

DELEGACIÓN SEGOVIANA DE BALONCESTO

Área de Formación de Entrenadores



PLANIFICAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Por

Mauro Enrique Martín
Entrenador Superior de Baloncesto

PLANIFICAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN BALONCESTO

Índice

| | |
|---|----|
| - Introducción | 4 |
| - Contenido específico ¿Qué trabajamos en el entrenamiento? | 4 |
| - Funciones. ¿Qué hace cada miembro del cuerpo técnico? | 5 |
| - Partes del Entrenamiento | 6 |
| ○ Calentamiento | |
| ○ Parte Principal | |
| ○ Parte final o vuelta a la calma | |
| - Condicionantes de preparación física y unidades de tiempo | 11 |
| ○ Tipos de ejercicios según el metabolismo | |
| ▪ Metabolismo Aeróbico | |
| ▪ Metabolismo anaeróbico láctico | |
| ▪ Metabolismo anaeróbico aláctico | |
| - Aspectos a tener en cuenta en las sesiones de entrenamiento | 14 |
| ○ Intensidad | |
| ○ Intencionalidad | |
| ○ Nº de Participantes | |
| ○ Periodos de aprendizaje | |
| ▪ Asimilación | |
| ▪ Fijación | |
| ▪ Realización | |
| ○ Efecto a conseguir | |
| ○ Exigencia | |
| ○ Efectos de las capacidades a conseguir | |
| ▪ Polarizado | |
| ▪ Múltiple | |

| | |
|---|----|
| - Factores psicológicos | 21 |
| o Motivación | |
| o Autoconfianza | |
| o Estímulos estresantes | |
| o Nivel de activación | |
| o Comunicación interpersonal | |
| o Liderazgo | |
| o Comportamiento del Entrenador | |
| o Refuerzos y Castigos | |
| - Evaluación del entrenamiento | 28 |
| o La evaluación puede ser simultánea o posterior. | |
| o Evaluación de los ejercicios | |
| o Evaluación de los jugadores | |
| o Evaluación física | |
| o Evaluación del entrenador | |
| - Planilla de sesión de entrenamiento | 31 |
| - Valoración personal | 35 |
| - Bibliografía | 36 |

Introducción

Dentro de la sesión de entrenamiento se engloban las partes más pequeñas de cualquier aspecto en baloncesto, así pues contamos con sesiones (1 hora, 90 minutos o 2h, por ejemplo), partes del entrenamiento (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), ejercicios (de entre 3 y 15 minutos), variaciones en los ejercicios (cambios dentro de un ejercicio), etc. Como podemos comprobar dentro de esta parte tan pequeña que es la sesión de entrenamiento tenemos otras partes más pequeñas que han de ser trabajadas y preparadas con especial cuidado ya que a fin de cuentas son la base de conseguir llevar a cabo los objetivos propuestos en microciclos, mesociclos y macrociclos.

Las sesiones de entrenamiento es algo a lo que no se está dando tanta importancia en el ámbito formativo y sin embargo son el pilar básico para la buena formación, sin embargo no hemos de olvidar que siempre es necesaria una buena relación entre todas las partes que componen un ciclo, así por ejemplo, si tenemos un ciclo de una temporada con una serie de objetivos, debemos elaborar los mesociclos, luego los microciclos, para continuar con las sesiones diarias de entrenamiento.

Contenido específico ¿Qué trabajamos en el entrenamiento?

Existen varias teorías que hablan del “qué trabajar en un entrenamiento”. Personalmente considero que no debemos excedernos en contenidos, sino que en cada sesión hay que trabajar sobre tres o cuatro aspectos de forma reiterativa pero siempre diferente para no aburrir las sesiones.

Los aspectos a trabajar suelen salir de la planificación anual elaborada a principio de temporada, en el calendario de planificación marcamos los aspectos técnico-tácticos, físicos, psíquicos, etc que trabajaremos cada semana.

Otra de las grandes dudas existentes en el mundo del baloncesto es si debemos o no entrenar cuestiones relacionadas con los partidos anteriores o los partidos que vienen posteriormente. Evidentemente esta cuestión variará en función de la categoría o nivel y de los objetivos de la temporada, sin embargo, considero importante siempre trabajar sobre deficiencias, reforzar virtudes y nunca viene mal preparar alguna cosa de cara al próximo rival (aunque esto último es lo menos importante).


A parte de los aspecto mencionados anteriormente, no hemos de olvidarnos de una serie de disposiciones físicas y psíquicas que siempre afectan al rendimiento de una sesión de entrenamiento, así pues, si he decidido realizar una sesión sobre contraataque, no podemos castigar el cuerpo de nuestros jugadores

con ejercicios constantes de contraataque sin respetar los tiempos de pausa y recuperación. (De esto hablaremos posteriormente)

Funciones. ¿Qué hace cada miembro del cuerpo técnico?

Dependiendo de la categoría del equipo, el nivel al que participe, el club en el que se encuentre,... y otros factores podemos contar con el apoyo de mayor o menor número de “entrenadores-ayudantes” para desarrollar una sesión de entrenamiento.

Voy a nombrar ahora por orden de habitualidad los diferentes miembros del cuerpo técnico:

- Entrenador: Es quien decide los aspectos técnico-tácticos que se van a trabajar. Según Salinas *El entrenador debe de aplicar un pensamiento práctico de acorde a su equipo. A su vez, debe de tener su autonomía conceptual mediante el dominio del contenido y el campo donde diseña, a la par que conozca y sea capaz de manipular e intervenir con cierta soberanía.* Como indica Shulman (1987), *el entrenador debe de saber representar el conocimiento del programa y del entrenamiento para presentar prácticas comprensibles para su enseñanza.*
- Ayudante de entrenador: Apoyo para el entrenador en lo que éste necesite. Ha de estar perfectamente formado para trabajar los aspectos técnico-tácticos que se le exigen.
- Tercer entrenador: Es un complemento a los entrenadores anteriores que suele realizar funciones más específicas.
- Preparador Físico: Encargado de controlar los aspectos físicos de los jugadores, las cargas en las sesiones. Es habitual que el preparador físico se encargue de los calentamientos y la vuelta a la calma.
 - Condiciones del Preparador Físico (Nacho Coque, CES 2008):
 - Profundo conocedor del deporte específico
 - Cohesión con el equipo técnico en la planificación.
 - Control de las cargas.
 - Compensador del trabajo técnico táctico.
 - Trabajo individualizado extra.

- Fisioterapeuta: A parte de tratar y prevenir lesiones de los jugadores, es habitual que antes de una sesión adecue los músculos para la realización de la misma, y posteriormente a la sesión suele tratar o descargar los músculos más afectados. (Sesiones de masaje)
- Delegado de equipo: Es el encargado de coger datos estadísticos, hacer planillas de entrenamiento y otras funciones relacionadas con la recopilación de datos.

En los equipos de cantera y con menos recursos es habitual que entre dos o tres personas tengan que realizar todas las funciones, no por ello es menos importante dejar de lado todos los aspectos, sino que los entrenadores necesitan de una mejor formación en todos los campos.

Partes del Entrenamiento

Una sesión de entrenamiento se divide en tres partes bien diferenciadas, en cada una de ellas se trabajan unos aspectos de forma más específica que otros.

Calentamiento

El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento y **prepara al organismo** para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y **evitando posibles lesiones**.

Es la parte en la que los jugadores toman el primer contacto con el balón, la pista, el equipamiento y su finalidad es preparar el cuerpo de los jugadores para la parte principal. Se trabajan especialmente aspectos físicos.

Existen cuatro razones principales por las que calentar al principio de una sesión de entrenamiento (José Manuel Paredes, 2004):



1. **Evita lesiones del aparato locomotor** como esguinces, rotura de fibras, contracturas, etc.: favorece el aumento de temperatura muscular e incluso corporal, esto trae consigo que la elasticidad muscular mejore, así como una disminución de la viscosidad. También se evita estas lesiones gracias a una mejora de la coordinación, el ritmo y la atención.

2. **Evita lesiones en el aparato cardiorrespiratorio** al aumentar ligeramente la frecuencia cardiaca, respiratoria y la circulación sanguínea, con lo que el organismo se prepara para un posterior esfuerzo mucho mayor.
3. **Mejora el rendimiento:** las prestaciones de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, etc se ven mejoradas después de un buen calentamiento.
4. **Mejora la motivación y concentración:** las primeras sensaciones físicas, psicológicas y ambientales son muy importantes. Se comienza a conocer la instalación deportiva, adaptarse al ambiente que nos rodea, etc.

Un calentamiento completo consta de dos partes, una genérica y una específica:

Parte Genérica: Aproximadamente con una duración de quince minutos (15'), en la que se utilizan ejercicios de preparación física general en los que intervienen los grupos musculares más importantes. En esta parte debemos diferenciar tres tipos de ejercicios:

- 5' de puesta en acción: con ejercicios como caminar, carrera continua suave, etc.
- 5' de estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.



- 5' de ejercicios genéricos como saltos, abdominales, lumbares, etc.

Parte específica: Con una duración de aproximadamente diez minutos (10') ahora se comienzan a ejecutar ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar,

ya entrarían ejercicios con balón: dribling, pases, tiro a canasta, entradas, etc.

Para iniciar el entrenamiento lo ideal es dejar un periodo de unos 5'-10' de recuperación, si este descanso superara los 20' los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

La edad, el grado de preparación de cada uno, la hora del día o la temperatura ambiente son algunos factores que influyen a la hora de realizar un calentamiento, por tanto, los calentamientos han de ser en medida de lo posible personalizados a las condiciones de cada persona y de cada momento o situación. Cabe destacar que niños y jóvenes precisan de menos calentamiento, es con el paso de los años cuando las articulaciones y los músculos precisan de más tiempo para adaptarse a los esfuerzos.

Entrando en aspectos más específicos físicamente hablando, un entrenamiento oscilará entre las 90-100 pulsaciones por minuto al inicio y las 120-140 con los ejercicios más intensos.

Los ejercicios que hagamos los realizaremos de forma **progresiva**, empezar muy suave para ir incrementando la intensidad, por norma general no deberíamos superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo ($=220$ menos la edad del individuo), de forma que una persona de 40 años ($220-40=180$, el 70% de 180 es 126) no pasaría de 126 pulsaciones.

Después de haber adaptado nuestro cuerpo de manera óptima para la práctica de baloncesto pasaremos entonces a la parte principal de la sesión de entrenamiento.

Parte Principal

Es la parte troncal más importante de la sesión, pretendiendo aumentar la capacidad de rendimiento total de los jugadores, facilitando su adaptación gradual al entrenamiento. Tendremos en cuenta los principios de la planificación anteriormente vistos. Aprovecharemos los primeros minutos que los jugadores se encuentran más frescos física y mentalmente para poner en práctica mediante los ejercicios principales la parte más compleja de la sesión, que suele ser la parte referente a táctica y/o estratégica colectiva en situaciones de equivalencia numérica.

Debemos de tener programados en cada sesión ejercicios para aplicar alternativamente que se realizaran en la recuperación activa entre

ejercicios principales de carga física y mental alta. Estos ejercicios se caracterizan por su brevedad y poca exigencia física y mental, siendo sobre todo de repetición buscando la automatización.

A la hora de diseñar nuestra parte principal podemos hacerlo de forma progresiva, es decir, empezando por lo más simple para ir avanzando en la complejidad del aspecto a trabajar, por ejemplo, comenzar con ejercicios individuales, continuar con ejercicios colectivos, pasando a situaciones reales y acabar con estrategias o situaciones especiales. O también podemos hacerlo de forma alternativa, es decir, alternancia entre ejercicios, por ejemplo, ataque-defensa, simple-complejo, etc.



Considero de gran importancia insertar aquí los aspectos que vamos a tratar en la sesión, así pues, si hemos decidido trabajar el bloqueo directo, los cambios de mano y los cambios de ritmo, realizaremos ejercicios en primer lugar específicos de cada aspecto para ir combinándolos todos.

Parte final o vuelta a la calma

La vuelta a la calma debe de ser progresiva de más a menos en intensidad y específica según el ejercicio realizado. Evitará lesiones, síncope y facilitará la recuperación postesfuerzo.

Con ella conseguiremos reducir los aspectos de naturaleza condicional, coordinativa y mental, pudiéndose realizar algún juego competitivo de poca exigencia, que ayuden a fomentar la colectividad y cohesión del grupo, y que favorezcan al proceso recuperativo general.



Se realizan ejercicios condicionales de estiramientos Es el momento de reafirmar ciertos aspectos de estrategia y táctica colectiva por parte del entrenador (sobreaprendizaje con refuerzo positivo), de forma verbal y, a la vez, realizar una breve evaluación de resultados colectiva, sobre todo, de refuerzo. También simultáneamente y de forma verbal se puede trabajar psicológicamente si es la última sesión antes de la competición o partido.

Esta parte sirve para recordar ciertos aspectos o cuidados de la recuperación, ayudas energéticas, etc. Es el momento de dar consignas generales del siguiente entrenamiento. Por su parte, el entrenador y sus posibles colaboradores harán una evaluación de la sesión realizada

Objetivos de preparación física y unidades de tiempo

La preparación física es una de claves para el buen rendimiento del jugador de baloncesto, por ello debemos trabajarla continuamente teniendo en cuenta todos los aspectos que la engloban.

En primer lugar Platonov en 1995 definió educación física como *“la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.”*

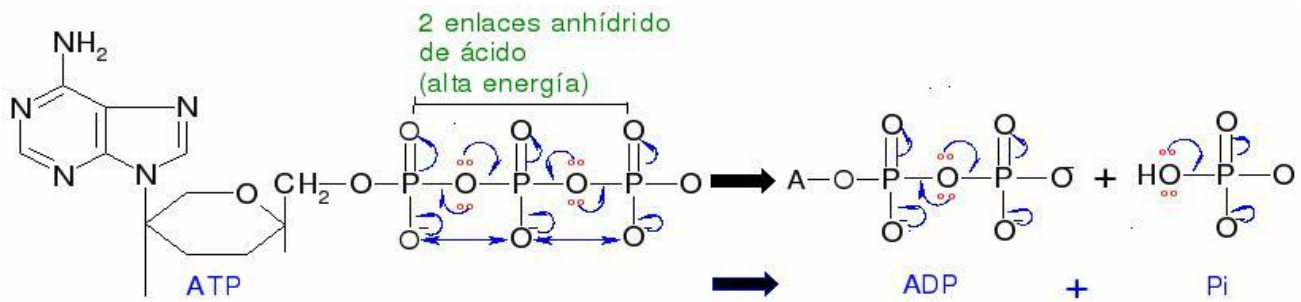
Hay que tener en cuenta que la preparación física es la base de un buen aprendizaje técnico. Una buena condición física favorece la intensidad de los entrenamientos. Además con la preparación física buscamos garantizar una larga vida al deportista, evitando en la medida de lo posible las lesiones, o favoreciendo el proceso de rehabilitación y reentrenamiento .

A la hora de trabajar la preparación física integrada, Cometti postula los siguientes principios:

1. **Respetar la salud del deportista:** La preparación física no constituye un fin en sí mismo, está destinada a mejorar la eficiencia del jugador.
2. **El lugar de la preparación física:** Está claro que las cualidades principales del jugador de baloncesto son, ante todo, técnicas y tácticas.
3. **Primero la recuperación:** El trabajo físico está para mejorar la eficiencia del entrenamiento y no para fatigar a los jugadores. Efectuar un esfuerzo físico sobre un organismo cansado no tiene ningún interés.
4. La preparación física debe permitir mejorar la eficacia de cada una de las acciones, es decir, saltar más alto, correr más rápido. Por lo tanto, **la explosividad debe ser la base de la preparación física, la resistencia debe venir después.**

Tipos de ejercicios según el metabolismo

Para que nuestros músculos se contraigan, incluido el corazón, los músculos respiratorios y la musculatura motora de las extremidades, hace falta ENERGÍA. Esta energía proviene de la combustión de los alimentos. Pero la energía de los alimentos no se utiliza directamente para el trabajo biológico celular, sino que se canaliza y se almacena en forma de compuesto químico para su posterior utilización en todos los procesos orgánicos que requieran energía. El compuesto químico que transformará la energía química en energía mecánica (por ejemplo, la contracción muscular), es una sustancia denominada ADENOSIN-TRIFOSFATO (ATP).



Moléculas ATP y sus hidrólisis

- Metabolismo Aeróbico:** El sustrato energético es la **glucosa**. El rendimiento, desde el punto de vista energético, es de 36 ATP por molécula de glucosa y mucho más por las de los ácidos grasos. Si el aumento del gasto energético del músculo es instantáneo, este sistema necesita un tiempo para ponerse en marcha, de manera que las necesidades de oxígeno no se equilibran hasta pasados 3-5 minutos de esfuerzo.

El déficit de aporte de oxígeno al principio del ejercicio constituye la denominada **deuda de oxígeno**. Después del ejercicio, esta deuda se debe pagar con intereses para nutrir a los procesos anaeróbicos encargados de la resíntesis del ATP gastado. El período de recuperación puede variar entre algunas horas y varios días, hasta que las reservas de glucógeno y de ácidos grasos se han repuesto. Los entrenamientos de este sistema deben ser regulares, pudiendo comenzarse a partir de los 10-12 años.

- Metabolismo anaeróbico láctico:** El tiempo requerido para que este proceso se ponga en marcha es breve, pero no instantáneo. La concentración de PC muscular debe disminuir en cantidad suficiente para que se produzca la denominada **glucólisis anaeróbica**. Ésta consiste en la degradación de la glucosa en condiciones anaeróbicas (ausencia de oxígeno), de tal manera que se transforma en ácido láctico. **Su acumulo en sangre y en el músculo, supone un factor limitante de la capacidad de ejercicio**. Por cada molécula de glucosa degradada en esa vía, se formarán dos moles de ATP.

El entrenamiento del proceso anaeróbico láctico se lleva a cabo con la ayuda de ejercicios repetidos (de 10 a 20 rep.), intensos (anaeróbicos lácticos submáximos y aeróbicos supramáximos), de duración entre 30 seg. a 2 min. para el trabajo e intervalos de entre 1 a 4 minutos para la recuperación (relación 1:2). **El trabajo es durísimo**, tanto física como mentalmente, y exige una base previa de resistencia y potencia suficientes. **Es desaconsejable en el niño, e incluso en el adolescente.**

En la recuperación tras el ejercicio, la cantidad de ácido láctico en sangre disminuye a la mitad en, aproximadamente, 15-20 minutos, y a los valores de reposo entre una y varias horas. **Este período puede ser abreviado si el deportista realiza un ejercicio ligero** (por ejemplo carrera suave) a una intensidad del 30-60% de su VO₂ máx.

- **Metabolismo anaeróbico aláctico:** En este tipo de proceso, la fuente que proporciona energía es el ATP muscular y la fosfocreatina (PC). Permite la utilización de la energía de una manera instantánea ante **esfuerzos intensos de breve duración**. La energía que se encuentra almacenada de esta forma, será suficiente para un trabajo de intensidad submáxima y con una duración de 15 a 20 segundos, o para un ejercicio máximo durante no más de 6 segundos. **Se utiliza fundamentalmente en acciones de fuerza y velocidad, es decir, de duración breve y gran intensidad**. Las reservas de PC tras el ejercicio son reconstruidas con el aumento en el consumo de oxígeno. Se reduce la deuda a la mitad en 15-20 seg. y totalmente en 2-3 min.

Como los márgenes establecidos por cualquier vía metabólica son excesivamente amplios, en la teoría del entrenamiento se utilizan otros conceptos que vienen a concretar aún más los anteriores. Estos conceptos son los de **Capacidad y Potencia**. La **capacidad** representa la cantidad total de energía que se dispone en una vía metabólica; significa el tiempo que un sujeto es capaz de mantener una potencia de esfuerzo determinada. La **potencia** indica la mayor cantidad de energía por unidad de tiempo que puede producirse a través de una vía energética.

| | | |
|---------------------------|------------|--|
| POTENCIA ALÁCTICA | 0 - 10" | Punto máximo de la degradación del PCr |
| CAPACIDAD ALÁCTICA | 10 - 20" | Duración máxima en que la potencia aláctica se mantiene a nivel muy alto |
| POTENCIA LÁCTICA | 20 - 45" | Máximo ritmo de producción de lactato |
| CAPACIDAD LÁCTICA | 60 - 90" | Duración máxima en que la glucólisis opera como fuente principal de suministros de energía |
| POTENCIA AERÓBICA | 120 - 180" | Duración mínima para lograr el VO ₂ máx |
| CAPACIDAD AERÓBICA | 180" - ... | Mantenimiento del VO ₂ máx. en un cierto número de repeticiones |

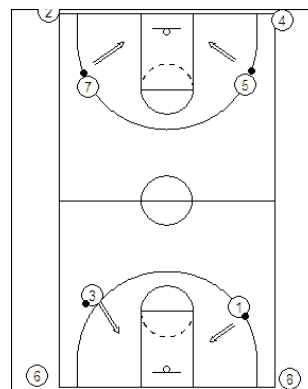
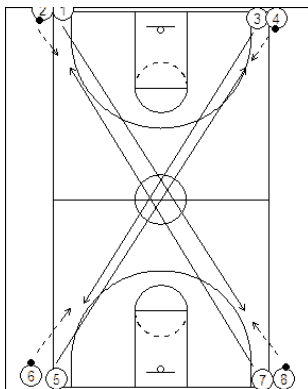
Consideraciones a tener en cuenta:

- La mayoría de acciones en baloncesto son anaeróbicas.
- El baloncesto es un deporte mixto ya que necesita de la combinación de ejercicios aeróbicos con anaeróbicos.
- El tiempo que más se repite en baloncesto son 11-40 segundos, que es el tiempo que se tarda en parar el juego (falta, fuera, violación, etc)
- Si entrenamos bloques de 10 minutos, cada 3-4 ataques se para durante 40 segundos para corregir errores (recuperación)
- Con capacidades anaeróbicas es bueno trabajar un minuto y descansar dos, es decir, densidad 1:2.
- Con esfuerzos de 10 a 40 segundos la densidad es 2:1. Las pausas han de ser activas (pases, tiros, ...). Tenemos que tener en cuenta que cuanto mayor ritmo haya, menos tiempo tenemos que trabajar.

Ejercicios para trabajar el metabolismo energético:

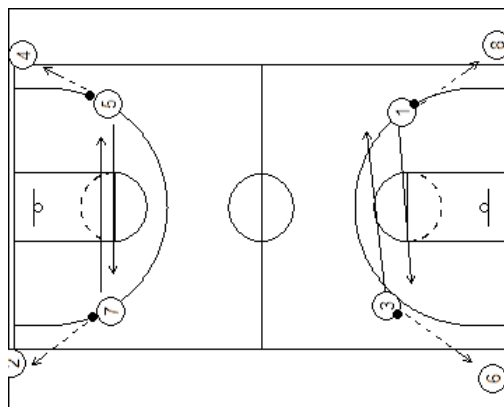
Ejercicio regenerativo útil en calentamiento de **Capacidad Anaeróbica:**

(Las cuatro esquinas)



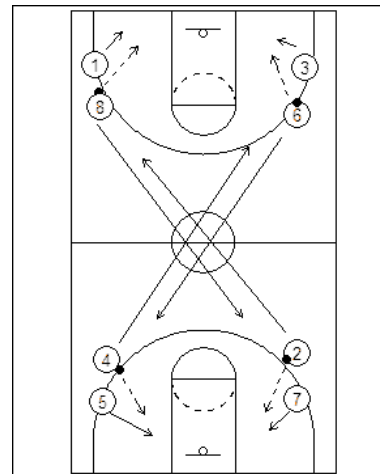
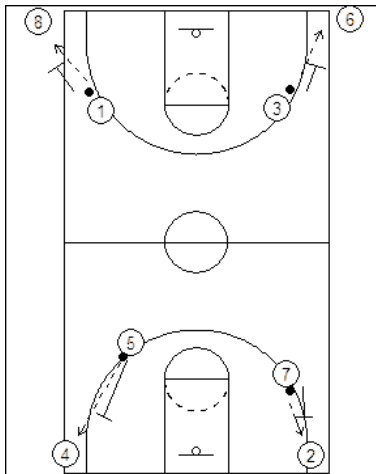
* Variante:

- Cuando recibo el balón se lo devuelvo y recibo el balón de la otra esquina por lo que es necesaria mucha coordinación



* Variante:

- Trabajar el bloqueo directo. Paso, devuelvo, bloqueo directo y continuación.

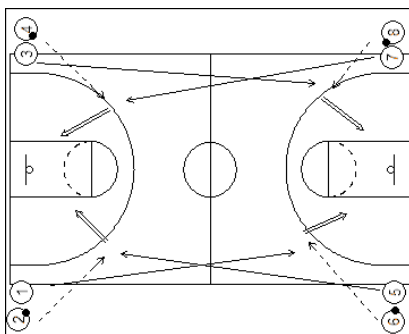


Hay que aprovechar el bloqueo directo para salir hacia el otro lado y que otros 4 comiencen el ejercicio.

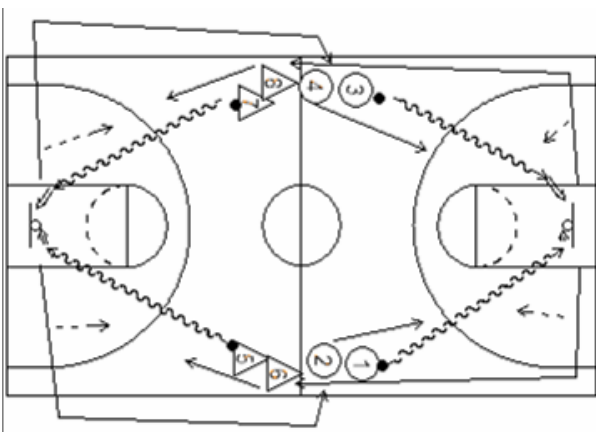
Se puede variar de nuevo bloqueando el lado contrario.

- No hay que repetir un ejercicio sino ir variándolo para que presten mas atención y no disminuya la intensidad. Al final habrán trabajado 15-20 minutos sin que se hayan dado cuenta

Ejercicio de **Capacidad aeróbica** de tiro. (Carriles de tiro)



Ejercicio de **potencia aeróbica**:



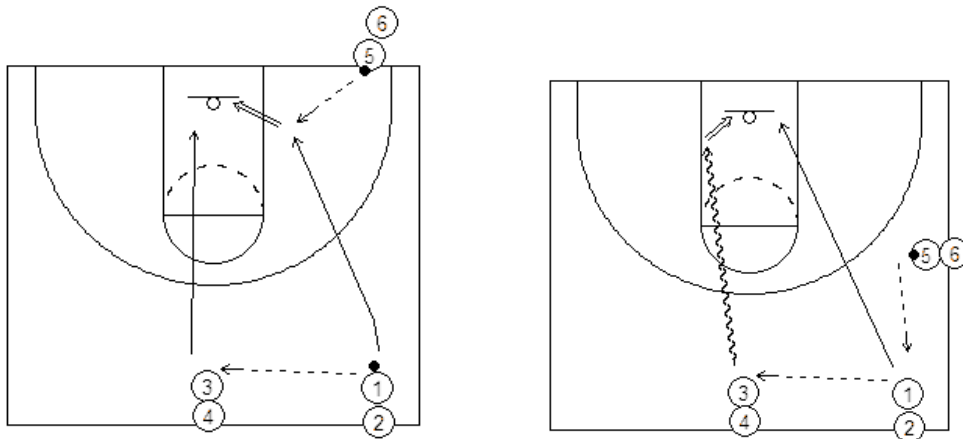
Entrada y voy a la otra fila de la otra canasta a coger el rebote.

El que coge el rebote tiene que pasar al que entre y se va a la fila de entrada del otro lado.

Aquí están los 12 jugadores moviéndose con intensidad media.

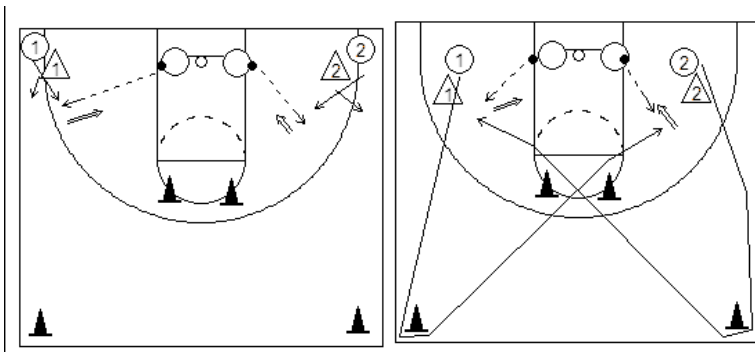
Todos los ejercicios pueden ser aeróbicos – anaeróbicos, depende de la intensidad que metas.

Ejercicios Potencia aeróbica



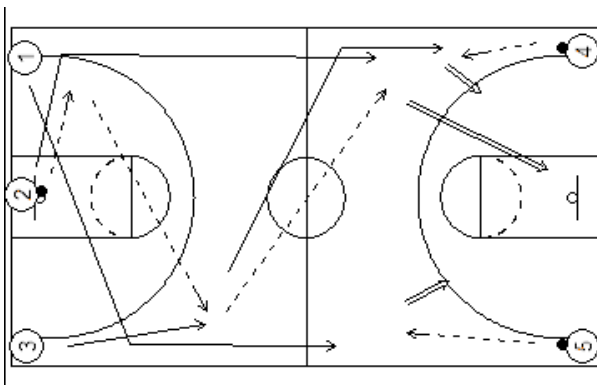
Se rota a izquierdas por lo que el reboteador tiene que pasar al que ha entrado.

Ejercicio anaeróbico láctico de capacidad:



El jugador finta para recibir y tirar, va a la esquina de arriba, rodea el cono y vuelve a recibir aprovechando los conos para perder al defensor, fintar y tirar. Así durante un minuto.

Ejercicio anaeróbico láctico de capacidad: (Trió Boylan)



Este ejercicio también es conocido como contraataque de 5 con 3 balones.

Salen en 3x0 trenzado y al llegar finalizan en tiro o entrada, con sus diferentes variantes de técnica.

Factores básicos del entrenamiento.

En este apartado desarrollaremos brevemente algunos aspectos que nos parecen básicos a tener en cuenta en el diseño de los entrenamientos. Son aspectos que están directamente relacionados con los **principios del entrenamiento**. Entre estos factores básicos, señalamos los siguientes:

1. Especificidad: No es suficiente con estar bien preparado, sino que hay que estar bien preparado para el baloncesto. Cuándo queremos mejorar en tiros libres, lo que hacemos es tirar tiros libres, hacemos sesiones de tiro. Pues esto es igual. No solo habrá que realizar carreras, sino también habrá que incluir paradas, pivotes, aceleraciones, cambios de dirección, deceleraciones, tiros, botes,...

2. Continuidad en la realización del entrenamiento físico. No solo durante el periodo competitivo, sino también durante las lesiones, durante la transición,...

3. Progresión en las cargas de entrenamiento a utilizar. Es decir, siempre trabajaremos con el concepto de sobrecarga progresiva, adecuando la intensidad del entrenamiento a las necesidades de cada jugador. Si la progresión es grande y rápida, corremos el riesgo de lesionarnos; si la progresión es pequeña y tardía, no se mejora. Para ello, debemos actuar sobre los siguientes parámetros:

a) Intensidad del entrenamiento: Variando la intensidad del entrenamiento, actuaremos sobre el sistema aeróbico (de 20 a 60 minutos a baja intensidad) o sobre el sistema anaeróbico (ejercicios de menos de 3 minutos a intensidades elevadas y disminuyendo el descanso)

b) Duración del entrenamiento: Si los ejercicios son muy intensos, entonces necesariamente las sesiones tendrán que ser más cortas.

c) Frecuencia del entrenamiento: Si se entrena con la intensidad adecuada, la duración adecuada y las veces oportunas por semana, se producirá la adaptación perseguida. Todas las adaptaciones se producen durante el descanso; **luego, el descanso es una parte fundamental del entrenamiento.**

Aspectos a tener en cuenta en las sesiones de entrenamiento.

- **Intensidad:** Aspecto cuantitativo de la sesión a nivel cognitivo y condicional
 - Fuertes. Sesiones muy activas. Nivel máximo. Se entiende que se realiza un gran desgaste cognitivo, físico o de ambas capacidades.
 - Semifuertes o semiactivas. Ídem que las anteriores con demandas de nivel medio.
 - Regenerativas o reposo activo. Nivel bajo o muy bajo.
 - Recuperación pasiva y descanso. La recuperación forma parte del entrenamiento y es tan importante como las anteriores. Se entiende que esta recuperación implica ausencia de actividad por parte del jugador.

Se trata de acelerar la recuperación, eliminar la fatiga lo más rápido posible utilizando las siguientes terapias: descanso, ducha, baño, hidromasaje, sauna, relajación, y sueño. Entendemos que la intensidad de cada sesión puede ser referenciada según dos referencias ya sea de requerimiento condicional y/o intelectual.

- **Intencionalidad:** Aspecto cualitativo de la sesión
 - Condicionales. De desarrollo de las cualidades físicas. Dentro del terreno de juego con una aplicación en el deporte y fuera con una especificidad a desarrollar.
 - Coordinativas o Técnicas . Ataque/Defensa. La imprescindible sesión caracterizada por repetición de gestos según un patrón más o menos establecido.
 - Cognitivas o Tácticas. Ataque y/o Defensa. La sesión se caracteriza por la resolución de las decisiones de juego por los jugadores, con la mayor o menor intervención de la estrategia general.
 - Estratégicas generales. Situaciones especiales en función del tiempo/tanteo o resultado. El juego de los últimos minutos es esencial.

- Reglamentarias. Estamos convencidos que para tomar ventaja del reglamento es necesario conocerlo profundamente. Por lo tanto, las sesiones de explicación de las reglas para los jugadores puede ser muy beneficiosa.
- Psicológicas. Se puede emplear en muchas de las situaciones y ya sea individual y colectivamente. Ya sea, para afrontar un partido de ciertas características o después de un resultado adverso o comprometido.
- Control/Valoración. De los aspectos cualitativos y cuantitativos anteriores. Son sesiones muy convenientes para realizar cada cierto tiempo, ya que, nos indica si el establecimiento de objetivos se va logrando o por el contrario la planificación se ha de replantear con una nueva orientación parcial o total.
- Mixtas. La mayoría de las sesiones tienen este carácter por practicidad y mejor adaptación y asimilación de los objetivos de cada sesión combinando varios objetivos intencionales.

No participamos de la idea de planificar diseños de sesiones puras donde sólo se desarrolla una sola capacidad a no ser en circunstancias individuales o especiales.

- **Nº de Participantes**

- Individuales. Sesiones específica por circunstancias que así lo requieren como pudiera ser para homogeneizar el grupo, después de lesiones, o por ciertas deficiencias que hay que trabajar de forma muy precisa.
- Grupales. Parte de los componentes de la plantilla. Con pudiera ser jugadores que no han participado en el partido, trabajo por grupos de líneas de juego o roles específicos, etc.
- Colectivas. Totalidad de los componentes de la plantilla. Es la sesión más normalizada.

- **Resultado buscado**

El resultado o producto buscado está en relación a los parámetros de la carga del entrenamiento realizado (intensidad, volumen, recuperación, etc,) de naturaleza físico y/o cognitivo.

- Mejora. (alta, media, y baja). Utilizando el sentido descendente del trabajo (previa realización anterior de acumulación de trabajo en cierta supercompensación física y/o técnica, táctica y estratégica), para posteriormente ascender en la mejora total.
 - Mantenimiento. Sentido horizontal de la mejora total. Trabajo para mantener el equilibrio ya obtenido.
 - Recuperación. Después de una carga de trabajo condicional o cognitivo se busca el sentido ascendente sin o mínimo trabajo.
- **Periodos de aprendizaje:** la enseñanza/aprendizaje y de la técnica , táctica y estrategia
 - **Asimilación:** Fundamentalmente en la fase de enseñanza/aprendizaje, debido al mayor contenido que aprender. Adquisición de elementos nuevos (creativo) o combinación de elementos ya aprendidos.
 - **Fijación:** Fundamentalmente en la fase de entrenamiento, ya que es un estadio posterior al anterior. Se consigue mediante la repetición/automatización de los gestos simples y más complejos.
 - **Realización:** Puesta en práctica en situación lo más parecido a lo real de lo trabajado anteriormente. Es decir, las diferentes habilidades aprendidas se ponen en práctica mediante un repaso mental de recuerdo.
 - **Efecto a conseguir**
 - Polarizado. Efecto dirigido a una capacidad. Efecto dirigido a la mejora y nivelación compensatoria de una o varias capacidades de forma sucesiva y consecutiva.
 - Múltiple. Efecto dirigido a varias capacidades de forma simultánea. Las sesiones de aprendizaje y entrenamiento que utilizan el efecto múltiple se denomina INTEGRAL. En la práctica la mayoría de las veces las sesiones y ejercicios son de efecto múltiple.

- **Exigencia**
 - Volumen general del entrenamiento o plurientrenamiento (sesiones/fracciones): División del entrenamiento en partes en las que iremos trabajando diferentes tareas.
 - Dificultad de la tarea: Complejidad que tiene la tarea a realizar.
 - Intensidad de la carga: Carga física del ejercicio o sesión.
 - Recuperación: Tiempos de descanso.
 - Transferencia: Aprendizajes.
 - Secuencialización del contenido de entrenamiento: orden
 - Motivación

Factores psicológicos

En el proceso de entrenamiento son fundamentales los aspectos biológicos y funcionales del deportista, pero es necesario un conocimiento previo de los movimientos y destrezas necesarias que debe desarrollar de manera voluntaria para lograr el éxito en la ejecución de los mismos. Finalmente el deportista es un todo, por tanto, de cuerpo y mente.

Las aptitudes y las actitudes deben compaginarse para lograr el éxito en la ejecución de los movimientos técnicos que el entrenador propone.

En este proceso de aprendizaje, como en cualquier otro, son fundamentales las estructuras básicas de la psicología humana (atención, memoria, procesamiento de la información...) pero debemos tener en cuenta un factor fundamental. La motivación del jugador.

La motivación

La motivación no sólo tiene que ver con los aspectos activadores de la conducta, si no con la dirección de la misma. En este sentido, el modelo que presenta Harter (1978) es uno de los más explicativos en la aplicación deportiva

El modelo de Harter, plantea que los sujetos tratan de realizar tareas con intención de demostrar su competencia. De este modo, sujetos hábiles tratarán de realizar tareas difíciles, mientras los menos hábiles tratarán de hacerlo con tareas menos complejas.

A este modelo, en la década de los 80 se añade desde diversos autores que este propósito de competencia puede tener dos orientaciones. El modelo de las perspectivas de metas de logro (Nicholls, 1989)

- Orientación al logro, buscando el reconocimiento. (el sujeto trata de realizar tareas fáciles para asegurarse el éxito)

- Orientación a la tarea, buscando el dominio de la tarea (el sujeto busca tareas como un “reto” para realizarse personalmente)

Está demostrado (Duda, Roberts, Treasure y Hall) que la motivación está compuesta en ambos ejes, por lo que la tarea más motivante resulta ser aquella que supone un “reto” sirviendo para realizarse y además de ella se obtiene un reconocimiento.

Para que inicialmente esto sea así, el manejo de las expectativas debe ser adecuado. El inicio de la tarea debe acompañarse de indicios de éxito, reconocimiento y progreso personal.

En este sentido, la orientación motivacional al reconocimiento cuando las expectativas de éxito son bajas lleva parejo un mayor abandono o deterioro de ejecución de la capacidad, no siendo así cuando la percepción de competencia es alta o la orientación motivacional se dirige a la tarea.

Por su parte, la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977) distingue la percepción subjetiva de la capacidad para ejecutar con éxito un comportamiento y la probabilidad percibida de que ese comportamiento produzca unas consecuencias (es decir, las expectativas de hacer bien algo que tiene utilidad)

En esta valoración influyen los logros del pasado, la observación del comportamiento de los demás, persuasión verbal y autopercepción del estado del organismo.

En este sentido, algunos estudios han estudiado las características de estas informaciones influyentes en la valoración.

- Logros anteriores. Es la fuente principal de información para éstas valoraciones. Las técnicas basadas en la ejecución han demostrado su éxito en el aumento de las expectativas de autoeficacia (Mc Auley 1985; Weinberg, Sinardi, Jackson, 1982)
- Observación del comportamiento de los demás. Ver un compañero competente y con status, facilita el rendimiento en las tareas de tipo motriz (Feltz, 1982; Mc Cullagh, 1987)
- Persuasión verbal. Convencer al jugador de que es capaz de realizar la ejecución mejora el mantenimiento en la tarea (Feltz, 1982)
- Fatiga, forma física o miedo al ejercicio disminuyen el éxito en la ejecución.

Autoconfianza

La confianza de los propios recursos para hacer frente a las demandas deportivas, depende la percepción de autoeficacia. Según Bandura (1990), la percepción de autoeficacia colectiva parece influir en el esfuerzo conjunto de los deportistas de un equipo, en su perseverancia y concentración en sus cometidos cuando el equipo atraviesa por los momentos más difíciles durante un partido, y en su capacidad para reaccionar y superar marcadores adversos. También añadimos nosotros, en la actitud favorable el comportamiento útil del equipo antes de un partido trascendente, y en su capacidad para superar las derrotas. En todo ello depende mucho la actitud en los entrenamientos previos y posteriores.

Los equipos con éxito, suelen tener un elevado sentido colectivo de eficacia y una considerable resistencia a la frustración colectiva e individual; de hecho, la percepción de autoeficacia en deportes como el baloncesto, parece conveniente que se desarrolle tanto a nivel colectivo como individual, de forma que el grupo como unidad y cada componente del mismo por separado perciban que disponen de recursos eficaces para enfrentarse a las demandas, colectivas e individuales, del entrenamiento y la competición. La autoeficacia colectiva puede ser el resultado de la autoeficacia individual y de la percepción que cada miembro del equipo tiene respecto a los recursos del equipo. Según Bandura el modelado de conductas eficaces por parte de los deportistas más significativos del equipo puede afectar positivamente la percepción de sus compañeros respecto a la eficacia del grupo.

Un interesante propósito de la preparación de un equipo, debería consistir en aprender que puede conseguir el éxito aún cuando cualquiera de sus componentes tenga un “mal día”, o puede reaccionar y “darle la vuelta” a situaciones adversas (incluyendo que sus mejores jugadores no estén rindiendo bien). También puede ser trascendente que los deportistas más significativos del equipo desarrollen una elevada percepción de autoeficacia personal y actúen mostrando a sus compañeros que controlan la situación incluso cuando las cosas no les salen como les gustaría; en estos casos, modificar signos externos de indefensión combinándolos por otros que denoten control, constituirá un objetivo de la intervención muy conveniente.

En líneas generales, la percepción de autoeficacia implica la percepción de control de la situación (el entrenamiento o la competición), y ésta puede incrementarse a través del desarrollo de una perspectiva realista de las expectativas previas, de la percepción éxito/fracaso y de las atribuciones de éxito/fracaso. El ajuste de las expectativas previas, mediante el establecimiento de objetivos realistas de realización (o relacionados con el propio rendimiento), la elaboración de planes de actuación, la previsión de posibles dificultades y la preparación de planes alternativos, tanto a nivel colectivo como individual, ayudará a incrementar la percepción de control sobre la competición en los momentos anteriores a ésta, pudiendo contribuir también, el ensayo en imaginación de los principales planes a

llevar a cabo, el recordatorio de situaciones similares pasadas en las que se obtuvo éxito y, cuando los resultados anteriores hayan sido negativos, el control de las causas que en su día los propiciaron (bien por estar ausente en el presente, bien por que los recursos actuales han mejorado).

Las experiencias de éxito contribuyen, en general, al fortalecimiento de la autoeficacia, sobre todo cuando los deportistas perciben que su aportación ha influido en la consecución de los resultados exitosos, por ello la importancia de establecer expectativas apropiadas y de evaluar correctamente el rendimiento colectivo e individual. Además, cuando se hace así, y no se obtiene el éxito deseado, también se puede percibir un control razonable de la situación en la que se ha fracasado, contribuyendo, también, al fortalecimiento de la autoconfianza. La búsqueda de experiencias de éxito, o de fracaso controlado, planteando retos alcanzables en situaciones relevantes (por ejemplo, simulación de situaciones de la competición durante los entrenamientos), constituye, por tanto, una interesante estrategia para el desarrollo de la autoeficacia colectiva e individual.

Por último, las atribuciones del éxito/fracaso, dependerán, en gran parte de la forma de evaluar y analizar el rendimiento, observándose, de nuevo, la trascendencia de éste apartado.

Estímulos estresantes

El entrenamiento deportivo, la competición y la propia dinámica del grupo, incluyen múltiples estímulos potencialmente estresantes para cada componente del equipo y para éste como conjunto. La necesidad de adaptarse al grupo, la ausencia de intereses y objetivos personales y colectivos; el conflicto entre los intereses colectivos e individuales; la ambigüedad, el conflicto, la no aceptación y/o la inadaptación al propio rol; la percepción subjetiva de fracaso y/o de falta de control de la situación; la percepción de ser evaluados por los demás; las relaciones interpersonales defectuosas, determinadas conductas y decisiones del entrenadores, y las demandas y consecuencias colectivas e individuales del entrenamiento y de la competición, incluyendo la frecuencia de ésta, que en los deportes de equipo suele ser alta y con intervalos muy cortos entre una y otra actuación (se compite una o dos veces a la semana durante 6/8 meses), constituyen, entre otras, potenciales fuentes de estrés que deben tenerse en cuenta. A nivel individual, cada componente del equipo tiene su propia vulnerabilidad al estrés y, por tanto, será más propenso a reaccionar ante determinados estímulos, debiendo detectarse estas diferencias individuales con vistas a prevenir y controlar, en cada caso, las situaciones de mayor riesgo. A nivel colectivo, también deberían detectarse los estímulos potencialmente estresantes más probables para el grupo.

La intervención psicológica sobre los posibles estímulos estresantes puede tener diferentes objetivos. En ocasiones, será conveniente eliminarlos o aliviarlos en la medida de lo posible (fundamentalmente, los estímulos extradeportivos), en otras, manipularlos y controlarlos convenientemente para provocar reacciones de los deportistas que favorezcan su rendimiento; en otras, combatirlos mediante el desarrollo de recursos útiles para hacerles frente (incrementando, además, la autoconfianza); y en otras, aliviar en lo posible su inevitable impacto negativo.

Diversas estrategias psicológicas, de aplicación individual y/o colectiva, directa o indirecta, parecen ser eficaces en estos cometidos, siendo verdaderamente importante, que los psicólogos y los entrenadores discriminen entre los distintos posibles objetivos y, en consecuencia, elijan las estrategias y forma de aplicarlas que sean más convenientes en cada caso y situación.

Nivel de activación

En líneas generales, la respuesta de activación puede ser consecuencia de la motivación de logro y del estrés, dando lugar a la distinción de Martens (1987) entre activación (o energía) positiva, cuando son los estímulos motivantes los que están presentes, y activación (o energía) negativa, cuando ésta es la consecuencia, preferentemente, de estímulos estresantes que provocan ansiedad o enfado. La hipótesis de la U invertida de Yerkes y Dodson (1908) ha sido el punto de partida desde el que se ha investigado y, con diferentes matices, concluido, que existe un nivel de activación óptimo (o zona de funcionamiento óptimo) que coincide con el estado físico y mental más apropiado para rendir.

Desde el punto de vista cuantitativo, el nivel de activación óptimo de cada deportista puede ser diferente, teniendo en cuenta las posibles diferencias individuales entre unos jugadores y otros, siendo muy conveniente que cada jugador aprenda a observar su activación, detecte cual es su activación óptima en cada una de las situaciones relevantes del entrenamiento, y domine las estrategias más apropiadas para autoevaluar su activación presente y modificarla convenientemente, aumentándola, disminuyéndola o manteniéndola según se encuentre, respectivamente, por debajo, por encima o dentro de los límites de su nivel óptimo.

Comunicación interpersonal

La comunicación interpersonal en el entrenamiento y las múltiples reuniones individuales o de equipo, tiene una gran importancia. La presencia de vías de comunicación apropiadas para cada situación entre los distintos componentes del equipo, la existencia de habilidades eficaces en el repertorio de los jugadores y del entrenador, y el uso positivo, y no interferente, de la comunicación, pueden contribuir, probablemente, a la optimización del rendimiento del equipo.

Durante los periodos de participación activa en la competición, la comunicación entrenador-jugadores debería ser mínima, y siempre en relación al contenido de la tarea presente, mientras que la comunicación interjugadores debería ser rica en señales verbales y no verbales que facilitarían el trabajo de interacción del equipo. En los periodos de pausa, la comunicación apropiada debería depender de la duración de cada intervalo: las pausas muy cortas pueden aprovecharse para que el entrenador, o algún jugador dentro del campo, imparta una breve instrucción verbal o no verbal respecto al cometido inmediato; las pausas prolongadas pueden servir para transmitir instrucciones técnicas o comentarios que intente incidir sobre la motivación, el estrés, la autoconfianza o el estado de ánimo.



Lógicamente, algunos componentes del equipo dominarán las habilidades necesarias como emisores y receptores de información, para comunicarse eficazmente, pero en otros casos pueden detectarse déficits de habilidades relevantes. Asimismo, pueden existir sesgos en la atención selectiva y el procesamiento de los mensajes, como consecuencias de creencias y actitudes perjudiciales (Connely y Rotella). Para subsanar estos problemas, podrían emplearse programas para el desarrollo de la asertividad, estrategias que permitan mejorar las habilidades de los entrenadores para comunicarse eficazmente con sus deportistas, programas de intervención, a través de los entrenadores, para optimizar la comunicación entre los componentes del equipo y programas para la modificación del funcionamiento cognitivo defectuoso. Por último, en ocasiones especiales, como cuando pertenezca al equipo un jugador extranjero que no domine el idioma, sería conveniente desarrollar habilidades de comunicación alternativas, o adaptar la comunicación verbal a las limitaciones existentes.

Liderazgo

Asumiendo el papel del entrenador como líder del grupo, se han estudiado los estilos de sus decisiones y de sus conductas. En general, según explica con detalle Chelladurai (1986), parece que el estilo de las decisiones de los entrenadores (autocrático, consultivo, participativo o delegatorio), debería adaptarse a la interacción de variables situacionales como la urgencia con la que se debe tomar la decisión, la calidad de ésta, la complejidad del problema, la información de la que dispone el entrenador, si es o no es crucial la aceptación de la decisión por parte del grupo, el poder del que dispone el entrenador, y la cohesión del equipo. La investigación realizada ha mostrado el rechazo de los deportistas hacia el estilo delegatoria y una preferencia repartido entre los otros tres estilos, así en baloncesto Terry y Howe (1984) encontraron que los jugadores preferían en mayor medida el estilo autocrático, y en menor medida el democrático.

Existen cinco factores o dimensiones relacionadas con las conductas de los entrenadores en los que se agrupaban los comportamientos más habituales:

- Entrenamiento e instrucción.
- Conductas democráticas.
- Conductas autocráticas.
- Apoyo social
- Feedback positivo.

En definitiva queda demostrado que los jugadores de baloncesto prefieren en mayor medida, decisiones y/o conductas autocráticas, de entrenamiento e instrucción y de feedback positivo.

Comportamiento del Entrenador

Relacionado con el apartado anterior de "Liderazgo", el entrenador ha de comportarse de la manera más adecuada para provocar el mejor rendimiento en sus jugadores. Hemos visto que prefieren conductas autocráticas, de entrenamiento e instrucción con feedback positivo.

Lo más importante es analizar el equipo como grupo para desglosarlo posteriormente en individuos que también hay que analizar, conociendo cuales son las características que poseen cada uno con el fin de conseguir su nivel activación óptimo, como hemos visto anteriormente.

Refuerzos y Castigos

Los refuerzos y castigos son dos cuestiones que hay que abordar con mucho cuidado a la hora de dirigir un grupo ya que existen factores grupales e individuales que pueden veneficiar o perjudicar al grupo o al jugador.

Por ello es importante conocer como son nuestros jugadores, que les activa y que les estresa, y a partir de ahí actuar en consecuencia con un refuerzo o un castigo.



En resumen podemos decir que la psicología del jugador se compone de elementos básicos de funcionamiento (atención, concentración, memoria....) y aspectos motivacionales, por un lado activadores y por otro mantenedores en la tarea y que se orientan de manera diferencial al reconocimiento o a la realización personal. En todo ello, las expectativas de eficacia juegan un papel modulador fundamental.

Evaluación del entrenamiento

Entendemos **por evaluación deportiva** la obtención de información útil, para valorar la técnica, la táctica y la estrategia en el deporte.

Es importante comprender el término " valoración " ya que toda evaluación lleva implícita una opinión o juicio, más o menos objetivo dependiendo de las mediciones que se realiza, siendo por tanto aproximativa.

En nuestro caso, la evaluación irá referida a algo (programa de las distintas capacidades, realización de las diferentes habilidades técnicas, tácticas...) y alguien (jugadores principalmente y entrenador).

Otro objetivo de la evaluación es el reconocimiento de los fines perseguidos (diferencia entre lo presupuestado y lo realizado).

Diferencias entre Medir y Evaluar

| MEDIR | EVALUAR |
|--|---|
| Expresión cuantitativa. | Término básicamente cualitativo. |
| Proceso descriptivo. | Proceso de valoración. |
| Fin en sí mismo. | Es un medio para un fin: mejora el aprendizaje y rendimiento deportivo. |
| Es restringido: Se concreta en un rasgo definido y procura determinar el grado o cantidad en que es posible. | Concepto más amplio: abarca todos los elementos del proceso de aprendizaje y rendimiento deportivo. |
| Pretende ser objetivo e impersonal | Es susceptible de subjetividad. |

El contenido general que se ha de evaluar en el baloncesto es la suma de lógica interna y externa del juego, bien entendido que ambas tienen una dificultad bien diferenciada. El gráfico siguiente muestra las conexiones en forma de flechas, relacionando la evaluación con cada una de las fases fundamentales de la tarea del aprendizaje y el entrenamiento deportivo.

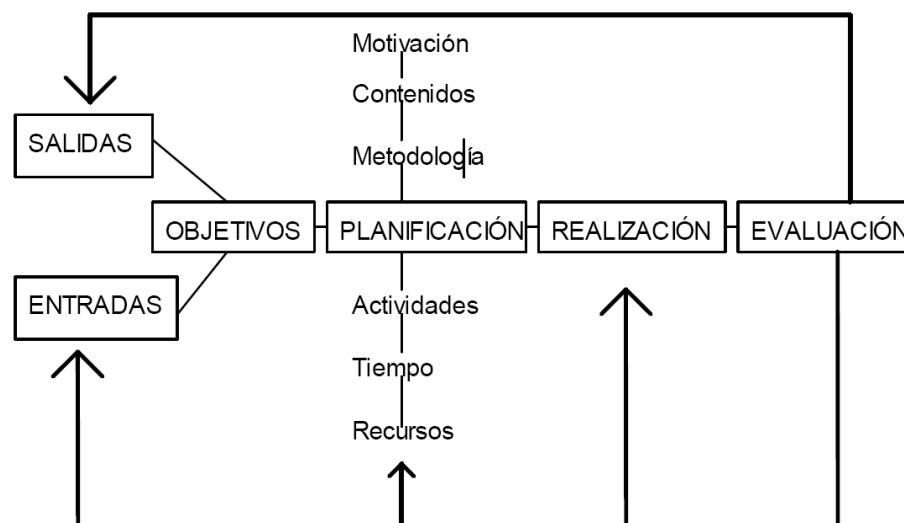


Gráfico adaptado de Contreras .E. (1990).

La evaluación puede ser simultánea o posterior además de interna y externa

- Se entiende por evaluación simultánea aquella que se realiza al mismo tiempo que se está desarrollando el programa (en dirección a los antecedentes o entradas y al proceso que se está produciendo). Se realiza para ajustar ciertos desequilibrios sobre todo los objetivos de entradas y del proceso. Es muy conveniente y enriquecedor el hacer el ejercicio de evaluación de los restantes entrenadores del club sobre todo para dar una visión distinta de la del propio entrenador.
- La evaluación posterior nos permitirá una vez terminado el programa realizar una evaluación completa.
- Se denomina evaluación interna cuando la realiza la mismas persona/s que proyectaron el programa y la planificación. A su vez, se dice que es externa cuando es realizada por persona/s que no confeccionaron el programa y su planificación.

Evaluación de los ejercicios: Debemos controlar que los ejercicios planteados se ajustan a los contenidos que queremos trabajar, así como tras su realización hemos de comprobar que han cumplido o no su objetivo, las deficiencias que muestran, capacidad de mejora y variantes de los ejercicios. Este proceso de evaluación es especialmente importante cuando los entrenadores innovamos en los ejercicios, cuando después de preguntarnos ¿Qué hago para trabajar ...? , hacemos un ejercicio que resuelva nuestra pregunta.

Evaluación de los jugadores: Todos los jugadores son diferentes y no podemos evaluarlos por el mismo rasero, tenemos que tener en cuenta la exigencia que pedimos a cada uno y el punto que han alcanzado de lo exigido. Puede que al algunos jugadores tengamos que evaluarlos más sus capacidades técnicas y a otros las tácticas, pero nunca hemos descuidar ninguna de ellas.

Evaluación física: Hemos hablado anteriormente de la importancia de la preparación física en el baloncesto, evidentemente, es necesario llevar un seguimiento periódico de la preparación física de nuestros jugadores. Para ello además contamos con test físicos que observan el

momento en el que se encuentra el jugador. Uno de éstos test más utilizado en baloncesto es el Course Navette.

Evaluación del entrenador: Entendemos como una variable más del proceso la propia acción del técnico (y la añadida como responsable del resto de técnicos) además de la participación indirecta (ya que pertenece a la lógica externa) en dicho proceso. Las variables podrían ser: el aspecto didáctico del entrenador, la capacidad de transmisión del mismo, experiencia, rapidez de la toma de decisión, etc.

Planilla de sesión de entrenamiento

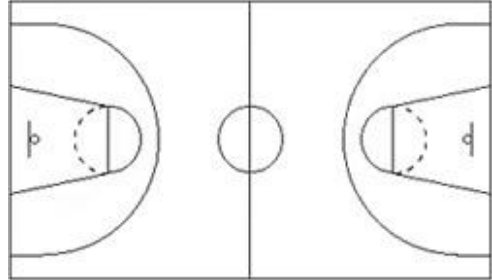
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

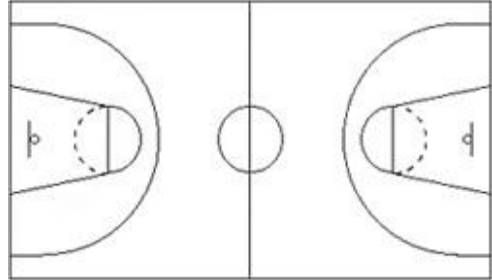
| | | |
|-------------|--------|----------------------------|
| Equipo: | Fecha: | Categoría: |
| Entreno nº: | | Nº de jugadores previstas: |
| Objetivos: | | |

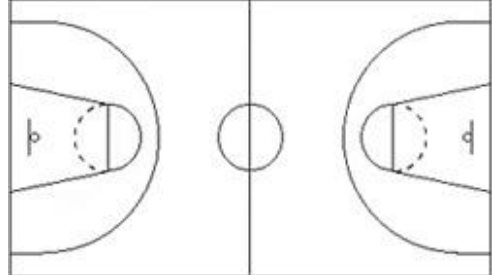
CALENTAMIENTO

| | |
|------------|---------------|
| Objetivo: | Tiempo: |
| | |
| Realizado: | Calificación: |

PARTE PRINCIPAL

| | | |
|---|---------------|---------|
| Nombre: | Objetivo: | Tiempo: |
|  | | |
| Realizado: | Calificación: | |

| | | |
|--|---------------|---------|
| Nombre: | Objetivo: | Tiempo: |
|  | | |
| Realizado: | Calificación: | |

| | | |
|--|---------------|---------|
| Nombre: | Objetivo: | Tiempo: |
|  | | |
| Realizado: | Calificación: | |

Valoración personal

Como hemos podido comprobar a lo largo de todo el proyecto, algo tan “corto” como una sesión de entrenamiento, engloba múltiples aspectos que deben ser considerados a la hora de planificar.

Si queremos sacar el mayor rendimiento a nuestros equipos, debemos prestar especial atención a todos aquellos pequeños aspectos que interrelacionados son los que hacen que un equipo funcione, individual y colectivamente.

Por ello, cuando vamos a planificar una sesión de entrenamiento debemos tener paciencia, calma y valorar todo lo que vamos a realizar para comprobar si cumple con nuestros objetivos y se adecua a los procedimientos necesarios.

Todas las partes que hemos visto son de gran importancia, ya que no debemos descuidar ninguna, es importante que los entrenamientos sigan una estructura organizada con sus tres partes bien diferenciadas, y dentro de cada una de ellas hay que trabajar aspectos físicos, técnicos, tácticos y psíquicos.

Considero de que uno de los principales errores que nos encontramos sobre todo en las categorías de formación, es la inexistencia de pautas con las que realizar los entrenamientos, cada entrenador deja de lado toda esta planificación pecando en ocasiones de la improvisación o el “yo recuerdo que antes hacía”, dos tendencias que siempre han estado de moda pero que no colaboran con el crecimiento de los jugadores en formación.

Por tanto, considero de gran importancia el contenido de este proyecto, ya que la idea es que sirva como guía a los entrenadores antes de planificar sus sesiones, estoy convencido de que siguiendo regularmente las pautas aquí establecidas, pronto cualquier entrenador será capaz de mecanizar todas las pequeñas cuestiones abordadas y sin lugar a duda hará entrenamientos de calidad donde los más beneficiados serán los jugadores y con ello el baloncesto.

Bibliografía

Apuntes CES 2008 (Bloque Entrenamiento)

Apuntes Curso Entrenador Segundo Nivel (Valladolid 2007)

Paredes, José Manuel (2004) - Artículo “El calentamiento, prevención de lesiones”

Buceta, José María – Artículo “Intervención Psicológica en deportes de equipo” (UNED)

Buceta, J.M. (1998) "Psicología del Entrenamiento Deportivo". Madrid: Editorial Dykinson.

Imágenes

Fotografías C.D. Base 2008

Gráficas “Apuntes CES 2008”