases al desmarque, al corte, a la puerta de atrás, al poste bajo, etc.



## **Faja**

**¿Cómo?** Con la mano detrás de la pelota llevar el brazo por detrás del cuerpo. En el momento de soltar, el codo está levemente flexionado, la muñeca apenas quebrada y la mano culmina abierta. El hombro se alinea con el objetivo.

**¿Para qué?** Rompimientos y descargas cortas con la defensa encima. 2 vs 1 en un contrataque, compañero atrasado o igualado.

## **Béisbol**

**¿Cómo?** Su característica hace que sea empleado para distancias largas y se realiza desde la parte superior del cuerpo. Poner la mano detrás de la pelota y llevarla atrás de la oreja. La mano que acompaña sirve de sostén en principio y de palanca luego. Extender el brazo arriba y adelante, terminar con la palma hacia abajo.

**¿Para qué?** Pase para cubrir grandes distancias. Es este pase muy eficaz para ser empleado después de recobrar un rebote e iniciar una “salida rápida” como así también, para ser empleado en reposiciones desde el fondo del campo luego de gol o lanzamiento libre convertido por el equipo contrario.



## **PASES A DOS MANOS**



**Pecho ¿Cómo?** Se toma el balón a la altura del pecho con ambas manos al costado del mismo, sosteniendo el balón con toda la palma y los pulgares por detrás. Los codos flexionados y hacia afuera. Al extender ambos brazos hacia adelante las palmas finalizan hacia afuera y los pulgares hacia abajo. Las muñecas realizarán una enérgica rotación hacia el exterior lo que hará que las palmas, queden hacia fuera en la finalización del movimiento y los pulgares en dirección al suelo.

**¿Para qué?** Aunque cada vez se utiliza menos, las situaciones más comunes son: Pases al desmarque, reversos, al corte, en transición, etc. El pase de “pecho” es utilizado fundamentalmente por jugadores del “perímetro” para hacer circular la pelota

en el exterior cuando no hay presión defensiva. Está considerado como pase rápido para utilizarse en distancias medias. Consideramos fundamental que todos lo tengan aprendido para que las demás secuencias puedan resultarles más propicias.

### **Pecho de Pique**

¿**Cómo?** La ejecución es similar al anterior. Se le suma una flexión más profunda. Los brazos se extienden en diagonal hacia adelante y abajo.

¿**Para qué?** Poca utilidad, pero se puede usar en reversos, en pases a un desmarque con la defensa lejos, etc.

### **Sobre Cabeza**

¿**Cómo?** Ambas manos sostienen la pelota, con las palmas a los costados. Iniciar con la pelota arriba de la cabeza, no detrás. Extender los brazos y llevarlos hacia adelante, terminar con las manos hacia el objetivo y los pulgares hacia abajo.

¿**Para qué?** Se utiliza en muchas situaciones, sobre todo en reversos, pases salteados, salidas contra presión, a desmarques, a cortes, etc.

## **DESDE EL DRIBLING**

Las técnicas no difieren demasiado de los pases sin utilizar el dribling. En lo previo, si es importante el pasaje de la posición de la mano dribleando hacia el lugar que tiene que ocupar en el pase; este pasaje debe realizarse rápido y al mismo tiempo que el resto de las acciones técnicas. Los pases desde el dribling son de suma importancia. Pueden ser desde un traslado, desde un rompimiento o desde la mejora de un ángulo de pase. Existe un pase que podríamos resaltar para describirlo, el “push” pass.

### **Push Pass**

¿**Cómo?** Desde el dribling vivo, sin tomarla con ambas manos, colocar la mano ejecutante detrás o al costado de la pelota. Desde allí empujar en dirección hacia el objetivo extendiendo el brazo y quebrando la muñeca enérgicamente.

¿**Para qué?** Muy común en los rompimientos y descargas en todas direcciones. En este caso, usamos el mismo criterio que en algunos pases enunciados anteriormente. No permitir que acciones sean mal ejecutadas y no prohibir que se aprenda todo el básquet que sea posible.



## LANZAMIENTO

### Introducción

El lanzamiento exterior del jugador se ejecuta de frente al cesto y desde diferentes posiciones y distancias. A pesar que podemos diferenciar pequeños detalles que hacen a la diferencia, la mecánica de tiro es similar en todos los casos. El lanzamiento es una congruencia de casi todos los segmentos del cuerpo y su buena ejecución, nace de una adecuada flexión de piernas. Es una habilidad técnico - táctica por la cual concluyen las otras acciones fundamentales individuales. Si bien en el comienzo de la enseñanza es indispensable la adquisición de una técnica depurada, el entrenamiento del tiro debe conectar las situaciones pedagógicas con la realidad misma de la competición: el tiro con oposición. Es esencial aprender a adaptarse a los diferentes grados de oposición. Excepto el caso del lanzamiento libre, nunca el tiro es una situación aislada y estática. Para el análisis de este gesto técnico, iremos describiendo el comportamiento de cada segmento corporal.

### Los pies

Las puntas de los pies estarán en dirección del aro, la separación entre uno se debe hacer a la altura de los hombros. El pie de la mano lanzadora se coloca ligeramente adelantado con relación al otro.



### Rodillas

Las rodillas deberán estar flexionadas y la flexión estará dada por la posición básica previa al momento de la recepción, con las manos direccionadas hacia donde viene el balón. Uno de los vicios de ejecución que enlentecen el gesto es la recepción sin la flexión previa, cuestión que retarda sobremanera la acción de tiro. Tratándose del lanzamiento, de no estar convenientemente flexionado, el tiro carecerá de la sincronización necesaria con la que se debe realizar. El estado de flexión garantizará la sumatoria de fuerza para evitar que el lanzamiento quede corto. Una mayor flexión, otorga al jugador un mayor impulso, lo que facilita la ejecución de larga distancia, pero a la vez también restará velocidad de ejecución.

### **Cadera y tronco**

De manera similar a la posición básica, será necesario inclinar el tronco ligeramente hacia delante de forma de poder equilibrar la posición. La espalda siempre estará recta permitiendo una ligera rotación de la cadera de forma de adelantar un poco el hombro de la mano lanzadora pero siempre de frente al aro.

### **Posición de los brazos**

El antebrazo estará perpendicular al piso, aquellos que no tengan técnica ni mecánica de tiro, tenderán a abrir el codo en lugar de mantenerlo derecho. Al abrir el codo se tuerce también la mano y se perderá dirección en la ejecución. El funcionamiento Mano-Brazo-Hombro en el lanzamiento, será de una sincronización absoluta para que éste finalice en una rígida actitud en dirección al aro, fundamentalmente el dedo índice.



### **Acción de los codos**

La acción de los codos se engancha en forma directa con un lanzamiento bien realizado. La ejecución con el codo abierto, no permitirá direccionar el tiro. Para subsanar estos errores de mecánica de movimiento, se debe acostumbrar a los jugadores a tener los codos ligeramente contra los lados del cuerpo.

Una forma eficiente para chequear si el movimiento está o no bien realizado, se inicia tomando la pelota sobre mano y colocándola por delante a la altura del ombligo. Los codos cercanos a la cintura (cadera) y desde esa posición se hará ejercitar en movimiento de sube y baja para constatar la posición final. Si el movimiento está bien realizado, el codo del brazo que efectuará el lanzamiento habrá de estar “apuntando al aro” y por entre medio de ambos brazos quedará una amplia “ventana” por la que el jugador queda cómodamente mirar. Si el codo se abre también la mano lo hará y el tiro será defectuoso.



*Codo abierto error*

### **Acción de los brazos**

Posición de los brazos: una toma de pelota correcta, dará también origen a una buena colocación de los brazos en el tiro. Es bastante frecuente observar en los juegos, que muchos jugadores por no contar ni con **técnica**, ni con **mecánica de lanzamiento** tiran al cesto casi sin mirar ya que sus brazos mal colocados, obstaculizan su visión y no permiten que sus dos ojos estén fijos en el aro. Muchos son los jugadores que, por los motivos apuntados, tiran con su campo visual obstaculizado y es así que lo hacen probablemente con dirección, pero no con noción de **profundidad**.

### **Toma de la pelota**



Posición de manos y dedos: la mejor forma de tomar la pelota es teniendo más apoyo, es decir, haciendo que la misma apoye sobre la parte interna de los nudillos y por consiguiente en toda la extensión de los dedos. En la posición de tiro la palma estará siempre hacia arriba, como si la pelota descansara en ella, pero cuidando especialmente

en el hueco que debe existir entre la pelota, la palma y el talón de la mano ya que debe apoyarse en ella, los dedos no podrán ejercer presión ya que la pelota se nos escaparía.

**¿Cómo se ubica la mano sobre la pelota?** Vista de frente el dedo índice se ha de colocar en el centro de la parte posterior ya que sobre el índice la pelota rodará hacia atrás y junto al dedo mayor serán los últimos dedos que contactarán con ella antes de ser lanzada.

En el lanzamiento la pelota rueda por los dedos despegándose de cada uno de ellos, pero los últimos en hacer contacto serán el índice y el mayor. Esta es la razón por la que el índice estará en el centro, ya que de no ser así no se podrá dar el efecto que se quiera lograr además de que se desviaría hacia derecha o izquierda perdiendo su equilibrio y desvirtuando de esta manera, la idea principal que es la de efectuar un lanzamiento derecho y recto.

Luego de explicar ubicación e importancia del dedo índice, diremos que el resto de los dedos abiertos naturalmente y no exageradamente, se colocan ligeramente hacia la derecha, obviamente en los diestros y hacia la izquierda en los zurdos.

Una vez ubicada la pelota en posición de lanzamiento, se observará que Mano-Muñeca y Antebrazo, forman el llamado “ángulo gordo” y la flexibilidad de la articulación de la muñeca habrá de ser total y desprovista de toda rigidez ya que, de no ser así, no se podrá lograr ni la causa ni el efecto deseado que no es otro que la una perfecta rotación hacia atrás de la pelota. La mano que no actúa en forma directa en el lanzamiento, cumplirá una acción secundaria y se cuidará que, a través de una buena toma, no tenga incidencia alguna en el tiro. Solo habrá de servir para que la pelota no caiga hacia los lados.





*Brazo en L y seguimiento del balón*



*El eje de la pelota en la misma línea que el ojo de la mano que lanza. El codo paralelo al tronco*

### **Buscar el aro manteniendo la conexión visual con el blanco**

Un buen lanzador deberá tener su vista permanentemente dirigida al aro sin que importe en absoluto lo que tenga a su alrededor. Su actitud y pensamiento será solamente de convertir y no conformarse cuando así no ocurra. En el momento de lanzar su vista seguirá fijamente mirando el objetivo y no cometerá el error de seguir la trayectoria de la pelota, solamente seguirá mirando al aro.



acción mano lanzadora



acción mano de acompañamiento

### **Finalización del gesto**

Como bien mencionamos desde el comienzo, es central la sincronización de todos los segmentos corporales para la correcta ejecución de un lanzamiento. La sumatoria de fuerza que regulará las distancias del tiro, nace de una correcta flexión. El salto, será el punto culminante del gesto y deberá cuidar que el tronco rote lateralmente. En la medida de las posibilidades, es deseable que los pies caigan lo más cercano posible al punto de despegue.



*El salto*



*Sincronización completa del gesto*

**Recordar: 8 reglas para un buen lanzamiento:**

- Pies paralelos separados a un ancho de hombros.
- Rodillas flexionadas.
- Tomar correctamente la pelota.
- Formar dos ventanas, “una pequeña”, el hueco que deja la mano que toma el balón, otra “grande”, la que forman los brazos en la estructura del tiro por donde vemos el aro.
- Abrir la mano y quebrar la muñeca para que el balón rote hacia atrás.
- Extensión completa y seguimiento de la pelota.

- Codo arriba de la línea de los ojos y punta de los dedos hacia abajo.
- Palma de la mano que acompaña mirando la mano lanzadora.

### **Tiro en suspensión**

Este lanzamiento tiene una primera fase de impulsión hacia arriba y hasta que el cuerpo no alcanza el punto culminante de la misma, no se produce la extensión del brazo y el impulso muñeca- mano - dedos. Hay que soltar la pelota en el momento en que se alcanza el punto culminante.

La fuerza útil para la elevación y el posterior desprendimiento del balón, proviene de las piernas; los brazos regulan la fuerza y orientan la trayectoria. La velocidad del salto es más importante que la altura del mismo.

### **Tiro libre**

Su principal característica es que es un tiro estático, por lo que su preparación cobra mucha importancia. Debe hacerse una rutina, un ritual que permita efectuar siempre el mismo gesto más allá del entorno y la situación de juego. Por ejemplo, un pique, secarse las manos, un autopase, etc.

Hay que desarrollar una gran capacidad de concentración. Una inspiración lenta ayuda a concentrarse.

### **Aspectos psicológicos y tácticos**

La confianza y determinación a la hora de lanzar son elementos claves que brindan seguridad al tirador. No menos importante es la capacidad de concentración y el enfoque en el objetivo. Desde el aspecto táctico es necesario poder determinar el momento adecuado para la toma de decisiones ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde?

Estas serán preguntas que atravesarán la decisión de lanzar llevan implícitas siempre la lectura correcta de las situaciones de juego. Una buena selección de lanzamiento intentará en la medida de lo posible responder a la mayor probabilidad de anotación tanto como a la conformidad del destino del balón por parte del equipo teniendo en cuenta que es el tiro es el fundamento que actúa directamente sobre el resultado.

### **Errores más comunes**

Podemos hacer mención a aquellos errores frecuentes que se producen durante la ejecución del gesto técnico. Intentaremos dividir de acuerdo a los errores comunes de cada segmento corporal.



**Pies:** separación mínima o excesiva, apuntando en direcciones diferentes, con ángulos mayores a 20\* o que no acompañan el movimiento.

**Piernas:** sin flexión, no acompañar el movimiento. Rodillas hacia adentro, rodillas hacia afuera.

**Brazos:** codo mano lanzadora demasiado abierto

**Cabeza** demasiado hacia atrás, de costado

**Manos** toma del balón con palmas y dedos, sin sensibilidad. Uso marcado de la mano guía (pulgares, toma, acción, fuerza) demasiada presión de los dedos sobre el balón. Angulo incorrecto del dedo gordo (toma protagonismo genera apertura del codo), lanzamiento por acción de ambas manos.

**Secuencia:** tiros cortados, tiros cargados

**Release o soltar el balón** a destiempo. Muy alta- muy baja

**Spin:** sin spin, débil o muy marcado, spin diagonal.

**Arco** tiros muy rectos

## **¿PODEMOS ENSEÑAR ESTA TÉCNICA EN LAS CATEGORÍAS DE INICIACION? ¿PODEMOS ADAPTARLA?**

Dividimos esta tarea en niveles y no en categorías. Separar metodologías de acuerdo a las edades no responde a los desafíos que el entrenador debe enfrentar en cada sesión de entrenamiento. Los desarrollos son tan dispares como los mismos saberes que tienen los chicos. De todos modos, sí podemos trazar objetivos mínimos de acuerdo a lo que los jugadores saben y lo que no saben.

### **¿Cómo sería esa progresión tentativa?**

#### **1er Escalón**

- 1) Toma de la pelota
- 2) Colocarla a la altura del mentón
- 3) Separar pies
- 4) Flexión de rodillas
- 5) Buscar lanzar con una mano
- 6) Salga por encima de los hombros/cabeza
- 7) Sincronizar el gesto

#### **2do Escalón**

- 1) Tarea de la mano que acompaña



- 2) Flexión de las rodillas, el tronco hacia adelante
- 3) La pelota a la altura de la sien
- 4) Visualizar el aro por debajo de la pelota
- 5) Extender el brazo, arriba y adelante
- 6) Quiebre de muñeca
- 7) Arco adecuado (que suba y baje – no lanzar recto ni con tablero)

### **3er Escalón**

- 1) En suspensión
- 2) Desde el dribbling o distintas recepciones
- 3) Evaluar y ajustar detalles

### **LANZAMIENTO EN BANDEJA:**

El lanzamiento en bandeja es una combinación de movimientos particular, básica y muy importante a enseñar en todas sus variantes en la etapa de mini básquetbol. Al ser la acción de anotación de mayor probabilidad de éxito es, por ende, la más utilizada en esta etapa. Por otra parte, mediante ella, se aprovechan al máximo las posibilidades del reglamento que permite al jugador acercarse en posesión de la pelota hacia el aro.

**Definición:** consiste en el lanzamiento al aro con una mano, luego de una carrera previa y seguida por dos apoyos alternados para finalizar en un salto a un pie.

#### **Tipos de bandeja**

**Bandeja tradicional:** es el lanzamiento que se realiza luego de acercarse con dribbling al aro, o bien recibiendo un pase, recorriendo la diagonal desde la posición a 45° hacia el aro y que luego de tomar la pelota y ubicarla en el lateral del cuerpo, a la altura de la línea de los hombros y lejos del defensor se realizan dos apoyos en una misma línea, en donde el primero es largo, el segundo es más corto y buscando impulsarse hacia arriba elevando la rodilla de manera tal de formar un ángulo de 90° entre pierna y muslo, para lanzar la pelota hacia el tablero con una mano ubicada abajo y al costado y terminar de empujarla con los dedos anular, mayor e índice. Si el acercamiento al aro se realiza por derecha, se deberá driblear con la mano derecha y la secuencia



de pasos será derecho-izquierdo. Si el acercamiento al aro se realiza por izquierda, se deberá driblear con la mano izquierda y la secuencia de pasos será izquierdo-derecho.

**Variante:** al momento de lanzar, cambiar la mano de tiro en función de la problemática del juego (bandeja mano interna).



**Bandeja con toma bajo/mano:** es el lanzamiento que se realiza luego de acercarse con dribbling o recibiendo un pase, recorriendo la línea del eje de campo y que luego de tomar la pelota y ubicarla en el lateral del cuerpo, a la altura de la línea de los hombros y lejos del defensor se realizan dos apoyos en una misma línea, en donde el primero es largo, el segundo es más corto y buscando impulsarse hacia arriba elevando la rodilla de manera tal de formar un ángulo de  $90^\circ$  entre pierna y muslo, para lanzar la pelota directamente hacia el aro con una mano ubicada abajo y terminar de empujarla con los dedos anular, mayor e índice.

**Bandeja pasada:** es el lanzamiento que se realiza luego de acercarse con dribbling al aro, o bien recibiendo un pase, recorriendo la diagonal desde la posición a  $45^\circ$  hacia el aro y que luego de tomar la pelota se realizan dos apoyos en una misma línea, en donde el primero es largo, el segundo es más corto, pero que a diferencia de la bandeja tradicional, la ubicación del cuerpo luego del último apoyo se encuentra habiéndose pasado por debajo del aro, buscando impulsarse hacia arriba elevando la rodilla de manera tal de formar un ángulo de  $90^\circ$  entre pierna y muslo, para lanzar la pelota hacia el tablero con una mano ubicada abajo y al costado y terminar de empujarla con los dedos anular, mayor e índice hacia atrás. Si el acercamiento al aro se realiza por derecha, se deberá driblear con la mano derecha y la secuencia de pasos será derecho-izquierdo. Si



el acercamiento al aro se realiza por izquierda, se deberá driblear con la mano izquierda y la secuencia de pasos será izquierdo-derecho.

**Bandeja con pasos en forma de slalom (euro-step):** la técnica es similar a la de la bandeja tradicional, con la diferencia que los dos apoyos en vez de ser en una misma línea, son lateralizados y hacia adelante, de manera tal de poder esquivar a un defensor mediante esta acción. Cabe destacar que, mientras en la bandeja tradicional, la ubicación de la pelota durante los dos pasos se encuentra en el lateral del cuerpo más lejano al defensor (o al eje de campo), en esta bandeja, hay un traslado de la pelota de un lado al otro, en simultáneo con los pasos, para poder alejarla del defensor que se está esquivando.

Cada uno de estos tipos de bandeja, son la finalización de dos posibles acciones previas: dribbling o pase; con lo cual, debemos enseñarlas en forma combinadas con estos fundamentos. Una posible progresión metodológica para la enseñanza de la entrada en bandeja, puede ser:

- En forma estática y con la pelota tomada con ambas manos, dar dos apoyos e intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Dribleando en forma estática, luego tomar la pelota con ambas manos, dar dos apoyos e intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Acercarse con dribbling al aro en carrera, detener el dribbling al mismo tiempo que la carrera, tomar la pelota e intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Acercarse al aro en carrera, pero sin pelota (la pelota será sostenida por el profesor o un compañero, cerca del aro a la altura de las manos del jugador). Una vez que llegue cerca de la pelota, disminuyendo la velocidad, pero sin detener la carrera, tomar la pelota, hacer la secuencia de los dos apoyos e intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Mismo drill anterior, pero ahora el jugador se encontrará la pelota picando en el lugar, la cual deberá tomar, combinando el momento de atrape con el inicio del primer apoyo, para luego dar el segundo apoyo e intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Por último, el jugador se dará un autopase, siguiendo la misma secuencia de movimientos que en el drill anterior.
- Finalmente, se acercará dribleando al aro, disminuirá la velocidad para tomar la pelota y realizará la secuencia de dos apoyos para intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.



- Recibiendo un pase picado (para favorecer la lectura de trayectorias) el jugador se acercará al aro, tomará la pelota y realizará la secuencia de dos apoyos para intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Es importante destacar, que la enseñanza de estos tipos de bandejas se dará en forma progresiva conforme la evolución del aprendizaje de los jugadores. Un recorrido lógico sería, por ejemplo, comenzar con la bandeja mano hábil, para luego continuar con la no hábil, siguiendo por la bandeja bajo mano, luego la pasada y por último la bandeja con pasos laterales o eurostep. Sin embargo, esta progresión deberá ser cruzada por la evaluación que haga el profesor del grupo o bien, de cada jugador. Sería un error de prioridades intentar enseñar la bandeja con pasos laterales cuando aún el jugador no haya dominado medianamente la bandeja tradicional.

### **MECÁNICA DE PIERNAS**

El dominio y el manejo de una buena mecánica de las piernas es uno de los requisitos fundamentales para ser buen jugador. Al tratarse de acciones individuales, le dará la posibilidad de jugar con su defensa sin la colaboración de otros compañeros y podrá convertirse en gran ayuda para su equipo. Tratar de convencer a nuestros jugadores que el ser considerado *jugador difícil de marcar* constituye muchas veces tanto o más mérito que el de ser un buen anotador, y habrá de servir para alentar el trabajo sobre éste fundamento. En base a una buena mecánica de piernas, podremos transformar a jugadores regulares en buenos y a los buenos en sobresalientes. Se velará en éstas ejercitaciones, para que no prive el exceso de velocidad, las mismas se realizarán en base a un ritmo controlado que facilite el balance y equilibrio del cuerpo. En una primera etapa deberá desterrarse la vertiginosidad en los movimientos hasta tanto se llegue a dominar el cuerpo en los arranques y detenciones bruscas. Al inicio de la enseñanza, se debe tener continuo control sobre la velocidad ya que imprimir vértigo a los movimientos que se realizan restará seguramente precisión.

Les mostramos algunos de los gestos técnicos básicos que entendemos deben ser del dominio de los jugadores en su proceso formativo.

#### **Arranque o partida**

Un buen arranque parte desde una posición equilibrada de piernas, tronco, brazos y cabeza. La cabeza deberá estar alta con visión al frente y el tronco se llevará hacia delante para desplazar el centro de gravedad y favorecer la inercia de impulsión. Si las



dos piernas están en línea y la trayectoria es recta, el primer apoyo se hará indistintamente con uno u otro pie. En las salidas en diagonal, la primera pierna de apoyo será la que esté más cerca de la dirección que se va a tomar. El movimiento de brazos será de ayuda y estará coordinado con el de las piernas.

### **Parada / detención en un tiempo**

Partiendo del dominio de la posición básica, cuando esas acciones se efectúan estando el jugador en movimiento, se la denomina detención en un tiempo, parada de salto o jump stop. El detenerse apoyando al mismo tiempo ambos pies de manera simultánea, da origen a su nombre. Los errores más comunes que se observan en el inicio del aprendizaje son:



- No flexionar piernas adecuadamente, lo que hace perder estabilidad.
- Tirar el torso muy adelante y hacia abajo también hace perder equilibrio
- Bajar la cabeza y no tener buena visión.
- Saltar para detenerse en un tiempo.

### **Parada / detención en dos tiempos**

Manejar convenientemente la velocidad en esta detención es de total importancia para lograr acierto en su realización. La misma se hace apoyando primero uno de los pies usando la parte anterior de éste como freno y flexionando simultáneamente la pierna para que baje la cadera y no permitir que el cuerpo se vuelque hacia delante. Obviamente el pie apoyado en segundo término, servirá para equilibrarse. Por ser considerada una detención menos forzada es preferida por muchos entrenadores. Los errores más comunes al enseñarla se observan en la dificultad del jugador al flexionar la pierna de atrás y por consiguiente tirar el cuerpo hacia adelante y perder estabilidad. La práctica diaria de estas ejercitaciones en forma de entrada en calor, darán paulatinamente seguridad en el manejo y equilibrio del cuerpo.

### **Repiqueteo**

Aunque no es una forma de detenerse completamente, si es un recurso frecuentemente utilizado para aminorar la velocidad en un desplazamiento y luego volver a iniciarlo cambiando o no de dirección. El desacelere se produce con un *repiqueteo*, realizando pasos cortos y apoyándose sobre las puntas de los pies, bajando la velocidad, pero sin dejar de avanzar para luego acelerar nuevamente con una salida abierta o cruzada. Puede ser con o sin dribling.

## **PIVOT**

Es un fundamento de ataque y su realización podrá efectuarse cualquiera sea la forma en que el jugador se encuentre detenido. Si la recepción de la pelota se ha logrado en un tiempo, es decir apoyando simultáneamente ambos pies, podrá elegirse el pie de pivot. Si contrariamente esa recepción se logra en parada en dos tiempos, indefectiblemente el “pie de pivot” será el primero que se ha apoyado. Este movimiento se realizará utilizando la parte anterior del pie pivot que servirá como eje de los movimientos y que hará que se traslade el peso del cuerpo de un pie a otro. Si bien reglamentariamente no se determina con qué parte del pie se debe realizar, obviamente de hacerse con toda la planta del pie apoyada, impediría su buena ejecución. La posición de semiflexión; tronco erguido; caderas y glúteos bajos, hará que se aproveche la máxima amplitud de las piernas para favorecer cualquier realización posterior. La separación de las piernas no sea tan amplia como para comprometer la estabilidad.

La incorporación del movimiento de pivot en el inicio de la enseñanza permite ganar confianza en la tenencia del balón. Fijar el pie de pivot es uno de los primeros objetivos técnicos a lograr para que los pequeños jugadores puedan ir fijando la regla de no caminar o desplazarse con el balón en la mano sin dribling. Por otra parte, la acción sincronizada de pies y manos con el centro de gravedad bajo facilita un trabajo equilibrado que permite proteger el balón y mejorar los ángulos de pase.

Un buen gesto técnico de pivot, procura mantener la postura básica, para llevar el balón hacia las “zonas seguras”, que serían aquellas que están comprendidas por encima de la línea de los hombros o por debajo de la cintura y siempre con el balón alejado del defensor. Es conveniente también, abrir los codos para proteger o tomar la pelota firmemente con una mano por detrás y la otra por el costado para luego desde allí iniciar un movimiento de rotación sobre la punta del pie de pivot, levantando el pie contrario y llevándolo hacia adelante o hacia atrás.





### **Tipos de pivot**

**Frontal:** Busca atacar y coloca al jugador con pelota frente al aro o al objetivo que persigue. El pie que se mueve va hacia adelante.

**Dorsal, atrás o de retroceso:** Busca proteger la pelota, mientras se encuadra el jugador hacia el aro u objetivo. El pie que se mueve va hacia atrás, los codos se abren para proteger el pasaje por el frente del defensor.

**Reverso:** Llevar el pie atrás y con el centro de gravedad bajo rotar apoyado en la punta del pie para encuadrarse hacia el aro u objetivo y lanzar, pasar o comenzar el dribling. Se utiliza generalmente si la defensa presiona.

### **Salidas**

El buen dominio de los arranques y salidas con balón constituyen unos de los primeros objetivos en el desarrollo del juego de 1 vs 1 de los jóvenes basquetbolistas. Teniendo en cuenta que al tomar la pelota es necesario fijar un pie de pivot, dependiendo si la detención ha sido en uno o en dos tiempos, el jugador tendrá la opción de salir de dos maneras, abierto o cruzado. Independientemente de la decisión que se tome, que siempre dependerá de las ventajas que se puedan obtener frente a la defensa, la búsqueda de un gesto explosivo en el arranque será el principal propósito de las acciones de salida. Esto no significa enseñar las salidas (ya sean abiertas o cruzadas) en esta etapa, sino lograr que las posturas de juego le permitan en el futuro incorporar buenas salidas en su juego.

## TOMA DE PELOTA Y TRIPLE AMENAZA

### Toma de pelota sobre mano o en “w”

Una buena toma de pelota deberá realizarse sobre el plano anterior superior de la mano. Los dedos estarán bien abiertos y colocados hacia arriba. Los dedos pulgares estarán muy cerca entre sí pero no juntos (Foto 1).



Formas correctas Foto 1



Foto 2

En esta toma llamada “W” por algunos, los dedos se apoyarán en toda su extensión ejerciendo presión sobre los nudillos y yemas de los mismos. Las palmas y los talones de las manos, no deberán tener contacto con la pelota, debiendo existir entre ellas y la pelota una concavidad. Al decir dedos bien abiertos, no significa decir exageradamente abiertos, ya que, de hacerse así, esto provocaría falta de soltura y flexibilidad en la articulación de la muñeca. De enseñar y trabajar en forma correcta este fundamento con los jugadores novatos, se advertirán rápidos progresos. De la actitud a desempeñar por las manos y los brazos, habrá de depender la destreza del jugador en la ejecución de esta técnica, ya que deberán mantenerse sin excepción a la altura de los hombros. Por ser el pase un fundamento de acción dinámica, el que lo recibe será estimulado para adelantarse a recibirlo debiendo para ello, adelantar manos y brazos hacia adelante y cuando pasa la pelota, apoyará la acción yendo hacia la dirección del pase. La postura del cuerpo será idéntica a las desarrolladas anteriormente: piernas flexionadas, pies separados a un ancho de hombros, peso del cuerpo distribuido sobre la parte anterior de ambos pies, torso erecto y ligeramente tirado hacia delante y cabeza levantada. La pelota estará tomada en la forma descrita, con pulgares ligeramente separados y

dedos abiertos presionando la pelota con toda su extensión y en dirección hacia arriba. La parte superior de la pelota cuando la posición es estacionaria, no deberá bajarse más allá de la altura del mentón del jugador. Los brazos no se deberán abrir para que los codos queden verticalmente en dirección del suelo. De arrimar la pelota contra el cuerpo, los codos se abrirán inconvenientemente hacia los costados.

### **TOMA DE PELOTA EN “T”**

Se ha popularizado también esta forma de toma de pelota y muchos son los entrenadores que la aceptan y la incluyen en sus planes de enseñanza.

Al igual que la toma de pelota en “W”, también llamada toma sobre mano, en la toma en “T” la posición y acción de los dedos, al igual que las palmas de las manos deberán respetar la misma actitud que la descrita en primer término y como en ella, la toma se hará sobre el plano antero-superior de la pelota.

El origen de su denominación, nace de la distinta posición de los dedos pulgares sobre el plano de la pelota, ya que, así como en la primera explicación decíamos que los pulgares se colocan enfrentados, pero ligeramente separados uno de otro, en esta forma de toma están también ligeramente separados, pero uno apoyado en un plano superior con relación a otro. Al llevar a la práctica esta técnica, consideramos que tanto para tirar como para pasar, no importa cuál de las manos se coloque por sobre el plano de la otra, ya que esto no altera de manera alguna las bondades de la toma. Como dato referente diremos que la generalidad de los jugadores tanto diestros como zurdos, tienden a colocar su mano más apta por debajo del plano de la otra, haciendo que las posiciones de los dedos pulgares se presenten en figura de “T”.



Es así que comparada con la toma en “W”, se observa que esta técnica ofrece las mismas posibilidades de éxito y precisión en lo referente al lanzamiento, motivo por el cual se convierte en una forma apta y aceptada. Sin embargo, en la acción de pasar y al estar las manos en distintos planos de altura, prevalece una sobre la otra en ese gesto técnico.

## Recepción y protección de la pelota

En básquetbol no hay razón alguna para no jugar con los brazos y manos levantadas y ligeramente separados del cuerpo. Esta posición servirá al jugador para proteger la pelota como así también, lograr un buen balance y equilibrio. El jugar con manos y brazos caídos hará que se pierdan muchos pases y rebotes, especialmente en los jugadores más altos. Las recepciones con los brazos levantados permitirán ejercer protección sobre la pelota con los codos y los hombros.

### Recordar

- No quitar la vista sobre el balón.
- Tomar el balón con ambas manos.
- Ofrecer un blanco; mostrar donde se quiere la pelota.
- Acortar el pase; es decir, salir en su búsqueda.
- Recepción con los brazos levantados para ejercer protección sobre la pelota con los codos y los hombros.
- Estar preparado para un mal pase.
- "Tomar la pelota primero con los ojos, luego con los pies y por último con las manos". Esto quiere decir, no quitar la vista del balón hasta conseguir el control del balón, mover el cuerpo en su búsqueda y luego el uso correcto de las manos.

### POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA

Es similar a la posición básica, y es la que adopta todo jugador cada vez que recibe el balón. A partir de la misma, es posible iniciar acciones de dribling, de pase o de lanzamiento al cesto.

Si bien la idea de recibir y enfrentar el aro adoptando esta postura básica, ha sido aceptada en general como parte de las enseñanzas de base de un jugador, también esta técnica ha sido motivo de diferentes opiniones. En principio podemos decir, que, al comienzo de la enseñanza, recibir el balón y asumir esta postura, no solo es algo deseable sino también recomendable. Es clave en el proceso de aprendizaje de un gesto técnico correcto que luego permitirá el encadenamiento de diferentes acciones técnicas más complejas. Permite generar una ventaja técnico / táctica teniendo en cuenta que mirar el



aro, implica la posibilidad de poder tener las opciones de juego dentro del campo visual. Sin embargo, en la perspectiva del aprendizaje del juego y en la ganancia de experiencia en el mismo, los jugadores deberán comprender que a veces será necesario tomar el balón y atacar o simplemente también construir la triple amenaza desde el mismo dribling. El vértigo y la velocidad de juego van llevando paulatinamente a los jugadores a acortar los gestos técnicos, condición que no impide, que cuando un jugador se inicia pueda dominar este gesto básico de construcción de sus fundamentos ofensivos.



En la postura básica de triple amenaza el jugador en general mirará el cesto por encima del balón. Como eje central de la enseñanza es recomendable sugerir que la pelota siempre este lejos del defensor, a partir de una buena prensión, que tendrá como parámetro de corrección el tamaño de la mano en relación al elemento de juego. Lo que implica que no toda toma de balón, tendrá la misma separación de los dedos. Si el defensor ejerce una marcada presión, la pelota deberá llevarse por encima de la línea de los hombros o por debajo de la línea de la cintura.

Un último concepto a resaltar, es el de promover la ejecución de la triple amenaza de forma agresiva, es decir, acompañando la protección a partir de enérgicos movimientos de piernas y de brazos de manera sincronizada.

## DEFENSA

### Postura defensiva básica

**Pies:** separados levemente un poco más que el ancho de los hombros. Puntas de pies apuntando al frente. El peso de los pies debe recaer en la parte anterior, y la pierna líder más adelantada con relación a la otra (tomamos como referencia la mitad de la zapatilla, para graficar dicha separación).

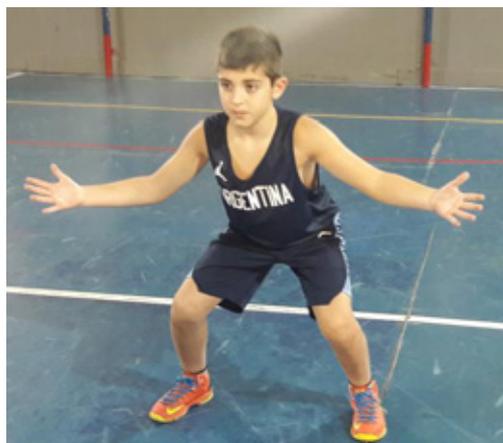
**Rodillas:** bien flexionadas, lo máximo posible para que el jugador se sienta cómodo. No deberán superar la punta de los pies.

**Glúteos:** hacia atrás haciendo de ancla con respecto al peso del cuerpo y balance del mismo.

**Espalda:** recta levemente inclinada hacia delante no más allá de los 45° (no llevar excesivamente el peso del cuerpo hacia esa dirección).

**Cabeza:** erguida, en relación situándola en el eje, entre ambos pies y manteniendo el centro de gravedad bajo.

**Brazos:** abiertos y flexionados, listos a estar activos en ataques hacia el aro.



*En resumen, se debe adoptar una postura de **equilibrada**, con una sólida base de sustentación y flexión del cuerpo desde los pies.*

En la práctica específica de la *postura defensiva básica*, siempre se deberán tener en cuenta cada uno de los detalles del balance del cuerpo que hemos descripto anteriormente para hacer las correcciones.

### La postura desde el lado de ayuda

Es igual a la postura básica, lo que cambia es la orientación con respecto al balón y a su hombre, nosotros decimos que tienen que estar en una posición de filo, es decir, con pie más adelantado apuntando hacia el balón, y con pie más retrasado apuntando a su hombre.

### Posición del jugador en el lado de ayuda

Los pies estarán a caballito de la línea perimetral de la llave, ubicando el pie cerca del eje de campo más adelantado. Desde esta posición, el defensor se encuentra en mejor

situación para negar la posición ofensiva. Si el pie de adentro está un poco más adelantado se podrá reaccionar con mayor rapidez, siempre preparados para poder observar balón y jugador.

## **DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS**

### **Distintos tipos de desplazamientos**

En principio podemos diferenciar un *desplazamiento horizontal* y un *desplazamiento de retroceso*. Ambos se asemejan en su ejecución a partir de la apertura del ancho de los hombros de la pierna motora y el seguimiento del otro pie a ras del piso. Siempre con el mismo mecanismo de piernas.

El *desplazamiento de recuperación* desde una *posición de ayuda*, se distingue del desplazamiento puro, ya que mezcla carrera con frenos o repiqueteos. El *desplazamiento de recuperación en velocidad*, implica un cruce de ambos pies para ganar impulso en la velocidad de recuperación y lograr interponerse nuevamente delante del atacante.

Otro desplazamiento es el que se utiliza posteriormente a la conversión, se realiza a partir de un sprint hacia la zona defensiva con cabeza girada por encima del hombro cercano al eje de cancha para poder observar el juego. Una vez alcanzado el campo defensivo se gira y hace una corta carrera de espaldas detectando al jugador del ataque asignado.

### **Mecánica del desplazamiento**

**Pie motor:** es el que inicia el movimiento en la dirección a la que el defensor pretende dirigirse. Esta apertura supone superar el ancho de hombros, distancia adecuada para mantener el cuerpo balanceado.

**Pie seguidor:** es el pie de arrastre. Los pies nunca se juntan, siempre hay que mantenerlos en una distancia de hombros, la misma que se debe tener al iniciar con la postura.

**Balón / piernas:** La idea de los desplazamientos es meter el balón entre medio de las dos piernas del defensor, esto es para interponerse en la línea de dribble.

**Brazos:** Cuando entrenamos postura y desplazamientos puros lo hacemos en orientación al gesto que estamos haciendo. Desde un principio tenemos las manos mirando hacia arriba y los brazos “flexionados” a una altura media de la postura.



Es importante mantener siempre el centro de gravedad bajo, las oscilaciones que el jugador realice, subiendo y bajando la línea de la cintura le restará velocidad a la reacción defensiva. En la medida de las posibilidades, la cintura deberá estar en la misma línea, esto es necesario para mantener la postura y la velocidad por el otro.

### **Línea del hombro y recuperación**

Cuando un atacante toma una leve ventaja y se “dispara” en velocidad debemos de recuperar y ponernos por delante lo antes posible.

A esto lo denominamos **línea del hombro**. Esta línea determina el tipo de desplazamiento con que se debe perseguir al atacante.

*Cuando el defensor está de frente al atacante hay DESPLAZAMIENTOS PUROS.*

*Cuando el defensor se encuentra en la misma línea con leve ventaja será necesario CORRER Y RECUPERAR.*

*Cuando el defensor es superado y queda detrás de la línea del hombro deberá CORRER Y CAMBIAR DEFENSA – esto se da en la siguiente etapa posterior al aprendizaje de los dos primeros conceptos y respetando la reglamentación para cada etapa.*

El mecanismo de pies que utilizamos, lo hacemos trabajando con el cuerpo, en donde torcemos la cintura mientras que a la vez cruzamos uno de los pies por delante del otro, por ejemplo: si la acción es de izquierda a derecha, el pie que torcemos, será el derecho, que cruza por delante del izquierdo, mientras que corre con su cuerpo tratando ponerse de nuevo de cara al atacante. Un recurso interesante, es el uso del antebrazo interior que se debe asomar a la cintura, en dirección al balón, para poner presión al dribbleador y de esa manera, ralentizarlo en su acción de dribbling de ataque, haciendo en lo posible uno o dos cambios de dirección de más en su camino o al aro o en el armado del juego.

### **Mecanismo de pies**

El jugador desde la postura básica defensiva debe recuperar y ponerse por delante del atacante que esta por recibir el balón, aquí hay que tener coordinación entre el balón y el movimiento de pies, es decir moverse con el balón en el aire, para lograr, llegar junto con el balón, y de esa manera neutralizar las opciones de ataque clara al aro.

El jugador se deberá dirigir hacia el atacante, con tres pasos rápidos y normales, y cuando se aproxima a metro y medio, deberá frenarse en desplazamientos defensivos cortos y seguidos, o bien en repiqueteos.



El uso de las manos y brazos, es de crucial importancia, ya que siempre debemos de responder a la posición del balón, para contrarrestar la iniciativa ya tomada por el atacante. Siempre al llegar al balón las manos estarán a la altura entre los hombros y la cabeza. En síntesis, el peso del cuerpo debe reposar para quedar bien equilibrado, las manos arriba y la cabeza también ligeramente hacia arriba.

**El objetivo es prevenir penetraciones o pases penetrantes y también poner la máxima presión posible al balón contestando al lanzamiento**

### **Desplazamiento de recuperación desde el lado de ayuda**

#### **Close out**

Este desplazamiento se produce siempre después de un reverso de balón ya sea desde una inversión de balón normal por el perímetro, en donde la recuperación es corta, o a través de la inversión de balón desde el poste medio o por intermedio de una penetración, aquí la recuperación es más larga y se cumple la regla de  $2/3 - 1/3$  (para otros es  $3/4 - 1/4$ ).

De esta manera tenemos dos clases de close out, uno corto y otro largo. Como dijimos antes este es un movimiento de transición, porque cambia de rol al defensor, de estar en una postura quieta a una de movimiento, de estar defendiendo sin balón a pasar a defender el balón. El objetivo, en ambos casos, es interponerse en la línea de penetración del atacante.

#### **Mecanismo de pies**

El jugador desde la postura básica defensiva debe recuperar y ponerse por delante del atacante que esta por recibir el balón, aquí hay que tener coordinación entre el balón y el movimiento de pies, es decir moverse con el balón en el aire, para lograr, llegar junto con el balón, y de esa manera neutralizar las opciones de ataque clara al aro.

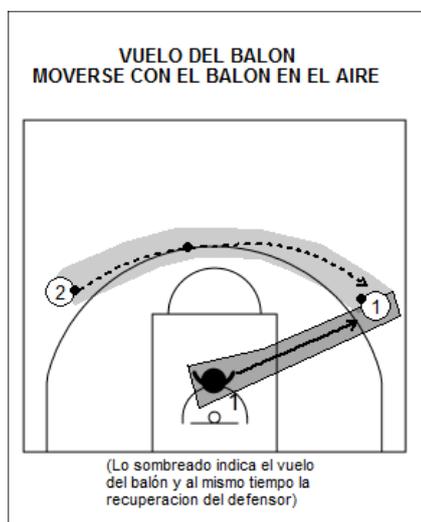
El jugador se deberá dirigir hacia el atacante, con tres pasos rápidos y normales, y cuando se aproxima a metro y medio, deberá frenarse en desplazamientos defensivos cortos y seguidos, o bien en repiqueteos.

El uso de las manos y brazos, es de crucial importancia, ya que siempre debemos de responder a la posición del balón, para contrarrestar la iniciativa ya tomada por el atacante. Siempre al llegar al balón las manos estarán a la altura entre los hombros y la



cabeza. En síntesis, el peso del cuerpo debe reposar para quedar bien equilibrado, las manos arriba y la cabeza también ligeramente hacia arriba.

**El objetivo es prevenir penetraciones o pases penetrantes y también poner la máxima presión posible al balón contestando al lanzamiento**



### EL REBOTE DEFENSIVO

Es la acción que permite al defensor tomar el balón después de un lanzamiento al cesto del equipo contrario. Por una parte, permite asegurar la posesión del balón y por otro, aprovechar las situaciones de ataque rápido. En el rebote defensivo los comportamientos de anticipación determinan en gran parte la recuperación del balón.

#### Técnica del rebote defensivo

A partir de la observación y lectura del juego, el reboteador debe ponerse en acción antes del lanzamiento. Las estadísticas sostienen que aproximadamente el **65%** de los tiros errados se dirigen al lado opuesto. Este es un dato que el jugador debe saber y, además, debe conocer las características de su adversario.

En principio hay que ser capaz de identificar el momento del lanzamiento. Una vez identificado el tiro, hay que reconocer la trayectoria del balón, para transformar esta información en anticipación motriz. La actitud del defensor depende de que su adversario sea un jugador sin balón por el lado del balón o el lado de ayuda.

#### Lectura de trayectoria

En la etapa de mini básquet, un aspecto no menos importante a considerar a la hora de la enseñanza del rebote (tanto ofensivo como defensivo) es la correcta lectura de trayectoria del balón y las acciones que se desencadenan posteriormente.

Consideramos importante que el jugador pueda recibir diferentes propuestas de trayectorias de pelotas (cómodas, incómodas, por encima de su cabeza, a los laterales, etc.) con el objetivo de que reconozca su recorrido e intente reaccionar lo más rápido posible para hacerse del balón. Antes de entrenar la técnica específica, que desarrollamos más adelante, proponemos enseñar y fomentar la **intención** de buscar el balón luego del lanzamiento, siempre haciendo hincapié en **ir a su encuentro** e intentando tomar el mismo antes de que toque el piso y, en lo posible, por encima de la cabeza y lo más alto posible. Para esto, debemos, no solo ofrecer diferentes y variadas trayectorias de pelotas sino también practicar la cadena motora **saltar + atrapar**, desde posición estático y también desde una carrera o desplazamiento previo.

### **Toma del balón**

La toma del balón luego del rebote requiere de piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros. Es necesario "hacerse grande". Las rodillas deberán estar flexionadas, listas para efectuar un salto. La pelvis ligeramente en retroversión. Los brazos separados a nivel de los hombros con las manos hacia arriba. Importante: tomar el balón y protegerlo rápidamente llevándolo al mentón.

### **Pase apertura**

La recuperación de la pelota a través del rebote defensivo, es el primer paso para el rompimiento del ataque rápido. El pase debe ser hecho lo más rápido posible. Si la defensa es floja puede hacerse, inclusive, durante la fase descendente del salto. Para esto es necesario realizar un movimiento de rotación en el aire de cara al exterior.

Si la presión del opositor es más fuerte, será necesario hacer un pivot exterior hacia la línea lateral más próxima. La situación de rebote y pase apertura es el factor clave para un buen comienzo del ataque rápido.





### **EL REBOTE OFENSIVO**

Es la acción técnica que permite a un equipo tener una posesión suplementaria consecutiva o una segunda instancia de lanzamiento a un intento fallado.

#### **Conceptos**

- Querer apoderarse del balón.
- No mirar, anticipar al defensor.
- No situarse debajo del aro, ni detrás del tablero.
- Tomar el balón sin bajarlo.
- No driblear sino pivotar.

Se pueden dar 3 posibilidades:

- Tomar la pelota y lanzar.
- Palmear.
- Tomar la pelota y pasar.

### **TÉCNICA DEL REBOTE OFENSIVO**

El jugador que carga al rebote ofensivo se encuentra en una situación de desventaja en relación al defensor. Esto hace que este tipo de rebote sea más difícil de conseguir que el rebote defensivo. Es indispensable anticipar el tiro, prever su trayectoria e intentar engañar al defensor para ganar la posición. La ventaja que tiene el atacante es que conoce sus ofensivas y las características de sus compañeros. Esto es lo que debe aprovecharse. Para obtener el rebote y sacar ventaja al defensor se puede:

- Utilizar fintas.

- Utilizar cambios de dirección.

El rebote defensivo es un factor de agresividad. Es difícil conseguirlo por lo que resulta desmoralizador para el adversario cuando se lo consigue.

### **Zonas de rebote**

Como se dijo anteriormente, más de la mitad de los lanzamientos caen del lado opuesto de la zona de tiro. La zona restringida es el lugar privilegiado para la recepción de los rebotes.



## DESARROLLO TÁCTICO

Antes de iniciar el desarrollo de este apartado, queremos describir una situación que seguramente todos vivimos en una cancha de Básquetbol.

Imaginemos este escenario: partido de U15/17, un sábado a la tarde en algún gimnasio de nuestro país. El entrenador pide minuto y con un tono elevado y algo de enojo, les recrimina a sus jugadores que *no piensan*. A pesar que su equipo dispone de varios sistemas ofensivos pre-establecidos, no logran poder *leer correctamente las situaciones que les presenta el juego*. Detengámonos en este momento y preguntémosnos: ¿cuándo les hemos enseñado a pensar a nuestros jugadores?; ¿en Mini Básquetbol utilizamos la resolución de problemas para poder reconocer y mejorar la capacidad de elegir entre las diferentes opciones que nos da el juego?; ¿qué tiempo le dedicamos en la planificación de estas situaciones, desde el 1vs1 pasando por todas las combinaciones posibles hasta el 3vs3/5vs5? Lo que habitualmente observamos en las prácticas, es aquel entrenador que sobre-dirige y piensa generalmente por ellos: “corre, pasa, frena, tira en bandeja” etc. etc. No hay modo de educar a un jugador en tomar buenas decisiones si el que toma las decisiones siempre es, o en general es el entrenador. Sintetizando este concepto, el entrenador debe presentar estas situaciones y regularlas, pero no decidir por sobre los jugadores. *Los que deben aprender a decidir son ellos*.

Estamos convencidos que este deporte tiene que ver con la posibilidad de automatizar gestos en un contexto cambiante y con alto grado de incertidumbre, por lo tanto, debemos enseñarles a los jugadores a resolver situaciones en un ambiente de búsqueda, permitiendo la fase exploratoria y el análisis de la/s mejor/es opción/es.

Nos gusta la estrategia de instalar “palabras-ideas” en nuestras prácticas cotidianas para generar **conceptos** de juego sencillos (Ejemplo “en el camino” para referirnos a la posición del cuerpo en una acción defensiva de 1x1) o bien más complejas (Ejemplo: “dos acciones” para instalar el concepto de recibir y enfrentar, pasar y cortar, fintar y recibir o lanzar y balancear, etc.), creando códigos hacia el interior de cada equipo.

Nos parece necesario mencionar el alcance del modelo de enseñanza comprensiva y la utilización de la resolución de problemas a través de las consignas semi definidas con objetivos u intencionalidad a cargo del profesor y acciones bajo la responsabilidad de los jugadores. *Tomemos al no saber o a los errores como portadores de información que nos permita conocer las necesidades de los jugadores para diseñar ejercicios y/o juegos pertinentes*.

La perspectiva *comprensiva*, en el campo de la enseñanza deportiva comienza a delinearse en la década del 80 en Inglaterra a partir de los trabajos de Bunker, Almond



y Thorpe. Esta propuesta subraya y privilegia la comprensión de los problemas motores y principios tácticos que atraviesan las distintas situaciones motrices características de los deportes. Postula que el aprendizaje deportivo debe promoverse en situaciones similares al contexto real de práctica y propone como su principal herramienta didáctica la categoría de juegos deportivos modificados, con la idea que los jugadores puedan percibir, comprender y apropiarse del conocimiento táctico. Sitúa al “profesor como investigador”. **Volvemos a destacar el principio de APRENDO/APLICO como guía de nuestras prácticas.**

Adherimos a generar **aprendizajes significativos**, queremos jugadores que puedan responder a los ¿por qué? de sus acciones individuales y colectivas. Incorporar a nuestras prácticas el concepto de “variabilidad”, utilizando la consigna y la re-consigna, provocará en nuestros jugadores la necesidad de encontrar nuevas soluciones a los problemas tácticos que el juego le demanda. Es aquí donde aparece la necesidad de modificar el juego.

#### **¿Por qué modificar?**

Debemos dejar en claro, que primero se debe pensar por qué modificar y luego el qué modificar. Toda modificación que se plantee sin un objetivo o intencionalidad de enseñanza clara, solamente será una propuesta vaciada de contenido. Debemos modificar para favorecer el proceso de reconocimiento e identificación de las necesidades de los jugadores, para que luego puedan interpretar cómo mejorarlo y aplicarlo en el juego nuevamente.

#### **Variables para modificar:**

- **Móvil:** Dependiendo de cuál sea el objetivo, se puede modificar el tamaño de la pelota y así jugar con pelotas más pequeñas para facilitar el patrón motor del lanzamiento, o bien, jugar con pelotas más grandes para facilitar la recepción. Podemos jugar con pelotas de diferentes pesos, texturas o piques, y por qué no, animarnos a jugar con pelotas de formas irregulares (rugby o pelota ovalada) para generar más incertidumbre en el juego y así desarrollar la percepción. Otra manera de manipular esta variable es aumentando el número de pelotas o bien jugando con pelotas de diferentes colores.
- **Espacio:** En cuanto a esta variable es infinita la cantidad de propuestas que se pueden encontrar. El espacio puede ser más grande o más chico, para fomentar más precisión y habilidad en los movimientos o para simplificar las acciones. Puede ser ancho, profundo, rectangular o variar su forma a triángulos,



cuadrados, círculos, etc. Se pueden establecer zonas prohibidas, zonas desde donde la conversión o lanzamiento puntúe más, o donde determinadas acciones están prohibidas.

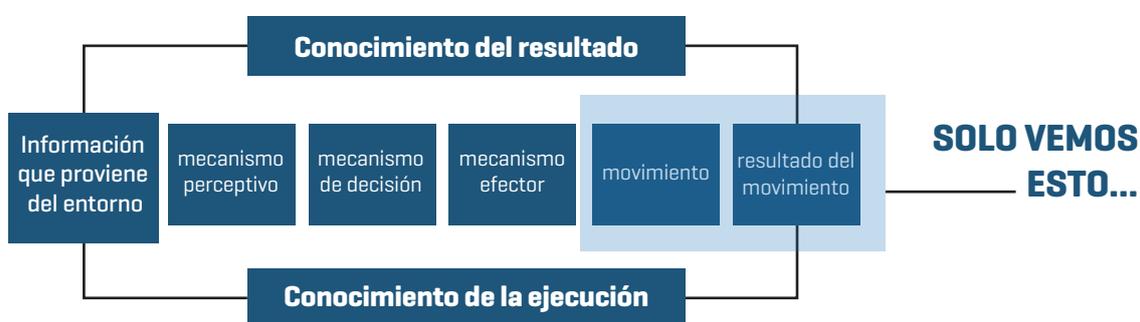
- **Metas:** Se puede jugar con 2 aros o variar la cantidad de aros, para así jugar en 4 (2 para atacar y 2 para defender) para aumentar la incertidumbre del juego y observar las estrategias de los jugadores. A su vez, se puede variar la altura de los aros y su forma, como así también proponer metas fijas y móviles. Por ejemplo, al inicio del aprendizaje del dribbling, se pueden plantear juegos de 1 vs. 1 donde la meta sea la línea lateral de la cancha, donde habrá que llegar con la pelota dominada en dribbling.
- **Tiempo:** Reducir el tiempo en la toma de decisión influirá en la mejora de la capacidad de resolver problemas, en la intensidad con la cual se realizan las acciones y en la velocidad con la cual percibe las mejores situaciones en una jugada. Aumentarlo, en cambio, servirá para fomentar la mejora en la lectura del juego y para favorecer las acciones ofensivas. Podemos variar a su vez los tiempos parciales de posesión de la pelota, de cruce de mitad de cancha y los tiempos totales de posesión por equipo.
- **Colaboración / Oposición:** Se pueden generar situaciones de ventaja y desventaja ofensiva variando la cantidad de atacantes en relación a los defensores (situaciones de 2 vs1, 3 vs 2, etc.) o condicionando las acciones de un determinado jugador (Por ej. jugando 3 vs 3 no se permite la devolución del pase al compañero que me la pasó). Estas asimetrías en el número de jugadores harán que los mismos recurran a la construcción de una estrategia de juego diferente al original, colaborando a desarrollar su inteligencia en relación al juego.
- **Reglas:** Con respecto a esta variable deberíamos tener en cuenta algo fundamental: ningún juego posee un reglamento fijo e inamovible, sino que debería adaptarse al nivel de juego de los jugadores y, de ser posible, deberíamos fomentar a que ellos mismos acuerden las propias reglas del juego. Si bien el mini basquetbol ya adapta determinadas reglas para ser jugado por niños, no es lo mismo un niño que recién empieza a tomar contacto con una pelota en una escuela, que uno que hace 4 años que juega e integra un equipo de mini basquetbol. Seguramente, pensaríamos que es imposible establecer un reglamento para cada niño; y es cierto. Pero no es imposible acordar reglas que intenten hacer de ellas un recurso más para elevar la calidad del proceso de



enseñanza – aprendizaje. Por otro lado, una vez acordadas las reglas, es sumamente importante el respeto de los jugadores hacia las mismas. Proponemos, como un recurso más, otorgar puntos extras a aquel jugador que reconozca una infracción o una violación y que no intente cumplir su objetivo por medio de la trampa.

El desarrollo de los aspectos tácticos del juego, nos lleva a diferenciar tres momentos del acto motor. Nos parece oportuno, conocer un poco más sobre la temática. Vamos a ejemplificar cada una de estas fases desde la mirada práctica:

## CICLO NEURO- PSICO MOTOR



A la hora de determinar los contenidos a enseñar en esta etapa, debemos recordar que no solo se enseña lo que se ve. Es decir, para que un jugador realice determinado movimiento, antes se sucedieron algunos pasos que, por más que no se vean, también son inherentes a la enseñanza. Ellos son:

**Mecanismo perceptivo:** el jugador recibe información que puede provenir desde el propio cuerpo, generando sensaciones denominadas propioceptivas o interoceptivas o bien desde el entorno, generando sensaciones exteroceptivas

**¿Qué es la atención selectiva?** El concepto de atención selectiva hace referencia a que nuestra capacidad de procesamiento es limitada y no podemos atender todo a la vez. La atención selectiva tiene una función adaptativa clara. Nuestro sistema cognitivo tiene una capacidad limitada, y si tuviéramos que dar respuesta a todos los estímulos que nos envuelven, este se vería amenazado y sobresaturado de información. Por otra parte, si no seleccionáramos que actividades son más relevantes y debemos hacer en un momento determinado, estas estarían continuamente entorpecidas por el inicio de nuevas acciones.

**La atención selectiva es la actividad que pone en marcha y controla todos los procesos y mecanismos por los cuales el organismo procesa tan solo una parte de toda la información, y/o da respuesta tan solo a aquellas demandas del ambiente que son realmente útiles o importantes para el individuo.**

Analizando esta definición vemos que la selectividad atencional implica 2 aspectos:

- a) la selección de los estímulos que se presentan en el ambiente.
- b) la selección del proceso(s) y/o respuesta(s) que se van a realizar.

La selección atencional conlleva dos aspectos distintos que tienen lugar conjuntamente:

En el sistema perceptivo se pueden distinguir dos distintos momentos funcionales:

- ◆ La **recepción de los estímulos** por obra de los órganos de sentido y de los receptores sensoriales periféricos.
- ◆ El **análisis de la recepción** por parte del sistema nervioso central sobre la base de los datos de la memoria y la motivación.

Son dos momentos inseparables en la práctica porque el análisis sigue inmediatamente después de la recepción.



¿Se imaginan a un jugador de escuela de básquetbol identificando las líneas de la cancha en este gimnasio? De esto hablamos cuando hacemos

mención a la atención selectiva, a la capacidad que tiene ese jugador de prestarle atención a las líneas de la cancha de básquetbol, que orientaran sus acciones y a inhibir el resto, para que no confundan sus acciones.

Ejemplos:

- Situaciones de juego con un límite de tiempo para lograr convertir (percepción del tiempo).
- Utilización de variedad de tamaños y pesos de pelotas que provoquen sensaciones diferentes en relación al uso de la fuerza, parábolas, habilidades, etc.
- Límite en la utilización de segmentos corporales, por ejemplo, mano o pie hábil para desarrollar la bilateralidad.

- establecer zonas prohibidas dentro del campo de juego o zonas donde se puedan realizar determinadas acciones y otras no, para provocar respuestas motrices específicas (ej. dentro de la pintura no vale driblear).

**Mecanismo de decisión:** Una vez que ha actuado el mecanismo de percepción, el siguiente en actuar es el mecanismo de decisión consistente en “seleccionar la respuesta de acción”.

Podemos encontrarnos con actividades en las que el componente de decisión es mínimo o bien, con una acción de ataque en mini básquet, en donde el atacante con balón ha de decidir entre una amplia gama de acciones como el pase, la penetración, el tiro o la bandeja.

Existen varios factores en la decisión, en función de los cuales estará la efectividad en la ejecución de una tarea motriz:

- Número de decisiones: escaso número de decisiones / gran número de decisiones.
- Número de propuestas: única propuesta motriz / varias propuestas motrices.
- Velocidad requerida: mucho tiempo para decidir / tiempo de decisión breve.
- Nivel de incertidumbre: factores fijos / factores variables en la toma de decisión.
- Nivel de riesgo: no hay riesgo / existe riesgo real.
- Orden secuencial: orden fijo en la secuencia motriz / orden variable.
- Número de elementos: pocos elementos a recordar / muchos elementos a recordar.

Ejemplos:

- Limitar el tipo de conversión válida o la utilización de determinados gestos técnicos (ej. no vale ponerse de espaldas con dribling).
- Limitar el tiempo de posesión de la pelota, o el tiempo para anotar, pasar mitad de cancha, etc.
- Ofrecer situaciones de juego con diferentes alternativas de anotación, sobre todo en la etapa de escuela/pre mini en donde las conversiones se dificultan para los novatos (si toca el tablero vale 1 punto, si toca el aro vale 2, si convierte vale 3, etc.)



**Mecanismo efector (o de ejecución):** El mecanismo de ejecución es el encargado de la realización del movimiento, siendo el responsable y organizador de la tarea motriz.

Desde el punto de vista didáctico, podemos encuadrar las tareas motrices según el mecanismo de ejecución bajo dos aspectos:

**Aspectos Cuantitativos:** Hacen referencia al nivel de coordinación neuromuscular requerido en la ejecución de la tarea motriz: a mayor grado de coordinación en la ejecución de una tarea, mayor será su complejidad y su dificultad de aprendizaje: estructura del movimiento y número de grupos musculares implicados en la ejecución de la tarea motriz y velocidad y precisión requeridas en la ejecución.

**Aspectos Cualitativos:** Son todos aquellos factores que no están directamente vinculados con los aspectos didácticos para la correcta ejecución motriz, sino con otra serie de factores englobados en las características físicas personales de cada individuo. Podemos diferenciar dos bloques: factores relacionados con la herencia (biotipo, tiempo de reacción neuromuscular, número y composición de las fibras musculares, etc.) y factores modificables con la práctica (capacidad de adaptación al esfuerzo, mejora de la fuerza, de la velocidad, de la coordinación, etc.)

Por último, otro factor relacionado con el mecanismo de ejecución de una tarea motriz es el control en la ejecución de los movimientos. Este mecanismo de control se basa en la información que recibimos durante y a la finalización de la ejecución de una tarea motora, sobre la adecuación o no de la respuesta motriz que hemos dado mediante un sistema de retroalimentación de la información denominado “Feedback” o “Conocimiento de la ejecución”.

Ejemplos:

- Combinación de diferentes habilidades para la mejora de la coordinación (dribling con más de una pelota, o conducción de una pelota con el pie mientras se driblea otra con la mano, etc.).
- Consecución de acciones veloces para el desarrollo de reacción y de la resistencia, como, por ejemplo, suceder acciones ofensivas a acciones defensivas en inferioridad numérica.
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza y la velocidad.



Presentamos algunas preguntas que nos pueden ayudar a recorrer esta mirada del recorrido táctico del jugador de Mini Básquetbol:

ATAQUE	PRINCIPIOS TÁCTICOS	PROBLEMAS TÁCTICOS	
		ATAQUE CON BALÓN	ATAQUE SIN BALÓN
		<p>CONSERVAR LA POSESIÓN DE LA PELOTA</p> <p>¿A quién pasar? ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar?</p>	<p>¿Se necesita un pase en el juego? ¿Debo desmarcarme? ¿Cuándo? ¿Cómo sé que mi compañero quiere pasarme?</p>
<p>AVANZAR CON LA PELOTA E INVADIR EL TERRENO DEL EQUIPO ADVERSARIO</p> <p>¿Pasar o avanzar con dribling? ¿Por dónde avanzar? ¿A quién pasar? ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar?</p>	<p>¿Cuándo debo progresar hacia el aro? ¿Cuál es el mejor espacio al que desplazarme? ¿Soy necesario para el próximo pase? ¿Dónde debo ubicarme para ayudar a mi compañero con pelota?</p>		
<p>CONVERTIR, TIRAR AL ARO Y ANOTAR</p> <p>¿Cómo puedo conseguir el tanto? ¿Qué tipo de lanzamiento es mejor en este momento? ¿Desde dónde puedo ser más eficaz? ¿Hay alguien mejor situado que yo?</p>	<p>¿Dónde colocarme en caso de rebote? ¿Puedo llevarme conmigo a la defensa para dejar libre a un compañero?</p>		

DEFENSA	PRINCIPIOS TÁCTICOS	PROBLEMAS TÁCTICOS	
		ATAQUE CON BALÓN	ATAQUE SIN BALÓN
		<p>CONSERVAR LA POSESIÓN DE LA PELOTA</p> <p>¿Dónde debo colocarme? ¿Cómo debo defender? ¿Cómo puedo hacer más difícil la posesión? ¿Cómo defender si el atacante aun no dribleó, si está dribleando o si dejo de driblear?</p>	<p>¿Dónde debo colocarme? ¿Cómo debo defender? ¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre y/o al espacio? ¿Debo negar la recepción o estar más atento a la ayuda?</p>
<p>AVANZAR CON LA PELOTA E INVADIR EL TERRENO DEL EQUIPO ADVERSARIO</p> <p>¿Cómo debo marcar? ¿Cómo defender en relación a la distancia que separa al atacante del aro?</p>	<p>¿Cómo debo marcar? ¿Cómo defender cuando se encuentran cerca del aro? ¿Y lejos del aro?</p>		
<p>CONVERTIR, TIRAR AL ARO Y ANOTAR</p> <p>¿Dónde debo colocarme? (entre el balón y el aro) ¿Qué hacer? Evitar el tiro, bloquearlo...</p>	<p>¿Dónde colocarme? (de cara a la pelota y al jugador) ¿Qué hacer? Cubrir ángulos de pase, ¿ayudo a mi compañero?</p>		

### **¿Con que jugador nos encontramos cuando inicia el proceso de enseñanza?**

Otorgándoles a estas preguntas sólo el carácter de preguntas referenciales en el marco del análisis del jugador que se inicia, no queremos dejar de resaltar que el aprendizaje no es algo mecánico que se da a consecuencia de la enseñanza. Sin dudas, cuando enseñamos bien tendremos altas chances de que los chicos aprendan bien y reforzamos, una vez más, la importancia de los saberes previos para plantear nuestro *proceso de enseñanza*. La enseñanza del básquetbol debe ser considerada como un proceso, no como un suceso o episodio.

### **Características del jugador novato iniciando el proceso de aprendizaje**

#### **a) Juego colectivo**

- No todos los niños participan necesariamente en el juego.
- Las relaciones con los demás suceden de modo intermitente.
- Los jugadores se colocan detrás o delante del poseedor de la pelota, no es fácil diferenciar entre defensores y atacantes ya que todos intentan poseer la pelota
- La pelota pasa a menudo de un equipo a otro, pero sin control total sobre el balón.
- La pelota raramente va de una meta hacia otra. A menor nivel, más aleatoria es su circulación.

#### **b) Jugador con posesión de la pelota**

- Conduce él solo la pelota hacia la meta, si puede, llegando a intentar convertir.
- Si no puede intentar la conversión cómoda, la pasa al compañero más cercano. Esto se da más a consecuencia del apremio, que de la posibilidad de anticiparse a las posibles soluciones.
- Si no puede avanzar debido a la acción de la defensa, le pasa la pelota a un compañero, generalmente a quien considera el mejor. Prima el concepto de amigo, por sobre el de compañero mejor ubicado.

#### **c) Jugador ofensivo que no está en posesión de la pelota**

- Permanece inmóvil observando al que tiene la pelota.
- Se dirige hacia el balón o se desentiende del juego
- Se imagina que le van a pasar la pelota, pero no tiene recursos aún para apropiarse de la misma.



#### **d) Jugador en defensa**

- Mira al que tiene la pelota.
- Si muestra características de intensidad en el juego, perseguirá el balón independientemente de quien lo posea.
- Se sitúa entre el poseedor de la pelota y el adversario más próximo.
- Intenta interceptar el pase si la pelota pasa cerca de él.

#### **Características del jugador luego de haber desarrollado su proceso**

Cuando el proceso de enseñanza tuvo sistematicidad e intencionalidad hay posibilidades concretas que nos encontremos con este jugador:

#### **a) Juego colectivo:**

- Lograr que todos los jugadores participen en el juego circulando la pelota hacia el objetivo del juego: la meta.
- Utilizar racionalmente el espacio con la intención de recibir la pelota y generar opciones de anotación
- Controlar la pelota y observar interpretando la información que recibe de sus compañeros y los contrarios.
- Defender cada jugador a un adversario y a la vez que haya sido incorporado el concepto de ayuda defensiva.

#### **b) Jugador en posesión de la pelota**

- Controla la pelota y progresa hacia la meta con seguridad.
- Intenta convertir en condiciones óptimas.
- Comunica claramente a sus compañeros lo que desea de ellos.
- Interpreta y utiliza las acciones de sus compañeros para lograr sus objetivos.

#### **c) Jugador ofensivo que no está en posesión de la pelota**

- Interpreta las necesidades del portador de la pelota.
- Saca rendimiento de las reacciones de su defensor sin molestar al poseedor de la pelota.
- Responde a las necesidades de sus compañeros con vistas a inutilizar a su equipo defensor.



#### **d) Jugador en defensa**

- Obliga al atacante a intentar convertir en malas condiciones.
- Disputa la pelota con la intención de robarlo e iniciar el contraataque.
- Si su atacante posee o está cerca de la pelota, prevé o impide sus movimientos. Si su atacante está lejos de la pelota, ayuda a sus compañeros a contrarrestar cualquier iniciativa ofensiva.

### **OFENSIVA**

#### **¿Por dónde empezar?**

Al igual que las otras fases del juego la propuesta inicial siempre conlleva las posibilidades ciertas de un equipo. Si bien debemos dirigir la enseñanza hacia un modelo ideal de ataque, también es cierto que no siempre esas expectativas podrán corroborarse en cancha.

Un modo simple de arrancar, tiene como propósito, en principio, una buena observación de las posibilidades individuales y colectivas. De esta manera, si flexibilizamos las reglas permitiremos a los jóvenes e inexpertos jugadores poder jugar básquetbol. Es decir, si recibimos un chico en escuela que con grandes esfuerzos puede incorporarse al juego y le resulta difícil jugar sin correr con la pelota en la mano, no será una buena idea cobrarle camina si desplaza el pie de pivot. Al menos, hasta que se apropie de recursos técnicos. Flexibilizar la regla implica promover la comprensión del juego. Por eso hemos hecho hincapié en la lógica interna como categoría teórica, porque las reglas, los objetivos, las situaciones y las acciones nunca podrán estar desconectadas una de otras a la hora de comenzar a enseñar. Si fijamos las reglas antes de tiempo sólo ofreceremos condicionamientos. Para poder fijar las reglas, previamente debemos enseñar. Imaginemos un chico que se acerca por primera vez y le imponemos el reglamento entero de mini básquetbol. Serán pocos los que puedan participar activamente del juego, y serán pocas las posibilidades de que puedan respetar estas reglas fijas e inamovibles. Por eso estimamos conveniente comenzar jugando un básquet reducido con la cantidad de reglas que puedan ser incorporadas.

Ejemplo:

- Anotar en un aro y evitar goles en otro
- No correr con el balón en la mano
- Respetar los límites del campo
- No empujar ni intervenir físicamente sobre el adversario
- No driblear, parar y volver a driblear.



A medida que vayamos sumando prácticas a estas reglas iniciales (pueden ser más o pueden ser menos) le iremos adicionando otras hasta que este juego síntesis se transforme en básquetbol verdaderamente. ¿Cuánto tiempo nos podrá llevar? No lo sabemos, cada grupo de jugadores es un universo particular.

En ofensiva deberemos distinguir aquellos saberes que deberán manejar el entrenador y aquellos que podrá transmitir a los jugadores. En ninguno de los aspectos del juego cabe la pregunta ¿a qué edad se enseña? Por más sugerencias que se hagan con respecto a lo que debe enseñarse o no a cada edad, sólo serán sugerencias. Proponemos armar propuestas de niveles progresivos de juego para que puedan aplicarse a cada equipo y a cada grupo en particular.

El desafío en la ofensiva también será pensar una propuesta que se vaya complejizando desde la categoría escuela hasta Mini, para que luego lo deposite en U13 con buenos fundamentos, a partir del crecimiento del saber de los jugadores y tomando como referencia el juego, no tomando la edad como parámetro exclusivo.

### **¿Cuál podría ser el camino?**

Creemos que al principio hay que jugar con los saberes que cuenten los chicos. Observar, proponer y volver a jugar. Promover aprendizajes para aplicarlos inmediatamente. No todo puede enseñarse a la vez, hay que tomar decisiones. Primero el juego, atendiendo las posibilidades del grupo, **registrando cada error o cada no saber**. Y esto hay que diferenciarlo, un error está en la esfera de lo conocido, cuando los chicos juegan y las cosas no salen como los entrenadores desean no siempre cometen errores, muchas veces no saben. Y ese no saber, está en la esfera de responsabilidades del entrenador, porque si el entrenador ve que los chicos no saben, se debe enseñar. Esta no es una simple apreciación. Esto determina en muchas ocasiones el modo de relación entrenador/jugador. No es saludable (aunque es una costumbre) atribuirles todos los “errores” a los jugadores, tarde o temprano esa forma de pensar deja huellas.

### **Conceptos ofensivos básicos colectivos**

La lógica de la construcción ofensiva no difiere de la que vamos a proponer en defensa. También aquí podemos establecer o delimitar escalones de acuerdo a los distintos niveles de comprensión y asimilación. Además, es importante resaltar que estos conceptos formarán parte para siempre una vez que vayamos complejizando la ofensiva. La diferencia radicará en que comenzarán a combinarse con otros en etapas



posteriores, o que simplemente el porcentaje de tiempo que dedicaremos en cada práctica mermará en función de los nuevos saberes. *No sabemos cuánto tiempo tardarán en asimilar cada propuesta, sí sabemos que mientras no estén correctamente incorporados deberemos insistir en afirmarlos.*

Es necesario plantear soluciones tácticas simples para resolver las situaciones, esta cuestión en el inicio de la enseñanza es un dato de relevancia.

### **Primer escalón:**

- Jugar delante de línea de pelota
- Desarrollar el juego de 1 vs 1: triple amenaza, pivot, fintas, penetraciones abiertas y cruzadas
- Enseñar el juego básico sin balón, desmarques y ocupación de espacios
- Jugar creando espacios para que todos tengan opciones de gol, mínimo de 4 a 5 metros de distancia entre cada jugador.
- Respetar rutas en el pasaje de la defensa al ataque.
- Moverse con un propósito.
- Utilizar el pasar y correr. Pasar y cortar.

Este escalón es básico, pero a la vez, resulta clave en estas etapas, si las logramos, los jugadores pasarán a la etapa siguiente con buenos recursos de juego. Aunque si no los lograsen, podría seguir creciendo en sus fundamentos que tarde o temprano, serán esos fundamentos los que le darán los recursos para resolver los próximos escalones.

### **Segundo escalón:**

- Utilizar 5 posiciones básicas para comenzar a desarrollar paulatinamente el juego posicional.
- Desarrollo de movimientos individuales básicos de frente al aro.
- Enfatizar el desarrollo del pasar, cortar y reemplazar, juntar y pasar en el juego de 2 vs 2 hasta 3 vs 3
- Desarrollar un sistema básico 5 abiertos a partir de reglas enfatizando también el juego de los jugadores sin balón (solo cuando los saberes de los jugadores lo permitan y no aceleremos procesos)

El orden puede variar, la idea es simplificar el juego para darle lugar al desarrollo de los fundamentos. Creemos que en estas primeras etapas enfatizar desde el 1 vs 1 al 3 vs 3 será prioritario. Esto no implica desestimar el 5 vs 5, simplemente no poner toda la atención en ello hasta consolidar ciertos saberes básicos. La mejor manera de proponer



una ofensiva debería centrarse en pensar movimientos universales, para que todos los jugadores tengan opciones de gol y pasen por las diferentes posiciones. Especializar prematuramente sería coartar posibilidades de crecimiento individual y colectivo. Entendemos que, con pasar y correr; pasar, cortar y reemplazar; juntar y pasar, con ofensivas que partan preponderantemente a partir del pase o del dribling, tenemos mucho por proponer. No es neutra ni tampoco inocente la elección de la forma de juego que propone un entrenador, es necesario evaluar qué necesitan los jugadores para absorber la mayor cantidad de básquetbol posible, pero siempre bajo la premisa de la calidad por sobre la cantidad.

### **El 1 vs 1**

Es la acción básica en la que el atacante pone todos sus recursos técnicos/tácticos para superar al defensor y en la que el defensor hace lo propio para detener al atacante. En las fases iniciales de la formación el entrenamiento y la práctica de situaciones de 1 vs 1 son básicos para el crecimiento del jugador. "El jugador con balón debe basar toda su intención técnico-táctica en la búsqueda del mejor tiro posible y el jugador sin balón debe facilitar dicha acción".

Las acciones de 1 vs 1 pueden darse con o sin balón y en diferentes situaciones que describiremos posteriormente. Pueden darse desde posiciones cercanas o alejadas al cesto, de frente y de espaldas. Cuando se da a partir del balón el objetivo será encestar o asistir. Cuando se presenta sin balón, hacemos referencia a la fase previa que se da hasta la recepción de la pelota, la cual resulta de suma importancia teniendo en cuenta las ventajas que se buscan obtener en relación al defensor.

Educar las acciones de 1 vs 1 con el balón es central en las primeras etapas, recibir y enfrentar el aro para aprender a tomar buenas decisiones, no matar el pique innecesariamente, tratar de ver cada vez más cosas del juego para no quedar pegado simplemente a la acción inmediata, etc. Son ejemplos de tareas que deberá enfrentar el entrenador. Del mismo modo que la incorporación de movimientos sin la pelota, que en el inicio se direccionan casi con exclusividad hacia la búsqueda del balón.

### **El 2 vs 2**

Representa la situación más sencilla de colaboración, el carácter colectivo del básquetbol se pone en funcionamiento a partir de la tarea conjunta de dos compañeros. Se puede dar a partir de dos jugadores de frente al cesto priorizando demostrar sus gestos técnicos, lo que diferencia el 2 vs 2 del 1 vs 1 es la incorporación del pase como gesto técnico de comunicación y relación entre ambos.



Las opciones ofensivas que pueden presentarse a partir del 2 vs 2 son las de pasar y correr, pasar y cortar, puerta de atrás, aclarados, etc. La gama de posibilidades tácticas que ofrece el 2 vs 2 es amplísima.

### **El 3 vs 3**

Es el paso ideal para aprender el juego colectivo al intervenir la cantidad suficiente de jugadores para multiplicar la posibilidad de toma de decisiones. Las posibilidades son muchas: La ocupación de espacios es la clave para la comprensión del 5 vs 5, en este sentido el 3 vs 3 ofrece casi todas las variables tácticas del juego. A las variantes del 2 vs 2 podemos agregar fundamentalmente el pasar, cortar y reemplazar y también los bloqueos indirectos (obviamente que esto se relaciona en la etapa posterior, pero lo que determinara el momento de enseñarlo es la fundamentación que tengan esos jugadores al finalizar la etapa).

Las acciones de 1 vs 1, 2 vs 2 y 3 vs 3 siempre se trabajan desde el ataque y la defensa. El diálogo entre estas dos fases del juego debe ser permanente, debe estar presente no solo en el partido sino en todas las instancias de construcción de los ejercicios. Cada acción de juego, independientemente a qué momento pertenezca, toma sentido con la acción de la oposición. La diferencia radica en qué aspecto específico enfatizamos la práctica (*intencionalidad de enseñanza*).

Los conceptos claves de esta ofensiva son:

- Moverse hacia un lugar útil, es decir donde se pueda obtener una ventaja y generar un problema para la defensa.
- Respetar el timing, iniciar el movimiento cuando el jugador con balón comienza a superar a su defensor.
- Los jugadores que se encuentran lejos de la acción deben moverse igual para ser opciones de pase extra. Mientras se mueve o desplaza el balón, se desplazan los jugadores. Los jugadores sin balón siempre deberán abrir las líneas de pase para transformarse en una opción.
- Hacia el lado que se produzca el rompimiento, los jugadores ubicados allí, deben mantenerse dentro del campo visual del compañero sin interponerse en su trayectoria hacia el aro (siguen la línea de 3 puntos o la línea de fondo). Los jugadores ubicados en el lado contrario al rompimiento (le ven la espalda al jugador con balón) reemplazan los lugares vacíos.



Los siguientes ejemplos de juego libre por conceptos, pueden ser considerados como **objetivos finales** de trabajo para el desarrollo del ataque posicional en las primeras etapas. Nos parece que, a partir de la incorporación de sistemas tácticos sencillos, es posible incorporar conceptos de juego y también favorecer el aprendizaje de los fundamentos. La sencillez de una estructura ofensiva, habilita la aparición de gestos técnicos más agresivos. Desde ya, la construcción de esta estructura de juego podrá llevar años, y se corresponde con un nivel avanzado en el conocimiento del juego, pero es saludable instalar conceptos y a la vez ir complejizando los mismos de modo que los jugadores comprendan la idea hacia donde se quiere llegar.

**Este es un ejemplo de un sistema libre por conceptos a partir de la preponderancia del pase**

- Pelota en la base, entrar y salir, pase al alero corte y reemplazo
- Pelota en el alero pase al alero profundo y corte
- Pelota en la base y corte de los 2 aleros, reemplazo de los aleros profundos.
- Pelota en el alero profundo, entrar y salir
- Pelota en el alero pase al base y corte
- Se pueden incorporar también cortes desde lado de ayuda



**Este es un ejemplo de un sistema libre por conceptos a partir de la preponderancia del dribling**



En este caso, los jugadores ocupan los mismos espacios que en la ofensiva de 5 abiertos a partir del pase, pero en la misma sus movimientos están supeditados a la acción del jugador con balón en su 1 vs 1. Esta ofensiva no se trata solamente de comportamientos a partir del 1 vs 1 sino que complementa y agrega nuevas situaciones al ejemplo anterior. Al combinar la ofensiva desde el pase y desde el dribling, obtendremos un sistema de juego amplio y cargado de contenidos.

Los conceptos claves de esta ofensiva son:

- Moverse hacia un lugar útil, es decir donde se pueda obtener una ventaja y generar un problema para la defensa.
- Respetar el timing, iniciar el movimiento cuando el jugador con balón comienza a superar a su defensor.
- Los jugadores que se encuentran lejos de la acción deben moverse igual para ser opciones de pase extra. Mientras se mueve o desplaza el balón, se desplazan los jugadores. Los jugadores sin balón siempre deberán abrir las líneas de pase para transformarse en una opción.
- Hacia el lado que se produzca el rompimiento, los jugadores ubicados allí, deben mantenerse dentro del campo visual del compañero sin interponerse en su trayectoria hacia el aro (siguen la línea de 3 puntos o la línea de fondo). Los jugadores ubicados en el lado contrario al rompimiento (le ven la espalda al jugador con balón) reemplazan los lugares vacíos.

Reforzamos el concepto presentado anteriormente: este ejemplo de ofensiva libre por conceptos representa el objetivo final de la etapa de Mini Basquetbol en un proceso sistemático y continuo. Nos pareció oportuno describirlo y que cada colega evalué la posibilidad de desarrollarlo al final del periodo o bien cuando sus jugadores estén listos para asimilarlo, independientemente de la edad cronológica.

### **La deconstrucción del sistema ofensivo**

La elección del sistema ofensivo posicional en las primeras etapas en cualquiera de sus variantes, puede deconstruirse a partir de las posibilidades que ofrece el 1 vs 1.

#### **El 1 vs 1 en ataque**

- A partir de triple amenaza



- A partir del dribling
- A partir de la transición ofensiva
- De frente al cesto
- Desde las diferentes posiciones: eje, 45° y corner.

En el 1 vs. 1 el jugador puede partir de triple amenaza y también a partir del dribling. No todas las veces será posible en el juego recibir el balón y enfrentar el aro, ni tampoco será necesario siempre. Los jugadores deberán aprender a estar preparados para todas las posibles eventualidades. La idea de todas las actividades es practicarlas, corregir rigurosamente y de manera analítica, para luego intentar aplicarlas en una situación con oposición. La clave es la paciencia del entrenador. Debemos ser pacientes para que esa técnica se vaya refinando y pueda ser aplicada primero en situaciones reducidas y finalmente en el partido. La lectura de la situación, la decisión y la ejecución del gesto son un acto indivisible, por lo tanto, se debe trabajar simultáneamente.

### **Algunos conceptos ofensivos básicos individuales**

#### **Jugador con balón:**

- *Posición básica y triple amenaza (recibir y enfrentar el cesto):* Posición que permite iniciar acciones de tiro, pase y penetración optimizando el tiempo. En los últimos años se ha comenzado a desestimar la enseñanza de la triple amenaza, aduciendo que tiende a desaparecer en las categorías superiores o en su defecto que también el desarrollo de las habilidades permite obtener las mismas ventajas de las 3 posibilidades mencionadas desde el dribling. Sin embargo, creemos que la incorporación de la TA ayuda a generar buenos hábitos, a ver el aro para tener todo el juego posible dentro del campo visual, a tomar mejores decisiones. Jugar teniendo como referencia el cesto porque la visión periférica también se desarrolla en ataque. “Mirar el aro, para ver toda la ofensiva”. En el juego de los más pequeños todavía hay tiempo para poder ejecutarla. Y a mayor inexperiencia más será el tiempo necesario para decidir. Lo que debemos enfatizar de entrada es el concepto de una *triple amenaza agresiva*, sosteniendo el balón lejos del defensor, utilizando cuatro cuadrantes posibles para colocar el balón en relación al oponente; por encima de la línea de los hombros en el flanco derecho o izquierdo, debajo de la cintura en las caderas.



- Estimular el desarrollo de la mecánica de piernas, con detenciones en uno y dos tiempos. También con salidas abiertas y cruzadas.
- Utilizar pivot, fintas o acciones de engaño al oponente. Una finta es una acción no finalizada, por lo tanto, cada acción puede transformarse en finta. La combinación de fintas de tiro, de pase, fintas abiertas y cruzadas, se presentan como herramientas básicas para desarrollar.
- Uso inteligente del dribling: Se utiliza para dirigirse hacia el aro, para mejorar un ángulo de pase, para salir de un problema, para armar un lanzamiento propio, para armar un lanzamiento a un compañero. Cuando se trabaja este fundamento, debemos cuidar sobre manera que no se transforme en un obstáculo para el juego.
- Comenzar la incorporación de pases a una y dos manos, de aire y de pique, también desde el dribling. El pase de pecho, que también tiende a desaparecer en las categorías superiores, permite al inicio de la enseñanza generar seguridad en las primeras etapas. A partir del dominio del gesto con ambas manos será necesario incorporar gestos que posibiliten optimizar el tiempo de ejecución, como los niveles superiores exigen.
- Lectura de las ventajas ofensivas que pueden presentarse en el juego a partir de observar los flancos débiles del defensor tanto como las ayudas defensivas.

### **Construcción de los ejercicios de 1 vs 1**

La construcción de los ejercicios deberá tener en cuenta el nivel de conocimiento del jugador. En este sentido es indispensable determinar la elección de las variables para el armado del drill. El tiempo, el espacio, el grado de oposición se presentarán en mayor o menor medida si pretendemos enseñar o entrenar nuevos gestos. Si los recursos técnicos están poco desarrollados, el 1 vs 1 deberá contar con más espacio, por ejemplo, campo entero o media cancha. Si el nivel es avanzado el factor tiempo podrá reducirse así también como los espacios.

En la construcción de los ejercicios, tendremos en cuenta tres momentos:

- Inicio
- Trayecto
- Finalizaciones

Si tomamos como parámetro el **1 vs 1 desde triple amenaza** podríamos proponer:



**Inicio:** Triple amenaza a partir de detención en un tiempo y salida cruzada

**Trayecto:** cambio de dirección frontal

**Finalización:** bandeja de izquierda

Si el ejemplo del **1 vs 1 es a partir del dribling**

**Inicio:** alternar en el lugar dribling con diferentes alturas y cambios de mano, salida con cambio de dirección frontal

**Trayecto:** finta al dribling

**Finalización:** detención en un tiempo y lanzamiento

En el **1vs1 desde la transición**, podríamos ejemplificar:

**Inicio:** Recepción de un pase a la altura del centro del campo, corriendo por la cuarta calle, dribling de velocidad hasta la línea de 3 puntos.

**Trayecto:** Detenerse repiqueteando y atacar el eje de la cancha con un cambio de mano por delante.

**Finalización:** Bandeja pasada de izquierda.

Si el propósito es trabajar a baja intensidad para fijar los movimientos, podríamos comenzar con tareas de 1 x 0 para inmediatamente incorporar una defensa que regule su intensidad e induzca la decisión del atacante. Esto brinda tiempo para aprender a tomar la decisión correcta en función de las ventajas que ofrece la defensa. Así:

- Si el atacante enfrenta el aro y el defensor no responde al tiro se deberá ejecutar un lanzamiento
- Si el defensor responde al tiro rompiendo la flexión, atacar el pasillo que ofrece una ventaja
- Si el defensor niega el eje atacar el fondo
- Si niega el fondo atacar el eje



## CONSTRUCCION DEL ATAQUE RAPIDO

### El juego de transición

En el pasaje por el Mini Basquetbol es muy recomendable instalar la idea de jugar en forma dinámica, de todas formas, vale la pena aclarar, que *jugar rápido no es lo mismo que jugar apurados*. Recomendamos no acelerar o pedir intensidad cuando los recursos técnico-tácticos del jugador no están del todo desarrollados. Al menos en la ejecución de algunos ejercicios. **Ahora cuando sea el momento del juego, sí, siempre al máximo, independientemente del nivel de ejecución.**

### Ataque Rápido

Pocas situaciones del juego son tan desmoralizantes como los goles recibidos a partir del ataque rápido. Los equipos que saben explotar esta faceta del juego, generalmente son equipos temidos que crean gran preocupación al oponente. Quizás sea este el aspecto del juego más espectacular que tenga el básquetbol. El ataque rápido puede iniciarse desde diferentes situaciones: pero básicamente se da a partir de una intercepción o de un rebote defensivo. El objetivo central del juego rápido es conseguir a partir de la recuperación del balón, desplegar un juego que permita tomar lanzamientos de buen porcentaje en el menor tiempo posible. En las categorías de inicio, el juego de transición tiene una gran relevancia. La simple observación de partidos estas categorías nos dan la pauta del vértigo, de la permanente ida y vuelta de los jóvenes jugadores de un aro hacia el otro. En este sentido, el desarrollo de las técnicas en esta fase del juego es indispensable, en principio porque el deporte se ha ganado en dinamismo en las últimas décadas, las mismas reglas lo han agilizado. Pero también, el carácter impulsivo de los jugadores novatos sitúa al juego de transición como un rasgo distintivo.

Apostar a un juego de ataque rápido supone tomar riesgos y al mismo tiempo también beneficios. Seguramente esto va a implicar un mayor número de pérdidas, teniendo en cuenta la ansiedad lógica de los más jóvenes para anotar rápidamente. A la vez a la fatiga que conlleva esta modalidad debe sumársele el porcentaje de goles en contra producto de cierto descontrol que se produce en el ritmo de juego. Las ventajas son múltiples, porque en general gusta mucho esta forma de jugar, el hecho de tener más posibilidades para anotar pareciera estar más acorde a las características de estas categorías.



## **Ideas para la construcción del ataque rápido**

- Tener la intención de atacar rápido siempre que se tenga una mínima posibilidad.
- Correr el ataque rápido hasta el final intentando llegar debajo del cesto, el objetivo son los tiros de alto porcentaje cercanos al cesto.
- Utilizar los espacios con amplitud para dificultar la tarea defensiva y buscar anotar con decisión, abrir la cancha. Los espacios amplios potencian los pases.
- Asumir los riesgos de poder generar más pérdidas de balón.
- Trabajar esta fase del juego como parte de la preparación física, mejora ostensiblemente el acondicionamiento de los jugadores. Hay que aprender a jugar y tomar buenas decisiones en estado de fatiga.

## **Fases del ataque rápido**

Hay cuatro momentos a trabajar para lograr un ataque rápido exitoso.

- 1) El inicio o la recuperación del balón.
- 2) Salida y organización del ataque rápido (concepto de 1er pase o en dribling)
- 3) El reconocimiento de las calles para cada uno de los jugadores.
- 4) La definición.

Para que un ataque rápido sea exitoso, cada fase deberá ser realizada correctamente, ya que en cada una de ellas se saca una pequeña ventaja al contrario y es en la sumatoria de ellas en donde se genera la situación favorable para anotar con un lanzamiento de alto porcentaje.

### **1) El inicio o la recuperación del balón:**

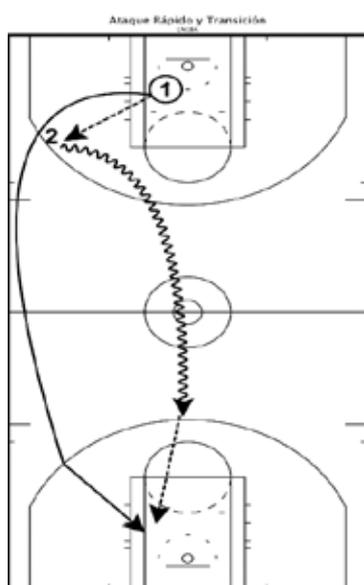
Es importante remarcar que hay que generar en el equipo la actitud de salir rápido. Intentar leer la trayectoria del balón para hacerse del rebote. Todos deben colaborar en el recobre del balón, y una vez recuperado hay que crear la posibilidad de salir rápido.

El comienzo del ataque rápido puede darse básicamente a través de un rebote defensivo; después de un lanzamiento libre; luego de un robo; después de una conversión recibida.

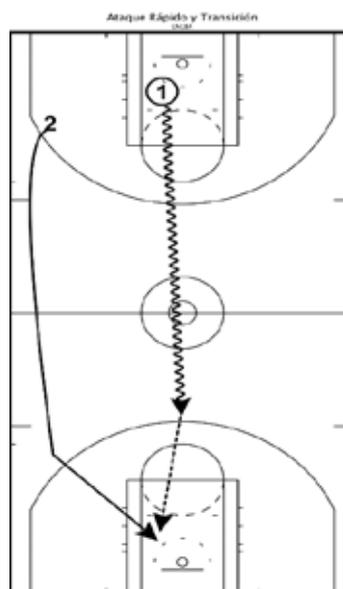


## 2) Salida y organización del ataque rápido

Una vez recuperada la pelota, la primera acción para el inicio propiamente dicho del ataque rápido puede darse a través de un pase o un rompimiento en dribling si este garantiza un arranque más veloz. Por regla general cuando se efectúa mediante un pase, el mismo se realiza a la altura de la proyección de la línea de lanzamientos libres, fuera de línea de 3 puntos y de espaldas a la banda lateral. A este pase se lo denomina pase apertura. Esto es el ideal, pero muchas veces el oponente sabe cómo parar esta situación. Por lo tanto, lo importante es sacar el balón, ayudado por un cambio de dirección del receptor que romperá con pique o con un segundo pase lo más rápido posible al medio de la cancha. También puede darse a partir de un rompimiento en dribling, si las líneas de pase están cerradas e impiden la apertura. Es necesario tomar decisiones rápidamente de acuerdo a las acciones que oponga la defensa y leer el juego observando el desarrollo del ataque.



*Pase apertura y ataque rápido en dos calles*



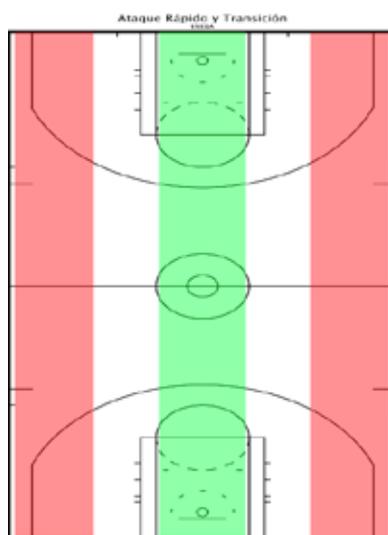
*Ataque rápido a partir del dribling*

## 3) Reconocimiento de las calles

Cada atacante debe ocupar velozmente la calle más cercana. Así determinamos una calle para cada jugador. Podemos correr en 3, en 4 o en 5 calles.

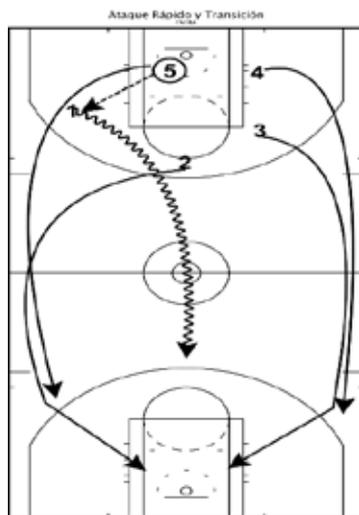
### Ejemplo de Ataque Rápido utilizando 3 calles

Las 3 calles a utilizar serán las laterales (entre la línea de saque de banda y una línea imaginaria que se trazaría entre los córneres cortos) y la calle central determinada por el eje de cancha.

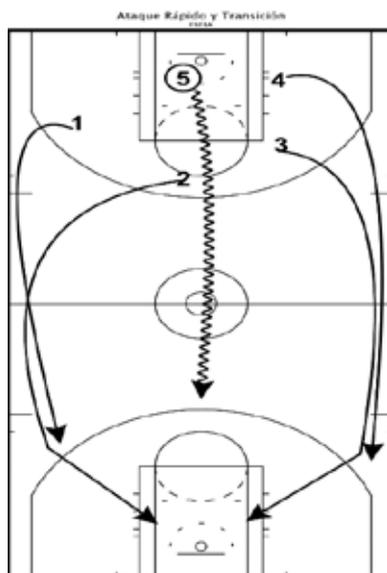


*Determinación de las 3 calles a transitar.*

Al utilizar estas tres calles, pondremos como primer concepto que la pelota debe trasladarse por la calle central hasta, por lo menos, pasar mitad de cancha. Esto permite que el jugador en posesión del balón tenga una visión completa de lo que va sucediendo en el recorrido, también le permitirá ejecutar un pase (de encontrarse disponible uno) en distancias no tan extensas, pudiendo mantener la velocidad del ataque y buscar opciones cerca del aro. Los primeros jugadores que transiten los laterales (aquellos que estén más adelantados con respecto al aro al momento de iniciar el ataque), al llegar a la altura de la línea de tiro libre cortarán hacia el aro y si no reciben, ocuparán las esquinas. Aquellos que llegan en segunda instancia ocuparán las posiciones laterales para comenzar a jugar 5 abiertos.



*Recorrido de los jugadores en 3 calles a partir del pase apertura y finalizando en las 5 posiciones básicas.*



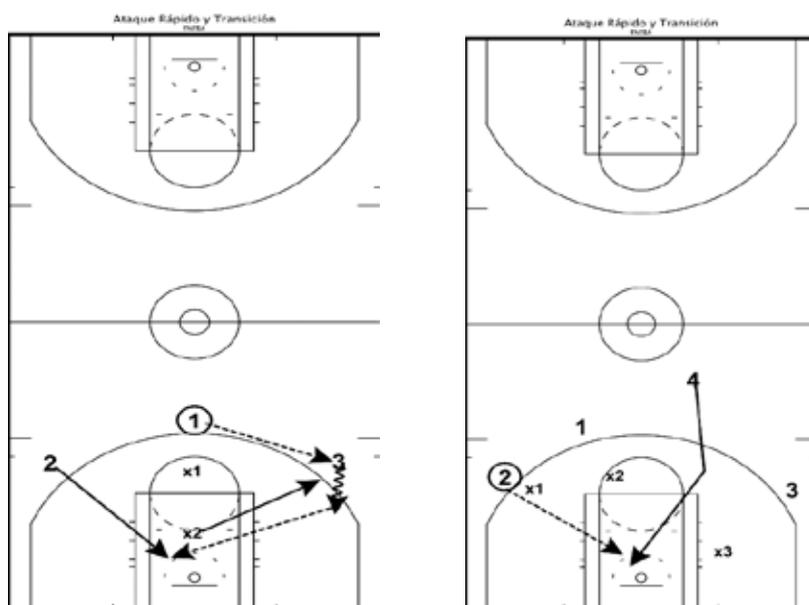
*Recorrido de los jugadores a través de las 3 calles desde el inicio con dribling para finalizar en las 5 posiciones básicas.*

Determinar solamente 3 calles puede ser una herramienta útil para la introducción al juego de ataque rápido y transición. Al contar solo con estas, los jugadores pueden ubicarse más rápida y fácilmente para iniciar esta fase del juego. Con la misma lógica del juego de ataque de 5 abiertos, los roles en este caso también irán cambiando, pero siempre desde una perspectiva donde todos los jugadores pasen por distintas situaciones. Esta modalidad, además de otorgarle intensidad al ataque rápido, impide que sea siempre el mismo quien lleve el balón.

#### 4) La definición

En la zona de definición hay que crear y aprovechar la superioridad numérica o también

la ventaja espacial. Las ventajas de 2 contra 1, 3 contra 2 o inclusive 4 contra 3, son beneficiosas para llegar hasta abajo del cesto. Es importante no forzar los lanzamientos o las situaciones, siempre habrá un jugador en mejor ubicación para lanzar.



*Mayoría numérica en 3 vs 2 y en un 4 vs 3.*

### **Práctica de transición ofensiva con ejercicios básicos**

Es conveniente que los primeros driles sean de una estructura simple. El buen dominio de los pases tanto como de su recepción tendrá como objetivo el desarrollo de estos fundamentos, pero de manera dinámica. Los pases deberán leer la trayectoria del jugador y anticipar la distancia correcta en que el balón será enviado al receptor. La distancia referencial en relación al pase de aire a una o dos manos será la de un brazo de distancia por delante del receptor. Desde ya esto se amplía o reduce en función de la velocidad. El pase de pique tendrá en cuenta el lugar donde el balón botará, de manera de no enlentecer el pase. El pase de pecho es el pase por excelencia en esta fase del juego. A medida que los jugadores avanzan en el dominio técnico también se utilizan con mucha frecuencia pases a una mano y pases desde el mismo dribling. En el inicio, avanzar en dos o tres calles con pase de aire y el pase final o la asistencia de pique facilita a los jugadores la recepción de la pelota.

## DEFENSA

### INTRODUCCIÓN

Ya hemos abordado en el capítulo técnico la postura defensiva, la posición defensiva tanto como los desplazamientos. Es decir, incluimos dentro del recorrido técnico aquellos gestos que constituyen el punto de partida para construir una defensa en equipo.

#### Componente actitudinal

La defensa antes de ser un mero aspecto técnico, representa un aspecto *actitudinal* muy importante en el juego. Por eso uno de los elementos constitutivos es el *deseo*. El propósito es generar metas tales como no ser superado fácilmente por el atacante, no dar por perdido ningún balón, brindar el máximo esfuerzo. La actitud simboliza el modo que abordamos la tarea defensiva. Podríamos comparar la actitud con un ejemplo similar a la relación que se establece entre el pase y el tiro: un mal pase muchas veces implica un mal tiro; buenos pases en general promueven buenos tiros. En defensa se dan situaciones similares, con una buena actitud podemos lograr que todos recuperen más balones, tomen más rebotes, en definitiva, que el oponente, cometa errores.

#### Construcción de una defensa hombre a hombre

La construcción de un sistema defensivo básico para los jugadores que recién comienzan su relación con el básquetbol, debe partir de conceptos sencillos que puedan ser interpretados fácilmente. No existe un orden progresivo de incorporación de estas ideas, en definitiva, podrá depender del nivel de comprensión y asimilación de cada grupo. Porque, además, si bien los fundamentos técnicos deben ser dominados por cada jugador, también es verdad que llevará tiempo cimentar un verdadero trabajo colectivo.

Cómo ya hemos manifestado anteriormente, hay que dejar en claro que no siempre estos contenidos podrán ser incorporados en las primeras etapas, es más, incluso algunos pueden ser presentados como conceptos a futuro para trabajar. Pero los entrenadores de básquetbol debemos tener en claro cuáles serán los próximos escalones en la construcción defensiva. Cada uno de estos conceptos representa un mundo, podrán ser trabajados de una y mil maneras bajo la premisa que cada concepto deberá transformarse en actividades. *Los escalones que mencionamos son simples referencias que sugerimos para construir diferentes niveles de conocimiento, y desde ya no deja de ser una sugerencia arbitraria y modificable.*

Conceptos defensivos básicos a trabajar



### 1er escalón

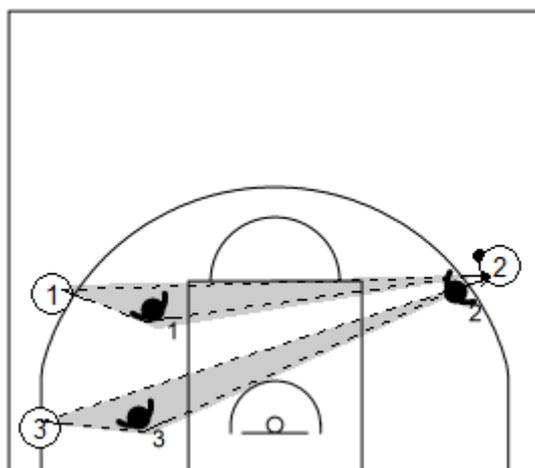
- Defender uno a cada uno: responsabilidad individual
- Posturas defensivas
- Posición defensiva entre el atacante y el cesto.
- Estar detrás de línea de pelota
- Empezar a desarrollar el concepto de ayuda defensiva: responsabilidad colectiva.
- En la defensa al jugador con balón, distinguir tres situaciones: 1° triple amenaza, 2° dribling 3°, doble amenaza.
- Bloqueo defensivo
- Defensa del jugador sin balón

### 2do escalón

- Lado del balón y lado de ayuda
- Close out
- Hombre a hombre con ayuda
- Hombre a hombre a presión (con línea de pase)
- Defensa de los cortes
- Ayudas primarias y secundarias

### POSICIONAMIENTO DEFENSIVO EN FUNCIÓN DEL BALÓN

Si es que estamos defendiendo atacante con balón el posicionamiento responde a **balón – posición defensiva – aro**. El posicionamiento siempre se hace en función del balón y respetando el triángulo defensivo, por eso estando en el lado de ayuda se presenta **balón - posición defensiva – jugador que defiende**.



## Posicionamientos en lado del balón

Los posicionamientos defensivos del hombre con balón pueden variar. De acuerdo a la filosofía defensiva del entrenador, se debe determinar la orientación del atacante, es decir la decisión de sobre marcar un flanco y no tanto a otro. La posición del defensor induce o niega una dirección. En este sentido las formas pueden ser diferentes y esta decisión la debe tomar el entrenador, asegurándose que todo el equipo defienda de la misma manera.



## DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN

### 1. En triple amenaza Distancia / balón arriba

Distancia / balón abajo

Hay que distinguir estas dos situaciones con el atacante y su posición del balón. Habrá veces que el balón no estará tanto tiempo arriba entonces mantendremos una posición baja para seguir conteniendo el mismo. La idea táctica que se persigue en esta situación **no es la de robar el balón**, sino la de contener y procurar no ser superado.

El verdadero objetivo del defensa es hacer que el atacante ralentice sus movimientos en dribbling, se aleje del aro, que efectúe pases débiles, que gire sin poder ver bien los movimientos de sus compañeros, en definitiva, que no progrese o genere una ventaja hacia el aro.



Balón agresivo, lo presionamos, pero siempre mantenemos un brazo de distancia como referencia



Balón arriba nos acercamos y presionamos más de cerca al atacante. Respondemos al lanzamiento.

## 2. Defensa al jugador en dribbling

Como ya describimos anteriormente, se utilizan los desplazamientos puros, poniendo énfasis en los dos primeros desplazamientos, para intentar dominar la acción del atacante. Otro concepto importante, además de los dos primeros desplazamientos, es que, durante los desplazamientos, mantenga al balón siempre entre medio de los pies. Este punto de referencia, brinda tranquilidad al defensor y al equipo al tiempo que el atacante con balón se encuentra bien custodiado, y que no representa un potencial peligro para la defensa.



El balón  
claramente entre  
medio de los dos  
pies

## 3. Presión al jugador que dejó de botar – Doble amenaza

El objetivo, una vez más, es de equipo, porque una vez que el atacante agota el dribbling, el defensor reducirá la distancia ostensiblemente para que sus compañeros también lo hagan con los atacantes que no poseen el balón.



Apenas deja de  
botar, el defensor  
del balón se  
“reducirá  
distancia” sobre el  
atacante. Juega a  
favor del defensor  
la regla de 5  
segundos

## LADO DEL BALÓN O LADO DE AYUDA

Determinamos el lado del balón como el lado del campo en el que se encuentra el jugador en posesión de la pelota y lado de ayuda, el lado contrario al anterior. El eje de la cancha, la línea imaginaria que va de aro a aro nos servirá como referencia.



## DEFENSA DEL JUGADOR SIN BALÓN – LADO DEL BALÓN

### Defensa hombre a hombre con ayuda / Defensa de la línea de pase

Debemos distinguir y conocer, y porque no trabajar, todas las variantes que se presentan en las acciones defensivas del jugador sin balón. Dependiendo del nivel de conocimiento de juego y de la condición física de los jugadores, y también, de la filosofía del entrenador, podemos empezar enseñando en posiciones de ayuda o con línea de pase. La 1ra opción supone un posicionamiento más de cara al balón. Respetando siempre la idea de triángulo defensivo (balón-posición defensiva-jugador a defender), el defensor del lado del balón podrá tener dentro de su campo visual la pelota y el jugador que defiende a través de su visión periférica. Mirando entre medio de ambos puntos de referencia verá ambas cosas. Sin duda, es una posición que facilita y permite las ayudas defensivas. Tiene como punto débil la dificultad para cortar los circuitos de pases, teniendo en cuenta que busca evitar penetraciones, por lo tanto, los defensores tienden a cerrarse hacia el balón.

La otra manera de defender es cortando línea de pase, pudiendo ser más o menos



agresiva, pero siempre llevando implícito el objetivo de dificultar las acciones del ataque intentando desarmar los patrones ofensivos. La posición de línea de pase puede ajustarse de distintos modos, puede realizarse solo con el brazo, con brazo y cuerpo, y también, puede estar más o menos espaciada hacia el balón. En las categorías de iniciación, deberemos tomar la decisión de cómo y cuándo incorporar la línea

de pase. Creemos que ambas formas de defender pueden ser consistentes en la medida que todos los integrantes del equipo defiendan igual. Cada una de estas formas tienen ventajas y desventajas y será la decisión del entrenador y las necesidades del equipo lo que determine la elección del sistema. Ambas, son maneras de defender hombre a hombre, con mayor o menor agresividad. Muchas veces se comienza con defensas con ayuda, básicamente partiendo de la premisa que es más sencillo instalar el concepto de ayuda mirando más hacia el balón. Una vez consolidada esta manera se tiende a cortar línea de pase, defensa que implica un mayor despliegue físico y un mayor desarrollo de la visión periférica.



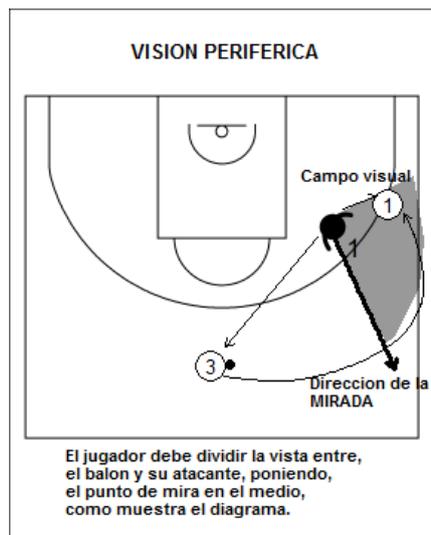
*Ejemplo de línea de pase hacia la pelota*



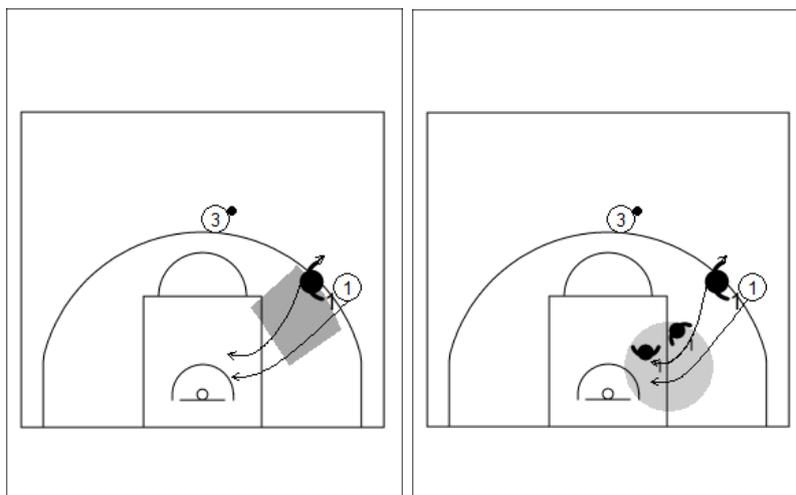
*Línea de pase más agresiva*

### **VISIÓN PERIFÉRICA**

Otro concepto que es importante conocer, es el de la visión periférica del balón, es decir saber hasta dónde llega y que se hace, para mantener dentro del campo visual el balón y así no perderlo de vista.



Para no interrumpir la visión del balón, en plena defensa de la línea de pase, en algunos casos se prefiere no girar la cabeza cuando el atacante inicia el primer recorrido de desmarque, otros aconsejan el giro de cabeza, en el grafico vemos que la zona sombreada es allí en donde realizar o no ese giro. Es recomendable trabajar ambas formas y el jugador podrá decidir cuál es la más conveniente.



En el segundo diagrama vemos en un círculo sombreado, la zona en donde ya la visión del balón es nula y el defensor debe abrirse al balón de cara al balón, pero tanteando al atacante en la medida de las posibilidades para no quedar a mitad de camino en algún contra movimiento ofensivo.

### **Defensa de los cortes – lado de balón**

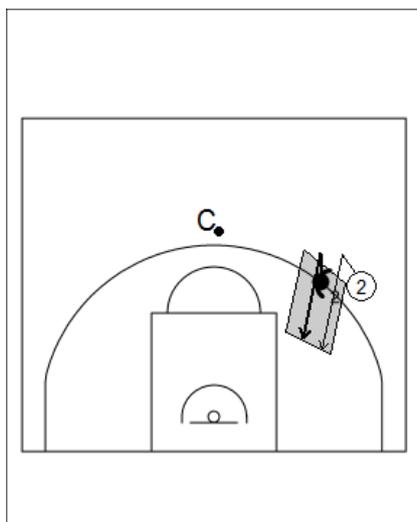
Los cortes, deberemos defenderlos siempre entre quien tiene el balón y el atacante. Y si defendemos a quien no posee la pelota la actitud defensiva mantendrá la misma

relación de triángulo que cuando estamos en el Lado de Ayuda. En el Lado de Balón, se presentan 2 tipos de cortes:

1. El de *puerta atrás o back door*
2. El de *pasar y cortar*

### **1 - Defensa del corte puerta atrás**

Es una acción difícil de defender, pero al menos debemos dar pelea a un movimiento que suele lastimar la defensa. Para esto, es conveniente meter todo el cuerpo en la trayectoria del atacante, tratando de alcanzar el punto de recepción del balón. En el grafico se observa una zona sombreada en donde el atacante ya ha generado una ventaja y es el lugar en el cual el defensor, tiene que cruzarlo con su pie más adelantado. Y, con sus brazos y cuerpo meterse en la trayectoria del atacante para equiparar el espacio y llegar a disputar el tiempo de recepción del pase.



### **2 - Defensa del pasar y cortar**

Esta es una de las acciones más comunes de las que aparecen en un partido. En este caso, y como regla defensiva, es importante remarcar que *cuando se mueve la pelota se mueve el defensor*, y si esto se produce cuando la pelota está en el aire, esta será la ventaja que pueda tener la defensa por sobre la iniciativa del ataque.

Para lograr una óptima defensa de los cortes, cuando el jugador con balón se desprende del mismo, es necesario que el defensor de un salto hacia donde el balón se movió. *Saltar un paso al balón primero, y posteriormente un paso hacia el aro*. De esta manera, el defensor, posicionalmente quedará siempre, respetando la regla de *balón – posición defensiva – jugador que defiende*. Estos dos pasos se cumplen al mismo tiempo, y de

130

esa manera, evitamos que el atacante *corte por delante*, llevándose así la ventaja de anotación. Es el modo de restarle ángulo al corte.

### **LADO DE AYUDA**

Este lado, es el lado de soporte, en el cual se debe tener una atención especial, en las situaciones del lado del balón. Tanto un lado como el otro, se deben complementar y trabajar sincronizadamente de manera consistente. La idea es construir una *defensa de equipo*, por eso decimos, que el lado de ayuda es clave en esta tarea. Será necesario que los jugadores involucrados en esa tarea adopten buenas posturas, brazos extendidos y sobre todo que se **comuniquen**. Comunicar y hablar permanentemente desde el lado de ayuda, mejora el trabajo de todos los defensores, los mantiene alerta y proporciona confianza, porque deja la certeza que hay cuatro compañeros de soporte para ayudar, para complementarse, en definitiva, para trabajar en equipo.

Los defensores del lado de ayuda, tienen como objetivo parar el balón y que este no ingrese en posiciones cercanas o ventajosas con respecto al aro con posibilidades de encestar.

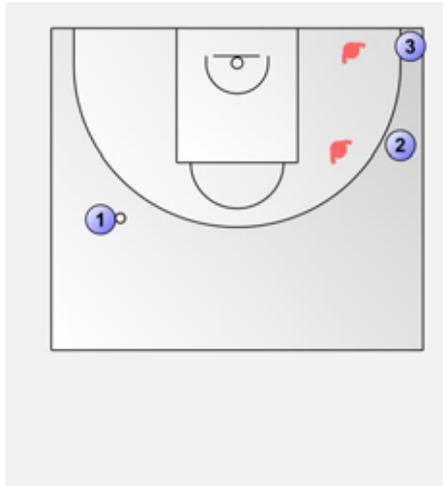
### **Postura y posicionamiento en función del balón**

Ya hemos hablado de la postura en el lado de ayuda oportunamente. Cabe refrescar que el pie más adelantado lo tendrá en relación al balón y el más retrasado lo tendrá apuntando a su atacante. Desde esta posición se puede obtener un buen campo visual, no solo en relación al balón y al atacante que estamos defendiendo, sino también, en relación a cualquier otra maniobra de algún atacante con respecto a la posición propia.

### **Posicionamiento en función del balón**

Como ya se ha mencionado la defensa se mueve con el balón en el aire, y esta situación no es la excepción, sino por el contrario, es importante que se muevan con el vuelo del balón, para llegar de forma anticipada a las acciones en las cuales necesitan soporte defensivo desde este sector de la defensa.





LADO DE AYUDA  
BALON POR ENCIMA DEL  
TIRO LIBRE



DEFENSA DE AYUDA  
BALON POR DEBAJO  
DEL TIRO LIBRE

En los diagramas vemos, claramente, la posición específica en función del balón, y luego como ajustan desde una posición a otra, finalizando con ajustes, en donde, son involucrados varios jugadores.

### **Defensa de los cortes en el lado de ayuda**

En este escenario encontramos variantes, como aleros que cortan a una posición interna, que es generalmente el corazón de la zona (centro), o bien buscando lo mismo, pero abriendo al eje para recibir en buenas condiciones. El objetivo en la defensa de este tipo de cortes es anticipar al atacante para que la defensa pueda ser simultánea al movimiento de este. Este arranque se realiza orientándose hacia el eje del campo. De esta manera, siempre se respeta el triángulo defensivo. Si no se anticipa, la única posibilidad sería la de perseguir al atacante y se le otorga la ventaja necesaria para un corte hacia el aro y por delante de la defensa.



## TRANSICIÓN DEFENSIVA

El objetivo de la defensa en minoría es demorar para evitar goles fáciles, hasta lograr que el resto de los defensores recuperen. El ataque rápido es conveniente frenarlo en el tablero ofensivo o en la segunda mitad de cancha. Para esto es indispensable acostumbrar a los jugadores a cargar el rebote ofensivo. En categorías iniciales se sugiere acostumbrar a que todos vayan al rebote, y en caso de no tomarlo a que presionen el balón. De igual manera pasar del ataque a la defensa haciendo un sprint hasta la línea de pelota o en su defecto correr hasta mitad de campo mirando por encima del hombro y luego desplazando defensivamente.

Utilizar fintas defensivas sin jugarse definitivamente para evitar permitir goles fáciles.

### Conceptos

- Cargar al rebote ofensivo
- El más cercano al balón presiona
- Si el equipo contrario es corredor, cualquiera con cualquiera, primero detener la pelota, luego tomar la marca.
- Bajar detrás de línea de balón

## SITUACIONES ESPECIALES

Las situaciones especiales son todas aquellas situaciones que en general no se dan en la continuidad del partido como sí se presentan cíclicamente el ataque la transición y la defensa.

Las situaciones especiales parecen un contenido avanzado para las categorías de Mini Básquetbol, pero se dan todo el tiempo en el juego, y representan momentos a tener en cuenta para el aprendizaje de los jugadores. Aunque parezcan obviedades para un jugador experimentado, si a estos momentos del juego no se les dedica tiempo de trabajo, serán momentos que quedarán librados al azar. No deberá ser mucho el volumen de tiempo que deban tener las mismas en las categorías iniciales, pero sí deberán ser tenidas en cuenta.

Existen una gran variedad de situaciones que a medida que avanza el nivel de conocimiento del juego se van complejizando, por ejemplo:

- Salto inicial
- Reposición de línea lateral
- Reposición de línea de fondo
- Reposición de ½ cancha para iniciar el cuarto
- Reposición de línea final
- Ídem anteriores, pero con pocos segundos
- Cierre de cuarto
- Cierre de juego

No solo debemos interpretar a las situaciones especiales como un contenido ofensivo, todos los ítems de la lista anterior, también, deben ser contemplados desde el punto de vista defensivo.

La elección de las situaciones especiales para el equipo, estará sujeta a los contenidos que se hayan aprendido. Pero a la vez, constituyen una buena oportunidad para incorporar nuevos saberes, teniendo en cuenta que, al detenerse el juego, es más sencillo organizar al equipo. A continuación, algunos ejemplos de situaciones especiales:

### **Salidas de fondo y lateral**

Las primeras soluciones para resolver las reposiciones de balón desde las bandas o fondo deberán ser muy sencillas. De hecho, muchos de los conceptos de desmarque y recepción que se utilizan en el juego deberán ser aplicados también a estas situaciones especiales.

- Ganar la posición sellando y fijando al defensor, alejándolo con el antebrazo sobre su pecho. Pedir siempre la pelota lejos de la defensa.



- Ganar la posición al defensor a partir de un giro en reverso para sellarlo.
- “Entrar y salir para desmarcarse”. Entrar acortando distancia con el defensor (cuerpo a cuerpo) y salir con un marcado cambio de velocidad.
- Fintar para recibir y correr.

Todas las situaciones de este tipo, involucran el pase sobre cabeza por su seguridad, el pase de pique y las fintas de pase. Uno de los conceptos a trabajar en las reposiciones es el de “fintar un pase para realizar un pase”.

Por otra parte, debemos hacer hincapié en que todas estas acciones deben ser realizadas exagerando el cambio de velocidad en la acción de desmarque (lento-rápido). La separación entre los jugadores (spacing) deberá ser adecuada y las trayectorias de los desmarques deberán ser en “V”.



## 6. ESTRUCTURA DE JUEGO EN EL MINI BASQUETBOL. SUGERENCIAS REGLAMENTARIAS

### Aclaraciones preliminares

El presente trabajo tiene como objetivo principal presentar a todas las federaciones/asociaciones de básquet en general y a sus departamentos de Mini básquet en particular, los aspectos salientes para desarrollar la estructura de juego en esta etapa inicial y trascendental de todos nuestros niños/as.

1. A través de la siguiente propuesta reglamentaria, se buscará como objetivo principal **masificar la competencia y tener muchos jugadores aprendiendo dentro de una cancha de básquet**. Equipos exclusivos de chicos, de chicas o mixtos serán bienvenidos a jugar, no limitando la cantidad mínima ni máxima en relación al género.
2. **Articular:** pretendemos respetar al máximo la etapa de cada grupo/jugador y no acelerar procesos y mucho menos resultados prematuros. Vamos a proponer diferentes acciones que mejoren los pasajes de cada categoría (de escuela a pre mini, de pre mini a mini y de mini a U13) los cuales denominamos **transiciones** para articular el pasaje de una categoría a otra, por un lado y para elevar los niveles de motivación y diversificar las propuestas de juego, por otro.
3. Debemos tener en cuenta que las principales razones por la que los chicos dejan de jugar tienen que ver cuando el juego se vuelve demasiado serio y cuando el objetivo final es *ganar*.
4. Estos lineamientos tendrán para el calendario deportivo 2019 el carácter de **sugerencias**, con el anhelo de poder unificar para el año 2020 el formato de juego en todo el país.
5. El trabajo presentado tiene como sustento **la encuesta nacional de mini básquetbol** desarrollada en octubre del 2018 por el Departamento de Mini básquetbol de la CABB a través de los directores de ENEBA a los entrenadores del país y **la encuesta a los dirigentes de las federaciones y asociaciones** de las diferentes regiones nacionales.
6. Tomaremos como referencia diferentes puntos del país para evaluar en forma permanente los impactos deseados con esta estructura (focus group), realizando los ajustes necesarios que vayan surgiendo. Iniciaremos un trabajo de investigación para tener datos sólidos para proyectar la actividad.
7. Estamos convencidos que el desafío impostergable que nos atraviesa a todos es el de **RECUPERAR el valor de la enseñanza** en cada uno de nuestros entrenamientos y partidos, sin dejar de valorar el espíritu lúdico del Mini básquet, dotando a los



- jugadores de todas las herramientas (técnicas-tácticas-vinculares-emocionales-reglamentarias y motrices) para el disfrute pleno del juego.
8. Creemos firmemente en el concepto de saberes previos por sobre las edades y saberes pre determinados, por lo tanto, las categorías y edades que presentamos son referentes teóricos que pueden ser adaptados para los agrupamientos, sin dejar de respetar la categoría global que los contiene.
  9. Buscaremos recuperar la figura del monitor joven junto al entrenador formado con acreditación de ENEBA.
  10. Compartiendo el concepto que **“lo importante no es ganar sino competir bien”**, no vemos necesario regresar a los campeonatos por puntos o similares formatos que pongan al campeón por encima del aprendizaje. Presentamos caminos alternativos y puntuales para cubrir esta demanda. Evaluaremos durante todo el año 2019 este apartado y sacaremos las conclusiones pertinentes que nos permitan revisar cada punto para el 2020.
  11. El concepto de **avanzados o inicial**, intenta superar la visión cronológica (Mini A o B por año de nacimiento) o de selección prematura por nivel de juego con una visión excluyente. Preferimos agrupar a los chicos bajo el principio que **“algunos chicos juegan bien y otros todavía no”**, dejando claro la red didáctica que sostiene a esta afirmación. En caso de no poder dividir con esta sugerencia, cada club/entrenador ubicará a su/s equipo/s en el nivel de juego que le permite tomar a la competencia como parte del proceso de aprendizaje.



**DESCRIPCIÓN GENERAL:** A continuación, presentamos las características de competencia de cada una de las categorías:

CAT	EDADES	MODALIDAD DE JUEGO	EST. DEL TIEMPO DE JUEGO	TIEMPO REAL DE JUEGO	CANT. DE PERIODOS POR JUGADOR	TANTEADOR	CANT. DE JUG.	OFICIALES DE MESA	JUECES	TIEMPOS MUERTOS	ALT. DEL ARO Y PELOTA	TIROS LIBRES	TRIPLES	CAMPO ATRÁS	SALTO O ALTER.	TERCER TIEMPO	TRANSICIONES Y ACT. ESP.
<b>ESCUELA</b>	6,7 Y 8 años	3 vs 3	6 periodos 8 min.	reloj corrido	libre	NO	libre	NO	NO	NO	1,80/2,60 mts. N 3, 5	NO	NO	NO	SALTO	SI	SI
<b>PRE MINI</b>	9 años	3 vs 3	6 periodos 8 min.	reloj corrido	Mín. 2 y máx 3 periodos	NO	Mín. 12 y máx. 15	1	2	NO	2,60 mts. N 5	NO	NO	NO	SALTO	SI	SI
<b>PRE MINI AVANZADO</b>	10 años	3 vs 3	6 periodos 8 min.	reloj corrido	Mín. 2 y máx 3 periodos	NO	Mín. 12 y máx. 15	1	2	NO	2,60 mts. N 5	NO	NO	NO	SALTO	SI	SI



CAT	EDADES	MODALIDAD DE JUEGO	EST. DEL TIEMPO DE JUEGO	TIEMPO REAL DE JUEGO	CANT. DE PERIODOS POR JUGADOR	TANTEADOR	CANT. DE JUG.	OFICIALES DE MESA	JUECES	TIEMPOS MUERTOS	ALT. DEL ARO Y PELOTA	TIROS LIBRES	TRIPLES	CAMPO ATRÁS	SALTO O ALTER.	TERCER TIEMPO	TRANSICIONES Y ACT. ESP.
<b>MINI INICIAL</b>	11 años	5 vs 5	4 periodos 10 min.	Tiempo neto	Mín. 1 cuarto [2 ingresos] Máx. 2 cuartos [2 cuartos completos]	SI [reseteando por cuartos]	Mín. 10 y máx. 15	2	2	SI	2,60 mts. N 5	SI	NO	SI	SALTO + alternancia	SI	SI
<b>MINI AVANZADO</b>	12 años	5 vs 5	4 periodos 10 min.	Tiempo neto	Mín. 1 cuarto [2 ingresos] Máx. 2 cuartos [2 cuartos completos]	SI	Mín. 10 y máx. 15	2	2	SI	2,60 mts. N 5	SI	NO SI FINAL FOUR	SI	SALTO + alternancia	SI	SI



## **DESARROLLO DE CADA ITEM:**

### **1. Categorías**

- Se divide la etapa en 3 categorías bien diferenciadas y aceptadas en todo el país: ESCUELA, PRE MINI Y MINI.
- Para aquellos clubes que puedan diferenciar el nivel de juego, tanto en pre mini como en mini, presentamos la diferenciación INICIAL-AVANZADO. Caso contrario ubicar las sugerencias en donde el nivel de desarrollo y los saberes previos de los jugadores lo determinen.

### **2. Edades**

- Seguiremos con las edades aceptadas y establecidas en todo el país: para 2019, jugadores cuyo año de nacimiento sea 2011, 2012 y 2013 = Escuela; jugadores cuyo año de nacimiento sea 2009 y 2010 = Pre mini; y jugadores cuyo año de nacimiento sea 2007 y 2008 = Mini. Insistimos en no dejar de tomar los saberes previos como un indicador válido para aquellos jugadores que a pesar de su edad cronológica puedan resolver situaciones de nivel superior.

### **3. Modalidad de juego**

- Para la categoría Escuela, Pre mini **inicial y avanzado** sugerimos la modalidad 3 vs. 3 en cancha transversal, donde se jugarán dos partidos en forma paralela y simultánea.
- Para la categoría Mini el 5 vs. 5 en cancha entera.

### **4. Estructura del tiempo de juego**

- Para la categoría Escuela y Pre mini presentamos 6 períodos de 8 minutos cada uno para alentar a la participación activa y dinámica.
- Para la categoría Mini sugerimos 4 cuartos de 10 minutos cada uno.

### **5. Tiempo real de juego**

- Para la categoría Escuela y Pre mini queremos jugar con reloj corrido y solo detenerlo por lesión, situación especial o explicación de reglas a cargo de los jueces.
- Para la categoría Mini sugerimos tiempo neto de juego, deteniéndose el reloj toda vez que suene el silbato.



## 6. Cantidad de períodos por jugador

- Pretendemos que la mayor cantidad de jugadores formen parte del juego. El principio de *equidad* nos debe marcar el rumbo.
- El límite máximo de juego por jugador será del 50% del partido, debiendo jugar todos los jugadores que formen parte del equipo el mayor tiempo posible.
- En la categoría *Mini* no se permitirá que un chico solo tenga participación en un solo cuarto, debemos lograr que todos los chicos participen de dos cuartos diferentes y repartir los minutos entre todos los jugadores. No nos olvidemos nuestro perfil de *formadores* en estas edades y el perfil docente que queremos marcar en los chicos y en los padres.

## 7. Tanteador

- Nos parece oportuno asentar la creciente complejidad en este tema y el principio que “el tanteador se acomoda solo”, por lo cual, sugerimos:
- En categoría *Escuela y Pre mini sin tanteador*.
- En categoría *Mini inicial el tanteador se resetea por cuartos*.
- En categoría *Mini avanzado*, se jugará con el *tanteador acumulativo*, reseteando a cero cuando un equipo supere a otro por más de 30 unidades (la planilla de juego seguirá registrando normalmente el tanteador).

## 8. Cantidad de jugadores

- Siempre *se juega*, sin importar la cantidad de jugadores que concurren.
- Es vital poder sumar más chicos y chicas a la actividad sin perder de vista que la cantidad y la calidad de juego esté cuidada.
- Lograr que el tiempo de juego por jugador sea *significativo*.

## 9. Oficiales de mesa

- El mini básquet debe ser la puerta de entrada de todos los actores que formamos el básquet.
- En la categoría *Escuela* los entrenadores deben ser los responsables del juego.



- En la categoría Pre mini, solo necesitaremos un oficial de mesa para registrar el nombre de los jugadores y que controle el tiempo de juego.
- En la categoría Mini se repartirá la figura de planillero y el cronometrista con sus funciones específicas.

## 10. Jueces

- Ídem espíritu de los oficiales de mesa.
- En la categoría Escuela los entrenadores deben ser los responsables del juego
- En la categoría Pre mini y Mini necesitaremos dos jueces: el rol del entrenador es clave y no olvidarnos que las reglas son el *juego*.

## 11. Tiempos muertos

- En las categorías Escuela y Pre mini no vemos recomendable su uso.
- En la categoría Mini, uno por cuarto puede servir para reflexionar sobre las situaciones problemas a resolver desde el refuerzo positivo y el cuidado emocional de los jugadores, el entrenador y el monitor.

## 12. Altura del aro y pelota

- Pre mini y Mini juegan con pelota N°5 y el aro a 2,60 CM de altura.
- A las adaptaciones históricas del tamaño de la pelota y la altura de los tableros, dejamos abierta la posibilidad de analizar la situación de los cebollitas en cuanto a la pelota (N°3) y la altura de los aros (1,80 mts.)

## 13. Tiros libres

- En la categoría Escuela no se realizará esta acción de juego.
- En la categoría Pre mini no habrá tiros libres, salvo en los dos períodos de la modalidad 5 vs. 5 dentro del proyecto de transiciones.
- En la categoría Mini se lanzará normalmente en las situaciones que el reglamento lo indique.

## 14. Triple



- Queremos evaluar la incorporación de la línea de 3 puntos de U13 (5,75 CM) para la categoría Mini *avanzado* y alentar al uso del tiro externo en los *final four* exclusivamente, sumando la regla de *foul + gol* (1 tiro libre extra).

### 15. Campo atrás

- En las categorías Escuela y Pre mini no es necesario implementar esta regla y el formato de canchas (transversal) no lo hace posible.
- En la categoría Mini aconsejamos su uso y achicar la brecha del pasaje a la categoría U13.

### 16. Salto o alternancia

- En Escuela y pre mini: se iniciará el juego y durante todo el partido se realizarán saltos entre dos cuando la situación lo requiera.
- En mini solo se utilizará para el inicio el salto entre dos y luego se aplicará la regla de alternancia en todas las situaciones que se requiera.

### 17. Tercer tiempo

- Debemos recuperar el aprovechamiento de este momento. Recomendamos la lectura de las conclusiones de la encuesta nacional de mini básquet. Son muy interesantes las propuestas presentadas.
- Juntar a los jugadores de ambos equipos y compartir un desayuno/merienda saludable, para fomentar hábitos alimenticios y deportivos
- Juegos de medio tiempo o de despedida de la jornada (competencia de tiros libres, knock out, rueda de fundamentos, etc.) pueden formar parte del mismo.

### 18. Grand Prix / rueda de fundamentos / Final Four / 3x3 FIBA / Festival de Mini Básquetbol

- Para articular los pasajes entre categorías (Pre mini a Mini y Mini a U13) y diversificar la competencia/juego proponemos realizar **transiciones** con diferentes formatos, los cuales pueden ser:

1. **Festival de mini basquetbol:** No menos de 2 veces al año, agrupar 3/4 equipos en una sola cancha y armar encuentros de todos con todos y romper



con la lógica regular, con formato de 5 vs. 5 o a convenir entre entrenadores, adaptando el tiempo de juego a las 2 hs. de duración. PRE MINI Y MINI: recomendamos incluir GRAN PRIX DE FUNDAMENTOS ofensivos (buscando incorporar, reforzar, mecanizar o corregir fundamentos individuales) con sumatoria de tiempos o efectividad y/o desafíos de 1x1.

2. **Final Four (Mini Avanzado):** Agrupar de a 4 equipos del mismo nivel de juego (dentro de las posibilidades de cada contexto) en base a los resultados previos. Jugar varios cuadrangulares con ganadores y perdedores y en un solo día (dos partidos consecutivos) para determinar del 1ero a 4to puesto. Invitamos a realizarlo 2 veces al año en el 2do semestre de competencia para acompañar su pasaje al U13 y solo para la categoría *Mini avanzado*. Se implementará el tiempo extra de 5 minutos en caso de empate.
3. **Presentar el 3X3 con formato FIBA** (en media cancha y con un aro) para la categoría *Mini*, agrupando varios equipos a la vez, organizando un torneo participativo de esta incipiente y motivante disciplina. (se presentará el reglamento adaptado en base al de FIBA para jugadores jóvenes y adultos)
4. **Pre mini avanzado:** Recomendamos dos o tres jornadas la forma mixta de 3 vs. 3 en cancha transversal (4 períodos) y 5 vs. 5 (dos períodos) en cancha entera en la segunda parte del año con la idea de articular su próximo pasaje a la categoría *Mini*.
5. **Basquetbol callejero:** cortamos una avenida ancha de la ciudad donde no perjudicamos el tránsito y armamos canchitas con un solo aro media cancha, arbitraje libre entre los mismos jugadores para favorecer los acuerdos mutuos y respeto de reglas, se podría enmarcar en la SEMANA DEL MINI BASQUET como una de las actividades centrales de difusión y como estrategia de captación de chicos.
6. *Las categorías **No Federado** o **Básquetbol Escolar** son de vital importancia para masificar la actividad. Recomendamos jornadas recreativas, juegos modificados, básquet 3x3 y mini campus en los patios escolares programados y sistematizados.*



## 7. MOTRICIDAD Y PREPARACIÓN FÍSICA EN EL MINI BASQUETBOL

### Inserción y sustento de la Preparación Física durante el Período de Iniciación Deportiva en Básquetbol

**Profesor Claudio Frattoni**

#### **Introducción:**

A lo largo del presente material trataremos aspectos específicos vinculados a la educación motriz deportiva en básquetbol, a través y lo largo, del proceso de iniciación deportiva. Entendiendo el aporte y sustento de la preparación física, como un componente central de la enseñanza desde el movimiento y el aprendizaje técnico. A continuación, y a los efectos de trazar un orden en los contenidos, desarrollaremos los siguientes frentes de análisis y estudio:

- Basquetbol físico
- Proceso de crecimiento y desarrollo
- Capacidades físicas integradas
- Período de iniciación deportiva en basquetbol
- Evaluación aplicada

#### **BÁSQUETBOL FISICO**

Para comprender este abordaje, analizaremos el Período de Iniciación Deportiva en Básquetbol, estableciendo herramientas destinadas a la enseñanza de la motricidad juego y al desarrollo de capacidades físicas vinculadas a la **(AF)** Aptitud Física & **(CF)** Condición Física, en el marco de una progresión sistemática. Para este objetivo seguiremos una línea de tiempo, extendida entre los **4 y 12 años** de edad, integrando a la misma metodología, evaluación y planificación.

Uno de los principales problemas que enfrentamos en el abordaje de la Preparación Física, es el inicio y la progresión de la misma, es decir a que edades iniciar, bajo qué contenidos y formas. Las prácticas actuales, sustentan aprendizajes integrados, donde distintas áreas del conocimiento científico, suman valor estructural, a partir de un estudio específico y detallado.

El aporte interdisciplinario, no se basa en disciplinas externas, por el contrario, es el deporte, en este caso el básquetbol, en su período de iniciación deportiva, quien atrae la intervención de distintos profesionales, con objetivos definidos y certeros.



No es kinesiología, nutrición o preparación física general inserta en el básquetbol, es el básquetbol desde su lógica quien es estudiado por distintas áreas obligando a cada una de ellas a interpretar, demandas, estructuras, acciones, fases, movimientos.

Y son precisamente estos componentes quienes recrean en las ciencias aplicadas abordajes en función de sus características, algunos definen este concepto como principio de especificidad, o solamente aplicado, nacido, regido y sustentado por el juego. En este sentido el básquetbol físico desplaza y evoluciona el tradicional rol y valor de la preparación física, a un estadio integrado, que, a lo largo de los distintos períodos deportivos, se asocia a los objetivos educativos basados en la educación motriz, técnica, táctica y estratégica del deporte.

En estos días resulta difícil separar y construir un modelo de preparación física, por fuera de estos componentes, pensando únicamente en estimular capacidades de forma global, general y alejada de la motricidad de juego. El básquetbol físico nos ubica en las puertas de un nuevo diseño, en cuanto a la generación de contenidos y herramientas metodológicas, ya que las mismas deben ser pensadas desde la integridad, ubicando las tradiciones capacidades en el mismo punto de inicio y dentro de cada gesto técnico.

Muchos de quienes trabajamos en el campo de la educación deportiva, hemos sido testigos de los cambios producidos en las últimas décadas, en torno a las intensidades y velocidades de juego, generadas en deportes de conjunto como el básquetbol.

Hoy todo parece ser, de forma explosiva y rápida, generando una alta intensidad, que es “sustentable” y disponible en la totalidad de la competencia. Nos enfrentamos a valores y referencias, que indican mayores posesiones, menores tiempos de acción, elevadas velocidades movimiento, mayores distancias recorridas, mejor y mayor fuerza aplicada, entre otras. Estas nuevas realidades, son la estructura del juego, y este juego pareciera que aún seguirá permitiendo avances y mejoras en estas mismas variables, que rigen en lo individual y en su conjunto la alta intensidad.

En consecuencia, lo que hoy hacemos en las bases de nuestro deporte, debe ser el sustento y el apoyo metodológico que permita alcanzar estas variables y por ende la esencia y naturaleza del juego. Es aquí donde debemos comprender, que los caminos metodológicos deben unirse para enseñar, adquirir y generar movimientos eficientes.

La enseñanza de la técnica individual cada día será más necesaria y condicional, las variables asociadas a la alta intensidad, no son resultantes de capacidades físicas aisladas, por el



contrario, la alta intensidad solo es posible si el patrón de movimiento de referencia, es el adecuado, postura y mecánica para ser eficientes y eficientes para poder ser rápidos, veloces, explosivos, fuertes, resistentes.

En el Método CABB (Programa de Fuerza y Acondicionamiento Físico del Jugador de Formación en la Argentina), se establecieron propuestas claves:

- Fuertes – Rápidos – Coordinados – Inteligentes

Además de lineamientos aplicados a la Motricidad de Juego:

- Equilibrio – Postura – Apoyos – Lateralidad

Estas metas y otras que son básicas pero condicionales, vinculadas con la Aptitud & Condición Física son el punto de referencia del proceso de iniciación deportiva, ya que las mismas generan condiciones motrices, funcionales y coordinativas esenciales para el aprendizaje técnico. En la actualidad “conocemos” de mejor manera, el campo de estudio (*Básquetbol*) sabemos más de lo *específico* y de la *lógica del juego*.

#### **Podemos cuantificar:**

- Distancias recorridas en juego total
- Velocidades aplicadas
- Costo energético total
- Valoración del trabajo neuromuscular
- Saltos
- Aceleraciones
- Frenos
- Otros

Este nivel de interpretación, nos orienta de forma definida hacia los requerimientos y rendimientos a lograr y alcanzar. Generando *programas integrales para la línea de tiempo total de 4 a 19 años* de edad, estableciendo progresiones y enlaces para los distintos períodos.

El desafío es generar y gestionar estos programas, entendiendo que el trabajo a largo plazo, *es válido*, solo cuando a lo largo de la línea de tiempo los contenidos se articulan y cuando los estímulos llevan en su esencia el aporte estructural y el valor de la mayor cantidad de áreas profesionales, regidas todas por la especificidad o esencia del juego.



## PROCESO DE CRECIMIENTO & DESARROLLO

Durante todo el proceso de iniciación deportiva, se presentan cambios estructurales debido a modificaciones generadas por el crecimiento, de alcance integral, para órganos, sistemas y funciones, además de aspectos más notorios, como lo son la morfología y el biotipo. En tal sentido en la línea de tiempo de 4 a 12 años, podemos observar modificaciones evidentes, en variables simples de Talla y Peso.

Estas modificaciones, se benefician, por programas y estímulos específicos, donde el movimiento, mejora y otorga calidad estructural y funcional. Por ejemplo, durante el pico de crecimiento en talla, la flexibilidad y la coordinación, entran en crisis, debido a la falta de capacidad del tejido musculo-tendinoso de adaptarse al crecimiento longitudinal de los huesos largos.

La velocidad de crecimiento, expresada en centímetros, se suele disparar, por encima de valores promedios, con lo cual, durante un tiempo (12 a 16 meses aproximadamente) el crecimiento será notorio y directamente proporcional a los factores heredo-genéticos. Este aumento visible de la Talla Corporal, se asocia a cambios hormonales en ambos sexos, regidos en la mujer por la aparición de la primera menarca. Es importante comprender estos cambios hormonales, ya que los mismos no solo afectan cambios en la estructura sexual, sino también la maquinaria neuroendocrina vinculada a capacidades como la fuerza muscular y sistemas metabólicos específicos.

El aumento de la talla, indica un cambio en la longitud ósea a partir de sus cartílagos activos, permitiendo el depósito de cristales y así la ganancia de mayores centímetros. Este proceso impulsado en el sistema óseo, tiene una velocidad de crecimiento mayor a la respuesta del sistema muscular y tendinoso, quienes, al no poder igualar la misma tasa de aumento, generan resistencias estructurales, que luego podemos comprobar en los test de flexibilidad de cadena posterior.

Existen edades de referencia (para ambos sexos) en cuanto a las edades normativas y promedios, donde este proceso sucede, aunque también es común encontrar casos donde el pico de talla, sucede antes del promedio (MTe – Maduración Temprana) o bien luego del Promedio (MTa – Maduración Tardía).



Conociendo y comprendiendo, los efectos que genera el pico de talla, uno de los objetivos centrales, durante la línea de tiempo de 4 a 12, es tener en todos los casos, resultados favorables en los test de flexibilidad general, sobre todo en aquellos que involucran a la cadena posterior. Alcanzar ganancias significativas (palma completa) es un mecanismo preventivo, ante el desajuste generado entre hueso – musculo y tendón.

La flexibilidad debe ser un foco de atención a lo largo del Proceso de Iniciación y en edades de 4 a 8 más aún, ya que durante este tiempo la longitud del tren inferior es relativamente más corta en relación a otros momentos del desarrollo.

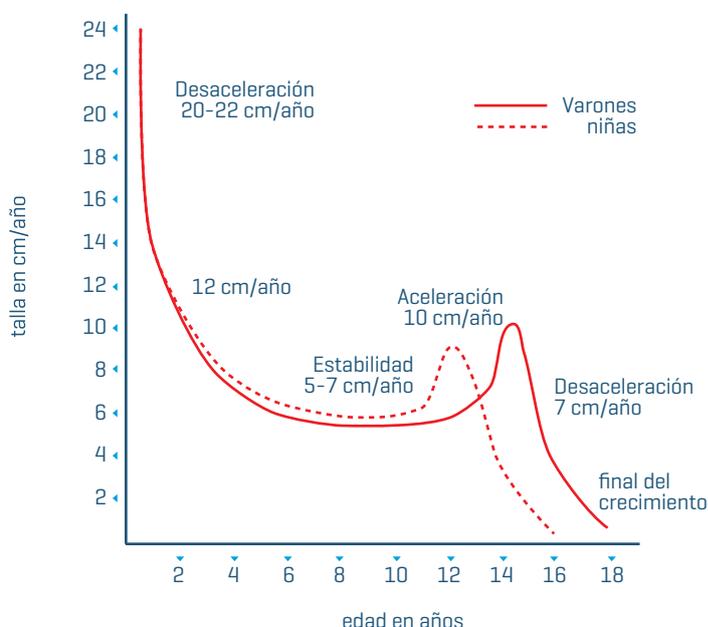
Es importante, reconocer, valorar y diferenciar, procesos:

- Normativos
- Tempranos
- Tardíos

Muchas veces el “alto” de Mini no será el “alto” de las categorías formativas, ya que solo era un madurador temprano. Esto nos obliga a entender aspectos de la motricidad general y especial, muchas veces el “alto” de Mini, recibe prematuramente y exclusivamente, especialización en acciones, movimientos y funciones, cercanas al aro y por ende asociadas al juego interior.

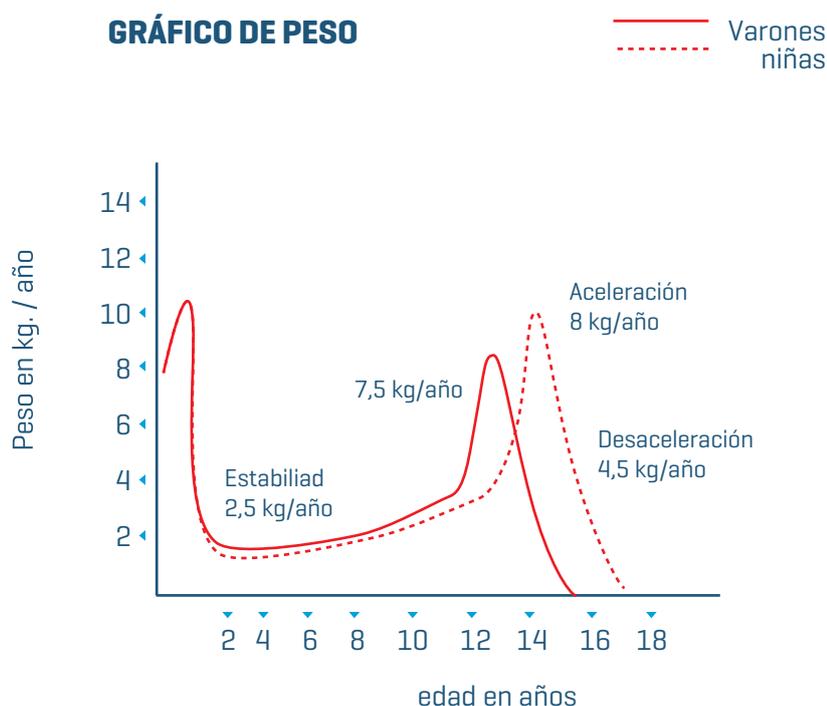
Tabla de referencia:

**CURVAS DE VELOCIDAD EN EL  
CRECIMIENTO EN TALLA Y PESO**  
SEGÚN TANNER Y OTROS [1966].  
EN RUIZ PÉREZ [1981]



Si analizamos la gráfica de talla, también podemos ver claramente, que, durante las edades de 4 a 8 años, la talla aumenta cada año, pero lo hace en valores controlados. Esta situación de talla controlada, sumada al centro de gravedad bajo, permite desde el punto de vista biomecánico una mejor más eficiente frente al aprendizaje motriz. En ningún otro momento del Período de Crecimiento & Desarrollo, encontraremos estas palancas de movimiento y nivel de control motor. Por esta causa, contenidos y acciones vinculadas al equilibrio, el balance, la coordinación y la agilidad, encuentran beneficios posturales y mecánicos de extremo valor.

En situaciones normativas, *el peso corporal*, también se debería, estar controlado, dando un peso de referencia bajo, de fácil de manejo.



En la gráfica, se ve claramente, que tal como sucedía con la talla, el peso durante los 4 a 8 años de edad, se encuentra controlado y condicionado obviamente por factores nutricionales

y grado de impacto del Programa Deportivo, estableciendo una adecuada o no Composición Corporal (relación masa muscular / masa adiposa).

La variable *peso corporal*, es una variable central, durante el proceso de iniciación deportiva, ya que la capacidad de resistencia, más precisamente el Concepto de Consumo Máximo de Oxígeno, se obtiene, interpreta y valora a través de la relación existente entre mililitros de oxígeno y los kilogramos totales de peso corporal. Pasar por estas edades, con una adecuada composición corporal, establece mejores posibilidades, para construir la estructura oxidativa y las variables fisiológicas, funcionales asociadas.

El peso normativo, permite demandas energéticas controladas y un nivel carga osteoarticular adecuado, mientras que el peso elevado, condiciona cualquier tipo de desplazamiento, además del gasto energético metabólico y por ende el rendimiento.

Algo referencial, es que ambos *picos de talla y peso*, se dan, por general, al finalizar el Período de Iniciación Deportiva, en el fin de la escolaridad primaria y en el inicio de la categoría U13 (Población Normativa). Los desajustes que conlleven a ganancias de Peso (aumento del tejido adiposo) limitaran y condicionaran de forma directamente proporcional a la resistencia aeróbica (Capacidad y Potencia).

Al ser el básquetbol un juego de ida y vuelta sistemática, dejar que los niveles aptitudinales de esta capacidad, disminuyan o no sean los óptimos de referencia, es atentar contra el rendimiento y desempeño físico.

A continuación, a modo de referencia presentamos distintos valores aproximados de ambos Picos de Talla & Peso: (condiciones sujetas al aporte heredo genético)

- Incremento de 10-12 cm /Aumento 7-9 kg.
- Incremento de 12-14 cm /Aumento 9-11 kg.
- Incremento de 14-16 cm /Aumento 11-13 kg.
- Incremento de 16-18 cm /Aumento 13-15 kg.
- Incremento de 18-20 cm /Aumento 15-17 kg.
- Incremento de 20-24 cm /Aumento 17-21 kg.

### **CAPACIDADES FISICAS INTEGRADAS**

Distintos autores e investigadores que dominan y siguen de cerca tanto el Proceso de Iniciación Deportiva, como el Proceso de Crecimiento y Desarrollo indican lo siguiente.



Los niveles de aptitud y condición desarrollados y adquiridos durante la instancia prepuberal son el punto de apoyo (cimiento) de la tercera fase (puberal) del crecimiento y en consecuencia del rendimiento deportivo.

AF – Aptitud Física (la misma se asocia a óptimos niveles de rendimiento y prestaciones en las siguientes capacidades)

- Flexibilidad
- Postura
- Propiocepción
- Fuerza muscular (manifestaciones)
- Resistencia aeróbica
- Composición corporal

### **Flexibilidad**

Concepto de referencia: Capacidad psicomotora responsable de la reducción de todos los tipos de resistencia que las estructuras corporales ofrecen al intento voluntario de movimientos articulares amplios, por agentes endógenos y exógenos.

Definición de referencia: *capacidad de realizar amplios recorridos angulares alrededor de una articulación o un grupo de ellas.*

Influencias de la Flexibilidad

- Rendimiento técnico
- Rendimiento físico (fuerza – velocidad – resistencia)
- En la generación de lesiones
- Genera una mayor economía de esfuerzo
- Acelera procesos de recuperación

Como mencionamos anteriormente, durante el pico de crecimiento, la flexibilidad y la coordinación, entran en crisis, debido a la falta de capacidad del tejido musculotendinoso de adaptarse al crecimiento longitudinal de los huesos largos. Por esta razón es aconsejable en estímulo desde las bases del deporte de esta capacidad por su estrecha vinculación con otras capacidades y el grado de contribución de la misma con el rendimiento, la fluidez de movimiento, la economía de los distintos gestos y acciones y adopción de posturas estáticas y dinámicas.





*Imagen de un jugador pre púber con marcados problemas de flexibilidad en su cadena posterior.*

El logro de óptimos niveles de flexibilidad permite en relación directa con la motricidad general y la motricidad de juego que los movimientos sean:

- Suelos
- Amplios
- Libres
- Carentes de rigidez
- Sin limitaciones estructurales

### **¿Qué factores influye sobre esta capacidad?**

#### **Endógenos**

- Edad
- Sexo
- Tono muscular
- Respiración
- Concentración
- Estado físico
- Antropometría

#### **Exógenos**

- Hora del día
- Temperatura exterior
- Calentamiento
- Nivel de fatiga

- Fase sensible

### Tiempos de trabajos vs Deformaciones:

- Cortos períodos de tiempo e intensos, producen deformaciones elásticas.
- Largos períodos a intensidades submáximas, producirán deformaciones plásticas.

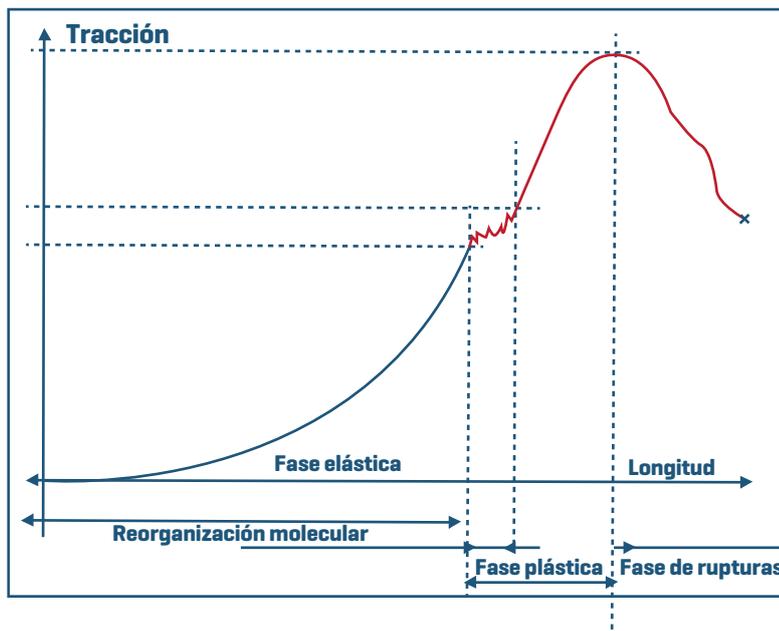
#### ESTADO DE REPOSO



#### MÚSCULO ESTIRADO



El componente contráctil es mucho más extensible que el componente elástico en serie.



Curva de tensión/deformación en tracción de un cuerpo homogéneo.

### Principios Básicos Aplicados a la mejora de la Flexibilidad:

- Diferenciar el objetivo de la sesión: (Entrada en Calor – Desarrollo de la Capacidad – Recuperación).
- Agotar, estirando o flexibilizando; fascículos, músculos, grupos y articulaciones por miembro.
- En Fase Sensible entrenar de forma diaria.
- Establecer variantes en las técnicas.

### **Consideraciones:**

- Elongación: placer, deformación, tranquilidad, comodidad, relajación.
- Flexibilización: displacer, calor, alerta, tensión.
- Sobre estiramiento: dolor, quemazón, angustia, temblor, frenado voluntario, gritos

### **En cuanto al entrenamiento de la capacidad**

- 1) No realizar la sesión de flexibilidad antes de trabajar ninguna otra capacidad, mucho menos, si la misma involucra velocidad, reacción o fuerza explosiva.
- 2) No realizar una sesión destinada al desarrollo, luego de trabajos de alto volumen e intensidad. El cansancio local constituye un factor de riesgo extremo al momento de estirar al máximo la musculatura exigida anteriormente.
- 3) Tampoco desarrollar una sesión de entrenamiento específico al terminar una jornada de carga ya que la fatiga general impide lograr el índice mínimo de relajación, para trabajar la flexibilidad.

La misma encuentra óptimas condiciones antes de la explosión puberal, debido al *índice esquelético*, que otorga condiciones *biomecánicas únicas*.

Los bajos niveles de tono y resistencia muscular en estas edades favorecen su práctica sistemática, si bien es una de las capacidades menos consideradas, su descuido condiciona significativamente el rendimiento físico de la amplia mayoría de acciones en las cuales se asocian la fuerza y la velocidad.

Habitualmente las técnicas deportivas y los procesos coordinativos también se ven desfavorecidos por pérdidas o bajas prestaciones de la misma.

Se sugiere la adopción temprana de hábitos y conductas destinadas al entrenamiento de la capacidad y su correspondiente aplicación dentro de instancias de entrada en calor y recuperación, post sesión y competencia.



## Postura

Al margen de su concepción e inclusión como parte del abanico de capacidades de físicas básicas, la postura desde hace un tiempo a esta parte, es un punto de atención y desarrollo dentro de los Programas de Educación Física Escolar y Deportiva. Muchos la incluyen y consideran un resultado, producto de la práctica regular de flexibilidad y fuerza base. En este apartado, en virtud de análisis y enfoque del campo deportivo, definiremos a la misma como un componente resultante. Donde la flexibilidad se vincula y asocia con la adopción de posturas estáticas, mientras que los niveles de fuerza base son quienes permiten la continuidad de estático a fases dinámicas que implican movimiento y desplazamientos bajo la adopción de mecánicas específicas.

Es difícil separar ambas dimensiones (estáticas / dinámicas) ya que las primeras son el punto de partida de las segundas y sin ellas la calidad de inicio y desarrollo de acción dinámica pierde valor y rendimiento. En el marco de su desarrollo, también existen vínculos directos y asociados con la calidad e integridad de la zona media o core.

Este último concepto de mucho auge y atención, genera mejoras evidentes en los componentes de ambas posturas (estática y dinámica) permitiendo fundamentalmente en dimensiones dinámicas en óptimo pasaje de fuerza entre trenes y el apoyo central para acciones de anclaje, salidas, frenos y control motor durante fases de vuelo.

Importante: durante la *aproximación* al Pico de Talla & Peso aparecen por mecanismos asociados, una serie de alteraciones y desequilibrios, que pueden ser contenidos o evitados a través de programas base de Aptitud Física.

Alteraciones y desequilibrios a considerar.

- Flacidez en la Musculatura Glútea
- Flacidez Abdominal – Zona Media
- Flacidez en Musculatura de dorsal
- Acortamiento en la Musculatura Pectoral
- Acortamiento en la Musculatura Lumbar
- Acortamiento en la Musculatura Isquiotibial



La práctica de Flexibilidad de forma sistemática, puede contribuir y evitar algunos de estos problemas, además de la incorporación de un Plano Metodológico Específico (Postura + Resistencia & Fuerza Muscular) para hacer frente a las variables y desequilibrios enunciados.

Indistintamente a las tendencias metodológicas que adoptemos, ya sea a través de un bloque especial, o como resultado de otras capacidades, la postura debe también ser considerada dentro de la enseñanza de los fundamentos del juego y su motricidad de referencia. Fundamentalmente en fases estáticas, que es donde todo el cuerpo adopta las posturas adecuadas que darán referencia al movimiento (fase dinámica postural).

*Muchas veces la enseñanza considera solo la fase de movimiento y cuando la misma se desarrolla con una mala calidad en su ejecución, pensamos que esto se ira corrigiendo con el simple hecho de repetir una y otra vez ese movimiento. Y en realidad lo que no comprendemos, es que más repetición es sinónimo de automatismos erróneos que luego serán difíciles de corregir.*

En este plano de la postura unida al componente técnico, es muy importante comenzar a reconocer la colocación de cada jugador/a frente a cada gesto, comenzando desde la ubicación y dirección de:

- 1) Los pies
- 2) Las rodillas
- 3) Las caderas
- 4) El tronco
- 5) La cintura escapular
- 6) La cabeza y visión
- 7) Los codos
- 8) Las manos
- 9) La sumatoria de todo lo anterior en función de la descarga total de peso
- 10) La sumatoria de todo lo anterior en función del pasaje y continuidad de fuerza (inicio/fin)

Estos 10 puntos son la base del entrenamiento técnico postural, a veces dejado de lado, pensando que una metodología de core podrá corregir las falencias del aprendizaje. Esto es un falso concepto, ya que al margen de mejorar el core o la fuerza en cualquier parte del cuerpo, si un gesto técnico, adopta una postura estática inadecuada, establecerá un movimiento sin postura dinámica y calidad en ejecución. Aun con flexibilidad, aun postura,



aun con fuerza, sin aprendizaje postural técnico no tenemos más que estímulos aislados no vinculados a la motricidad de juego.

### **Propiocepción**

Esta capacidad también ha elevado el interés y la atención de la comunidad médica y de entrenadores en los últimos años, junto a la capacidad coordinativa y las neurociencias, hoy se hace y mucho entorno al diseño de estímulos propios de esta área. Por momentos y en algunas situaciones hasta resulta excesiva dicha atención y prescripción, dejando de lado el aporte de otras capacidades frente a la entidad propioceptiva.

Al margen, de que la mejora de la capacidad tiene sustentos y atributos, muchas veces los bajos niveles de flexibilidad, fuerza y coordinación, son abordados con baterías interminables del campo propioceptivo. Sabemos de ejemplos en los cuales el Programa Propioceptivo se aplica y sin embargo aparecen fallos en el control del mismo, por malas posturas de trabajo, o bien por bajos niveles de flexibilidad o fuerza.



Esta capacidad merece atención primaria pero no sobre atención, su rol es preventivo y básicamente funciona en integración a otras capacidades. Su implementación es un componente central de entradas en calor para trabajos en cancha o como agente preventivo para sesiones específicas de fuerza.

Los objetivos de esta capacidad, al igual que durante los trabajos de flexibilidad, postura y fuerza, están centrados en el equilibrio ambos hemicuerpos (derecho e izquierdo) y el control de los distintos segmentos.

### **Fuerza muscular** (manifestaciones)

La fuerza y sus manifestaciones entre la que reconocemos a la resistencia en esta fase de adquisición de AF Aptitud Física & CF Condición Física tiene componentes que permiten analizarla de mejor manera:

Componentes genéticos: (dependen del Proceso madurativo)

- Potencial de crecimiento
- Talento

- Capacidad física

Componentes Ambientales: (dependen plano adaptativo)

- Aprendizaje
- Socialización
- Clima
- Geografía



El desarrollo de las capacidades de fuerza, deben considerar en todo momento, la capacidad de coordinación y la tolerancia al esfuerzo del aparato locomotor pasivo. Sabiendo que un grado y capacidad de fuerza es necesaria para el aprendizaje de determinadas habilidades deportivo motoras, ya que las técnicas más difíciles y ambiciosas solo se aprehenden sin riesgo, cuando el nivel de fuerza requerido es disponible y resultante de un programa específico de entrenamiento.

Durante cualquier movimiento del cuerpo la fuerza es una condición elemental, por esta razón el entrenamiento de esta capacidad y sus manifestaciones no tienen un fin en sí mismo sino, en relación a las necesidades especiales del deporte.

#### **Aprendizaje técnico y fuerza – Consideraciones:**

- La sola práctica del aprendizaje técnico exclusivo, desarrolla la fuerza hasta un determinado nivel.
- Por esta razón, se precisan de ejercicios de fuerza específicos que provoquen un nivel de exigencia y estímulo excedente.
- Este excedente se podrá utilizar para tolerar grandes esfuerzos mecánicos del aparato de sostén

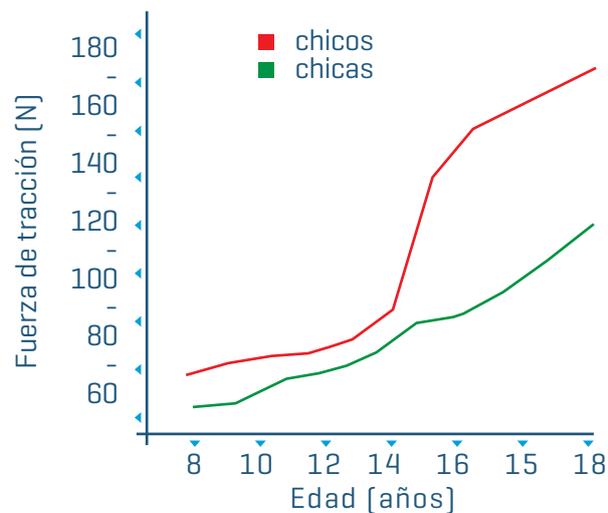
#### **Criterios básicos frente al diseño de estímulos:**

- La mayoría de las técnicas se basan en ejercicios de lanzamientos, empujones, saltos, movimientos iniciales reactivos y explosivos.
- Los grupos musculares comprometidos deben poder generar una óptima velocidad final
- Se requiere una interacción entre los pesos vencibles y de velocidad alcanzable.
- Las exigencias requieren también de ejercicios complementarios para prevenir lesiones

- Considerar los desequilibrios musculares generados por la actividad deportiva.
- Considerar los desequilibrios musculares generados por brotes de crecimiento

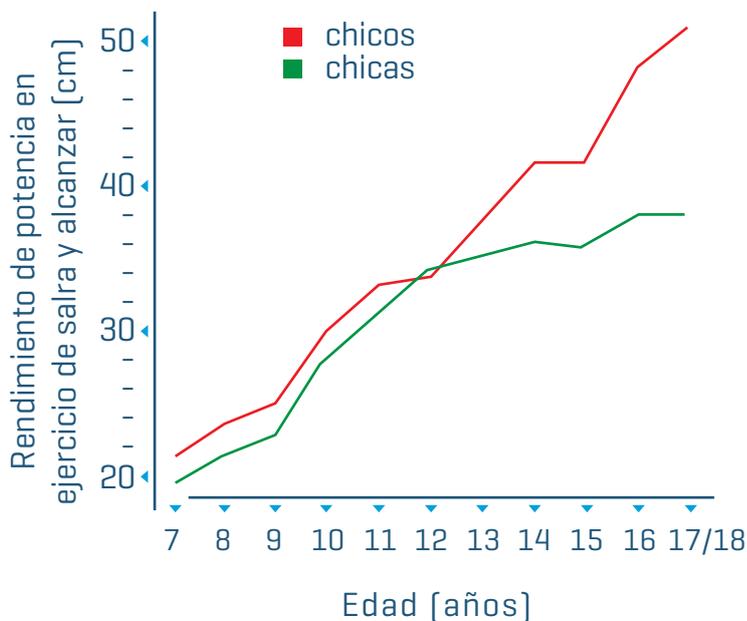
Evolución de la fuerza máxima absoluta con la edad:

- Débil ascenso en la niñez.
- Rápido crecimiento en la pubertad (maduración neuroendocrina).
- Retoma un ligero aumento en la adolescencia



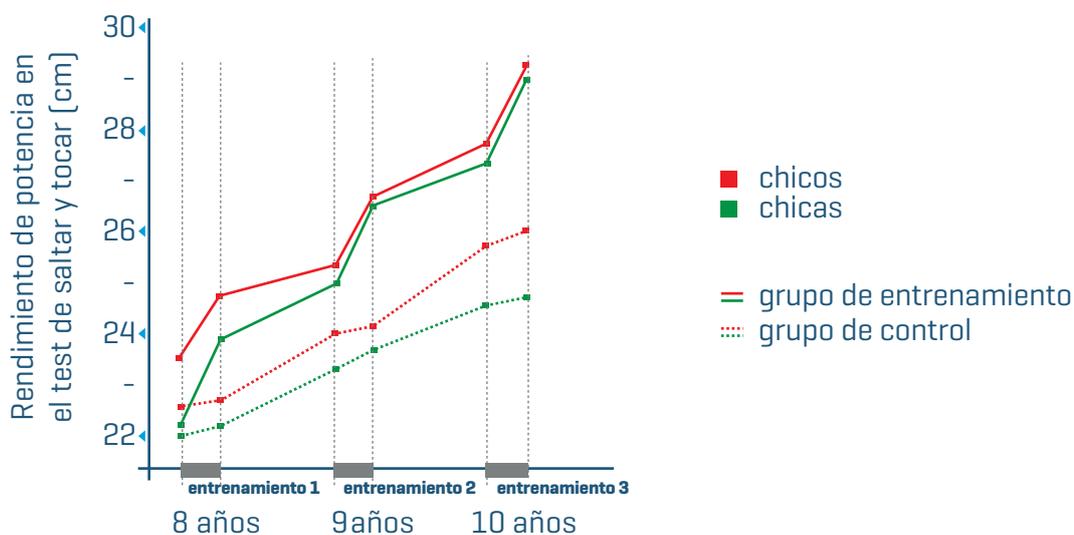
Evolución de las manifestaciones principales – Fuerza Rápida

- Aumento por la madurez en edad escolar temprana y prepuberal.
- Es simétrico en ambos sexos hasta los 11- 12 años.



### Importante

- 1) Este desarrollo será muy distinto en los niños/as que reciban prácticas sistemáticas de la capacidad de fuerza.
- 2) Se puede conseguir un notable incremento con al menos 2 estímulos por semana.
- 3) Esta capacidad es más independiente en los niños/as con respecto a la fuerza máxima en los adolescentes.



- 4) La mejora de la fuerza máxima no depende de las hormonas androgénicas en pre púberes sino de ajustes del sistema nervioso.
- 5) A partir de la pubertad se puede afectar y desarrollar el crecimiento (grosor) muscular especialmente en niños.

- 6) La fuerza rápida en edad escolar temprana y avanzada obtiene un rendimiento notorio en técnicas con velocidades finales alta.
- 7) Esta capacidad debe incluirse obligatoriamente en programas de deportivos (infantil y juvenil) para evitar tempranos desequilibrios musculares.
- 8) Las redes neuronales son muy plásticas durante en estos períodos.

### **Criterios para la progresión en el entrenamiento de la fuerza para niños**

Durante la Iniciación Deportiva los ejercicios deben ser básicos con poco o ningún peso, ejercitando solamente técnicas correctas, comprendiendo aspectos posturales, preventivos y de calidad mecánica.

Los mismos deben solicitar y afectar:

- La flexibilidad de cadera
- El fortalecimiento de la Musculatura del Psoas
- El mínimo Tiempo de Contacto
- La velocidad máxima en los movimientos
- La capacidad y potencia reactiva
- El componente postural (estático & dinámico)
- La mayor participación global del cuerpo

### **Guía base para el diseño de estímulos**

#### **Fuerza básica – Resistencia muscular:**

Incorporar

- Trabajos de zona media.
- Trabajos sobre musculatura de cadera.
- Trabajos sobre musculatura dorsal.
- Trabajos de globales: sentadillas, estocadas, paso profundo, subidas al banco, otros.
- Trabajos preventivos con foco en desequilibrios musculares.

Formato

- Circuitos o estaciones



Recursos / Equipamiento:

- Peso corporal
- TRX
- Balones medicinales
- Core back
- Barras
- Bandas elásticas

Espacios de trabajo:

- Cancha (integrado a la práctica deportiva)
- Anexos de cancha (horarios previos a la práctica deportiva)
- Anexos de cancha (días complementarios a la práctica deportiva)

### **Guía base para el diseño de estímulos:**

#### **Manifestaciones de Fuerza – Rápida – Explosiva Reactiva**

Incorporar

- Saltos únicos: verticales, horizontales.
- Partidas de alta reacción: pie de apoyo y empuje.
- Por arrastres cortos: estacionario resistido o móvil a 5 metros
- Ejercicios de alta frecuencia: Coordinativos: Skipping, repiqueteos, escaleras, variabilidad en distintos tipos de desplazamientos.
- Saltos de bajo impacto: bipodales (e), unipodales (e), bipodales (m), unipodales (m), bipodales-unipodales integrados.



Nota: (e) estacionarios – (m) móviles

Formato

- Circuitos o estaciones
- En el tiempo de espera (en set de relevos)
- Al inicio o durante el desarrollo de driles (técnicos o tácticos)

Recursos / Equipamiento:



- Peso corporal
- Balones medicinales
- Core back
- Bandas elásticas
- Escaleras
- Cuadriláteros
- Aros
- Vallas (diferentes alturas)
- Trineos de piso

#### Espacios de trabajo

- Cancha (integrado a la práctica deportiva)
- Anexos de cancha (horarios previos a la práctica deportiva)
- Anexos de cancha (días complementarios a la práctica deportiva)

#### **Resistencia aeróbica:** Capacidad & Potencia

El nivel de energía y performance aeróbica y su respectiva vinculación con la curva de VO2 (Máximo Consumo de Oxígeno) indica:

- Población Masculina: aumento lineal con la edad
- Población Femenina: aumento y meseta entre los 13 & 14 años

#### **Datos de importancia – Sobre Valores Absolutos:**

Periodo pre púber:

- **Población Femenina:** el VO2 Máximo Absoluto (lts /min) es un 85-90% del valor de varones

Período Puberal:

- **Población Femenina:** el VO2 Máximo Absoluto (lts /min) sólo alcanza el 70% del valor de varones

#### **Datos de importancia – Sobre Valores Relativos:**

164



- **Población Masculina:** el VO<sub>2</sub> máximo relativo (ml/min/kg) en varones es relativamente estable durante la adolescencia, aunque con una tendencia a declinar en el final
- **Población Femenina:** el VO<sub>2</sub> relativo (ml/min/kg) tiende a decrecer sistemáticamente con la edad.

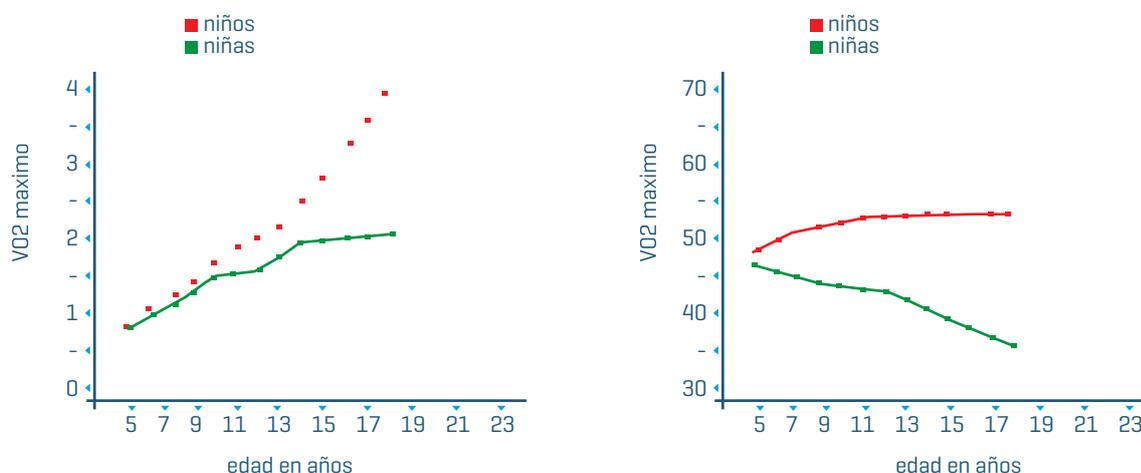
La *Capacidad* y la *Potencia Aeróbica Relativa*, indican una buena tasa de estimulación, a cualquier edad, a sabiendas que la economía de carrera es menor en niños, resulta vital el desarrollo aplicado a la técnica de carrera y distintos tipos de desplazamientos, generales y específicos con y sin balón a expensas de mejorar la eficiencia mecánica y reducir el costo energético total.

Estableciendo mayor atención en la *población femenina*, debido a factores Biomecánicos de la cadera que posteriormente y de no ser corregidos impactan de forma negativa y lesiva en las articulaciones de la rodilla y tobillo. Tal como fue mencionado en el ítem anterior, una de las consideraciones centrales en cuanto a la planificación de cargas de esta capacidad, encuentra su reparo en la tasa de reserva glucogénica total, que, al ser menor en comparación a poblaciones adultas, implica una regulación, de su volumen y frecuencia de entrenamiento.

Las diferencias evidenciadas para ambas poblaciones en comparativas de valores (absolutos & relativos) hace referencia a la falta de programas específicos que tiendan a disminuir las brechas indicadas. Desde el punto de vista fisiológico, al margen de diferencias estructurales y funcionales, la población femenina en deportes específicos o programas de carga aeróbica, han demostrado performance superior y de igual porcentaje a poblaciones masculinas. Con lo cual y solo a modo referencial las gráficas adjuntas demuestran tendencias tradicionales de base social y cultural, que hacen del entrenamiento en el ámbito femenino una estructura incompleta por falta de planificaciones adecuadas.



## Gráfica de referencia



## Composición corporal

La composición corporal decididamente es un **resultado** del trabajo integral de las capacidades mencionadas vinculadas a la AF – Aptitud Física.

Cuando los Programas aplicados se desarrollan de manera eficaz las variables sobre todo las de peso corporal se mantienen en niveles y porcentajes normativos, mientras que los resultados arrojados en evaluaciones aptitudinales reflejan rendimientos superiores, en comparación a muestras de la misma edad, bajo práctica regular escolarizada únicamente.

El deporte como actividad extraescolar, debería generar una población de niños/as con niveles de rendimiento superior en relación a grupos de pares de actividad física escolar exclusiva.

Sin embargo, esto no sucede a punto de no existir en algunos estudios diferencias de nivel, aptitud y condición. Los resultados publicados para muestras de condición física en alumnos/as de escolaridad primaria y también secundaria son alarmantes, la pérdida sustancial del rendimiento físico, frente a una batería básica y tradicional de evaluación, demuestran que la escuela ha dejado de ser hace algún tiempo un espacio de desarrollo aptitudinario y de salud física preventiva frente al crecimiento y desarrollo.

El problema es que estos alumnos/as son los que a contra turno, llegan a los clubes para iniciar su Período de Iniciación y frente a estos bajos niveles de rendimiento y motricidad general, resulta en algunos casos limitante el éxito de los programas específicos de enseñanza y aprendizaje deportivo. Frente a esta situación, el Club o Deporte en cuestión, tiene la obligación de hacer frente al diseño de Programas, que estimulen todo aquello que en otros momentos consolidaba la escuela.

La Composición Corporal en tal sentido es el reflejo de los Programas de Entrenamiento, los niveles bajos de rendimiento para pruebas de velocidad, reacción, salto vertical, salto horizontal, lanzamiento de balón medicinal, fuerza prensil, se correlacionan con los niveles de masa muscular activa, quienes se observan y desprenden de evaluaciones antropométricas.

Cada uno de los componentes incluidos en la AF – Aptitud Física, son de alcance posible durante la primera instancia del Período de Iniciación, los mismos serán tratados en el capítulo correspondiente a la Categoría Pre mini.

**CF – Condición Física: (la misma se asocia a óptimos niveles de rendimiento y prestaciones en las siguientes capacidades)**

- Velocidad
- Equilibrio
- Coordinación
- Agilidad
- Rapidez

**Velocidad**

La producción de energía *anaeróbica* (láctica/aláctica) es muy importante en el niño en crecimiento, porque muchas de las actividades del niño y del adolescente involucran explosiones breves de gasto energético de alta intensidad.

Si bien existen diferencias apreciables entre ambos sistemas anaeróbicos, cuando se comparan la capacidad y potencia de ambos sistemas con poblaciones adultas, distintas revisiones marcan consideraciones sobre:

**1) Capacidad y Potencia Anaeróbica Alactácida:**

- Disposición de las reservas de ATP-PC



- Velocidad de degradación
- Velocidad de resíntesis

## **2) Capacidad y Potencia Anaeróbica Lactácida:**

- Disposición de Reservas de Glucógeno
- Velocidad glucolítica (en relación a la potencia del sistema)
- Tolerancia lactácida (en relación a la fatiga máxima)

Durante el Período de Iniciación se pueden elevar tasa de desplazamientos, a través de las siguientes variables y razones:

- Mejoras en los mecanismos de reacción y frecuencia (SNC)
- Mejoras coordinativas
- Por aumento en la longitud del paso (asociado al Pico de Talla)
- Por el aumento de la fuerza (mejoras de sincronización – en fase prepuber)

Las reservas ATP-PC, al igual que la velocidad de utilización del sistema, son similares en niño y adultos. Los esfuerzos o gestos deportivos que sean predominantemente cubiertos por el sistema fosfágeno (tiempos menores a los 10 segundos) pueden ser de estímulo sistemático durante el PIDB.

Mientras que el diseño de actividades, set o driles que se encuentren entre 1 minuto y 4 minutos, bajo intensidad media o intensidad alta, deben ser contemplados y regulados ya que la velocidad para degradar glucosa es menor y la tasa total de reservar de glucógeno también.

Dentro de la capacidades afectadas por la energía anaeróbica, encontramos a la fuerza y sus principales manifestaciones, si bien esta capacidad madre, siempre se ha vinculado al momento puberal por su extensa correlación con el sistema endocrino, durante el Período de Iniciación y el período prepuberal, existen distintas investigaciones y estudios que indican la importancia del entrenamiento de fuerza, durante estas edades, expresando que las mejoras de la capacidad se encuentran inducidas por las distintas adaptaciones neurológica (activación agonista – relajación antagonista – coactivación sinergista).

Esta base funcional de adaptaciones neurológicas también sustenta las mejoras de materia de coordinación, equilibrio y agilidad.



## Equilibrio

Definición: Según Álvarez del Villar (1987), el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

Desde el punto de vista del Proceso de Crecimiento & Desarrollo, hemos analizado el valor que genera durante el Proceso Pre púber, el estado de situación del Centro Gravedad, el cual se encuentra bajo y permite un mejor desempeño de esta capacidad y del control motriz en su conjunto.

En el plano postural, mencionamos problemáticas referidas al concepto técnico estático, explicando la importancia de un sólido aprendizaje postural destinado vinculado con la base de sustentación y la descarga de peso, para acciones o situaciones bipodales y unipodales.

Dentro de la Capacidad Propioceptiva, también encontramos componentes del Equilibrio en el uso de elementos de ejercicios que desarrollan estabilidad en distintas dimensiones, dando origen a situaciones de equilibrio estable vs equilibrio inestable, generando estrategias reequilibradoras frente a la variabilidad generada por la Motricidad de Juego.



Un apartado especial se lleva el trabajo destinado al equilibrio corporal en situaciones de cambios de dirección y giros, acciones que por su naturaleza generan alteraciones del plano postural estático y dinámico en sus inicios.

## Coordinación

Definiciones tradicionales de referencia:

LE BOUCH - Es la interacción, el buen comportamiento del SNC y la musculatura durante el movimiento.

MEINEL – Es la buena organización de la motricidad de todo el cuerpo durante la ejecución de un movimiento orientado hacia un determinado objetivo deseado.

Descripción elemental, de los procesos aplicados:



- TR 1: lectura – anticipación – puesta en marcha de los sentidos
- TR 2: genética [de afuera al cerebro]
- **TR 3: elaboración de respuesta >>> depende de la base de datos**
- TR 4: genética [cerebro – musculo]
- TR 5: **genético y mejorable, refiere a las posibilidades del músculo**

Estos procesos que concluyen en el movimiento, explican gran parte del universo coordinativo, que diariamente enfrentamos en PIDB.

De los 5 TR (Tiempo de Reacción) al menos tres de ellos se pueden mejorar, el **TR1** tiene que ver con aquello que cada jugador/ra conoce y reconoce del estado de situación (aprendizaje / juego). Muchas veces se habla de la lectura de lo que acontece en el torneo, sin interpretar que este componente también se mejora y debe ser parte de la enseñanza técnica metodológica como sustento directo y nexo común con la táctica.

Tenemos muchos ejemplos donde el **TR5** se lleva a cabo correctamente, para un abanico importante de gestos técnicos, pero que, frente a la variabilidad generada por el juego, las respuestas seleccionadas, aun ejecutadas bien, son las respuestas o decisiones incorrectas, decimos en estos casos, ese jugador/ra no tiene lectura, no analiza, elige mal.

Gran parte de la solución radica en el hecho de explicar y enseñar que los fundamentos técnicos son herramientas específicas y en consecuencia deben utilizarse en situaciones específicas también.

De ahí la utilidad radical de las mismas, las acciones del juego piden un tipo de pase no un pase, una división por el eje de cancha permite un subconjunto de finalizaciones, reguladas a su vez por el torneo de ese subconjunto hay una, solamente una que se ajustará mejor como respuesta final.

Esto se mejora y representa el inicio de un complejo camino, que encuentra en el **TR3** otra estación de gran influencia, la misma se asocia al *banco de datos*, ese almacén o depósito de patrones relativamente consolidados de movimientos (generales/específicos).

Aquí tenemos muchos ejemplos, pero fundamentalmente argumentos sólidos que demuestran el valor de la motricidad, las bases y los sostenimientos que otorgan los aprendizajes previos. Tomando como ejemplo que el **TR1** y **TR2** se han desarrollado de forma perfecta, si al llegar con el mejor análisis del entorno y sabiendo qué decisión tomar, esa



respuesta no se encuentra en el **TR3**, nunca saldremos de esta estación con la respuesta correcta, ya que la misma está ahí.

Ahí significa que ese patrón y mecánica ya ha sido presentada al jugador/ra el tiempo suficiente, con la información y el volumen de repetición adecuada, para comenzar a talar una huella de calidad y referencia (generación de archivo). Si esto sucedió el archivo está creado y puede ser usado, este proceso es igual para cada gesto, para cada fundamento, se debe talar, dejar la huella y la misma debe ser de extrema calidad de lo contrario el archivo será defectuoso y cada vez que se lo elija dará como respuesta una respuesta defectuosa.

El **TR5** se mejora, por capacidades de soporte asociadas, y el resultado adaptativo de los programas de entrenamiento. Músculos y cadenas musculares, con flexibilidad, fuerza, velocidad, equilibrio, propiocepción, resistencia, funcionan claramente mejor que músculos y cadenas musculares sin prácticas regulares.

El **TR2** y el **TR4** son genéticos, son de bajo nivel de modificación, pero de mejoras evidentes frente a las adaptaciones de los demás TR mencionados.

### **Agilidad**

Definición: La agilidad responde a los cambios permanentes y pasajes sistemáticos de un tipo de MJ a otra MJ (Motricidad de Juego), con altos niveles de eficiencia neuromuscular.

A considerar - Acciones:

- Aceleración
- Desaceleración
- Estabilización
- Cambios de dirección

Manteniendo el control postural – Acciones:

- Estáticas
- Inicios
- Dinámicas
- Concéntricas
- Excéntricas

Esto genera un escenario ideal para la *coordinación*, la cual incluye, equilibrio y balance, además de estímulos:



- Rítmicos
- Frecuenciales
- Rotacionales
- Apoyos
- Empujes

Todos aplicados a un conjunto de Desplazamientos (generales y específicos), permitiendo movimientos ordenados con el menor gasto de energía, tiempo y espacio posible.

### **Rapidez**

Concepto: la *rapidez* es una dimensión definida por la Precisión y la Brevedad.

Donde los movimientos son seleccionados de forma correcta, con el máximo nivel de eficiencia y en el menor tiempo posible.

Indistintamente de la interpretación técnica y metodológica, en la práctica habitual, algunas de las capacidades vinculadas con la CF – Condición Física, se explican y aplican como sinónimos, aunque sustentan distintos aspectos del rendimiento.

Los Programas actuales de Entrenamiento, se basan en adaptaciones específicas, se requiere que la fuerza, se aplique y desarrolle en tiempos extremadamente bajos (100 - 300 milisegundos).

En este sentido, la especificidad, debe estar dirigida a la observación del JUEGO:

- Esencia
- Posturas
- Mecánicas
- Lógica.

Importante: el trabajo sistemático aplicado de forma integral y conjunta, genera adaptaciones sobre la velocidad de conducción nerviosa, mejora la sincronización y el reclutamiento específico de fibras rápidas.

*Cada uno de los componentes incluidos en la CF – Condición Física, son de alcance posible durante la finalización del Período de Iniciación Deportiva, los mismos serán tratados en el capítulo correspondiente al Mini Básquet.*



## **PERIODO DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN BASQUETBOL**

Muchas veces asociamos como puerta de acceso a la Iniciación Deportiva, a la categoría de Pre Mini, actualmente conformada por las edades de 9 y 10 años. Si bien, muchos profesionales e instituciones, comprenden el valor significativo, de generar y gestionar, propuestas de movimiento para Escuela, Cebollitas o Mosquitos (7 a 8 años) y escuelas de motricidad (4 a 6 años), estructuralmente el período de iniciación se sigue asociando a las categorías tradicional del mini deporte (Pre Mini y Mini).

La inserción de la Preparación Física a la línea de tiempo de 4 a 8 años, debe ser una opción de alto valor y consideración, estableciendo prácticas dirigidas al desarrollo motriz general, donde la capacidad y control de movimiento, permitan ajustes de calidad, frente a contenidos simples de la carrera, el desplazamiento (multivariado), la capacidad de partida (inicio), frenos, ritmos. Diseñar estas estructuras en nuestros espacios o instituciones de trabajo, nos permite a través del diseño y la progresión de contenidos, arribar a la edad, de la categoría Pre Mini (9 años) con óptimos niveles en relación a la capacidad de movimiento y control del propio cuerpo. Esta situación básica es elemental para poder iniciar, prácticas específicas de nuestro deporte, por intermedio de la motricidad de juego, que implica el dominio y control de un implemento clave, el balón.

Si al llegar a esta edad de inicio, el niño/a no tiene posibilidades reales de controlar su propio cuerpo (desplazarlo eficientemente, frenar, partir, iniciar en velocidad, cambiar ritmos, adoptar posturas, otros) la iniciación deportiva será aún más compleja, sin dominio y control del propio cuerpo es complejo el dominio y control del implemento.

A los efectos de generar una propuesta específica, solo incluiremos a continuación abordajes para las categorías de Pre Mini y Mini Básquet.

## **PRE MINI y MINI BASQUETBOL**

En el marco de los trabajos a desarrollar en estas edades y categoría, presentamos un formato modelo de estructuras y diseño de sesiones.





### **Relevos**

Dentro de los trabajos en relevos, las progresiones se tornan de simple diseño y aplicación, uno de los objetivos a lograr, es incluir dentro del trabajo técnico, tareas y ejercitaciones vinculadas al desarrollo de AF – Aptitud Física, como ya fue mencionado anteriormente (Contenidos Integrados).

En este caso y para este objetivo, el formato de relevos, permite anexar perfectamente en los tiempos de espera trabajos de capacidades asociadas a la postura, la fuerza y sus manifestaciones.

Al igual que tareas coordinativas durante los trayectos de trabajo, de igual forma esta estructura nos permite un simple control de las distancias empleadas en cada ejercicio, pudiendo cuantificar de mejor manera el volumen y la intensidad de trabajo.

### **Estaciones**

Cuando logremos avanzar en el diseño de varias estructuras en relevos es oportuno, distribuir a las mismas en el marco de estaciones de trabajos. En esta instancia deberemos consolidar al menos 6 a 8 estructuras de driles integrados que prácticamente contemplen la Motricidad del Juego y la Aptitud Física. Este modelo es ideal para los últimos meses del primer año de la categoría y los primeros meses del segundo año de la categoría.

### **Circuitos**

Los circuitos trabajos pueden ser estructuras de implementación oportuna, en las entradas en calor, utilizando driles integrados. Llegando al último cuatrimestre o semestre de la

categoría, este formato empieza a cobrar mayor protagonismo, ya que durante la categoría posterior (mini) será una las estructuras de mayor aplicación.

### **Tendencias y Parámetros**

Durante la línea de tiempo de 9 a 12 años, contamos con dos años por categoría para cumplimentar los objetivos vinculados con Aptitud Física y la Condición Física. Si bien parece poco tiempo en líneas generales tenemos un parámetro de 80 a 120 sesiones, en función de practicar 2 o 3 sesiones semanales sobre un tiempo total de 10 meses por cada año. Es decir que cada categoría tiene una disponibilidad de 160 a 240 sesiones durante los dos años de extensión de las mismas.

En este tiempo debemos adquirir las capacidades físicas de soporte y al mismo tiempo desarrollar la Motricidad de Juego de específica.

El diseño de acciones de contenidos integrados es una de las formas posibles, el hecho de afrontar este desafío, es clave como ha sido mencionado ya que la calidad del PIDB depende entre otras cuestiones de un diseño, capaz de incorporar este tipo tendencias.

### **Donde y como integrar las Capacidades Físicas**

#### **1) AF – Aptitud Física:**

- FLEXIBILIDAD (entrada en calor – pausas intra sesión – recuperación post sesión)
- POSTURA (entrada en calor – relevos – estaciones)
- PROPIOCEPCION (entrada en calor – relevos – estaciones)
- FUERZA MUSCULAR (relevos & estaciones)
- RESISTENCIA AEROBICA (relevos & estaciones)

### **Ejemplos específicos – Resistencia Aeróbica [Capacidad & Potencia]**

El volumen total, aconsejado para esta capacidad en esta categoría es de 500 km, aplicado en los dos años de la categoría (250 km por cada año).

250 km por año / 10 meses = 25 km mensuales

25 km / 4 semanas = 6 km por semana

6 km por semana / 3 sesiones por semana = 2 km por sesión.



Si bien 2 km por sesión, pareciera ser un valor extremadamente alto, lo que debemos valorar es que dicho volumen, debe ser el resultante de la totalidad de la sesión, incluida cada una de sus etapas. Esto permitirá lograr no solo el volumen, sino, además, el desarrollo de distintas velocidades en función de cada etapa. Los valores de referencia a través de contenidos integrados, notaremos una significativa mejora en ambos planos.

Los volúmenes de referencia, representan un piso mínimo, si el volumen se logra aplicar, podremos alterar, modificar, adaptar y establecer un nuevo nivel de rendimiento y función de calidad.

#### **CF – Condición Física:**

- VELOCIDAD (relevos & estaciones)
- EQUILIBRIO (entrada en calor – relevos – estaciones)
- COORDINACIÓN (relevos & estaciones)
- AGILIDAD (relevos & estaciones)
- RAPIDEZ (relevos & estaciones)

#### **Ejemplos específicos – Resistencia Aeróbica (Capacidad & Potencia)**

El volumen total, aconsejado para esta capacidad en esta categoría es de 650 km, aplicado en los dos años de la categoría (325 km por cada año).

$325 \text{ km por año} / 10 \text{ meses} = 32 \text{ km mensuales}$

$32 \text{ km} / 4 \text{ semanas} = 8 \text{ km por semana}$

$8 \text{ km por semana} / 3 \text{ sesiones por semana} = 2,6 \text{ km por sesión.}$

#### **Consideraciones**

Con cada una de las Capacidades Físicas de Soporte debemos hacer lo mismo, encontrando valores, volúmenes y parámetros de referencia.

De esta forma podremos comenzar a establecer:

- Progresión
- Continuidad
- Trazabilidad



En torno a la carga de trabajo, el desafío es el diseño y la planificación de esta línea de tiempo de 9 a 12 años. El trabajo sistemático y organizado durante todo el Período de Iniciación Deportiva es la clave para el desarrollo y la formación de jugadores. De lo contrario siempre estaremos corrigiendo y alterando la línea evolutiva, afectada por fases sensibles y por programas incompletos de trabajo.

### **EVALUACIÓN APLICADA**

Según el diccionario de la lengua española evaluar, es señalar el valor de una cosa, estimar, apreciar. La evaluación es contemplada como un proceso dinámico, continuo y sistemático, la misma califica de forma asociada a:

- Valores estándar establecidos
- Otros jugadores o muestras
- Entre los propios evaluados

### **La evaluación nos permite conocer y diseñar de mejor manera:**

- El diagnóstico
- El estado funcional y sus correlaciones
- Los contenidos

### **La misma puede ser:**

Subjetiva: procedimientos de observación.

Objetiva: procedimientos de experimentación & rendimiento.

### **La evaluación a través de pruebas de ejecución**

Exigen que el alumno realice una tarea poniendo de manifiesto la eficacia del aprendizaje.

### **Evaluación a través de test**

Un test es una situación experimental estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. Según Grosser y otros en general se estima que el cociente de correlación está comprendido entre:

- Menor de 0,69 = correlación baja/dudosa
- 0,70 a 0,74 = correlación moderada/ débil
- 0,75 a 0,84 = correlación aceptable / buena



- Más de 0,85 = correlación alta / excelente

### **Evaluaciones Aplicadas al Período de Crecimiento & Desarrollo**

- 1) Talla
- 2) Peso
- 3) Sumatoria de pliegues
- 4) Antropometría
- 5) Otros

### **Evaluaciones Aplicadas a las CFS – Capacidades Físicas de Soporte**

- 1) Velocidad (5 - 10 -15 -20 metros)
- 2) Salto de longitud
- 3) Salto vertical
- 4) Flexibilidad
- 5) Largos de cancha

Uno de los objetivos de esta área es el monitoreo y la evaluación como aspectos sistemáticos. Esto nos permitirá no solo adquirir datos de extremo valor intra grupo y su eventual comparativa y seguimiento, sino que además genera herramientas de auditoria interna frente a la evolución y curvas de desarrollo para cada capacidad física de soporte.

Lograr gestionar las líneas de tiempo de 4 a 8 años y de 9 a 12 años es el máximo desafío y la base de referencia para el posterior desarrollo y formación deportiva.

### **CONCLUSIONES**

A lo largo de los temas seleccionados para este valioso manual destinado al Período de Iniciación Deportiva en Básquet, solo presentamos información de referencia que no solo explica y sustenta un marco teórico de referencia, sino que, además, otorga validez a la práctica metodológica.

En tal sentido y como ya ha sido manifestado, el rol de la Preparación Física, más que un rol es hoy en día en desafío y el mismo, gira entorno a la capacidad de insertar el área no desde un lugar *complementario*, sino desde un punto de partida medular, siendo parte condicional y esencial de la motricidad de juego y sus fases.



Algo que necesariamente debemos destacar es que el concepto de formación de jugadores, algo tan repetido es nuestro medio, solo es posible a través de un trabajo a largo plazo donde cada período es importante, ninguno de ellos más importante que el otro, pero sí condicionales y limitantes.

Esto quiere decir que, si no invertimos, en capacitación, recursos, espacios, programas y sistemas que den calidad extrema a la iniciación deportiva, siempre estaremos condicionados y limitados por todo aquello que deberíamos haber creado y recreado en las bases del deporte.

Estas adaptaciones, estas modificaciones, estos aprendizajes son verdaderamente significativos y el desarrollo de los mismos, responde a una decisión profesional y política dirigencial, capaz de reconocer que la calidad, no es patrimonio de un sector, sino de la integridad estructural del deporte.

“Lo único que se hace de arriba hacia abajo es un pozo” Oscar Delfor Ibañez



## 8. EL MINI BÁSQUETBOL DESDE EL PUNTO DE VISTA EMOCIONAL

Lic. Carlos Saggio

### ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1. **El valor formativo del deporte:** la práctica del deporte enseña a los niños a trabajar en equipo y a esforzarse en busca de un objetivo común; temple su carácter para enfrentar la adversidad; enseña el respeto frente a la autoridad y muestra el progreso en las habilidades a partir de la práctica constante.
2. **Proceso sobre resultados:** siempre se debe insistir en que cuidando del proceso los resultados tarde o temprano llegarán. La constancia, el esfuerzo, el deseo de aprender, la capacidad de persistir en la adversidad y la humildad frente al logro son competencias a estimular en los niños.
3. **Reconocer el esfuerzo, nunca el resultado:** si reconocemos el esfuerzo en los niños, obtendremos más esfuerzo. Si reconocemos el resultado, obtendremos temor a fallar. El esfuerzo depende del niño, el resultado no.
4. **Acompañar a los niños:** lo que los niños esperan de sus padres es acompañamiento y aliento. Los padres deberían dejar en manos del entrenador los aspectos relacionados al juego ya que de otra manera provocan en el niño confusión al recibir indicaciones de dos fuentes de autoridad distintas.
5. **Tanto jueces, entrenadores y padres deben ser ejemplo de comportamiento para los niños.** El dirigirse con respeto al otro, la aceptación del error como parte del proceso de aprendizaje y el equilibrio emocional tanto en el triunfo como en la derrota deben ser comportamientos que los niños observen e imiten de los adultos.
6. **Mentalidad de crecimiento:** debemos inculcar en los niños el error como parte del proceso de aprendizaje y no como algo a evitar. Cuando los niños tienen mucho temor a equivocarse dejan de jugar y solo se enfocan en no cometer errores.
7. **Persistencia ante la ausencia de resultados:** los resultados son el producto de un proceso continuo y silencioso de esfuerzo y desarrollo de habilidades. Estos procesos pueden tomar más o menos tiempo dependiendo de múltiples variables. Debemos alentar en los niños la paciencia, persistencia y adquisición de hábitos.
8. **Hábitos:** las personas más capaces en cualquier actividad no se caracterizan por su fuerza de voluntad sino por la adquisición de hábitos que no los hacen dependientes de ella. Llegar a horario al entrenamiento, no faltar, dar el mejor esfuerzo, aportar al buen clima grupal, ser solidario con sus compañeros, son hábitos a adquirir por los niños.



9. **Entender el juego:** gradualmente los niños deben ir comprendiendo la importancia de los diferentes roles en los equipos y métodos para el buen funcionamiento de un equipo. Es un pasaje del “yo” al “nosotros”.
10. **Transformar cada resultado en una experiencia de aprendizaje:** tanto de un triunfo como de una derrota debemos rescatar los aspectos positivos para buscar repetirlos como los aspectos a mejorar para desarrollarlos. Nunca un resultado es un punto de llegada.
11. **Evitar profecías auto-cumplidoras:** debido a las diferencias de habilidad que se manifiestan por factores madurativos se ha comprobado que los niños que cumplen años los primeros meses del año suelen recibir mayor atención de los entrenadores que los niños que cumplen años en los últimos meses del año. Está diferencia de atención que brinda el entrenador acentúa el desarrollo de unos niños sobre otros. Los entrenadores deben estar atentos a este sesgo inconsciente para no incentivar el desarrollo de unos niños sobre otros.

### **Los padres en el mini básquetbol**

1. **La influencia de los padres:** si uno mira cualquier atleta de alto rendimiento encontrará la influencia de sus padres. Los padres introducen a los chicos al deporte y los acompañan durante su desarrollo.
2. **Dotar de autoridad al entrenador:** los padres deben respetar y acompañar las decisiones del entrenador frente al niño, no porque asumamos que estas serán siempre correctas sino porque permiten al niño aprender a moverse en contextos de distribución de roles y autoridad.
3. **No ser un segundo entrenador:** lo que los niños esperan de sus padres es acompañamiento y aliento. Los padres deberían dejar en manos del entrenador los aspectos relacionados al juego ya que de otra manera provocan en el niño confusión al recibir indicaciones de dos fuentes de autoridad distintas.
4. **No generar expectativas sobre el niño:** las expectativas actúan como un mandato al cual el niño debe responder. Altas expectativas afectan negativamente la experiencia de la derrota y el fallar que acompañan cualquier trayectoria deportiva.
5. **Empoderar al niño:** alentar al niño a que sea él quien transmita sus pedidos e incluso quejas al entrenador. Acompañarlo y apoyarlo para que sea el propio niño quien transmita en el momento y espacio adecuado sus inquietudes al entrenador.



6. **Alentar la responsabilidad en el niño:** alentar en el niño la ausencia de excusas cuando los resultados no son los esperados. Alentarlo a pensar y ejecutar aquello que depende de él para acercarse a sus metas.
7. **Ausencias a los entrenamientos:** mostrar al niño que es parte de un equipo y que su presencia es importante para el funcionamiento de este. Ayudarlo a organizar su tiempo para que no tenga que faltar a los compromisos con su equipo para cumplir con los compromisos de sus otras áreas.
8. **Alentar una vida equilibrada y no acelerar etapas:** alentar en el niño un desarrollo integral incluyendo su desempeño académico, su grupo de amigos, y otras inquietudes culturales que puedan tener.



## 9. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Lic. Luciano Spena

La alimentación de los niños durante la infancia y la adolescencia será, seguramente, la que sienta las bases esenciales para los hábitos alimentarios de la vida adulta. Por esto consideramos muy importante compartir principios fundamentales, para que estos niños incorporen de manera habitual aquellas prácticas alimentarias que se relacionen con una alimentación lo más saludable posible.

En la etapa comprendida entre los 6 y los 12 años se produce una transición en la que los pequeños van explorando los alimentos ofrecidos por sus padres o tutores, construyendo un “mapeo de gustos”, asociando diferentes ingestas a distintos momentos y sumando experiencias alimentarias que los llevarán, en lo sucesivo, a asumir el control total de su alimentación. El crecimiento y desarrollo se produce de manera gradual, aumentando las diferencias por sexo en el incremento ponderal, ya que las niñas muestran el período de mayor velocidad de crecimiento hacia los 11 años, mientras que los varones lo evidencian cerca de los 13.

El rol que ocupa la familia en estos años es fundamental, sin dejar de lado los aprendizajes que se producen en aquellos ámbitos que son transitados a diario: la escuela y el club. El inicio de la vida escolar y deportiva marcan la ruptura de la “dependencia familiar” y el ingreso definitivo a la “vida social”, trayendo consigo aquellos aprendizajes sociales que identifican esta etapa: el respeto por los horarios, la disciplina, el respeto por el otro, el esfuerzo físico e intelectual, la iniciación deportiva, etc. De la misma manera, estos aprendizajes hacen que tanto la variedad de los alimentos ofrecidos como las influencias hacia los alimentos ingeridos se multipliquen.

Humildemente creemos que, en la actualidad, por la cantidad de información que abunda tanto en las redes sociales como en los medios masivos de comunicación sobre alimentación y nutrición, se produce una confusión en la población que hace dudar sobre lo que realmente significa llevar adelante una alimentación saludable. El problema es que la “información” no es “conocimiento”. Quizá sea necesario “volver a las fuentes” y “comenzar desde el principio”.

El Dr. Pedro Escudero, padre de la nutrición en nuestro país, fue también el creador de las conocidas “Leyes de la Alimentación” hace más de 50 años:

1. **Ley de la Cantidad:** todo plan de alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.



2. **Ley de la Calidad:** todo plan de alimentación debe ser completo en su composición, debiendo aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales y agua.
3. **Ley de la Armonía:** todo plan de alimentación debe conservar una relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes.
4. **Ley de la Adecuación:** todo plan de alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socioeconómica y a la/s patología/s que pueda presentar.

### **La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada**

El balance energético es la diferencia entre la ingesta y el gasto de energía, por lo tanto, un niño deportista necesitará un “plus energético” con respecto a aquel niño que no realiza ejercicio físico; y en el mismo momento, no puede dejarse de lado que se encuentra en pleno crecimiento. Aunque estas líneas están pensadas para la comunidad basquetbolista, los pequeños deportistas y sus familias, no podemos dejar de mencionar que las investigaciones de los últimos años nos muestran una creciente tendencia al sedentarismo, y consecuentemente, un aumento en el sobrepeso y la obesidad de la población infantil, tanto en nuestro país como en el mundo, con cifras cada vez más preocupantes.

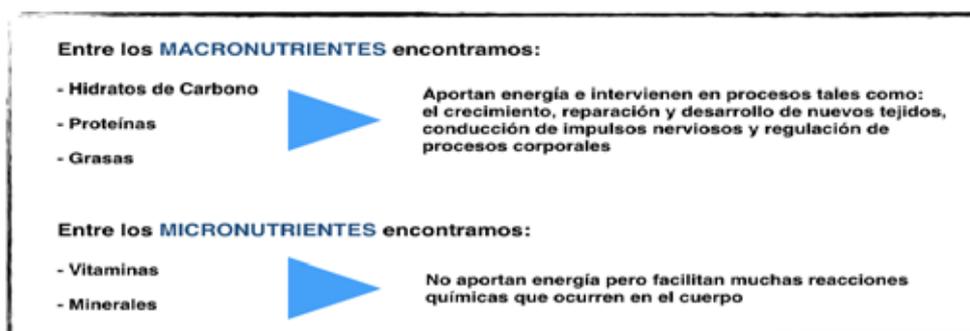
### **Alimentación adecuada**

Una alimentación sana y adecuada se logra a través del consumo de alimentos diversos, seleccionados en cantidades necesarias. Dicho de esta manera resultaría sencillo llevarla a cabo, pero pareciera que se presenta una circunstancia no menor: los niños deportistas de edades iniciales suelen confundirse ante las múltiples recomendaciones y mensajes que reciben desde diferentes ámbitos: profesionales, padres, revistas, entrenadores, preparadores físicos, redes sociales, etc., lo cual complejiza (y complica) la etapa formativa desde el área nutricional. Es por esto que, en adelante, revisaremos algunas cuestiones a considerar para todos aquellos que acompañen el proceso formativo del niño “atleta”.

### **¿Que son los nutrientes?**

Son sustancias necesarias que se encuentran en los alimentos (comúnmente definidos como macronutrientes y micronutrientes) y que se necesitan para cumplir múltiples funciones del organismo.





Un adecuado consumo de kilocalorías, en consonancia con una adecuada distribución de nutrientes ante el ejercicio físico, son conceptos vitales para la realización y recuperación de cualquier esfuerzo deportivo.

### **Importancia de los macronutrientes en el deporte**

Según consenso del Comité Olímpico Internacional (COI), se concluye que “en los deportes intermitentes de equipo, el rendimiento está limitado en gran parte al consumo de los **Hidratos de Carbono** (CHO)”. Es por ello que los podemos identificar como el “nutriente estrella” para el atleta. A nivel corporal, una parte de este combustible se almacena en hígado (entre 75-100 g como glucógeno hepático) para mantener estables los niveles de glucemia entre cada una de las comidas. Esta reserva es utilizada por completo durante el ayuno nocturno, por lo que se vuelve determinante para el deportista desayunar antes de un esfuerzo por la mañana. Otra parte se almacena en músculo esquelético (entre 300-400g. como glucógeno muscular) y es utilizada como combustible para el ejercicio. El ejercicio físico regular y el aumento de la masa muscular puede aumentar esta reserva y mejorar su utilización durante el esfuerzo, lo cual resulta muy ventajoso. A mayor glucógeno muscular, mayor será el tiempo que el deportista pueda correr, saltar o “sprintar”, etc., con una buena calidad de ejecución.

**Alimentos fuentes de **HIDRATOS DE CARBONO** (Función Energética):**

- Pastas de todo tipo
- Cereales (Arroz, Avena, Maíz, Trigo, Cebada, etc)
- Papa, Batata
- Legumbres (Lentejas, Porotos, Garbanzos, Soja, etc)
- Panificados (Galletitas, Pan, Tostadas, etc)
- Azúcar
- Miel
- Bebida Deportiva
- Almohaditas de Avena, Cereales de Desayuno, Barras de Cereal
- Frutas

Otro nutriente vital en el ejercicio son las **Proteínas**, quienes se ocupan mayoritariamente del mantenimiento y construcción de la masa muscular en los deportistas y la adecuada recuperación de dicho tejido posterior al esfuerzo. Comprendiendo que el básquetbol es un deporte con una demanda física alta y gran compromiso muscular, las mismas deben consumirse en calidad y cantidad adecuada.

**Alimentos fuentes de **PROTEÍNAS ANIMALES** (Función Plástica):**

- Leches y Yogures
- Carnes Magras (Vaca, Pollo, Pescado, Cerdo, Cordero, etc)
- Quesos
- Huevo

**Alimentos fuentes de **PROTEÍNAS VEGETALES**:**

- Alimentos a base de Soja (Tofu, Tempeh, Hamburguesas)
- Seitan
- Quinoa
- Lentejas, Garbanzos, Porotos



Las **Grasas** son un componente importante en la alimentación del niño ya que intervienen en varias funciones biológicas de su crecimiento y desarrollo. Al igual que los CHO, son nutrientes energéticos por excelencia, pero como su proceso metabólico para suministrar energía en el deportista es más complejo, su utilidad queda más limitada al transporte de ciertas vitaminas (liposolubles), funciones antiinflamatorias y a la protección de órganos vitales.

<p><b>Alimentos fuentes de GRASAS SALUDABLES (Grasas Mono y Poliinsaturadas):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pescados</li><li>- Palta</li><li>- Semillas</li><li>- Frutos Secos</li><li>- Aceites Vegetales</li></ul> <p><b>Alimentos fuentes de GRASAS NO SALUDABLES (Grasas Saturadas y Trans):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Manteca, Margarina</li><li>- Lácteos Enteros</li><li>- Helados</li><li>- Cortes de Carnes Grasos</li><li>- Productos de Pastelería</li></ul>
---

### **Otras cuestiones de interés**

Otro aspecto fundamental que debemos reforzar desde un plano estructural-formativo son los mensajes propuestos por “Las Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA), las cuales constituyen una herramienta de aprendizaje necesaria para la educación alimentaria nutricional, contemplando comportamientos alimentarios más equitativos y saludables para toda la población.

A continuación, la gráfica de la alimentación saludable distingue mensajes tales como:





1. La incorporación de alimentos de todos los grupos representados y la realización de actividad física.
2. El consumo de agua diaria.
3. La ingesta diaria de al menos 5 porciones de frutas y/o vegetales.
4. Reducción de la sal y alimentos procesados.
5. El control sobre bebidas azucaradas y alimentos con elevado de contenido en grasas como golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín.
6. La inclusión de lácteos en general (preferentemente descremados).
7. El aumento de la ingesta en alimentos tales como el pescado y el huevo.
8. La inclusión de mayor cantidad de legumbres y cereales integrales, así como de papa, batata, choclo y mandioca.
9. La utilización de aceite crudos, frutos secos y semillas como condimentos.
10. La abstención de bebidas alcohólicas para niños y adolescentes.

**Figura 1.** Gráfica de la alimentación diaria.

**Fuente:** Guías Alimentaria para la Población Argentina. Ministerio de Salud. De la Nación.

## Hidratación en niños

Los líquidos desempeñan uno de los roles determinantes en el rendimiento deportivo tanto en adultos como en niños, ya que tienen una tarea esencial en el proceso de control de la temperatura corporal. A medida que el niño se ejercita, los músculos que intervienen en el esfuerzo generan calor y esto eleva la temperatura de todo el cuerpo. Dicho aumento provocará una mayor sudoración, cuya evaporación posterior hará que el cuerpo se vaya enfriando. Si esta pérdida de líquido a través del sudor no es reemplazada eficientemente bebiendo una mayor cantidad de líquidos, se producirá una alteración en el balance de agua corporal. Si esta alteración no es revertida, puede devenir en una deshidratación y sobrecalentamiento del organismo.



A diferencia de los adultos, los niños pierden más calor por convección (pérdida de calor seco) que por evaporación. Esto puede explicarse fisiológicamente de manera sencilla: en primer lugar, los niños tienen una mayor proporción de superficie corporal respecto de su peso y el intercambio de calor seco depende de la superficie; sumado también a la inmadurez de sus mecanismos de sudoración. Es por esto que, hasta llegar a la pubertad, los niños suelen presentar una sudoración inferior a los adultos, siendo aún mayor la diferencia en los varones.

La *American College of Sports Medicine* recomienda a los deportistas consumir de 5 a 7 ml/kg de masa corporal al menos 4 horas “antes” del ejercicio. Si bien estas recomendaciones no tienen en cuenta la edad, nos permiten identificar un requerimiento en la cantidad de líquido a consumir respecto al peso del niño, en lugar de pautar volúmenes “generales” a beber por el individuo. (Ej. Un niño de 40 kg debería beber entre 200 y 280 cc antes del ejercicio).

En cuanto a la ingesta de líquidos para atletas infantiles “durante y después” del ejercicio y la actividad deportiva, Rowland y cols. nos sugieren un aporte mínimo de 13 ml/kg durante el ejercicio y unos 4 ml/kg después del ejercicio lo cual puede ejemplificarse por hora en la siguiente tabla:

**Tabla 1.** Ingesta mínima recomendada de líquidos durante y después del ejercicio en niños deportistas

PESO (KG)	REEMPLAZO DE FLUIDOS DURANTE EL ESFUERZO (ML POR HORA)	REEMPLAZO DE FLUIDOS POSTERIOR AL ESFUERZO (ML POR HORA)
25	325	100
30	390	120
35	455	140
40	520	160
45	585	180
50	650	200
55	715	220
60	780	240
65	845	260
70	910	280

**Fuente:** Adaptado de Rowland y col. Sports Med., 41, 279–88, 2011.

De todas formas, debemos aclarar que estos valores son de referencia y deben considerarse sólo como punto de partida.

Los objetivos “reales” con respecto a la hidratación de los niños deben dirigirse a minimizar las pérdidas de peso asociada a la deshidratación, al tiempo que la ingesta de líquidos no exceda las pérdidas por transpiración del niño. En resumen, tratar de compensar con líquidos lo que “se pierde” por el sudor. Debe contemplarse también que el sudor, además de agua, contiene cantidades



sustanciales de sodio y cantidades menores de potasio, calcio y magnesio, lo cual nos hace inferir que una pérdida excesiva involucra también una merma de estos electrolitos.

Si bien es compleja e individual la respuesta al estadio de deshidratación que pueda presentar el niño deportista, debe quedar claro que una disminución mayor o igual al 2 % del peso corporal durante el esfuerzo físico, producto de la sudoración, se puede comprometer la función cognitiva y el desempeño físico de los niños.

### **Problemáticas habituales en la práctica del deporte**

Una de las grandes complicaciones que suelen presentar los niños deportistas en el plano nutricional radica en la posibilidad de alimentarse adecuadamente cuando deben viajar para competir. Tanto la conservación como la selección de los alimentos para su posterior utilización, ya sea previa y/o posterior al esfuerzo, suelen ser un inconveniente. A partir de esta problemática proponemos algunas opciones que pueden ser utilizadas en situaciones de este tipo:

- Sandwich de Pan Lactal Integral con Atún al Natural o Pollo, Verduras, Huevo o Queso Descremado
  - Wraps de Verduras, Atún al Natural o Pollo Fileteado o Kani Kama, Huevo o Queso Descremado
  - Pechuga de Pollo Grille con Papa Hervida o Arroz Integral con Aceite de Oliva
  - Ensalada de Legumbres o Cereales (Arroz, Lentejas, Pastas Frías, etc), Huevo, Atún al Natural o Pollo Trozado y Verduras a Elección
  - Tarta de Atún o Pollo y Verduras a Elección
- ✔ Utilizar diferentes frutas de postre
- ✔ Utilizar bolso térmico con geles refrigerantes para su adecuada conservación.

Otro foco de conflicto en la práctica deportiva suele ser el “tercer tiempo”. No todas las instituciones están en condiciones de brindarlo y cuando ocurre no siempre se ajusta a la necesidad de los niños. Si bien la concientización respecto de la importancia de la alimentación en los procesos de recuperación ha mejorado notablemente en los últimos años, a la fecha sigue siendo un inconveniente. Algunas propuestas que pueden mejorar esta instancia con un costo operativo/económico aceptable podrían ser las siguientes:

- Sandwich de Pan Integral con Carne Magra (Vaca o Pollo), Verduras y Huevo + Mix de Frutas Frescas
- Pastas Simples con Salsa de Tomate al Natural con Carne Magra (Pollo o Vaca) + Mix de Frutas Frescas
- Hamburguesas de Carne Picada Magra, Tomate y Queso Descremado + Mix de Frutas Frescas
- Yogur Descremado con Cereales y Miel, Fruta Fileteada y Mix de Frutos Secos

### **Recomendaciones finales**

Por todo lo expuesto anteriormente es muy importante que las familias y los entrenadores estén asesorados por profesionales de la salud especializados, que puedan acompañar este proceso de adquisición de hábitos que no solamente involucra a la alimentación, sino también a otros hábitos de vida saludable tales como el descanso, la higiene y la práctica de actividad física regular.

El presente apartado pretende ser una guía básica que contemple los principios fundamentales de la alimentación saludable y que aporte aquellas diferencias a tener en cuenta para aquellos infantes que se inician deportivamente.

Finalmente consideramos que cuanto antes sean incorporados estos hábitos de vida en los niños, más sencillo será afianzar las bases para una correcta alimentación y nutrición de los atletas adultos.



## 10. RESPONSABILIDADES DEL ENTRENADOR - GESTIÓN DE RIESGO

Todas las prácticas que experimente un jugador de Mini básquetbol, deberán estar enmarcadas en un ambiente de *aprendizaje seguro y placentero*. ¿A qué nos referimos con esto? El profesor a cargo del grupo será el responsable máximo de esta característica, que debe cumplir ciertos requisitos indiscutibles, en relación a la formación de un niño a través del deporte.

- Presentación o actualización de una ficha de datos personales de cada jugador (ver al final de este capítulo).
- Presentación anual de un apto médico, al inicio del proceso, que valide que el niño está en condiciones de realizar actividad físico-deportiva libre de riesgos. Lo ideal es que la evaluación pre participativa (EPP) se realice entre cuatro y seis semanas antes de que comience la temporada y antes de cada nuevo nivel de participación, con actualizaciones anuales de la historia y exámenes físicos específicos. Esta evaluación debería incluir:
  - ✓ un historial médico y familiar específico y un examen físico específico, con especial énfasis en los sistemas musculoesquelético y cardiovascular.
  - ✓ todos los atletas deben someterse a un examen musculoesquelético.
  - ✓ el examen físico cardiovascular debe incluir, entre otros, la medición de la presión arterial y la frecuencia cardíaca en reposo, la auscultación precordial en posición supina y de pie, la evaluación simultánea de los pulsos radial y femoral y el reconocimiento de los estigmas físicos de condiciones tales como el síndrome de Marfan.
  - ✓ las pruebas de laboratorio son generales de sangre y orina, y tests específicos de enfermedades prevalentes.
  - ✓ electrocardiograma (ECG) de 12 derivaciones (de rutina).
  - ✓ ecocardiograma doppler y prueba de ergometría de esfuerzo (en caso de hallazgos patológicos en el ECG).
  - ✓ después de realizar el EPP, se debe otorgar al atleta la autorización completa para participar, la autorización para participar con limitaciones o la exclusión de la participación en espera de una evaluación adicional.

[Dr. Juan José Deré, Especialista en Artroscopia, Prótesis de Rodilla y Traumatología del Deporte, MP: 5184 L° 3 F° 109 / MN: 141485]



- En el caso que algún jugador manifieste alguna particularidad relacionada a su salud, solicitar una entrevista a los padres para asesorarse sobre las características del mismo y, en el caso que sea necesario, establecer un protocolo de acción por cualquier eventualidad.
- Establecer y/o conocer el procedimiento del lugar en caso de un accidente: roles a adoptar, teléfono de emergencias médicas, sala de salud, hospital o centro más cercano, etc.
- Revisión previa a las prácticas de las condiciones de seguridad de la cancha/gimnasio/espacio en donde se realice la actividad. Ante alguna de estas situaciones, se deberá evaluar la posibilidad de llevar a cabo las acciones: piso resbaladizo, jirafas sin protecciones, elementos peligrosos cerca de los límites de la cancha, excesivo calor, etc.
- Presencia y señalización de botiquín de primeros auxilios.
- Consultar, previo a la actividad, si todos los jugadores tuvieron una ingesta de alimentos adecuada para la posterior práctica deportiva. Fomentar hábitos alimenticios saludables para un deportista en formación.
- Generar hábitos deportivos en relación a la indumentaria y a la higiene: comodidad de la ropa para realizar actividad física, atado de cordones de zapatillas, higiene personal, baño post-prácticas, etc.
- Permitir momentos de hidratación previo, durante y posterior a la práctica deportiva (ver aspecto nutricional en esta guía).
- Vincularse en todo momento con respeto con todos los actores involucrados en las prácticas y en los partidos, en un tono adecuado, sin gritos ni gestos desubicados.
- Entregar el 100% de la atención a los jugadores en todo momento, destacando siempre las acciones positivas o dando sugerencias para mejorar determinados aspectos. No mantener charlas con agentes externos, ni utilizar el teléfono. Cuando demandamos la atención de los jugadores hacia nosotros, lo mínimo que debemos hacer, es retribuirla en forma recíproca.
- Ante cualquier situación de intromisión de personas externas al juego, el mismo deberá ser detenido y con el mayor de los respetos, tanto los entrenadores como los árbitros deberán solicitar a estas personas que se adecúen a su rol, para permitir que los jugadores sean los protagonistas del mismo.
- Observar, detectar y reflexionar sobre toda situación de bullying que pueda darse dentro del grupo. Habitualmente las “etiquetas” o los apodos pueden generar



incomodidad en algunos integrantes, sobre todo en los más tímidos y ser un causal de la deserción deportiva. Estos pueden venir de parte de integrantes del grupo o bien de un agente externo. Es el profesor quien estará atento a intervenir sobre estos episodios, priorizando a los más vulnerables y reflexionando sobre lo sucedido entre todos para generar de esa situación, un aprendizaje. En algunas oportunidades, los jugadores de mayor talla o peso se sienten expuestos, la ropa no le queda cómoda y aún no terminan de construir su esquema corporal. Debemos cuidarlos, respetar sus tiempos y realizar todas las acciones que estén a nuestro alcance para que se sientan cómodos y generen sentido de pertenencia dentro del grupo.

Cuando un profesor está a cargo de un grupo, más importante que el desarrollo de los contenidos a enseñar, es la seguridad del grupo. Con lo cual, además de las capacitaciones sistemáticas en básquet, consideramos que es muy importante capacitarse en atención en primeros auxilios y RCP. Estas técnicas evolucionan permanentemente y el hecho de que el profesor tenga conocimiento sobre ellas es vital en algunas situaciones. El liderazgo de las acciones a llevarse a cabo, en el caso de que suceda alguna situación que requiera su aplicación, estará a cargo del profesor, quién determinará los roles a cumplir por el resto de las personas presentes. Para poder mantener la calma en estos momentos, es necesario que el tema se haya abordado anteriormente entre todos, lo cual también es un contenido a enseñar dentro de la etapa de mini basquetbol.



## 11. LOS ENTRENADORES Y EL MINI BÁSQUETBOL

Con el convencimiento que este manual es una construcción colectiva, presentamos a continuación la mirada de algunos de los referentes más importante del país. No dudamos en que estos aportes enriquecen y jerarquizan notoriamente a este documento:

*“El Mini es muy educativo, es un juego completo desarrolla tanto las capacidades físicas, como los valores sociales y personales (compañerismo, compromiso, responsabilidad, etc.). Siempre hemos dicho que debe ser masivo y no selectivo, que necesita más que un entrenador un educador. Es fundamental que ese entrenador entre otras cosas tenga pasión por lo que hace por sus mini basquetbolistas.*

*Sugiero: desarrollar principalmente contenidos ofensivos, porque es lo que vienen a buscar los niños cuando llegan al club. Transmitir deseos de recuperar la pelota en defensa y enseñar a ubicarse tácticamente para defender (Atacante-yo defensa- mi espalda hacia mi cesto).*

*No organizar campeonatos de mayores con los niños, si encuentros donde esté presente el 5 vs. 5 – 3 vs. 3 – competencias de fundamentos etc. Jugar a ganar, pero si tu equipo perdió, saber perder y fijar nuevas metas a alcanzar. Estimo que en cada encuentro los chicos tienen nuevas oportunidades de resultados deportivos, procuramos que los chicos sean más competentes que competitivos y estén motivados para practicar para el próximo encuentro.*

*Deseo que estas sugerencias contribuyan a pensar en la mejor manera de formar a nuestros niños.*

*¡¡¡ VIVA EL MINI BASQUET!!!”*

Prof. Walter Garrone

---

*“En el sistema deportivo tenemos que desarrollar de manera simultánea cuatro áreas que son la deportiva propiamente dicha, la física, la psicológica y la social. En esta “mesa” de cuatro patas se expone nuestra ética y filosofía de trabajo, donde cualquier desequilibrio favorece la deserción deportiva.*

*Los entrenadores deben:*



- **Comprender que interactúa con personas, que tienen diferentes intereses y necesidades, por ende, tiene que asimilar rápidamente que todos quieren lo mismo (...jugar, divertirse, aprender, superarse, ser escuchados...), pero necesitan estímulos diferentes para lograr sus objetivos.**
- **Estudiar de manera continua para tomar conocimiento y actualización sobre la realidad social, en estrategias de comunicación para adaptar diferentes métodos a lo largo del proceso de formación mutua.**
- **“Escuchar con los ojos”, cuando a un niño no le salen las cosas pide ayuda en silencio, por ejemplo, va al final de la fila, se va al baño, etc., evitando la actividad, debemos estar atentos.**
- **Saber que la limitación es una oportunidad de superación.**
- **Asimilar que necesita del error para aprender.**
- **Favorecer el respeto mutuo como norma de Convivencia.**

**La fortaleza del equipo lo determina el eslabón más débil.”**

Prof. Diego Brazzale

---

“Otra mirada

*Si no logran tener contacto con el balón, pierden el interés en el juego, buscan otros rumbos que cuando son deportivos no son graves, pero que cuando se alejan de la práctica deportiva son inconvenientes.*

*¿Qué tiempo de posesión tiene un jugador en un partido de mini?*

*“Cronometramos el tiempo de posesión de cada jugador en un cuarto de mini de un mismo equipo y nos dio los siguientes resultados; el primer jugador tuvo 1´19” de posesión de la pelota, el segundo 1´10” de posesión, el tercero 35”, el Cuarto 22” y el quinto 12”.”*

*¿Cómo podemos ayudar a que estos jóvenes deportistas se entusiasmen con la actividad?*

*¿Todos los jugadores de Mini participan en el juego, en cada ataque?*

*“Durante 5 partidos de Mini registramos 434 ataques; en 105 ataques tomo posesión de la pelota un solo jugador, en 176 ataques participaron dos jugadores, en 127 con tres jugadores, en 26 con cuatro y en ningún ataque se llegó a que los cinco jugadores tomaran posesión de la pelota.”*

197



*Te proponemos a mirar los partidos de Mini como una actividad más formativa y hacer de la participación en el juego una herramienta para ayudarlos a crecer.*

*La pregunta sería ¿La participación ayuda en el aprendizaje y desarrollo de los deportistas? ¿El juego 5 vs. 5 favorece el desarrollo de los deportistas?”*

Profesores Fernando Agustín Anzuinelli y Augusto Antonio Pastore.

---

*“Todos estamos de acuerdo con que la Liga Nacional fue un antes y un después en nuestro básquetbol. Yo agrego que los exitosos jugadores, los “hijos de la liga” son también los “hijos del mini básquet”. La gloriosa generación dorada basó su fuerza en esos valores, y el MINI nos da la posibilidad de comenzar a transitar ese camino con los niños, buscando ayudar en la educación, a ser felices a través del juego y, por último, nos lleva al BÁSQUETBOL.”*

Prof. Gustavo De Benedetti

---

*“La toma de decisiones (muy importante en cualquier deporte) depende de las riquezas motrices-coordinativas junto con las respuestas técnico-tácticas. Si esto lo obtiene a Temprana Edad estará mejor preparado para afrontar las próximas categorías. Se podría decir que Las Categorías Formativas son la escuela primaria en el proceso Educativo de una persona.”*

Prof. Laura Cors

---

## EL DESAFIO DE SER ENTRENADOR...

*"Los entrenadores deberíamos tener una actitud docente que supere cualquier obstáculo"*

*Como entrenadores tenemos el desafío de lograr que los chicos adquieran las habilidades deportivas necesarias y estimular (a) que los jugadores jueguen pensando, reconociendo rápidamente las ventajas del juego y los beneficios que otorgan al equipo determinadas situaciones, etc.*

- *El buen vínculo... abre puertas en la relación de manera inigualable.*
- *El buen ejemplo... necesario siempre, deja huellas.*
- *El conocimiento... otorga sabiduría cuando se lo sabe aplicar oportunamente.*



*Ayudemos a los jugadores a avanzar hasta sus propios límites, no hacia los que les impone el entrenador. Entendemos que en el mini básquet se deben estimular y pretender logren la mayor habilidad motriz, estimularlos en el aprendizaje de la mayoría de los gestos técnicos individuales dentro de un contexto de aprendizaje continuo en la adquisición de conocimientos y formación de hábitos, pero también se debe aumentar la capacidad de comprender cuando usarlos, esto como base para que en las divisiones formativas poder prepararlos para que jueguen basquetbol y no sistemas o modelos rígidos.*

*Creemos inapropiado pretender que todos aprendan los mismos contenidos, al mismo tiempo e incluso de la misma forma...pero si sería lógico estimularlos lo máximo posible, crearles un ambiente enriquecido de aprendizaje y llevarlos a los más alto que su potencial les permite, muchos trabajamos pensando en que debemos formar jugadores para el mañana, pero no debemos olvidarnos que ellos tienen un presente que no volverá jamás...*

*"Un entrenador de formativas en su tarea educativa debería estar preocupado por "extraer" todo lo que el jugador tenga, proporcionándole el mejor contexto posible para que pueda desarrollarse, generándole condiciones para forjar su carácter. Un buen entorno de aprendizaje con refuerzos positivos favorece su eficacia, su calidad y genera una mayor cantidad de conductas positivas."*

*El entrenador debería, de acuerdo a nuestra humilde opinión, intentar mejorarle la ejecución de los gestos técnicos, estimular la adquisición de los conceptos para unir la técnica con la táctica y permitir que los jóvenes tengan más herramientas para tomar mejores decisiones. Todo esto le permitirá al entrenador construir buenos equipos.*

*"El entrenador de formación debe ser un fundamentalista de la calidad de ejecución y comprensión del juego".*

*"El jugador cree en el entrenador cuando este le ayuda a resolver problemas"*

Prof. Jorge Díaz Vélez – Prof. Ricardo Bojanich

---

*“Entender el Mini básquet y saber cómo enseñarlo, va más allá de driles de dribling, lanzamientos y ejecuciones motoras relacionadas al juego, considero que debemos entender que todo aprendizaje comienza desde la base de estructura previas que posee cada niño que llega a nuestras clases, y que debemos tratar de comprender que más allá del uso del balón, los niños deben antes poder manejar su cuerpo en diferentes situaciones, saber correr con*



*una mecánica apropiada, saber saltar para después tomar un rebote ofensivo o defensivo, poderse mover y desplazarse ocupando espacios apropiados haciendo lectura de los juegos y por sobre todo saber moverse sin el balón, desplazándose con seguridad y mecánica de los movimientos.*

*No debemos encuadrar los niños en edades sino en sus propias capacidades, ya que más allá de las características motoras comunes, las bases motoras que trae cada uno son diferentes y variables, y nosotros como docentes somos los que debemos acomodar los contenidos a sus posibilidades y ajustarlo en función de los contenidos lúdico-motores que llevaremos adelante en una planificación a futuro.”*

Prof. Fausto Centeno

*“Es una etapa crucial si buscamos la aprehensión del niño por este juego. Y es una instancia profesional donde nuestros conocimientos son absolutamente determinantes en la construcción o la destrucción de un futuro deportista de cualquier nivel.”*

Lic. Carlos Gómez

---

*“Un entrenador de mini básquetbol debería tener un gran amor por la enseñanza y desarrollarla con la mejor de sus habilidades. Conocer que cada jugador es diferente, en el modo en que interpreta y aprende. Deberá mantener su control emocional tanto en la euforia como ante las adversidades.”*

Prof. Raúl Bianco

---

*“El gran objetivo debe ser educar a través del deporte a fin de mejorar sus condiciones psicofísicas. Por lo tanto, los Objetivos deben ser:*

- 1. Educar integralmente a través del deporte.*
- 2. Dar al niño los fundamentos para la práctica del básquet.*
- 3. Contribuir para un mayor desenvolvimiento psíquico-físico del niño.*

*¡Y lograr un ambiente donde el chico sea Feliz con lo que hace!!”*

Prof. Carlos Ballester



*“Considero que el Mini básquetbol argentino está en un proceso de crisis, ya que no se tiene la misma mirada a nivel federal de cuál es el camino para esta etapa de la formación. Esto mencionando no sólo la parte reglamentaria, si no también lo que considero muy importante, que es tener en claro los procesos de enseñanza.”*

Prof. Raúl Rímoli

---



## 12. INCLUSIÓN EN MINI BASQUETBOL – EN CAMINO A LA CONVIVENCIA

En nuestro país, el 10,2% de la población mayor de 6 años en Argentina tiene algún tipo de dificultad, entre las que se encuentran dificultades motoras, visuales, auditivas y mentales-cognitivas. En este contexto, pensar el Mini básquetbol desde la diversidad y la diferencia, hace que reconozcamos que estos dos conceptos son “lo universal”, como la vida misma, que somos únicos e irrepetibles porque somos variados y variables y que no son excepciones a la regla.

### Deporte, igualdad y equidad

- Deporte para todos: derecho de todos a participar del deporte.
- Igualdad: refiere a disfrutar de iguales derechos y posibilidades. Inclusión de todos.
- Equidad: es adecuar a cada uno lo que necesita. Respeto por la diversidad de ritmos, capacidades, necesidades y motivaciones.

Partiendo de la premisa “con estos chicos se puede”, debemos aceptar que todos pueden aprender y que debemos desarrollar al máximo las potencialidades de todos.

### Integración e inclusión, ¿son lo mismo?:



La integración no es lo mismo que la inclusión, fundamentalmente porque el destinatario de la acción varía sustancialmente. Mientras que en la integración las acciones están destinadas al individuo a integrar, modificando o adaptando para él la propuesta, en la inclusión las mismas están destinadas a todo el grupo, entendiendo la heterogeneidad como normal, adaptándose todos a la realidad del mismo. Mientras que con el primer concepto solo aprende

el individuo a integrar, con el segundo concepto todos los chicos aprenden juntos independientemente de sus condiciones personales, sociales o culturales, incluidos aquellos que presentan una discapacidad.

#### **El deporte inclusivo propone:**

- Identificar, reducir y remover barreras.
- Promover asistencia, participación y aprendizaje de todos los jugadores.
- Poner especial atención en aquellos en riesgo de ser marginados, excluidos o no.
- Ayudar a desarrollar posibilidades y realizar aprendizajes significativos y pertinentes.

#### **DIVERSIDAD E INCLUSION**

La educación inclusiva es aquella que incorpora a una sociedad inclusiva y, al hacerlo, hace inclusiva a esa sociedad. [Ruth Harf]

El mini basquetbol debe ser el medio por el cual masificar el acceso al deporte a toda la sociedad, sin reparar en diferencias o particularidades. En todo caso, será el profesor quién adecúe la propuesta y genere, por medio de esa inclusión, un aprendizaje para todo el grupo. Debemos intentar por todos los medios, que cada jugador que se acerque a nuestro club, encuentre en él un espacio en donde desarrollarse, donde construya un lugar de pertenencia y se identifique, más allá del nivel de juego o de su potencial. Proponemos un mini basquetbol inclusivo, en donde las barreras sean superadas “en equipo” y entre todos.



## BIBLIOGRAFÍA

- **American College of Sports Medicine. (2007).** Position Statement: Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc.* 2007 Feb; 39(2):377-90.
- **Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013):** Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7 (1), 56-75.
- **Bargh, J. (2018).** ¿Por qué hacemos lo que hacemos? Ed. Ediciones B.
- **Blázquez Sánchez, Domingo (1986):** Iniciación a los deportes de equipo. Ediciones Martínez Roca S.A., Barcelona.
- **Brooks MA, Schiff MA, Rivara FP.** Identifying previous sports injury among high school athletes. *Clin Pediatr (Phila).* 2009;48(5):548. Epub 2009 Jan 26.
- **Campbell RM, Berger S.** Preventing pediatric sudden cardiac death: where do we start? *Pediatrics.* 2006;118(2):802.
- **Carek PJ, Mainous AG 3rd.** A thorough yet efficient exam identifies most problems in school athletes. *J Fam Pract.* 2003;52(2):127.
- **Corrado D, Thiene G.** Protagonist: routine screening of all athletes prior to participation in competitive sports should be mandatory to prevent sudden cardiac death. *Heart Rhythm.* 2007;4(4):520. Epub 2007 Jan 7.
- **Crisorio, Ricardo – Giles, Marcelo (1999):** “Apuntes para una didáctica de la educación física en el tercer ciclo de la EGB”; Bs. As.; MC y E.
- **Crisorio, Ricardo (2001):** “La enseñanza del básquetbol”; en *Revista Educación Física & Ciencia*, Año 5, Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, UNLP.
- **Crisorio, Ricardo - Giles, Marcelo - Rocha Bidegain, Liliana - Lescano, Agustín (2003),** El aprendizaje motor: un problema epigenético; en *Revista Educación Física y Ciencia*; Dto. Educación Física; FAHCE. Año 6.
- **De los Santos, Armando (2008)** Fundamentos de básquetbol, La Plata, Edición del autor.
- **Diccionario de la Real Academia Española (2014) [www.rae.es](http://www.rae.es)**
- **Documentos de la FEB:** El juego en la enseñanza del Baloncesto, Carlos Sergio Atsotegi.
- **Dweck, Carol S. (2016).** Mindset: La actitud del éxito. Ed. Sirio.



- **Estudio Nacional sobre el perfil de las personas con discapacidad. Resultados definitivos 2018. INDEC. Argentina.**
- **Fenstermacher Gary (1997)** Tres aspectos de la filosofía de la investigación sobre la enseñanza. Cap. III. P 153. La investigación de la enseñanza, I. Enfoques, teorías y métodos. Merlin C. Wittrock. Ed. Paidós Ibériac, S.A.
- **Flynn JT, Kaelber DC, BakerSmith CM, et al.** Clinical Practice Guideline for Screening and Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents. Pediatrics. 2017;140(3) Epub 2017 Aug 21.
- **García Herrero, J. A. (2018).** Esto ya no es divertido: un ensayo sobre la adversidad en el deporte. Ed. Círculo Rojo.
- **García Sánchez, Justo Manuel.** (CV). I.E.S “Alagón” de Coria (Cáceres), España. Cuadernos de educación y desarrollo. Vol. 2, N°12. Febrero de 2010: Las tareas motrices y su implicación en el desarrollo de habilidades en educación física.
- **Garrick JG.** Preparticipation orthopedic screening evaluation. Clin J Sport Med. 2004;14(3):123.
- **Garrone Walter, García Antonio y Lotterio Alejandro (2003):** Curso de Entrenadores ENEBA, programas de estudio niveles 1,2 y 3. Proyecto ENEBA Córdoba. Actualizado en mayo de 2005.
- **Giles, Marcelo y equipo (2007):** “Las prácticas de enseñanza del deporte: del alto rendimiento a la formación, el camino inverso”, Informe técnico.” Código: 11H/419. Programa de Incentivos a la Investigación del Ministerio de Educación de la Nación, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata.
- **Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud de la Nación. 2016.**
- **Gutiérrez, N. R. (2007).** Actualización del consenso sobre constancia de salud del niño y del adolescente para la realización de actividades físicas y/o deportivas. *Am J Respir Crit Care Med*, 176(7), 685-90.
- **Jeukendrup A., Carter J., Maughan R.J. (2015).** Competition fluid and fuel. In: Burke L., Deakin V., eds. Clinical Sports Nutrition. 5th ed. North Ryde NSW, Australia: McGraw-Hill Australia Pty Ltd: 377–419.



- **Knapik JJ, Bauman CL, Jones BH, Harris JM, Vaughan L.** Preseason strength and flexibility imbalances associated with athletic injuries in female collegiate athletes. *Am J Sports Med.* 1991;19(1):76.
- **Krzyzewski, Mike (1987)** *Duke's Motion Offense*; EEUU; Duke University Press.
- **López, L. B., & Suárez, M. M. (2012).** *Fundamentos de Nutrición Normal.* Buenos Aires. Ed. El Ateneo.
- **Lorenzo, J. (2007).** *Nutrición del niño sano.* Rosario. Corpus Editorial y Distribuidora.
- **Macro y Micronutrientes.** Disponible en:  
[http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story\\_content/external\\_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf](http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf)
- **Maron BJ, Levine BD, Washington RL, et al.** Eligibility and Disqualification Recommendations for Competitive Athletes With Cardiovascular Abnormalities: Task Force 2: Preparticipation Screening for Cardiovascular Disease in Competitive Athletes: A Scientific Statement From the American Heart Association and American College of Cardiology. *Circulation.* 2015;132(22):e267.
- **Maron BJ, Thompson PD, Puffer JC, et al.** Cardiovascular preparticipation screening of competitive athletes. A statement for health professionals from the Sudden Death Committee (clinical cardiology) and Congenital Cardiac Defects Committee (cardiovascular disease in the young), American Heart Association. *Circulation.* 1996;94(4):850.
- **Maron BJ, Thompson PD, Ackerman MJ, et al.** Recommendations and considerations related to preparticipation screening for cardiovascular abnormalities in competitive athletes: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism: endorsed by the American College of Cardiology Foundation. *Circulation.* 2007;115(12):1643. Epub 2007 Mar 12.
- **Maron BJ, Friedman RA, Klugfield P, et al.** Assessment of the 12-lead ECG as a screening test for detection of cardiovascular disease in healthy general populations of young people (12-25 Years of Age): a scientific statement from the American Heart Association and the American College of Cardiology. *Circulation.* 2014;130(15):1303. Epub 2014 Sep 15.
- **Maron BJ, Zipes DP, Kovacs RJ,** American Heart Association Electrocardiography and Arrhythmias Committee of Council on Clinical Cardiology, Council on Cardiovascular Disease in Young, Council on Cardiovascular and Stroke Nursing,



Council on Functional Genomics and Translational Biology, and American College of Cardiology. Eligibility and Disqualification Recommendations for Competitive Athletes With Cardiovascular Abnormalities: Preamble, Principles, and General Considerations: A Scientific Statement From the American Heart Association and American College of Cardiology. *Circulation*. 2015;132(22):e256.

- **Maron BJ, Doerer JJ, Haas TS, Tierney DM, Mueller FO.** Sudden deaths in young competitive athletes: analysis of 1866 deaths in the United States, 1980-2006. *Circulation*. 2009;119(8):1085.
- **Meyer, Don. (1993).** Cuaderno de notas de la Academia de Básquetbol de Don Meyer. Universidad de David Lipscomb, Nashville, Estado de Tennessee, EE.UU.
- **Meyer F, Bar-Or O, MacDougall D, Heigenhauser GJ.** Sweat electrolyte loss during exercise in the heat: effects of gender and maturation. *Med Sci Sports Exerc* 1992;24 (7):776-781.
- **Miguel Martín León (2011)** Coordinador. Cuaderno de Formación del jugador de Baloncesto Nivel 1. Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Española de Baloncesto.
- **Miguel Martín León (2011)** Coordinador Cuaderno Dirección de Equipo en Baloncesto Nivel 1. Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Española de Baloncesto.
- **Miguel Martín León (2011)** Coordinador Cuaderno de Táctica en Baloncesto Nivel 1. Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Española de Baloncesto.
- **Miguel Martín León (2011)** Coordinador Cuaderno de Entrenamiento en Baloncesto Nivel 1. Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Española de Baloncesto.
- **Mitten MJ, Zipes DP, Maron BJ, et al.** Eligibility and Disqualification Recommendations for Competitive Athletes With Cardiovascular Abnormalities: Task Force 15: Legal Aspects of Medical Eligibility and Disqualification Recommendations: A Scientific Statement From the American Heart Association and American College of Cardiology. *Circulation*. 2015 Dec;132(22):e346-9. Epub 2015 Nov 2.
- **Myerburg RJ, Vetter VL.** Electrocardiograms should be included in preparticipation screening of athletes. *Circulation*. 2007;116(22):2616.
- **Nadal, T.** Todo se puede entrenar (2015). Colección Alienta.
- **Nutrición y Recuperación del Jugador de Basquetbol.** Un Reporte del Grupo Especializado en Basquetbol del GSSI 2013.



- **Orlandoni, Javier, (2007)** “La enseñanza del básquetbol por conceptos”, ponencia presentada en el 7mo Congreso Argentino y 2do Latinoamericano de Educación Física y Ciencias.
- **Orlandoni Javier (2009)** “Básquetbol, algunas reflexiones para su enseñanza” “8vo Congreso Argentino y 3ero Latinoamericano de Educación Física y Ciencias”, Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, UNLP. La Plata, inédita.
- **Pascuas Sebastián (2014)** “Mecanismos de acción para la prevención de lesiones del aparato locomotor”. Bibliografía del Curso de Entrenador Superior de Nivel 3 de ENEBA. Inédito.
- **Pastore, Augusto Antonio (2006)** “La reducción del tiempo de posesión en el deporte básquetbol y su incidencia en el proceso de aprendizaje motor de los jóvenes de 13 años”. Tesis de Licenciatura. La Plata: presentada como ponencia en el 7mo Congreso Argentino y 2do Latinoamericano de Educación Física y Ciencias del Deporte.
- **Pep, Mari. (2013)** Aprender de los campeones. Ed. Plataforma.
- **Rice SG,** American Academy of Pediatrics Council on Sports Medicine and Fitness. Medical conditions affecting sports participation. Pediatrics. 2008;121(4):841.
- **Roberts WO, Löllgen H, Matheson GO, et al.** Advancing the preparticipation physical evaluation (PPE): an ACSM and FIMS joint consensus statement. Curr Sports Med Rep. 2014;13(6):395.
- **Rocha Bidegain, Liliana (2012)** “El aprendizaje motor: una investigación desde las prácticas” Tesis de Magister en Educación Corporal.
- **Rowland T (2011).** Fluid replacement requirements for child athletes. Sports Med 41: 279 288.
- **Sánchez Bañuelos, F. (1989).** Bases para una didáctica de la educación física y el deporte ([2a ed. ampl.]). Madrid: Gymnos.
- **Sharma S, Estes NA 3rd, Vetter VL, Corrado D.** Clinical decisions. Cardiac screening before participation in sports. N Engl J Med. 2013;369(21):2049.
- **Sociedad Argentina de Pediatría, Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo. (2017)** Guía para el seguimiento del desarrollo infantil en la práctica pediátrica en Arch Argent Pediatr 2017;115 (3):304.



- **Viskin S.** Antagonist: routine screening of all athletes prior to participation in competitive sports should be mandatory to prevent sudden cardiac death. Heart Rhythm. 2007;4(4):525. Epub 2007 Jan 7.
- **Wilkins, Lenny (1996)** Clínica Internacional de básquetbol organizada por la Dirección de Deportes y Recreación de la Municipalidad de Córdoba.
- **BASQUETBOL FISICO** - Autores Consultados: Callejas – Seirul Lo Vargas – Billat – Manuales CABB – Material ENEBA Neuquén – Basket Físico
- **PROCESO DE CRECIMIENTO & DESARROLLO** – Autores consultados: Malina – Bouchard – Bar-Or – Apuntes: Licenciatura UCU
- **CAPACIDADES FISICAS INTEGRADAS** – Autores consultados: Badillo – Reitman – Cometti – Pradet – Beribe- Di Santo – Neiger – Galasso – Reitman – Mazza – Mackey (Aprender a Enseñar)
- **PERIODO DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN BASQUET** – Autores consultados: Seirul lo Vargas – Pradet – Apuntes Barcelona FC – Licenciatura UCU – Basket Físico – Mackey (Entrenando Movimientos)
- **EV - EVALUACION APLICADA** – Autores consultados: Blazquez Sanchez, Garcia Manso, Valdivieso Seirul lo Vargas – Evaluación de la Condición Física en Niños y Adolescentes (Villa Gonzalez – Secchi – García – Arcuri)



# DEPARTAMENTO DE BÁSQUETBOL

## PLANILLA DE DATOS PERSONALES

### DATOS DEL JUGADOR

Nombres y apellido:

Fecha de nacimiento: ...../...../.....

Tel y Cel [jugador]:

Lugar de nacimiento:

DNI:

Dirección:

Obra Social:

Lugar de asistencia médica:

Colegio al que asiste:

Horario

### RELEVAMIENTO DEL CRECIMIENTO

Fecha .....

Altura .....

Peso .....

### DATOS DE LOS PADRES

Nombre del padre:

Celular:

Ocupación:

Altura:

E-mail:

Teléfono:

Nombre de la madre:

Celular:

Ocupación:

Altura:

E-mail:

Teléfono:

## **OBSERVACIONES**

[Información que considere importante que conozca el entrenador]

## **INFORMACIÓN DE SALUD**

**¿Tiene alguna enfermedad que requiera periódicamente tratamiento o control médico?**

**SI**

**NO**

**¿Cuál? .....**

**¿Durante los últimos tres años ¿fue internado alguna vez?**

**SI**

**NO**

**¿Por qué?**

.....

.....

.....  
.....  
**¿Tiene algún tipo de alergia?**

**SI**

**NO**

**¿A qué?** .....

**En caso afirmativo, describa sus manifestaciones:** .....

.....  
.....

**¿Recibe algún tipo de tratamiento médico?**

**¿Cuál? ¿Por qué?** .....

.....

## **INFORMACIÓN GENERAL**

**¿Por qué eligió este club para que su hijo juegue al Basquet?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# CABB



**CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE BÁSQUETBOL**

[WWW.CABB.COM.AR](http://WWW.CABB.COM.AR)