

# CLUB BIGUÁ DE VILLA BIARRITZ



## PROYECTO PARA LAS DIVISIONES FORMATIVAS DE BÁSQUETBOL

### Responsables Técnicos:

*Profesor Alejandro Gava*

*Entrenador Luis Alonso*

*Profesor Miguel Bandera*

*Profesor Gonzalo Berretta*

### INTRODUCCIÓN:

El presente proyecto pretende delinear los objetivos y las pautas de acción en las Divisiones Formativas con el fin de asegurar una continuidad más allá de dirigentes y entrenadores a cargo.

El Club Biguá de Villa Biarritz de gran crecimiento edilicio, social, cultural y deportivo, tiene como uno de sus pilares entre los deportes competitivos al Básquetbol.

El Básquetbol en el club Biguá posee varias áreas:

- Escuelitas de iniciación al Básquetbol. (masivo-recreativo)
- Escuelas para adolescentes. (masivo-recreativo)
- Las clásicas “domas” para socios de diferentes edades con fin recreativo.
- **Las Divisiones formativas (selectivas y competitivas).**
- **El Plantel Superior (nivel profesional).**
- **Liga Universitaria (ex integrantes de divisiones formativas).**

Las **Divisiones Formativas** del Club Biguá tienen una vasta y prestigiosa tradición donde han logrado ser:

- El club con mayor número de campeonatos obtenidos en las diferentes categorías.
- El club que más torneos de la clasificación general de formativas ha logrado.
- Quién más jugadores ha aportado a las selecciones de formativas.
- Al decir de los entrenadores de las selecciones de formativas, el club que aporta los jugadores más fundamentados y con mejor comprensión del juego.
- El club que ha proyectado más y mejores jugadores al primer nivel de mayores.

### **OBJETIVOS DE LAS DIVISIONES FORMATIVAS**

Cuando se menciona divisiones formativas se hace alusión a precisamente a la **formación**.

Pero esta formación debe tener como prioridad:

1. El **desarrollo humano**, donde los docentes a cargo deben contribuir a **educar en valores** tales como: responsabilidad, humildad, solidaridad, compañerismo, respeto, compromiso, asiduidad, puntualidad, control emocional, constancia, espíritu de sacrificio, tenacidad, etc.

Sin duda que si se logra hacer crecer a los alumnos en estos valores, se ha realizado una tarea importantísima, por encima de lograr buenos jugadores. Basta con recordar uno de los principios del minibásquetbol: **“Es más importante formar un hombre integro que un campeón”**.

**Los docentes deben contribuir a que todos los alumnos sean mejores personas.**

2. En segundo término encontramos como objetivo específico prioritario la **formación del jugador**.

La formación del jugador es un proceso largo y progresivo que va desde sus primeras experiencias hasta alcanzar la madurez como deportista, y abarca diferentes áreas que están interrelacionadas:

- Formación física.
- Formación técnica.
- Formación táctica.
- Formación psicológica. (moral y volitiva)
- Formación teórica (intelectual).

Con el trabajo se buscara que todos lleguen al más alto nivel deportivo, pero esto dependerá de:

- El talento de cada chico.
- La determinación, constancia y esfuerzo de cada uno.
- La cantidad y calidad de trabajo impartido.
- Estímulos psicológicos.

Estadísticamente:

- Por generación, 2 o 3 llegarán a integrar la selección de su categoría.
- 1 o 2 llegarán a jugar en el primer nivel de mayores.
- Y 1 cada 2 o 3 generaciones llegará a jugar en la selección mayor.

**El resto no ha perdido el tiempo**, porque todas las experiencias vividas le han servido para:

- Su crecimiento personal.
- Para hacer amigos para el resto de sus vidas.
- Para enriquecerse con todas las enseñanzas en valores al compartir un grupo deportivo.
- Ha adquirido una habilidad deportiva que le va a permitir recrearse el resto de su vida.
- Ha contribuido a la obtención de logros colectivos.

3. En tercer término se buscarán los **logros colectivos o de Equipo.** El lograr torneos o campeonatos no debe constituir en sí un objetivo prioritario.

Si, se debe utilizar la gran **fuerza motivadora de la competencia como herramienta didáctica** para lograr los objetivos antes mencionados.

La obtención de campeonatos debe sobrevenir como consecuencia del crecimiento de los jugadores en los diferentes planos y no por una preparación

táctica y estratégica para el partido donde se sacrifica tiempo de dedicación en la formación del jugador.

## **MEDIOS**

### **Para el 1er. Objetivo: El Formativo-educativo.**

Para que este objetivo tan importante se logre en buena medida, los entrenadores y profesores a cargo deben mantener una **actitud docente** comenzando su prédica con el ejemplo personal.

- No basta con que el profesional a cargo posea un extenso y exitoso curriculum, sino que para que esto se cumpla debe mantener por encima de todo, una **vocación e intencionalidad educativa, acompañado de amor por los niños y adolescentes.**
- El docente debe predicar con el **ejemplo personal.**
- **No se debe anteponer objetivos deportivos antes de los educativos.**  
Ejemplo: tolerar actitudes de indisciplina porque toca un partido importante.
- Para una mejor acción educativa-formativa es muy importante el **relacionamiento con los padres** para conocer más al chico y coordinar con ellos las estrategias a seguir.
- **El estímulo, los reconocimientos y el fortalecer la autoestima** son armas poderosas que deben administrarse estratégicamente en cada caso, para afirmar los valores.
- **Charlas** con el grupo son importantes para tratar temas de comportamiento.

### **Para el 2º. Objetivo: Formación del jugador.**

La formación del jugador constituye un **objetivo prioritario** dentro del área deportiva.

La misma pasa por diferentes acciones y etapas:

- a. Detección y selección de jugadores con talento.
- b. Captación del jugador: lograr motivarlo hacia la práctica del Básquetbol en Biguá. (acción que pasa tanto por el chico como sus padres).
- c. Inicialo y motivarlo a través de juegos en la comprensión del deporte y las técnicas básicas.
- d. Ir progresando en la enseñanza técnico-táctica en forma gradual, respetando sus procesos de maduración motriz, biológica, intelectual y psicológica.
- e. Progresar en la formación física respetando su evolución biológica.
- f. Etapa de crecimiento técnico-táctico.
- g. Etapa en busca de perfeccionamiento y rendimiento técnico-táctico.

- h. Estimulación del jugador desde lo psicológico para que se proyecte a los niveles superiores.
- i. Estimulación del jugador desde lo competitivo, haciendo que compita con categorías superiores cuando esté maduro para ello.
- j. Continua búsqueda de la excelencia trabajando sobre fortalezas y debilidades.

Sin duda cabe mencionar, que la formación personal debe acompañar la formación del jugador y que también **los triunfos fortalecen el camino a recorrer.**

Con el trabajo se buscara que todos lleguen al más alto nivel deportivo, pero esto dependerá de:

- El talento de cada chico.
- La determinación, constancia y esfuerzo de cada uno.
- La cantidad y calidad de trabajo impartido.
- Estímulos psicológicos.

### **Para el 3er. Objetivo: Búsqueda de resultado en Torneos**

La obtención de campeonatos debe sobrevenir como consecuencia del crecimiento de los jugadores en los diferentes planos (físico, técnico, táctico y psicológico) y no por una preparación táctica y estratégica para el partido donde se sacrifica tiempo de dedicación en la formación del jugador.

#### **Formar, aprovechando la motivación de la competencia.**

Salvo en juveniles, no se deben “preparar partidos” en función del rival, sino que la atención debe centrarse en la **preparación de nuestros jugadores y nuestro equipo.**

En otras palabras en formativas no se debe trabajar para ganar sino para **formar**, y lograr éxitos de equipo por contar con jugadores más talentosos y mejor preparados.

## **PERFIL DEL JUGADOR QUE SE BUSCA FORMAR**

Antes que nada se buscará como ya se mencionó, buenas personas, buenos compañeros, correctos en conducta, jugadores que amen al club y grupos unidos.

En cuanto al perfil de jugador se buscará:

- Que **técnicamente** dominen la más amplia gama de fundamentos y con gran perfección. (con ambos perfiles).
- Que **físicamente** que reúnan muchas aptitudes (altura, velocidad, fuerza, etc.) y las mismas sean desarrolladas al máximo.

- Que **tácticamente** comprendan el juego y sean inteligentes.
- Que **psicológicamente** sean agresivos, con espíritu de sacrificio, valerosos, concentrados y con gran determinación.

## **DETECCIÓN, SELECCIÓN Y CAPTACIÓN DE TALENTOS**

Empecemos por establecer las siguientes pautas:

- Las Divisiones Formativas de Básquetbol, constituyen un nivel **competitivo** y por tanto **selectivo**.
- El número de integrantes de cada categoría **no puede ser escaso** (mínimo 12), **ni demasiados numerosos** porque conspira contra la cantidad y calidad de trabajo.
- Si los alumnos no cuentan con **talento**, no hay cantidad y calidad de trabajo que pueda compensar y obtener grandes logros.
- **Cuanto más temprano** se puedan detectar los talentos (edad escolar), más tiempo se tendrá para incrementar sus capacidades, aprovechando sus “períodos sensibles” y además desarrollar un mayor arraigo por la Institución.

**Talento:** “**aptitud o conjunto de aptitudes sobresalientes respecto de un grupo para realizar una tarea determinada en forma exitosa**”.

Las principales valencias para un buen rendimiento en Básquetbol, que se buscarán detectar a la hora de seleccionar, son:

### **Físicas:**

- Velocidad.
- Altura.
- Fuerza.
- Dinámica.

### **Técnicas:**

- Coordinación motriz.
- Inteligencia para tomar decisiones.
- Comprensión del juego.

### **Psicológicas:**

- Agresividad.
- Espíritu de sacrificio.
- Tenacidad. Etc.
- Temperamento.
- Confianza en si mismo.

Lo que uno puede detectar visualmente es la **altura y su morfología**: Si bien los chicos habilidosos tienen cabida en los planteles, los que escasean son los **altos y longilíneos** y en ellos hay que centralizar la búsqueda.

El ideal sería una “**operación altura**” donde sean todos altos y en un futuro los más habilidosos puedan realizar los roles del perímetro.

Es importante captar al chico antes de la pubertad (antes de los 11 años) ya que en esa etapa el crecimiento se incrementa notoriamente, y su altura puede resultar engañosa respecto de su futura talla.

Recordar que cuanto más tarde desarrollan, más crecen.

Las demás valencias se detectarán en la práctica a través de ejercicios y juegos.

A tales efectos uno de los medios más recomendados es realizar **encuentros intercolegiales**, especialmente con instituciones de la zona para detectar talentos.

Una vez detectado el talento, se tomará contacto con el chico y sus padres, manifestándole el interés de que visite el club y asista a las prácticas de su categoría en carácter de invitado.

En las **primeras prácticas** del nuevo alumno, se deberá:

- Tener una especial dedicación desde el punto de vista **afectivo**, por parte del entrenador como de sus compañeros, para crear un clima cordial donde el chico se sienta a gusto.
- También se buscarán actividades (juegos y ejercicios) acordes a su nivel, para que tenga una introducción exitosa y se vaya generando una autoestima hacia la práctica del Básquetbol.
- Mantener contacto con los padres, informándolos sobre los objetivos del Plan de trabajo de nuestra Institución, y sus bondades.
- El docente debe apoyar especialmente al nuevo alumno, con elogios ante los primeros éxitos.

## **GUIA DE TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO POR CATEGORÍAS**

A continuación exponemos una guía de trabajo con pautas y contenidos a trabajar en cada etapa.

Los mismos sufrirán ajustes dependiendo de la facilidad de aprendizaje y experiencia previa de los alumnos.

Si bien lo parcializamos por categorías y edades, no debe perderse de vista la progresividad, continuidad y globalidad en la formación de los jugadores que tienen diferentes tiempos de aprendizaje.

### **PREMINI (sub-12)**

*Pautas de trabajo:*

- Tener presente que el primer objetivo es lograr **que le guste el básquetbol**.
- La metodología a emplear será básicamente **GLOBAL**.
- Cuanto más chicos y menos experiencia: **más juegos** y menos ejercicios.
- Seleccionar juegos y ejercicios con una **dificultad acorde al nivel** de la coordinación y comprensión de los alumnos.
- En esta etapa es vital respetar la idea de **“aprender jugando”**.
- Si bien no se pondrá énfasis en la enseñanza técnica, es bueno ir creando el **gusto por la correcta ejecución**.
- **Todos hacen todo**, no hay especialización por puesto.
- **Ambidestría** en todos los gestos salvo en el lanzamiento de posición.
- La **PROGRESIVIDAD** en la enseñanza es clave para un aprendizaje con menos defectos técnicos y para el desarrollo de la confianza personal.

*Frecuencia de prácticas:*

2 prácticas semanales de 1 h. 15' más un partido oficial o amistoso.

*Contenidos defensivos:*

- Asignación individual.
- Defensa al jugador con pelota.
- Anticipo al jugador sin pelota.

*Contenidos técnicos ofensivos:*

- Fundamentos sin pelota: posición básica, cambios de dirección, cambios de velocidad, detenciones en 1 y 2 tiempos, pivot.

- Ejercicios de manejo de pelota simples.
- Drible de velocidad.
- Drible de protección.
- Cambios de mano por delante, entre piernas y reversible.
- Tiro de posición.
- Bandeja con ambas manos.
- Pases de pecho directo y picado.
- Pase sobre cabeza..
- Pase lateral.
- Paso cruzado.

*Contenidos tácticos ofensivos:*

- Contraataque 2 x 1.
- Pasar cortar y reemplazar.
- Penetrar y descargar.

**MINI (sub-13)**

*Pautas de trabajo:*

- La metodología GLOBAL aún predomina, pero se aplica la ANALÍTICA para la enseñanza de las técnicas complejas.
- El tiempo dedicado a los ejercicios equipara y supera al destinado a los juegos.
- Teniendo en cuenta este “período sensible” se enfatiza la enseñanza técnica, ampliando el espectro de fundamentos.
- Mayor énfasis en el dominio de la mano menos hábil.

*Frecuencia de prácticas:*

3 prácticas semanales de 1 h.15' más 1 partido oficial o amistoso.

*Contenidos defensivos:*

- Perfeccionamiento de los fundamentos defensivos aprendidos en premini.
- Enseñanza de la “ayuda”.
- Enseñanza del rebote defensivo.

*Contenidos técnicos ofensivos:*

- Ejercicios de manejo de pelota más complejos (con 2 pelotas).
- Perfeccionamiento de los fundamentos aprendidos en premini.
- Drible de velocidad alternando manos.
- Finta de cambio por delante.

- Enseñanza del drible con cambio de mano por detrás (“faja”).
- Tiro en suspensión.
- Pase beisbol.
- Cambio de paso.
- “reverso”.

*Contenidos tácticos ofensivos:*

- Perfeccionamiento de las acciones enseñadas en premini.
- Enseñanza del “espacio”.
- Recibir y enfrentar: “triple amenaza”.
- “Puerta de atrás”.
- “Revertir”.
- Contraataque: pase de salida, llenado de calles, culminaciones 2 x 1 y 3 x 2.

**PREINFANTILES (sub-14 años)**

*Pautas de trabajo.*

- Aumentar el tiempo de ejercicios y disminuir el de los juegos.
- Se hace mayor énfasis en el perfeccionamiento técnico.
- Aumentar la exigencia en la “lectura y comprensión del juego”.
- Incrementar los ejercicios agonísticos.

*Frecuencia de prácticas:*

4 prácticas semanales de 1 hora 15’ más 1 partido oficial o amistoso.

*Contenidos defensivos:*

- Se continúa desarrollando la defensa individual en exclusividad.
- Se incrementa la exigencia de la agresividad defensiva.
- Se agregan variantes en la defensa al jugador con pelota.
- Se perfecciona el “anticipo”.
- Se debe trabajar en la ayuda y recuperación.
- Enseñanza de la defensa de los cortes.
- Enseñanza de cambio de hombre en las cortinas.

*Contenidos técnicos ofensivos:*

- Continuar perfeccionando los fundamentos aprendidos.
- Continuar desarrollando el manejo y dominio de la pelota con ejercicios más complejos y a mayor velocidad.

- Enseñanza de maniobras individuales básicas de frente y de espaldas al tablero.
- Se comienza a desarrollar el tiro de 3 puntos con lanzamiento de posición.
- Se desarrolla el tiro en suspensión recibiendo pase y luego de detención en 1 tiempo del drible. Desde no más de 3-4 mts.
- Se comienza la práctica del “gancho”.

*Contenidos tácticos ofensivos:*

- Desarrollo de una ofensiva por conceptos en base a cortes.
- Enseñanza de la cortina directa.
- Enseñanza de la cortina indirecta.
- Continuar desarrollando el contraataque, en base a una mejoría en los fundamentos.

## **INFANTILES (sub-16)**

*Pautas de trabajo:*

- El trabajo técnico continúa siendo prioritario, ocupando la mayor parte del tiempo.
- La técnica se trabaja en ejercicios que apuntan a situaciones de juego.
- Se debe poner énfasis en las debilidades técnicas de cada jugador.
- Aún no hay trabajo especializado por roles. Todos hacen todo. Trabajar para que puedan atacar por ambos perfiles por igual.
- En la táctica ofensiva se sigue priorizando el ataque por conceptos ya que es el que formará jugadores reflexivos.
- No obstante se podrá alternar con alguna ofensiva mixta: inicio en sistema y continuación por conceptos.
- Se pondrá mayor intensidad en los ejercicios.
- Pasan a predominar los ejercicios con oposición.

*Frecuencia de prácticas:*

4 prácticas semanales de 1h. 15' más el partidos oficial o amistoso.

*Contenidos defensivos:*

- Se continua con **defensa individual en exclusividad** para priorizar la formación del jugador en responsabilidad, agresividad, desarrollo técnico-táctico defensivo y ofensivo.
- Se perfeccionan acciones técnicas.
- Se enseñan nuevas acciones tácticas como salto y cambio, atrapes.

- Se pone énfasis en la presión individual en todo el campo.

#### *Contenidos técnicos ofensivos:*

- El **perfeccionamiento técnico** debe ser más **personalizado** trabajando sobre los defectos de cada uno.
- Se incentiva la práctica de  **tiro de 3 puntos**, de posición; solo aquellos física y coordinativamente más dotados podrán comenzar a lanzar en suspensión.
- Se debe continuar la enseñanza de **maniobras individuales** de frente y de espaldas al tablero, siempre con los 2 perfiles.
- Continuar el desarrollo del 1 x 1 sin y con pelota, desde diferentes posiciones.
- Mayor cantidad de ejercicios que estimulen la “lectura de juego”.

#### *Contenidos tácticos ofensivos:*

- Las ofensivas por conceptos deben ser la base del ataque.
- Pueden utilizarse ofensivas mixtas que comiencen con 2-3 opciones predeterminadas y continúen libres por conceptos.
- El juego interno-externo debe desarrollarse.
- Deben aparecer mayor cantidad de lanzamientos de 3 puntos.
- El contraataque se incentiva, con el llenado de las 3 calles.
- Se enseña el contraataque secundario. Llegada del seguidor.

### **CADETES (sub-18)**

#### *Pautas de trabajo:*

- Se continúa con el desarrollo técnico.
- Se trabaja sobre fortalezas y debilidades de cada uno.
- Predominarán los ejercicios agonísticos.
- Se busca mayor velocidad de ejecución.
- El trabajo táctico cobra mayor importancia.

#### *Frecuencia de prácticas:*

4-5 prácticas semanales de 1h.15' más el partido oficial o amistoso.

#### *Contenidos defensivos:*

- Sigue predominando la Defensa individual.
- Se intensifica la presión defensiva en toda y media cancha.

- Se comienza la enseñanza y aplicación de defensas de zona convencionales y presionantes.
- Se comienza la enseñanza de defensas mixtas.

*Contenidos técnicos ofensivos:*

- Continúa el perfeccionamiento técnico.
- Si bien todos hacen todo, se comienza una especialización por puesto.
- Se busca mayor velocidad de ejecución en los fundamentos.
- Se busca que los jugadores desequilibren a partir del 1 x 1.
- Se perfecciona y entrena el tiro de 3 puntos, el tiro libre y el tiro en suspensión.
- Los pases serán perfeccionados sobre la lectura de juego, la selección del pase adecuado, la trayectoria adecuada y el momento justo.
- El transporte del balón se intensificará en cuanto a su dominio y velocidad de ejecución.

*Contenidos tácticos ofensivos:*

- Las ofensivas por conceptos deben continuar predominando, por ser las más ricas en la formación del jugador.
- Se comienzan a incluir algunos sistemas que den participación en todos los roles como el "flex offense".
- Se enseñan ofensivas contra las defensas zonales.
- Se enseñan los conceptos de ataque contra las defensas presionantes.
- El contraataque se potencia en sus fases primarias y secundarias.

**JUVENILES (sub-20)**

*Pautas de trabajo:*

- Continuar el perfeccionamiento técnico.
- Los ejercicios globales que apuntan a situaciones de juego son básicos en esta etapa.
- Los ejercicios agonísticos deben incentivarse.
- Hay mayor especialización por puesto.
- Se busca dominar los fundamentos a máxima velocidad.
- La mayoría de los ejercicios se realizan con oposición.
- Se debe poner énfasis en ejercicios que desarrollen la "lectura de juego".
- Los jugadores más destacados de esta categoría deben comenzar a practicar con el plantel superior.

*Frecuencia de prácticas:*

5 prácticas semanales de 1h 15' más el partido oficial o amistoso.

*Contenidos defensivos:*

- Siempre se mantendrá como defensa básica la individual, la cual debe ser entrenada intensamente.
- Se continuará la enseñanza y aplicación de defensas de zona (preferentemente presionantes).
- Se continúa la enseñanza de las defensas combinadas.
- Se enfatizan las defensas presionantes; individuales y zonales.
- Se aplicarán defensas cambiantes durante los partidos como forma de intelectualizar a los jugadores, desarrollando su concentración en el juego.

*Contenidos técnicos ofensivos:*

- El perfeccionamiento y entrenamiento técnico no debe detenerse nunca.
- La especialización por roles se acentúa en esta etapa.
- El tiro de 3 puntos debe ser perfeccionado y entrenado diariamente.
- Lo mismo debe ocurrir con los tiros libres.
- Se debe acentuar el entrenamiento del 1 x 1 desde diferentes situaciones, desde el drible, desde el perímetro, desde el poste bajo, etc.

*Contenidos tácticos ofensivos:*

- Se debe continuar con las ofensivas por conceptos por las virtudes que tiene para la formación del jugador.
- Ofensivas "mixtas": comienzo con sistema y continuación por conceptos.
- Se aplicará alguna ofensiva por conceptos con opciones para los puntos fuertes del equipo.
- El contraataque debe ser la primera opción de ataque, y como tal debe ser entrenada intensamente.
- Se continuará la enseñanza de las ofensivas contra defensas presionantes, de zonas y combinadas.

## PREPARACIÓN FÍSICA EN DIVISIONES FORMATIVAS CLUB BIGUÁ DE VILLA BIARRITZ



Como podemos observar, en el baloncesto de alto rendimiento, **la preparación física aplicada**, sin ser un aspecto determinante en el juego, **define la calidad de muchos jugadores**, a la vez que supone un complemento con el trabajo técnico y táctico desarrollado, hasta tal punto de ser un condicionante en un jugador de elite. Debemos recordar el elevado número de competiciones que un jugador profesional realiza a lo largo de la temporada. De la misma forma, prácticamente sin descansos, se incorpora a los entrenamientos de su selección, a la misma vez que lleva a cabo la temporada con su club.

El baloncesto de alta competición como cualquier otra disciplina deportiva requiere la máxima expresión del rendimiento, en la cual todos los componentes son necesarios realizarlos a la máxima dificultad.

Esta simple reflexión nos obliga a tener en cuenta que **la preparación física es determinante en la formación del deportista**, si su objetivo es llegar a jugar a las esferas más altas de rendimiento deportivo.

Para el desarrollo de la preparación física se distinguen los tipos de trabajo según la categoría en la cual se encuentran los chicos. Tengamos en cuenta entonces las categorías sub-12, sub-13, sub-14, sub-16, sub-18 y sub-20.

A continuación desarrollaremos los lineamientos y objetivos generales del trabajo físico en cada una de estas categorías.

Como base para la planificación de los trabajos físicos, nosotros nos planteamos tener en cuenta las fases sensibles del entrenamiento de cada una de las capacidades físicas (condicionales y coordinativas).

Las fases sensibles se definen como:

4. “Períodos donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora” (R. Winter)
5. “Fases donde hay una sensibilidad particular hacia determinado estímulo externo, de acuerdo con los períodos de ontogénesis individual” (D. Martin)

6. “Períodos del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionen de modo más intenso que en otros períodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos” (R. Winter)

Para un mayor entendimiento, anexamos esta tabla conformada por Martin y modificada por Lunari en 2001.

<b>Edad (años)</b>	<b>8 a 10</b>	<b>10 a 12</b>	<b>12 a 14</b>	<b>14 a 16</b>	<b>16 a 18</b>
Subaeróbico	+	+	++	++	++ →
Superaeróbico		+	+	++	+++ →
VO <sub>2</sub> máx.			+	++	+++ →
Velocidad de reacción	+	+	++	++	+++ →
Velocidad acíclica		+	++	++	+++ →
Velocidad cíclica			++	++	+++ →
Fuerza máx.			+	++	+++ →
Potencia			+	++	+++ →
Fuerza veloz	+	++	+++	→	
Fuerza resistencia		++	+++	→	
Hipertrofia			+	+++	→
Multisaltos	+++	+++	+++	++	++ →
Caídas en profundidad		+	++	+++	→
Pliometría			+	++	+++ →
Flexibilidad	+++		+	+++	→
Capacidad de control y diferenciación	+	++		+	++ →
Capacidad de reacción óptica y acústica	++	+			
Capacidad de orientación espacial	+	+	+	++	→
Capacidad rítmica	+	+++	+		
Capacidad de equilibrio		+++	+		
Capacidad de aprendizaje motriz	+	+++		+	+++

### Referencias:

- + Entrenamiento moderado (2 veces por semana)
- ++ Entrenamiento medio (3-5 veces por semana)
- +++ Entrenamiento de rendimiento
- Entrenamiento seguido a partir de aquí

La iniciación deportiva tiene un carácter formativo (desarrollo de cualidades físicas básicas, adquisición de hábitos de conducta -calentamiento, comprensión del entrenamiento físico, etc.), mientras que la especialización requiere el aprendizaje y la capacidad de movimiento.

El aprendizaje va orientado a que el individuo aprenda destrezas específicas que, si el niño no ha desarrollado, le pueden ocasionar dificultades en el futuro. El objetivo será seguir una secuencia lógica de trabajo que permita al joven deportista llegar a la época de su madurez física en las mejores condiciones para conseguir los logros deportivos. No se puede olvidar que las

prácticas deportivas deben adaptarse a las condiciones fisiológicas y de desarrollo del deportista.

La mejora a nivel físico en edades tempranas, desde los 9 a los 14 años, pasa también por una **NO especialización y SI una multiestimulación**. Estimular a los jóvenes atletas a realizar ejercicios y deportes variados. No únicamente practicar básquetbol, sino que deben de hacer natación (mejora su capacidad pulmonar), fútbol (mejora la coordinación de los pies), tenis, voleibol, etc.

### **Categoría Sub-12**

Las consideraciones generales que hay que tener en esta categoría pasan por el hecho de realizar actividades acordes a sus posibilidades y a sus intereses. Las exigencias deben de estar supeditadas a su edad escolar y tener en cuenta que hay chicos de 9 a 11 años y que las diferencias en la maduración son evidentes. Muchos de los estímulos en esta categoría son acompañados de los trabajos técnicos en cancha a diferencia de las categorías superiores en donde tienen momentos, espacios y trabajos pura y exclusivamente físicos.

Los objetivos son de aproximación y adaptación al entorno, los hábitos, a la preparación física y al entrenamiento en sí.

En cuanto a los contenidos específicos que se trabajarán son:

- La velocidad en todas sus manifestaciones. Se hará hincapié en la ejecución rápida de todos los movimientos y en la velocidad de reacción.
- Se trabajará mucho sobre la coordinación a través de la combinación de variados gestos que incluyan variedad de saltos. Uniendo diferentes trabajos de pies a diferentes trabajos con brazos.
- Se comenzarán a trabajar en ejercicios de fuerza con el propio cuerpo que involucren la zona media, musculatura de sostén.
- La flexibilidad es trabajada de forma lúdica y con técnicas dinámicas.

### **Categoría Sub-13**

Es la “Edad de Oro” del aprendizaje motor, y por ello hay que mejorar la coordinación y la técnica. Es una categoría de pasaje entre los más niños de la categoría sub-12 y la inmediatamente superior, sub-14. Mantiene ciertas características que se intensificarán en cuanto a la exigencia de los ejercicios y se comienza con otras que se consolidarán en sub-14. Es cuando se empiezan a gestar los cambios a nivel fisiológico en aquellos individuos de maduración más temprana. Algunos se desarrollan rápidamente, aumentan su estatura,

mejoran sus niveles de fuerza, etc. Esta mejora se debe en gran parte a una mejor coordinación intra e intermuscular y no así por una hipertrofia (desarrollo muscular).

Comienzan con instancias específicas de ejercicio físico, comenzando a entender y valorar dicho momento como parte de la formación integral del jugador. Se insiste en conocer los ejercicios, saber la musculatura que se trabaja, correcciones posturales, etc.

Contenidos específicos a desarrollar:

- Se continuará trabajando sobre la velocidad, intensificando gradualmente las exigencias.
- El trabajo a nivel coordinativo se intensifica, aparecen trabajos pliométricos de nivel 0, ejercicios de mayor complejidad.
- A nivel de la fuerza, se aumenta la cantidad de estímulos semanales, se agregan ejercicios de mayor intensidad, siendo una condicionante de esto mayor velocidad de ejecución posible y gran cantidad de repeticiones.
- La flexibilidad sigue siendo una capacidad importante de ser estimulada y comienza a tener mayor relevancia que se consolidará en sub-14.
- En cuanto a la resistencia, se comienza con ejercicios que estimulen la misma tendiendo a la mejora de la resistencia intermitente (base de los deportes de conjunto).

### **Categoría Sub-14**

Sigue siendo una etapa ideal para el desarrollo y la consolidación de habilidades motrices. Aumentan los niveles hormonales que van a permitir alcanzar niveles mayores de fuerza (aumenta la testosterona) y se traducirá en una mayor hipertrofia muscular. Se busca consolidar un tronco fuerte para un posterior desarrollo de las extremidades. Se comienzan a aprender progresivamente la técnica de los ejercicios de musculación. Al término del año deben conocer su cuerpo, la musculatura que trabajan, los ejercicios con los que la trabajan ya sean de fuerza o de flexibilidad, deben saber tomarse el pulso, etc. Aquí se da el pasaje de las categorías chicas a las grandes, se pasa a exigir la presencia en todas las instancias de entrenamiento, físicas y técnico-tácticas. Anteriormente jugaban todos, acá empieza a pesar quién entrena y quién no. Es la primera categoría en la cuál se realiza una pretemporada física específica, o periodo preparatorio hacia la competencia. Trabajo que no se hace en sub-12 y sub-13.

En cuanto a los contenidos, se intensifica todo dado el nivel hormonal que favorece el entrenamiento de las diferentes capacidades condicionales y coordinativas:

- Los trabajos de velocidad se realizan con estímulos, con pequeñas resistencias o estimulando la velocidad supramáxima.
- A nivel coordinativo, trabajamos con mayor dificultad, complejizando los ejercicios, utilizando materiales externos, variando mucho y exigiendo velocidad de ejecución. Se busca mucha variedad de saltos, con combinaciones.

- A nivel de estímulos de fuerza, se repiten con periodicidad de 3 veces por semana, concentrados en la parte central del cuerpo la primera mitad del año, y luego sobre el conocimiento de los ejercicios de musculación que permiten comenzar con el trabajo de fuerza desde el centro y hacia las extremidades. La mejora coordinativa se transmite también en mejoras de fuerza.
- A nivel de la flexibilidad se busca realizar estímulos 2 veces por semana que favorezcan un aumento en la amplitud articular. Esto previene lesiones y en esta etapa del crecimiento en donde no se acompaña el crecimiento osteoarticular con el muscular, se dan muchos acortamientos músculo tendinosos.
- A nivel de la resistencia, comenzamos con estímulos de resistencia aeróbica en la pretemporada para luego seguir con el trabajo específico de la resistencia intermitente. Se busca encadenar estímulos cortos con pausas durante un período de tiempo extendido que los prepare para los ida y vuelta continuos en partido.

Es importante concluir que a cada categoría se la exige de un modo particular, específico para la madurez propia de la edad y entendiendo que son niños, púberes, adolescentes y no adultos en miniatura.

### **Categoría Sub-16**

Es la categoría donde los chicos sienten un importante cambio en todas sus estructuras. El trabajo físico se incrementa notoriamente en su preparación y ya le encuentran cambios en su propio juego gracias al trabajo desarrollado en su entrenamiento general. Tienen días exclusivos de trabajo físico y exclusivos de preparación técnico-táctica; realizan un importante trabajo de sobrecarga en su periodo preparatorio enfocado directamente al fortalecimiento general de estructuras y prevención de lesiones para afrontar el campeonato de su categoría durante el año.

En general los contenidos para esta edad son:

- De tres a cuatro estímulos semanales de fuerza (en sus diferentes tipos) en búsqueda de una mejora de fuerza general con ejercicios dinámicos y donde participen grandes grupos musculares mejorando la coordinación inter e intra-muscular.
- Los trabajos de resistencia se incrementan en el periodo preparatorio sobre todo con trabajos de resistencia intermitente del tipo neuromuscular y metabólico.
- La flexibilidad es trabajada más de forma educativa en búsqueda de un buen manejo de sus técnicas y el aprendizaje de sus beneficios antes y después de la práctica deportiva.
- La velocidad es trabajada en periodos específicos de la preparación y sobre todo junto al trabajo de pesas que desarrollan a lo largo de todo el año.

- La coordinación pasa a tener un rol general en los ejercicios de cancha y con elementos externos y exigencia de máxima velocidad en las ejecuciones.
- La pliometría pasa a ser un trabajo bastante usado sobre todo en periodos preparatorios en niveles 0 y 1.

### **Categoría Sub-18**

El incremento de edad a lo largo de las categorías se acompaña con un incremento en el trabajo de preparación física que realizan año a año. La categoría sub-18 realiza un importante trabajo de preparación dirigido hacia la competencia. Sus entrenamientos diarios tienen una carga de entrenamiento físico exclusivo para luego pasar a su entrenamiento técnico-táctico en cancha. La edad de los jóvenes es absolutamente apta para realizar muchos tipos de entrenamientos (específicos y generales) dado el desarrollo hormonal y enzimático que presenta su organismo. Los periodos preparatorios o de pretemporada son aprovechados al máximo para potenciar las diferentes capacidades y alcanzar sus máximos rendimientos durante la competencia.

En general los contenidos para esta edad son:

- Fuerza: es trabajada en todas sus manifestaciones y con todas las variantes posibles, en búsqueda de el enriquecimiento motor y la mejora de la capacidad transferida al deporte.
- Flexibilidad, es la capacidad donde más se comienzan a notar deficiencias; los músculos y tendones comienzan a ser visibles sus acortamientos que se reflejan en posturas y posiciones básicas de los ejercicios. Debe ser muy trabajada mediante diferentes técnicas para corregir, igualar y compensar todas las simetrías corporales para evitar lesiones y conseguir máximos rendimientos.
- La pliometría es más trabajada ahora con variantes para los trabajos uni y bipodales. Todos los jugadores ya desde la categoría sub-14 tienen evaluados sus capacidades de salto con plataforma "AXON JUMP" y es en esta categoría donde los resultados de las evaluaciones pasan a tener una importancia fundamental en los seguimientos que realizamos de todos los jugadores para poder planificar y armar sus entrenamientos de forma más personalizada de acuerdo a las necesidades del deportista.
- Los trabajos de resistencia en esta edad ya son bien diferenciados y se planifican de acuerdo al periodo de entrenamiento en que se encuentran. Por ejemplo en el periodo preparatorio o de pre-temporada los trabajos son de gran intensidad y en pleno periodo competitivo se trabaja más sobre la intermitencia de esfuerzos aplicada al propio juego.
- Las capacidades coordinativas son trabajadas en variedad y en una constante búsqueda de la perfección técnica.

## **Categoría sub-20**

La última categoría de formativas ya tiene en si una importante carga en cuanto a la preparación física, técnico-táctica y psicológica, ya que los adolescentes están pasando por periodos de máxima exigencia en todos sus entornos como lo son: estudios, familia, adolescencia, procesos de selección, participación en el equipo mayor, etc.

A lo largo del año hay que armar muy bien los procesos de preparación física y técnico táctica en esta categoría ya que el joven no está con sus tiempos tan dedicados al deporte y su preparación, dado todo lo antes mencionado.

La preparación física ahora es claramente visible; las diferencias notorias que demuestran en la cancha aquellos que reciben o han recibido un buen proceso de formación en su preparación física es cada vez más clara. El entrenamiento que realizan en esta categoría es de total enfoque hacia el rendimiento. Aunque pasa a tener también un carácter formador para todos aquellos jóvenes que al finalizar su proceso de básquetbol formativo no integran ningún equipo mayor, puedan seguir concurriendo a un club, gimnasio o sala de pesas y saber que hacer para entrenar y mantener sano su cuerpo.

En general los contenidos para esta edad son:

- Fuerza: es trabajada a lo largo de todos los periodos y en todas sus manifestaciones dependiendo por supuesto de diferentes variantes como: la etapa del año, periodo de competencia, planificación anual, etc.
- La coordinación y la velocidad son trabajadas a diario en los entrenamientos tanto de cancha como en los ejercicios dinámicos de pesas.
- La resistencia es entrenada hacia la mejora del rendimiento, la intermitencia pasa a ser la metodología más utilizada en los entrenamientos por un principio de especificidad.
- La flexibilidad y amplitud articular se entrena y trabaja con ejercicios específicos de cara a la mejora de rendimiento, correcciones posturales y prevención de lesiones.
- La pliometría y capacidad de salto es muy trabajada de mano de la fuerza ya que se busca potenciar esta capacidad al máximo de sus posibilidades.

**Para finalizar es importante resumir que las planificaciones de macrociclos, microciclos y sesiones de entrenamientos son realizadas a partir de evaluaciones generales y específicas de las diferentes capacidades condicionales y coordinativas que se realizan a lo largo de todo el año para cada una de las categorías.**