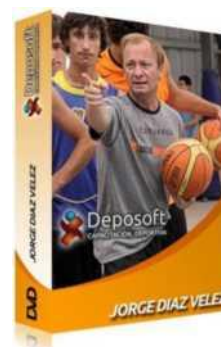


Disertante: profesor Jorge Díaz Vélez

Ampliar la capacidad de aprendizaje en la búsqueda de jugadores inteligentes

El disertante habla del desarrollo de 6 programas dentro del club en el cual trabaja actualmente, destacando que a él lo contratan para *generar cambios y entrenar, no entretener*. Los programas son:

- J Formación Física (que lo diferencia de lo que es la Preparación Física)***
- J Formación Motriz***
- J Formación Lúdica***
- J Formación Técnica***
- J Formación Táctica***
- J Estimulación Cognitiva***



Desarrollo del programa de Formación Física (hasta los 13 años)

Previo a la explicación, menciona ciertas cuestiones. A saber:

- ↪ Plantea el interrogante de quiénes trabajan coordinación en sus clases, ya sea dentro de la misma o fuera, en horarios antes o después de la clase
- ↪ Manifiesta que debería ser responsabilidad de la escuela trabajar estos aspectos, pero que prefiere no quejarse y actuar
- ↪ Hace trabajar a todos los programas en forma transversal, mezclando los contenidos según su parecer
- ↪ Dice que ningún entrenamiento debe ser igual al otro, en su forma de trabajar
- ↪ La técnica está limitada por lo que el alumno pueda hacer con su cuerpo
- ↪ Destaca un *subprograma de Formación Perceptiva*, hasta con menores de 8 años, que es la edad adecuada para trabajar con la Sensopercepción
- ↪ Según este subprograma, el Tiro lo desarrolla desde los 6 años
- ↪ Busca lograr la Habilidad Motriz para poder enseñar un mejor básquet.

- ↪ Se intenta ampliar la capacidad de percepción, la capacidad de sostén y elaboración de respuesta

Ejercicios

- 1) “Planchas”

- 2) Plancha Lateral
- 3) Plancha Lateral más apertura de pie
- 4) En parejas, con 3 tortugas de distintos colores, un alumno hace de "profesor" le dice al otro compañero que está en posición de plancha, 6 veces un color (que va variando según lo crea conveniente el "profesor") y el primero toca cada tortuga con una de sus manos; luego cambian
- 5) Una pelotita de tenis en una de las tortugas. 5 veces el profesor dice un color y el jugador en plancha cambia la pelotita de lugar. Luego cambian de rol.
- 6) Cada vez que el profesor dice un color, el jugador en plancha pone y saca esa tortuga sobre otra
- 7) Cada vez que el alumno en plancha cambia la pelotita de lugar, pasa de plancha a posición de flexo-extensión de brazos ("sube y baja" los brazos)
- 8) Plancha y picar la pelota
- 9) Plancha y cambio de mano de la pelota
- 10) Plancha con otra pelota de básquet a la altura de los muslos
- 11) Plancha con la pelota a la altura de los tobillos
- 12) Combinación de los ejercicios 10 y 11 a criterio de los jugadores
- 13) Flexión de brazos apoyando las manos sobre una pelota de básquet
- 14) Flexión de brazos con una pelota de básquet para cada mano
- 15) Flexión de brazos con una pelota para cada mano y una tercera pelota apoyada sobre los pies/pierna. Cada vez que hay flexión, se abre una pierna (acá destaca que pone un punto móvil para la flexión)
- 16) Flexión de brazos con una pelota para cada pierna y brazo
- 17) Con una escalera de coordinación, utiliza los últimos 4 escalones para ir avanzando la pelota escalón a escalón con la posición de flexión (cuerpo al costado de la escalera), luego levantarse e ir hacia el aro a tirar.
- 18) En parejas, un jugador de frente al aro a 60° en posición de flexión con una pelota apoyada en el piso, sobre la cual se apoyan las manos. El otro jugador de frente al primero en la misma posición sin pelota. A la orden se paran ambos y juegan un 1 contra 1
- 19) Similar al anterior pero el jugador con pelota debe hacer una flexión antes de pararse.

Consideraciones hechas durante la batería de ejercicios

- J Detectar debilidades en la ejecución y corregir
 - ↳ Saber cómo profesor cuándo el jugador está ejecutando mal un movimiento
 - ↳ Todo lo hecho apunta a mejorar la condición física de base para luego enseñar la técnica en forma adecuada
 - ↳ Hay que destacar el espíritu creativo y competitivo de los jugadores cuando se les da la tarea de crear ejercicios



- ↪ Plantea hacer un solo ejercicio por clase si es que se trabaja este programa dentro de la clase de básquet

Programa de Formación Motriz

Ejercicios

- 1) 4 hileras al fondo del campo. Avanzar hasta el medio campo y volver al fondo saltando una sogá
- 2) Símil disposición al anterior ejercicio. Avanzar haciendo desplazamientos defensivos con la sogá
- 3) Una sola hilera de jugadores, se hace un recorrido en zigzag, utilizando a algunos oyentes para marcar el camino con un elástico que se van enroscando en su pie y así se marca el camino. Los jugadores pasan saltando cada elástico con su pie derecho. Destaca el hecho de estimular la ambidiestría junto con la lateralidad
- 4) Pasar los 2 primeros elásticos con el pie derecho y los otros 2 con el pie izquierdo
- 5) Intercalando altura de los elásticos (bajo-alto-bajo-alto), pasar por arriba con el pie derecho y pasar por abajo los elásticos altos agachándose
- 6) Símil al anterior, pasar los elásticos picando la pelota
- 7) Pasar los elásticos picando la pelota y alternar el pie que pasa por arriba a los elásticos bajos
- 8) Soga alta a la altura de las rodillas: picar y saltar los elásticos con los 2 pies juntos
- 9) Con aros gimnásticos: un pie adentro, un pie afuera. Mirando hacia adelante un punto fijo, desplazarse en forma lateral sacando el pie y poniendo el otro dentro del aro sin "mover" la cabeza
- 10) "1,2,3": ciclo de moverse hacia un lateral, moverse hacia el otro y cuando se vuelve hacia la posición original, poner un pie dentro y el otro detrás del aro.
- 11) Símil al ejercicio 10 pero picando una pelota
- 12) Símil al anterior, pero cambiando de mano la pelota ante cada movimiento de pies

Consideraciones hechas durante la batería de ejercicios

- ↪ Habló de generar hábitos de entrenamiento. Puso el ejemplo de su club, donde los jugadores llegan, saludan y se van al costado de la cancha a entrenar estos ejercicios. Lo mencionó como "pagar para entrenar"



- ↪ Los jugadores ciertas veces son más creativos que el profesor a la hora de hacer ejercicios. El trabajo de este último es estimularlos y direccionarlos para que practiquen y lleven a cabo los objetivos propuestos en la clase.
- ↪ Hay veces que es mejor mostrar que explicar un ejercicio.
- ↪ En los ejercicios de pasar por arriba y por abajo a los elásticos se busca estimular la agilidad
- ↪ Pedagogía: mientras se hace un ejercicio se pueden estimular otras cosas (ejemplo: pasar las sogas y luego ir a tirar al aro)
- ↪ Señaló un error de utilización de espacios en el muestreo de ejercicios (podría haber pedido que luego del recorrido de sogas vayan a tirar al aro de enfrente o haber empezado desde el medio hacia el aro que les queda de frente)
- ↪ Otro posible error hubiera sido pedir mucha más cantidad de saltos (se hubiera trabajado la Resistencia de salto en vez de la coordinación) produciendo fatiga (otro ejemplo fue el de enseñar los desplazamientos defensivos a cancha completa: se va perdiendo el gesto a medida que se va avanzando en cancha)

En general: lo más productivo es trabajar todo esto *fuera del horario de la clase de básquet*. Así se gana más tiempo para enseñar y entrenar básquet

Como frase final: Hizo ver que, en líneas generales, se está en deficiencia con respecto a los temas vistos en los programas (hubo muestras de poca coordinación y fuerza de brazos en los jugadores que mostraron los ejercicios, y esto se hace general a la mayoría de los chicos que practican el deporte) y que debemos trabajar para evitar tener este problema.