



Dinámicas y Carga Cognitiva para la Iniciación

MARCELO MAJSTROVICH

Trabajo de iniciación con pelota. Bateria de juegos fundamentadores

"¿Sientes que tus entrenamientos de Minibásquet se quedan atrapados en filas interminables y explicaciones teóricas que aburren a los chicos? En este seminario práctico, el disertante quiebra el paradigma tradicional de enseñanza y propone una metodología viva, basada en el juego fundamentador, el cálculo de espacio-tiempo y la toma de decisiones constantes desde el primer día. No se trata de 'secretos mecánicos', sino de cómo gestionar grupos masivos manteniendo a todos los nenes activos, con pelota y con alta carga cognitiva. Una guía imprescindible para entrenadores Nivel 1 que buscan dinamizar sus sesiones y fidelizar más chicos en sus clubes. ¡Transforma tu cancha hoy!"

Resumen Académico (Aspectos Técnico-Tácticos):

La disertación aborda la iniciación deportiva en el básquetbol desde una perspectiva pedagógica activa y crítica. Se enfatiza la necesidad de equilibrar el aspecto didáctico-pedagógico con el rol del especialista técnico, proponiendo metodologías que maximicen el contacto con el elemento (pelota) y reduzcan los tiempos muertos (eliminando las hileras estáticas).

- **Capacidades Perceptivo-Motoras y Espacio-Temporales:** Se priorizan ejercicios de delimitación de espacios y velocidades a través de líneas de la cancha y uso de aros. Se trabaja el freno inhibitorio, el cálculo de distancia, de trayectorias e interceptación con distintas superficies corporales (pies, cola, pecho, espalda) para el desarrollo de la riqueza motriz.
- **Reconocimiento del Elemento y Sensibilización:** Ejercicios de manipulación sin pique y en dribbling no formal (variando cantidad de dedos, alturas del pique, velocidades y manos) centrados en la adaptación palmar y perceptiva en lugar de la corrección biomecánica temprana.
- **Carga Cognitiva y Toma de Decisiones:** Los atletas deben tomar decisiones en tiempo real (elegir qué tipo de pique realizar según la línea, copiar o proponer movimientos, mantener pelotas vivas de manera cooperativa).
- **Detenciones, Apoyos y Pivot:** Progresiones metodológicas para caídas/detenciones en 1 y 2 tiempos usando aros como referencia visual-



espacial, haciendo hincapié en la baja del centro de gravedad, el control del equilibrio y la mecánica de giros/pivoteos previa al pase.

Desglose de Ejercicios y Marcas de Tiempo:

- - Juego de Desplazamiento Espacial y Ocupación de Cancha: Trote y búsqueda de espacios separados por toda la cancha.
- - Desplazamientos por Líneas y Estímulos Nivelados: Cambios de locomoción (trotar, saltar, desplazamientos laterales) guiados por el color de las líneas de la cancha.
- - Exploración Creativa y Variabilidad Motriz: Invención individual de movimientos sobre las líneas sin repetir patrones tradicionales.
- - Tareas de Espejo y Distancia Corporal (En Parejas): Seguir al compañero sobre las líneas copiando sus movimientos y manteniendo una distancia constante con cambios de velocidad.
- - Manipulación y Sensibilización del Balón: Desplazamientos pasando la pelota de mano a mano, alrededor del cuerpo, bajo las piernas y golpeándola con los muslos.
- - Cálculo de Trayectorias y Disociación: Lanzar la pelota al aire, realizar gestos intercalados (tocar el piso, aplausos, pasarla de la espalda al pecho) antes de atraparla.
- - Coordinación e Interceptación Grupal: Lanzar el balón al aire y buscar la pelota de un compañero antes de que realice más de un pique.
- - Ajuste Motor e Interceptación Corporal: Lanzar la pelota y pasar el cuerpo por debajo del pique la mayor cantidad de veces posible.
- - Control de Trayectorias Rodadas: Lanzar la pelota a rodar y frenarla con distintas partes del cuerpo (pie, cola, espalda, pecho).
- - Desplazamiento Rodado y Dribbling Corporal: Rodar la pelota e ir saltándola o pasándola alrededor del cuerpo en movimiento.
- - Mapeo Digital y Control Visual (Pique de Sensibilización): Cambios rápidos de manos sosteniendo la pelota en el aire y ejercicios de pique a distintas alturas cambiando la cantidad de dedos (3, 2, 1 dedo).
- - Pique con Toma de Decisiones Guiada por Entorno: Dribbling libre variando la técnica (altura, dedos, velocidad) al pisar diferentes líneas pintadas.
- - Dribbling en Parejas (Líder y Espejo): Desplazamiento en parejas donde un jugador dicta el tipo de pique y velocidad y el otro lo reproduce.
- - Dribbling en Parejas con Cambio de Roles e Intercambio: Rotación de parejas y cambio de roles de liderazgo mientras se mantiene el pique activo.



- - Cooperación y Control del Dribbling en Espacio Reducido: Mantener múltiples pelotas picando simultáneamente en un área delimitada (rectángulo de voley), evitando que ningún balón se detenga.
- - Freno Inhibitorio con Referencia (Uso de Aros): Desplazamiento por la cancha y detención rápida introduciéndose dentro de un aro a la señal sonora.
- - Caídas en 1 Tiempo (Paradas en un Tiempo): Llegada al aro cayendo con ambos pies simultáneamente (un solo sonido).
- - Caídas asimétricas y Centro de Gravedad: Caída en 1 tiempo con un pie dentro y otro fuera del aro, descendiendo la cadera para mantener la posición.
- - Caídas en 2 Tiempos: Entrada al aro realizando apoyos disociados (dos sonidos) manteniendo la postura baja.
- - Detención con Dribbling y Re-iniciación: Combinación de dribbling, detención controlada dentro del aro manteniendo la postura baja y re-aceleración con la otra mano.
- - Detención, Giro y Pase en Parejas: Desplazamiento en hileras dinámicas de a dos con pelota, detención en aro, pivoteo/giro y pase al compañero que viene por detrás.

Relación con los Contenidos de los Programas ESCUELA ENTRENADORES Nivel 1 y FIBA Mini Básquet (Nivel 1):

El contenido práctico expuesto en el video se alinea de forma directa con los siguientes ejes curriculares de ambas normativas de formación:

1. Programa ESCUELA ENTRENADORES Nivel 1:

- **Área Didáctica y Pedagogía:** Metodología del juego fundamentador y predeportivos masivos. Tratamiento de la iniciación sin filas/hileras tradicionales (gestión de grupos y tiempos de práctica motriz activa).
- **Técnica Individual Básica:**
 - *Dribbling:* Tipos de pique (alto, bajo, de velocidad, de protección), variaciones y uso de ambas manos.
 - *Detenciones / Paradas:* Mecánica y aplicación de paradas en 1 y 2 tiempos.
 - *Pivotes / Giros:* Giro sobre pie de apoyo para la protección del balón y orientación hacia el pase.

2. Manual FIBA Mini Básquet (Nivel 1):



- **Desarrollo de Habilidades Motoras Fundamentales (FMS):**
 - *Coordinación General y Visomotriz:* Cálculo de distancia, tiempo, ritmo y ajuste postural.
 - *Esquema Corporal y Lateralidad:* Manipulación de la pelota con ambas manos, uso del cuerpo como obstáculo o receptor.
- **Fundamentos del Mini Básquet:**
 - *Familiarización con el Balón:* Dominio, agarre, percepción de la superficie del balón y pérdida del temor al elemento.
 - *Toma de Decisiones y Autonomía:* Estímulos visuales y del entorno para promover jugadores autónomos que resuelvan situaciones simples sin depender exclusivamente de órdenes mecánicas del entrenador.