

Aspectos a tener en cuenta.

Características

Club:

A.D. Ave María. Agrupación perteneciente al colegio del mismo nombre situado en un entorno natural alejado de la ciudad. Esto implica numerosos problemas a la hora de lograr un equipo, puesto que la lejanía de la ciudad es un aspecto negativo para los padres. El colegio no tiene pista cubierta por lo que los entrenamientos suelen ser suspendidos a menudo debido a las inclemencias del tiempo.

Actualmente es el equipo de mayor categoría junto con otro infantil femenino de segundo año. En este colegio no existe tradición deportiva fuerte por lo que los posibles deportistas buscan otros equipos/clubes para su formación.

Equipo:

Infantil Femenino de primer año, en el que la mayoría de las jugadoras es el tercer año de práctica de baloncesto. También hay jugadoras nuevas en este deporte por lo que habrá que educarlas desde lo más básico.

Es su primer año en campo de baloncesto, por lo que muchas de ellas están acomplejadas o con miedo ante como desenvolverse por él.

El número de jugadoras es de 12.

Características técnicas.

Equipo

Debido a que llevan poco jugando al baloncesto, y como equipo es el primero que actúan juntas, el equipo no tiene un alto nivel técnico aunque, día a día se le va notando mejoría.

Fundamentalmente trabajaremos fundamentos de técnica individual, aspecto por el que comenzar para crear base y poder afianzar aspectos de táctica tanto de ataque como de defensa.

Jugador a jugador

- Amanda Alonso. Jugadora de constitución fuerte, pero con escasa altura, que pertenece al equipo desde su creación. Técnica y físicamente torpe, tiene frecuentes cambios de motivación, tan pronto se sitúa entre las mejores del equipo como se despista por cualquier motivo. Necesitará aumento de disciplina.
- Patricia Montero. Muy ágil. Su reducida estatura la ayuda en esta faceta. Sin duda la base del equipo aunque peca de individualismo. Se encuentra un curso inferior, junto con otras jugadoras lo que las impide entrenar con el resto en uno de los entrenamientos. Necesitará de un cambio de mentalidad en su juego, para convertirse en realmente una buena base.
- María Pérez. Una de las jugadoras con mayor proyección del equipo. Se hace respetar por el resto de las jugadoras y en algunos momentos es la líder del equipo. Técnicamente bota bien, aunque debe perfeccionar el pase. Conviene seguir potenciando su liderazgo dentro del campo. Quizá le falte un poco de altura para convertirse en una espléndida jugadora.

- Susana Gómez. Otra de las jugadoras de un curso inferior. Físicamente en la media del equipo. En el campo, tanto entrenando como jugando es de las más disciplinadas del equipo. Debe mejorar en casi todos los fundamentos. Tiene un gran salto, que debemos seguir potenciando.
- Tamara Lucas. Jugadora de un curso inferior. No sobresale en ningún aspecto técnico ni físico. Dentro del campo tiene gran capacidad luchadora pero no es innata en ella, debe de fomentarse.
- María Cabrero. Jugadora en la media del equipo en todos los aspectos. No muestra mucho interés por el deporte, pero tiene capacidad física para ser jugadora aunque la falta capacidad de concentración.
- Virginia Álvarez. Jugadora de escasa altura con pequeños problemas de espalda que la impide jugar con toda la soltura necesaria debido al miedo de empeorar. Necesita disciplina.
- Esther Bartolomé. Jugadora alta. Técnicamente no sobresale en ningún aspecto. La falta la garra necesaria en un puesto como el que debería desempeñar.
- Mercedes Vargas. No tiene mucho interés por el baloncesto. Falta continuamente a los entrenamientos y a los partidos.
- Yaiza Alejandre. La jugadora con más proyección del equipo. Es una chica alta, con gran potencia de salto, y capacidad de lucha. Debe mejorar su tiro y sus movimientos de bloqueo de rebote.
- Eva Colmenero. Típica jugadora alta, pero torpe. La falta agilidad y bastante motivación. No se la ve muy interesada por el deporte aunque no falla a ningún entrenamiento.
- Laura Doncel. A resaltar su gran capacidad de lucha. Tiene gran velocidad, pero es demasiado individualista. Técnicamente no sobresale en ningún aspecto.

Objetivos durante la próxima temporada

Deportivos

Primera temporada como equipo completo, a lo que se le une el cambio de categoría y de campo de juego. Por ello, no se le exige nada desde el club. El principal objetivo dado por mí es realizar el mejor papel posible y ganar al menos un partido. Quizá esta falta de objetivos unido a la perdida consecutiva de partidos a hecho que el equipo se encuentre desmotivado.

Formativos

El equipo debe acabar la temporada con un nivel técnico decente para poder realizar un buen papel a la temporada que viene. También debe de mejorar sustancialmente su posición en el campo, y sus conocimientos tácticos ya que en este momento son absolutamente nulos en ataque y muy bajos en defensa.

Competiciones importantes

Calendario

El equipo participará en la competición escolar de su categoría, que se disputa de Noviembre a Abril. Posteriormente se le convocará a diferentes partidos amistosos con la posible inclusión en algún torneo de primavera.

Momentos importantes

Debido a la ausencia de objetivos deportivos claves no cabe incidir mucho en ello, salvo la inclusión en el torneo de primavera en el que no debíamos de hacer un mal papel, debido a los equipos que participan.

Posibilidades de entrenamiento

Sesiones y horarios

El equipo entrena dos días a la semana. La situación de los entrenamientos no es óptima pero es la mejor posible para compaginar los horarios de todas las jugadoras y entrenador. También se ha de tener en cuenta la dificultad de desplazamiento hasta el lugar de entrenamiento fuera de horarios escolares. Los entrenamientos son Miércoles de 16:00 a 17:30 y Viernes de 14:30 a 15:30. Los sábados que no se juegue se realizará también entrenamientos suaves.

Instalaciones y material

Las instalaciones son la pista polideportiva descubierta del colegio.

Material. Balones para todas las jugadoras en prácticamente todos los entrenamientos. Y demás material auxiliar como chinos, picas, aros

Recursos humanos

El equipo cuenta con un solo entrenador. Se puede recurrir al resto de los monitores de otros equipos pero como circunstancias excepcionales. El encargado de deportes del club es asimismo profesor de E.F. de las jugadoras lo que implica cierta ayuda.

Medios de trabajo

Preparación física

Debido a la edad y la limitación de horarios no hay una planificación física específica.

Preparación técnica

Se trabajará sobre fundamentos básicos tales como bote, pase y tiro. Las jugadoras deberán de dominar estos aspectos al final de temporada, así que casi toda la carga de entrenamiento se localizará en estos aspectos.

Preparación táctica

Situaciones tácticas básicas de ataque y defensa como pueden ser en ataque pasar y cortar y en defensa, defensa individual con lados fuerte y ayuda.

Análisis de la carga de trabajo

Volumen

Se mantendrá equiparado durante toda la temporada debido a problemas con el horario escolar y extra-escolar de las jugadoras. En situaciones especiales se podría aumentar pero con la no segura participación del equipo.

Intensidad

A comienzo del año será elevada para bajarlo tras alguna semana de competición y mantenerlo durante toda la competición.

Estructura de los macrociclos

Dividiremos la temporada en 5 macrociclos (pretemporada, hasta Navidad, Hasta Semana Santa, Final de competición, Post-temporada)

Elijo el macrociclo de pretemporada en el que hay 4 microciclos:

- Comienzo de los entrenamientos. Principalmente trabajaremos físico con balón y habilidades básicas para comprobar como han vuelto de vacaciones.
- Comenzamos a trabajar técnica individual con alta intensidad, con ejercicios de dribling en zigzag, pases en contraataque, trenzas y tiro.
- Seguimos trabajando lo anterior introduciendo novedades. Zigzag continuo pero con diferentes cambios de mano, pases en contraataque, y tiro.
- Dribling exigiendo mayor velocidad de ejecución, y tiro desde diferentes posiciones.

A continuación expongo dos sesiones de entrenamiento para el 1er microciclo:

Sesión 1

Calentamiento y estiramientos.

Ruedas de entradas y tiro.

Ataque 1x1 en medio campo y 2x2 en todo el campo.

Partido 5x5 en todo el campo. Sin correcciones.

Sesión 2

Calentamiento y estiramientos.

Ruedas de entrada con cambio de mano, bandejas y tiro.

Dribling en zigzag en todo el campo.

Contraataque normal y trenzas.

Ataque y defensa 3x3 en medio campo.

Saber usar espacios y ángulos:

Fintar para recibir (metiendo al defensor dentro).

Pasar y cortar de 3 maneras:

- Rápido hacia el balón
- Fintar rápido e ir al otro lado
- Fintar el bloqueo indirecto y cortar

Paso y voy a bloquear indirecto:

- Continuación: al aro, al tiro
- Salida: Pegado al bloqueo intento recibir debajo del aro, si no salgo fuera a recibir.

Paso y voy a recibir el balón en mano donde paso, luego corto.

Buscar el juego interior un momento pedir de espaldas y luego continuar moviéndome.

Intercambiar posiciones donde no está el balón.

Buscar bloqueo directo (de balón), continuación = indirecto

Salida: Abierta, esperar un momento para pensar como jugarlo:

- Importante: Dar elecciones como opciones al atacante para que elija.
- Jugarlo y entrenarlo con restricciones, para entrar hay que mezclar todas las acciones.

Siempre jugar de frente

Bloqueo cruzado de los hombres de debajo de lado contrario (al alero) y además bloqueo indirecto del base. Es un doble bloqueo al que continúa.

Lo mismo pero el base bloquea directo al balón o el doble bloqueo del que continúa. Ha de elegir entre ambos.

Bloqueo entre los hombres de debajo, o intercambio de posición, sencillo.

Mezclarlo con lo anterior.

Bloqueos indirectos de los pivots a aleros. Esto se puede hacer con las posiciones cambiadas de inicio.

Dos filas, recibes de espaldas cerca del aro, intentas jugar y pasas al corte del de arriba que recibe en medio de la zona, dónde tira o pasa a la continuación (que es el de espaldas)

Rebote ofensivo de la continuación y balance del que tira. Después se puede hacer, con canasta del rebote de la continuación, saque de fondo y salida del otro en contraataque.

El de arriba en vez de cortar se abre arriba, recibe, tira o pasa a la continuación. Balance, contraataque El abierto puede penetrar y el de abajo se abre continuando.

Saber usar y dar espacio

Inicio línea 6,25, los cinco abiertos:

- Buscar el balón de espaldas todos los jugadores.
- Pase de entrega después de haber pasado e ir a por el balón, jugar 1x1 si se marcha el que entrega.
- Fintar la entrega y que él juegue 1x1

Ataque : Progresivo 3x0 4x0 5x0

- Bloqueo directo. Salgo, miro un segundo y juego.
- Si hay ventaja me voy antes del bloqueo.
- Uso bloqueos indirectos.
- Agarrar la cintura del compañero para pasar.
- Si me sigue rodeo al compañero y recibo en ventaja y tiro.
- Sale el defensor del bloqueado a ayudar, pase, juego interior o penetración.
- Defensa sale a línea de pase, continuación del que bloquea.
- Si cambian el que recibe el bloqueo se abre a 6,25
- Angulos del bloqueo. Como seguirá el que bloquea, para parar al defensor que se queda en el bloqueo.
- Facilitar el espacio, yéndose a la esquina.

- Uso de dobles bloqueos o de dos bloqueos, diagonales arriba-abajo

Ejercicios

1x1 Negando el centro y dando una banda, cuando intente irse le cierro. Hacerlo en medio campo y línea de 3

Colocación defensiva según donde esté el balón. 4 atacando en caja.

Diferencias lado ayuda, lado balón, y no sobremarcar todo el rato porque si no puede pasar no pasa y no robaré el balón.

Concepto de ayuda

Hay dos conceptos en ayuda:

- Ayuda y recuperación
- Ayuda al que me ayudó.

Siempre que alguien necesite la ayuda se la damos.

Referencia del aro. Ayudo y recupero, siempre ayuda el del lado contrario.

Situaciones para entrenar ayuda, 2x2 y 4x4, ayuda el de abajo del lado contrario a balón. Luego ajustamos cada uno al que tenga más cerca.

Nos colocamos en posición de lado ayuda muy separados.

Trabajo de 3x3 con rotaciones solo canasta en el 1x1:

- Cortes
- Lado fuerte – débil (1)
- Lado débil – fuerte (2)

Puntos fuertes en defensa:

Del bote Cortes Ayudas

1ª Línea Bloqueos Rebote

Balance

Ataque a zonas

- Dividir
- Cortar (al medio de la zona del lado contrario)
- Invertir (Jugar los 2 lados rápido)
- Equilibrio juego interior y exterior
- Bloqueos a tiradores.
- Paciencia, movimientos fluidos de balón y de hombres.
- Pocos botes.
- Correr contraataque
- Cortes sucesivos.

Ejercicios

- De balance defensivo. Jugando 3x3 o 4x4 o 5x5 después de meter canasta, una serie de jugadores, toquen la línea de fondo y luego bajen.
- Defensa de cortes:

Defensa de lado débil a lado fuerte.

Defensa de lado fuerte a lado débil.

Al defender este corte me quedo para dar la 1ª ayuda y la otra fila dará la 2ª

Metodología

Enseñanza del cambio de mano por la espalda.

Para la enseñanza de este fundamento utilizaré el método mixto de la siguiente manera:

- Comienzo haciendo una demostración del fundamento, en un comienzo a velocidad normal.
- Luego lo hago lentamente explicando cada parte en la que se puede dividir el fundamento:
- Parada en dos tiempos. Debe de ser conocida, por lo que no prestaré más atención, salvo insistir en que debe ser el pie contrario al de bote el que quede adelantado.
- Desplazamiento del balón por detrás de la espalda. Es el aspecto más difícil del fundamento, por lo que habrá que prestarle especial atención. Insistir en que la mano debe de llegar a tocar el glúteo contrario.
- Dejar que bote el balón en el lado contrario, y una vez bote recibir el balón con la mano contraria.
- A continuación, les indicaré que traten de realizarlo, en movimientos libres por todo el campo.
- Evidentemente el fundamento no será realizado con perfección por los jugadores, por lo que, dependiendo de los aspectos con más dificultades insistiré:
- En la parada no deben existir problemas, de existir alguno puntual los corregiré a viva voz. Si fuera generalizado se haría un ejercicio de parada.
- En el cambio de mano es donde existirán dificultades:

Si las dificultades son generalizadas haremos ejercicios específicos como pueden ser:

- Hacer girar el balón alrededor de la cintura en ambos sentidos. Para ayudar a realizarlo luego en el fundamento.
- En el sitio, los jugadores deberán realizar el cambio:

Con el balón cogido con las dos manos, suelto el balón con la mano correspondiente insistiendo en golpear la mano en el glúteo contrario, y que el balón bote junto al pie. Repeticiones.

- No deberían existir más problemas. En general los problemas pueden surgir al intentar realizar el movimiento con velocidad, si no se solventaran con la rapidez normal, haremos el ejercicio quietos para conocer la mecánica e ir aumentando la velocidad poco a poco.

En el desarrollo de los ejercicios iremos alternando de mano para realizar un desarrollo homogéneo de ambas manos.

Una vez dominado el fundamento aumentamos la dificultad, realizando ruedas en zigzag para ir alternando de mano en cada cambio.

Posteriormente introducimos un defensor que irá presionando el bote para forzar los cambios de mano.

Para finalizar y como medio de relajar, hacemos el cambio por todo el campo y el defensor deberá de intentar quitar el balón. Cuando lo quite se cambian atacante y defensor.

Aplicación de los diferentes métodos de enseñanza en este fundamento.

Método global.

Mostramos el fundamento lentamente e indicamos que traten de imitarnos. No es muy adecuado en este ejemplo, puesto que puede producir numerosos fallos técnicos.

Método analítico.

Parte por parte se va explicando el fundamento y se realizan ejercicios para cada parte. Se dividirá en aún más partes el ejercicio.

Método mixto,

El empleado.

Método de mando directo.

No sería aconsejable utilizarle puesto que el fundamento no es conocido. Se podría intentar si las diferentes partes fueran conocidas, y después de entrenarlas varias veces mostrarles el fundamento completo y entrenarlo.

Método de circuito.

En cada puesto se entrenará cada una de las partes que hemos explicado en la enseñanza del fundamento.

Método de enseñanza recíproca.

Como los dos anteriores no se puede aplicar en su entera filosofía puesto que no tienen conocimiento del fundamento. En su caso si algunos jugadores tuvieran ya conocimiento o hayan destacado en su aprendizaje, a la hora de hacer las ruedas con defensores, ponerles como defensores y que vayan corrigiendo.

Método de enseñanza individualizada.

Con un solo entrenador sería imposible realizarlo. Si hubiera más entrenadores sería realizar la enseñanza del fundamento, cada entrenador con un jugador e irle enseñando según su evolución.

Método por resolución de problemas.

En un comienzo, preguntarles como salvarían la situación de tener un jugador que te está defendiendo la mano de bote, no te deja avanzar, y le tienes encima. Irles guiando hasta que ellos mismos averigüen el fundamento.

En cada parte instaremos a que ellos mismos solucionen sus problemas.

Introducción

Existen numerosas tareas de muy diversas características, como pueden serlo dar una voltereta hacia delante,

nadar, correr incluso tratándose de una misma tarea a escala global como lo es el baloncesto hay que considerar la diferencia entre la enseñanza de componentes (bote, pase, y tiro, por ejemplo) y su incorporación efectiva al juego. Por otra parte, las clasificaciones tradicionales (gimnasia, juegos, deportes) de los llamados medios de la Educación Física arrojan poca luz sobre el tema, ya que un apartado tan amplio como el denominado juegos puede dar cabida a tareas tan dispares como un pulso gitano o el balón tiro, y en el amplio capítulo de los deportes está claro, por ejemplo, que la tarea motriz que supone la realización de los cien metros para un corredor en atletismo es muy diferente de aquella que tiene que desarrollar un tirador de esgrima en un asalto.

La actividad motriz deberá:

- Favorecer el desarrollo (físico y psicológico) del niño dentro de su propia dinámica. Obviando el aspecto psíquico, para cumplir esto deberemos:
 - Iniciarle en una práctica suficiente de actividades físicas.
 - Estimularle en sus funciones orgánicas.
- El niño deberá adaptarse a las condiciones del medio (clima, ambiente)
- Permitir que las conductas motrices se precisen y se diversifiquen, dejando al niño el tiempo necesario para:
 - Conocerse por medio de la acción de su cuerpo y de sus posibilidades motrices y sensoriales.
 - Jugar con las variables de tiempo, espacio, masa, y volumen.

La actividad motriz se desarrollará preferentemente donde el medio natural y las condiciones ambientales favorezcan la locomoción, la estimulación de las grandes funciones indispensables al crecimiento del niño y a su equilibrio.

Sus fundamentos son:

- Dejar manifestar la espontaneidad del niño.
- Intervenir en su desarrollo.

A partir de situaciones naturales o provocadas (suscitando en el niño una actividad espontánea de exploración y de ensayo), debemos observar, analizar y hacer evolucionar la situación existente o crear nuevas situaciones para multiplicar y diversificar las conductas motrices. A fin de conseguir respuestas cada vez más eficaces y adaptadas, debemos proponer formas jugadas a partir de lo que el niño sabe hacer, teniendo en cuenta sus posibilidades y dificultades.

Mecanismos de actuación

La ejecución motriz está basada fundamentalmente en tres mecanismos:

- Mecanismo preceptivo.
- Mecanismo de decisión.
- Mecanismo de ejecución.

Estos tres mecanismos actúan secuencialmente según se muestra en este esquema:

En la ejecución de un movimiento concreto y de una manera secuencial intervienen, en mayor o menor medida, los tres por el orden expresado.

A continuación vamos a proceder a un análisis de los mecanismos de actuación.

Mecanismo preceptivo

Según Knapp las tareas motrices pueden ser clasificadas como predominantemente perceptivas o predominantemente habituales. Las tareas denominadas como predominantemente perceptivas Serían aquellas que como el tenis, baloncesto, esgrima el individuo está mediatizado en su ejecución motriz por los cambios que se produzcan en el entorno ya que estos cambios que se producen es el entorno son cosustanciales a la naturaleza de este tipo de tareas. Por el contrario, las tareas denominadas como predominantemente habituales, tales como el salto de altura, el lanzamiento de peso, o una carrera de natación, son aquellas que las condiciones del entorno son supuestamente estables y pueden ser evaluadas con detenimiento por el individuo antes de tomar una decisión sobre ejecución.

La toma de decisión

Este mecanismo es el medio a través del cual el individuo aplica su capacidad cognitiva a las necesidades que a este respecto le presenten las diferentes tareas motrices. Es en este bloque de funcionamiento donde están localizadas las cualidades pensantes. Es fácil deducir que tipos de tareas motrices tienen un alto componente cognitivo y cuales son las que prácticamente carecen del mismo.

En líneas generales puede afirmarse que las tareas que respecto al mecanismo de decisión están situadas en el escalón inferior de complejidad, es decir las que plantean el menor problema al respecto, se encuentran relacionadas con la reproducción de un modelo de movimiento. En el ámbito cognitivo, este tipo de problema consiste básicamente en la memorización del modelo a reproducir y la subsiguiente formación de un esquema mental. Por ejemplo, un gimnasta que se enfrenta a la realización de un ejercicio en uno de los aparatos tiene previamente decidida y memorizada la secuencia de movimientos que va a realizar, de una manera impuesta en el ejercicio obligatorio, y en forma más abierta en el ejercicio libre, es decir, tiene un modelo ideal de ejecución predeterminada al que ajustarse. El éxito en la realización de este tipo de tareas consiste en el grado de exactitud con que coincidan modelo y ejecución real.

Si nos movemos escalones arriba en la escala de complejidad respecto al mecanismo de decisión veremos que nos vamos encontrando más u más ante situaciones con problemas de carácter motriz, para cuya resolución no existe un modelo de ejecución fijo que nos garantice el éxito. El individuo deberá aprender a adaptar convenientemente su respuesta motriz de acuerdo con las exigencias inherentes a la situación que plantee la ejecución en consecuencia la aplicación de la lógica motriz, se incardinará dentro de una estructura de decisión de máxima eficiencia, táctica individual, coherente con las peculiaridades de la situación en particular, estrategia de acción.

La ejecución

El mecanismo de ejecución es en última instancia el encargado de la realización del movimiento, de él depende el que el resultado del proceso esté de acuerdo con el propósito de la tarea motriz. Nadie puede comprender mejor que el deportista que se va haciendo veterano la incidencia de este bloque funcional en el resultado del movimiento y se da cuenta que tiene una adaptación perceptiva a la tarea óptima, ha desarrollado en alto nivel la lógica motriz de aplicación a la tarea en cuestión y en consecuencia su táctica de ejecución individual, pero el motor ya no le responde como antes. En síntesis esto es lo que es el mecanismo de ejecución, el motor del movimiento, una compleja máquina que se pone en marcha siguiendo las instrucciones del individuo.

Las exigencias que plantean las diferentes tareas motrices respecto de este mecanismo tienen fundamentalmente dos vertientes:

- Los aspectos cualitativos de la ejecución del movimiento, que definen el nivel de coordinación neuromuscular adquirido.
- Los aspectos cuantitativos de la ejecución del movimiento, que definen el nivel de condición física requerido.

En relación con el primer punto, está claro que cuanto mayor sea el grado de coordinación de una tarea más compleja resultará la misma y más difícil su aprendizaje y ejecución. Las variables que definen ese grado mayor o menor de coordinación neuromuscular necesaria fundamentalmente son:

- Número de grupos musculares afectados implicados.
- Estructura del movimiento.
- Velocidad de ejecución.
- Precisión requerida en la ejecución.

A su vez existen dos tipos de características físicas:

- Características que vienen dadas por la herencia y que tienen una incidencia significativa en la ejecución de la tarea.
- Características modificables con la práctica y que suponen una capacidad de adaptación al esfuerzo necesario que requiere la ejecución de la tarea.

Las tareas basadas en este mecanismo tienen un periodo de familiarización con el entorno en que se desarrollan, las exigencias perceptivas son superadas, ya que la tarea se va a desarrollar en unas condiciones fijas y estables. Son tareas en las cuales la decisión esta tomada de antemano ya que de lo que se trata fundamentalmente es de la reproducción de un modelo de movimiento previamente memorizado.

Tareas motrices

Tareas motrices básicas

Estas son las tareas conectadas con la experiencia motriz del niño día a día, aquellas que cotidianamente tiene que realizar. Éstas son:

Caminar, que es el movimiento que le permite constantemente desplazarse de un lugar a otro, a través de la operatividad de este movimiento, el niño a recorrido su espacio circundante y ha aprendido a conocer una serie de características del mismo.

Tirar y empujar, que le permite penetrar y salir de los sitios abriendo y cerrando puertas, abrirse paso, separar y juntar objetos, arrastrar cosas

Sentarse, cuando quiere reposar.

Sostener, que le permite transportar objetos mientras camina sin que se caigan y se rompan.

Agacharse e incorporarse, que le permite estar en la posición más adecuada según las circunstancias, evitando obstáculos con eficiencia librándose de golpes, tropiezos y encontronazos.

Correr y saltar, en sus formas básicas y elementales como movimientos locomotores, que el niño descubre como más eficientes cuando quiera llegar antes, escapar o alcanzar.

Existen otros movimientos sencillos que pueden ser encuadrados en este apartado, bien de carácter locomotor o manipulativo.

Tareas motrices específicas

Toda actividad de índole física centrada en torno a la consecución de un objetivo concreto y enmarcado por unos condicionamientos precisos bien definidos en su realización, constituye una actividad motriz específica.

Las tareas motrices específicas implican un principio de eficiencia en el movimiento, ya que se centran primariamente alrededor de la consecución de una determinada meta. Este principio de eficiencia condicionará la estructura de la tarea motriz y su técnica de ejecución. Cualquier tarea motriz específica resulta por combinación de las habilidades y destrezas básicas.

Las tareas motrices específicas se pueden agrupar según dos grandes categorías, de acuerdo con el propósito primario que las guía:

- De carácter lúdico–recreativo.
- De carácter utilitario o laboral.

Puede suceder que una misma tarea pueda ser considerada, dentro de uno u otro grupo, dependiendo de la utilización concreta que se la esté dando.

Ejemplos de desarrollo de actividades motrices básicas

Saltos

- Sin material

Individualmente el niño salta sobre el propio terreno:

- Con un pie
- A pies juntos
- Con los pies separados
- Alto–bajo
-

Saltar con desplazamiento:

- Hacia delante
- Hacia detrás
- Con material

Cada niño con su aro salta:

- Dentro – fuera
- De lado
-

Cada niño mantiene su cuerda y salta hacia delante y hacia detrás.

Correr

- Sin material

El niño corre:

- Hacia delante, detrás
- En línea recta
- En círculo
-

Con material fijo:

- Carrera en slalom
- Seguir líneas trazadas en el suelo.
-

Bibliografía

- Bases para una didáctica de la E.F. y el deporte.

Autor: Fernando Sánchez Bañuelos, Gymnos 1986

- La actividad motriz (en el niño de 3 a 6 años)

Autores: Domingo Blázquez y Emilio Ortega, Cincel 1984

- Competencia motriz

Luis M. Ruiz Pérez, Gymnos 1995

- Desarrollo motor y actividades físicas

Luis M. Ruiz Pérez, Gymnos 1987

Padres desinteresados.

En este caso ya me he encontrado y la opción que tomé, fue el enviarles una circular, instándoles a asistir a los partidos de sus hijas, y a que las animasen a ir a entrenar como parte importante de su educación.

Padres excesivamente críticos.

Mientras lo sean cara al entrenador y comunicándole sus críticas y no sea mediante cuchicheos entre ellos, te podrá molestar, y en algunas ocasiones les tendrás que callar la boca, porque generalmente tendrás más conocimientos que ellos, pero siempre se aprende tanto de lo que hay que hacer como de lo que no.

Padres voceras.

Es una situación común en el baloncesto actual, y en general todos los deportes, ya que los padres se creen que su niño es el mejor o si no lo es quieren que lo sea. Lo mejor, en mi opinión, es comunicarles que sean comedidos, y mientras no falten a nadie, el problema será suyo y de su garganta.

Padres entrenadores en la banda

Debemos dejar desde un principio claro cada puesto dentro del equipo para cada cual. Indicarles que el entrenador eres tú y que el meramente debe animar al equipo, ya que si ejerce de entrenador, puede llegar a

confundir a los niños indicándoles cosas contrarias al espíritu del equipo (en el mejor de los casos, que el padre sepa algo de baloncesto)

Padres sobreprotectores

En esta situación, generalmente los padres no suelen atender mucho a razones, ya que además de sobreprotectores, piensan que están haciendo lo mejor para su hijo. Habría que hacerles entender que sus hijos han crecido y que pueden confiar en un equipo humano que forman todos los clubes para cuidar de sus hijos en todos los aspectos.

¿Me pueden ceder a sus hijos?

Es algo que a cualquier padre le cuesta. El ceder la responsabilidad de sus hijos a otras personas, en mi opinión debe ser parte de la educación de sus hijos e incluso de ellos mismos que se van acostumbrando a que viva solo.

¿Pueden los padres admitir sus limitaciones?

En mi opinión, por ser padres siempre intentan lo mejor para sus hijos, incluso en aspectos donde quizá su conocimiento no sea el adecuado. Por ello el admitir sus limitaciones es un trabajo arduo por ambas partes, de ellos y de nosotros (lograr que las admitan)

Pueden aceptar los triunfos y/o frustraciones de su hijo.

En general, los triunfos si que los suelen admitir, porque ven a su hijo feliz y esa es uno de sus mayores objetivos. Las frustraciones les cuesta admitirlas, para ellos sus hijos son los mejores del mundo y que halla alguien que les supere duele.

Los padres deben presenciar la competición de sus hijos.

Creo que sí. Para los hijos es algo necesario que sus padres les apoyen en todo lo que hacen. Y la presencia en el partido es algo que quieren y necesitan. Aunque en muchas ocasiones por vergüenza no les apetezca que asistan, en un momento de triunfo o de desesperación, tener a los padres al lado siempre ayuda.

Reglas.

- Respeto hacia todos los miembros de la competición (jugadores, entrenadores, y árbitros)
- No intromisión en aspectos deportivos, a no ser que explícitamente se les indique.
- Disfrutar de cada cosa que haga el equipo, especialmente las actuaciones de su hijo.

Introducción

La enseñanza de reglas de juego en el baloncesto actual de categorías inferiores se produce de una manera superficial y podríamos decir sobre la marcha. Ello conlleva que en numerosas ocasiones, los jugadores no sepan si una determinada acción está permitida a la hora de realizarla en la cancha, o las múltiples pérdidas de balón ocasionadas por infracciones desconocidas por los jugadores.

Aspectos preliminares

Partimos de que la edad de los jugadores debe estar en torno a los 9 – 10 años, aunque esto se puede rebajar. En general debemos comenzar la enseñanza de reglas de juego a la par de la enseñanza del resto de las habilidades baloncestísticas. Debido a la aridez del tema a tratar, y a la corta edad de los jugadores, no

podemos introducir más de una sesión mensual de reglas de baloncesto. Esto de manera específica, ya que habrá que mantener la enseñanza del día a día, puesto que en un aspecto práctico es dónde se llegarán a dominar las reglas, o simplemente saber respetarlas.

También hay que tener en cuenta que no sería lo mismo el desarrollo de esta planificación si el equipo tuviera previsto la participación en algún torneo, o la realización de algún partido fuera de lo que es el equipo. En esta edad y suponiendo que es su primer año de baloncesto no es normal que se les inscriba en ninguna competición.

Planificación Anual

Septiembre – Noviembre

Quizá en este primer mes es dónde quizá debemos dedicar más sesiones, ya que sin un conocimiento mínimo del deporte, no se podrá asentar el resto de reglas ni de habilidades.

Al comenzar con un equipo de baloncesto nuevo lo primero a explicar será en que consiste el deporte. Este primer aspecto será prácticamente conocido por la totalidad de los niños, ya que la mayoría ya lo habrán visto por TV o en vivo.

Posteriormente, les explicaremos básicamente y sin entrar en muchos detalles el campo de baloncesto (mini-basket).

Una vez que los jugadores hayan conocido alguna habilidad, sobre todo con el balón será el momento de irles introduciendo en alguna regla más específica como puede ser, y considerando que lo primero que se aprende es el bote:

- Pasos
- Dobles
- Fuera de banda y fondo.

Diciembre – Febrero

En este momento los jugadores ya han tomado un primer contacto con el juego y ya irán conociendo sus primeras habilidades y las reglas a cumplir al realizarlas.

La enseñanza de las reglas irá acompañando la enseñanza de las diferentes habilidades del juego. Así cuando en este momento se le enseñe a entrar a canasta, se deberá poner especial cuidado en que no cometa pasos.

Será obligación del entrenador, ir tomando nota de las infracciones más comunes de sus jugadores para introducir una sesión específica de reglas de juego.

Ya sería adecuado el introducir nuevas reglas como pueden ser:

- Faltas personales
- En posición de tiro o no.
- Tiro libre
- Campo atrás

Marzo – Abril

En este momento quizá se empiece o se tenga previsto jugar algún partido amistoso, y entonces sería el momento de recalcar todo lo aprendido hasta el momento, e introducir reglas de comportamiento en el campo de juego durante un partido como pueden ser:

- Jugadores y substitutos
- Cambios
- Los árbitros.
- Equipo contrario

Y las reglas que fundamentalmente se aplicarán en una cancha:

- Regla de 3 segundos.
- Regla de 10 segundos.
- 5ª falta personal.
- Posición del resto de los jugadores en un tiro libre.
-

Mayo – Junio

Cuando lleguemos a esta época del año, los jugadores deberán conocer las reglas básicas de baloncesto, así como las de comportamiento dentro del campo en un partido.

Deberemos de realizar una sesión final para asentar todos estos conocimientos.

Conclusión

Las reglas en cualquier juego se deben de conocer antes de poder jugar a él, pero en el deporte estas reglas deben ser observadas en la práctica ya que si no en la mayoría de los casos realizaremos un esfuerzo que no obtendrá su fruto ya que caerá en el olvido. También puntualizar que como mejor se aprende una cosa es cuando es uno el que la investiga, luego una de las mejores maneras para que nuestros jugadores aprendan las reglas, es que pregunten las dudas que tengan a la hora de realizar un movimiento o poner en práctica una habilidad.

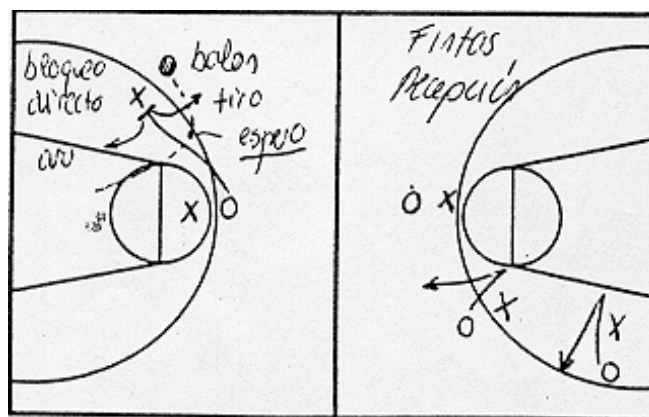
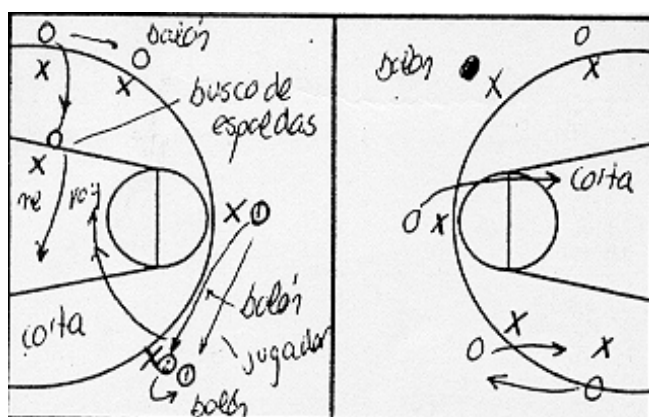
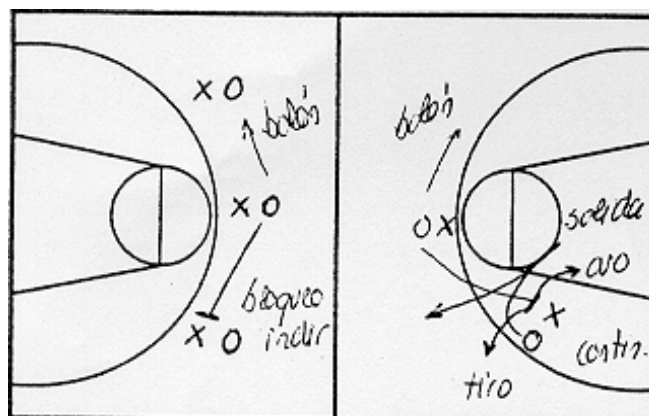
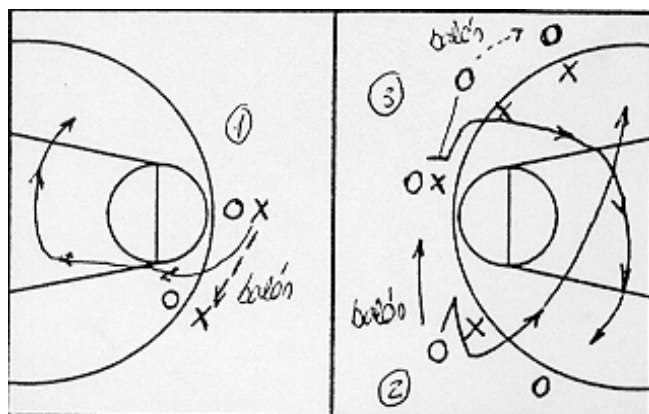
A su vez deberemos enseñarles estas reglas de una forma gradual, quiero decir con esto que no nos debe importar, por ejemplo, que nuestros jugadores cometan pasos en el comienzo de esta actividad, si saben perfectamente que juegan en un campo en el que si pisan las líneas exteriores perderán el balón.

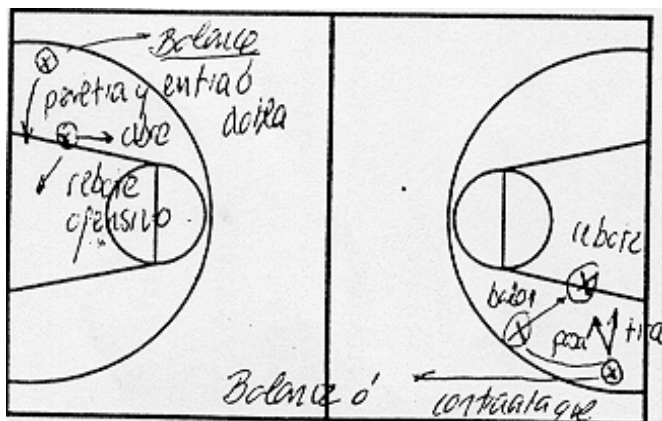
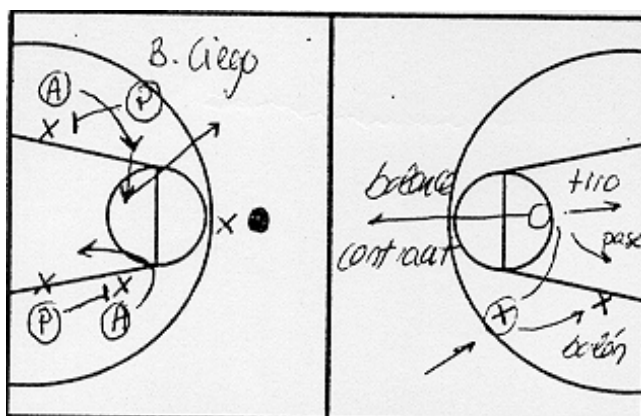
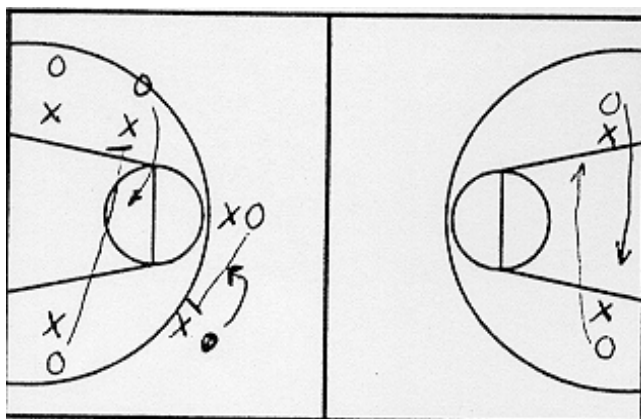
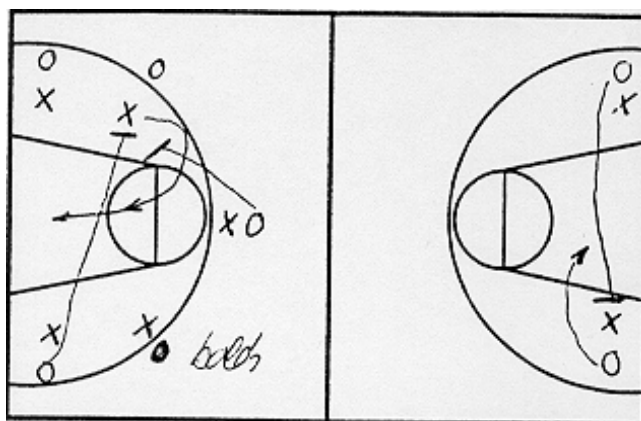
Insistir en que la mejor manera, aparte de que ellos mismos pregunten, es la enseñanza de las reglas de juego a la par que los fundamentos, por ello esta planificación será totalmente variable ante una mejora imprevista de nuestros jugadores que nos obligue a introducir nuevos conceptos.

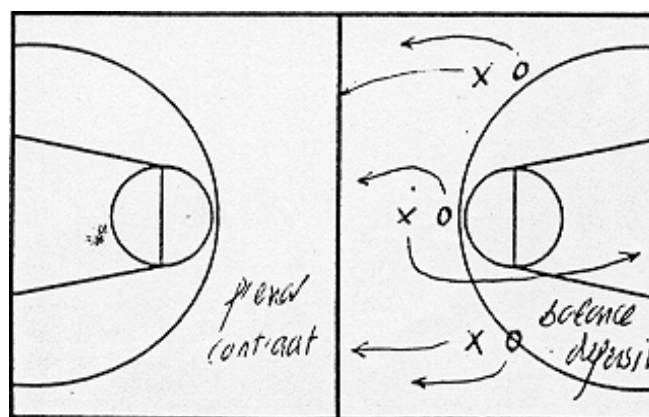
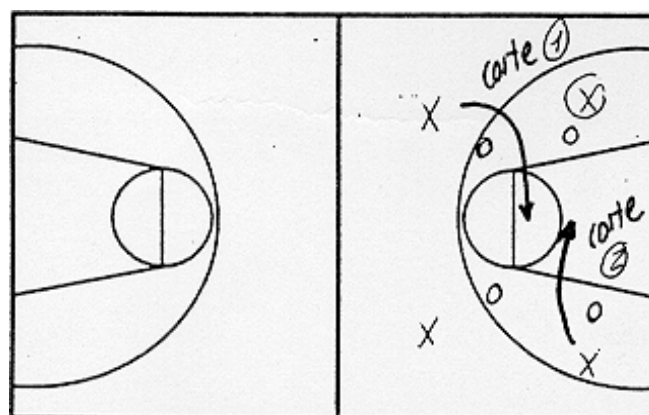
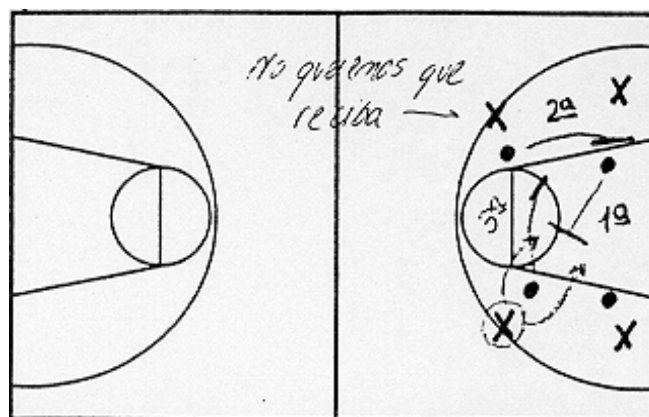
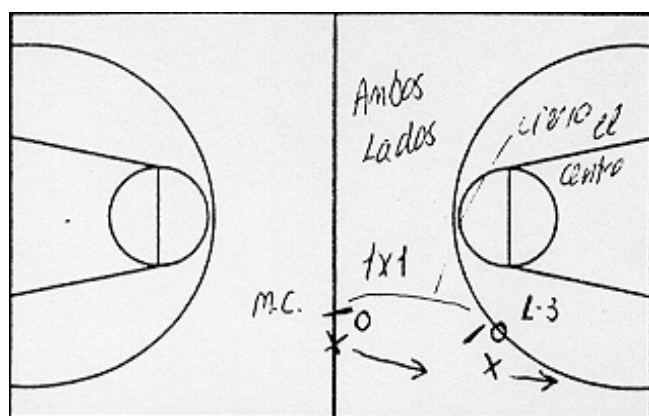
Ejercicio Técnica de Entrenamiento.

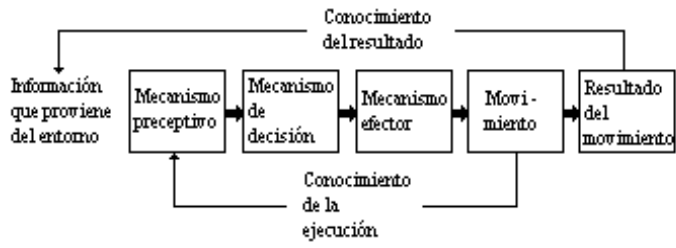
Planificación Anual

Esquema del modelo de ejecución motriz de Marteniuk









Trabajo de Psicología

Triángulo Entrenadores – Padres – Jugadores