

4 SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICION.

Las sesiones de entrenamiento y las competiciones son la forma en la que los entrenadores podemos intervenir en el aprendizaje de los niños/as para la mejora de su rendimiento. La sesión debe considerarse, además, como la unidad básica de entrenamiento

Es en estas sesiones donde se deben proporcionar los aprendizajes significativos a cada jugador/a. Para ello debemos atender en lo posible al principio de aprendizaje individualizado.

Una ordenación de las sesiones en función de los distintos factores sería: (Sampedro, J. (1998)):

INTENSIDAD	INTENCIONALIDAD	PARTICIPANTES	PLANIFICACIÓN	FASES APRENDIZAJE	EFECTO
Fuertes	Condicionales.	Individuales	Mejora	Asimilación	Polarizado
Semi-fuertes	Coordinativas o Técnicas	Grupales	Mantenimiento	Fijación	Múltiple
Regenerativas	Cognitivas o Tácticas	Colectivas	Recuperación	Ideomotor	
Recuperación	Estratégicas generales Reglamentarias. Sicológicas. Control / Valoración. Mixtas				

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

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

4.1 PLANIFICACIÓN.

4.1.1 Concepto.

La planificación debe considerarse como una actividad previa de análisis y reflexión sobre las intenciones y objetivos que se pretenden alcanzar.

Hay que tener en cuenta que intervienen muchas variables, como puedan ser los medios humanos y materiales, los rivales, la competición, incluso en algunas categorías los resultados y fundamentalmente el que nuestro deporte se basa en normas de colaboración y oposición entre seres humanos.

No se debe mantener estructuras rígidas de planificación, sino todo lo contrario, hay que mostrar un planteamiento flexible en el que los procesos de revisión, adaptación, reajuste, etc..., son comunes.

Los objetivos a alcanzar se jerarquizan y se estructuran los métodos (de enseñanza) y medios (materiales y humanos) a utilizar para alcanzarlos.

4.1.2 Algunas Consideraciones a tener en cuenta en la planificación

A la hora de plantear una planificación es necesario tener en cuenta una serie de factores. Entre otros son importantes:

- 4.1.2.1 Evaluación inicial de los elementos que intervienen en la planificación (medios, personas, etc.).
- 4.1.2.2 Establecer, en función de la evaluación inicial, las intenciones que queremos hacer realidad.
- 4.1.2.3 La adecuación de las intenciones con las posibilidades reales de conseguirlas.
- 4.1.2.4 La duración. La fracción de tiempo en la cual estas intenciones se pueden hacer realidad. (Puede ser incluso plurianual).
- 4.1.2.5 Importante ir verificando a lo largo del desarrollo de la planificación que nuestras intenciones se van haciendo realidad. (evaluación formativa).

4.2 PARTES DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Como ya hemos comentado, la sesión de entrenamiento es la unidad más pequeña de la planificación deportiva. Estas sesiones de entrenamiento se estructuran en 3 partes principales: (Sampedro (1998))

INICIAL	PRINCIPAL	FINAL.
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general. • Calentamiento específico 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos • Def. tipo de tarea • Material • Condiciones reales • Estado jugadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedagógicas. • Psicológicas. • Fisiológicas.

4.2.1 Parte Inicial.

En esta parte se realiza el calentamiento general y específico de la actividad posterior. En este calentamiento debemos incluir la preparación física y mental. Evidentemente, el tiempo de duración es variable en función del tiempo total de la sesión. No obstante, en esta parte podemos incluir contenidos sencillos que posteriormente en la parte principal desarrollaremos más en profundidad.

No olvidemos que los niños/as poseen características metabólicas y físicas distintas a los adultos y su calentamiento tiene que estar adaptado a éstas.

4.2.2 Parte Principal

Es la parte de mayor importancia en contenidos y en tiempo. En esta parte se desarrollan los contenidos planificados acordes con el programa general de trabajo.

No obstante, hay que valorar que la capacidad de atención, motivación y física de los niños/as no es infinita, por que debemos jerarquizar las tareas más importantes a realizar en momentos de mayor activación y frescura física y mental.

Igualmente, debemos tener en cuenta ejercicios de pausa activa suficiente para poder recuperar a los niños/as para las siguientes actividades. Estas pausas activas pueden ser ejercicios de menor intensidad o complejidad que proporcionen descanso a los niños/as.

Según Sampedro, hay una serie de factores a tener en cuenta en el diseño de esta parte:

4.2.2.1 Elección de que contenido/s (fundamento/s) vamos a entrenar.

4.2.2.2 Orden o secuencia de entrenamiento de esos contenidos.

4.2.2.3 La dificultad de cada tarea o ejercicio.

4.2.2.4 Efecto esperado y obtenido de cada ejercicio.

4.2.3 Parte Final

Encaminada a una vuelta a la calma fisiológica y mental de los niños/as. Deben prepararse para reajustar su nivel de activación a las siguientes actividades. Es una forma de enseñar a los niños/as el autocontrol sobre sus niveles de sobreexcitación.

En este apartado también es conveniente que los niños/as empiecen a interiorizar y racionalizar los aprendizajes realizados. Esto se puede hacer mediante preguntas que puede hacer el educador/a-entrenador/a a los niños/as sobre lo que han realizado y lo que los propios niños/as creen adecuado realizar para mejora.

Uno de los errores más comunes en los educadores/entrenadores es dar por sabido el aprendizaje de una serie de aspectos sin ni siquiera preguntar al niño/a sobre lo que piensa. A todos nos asombran las conclusiones que muchas veces realizan los niños/as sobre diversos temas. El preguntar a los niños/as nos da una mayor perspectiva sobre el conocimiento que él tiene sobre lo que está realizando, al igual que su valoración.

4.2.4 Sesiones de ejemplo

A continuación vamos a exponer cuatro entrenamientos, cada uno de ellos corresponde a cada uno de los años que componen la etapa de Minibasket. No vamos a definir el tiempo que a trabajar con cada apartado, siendo éste decisión del propio educador/a-entrenador/a a la hora de confeccionarlo.

4.2.4.1 BENJAMIN ((1^{er} año - 1^{er} trim.)

Dentro de este año trabajaremos el inicio en la enseñanza de los fundamentos mas básicos de manera simple y lo haremos a través de juegos. Emplearemos juegos muy sencillos, juegos sin colaboración, sin oposición, y juegos con colaboración, sin y con oposición.

4.2.4.1.1 FASE INICIAL

4.2.4.1.1.1 ACONDICIONAMIENTO ORGÁNICO: “A DESCUBRIR EL CAMPO”

Este juego lo podemos encontrar en el capítulo “El juego y su aplicación a la hora de enseñar los fundamentos”.

4.2.4.1.2 FASE MEDIA

4.2.4.1.2.1 BOTE: “LA MANO PEGADORA”

4.2.4.1.2.2 PASE: “SENTARSE”

4.2.4.1.2.3 ENTRADAS: “A VER QUIEN GANA”

4.2.4.1.3 FASE FINAL

4.2.4.1.3.1 SOCIALIZACION DEL JUEGO: “CAMBIAR BALONES”

4.2.4.2 BENJAMIN (2^o año - 1^{er} trim.)

4.2.4.2.1 FASE INICIAL

4.2.4.2.1.1 ACONDICIONAMIENTO ORGÁNICO: “LAS PAREJAS”

4.2.4.2.2 FASE MEDIA

4.2.4.2.2.1 BOTE: “LA CAZA DEL RATON”

4.2.4.2.2.2 PASE: “LOS AROS AMBULANTES”

4.2.4.2.2.3 ENTRADAS: “PALMIRA”

4.2.4.2.2.4 DEFENSA: “A BAJAR EL CULO”

4.2.4.2.3 FASE FINAL

4.2.4.2.3.1 SOCIALIZACION DEL JUEGO: “UNA CADA”

4.2.4.3 ALEVIN (1^{er} año - 1^{er} trim.)

4.2.4.3.1 FASE INICIAL

4.2.4.3.1.1 RECONOCIMIENTO DEL TERRENO: “RELEVO CON BANCOS”

4.2.4.3.2 FASE MEDIA

4.2.4.3.2.1 MANEJO DE BALÓN + BOTE

4.2.4.3.2.2 MANEJO DE BALÓN + BOTE: “PERSECUCIÓN”

4.2.4.3.2.3 MOVIMIENTOS DE PIES: “STOP”

4.2.4.3.2.4 PASE: “LA ESQUINA”

4.2.4.3.2.5 ENTRADAS: “SALTAMONTES”

4.2.4.3.2.6 DEFENSA: “GATOS Y PERROS”

4.2.4.3.3 FASE FINAL

4.2.4.3.3.1 SOCIALIZACION DEL JUEGO: “DAR LA CARA”

4.2.4.4 ALEVIN (2º año - 1º trim.)

4.2.4.4.1 FASE INICIAL

4.2.4.4.1.1 RECONOCIMIENTO DEL TERRENO: “LA CACERIA”

4.2.4.4.2 FASE MEDIA

4.2.4.4.2.1 MANEJO DE BALÓN + BOTE

4.2.4.4.2.2 MOVIMIENTO DE PIES

4.2.4.4.2.3 PASE: “EL BALÓN LANZADOR”

Continuando con el trabajo del año anterior, iremos corrigiendo todos los aspectos de la técnica del pase (posición de las manos, dirección de los pies, etc...). Como en todo lo demás, procuraremos introducir progresivamente mayor dinamismo y velocidad de ejecución en todos los ejercicios.

4.2.4.4.2.4 ENTRADAS: “AL ATAQUE”

4.2.4.4.2.5 DEFENSA: “EN BUSCA DEL PIVOTE PERDIDO”

4.2.4.4.2.6 TIRO

Trabajo del salto en la mecánica del tiro (coordinación entre el salto y la extensión). Trabajo específico.

4.2.4.4.2.7 JUEGO COLECTIVO: “3 CONTRA 3”

4.2.4.4.3 FASE FINAL

4.2.4.4.3.1 PARTIDO.

4.3 LA COMPETICIÓN.

A la hora de hablar de la competición, lo haremos hacer sobre el partido que se juega cada fin de semana y de algunas de las situaciones que se pueden plantear. El partido tiene que ser el momento mas esperado por el niño/a durante la semana. Es el momento en el que va a poner en práctica el trabajo realizado con sus compañeros, pero con la diferencia que lo va a realizar frente a otro grupo de niños/as. En nuestra opinión, durante los dos primeros años de la categoría de Minibasquet, debemos plantear el partido del fin de semana como un día de trabajo semanal (sesión/entrenamiento). A partir de los dos siguientes años, el partido ya debería plantearse como competición y es aquí donde nuestra labor de educador/a- entrenador/a adquiere su mayor importancia. Uno de los factores que mas intervienen a la hora de jugar un partido es “la competitividad”. En nuestra opinión “la competitividad” es buena, siempre que esté bien canalizada. Es una cualidad innata, que todo educador/a-entrenador/a y niño/a (los dos forman parte del grupo) la llevan dentro. Normalmente el educador/a-entrenador/a la tiene desarrollada y el niño/a en fase de desarrollo y es en la canalización de ésta donde nuestra labor va a tener la mayor importancia. También tenemos que saber a la hora de dirigir un grupo de niños/as que no todos tienen el mismo grado de competitividad por lo tanto tendremos que tener mucho cuidado a la hora de exigirles.

Otro de los factores que tenemos que tener en cuenta a la hora de competir son los medios que utilizamos. Objetivos principales: Que todos los niños/as colaboren con el equipo durante el partido, en la medida en que puedan hacerlo sin pedirle más de lo que pueda realizar y el no poder dar aquello que el educador/a-entrenador/a necesita en un momento dado, pueda ser motivo para que no pueda participar del juego.

4.3.1.1 Aprender conductas en el campo relacionadas con:

4.3.1.1.1 El propio educador-educador/a-entrenador/a.

4.3.1.1.2 Con sus compañeros.

4.3.1.1.3 Con el árbitro, sobre todo en los dos primeros años de la etapa de Minibasquet, tenemos que pensar que no va a ser que sea una persona que normalmente se dedique a arbitrar.

4.3.1.1.4 Con el educador-educador/a-entrenador/a y los niños/as del equipo contrario.

4.3.1.1.5 Con él mismo.

4.3.1.2 Trabajo de valores cívicos:

4.3.1.2.1 Disciplina

4.3.1.2.2 Puntualidad

4.3.1.2.3 Compromiso (tanto por parte del educador/a-entrenador/a como del niño/a).

4.3.2 A la hora del partido

PAUTAS	ERRORES
<p>Saber distribuir a los niños/as durante los periodos que tiene el partido, para que todos se sientan colaboradores del resultado final.</p>	<p>a) Priorizar el resultado influyendo en la distribución de los niños/as a la hora de jugar. Colocar a todos “los malos” en el primer cuarto para que los siguientes cuartos jueguen “los buenos” y así ganar el partido.</p>
<p>Dar instrucciones a los niño/as durante el partido y con un lenguaje siempre positivo, sobre todo en las correcciones.</p>	<p>b) En el caso de hacer correcciones utilizar un lenguaje negativo.</p>
<p>Animar constantemente a los niños/as, sea cual sea el resultado.</p>	<p>c) Si se va perdiendo el partido “pasar del equipo” y dejar de dar instrucciones ni correcciones.</p>
<p>Si el equipo contrario es realmente inferior, marcar las pautas de manera que el rival no sea ridiculizado.</p>	<p>d) “Machacar” al equipo contrario.</p>
<p>Honestidad a la hora de poner el árbitro.</p>	<p>e) Poner a pitar el partido a una persona que no va a ser objetiva a la hora de hacerlo, solo con la intención de ganar el partido.</p> <p>f) Simular lesiones, para que aquellos niños/as que tengan más nivel a la hora de jugar lo puedan hacer más tiempo.</p> <p>g) Utilizar al equipo para demostrar algo como entrenador.</p>