

CONDICIONES DEL ENTRENAMIENTO EN EDADES DE FORMACIÓN Y BASE.-

La sola idea de presentar los conceptos ideales de entrenamientos genera cierta desconfianza entre los colegas, no del problema de cumplirlos si no de tal vez nunca antes haberlos considerado. Y no contemplarlos en las practicas actuales. Por que el contemplar las edades de formación, pues hoy es una de las preocupaciones mas importantes de los entrenadores. Lamentablemente la especialización de los técnicos en el tema no es muy amplia , e incluso a veces dejamos esta importante tarea a monitores, no soy quien para rebatir esta situación que se produce a raíz de que en muchos lugares no existen técnicos de baloncesto en formación. Esto produce que cuando los jugadores llegan a completar una plantilla de nivel mas alto, o en series mas altas, los técnicos, nos encontramos con múltiples falencias técnicas, tácticas y en ocasiones físicas, que ya no podemos corregir, ya sea por el nivel de competencia, o simplemente por no haber tiempo.

El presente documento no pretende ser la verdad absoluta del baloncesto de formación, pero considero que será de gran ayuda a la hora de planificar nuestras futuras clases.

MOTIVACIÓN: Consideremos la motivación como “ La energía que incentiva o mueve al individuo para la ejecución de la tarea” . Llamaremos motivación Primaria a aquella que proporciona el mismo individuo (directa) y motivación secundaria a aquella que es entregada o inyectada al individuo por un agente externo (indirecta). La primaria traída por el propio entrenador y el mismo jugador ahora dependerá del mismo entrenador el traspaso que realice a sus alumnos. Jugador no motivado no regresara a la próxima practica.

Es importante que el entrenador este motivado por su propio trabajo profesional , lo primero si no estas motivado no te metas a una cancha. Pues mas que ayudar , empeoraras.

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: Hay que tener en cuenta que mientras mas jóvenes los deportistas menores serán los periodos de concentración mas cortos, de menor tiempo, por lo que procuraremos que nuestras indicaciones sean claras, sencillas y cortas. El tono debe ser claro y expresivo. La variedad y originalidad de los ejercicios ayudara mas aun en la atención y concentración de los educandos.

CONDICIONES DEL ENTRENAMIENTO EN EDADES DE FORMACIÓN Y BASE.-

Rickter A. Valenzuela B.
Profesor Entrenador Nacional de Baloncesto
Licenciado en Educación.

Docente y Entrenador Titular Universidad Santo Tomás – Sede Talca

DISEÑO DE LOS ENTRENAMIENTOS: Diseñar nuestras practicas de acuerdo a las necesidades y características de los alumnos y jugadores.

REFUERZOS POSITIVOS Y NEGATIVOS: He aquí una de las herramientas mas útiles y peligrosas, que posee un entrenador, por estoy , hoy el entrenador debe convertirse en un experto en el tema.

- Se denomina refuerzo positivo: a aquel acto que se realiza a fin de fortalecer o motivar la repetición del evento y su manutención durante el tiempo.
- Se denomina refuerzo negativo: a aquel acto que se realiza con el fin de desmotivar la repetición del evento durante el tiempo, es decir hacer desaparecer total o parcialmente la respuesta no deseada al estímulo.

Es con el fin de dar a conocer el acto que necesitamos que se continúe repitiendo, una palabra, un gesto o acción siempre es bueno para motivar a nuestros alumnos. Muy bien!!!! Inténtalo nuevamente!!! Sigue así!!!. Asentir con la cabeza , una sonrisa, una palmada en la espalda, en la cabeza , tocarlos felicitarle, aplaudirles , etc. Ahora si queremos hacer notar nuestro malestar el refuerzo negativo es para eso. Evitar el golpeo verbal o gritar en exceso y en múltiples ocasiones el refuerzo debe ser sutil y directo. Cabe destacar que no para todos los jugadores se debe emplear el mismo refuerzo o intensidad , esto deberá diferenciarlo el propio entrenador.

OJO: “ No todo debe ser castigo”

PROCURAR ATENCIÓN PERSONALIZADA: Siempre dedicar un tiempo a cada uno de nuestros jugadores, ya sea durante la practica y fuera de ella, sacar del grupo y corregir personalmente a los alumnos, esto demuestra interés y preocupación por el jugador y les motiva aun mas. Aprovechar al máximo el tiempo de entrenamiento.

LOS EJERCICIOS MAS DIFÍCILES AL COMIENZO: El cansancio no es buen compañero en la asimilación de nuevos conocimientos y conceptos, por esto siempre los ejercicios nuevos y difíciles los dejaremos para el comienzo así mismo las explicaciones que requieran mayor atención para el comienzo, procurando así una mejor asimilación.

INCENTIVAR LA INTENCIÓN Y NO EL RESULTADO: El fin no siempre justifica los medios, enseñar al niño a hacer las cosas bien, por que hay que hacerlas bien, y no solo pensar en ganar.

CONDICIONES DEL ENTRENAMIENTO EN EDADES DE FORMACIÓN Y BASE.-

Rickter A. Valenzuela B.
Profesor Entrenador Nacional de Baloncesto
Licenciado en Educación.

Docente y Entrenador Titular Universidad Santo Tomás – Sede Talca

“El ganar no es una acción, es solo el resultado de una acción, el de hacer las cosas bien dentro de la cancha”

El ganar no es el único objetivo.

“Lo importante no es ganar , si no competir, como en la vida no es el lograr el éxito si no intentarlo”

ESTAR EN CONSTANTE PROCESO DE AUTOEVALUACION: Si el entrenador no es capaz de autoevaluarse no pretenderá evaluar a otros. Cada entrenamiento debe ser evaluado, de acuerdo al cumplimiento de los objetivos y metas, propuestas por el propio entrenador. Realizar procesos meta cognitivos: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿Cómo lo aprendimos? ¿ Para que lo aprendimos? (Leer en relación, “Baloncesto complemento de la educación” del mismo autor)

TENER EN CUENTA SIEMPRE LA EDUCACIÓN O ENSEÑANZA TRANSVERSAL: La creación y enseñanza de hábitos y valores . Como el respeto, cortesía , hábitos de entrenamiento, de higiene, etc. ¿calientan nuestros jugadores antes de entrenar? ¿Estiran antes y después de entrenar?. Hábitos de atención y concentración. Recordar que la educación transversal es la educación oculta por así decirlo, y por lo general el entrenador la recuerda menciona y la vive.

LOS PADRES SON PARTE IMPORTANTE DEL PROCESO FORMATIVO EN TODO MOMENTO: LA educación es un complemento familiar , donde para la buena formación del menor intervienen los agentes internos y externos de la familia. En ocasiones el padre o madre puede ser un gran revez en el proceso formativo.

(Leer en referencia, “Rol de los padres en la practica deportiva de los hijos” del mismo autor).-

FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO: Por supuesto estos jamás deben dejar de estar presentes, consideremos que la educación es un proceso y como proceso debe estar diseñado y guiado, es verdad tomara tiempo y deberemos ser pacientes, pero si esperamos y trabajos bien los resultados se verán mejor aun, no pretendamos acelerar un proceso que debe ser controlado, los fundamentos del baloncesto requieren enseñanza, practica y ejercitación, es la única forma de progresar, no olvidemos que “la practica hace al maestro”.

CONDICIONES DEL ENTRENAMIENTO EN EDADES DE FORMACIÓN Y BASE.-

Rickter A. Valenzuela B.
Profesor Entrenador Nacional de Baloncesto
Licenciado en Educación.

Docente y Entrenador Titular Universidad Santo Tomás – Sede Talca

NO OLVIDAR NUNCA A LA PERSONA: Es importante no dejar de lado el concepto de persona, es decir que estamos trabajando con personas y que por sobre todo debemos respetarlos, y quererles, para así poder guiarles y enseñarles mejor, no son máquinas ni cosas, son niños y niñas que han venido hasta nosotros para que les enseñemos el deporte que tanto amamos, enseñémosles a quererle y no a odiarle, solo por olvidar a la persona.

“Respetar ... para ser respetado”.