



# MÉTODO CABB



MANUAL PARA ENTRENADOR FORMADOR



# **MÉTODO CABB**

MANUAL PARA ENTRENADOR FORMADOR



**POR SILVIO SANTANDER**

CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE BÁSQUETBOL

# PRÓLOGO

Sin dudas que el TODO es mucho más que la suma de las partes, existe ese elemento mágico que las articula, las une y las potencia para hacerlas lucir aún mucho mejor, eso es trabajo en equipo.

La posibilidad de dar a luz al METODO CABB representa un gran paso para todos los estamentos de nuestro deporte y surge como consecuencia de la necesidad de dar respuesta a muchos interrogantes y tendrá un impacto directo en la mejora del trabajo de la gran familia del básquet argentino en todos sus estamentos.

Considero que contar con una guía que oriente la planificación, las cargas y los contenidos mínimos a trabajar con las categorías formativas, así como poder orientar filosóficamente los objetivos y la metodología, representan un avance de suma importancia de cara al mayor y mejor desarrollo de nuestro básquet.

Asimismo brindará una propuesta orientativa de la organización de los clubes para poder llevar adelante dicho trabajo de conformidad. Si a esto le agregamos propuestas en las formas de alimentación y entrenamiento, vemos que el METODO CABB se transformará en una herramienta de gran utilidad para todos.

La posibilidad de que la CABB sistematice los principios sobre los cuales propicia el trabajo en las categorías formativas es un primer gran paso para orientar las acciones de los estamentos de cara a conseguir el mejor desarrollo para nuestros jugadores, porque al final, todo se reduce a que podamos formar más y mejores jugadores para nuestro deporte.

Como Director de la Escuela de Entrenadores, encuentro en el Método la herramienta necesaria para darle un sentido y una orientación a los contenidos que se desarrollan en los cursos, enlazando con ellos ya no será todo lo mismo, confiamos en establecer prioridades, en un cierto orden y que los entrenadores se formen abrazando esos principios.

Finalmente felicito a todos aquellos comprometidos en la redacción del mismo por las horas de dedicación, de debate y de síntesis que se ve coronado en este libro.

*Facundo Petracci*

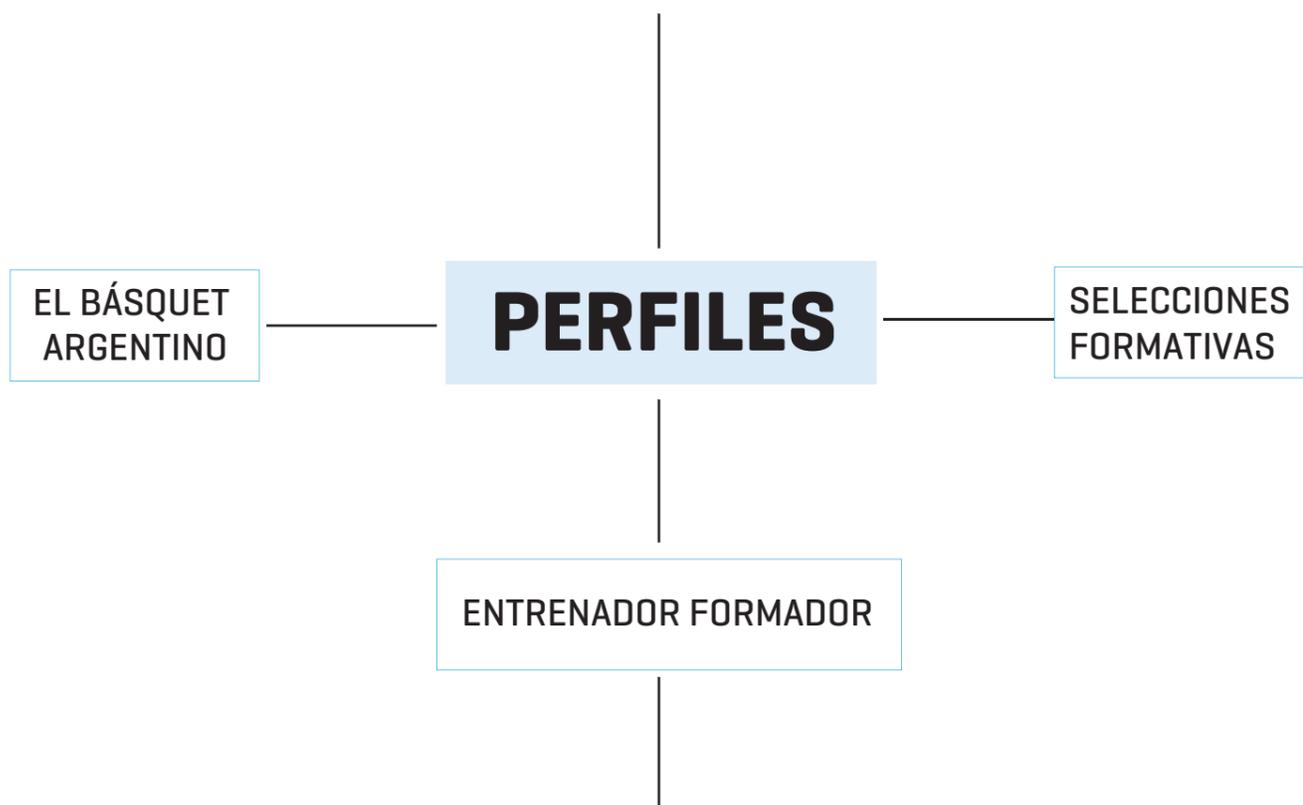
*Coordinador Ejecutivo de CABB y Director de ENEBA Argentina [Escuela Nacional de Entrenadores]*

# ÍNDICE

- 1).....Perfil del Basquet Argentino / - Influencia Generación Dorada
- 2).....Perfil del Entrenador Formador / Código de Ética
- 3).....Filosofía CABB para Categorías Formativas -Programa para cada club y selecciones
- 4).....LOS ENTRENADORES Y LA FORMACION
- 5).....Guía para la Enseñanza - Rol docente del Entrenador
- 6).....Guía Técnico/Táctico. Guía Básica U13, 15 y 17 GRILLA DE LA SEMANA TIPO
- 7).....Guía Preparación Física
- 8).....Guía de Nutrición
- 9).....Guía de Prevención y Ejercicios Básicos
- 10).....Habitualidad / - Hábitos de los Jóvenes hacia la ELITE x la GD
- 11).....Espacio a los Hombres Altos
- 12).....Perfil de Selecciones Formativas
- TNT105.....Test Nacional de Tiro

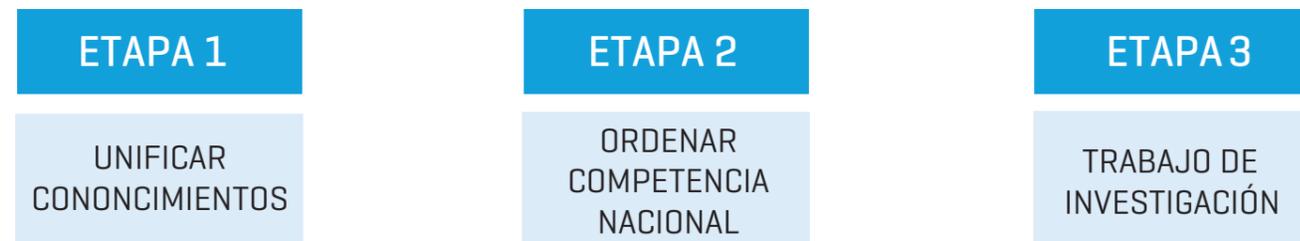
# MÉTODO

## ¿Cómo queremos jugar?



“El MÉTODO CABB es básicamente una idea filosófica de cómo deberíamos trabajar, para llegar a una idea de juego de la cual nos sentimos representados, buscando aunar el conocimiento de los Dts y ordenando programas de diferentes clubes, considerando de manera especial ofrecer un espacio destacado al Hombre Grande”

# MÉTODO



### EL METODO CABB

Consiste en definir un Perfil de la Escuela Argentina, es decir, como queremos jugar? Considerando la Influencia de la Generación Dorada como nuestro norte. Nuestro desafío pasa por delinear Perfiles del Entrenador Formativo y sugiriendo una idea Filosófica CABB sobre las Categorías Formativas.

#### Vamos a trabajar sobre 4 ejes:

- ¿Cómo entrenar? Regla 3x1 (Permite orientarnos sobre la relación Entrenamientos - Juegos).
- Progresión de Contenidos (a través de Guías que nos ofrezcan un orden metodológico, para poder trabajar con cada categoría en su correcto desarrollo)
- Programa de Clubes (Cada club podrá definir su perfil y generar un programa que lo ayude a cumplir sus objetivos, donde el entrenador sea parte del Proyecto)
- Espacio para los Hombres Altos (Acompañamiento, vínculo, entrenamiento y competencia de los chicos grandes)

Estos ejes, conforman la primera etapa del MÉTODO CABB, la más importante, pensando en fijar las bases, ordenar el conocimiento y poner un punto en común. Luego, Ordenar la Competencia [2] y los Trabajos de Investigación [3] completarán la idea general del mismo.

# **PERFIL DE LA ESCUELA ARGENTINA**

Influencia de la Generación Dorada



# PERFIL DE LA ESCUELA ARGENTINA

En las últimas dos décadas, el básquet argentino tuvo en la Generación Dorada el más fuerte espejo donde mirarse. No sólo por los logros obtenidos, sino por la manera en que ha transitado el camino, respecto a una clara "Identidad de Juego", representando valores que la han llevado a ser podio FIBA durante tanto tiempo.

Esa identidad, admirada por entrenadores de diferentes partes del mundo, reconocida incluso dentro de la propia NBA, tiene que ver con la intensidad defensiva para intentar correr, con el juego de conjunto en el ataque estacionado y con un compromiso colectivo para multiplicarse siempre en beneficio del equipo.

El perfil que buscamos de nuestros Equipos Nacionales Formativos, tiene que ver con ese Legado. Nuestras características y raíces, nuestra idiosincracia y nuestra adhesión a una forma de ver el básquet tanto de jugadores, como entrenadores, dirigentes, periodistas y fanáticos, nos lleva a pensar que ése es el camino que debemos seguir en los próximos años. Nuestra "Proxima Generación Soñada" debe ser producto de un Programa, del trabajo de todos los Estamentos, de un Seguimiento, de una Planificación, de paciencia y eso lo da un MÉTODO...

El MÉTODO [Modo ordenado y sistemático de proceder para llegar a un resultado o fin determinado] es una herramienta que queremos sugerir y proponer desde CABB, para poder entre todos ir en una misma dirección perfectible en el tiempo y es, seguramente en algunos temas motivo de debate, pero entendemos que nos permitirá direccionar la enseñanza en categorías formativas, establecerá una progresión de contenidos dentro de un mismo club o selecciones, nos ofrecerá guías técnicas, tácticas y físicas para cada edad, ordenará el calendario anual del joven y sobre todo concretará una planificación común en donde cada entrenador y PF aportarán su granito de arena al Colectivo. Queremos que el MÉTODO CABB genere un Plan que pueda ser la consecuencia del verdadero Desarrollo de talentos para nuestro país.



***La Selección Nacional es la imagen de cada uno de los entrenadores anónimos repartidos por todo el País que hacen grande nuestro Deporte"***

Llevar adelante un MÉTODO requiere de una apertura y una disposición a SER PARTE DE... , entender que no podemos pensar 100% todos lo mismo, pero sí que todos tenemos algo en común. Es necesario sumarle a vuestro conocimiento, la posibilidad de compartir un Programa, intercambiar ideas y actualizarlas permanentemente. Nadie debe dejar de lado su propia filosofía y es, en el disenso, donde todos crecemos, pero es importante también que así como el Sistema Educativo regula y ordena la enseñanza en nuestro país, y cada docente se adapta y trabaja en el bien común, el METODO nos brinde esa Herramienta que apunta al Desarrollo Individual y Colectivo de manera avanzada. El objetivo sera llegar a articular en forma conjunta:

- **La Enseñanza por edades**
- **Los Contenidos Filosóficos por categorías**
- **La carga horaria y Distribución de trabajos**
- **La Progresión de Contenidos dentro de un mismo Proyecto**
- **La Competencia**
- **El Desarrollo Individual**



*Ej: que cada entrenador pueda en cualquier punto del país, tener una guía para enseñar a cada edad, con ejercicios y videos para poder llevarlo adelante y que además lo pueda hacer dentro de un Esquema como club donde la progresión de contenidos esté regulada y sincronizada; y en donde junto con el dirigente pueda llevar adelante un Proyecto Deportivo [adaptado a sus posibilidades] eso hará que el METODO CABB ordene y potencie su trabajo y por consiguiente el del chico, que será el mas beneficiado de la estructura. Si por alguna causa un jugador decide cambiar de club, sigue dentro de un Sistema Nacional de Formación y su adaptación es inmediata, por lo cual no detiene su crecimiento.*



## Influencia de la Generación Dorada

Cuando a Hugo Sconochini le preguntaron qué fue la GD, él respondió: "Fuimos hermanos de camiseta". Allí muchos de nosotros comenzamos a entender una buena parte del éxito conseguido. La Generación Dorada será por un buen tiempo el máximo punto de referencia donde nuestras selecciones menores se apoyarán, es innegable la influencia, ha trascendido el deporte nacional e internacional. Sus logros, su durabilidad y la forma en que consiguieron esa identidad es el más fuerte legado que hemos de recibir. Entre otras cosas, porque responde al GEN argentino, eso de poder manifestarnos en forma colectiva, sea para jugar, como para convivir, para

defender una camiseta con un sentido de pertenencia único o para transmitir valores que marcaron a fuego el mensaje de lealtad competitiva. La Selección Nacional ha tenido, entre otras características tangibles, la aceptación de roles, el deseo de jugar juntos, horas de entrenamientos y concentraciones y un profundo deseo de trascender como equipo. Muchos integrantes, figuras en sus equipos Europeos o NBA o LNB, han cedido su protagonismo en beneficio del bien común. El juego colectivo ha sido la marca de Julio Lamas, Ruben Magnano y Sergio Hernández como entrenadores que lideraron los equipos, supieron extraer el máximo

rendimiento de los recursos técnicos de cada jugador y aplicaron en cada caso una defensa de conjunto y agresiva, mas un juego colectivo que se convirtió en marca registrada.

La GD mostró el camino por dónde ir, cómo hacerlo, depende de nosotros quererlo continuar en esa dirección y realzar a cada paso la Escuela Argentina por el mundo. "No hay solo dos tipos de básquet moderno para analizar, es posible que uno pueda observar distintos matices y varias formas de ver el juego. Nosotros queremos jugar como lo hicieron ellos."



## Filosofía de Juego GD

- 1 Defender lo más extendido posible en el campo, con agresividad y presión al balón, tomando riesgos y provocando el error, sin permitirle al Rival jugar como quiere.
- 2 Correr el campo, entendiendo que el básquet moderno exige provocar la ventaja numérica y se adapta a nuestras características.
- 3 Jugar con circulación de balón, que nos permita tomar una buena decisión, involucrando la mayor cantidad de jugadores posibles.
- 4 Jugar con un equipo largo, que nos ofrezca la posibilidad de mantener el nivel de intensidad y no nos haga crear una dependencia en ofensiva, sino que todos se sientan parte y el equipo sea el verdadero protagonista.
- 5 Desde la entrada en calor, pasando por el sistema de Juego y la manera de comportarse: Argentina debe marcar una Identidad en cada torneo.

# **PERFIL DEL ENTRENADOR FORMADOR**

Código de Ética



# PERFIL DEL ENTRENADOR FORMADOR



Hay toda una batería de posibilidades para crecer. Además de los Cursos de Entrenador ENEBA, del Universo On Line y la TV para observar y aprender, es muy enriquecedor visitar a Entrenadores que trabajen en equipos profesionales o se destaquen en la formación, armar estadías con ellos, entrevistarse, intercambiar ideas. También tener presencia en Torneos, conocer Entrenadores y Jugadores, nutrirse de material. Viajar. En definitiva, el Resultado no puede ser el fin que justifique los medios, debe ser la consecuencia del trabajo programado y ordenado que a través de un METODO lo pueda llevar a conseguir las metas colectivas, la verdadera recompensa del entrenador formativo, que es el desarrollo y crecimiento del jugador joven. En una categoría de formación un equipo puede salir campeón, porque de hecho la competencia lo pacta [dentro del desarrollo del jugador joven, competir es superarse, es crecer y es válido], ahora bien: llevar al máximo del potencial para el cual está preparado mi equipo, no siempre es ser campeón y si los recursos que elijo son los adecuados para no interferir en el crecimiento y desarrollo del chico, puedo estar haciendo un trabajo tan destacado e importante como quien gana el torneo.

Hay entrenadores que son reconocidos [elegidos] a través de los años, por su dedicación y por su obra y nunca ganaron un título. Pero tienen el premio mayor: los valoran padres, colegas y hasta propios jugadores. Entonces ese entrenador ¿ganó o perdió?

Naturalmente un entrenador que quiere progresar, acceder a categorías superiores, el crecimiento debe darse en forma progresiva, no es el "atajo" la manera de llegar consolidado a una nueva etapa. El nivel de conocimiento adquirido es tan importante como el que se debe aplicar. Uno puede tener un amplio nivel de conocimiento e información, pero debe descargar para cada edad lo que corresponde. Poner por delante el deseo personal de trascender, es no pensar en cada chico. El trabajo hablará por sí solo.

En la etapa de formación es frecuente ver a los Entrenadores, rendirse, enojarse y creer que el "Sistema no se alinea" o que "El medio no respeta la norma". Es necesario entender que cada uno desde su lugar, debe superarse a sí mismo, debe hacer de su club, un club modelo en enseñanza. Pensar de esta manera, nos permitirá hacer nuestro trabajo con seguridad y en sintonía con nuestros dirigentes, sin la necesidad de ver cómo nos rodean.

Ninguna huella es tan profunda como "El sello de un Entrenador que forma y piensa en el crecimiento global de una Institución".

El MÉTODO CABB busca ayudar, desde la sugerencia, a ordenar su trabajo y el lugar donde usted se encuentra, pretende aunar conocimiento y que todos podamos sentir que estamos aportando un granito al Básquet Nacional.

Un Entrenador es un educador, forma personas antes que jugadores. Dentro de su carrera el entrenador tiene ETAPAS y esas ETAPAS las debe llevar adelante con pasión y dedicación. Es importante aplicar los conocimientos indicados dentro de cada una de ellas. Cuando el entrenador trabaja en la formación, debe inculcar:

- Amor al Juego
- Valores del Deporte
- Disciplina Deportiva
- Conocimiento y Aplicación del Reglamento
- Contenidos correctos de Técnica/Táctica Individual y Colectiva

Debe estar enamorado de la técnica individual, tener circuitos de fundamentos, dominar los comportamientos de juego, ser creativo y evitar la especulación táctica. En su etapa con categorías de formación una de las claves es ir formando su filosofía de juego, su sistema de trabajo y sabiendo que durante su estancia con jóvenes, el desarrollo individual es todo. Ver que un chico incorpora recursos al bagaje técnico, es un juego ganado, ver que avanza en la comprensión del juego y la correcta toma de decisiones, otro, y lograr una comunicación efectiva, sabiendo que ambas partes quieren lo mismo, el éxito.

Puede innovar ante carencia de elementos o falta de espacio físico, con tareas extras, con planificación y optimización de horarios y recursos. Enseñar y formar requiere de adaptación: no siempre vamos a encontrar todo lo que buscamos y si podemos sumar el costado de gestión del entrenador para mejorar el lugar donde trabajamos y dejarlo mejor que como lo encontramos y para quién continúa nuestra tarea.

La permanente formación y actualización es otro eje a seguir:

- Siempre hay alguien que nos está observando -
- Nuestros propios jugadores son nuestra mejor carta de presentación -

## Preguntas que nos hacemos en la formación:

- ¿Un jugador a qué edad debe definir su puesto?
- ¿Qué herramientas le podemos dar a un jugador que debe posponer su puesto?
- ¿Debe un joven jugar en varias categorías?
- ¿El mejor jugador de mi equipo debe defender al mejor del equipo rival o debe defender al de menor cantidad de recursos?
- ¿Es aconsejable usar al hombre grande cerca del canasto?
- ¿Deben todos los jugadores saber jugar posteados?
- ¿Cómo estimulamos el trabajo extra, cuando no podemos estar presentes?
- ¿Puedo generar dentro del club un proyecto? ¿Concientizar?
- ¿Deben jugar todos los chicos que se equipan?
- ¿Puedo llevar estadísticas de fundamentos?
- ¿Cómo actúo en la derrota?
- ¿Cómo trasladar la planificación al día a día?
- ¿Es parte de la planificación hacer un diagnóstico previo?
- ¿Cómo genero un vínculo con el chico alto?



## CÓDIGO DE ÉTICA STAFF SELECCIONES

### 1. CONSIDERACIONES GENERALES

Los integrantes del Sistema Formativo CABB deberán aceptar las pautas establecidas por el presente Código de Ética y firmar el formulario de aceptación para expresar su sujeción a las pautas éticas y a las sanciones que establecen.

El Código de Ética regirá la actividad profesional y la conducta del Director Nacional Formativo, de los Coordinadores Regionales Formativos y de los demás integrantes [tanto a nivel nacional como a nivel regional] del Sistema Formativo CABB [kinesiólogos, médicos, psicólogos, preparadores físicos y nutricionistas].

El Código de Ética establece los principios éticos que servirán para reglar el desarrollo del trabajo de los profesionales integrantes del Sistema Formativo CABB.

Aquellos miembros del staff del Sistema Formativo CABB que también los sean de alguna selección nacional, firmarán dos Códigos de Ética: aquel que les corresponde por ser miembro de Sistema Formativo CABB y el que les corresponde por ser miembros del staff de una selección de menores.

El control del cumplimiento de este Código de Ética recaerá sobre el Director Deportivo de la CABB, quien podrá solicitar informes de lo actuado a todos los integrantes del Sistema Formativo CABB.

Los jugadores que participen en el Sistema Formativo CABB en el carácter de Jugadores CABB también tendrán que firmar un documento que establecerá las reglas de conducta y los parámetros educativos que deberán cumplimentar.

### 2. PROHIBICIONES Y OBLIGACIONES DISCIPLINARIAS

#### 2.1 Los miembros del staff del Sistema Formativo CABB no podrán:

1. Asistir de ninguna forma a equipos del TFB, el TNA, y/o la LNB en la invitación de un jugador a un campus y/o prueba [en concordancia con lo establecido por el Reglamento para invitación a prueba y/o campus y para inicio de negociación]
2. Asistir de ninguna forma a equipos del TFB, el TNA y/o la LNB en negociaciones para el reclutamiento de un jugador [en concordancia con lo establecido por el Reglamento para invitación a prueba y/o campus y para inicio de negociación]
3. Asistir de ninguna manera a representantes que estén interesados en representar a un jugador [en concordancia con lo establecido por el Reglamento para invitación a prueba y/o campus y para inicio de negociación].

4. Compartir informes y/o evaluaciones de los jugadores.
5. Compartir datos personales de los jugadores [por ejemplo número de teléfono, dirección email, etc] ni de sus padres.
6. Utilizar ni compartir las informaciones y los emails a los que tuviesen acceso como miembros del Sistema Formativo CABB.
7. Incumplir sus funciones y obligaciones como miembros del programa formativo CABB.
8. Cometer faltas disciplinarias en el cumplimiento de su trabajo como miembros del Sistema Formativo CABB.
9. Cometer faltas disciplinarias en el desempeño de su trabajo en su clubes [en caso de que también trabaje en un club] o mientras estuviesen trabajando en selecciones asociativas, selecciones federativas o selecciones nacionales.

#### 2.2 Los miembros del staff del Sistema Formativo CABB deberán:

1. Actuar con respeto al momento de interactuar con los entrenadores y demás integrantes de los staffs técnicos de los clubes de origen de los jugadores.
2. En caso de renuncia a su cargo, comunicársela a la CABB con un mes de anticipación. Una vez consumada su renuncia, deberán entregar todos los documentos y manuales que tengan en su poder a la CABB, borrar todos los emails que contengan información confidencial y devolver su clave personal de acceso a la web a la CABB. Una vez consumada su renuncia, no podrán utilizar ninguno de los recursos obtenidos durante su etapa como miembros del programa para invitar a un jugador a una prueba y/o campus ni para iniciar una negociación por un jugador [en concordancia con lo establecido por el Reglamento para invitación a prueba y/o campus y para inicio de negociación].
3. Manejarse de forma educada y tener un trato respetuoso con los demás miembros del staff del Sistema Formativo CABB durante las concentraciones.
4. Actuar en forma educada y tener un trato respetuoso con los jugadores durante las concentraciones.



### 3. SANCIONES

Para los casos de incumplimiento del Código de Ética, las sanciones serán determinadas de acuerdo a la gravedad de la falta cometida, lo cual será determinado por la CABB.

.Falta menor: Suspensión por 10 partidos [que cumplirá en su club, selección asociativa o selección Federativa]; quita de la mitad de su ingreso [como miembro del staff del Programa Formativo CABB] correspondiente al mes en que incumplió; quedará inhabilitado para ser miembro de un staff de una selección nacional, de una selección asociativa o de una selección federativa por el término de un año.

.Falta Grave: Expulsión [sin resarcimiento] e inhabilitación por el plazo de 1 año para trabajar en clubes de Argentina e inhabilitado por 5 años para ser miembro de un staff de una selección nacional, de una selección asociativa o de una selección federativa.

En todos casos de incumplimiento de lo establecido en este Código de Ética, los involucrados podrán ser suspendidos provisoriamente para el tratamiento de su caso. Para aquellos entrenadores que además de formar parte del staff del Sistema Formativo CABB sean miembros del staff de selecciones nacionales, a las penas y sanciones que reciban por su incumplimiento del Código de Ética de los integrantes del Programa Formativo CABB se les sumarán las que estén establecidas para los miembros de las selecciones nacionales.



# **FILOSOFÍA CABB**

Para Categorías Formativas



# FILOSOFÍA CABB

PARA CATEGORÍAS FORMATIVAS

Saber cómo queremos jugar es el punto de partida al MÉTODO, tomando en cuenta nuestra historia, cultura, raíces, características de población, nivel de conocimiento de formadores entre otras aristas, buscamos definir una Filosofía de Juego, a la cual adhiera una mayoría. Sería imposible pensar en la unanimidad total, pero si hablamos del camino que transitó nuestra Generación Dorada, el consenso es verdaderamente alto.

Desarrollar una filosofía no significa que cada uno deba aliarse a una manera de pensar en un 100%, no pretende unificar todo bajo un mismo criterio, pero sí permite orientar [siempre desde la sugerencia], que una idea sea aceptada para ir en una misma dirección.

Que en distintas partes del mundo, se reconozca a la ESCUELA ARGENTINA, con una clara identidad de juego, es motivo de orgullo y conlleva una responsabilidad que tenemos todos quienes estamos dentro del radar de nuestro deporte. Implica defender esa bandera, seguir en la búsqueda de la excelencia y poder involucrarnos, aceptando alguna diferencia, debatiendo, pero construyendo un mismo camino.

EL MÉTODO CABB puede mutar algo en el tiempo, se debe actualizar, surgirán nuevas tendencias, la tecnología no nos dará respiro, y siempre tendremos que seguir aprendiendo. Sabemos que el inicio. Consiste en transcribir en un MANUAL para EL ENTRENADOR FORMATIVO todo lo que hablamos desde hace años entrenadores, jugadores y dirigentes.

Podemos potenciar el Programa de Selecciones y el de cada club, si nos encolumnamos detrás de una idea y aún teniendo desventajas de biotopo, de cantidad de habitantes o de infraestructura, podemos reemplazar con planificación y unificando criterios las carencias.

## Nuestra Misión

“Saber hacia dónde queremos ir, trazando un camino y que cada pequeño aporte individual se transforme en un gran aporte colectivo, que lleve a la escuela argentina a su máxima expresión”



## Diagnostico Actual en Categorías Formativas

Actualmente en nuestro país dentro de nuestras categorías de base vemos una necesidad de ordenar el conocimiento de los Entrenadores, de compartir un espacio común de nuestra mirada y dejar claro siempre desde la sugerencia, la dirección hacia donde queremos ir.

Notamos que la Técnica Individual no tiene un lugar preponderante, que en algunos casos es muy buena y en otros es insuficiente, sin embargo la Táctica Colectiva esta tan presente, que incluso en algunos casos llega a la Especulación y eso deteriora el desarrollo.

Actualmente en nuestro país dentro de nuestras categorías de base vemos una necesidad de ordenar el conocimiento de los Entrenadores, de compartir un espacio común de nuestra mirada y dejar claro, siempre desde la sugerencia, la dirección hacia dónde queremos ir.

También en el trabajo FÍSICO observamos una gran deficiencia, que es un área difícil de cubrir en muchos casos ante la falta de un profesional, o de espacios, lo cierto es que no tenemos desarrolladas las capacidades al máximo en cada edad, por consiguiente articular el trabajo técnico/táctico con lo físico y alimentario, más la prevención, es la clave del desarrollo integral del joven.

Es muy importante que los entrenadores trabajen sobre el eje postural, ej: desde la técnica de su Triple Amenaza, una posición defensiva correcta o la pelea de un rebote; pasan mucho tiempo jugando parados, prácticamente erguidos, y para poder soportar posturalmente cada gesto se interrelacionan todas las áreas, la técnica, la física, la de prevención. Y allí cobra importancia trabajar con un MÉTODO.

Necesitamos establecer parámetros comunes, que nos permitan no alterar la formación del chico, que podamos en cada club del país, [no importa en el nivel que compita], seguir un orden, un plan. Articular la enseñanza de manera que si un jugador de U15 cambia de club o de entrenador, mantenga como en el sistema educativo un programa, una línea filosófica a seguir.

De un tiempo a esta parte, el crecimiento del Entrenador Argentino de Formación ha sido excepcional, su conocimiento e información a través de ENEBA y en todas las formas de capacitación extra que puede alcanzar, nos ha llevado a una doble problemática :

## EL SABER Y SU CORRECTA APLICACIÓN EL SABER Y LA ESPECULACIÓN

Entonces nos encontramos con quienes quieren hacer el camino correcto, respecto a respetar etapas y buscar seguir un programa y quienes no. Esto sucede, incluso, dentro de un mismo club que cuenta con varios entrenadores y es clave pensar en el bien común, en que cada uno aporte su granito de arena al crecimiento general del Básquet nacional. Y en eso el MÉTODO CABB ofrece una herramienta en donde uno puede ver los contenidos a desarrollar, por categorías, desde lo técnico/táctico, entrelazado con lo físico y pasando por la prevención y la alimentación. El MÉTODO CABB pretende, desde una propuesta de contenidos, con gráficos y videos cubrir de algún modo las necesidades de cada uno y generar un replica similar en cada cancha del país.

Luego ordenando los porcentajes de entrenamientos y competencia, el chico tendrá el balance ideal para su completo desarrollo.

**El METODO CABB no es un Reglamento, no se lo puede tomar como una obligación, es una construcción Filosófica para aunar conocimiento y ordenar contenidos.**

**FILOSOFÍA DE JUEGO POR CATEGORIAS**

CONTENIDOS	U13	U15	U17	U19
DEFENSA HxH (EXTENDIDA)	X	X	X	X
CAMBIOS DEFENSIVOS			X	X
CAMBIOS MÚLTIPLES				X
ATRAPES			X	X
ROTACIONES SIMPLES		X	X	X
ROTACIONES COMPLEJAS			X	X
DEFENSA EN ZONAS			X	X
JUEGO DE CONTRA ATAQUE	X	X	X	X
CORTINAS INDIRECTAS OF Y DEF		X	X	X
CORTINAS DIRECTAS OF Y DEF			X	X
5 ABIERTOS (RUEDA DE CORTES)	X	X	X	X
4X1 (4 POR FUERA 1 POR DENTRO)		X	X	X
3X2 (3 POR FUERA 2 POR DENTRO)			X	X
TACTICA EN EL USO DE LAS REGLAS			X	X

CABE DESTACAR QUE CUANDO ALGUNOS CONTENIDOS SE REPITEN, EN CATEGORIAS ANTERIORES, SIGNIFICA, QUE VA EN AUMENTO LA INTENSIDAD EN CADA GESTO, LA COMPLEJIDAD PARA ENSEÑARLO Y EL ESTIMULO A LA CREATIVIDAD PARA MEJORARLO.

**CONTENIDO PUENTE:** Cuando los fundamentos previos estan incoorporados, se sugiere en el ultimo tramo del año experimentar los contenidos puente como herramientas de transicion entre una categoría y otra. Sin necesidad de aplicación al juego directo.



**PROPUESTAS DE VOLÚMENES DE CALIDAD EN LA CONSTRUCCIÓN METODOLÓGICA POR EDADES Y SESIONES**

MODELO DE ESTRUCTURA NIVEL 1

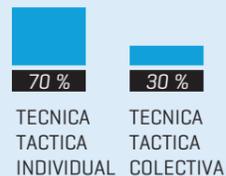
VOLUMEN DE LA SESIÓN TÉC- TÁC.	1 HORA 15'	1 HORA 30'	1 HORA 40'	2 HORAS
TÉC- TÁC INDIVIDUAL TIEMPO SESIÓN	45'	50'	45'	45'
TÉC- TÁC COLECTIVA TIEMPO SESIÓN	30'	40'	45'	1 HORA 15'
MOTRI.Y FUERZA ESPECIFICA EN PISTA	24'-32'	32'	32'-36'	36'-40'
VOLUMEN TOTAL DE LA SESIÓN	1 HORA 50'-2 H	2 HS 12'	2 HS 22'-2 HS 26'	2 HS 46'-2 HS 50'

**U13**

**PUESTOS**

Reconocer puestos y funciones, evitando la especialización precoz. Estimular la polivalencia y el 1vs 1

**PROPORCIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

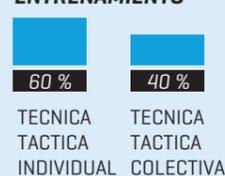


**U15**

**PUESTOS**

Desarrollar puestos considerando su proyección

**PROPORCIÓN DEL ENTRENAMIENTO**



**U17**

**PUESTOS**

Definir puestos tentativos en función de las características individuales afianzando su proyeccion

**PROPORCIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

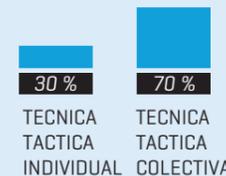


**U19**

**PUESTOS**

Busqueda de la especialización y adaptación al rol asignado

**PROPORCIÓN DEL ENTRENAMIENTO**



MODELO DE ESTRUCTURA NIVEL 2

VOLUMEN DE LA SESIÓN TÉC- TÁC.	1 HORA	1 HORA 15'	1 HORA 30'	1 HORA 40'
TÉC- TÁC INDIVIDUAL TIEMPO SESIÓN	40'	45'	45'	40'
TÉC- TÁC COLECTIVA TIEMPO SESIÓN	20'	30'	45'	1 HORA
MOTRI.Y FUERZA ESPECIFICA EN PISTA	20'	24'	32'	36'
VOLUMEN TOTAL DE LA SESIÓN	1 HORA 30'	1 HORA 50'	2 HS 12'	2 HS 26'



### ¿Porque defender sólo HxH hasta U15? ¿No Zonas, Atrapes?

Entendemos que el desarrollo y crecimiento de un chico se puede dar en la forma correcta, si al estar defendido HxH puede aplicar cada una de sus capacidades técnicas/tácticas y físicas adquiridas. Convergen en el 1vs1 con y sin balón un gran porcentaje de ellas y es la base en el aprendizaje de todas las defensas de equipo (individuales y zonales)

El hecho de tener una asignación determinada, nos desafía, nos lleva a resolver en escasa cantidad de tiempo y espacio utilizando los recursos aprendidos, tanto para atacar como para defender.

También nos predispone a ser parte de un circuito defensivo, u ofensivo, pero sobre todo lo hace aumentando la cantidad de decisiones que haciéndolo ante defensas zonales.

El HxH es riesgo, del riesgo uno aprende, la Zona es conservar, allí uno puede especular con un resultado positivo o éxito parcial y solo esperar el error.

Ya un equipo de U15 entendemos que los atrapes, con equipos avanzados que van cumpliendo los pasos correctos de la defensa madre, pueden extenderla y los pueden implementar como introducción a las defensas presionantes.

### ¿Porqué el Uso de 5 abiertos (Rueda de Cortes)?

La rueda o ronda de cortes, estimula el juego con y sobre todo sin balón, establece una dimensión del uso de los espacios y pone a todos los jugadores de cara al aro en todas las posiciones del campo, los convierte en polivalentes. Es una edad muy temprana para definir o especificar puestos.

También estimula el desarrollo del 1vs1 para juntar marcas y descargar (crear) o anotar.

### ¿Porqué el uso de la formación 4 y 1?

Es un sistema de conceptos, que nos permite mantener 4 jugadores de cara, utilizando los recursos de perimetrales y deja solo 1 hombre de espaldas, para comenzar la relación dentro/fuera o el juego en parejas, que todos los chicos vayan pasando por todas las posiciones y que puedan explorar ambas situaciones. Propone otro tipos de utilización de pases, otros ángulos.

Genera un mayor abanico de posibilidades tácticas y se acerca al juego de mayores.

### ¿Cuándo utilizar las cortinas Indirectas?

Pensamos que hasta U13 no es conveniente, por lo descripto. Anteriormente, y que si al final del año, en el tramo que se pueda considerar oportuno ya que el equipo asimila los contenidos previos, conocer sobre el uso de las cortinas indirectas ofensiva y defensivamente, prepara al chico para la etapa de U15.

Ya en u15 es un herramienta que se suma, al 1vs1, al corte y eleva el nivel de comunicación defensiva.

### ¿Cuándo utilizar las cortinas Directas?

Si bien desde U15 ya podemos jugar con bloqueos directos, es importante hacerlo cuando esté incorporado todo el bagaje de fundamentos anteriormente mencionado. En categorías superiores es quizás la acción mas usada en la actualidad, pero jugarlo a edades tempranas lleva a un exceso del mismo, no involucra a otros integrantes, genera dependencia de la acción y se deja de lado. El juego de 1vs1 y sin balón, hasta en algunos casos monopoliza el juegos en un 2vs2. Entonces desde nuestra tarea como entrenadores, en U15 buscar hacerlo en forma progresiva y no como parte destacada de la enseñanza.

Además, ante tantas variantes defensivas, en cuanto a reglas y su ejecución (y por lo tanto los comportamientos ofensivos sobre la lectura de las mismas), nos llevaría un tiempo dentro de la estructura semanal que nos haría dejar de lado otros aspectos que consideramos más importantes y prioritarios.

### Definición de Puestos?

Necesitamos dar libertad de puestos hasta U17, recién en esta categoría comenzamos a delinear posiciones, o posibilidades de fijarlos a futuro. Para en U19 ir marcando la tendencia. Que un jugador joven que pueda pasar por mas de un puesto en su formación es muy interesante, que conozca el juego de distintas perspectivas lo enriquece.

En la actualidad los jugadores adultos se dividen en Polifuncionales (desde uno/dos puestos hacen de todo un poco, construyen equipo con su aporte integral y pueden anotar, pasar y crear) o los Específicos (este jugador tiene un puesto definido, es un especialista y también aporta al equipo desde su máxima virtud ej: un tirador, un armador), naturalmente el entrenador orientará al chico hacia donde apuntar y será el propio chico quien por características y afinidad elegirá como desenvolverse.

**“Reemplazar horas mensuales, de trabajo físico y tecnificación por variantes tácticas, poner en su lugar las variables de desarrollo”**



**TIPS SOBRE EL DESARROLLO**

- Siempre hacer el diagnostico y evaluación para enseñar un nuevo gesto.
- Los jugadores altos a edades tempranas deben ser polivalentes, no hacerlos jugar debajo del canasto
- Siempre es mejor dar una Asignación individual a tu mejor jugador, de máxima complejidad para que progrese en ambos lados de la cancha
- Trabajar la bilateralidad, cada fundamento que enseñamos es mejor por ambos perfiles
- Usar las entradas en calor para aplicar fundamentos técnicos y conceptos de juego
- Llevar un registro por juego de los Fundamentos que se vienen trabajando
- Que conozcan el juego de espaldas todos los jugadores del equipo, independientemente del puesto
- Todos los chicos que se equipan en cualquier categoría formativa, deberían jugar mínimo 1 Cuarto, necesitamos incluir, formar personas, hacer que cada vez mas chicos jueguen al Basquet y que vuelvan contentos a entrenar
- Ser creativos en los entrenamientos, el chico aprende mejor jugando
- Establecer un Programa dentro del Club, para poder auto-controlarnos, poder seguir un orden y que tanto chicos, como padres lo sepan, eso ayudará a nuestro desenvolvimiento.
  - Buscar espacios para trabajos individuales
  - Aplicar una terminología común a todos los entrenadores
  - Los partidos oficiales son momento también de corrección individual
  - Hacer cumplir diferentes funciones a jugadores de un mismo equipo. ej: pueden jugar de bases en algunos momento del año todos.
  - Inculcarle al chico hábitos y proponerle interactuar con cada area

**EL USO DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL EN LAS ENTRADAS EN CALOR**

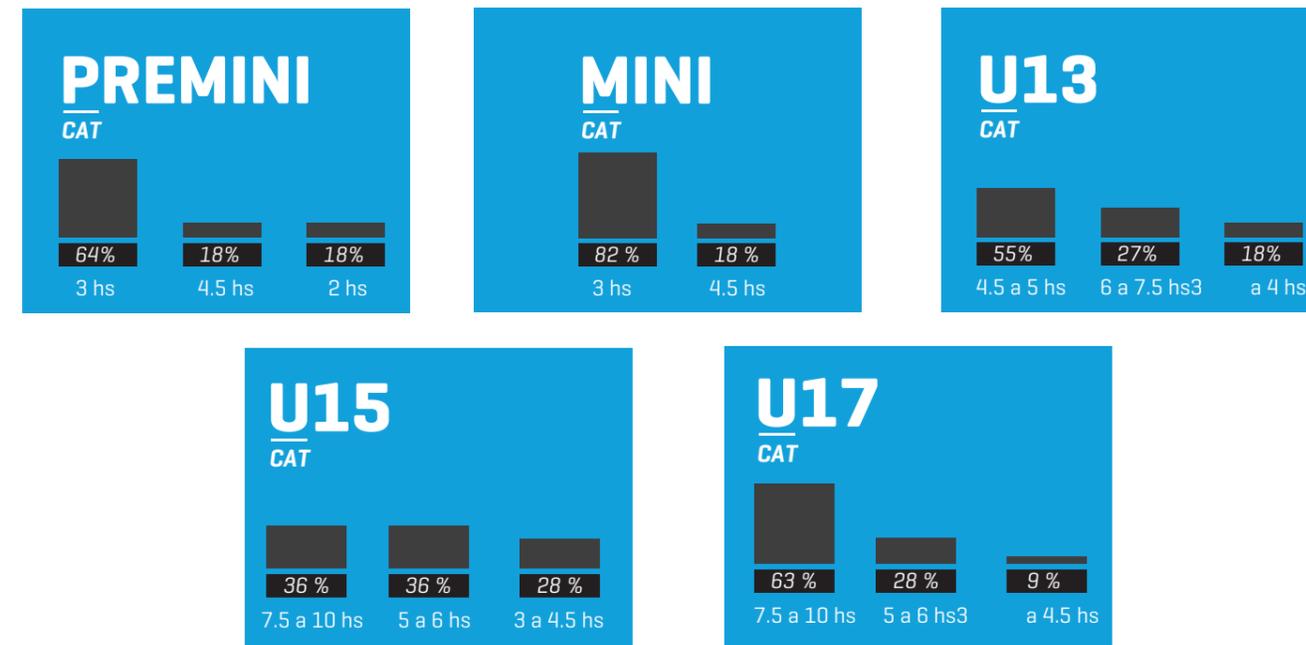
Notamos que muchas veces entre un juego y otro se demora mucho tiempo en comenzar a jugar y las entradas en calor se convierten en una larga espera. O bien se llega temprano para el inicio del primer juego o se espera al rival. Todos estos casos, incluso cuando el tiempo es el correcto lo queremos "ocupar" con trabajos de tecnificación, cada entrenador puede ajustar su entrada en calor, con parte de los contenidos que desarrolla en la semana en el club, con fundamentación aplicada a conceptos de juego que practica la categoría, con esquemas que pueden ir rotando, creemos que esa suma de 15' o 20' por cada juego, quizás mas, se transforma en un estímulo muy grande a fin de año. Es también un hábito. Para que el chico adopte desde temprana edad y lo transfiera a futuro. Se pueden generar circuitos, si hay más de un entrenador o si tenemos el PF. Lo importante es ganar ese tiempo muerto, que los chicos tienen hasta que el árbitro nos llama a comenzar el juego.

**FUNDAMENTOS INDIVIDUALES en las ENTRADAS EN CALOR = APRENDIZAJE / HABITOS**

En un estudio realizado en la Ciudad de Santa Fe en el año 2016, en forma conjunta entre la ASB presidida por Roberto Monti y uno de sus maximos referentes Gabriel Darras junto a el Entrenador Gustavo Eggel realizaron un trabajo con los entrenadores de la ciudad y que queremos compartir algunos extractos como ejemplo del METODO CABB que estamos desarrollando:

**HORAS**

De entrenamiento



**MATERIAL**

De entrenamiento



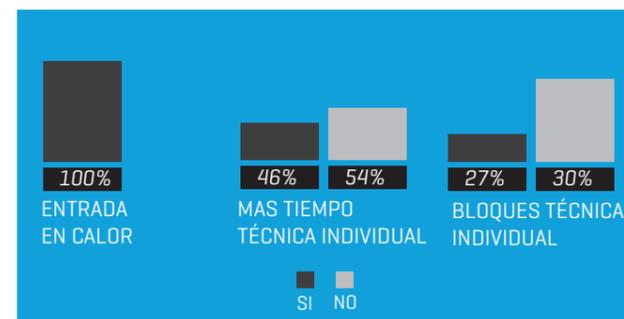
**CANTIDAD**

De entrenadores



**ENTRENAMIENTO**

de la técnica individual



## Programa tipo para clubes

Para poder entender mejor como podemos aplicar un Programa adaptado a nuestro club, hemos conformado una Tabla según el nivel de estructura que es la siguiente:

NIVEL según estructura	ENTRENADORES	CANCHAS Y CANASTOS	BALONES Y MATERIAL DE ENTRENAMIENTO	VESTUARIOS Y GIMNASIOS	ESTRUCTURA DE RECLUTAMIENTO
<b>NIVEL 1</b>	Un entrenador para todo el club	sin piso flotante Dos aros 3.05 Dos aros 2.60	Un balón cada 4 jugadores. Conos y aros	No posee	No posee
<b>NIVEL 2</b>	Un entrenador cada tres categorías No posee P.F	Piso de parquet o flotante Dos o mas aros 3.05-2.60	Un balón cada 2 jugadores según categoría (nro. 5/7) Conos y aros	Vestuario local y visitante No posee gimnasio	No posee
<b>NIVEL 3</b>	Un entrenador cada dos categorías y P.F	Piso flotante y cancha alternativa 4 a 6 aros 3.05-2.60	Un balón por jugador según categoría (nro. 5/7) Conos y aros	Vestuario local y visitante Posee gimnasio o utilizan terciarizado	Reclutamiento local o zonal No mas de 2 jugadores
<b>NIVEL 4</b>	Un entrenador cada dos categorías P.F y A. Técnico	Piso flotante/cancha alternativa 4-6 aros 3.05-2.60	Un balón por jugador según categoría (nro. 5/7) Conos y aros	Vestuario local y visitante Posee gimnasio	Alojamiento y estructura de reclutamiento Mas de 4 jugadores

También diseñamos una posible escala de entrenadores y categorías a dirigir:

### Staff del Programa

**BLOQUE 1 =** ESCUELA - PREMINI - MINI - U13 A (1 DT)  
PRE MINI - MINI - U13 B (1DT)

**BLOQUE 2 =** U15 - U17 A (1DT)  
U15 - U17 B (1DT)

**BLOQUE 3 =** U19 - DIVISION SUPERIOR (1DT)  
# 1 PF General.



	MATRICULA	COMPETENCIA
<b>NIVEL 1</b>	Menor de 50 jugadores Categorías indefinidas Amplio rango de edad	ENCUENTROS DEPORTIVOS Sin competencia
<b>NIVEL 2</b>	Mayor de 50 jugadores Categorías oficiales De 8 a 19 años Primera división	COMPETENCIA LOCAL Asociativa [Región]
<b>NIVEL 3</b>	Mayor de 100 jugadores Categorías oficiales De 8 a 19 años Primera división	COMPETENCIA LOCAL Asociativa [Región] Federativa [Provincia]
<b>NIVEL 4</b>	Mayor de 100 jugadores Categorías oficiales De 8 a 19 años Primera división Equipo profesional	COMPETENCIA LOCAL Asociativa [Región] Federativa [Provincia] Confederativa [País] Profesional

## CONFEDERACIÓN CABB DE CLUBES

### EJES DE NIVELACIÓN

Infraestructura  
Matricula  
Competencia  
Objetivos anuales

### NIVELES

Club en Desarrollo [Nivel 1]  
Club en Competencia Regional [Nivel 2]  
Club en Competencia Nacional [Nivel 3]  
Club en Competencia Profesional [Nivel 4]

# NIVEL

## 1-2

### OBJETIVOS DEPORTIVOS GENERALES: 170/180 JUGADORES 8 a 12 CATEGORIAS

- Masificar la actividad, desde la escuela y el minibasquet hacia arriba.
- Formar todas las categorías del club y jugar en los Torneos Locales
- Realizar un Plan Escolar [Detección de Talento en la zona de influencia]
- Trabajar para conformar la Rama A y B en todas las categorías del club.
- Ordenar y publicar la Grilla de Horarios
- Aplicar los Contenidos adecuados a cada categoría [ver Manual]
- Establecer una Linea de Juego
- Definir competencias a participar y sus OBJETIVOS
- Fortalecer Estructura deportiva y su Infraestructura
- Creación del Departamento de Basquet
- Realizar eventos, torneos, charlas institucionales, aula de estudio
- Tener un control en la relación estudio/basquet



### ¿MISIÓN DEL PROGRAMA QUÉ PERFIL DE CLUB QUEREMOS Y PODEMOS SER?

Tomando en cuenta que el Club es Nivel 1-2, la meta mas importante debe ser la "Cantidad", la captación de chicos de la zona de influencia inmediata, poder completar todos los equipos y posicionar al club desde la Escuela y el MiniBasquet. El Club debe tomar un entrenador por un Maximo de 3 categorías y el coordinador y persona mas importante del Programa dentro del Staff es quien conduce el Bloque 1.

El Programa parte del ideal, quizás del máximo posible, la rama B no siempre es posible formarla, hasta por problemas de espacios.

El Programa busca graficar las prioridades, y que por mas pequeño que sea el club se pueden generar actividades para que la actividad se fortalezca, es ahí donde el entrenador debe ser emprendedor.

# NIVEL

## 3

### OBJETIVOS DEPORTIVOS GENERALES: 200 JUGADORES 10 a 14 CATEGORIAS

- Masificar la actividad, desde la escuela y el minibasquet hacia arriba.
- Formar todas las categorías del club y jugar en los Torneos Locales
- Realizar un Plan Escolar [Detección de Talento en la zona de influencia]
- Realizar un Plan de Altura propio, a través de Becas.
- Trabajar para conformar la Rama A y B en todas las categorías del club.
- Ordenar y publicar la Grilla de Horarios
- Aplicar los Contenidos adecuados a cada categoría [ver Manual]
- Establecer una Linea de Juego
- Definir competencias a participar y sus OBJETIVOS. Torneos Provinciales - Nacionales
- Fortalecer Estructura deportiva y su Infraestructura
- Creación del Departamento de Basquet
- Realizar eventos, torneos, charlas institucionales, aula de estudio
- Generar un Reclutamiento de la zona de influencia
- Tener un control en la relación estudio/basquet
- Gimnasio de Musculación propio o acuerdo zonal y sumar un PF al CT de 1ra. División y formativas



### ¿MISIÓN DEL PROGRAMA QUÉ PERFIL DE CLUB QUEREMOS Y PODEMOS SER?

Tomando en cuenta que el Club es Nivel 3, los objetivos prioritarios son "Masificar", fortalecer el área de minibasquet, elevar la talla en todas las categorías formativas del club, comenzar un reclutamiento puntual que potencie las divisiones y tenga como meta abastecer al equipo superior. El Club debe tomar un entrenador por un Maximo de 3 categorías y el coordinador y las dos personas mas importante del Programa dentro del Staff es quien conduce el Bloque 1 y 2. Este Programa debe tener que recortar la distancia en cantidad, en estructura y en contenidos físico/deportivos a los clubes con actividad profesional. El Programa parte del ideal, quizás del máximo posible, la rama B no siempre es posible formarla, hasta por problemas de espacios.

El Programa busca graficar las prioridades, y que por mas pequeño que sea el club se pueden generar actividades para que la actividad se fortalezca, es ahí donde el entrenador debe ser emprendedor.

# NIVEL

## 4

### OBJETIVOS DEPORTIVOS GENERALES:

#### 200 JUGADORES

#### 10 a 14 CATEGORIAS

- Masificar la actividad, desde la escuela y el minibasquet hacia arriba.
- Formar todas las categorías del club y jugar en los Torneos Locales
- Realizar un Plan Escolar [Detección de Talento en la zona de influencia]
- Realizar un Plan de Altura propio, a través de Becas.
- Trabajar para conformar la Rama A y B en todas las categorías del club.
- Ordenar y publicar la Grilla de Horarios
- Aplicar los Contenidos adecuados a cada categoría [ver Manual]
- Establecer una Línea de Juego
- Definir competencias a participar y sus OBJETIVOS. Torneos Provinciales - Nacionales
- Fortalecer Estructura deportiva y su Infraestructura
- Creación del Departamento de Basquet
- Realizar eventos, torneos, charlas institucionales, aula de estudio
- Generar un Reclutamiento a nivel Nacional
- Tener un control en la relación estudio/basquet
- Gimnasio de Musculación propio o acuerdo zonal y sumar un PF al CT de 1ra. División y formativas



### ¿MISIÓN DEL PROGRAMA

#### QUÉ PERFIL DE CLUB QUEREMOS Y PODEMOS SER?

A partir del Programa de Nivel 4, se divide en un doble comando los objetivos prioritarios son "Masificar", fortalecer el área de minibasquet, elevar la talla en todas las categorías formativas del club, comenzar un reclutamiento puntual que potencie las divisiones y tenga como meta abastecer al equipo superior. El Club debe tomar un entrenador por un Máximo de 3 categorías y el coordinador y la persona más importante del Programa dentro del Staff es quien conduce el Bloque 3. Este Programa debe tener que recortar la distancia en cantidad, en estructura y en contenidos físico/deportivos a los clubes con actividad profesional. El Programa parte del ideal, quizás del máximo posible, la rama B no siempre es posible formarla, hasta por problemas de espacios. El Programa busca graficar las prioridades, y que por más pequeño que sea el club se pueden generar actividades para que la actividad se fortalezca, es ahí donde el entrenador debe ser emprendedor.

### "Organización deportiva profesional"

#### Staff Deportivo

- 1 Director Deportivo
- 1 Entrenador Jefe
- 3 Asistentes
- 1 coordinador de vídeo y analíticas [ lo incorporamos full-time a partir de 17-18]
- 2 PF
- 2 Kinesiólogos
- 1 médico
- 1 psicólogo deportivo
- 1 nutricionista
- 1 utilero

#### Staff Gestión

- 1 Director Gral.
- 1 Director de Marketing y comunicación
- 1 Jefe de prensa
- 1 Asistente de prensa
- 2 Administrativas
- 1 Intendente de cancha / Evento
- 1 Encargado de Eventos [ partidos ]

#### Infraestructura

Cancha de entrenamiento, 4 aros, Vestuarios con sala de kinesiología, 6 duchas, lockers, sala de vídeo y reuniones, sala de entrenadores, oficina de administración, utilería, comedor, sala de pesas. Lo más importante: acceso a cancha, pelota, ropa de entrenamiento, gimnasio de pesas las 24 hs! Marca la diferencia!! En nivel A debería ser obligatorio que el equipo cuente con X cantidad de horas de acceso a cancha

Parte formativa tenemos una escuela de basquet social, compiten en PRE mini y mini y PRE infantiles

- 150 chicos
- Es gratis
- Es social
- 3 profes y 1 coordinar

No tenemos formativas, tenemos un grupo de 10-15 chicos más de LDD, q junto con los mayores somos alrededor de 22-25 jugadores cada entrenamiento

### Programa tipo para Asociaciones y federaciones

#### Misión del programa

El programa busca construir una columna vertebral que atraviese todas las selecciones de una Federación, posibilitando la sinergia entre esta y los cuerpos técnicos de un seleccionado de una categoría y de otra, para que los jugadores tengan una progresión y desarrollo continuo dentro de los equipos provinciales.

También, poder ampliar la red de captación de talento dentro de las Federaciones e incluir dicho talento en los seleccionados. Por último, darle una coherencia y cohesión a la línea de juego que marcan los distintos equipos dentro de la misma Federación. Asimismo, coincidiendo con lo expuesto en este manual, en cuanto a contenidos y método se refiere, entendiendo que las selecciones Federativas son las proveedoras de talento a las selecciones Nacionales.

**Objetivos deportivos generales**

- Fortalecer Estructura deportiva y su Infraestructura.
- Creación del Departamento de Selecciones dentro de la Federación, que el mismo cuente con un coordinador general de selecciones.
- Poseer un rastrillaje lo más amplio posible de los jugadores dentro de la Federación.

El Coordinador general de las selecciones debe mantener contacto fluido con las Asociaciones de manera de conocer los jugadores que pueden formar parte de los equipos provinciales.

Para esto mismo es importante elaborar una "Red de Entrenadores geográfica", la cual logre ubicar un referente dentro de cada región de la provincia y trabajar en conjunto con el coordinador general. Por ejemplo: Dividir la Provincia en Norte, Sur, Oeste, Este y Centro donde cada región tenga un responsable que colabore con el Coordinador.

- Aplicar los Contenidos adecuados a cada categoría [ver Manual]
- Establecer una línea de Juego que atraviese a todas las selecciones, la cual esté en contacto directo con las características particulares de los jugadores de la provincia.
- Definir competencias a participar y sus OBJETIVOS.
- Trabajar para conformar las selecciones intermedias de las categorías, contar con un grupo U12, U14, U16, U18 y U23/ Selección de Desarrollo. Brindarles entrenamiento y competencia no oficial a estos.
- Realizar eventos, torneos, charlas institucionales, aula de estudio.
- Desarrollar un "Plan Altura" dentro de la provincia.
- Tener un control en la relación estudio/básquet.
- Elaborar un Código de Ética para los entrenadores dentro de la Federación.

**Datos de las Federaciones**

La recolección de estos datos nos permitirá ajustar el programa según las necesidades y momentos de cada Federación.

ASOCIACIONES	CANTIDAD DE CLUBES	CANTIDAD DE JUGADORES	CANTIDAD DE ENTRENADORES	COMPETENCIA [ASOC. O PROV]
ASOC.1				
ASOC.2				
ASOC.3				
ASOC.4				
ASOC.5				
ASOC.6				
ASOC.7				

Mediante estos datos podemos dividir en 3 niveles a las Federaciones.

NIVEL	CANTIDAD DE ASOC.	CANTIDAD DE CLUBES	CANTIDAD DE JUGADORES	COMPETENCIA
1	Menos de 4	Menos de 15	Menos de 750	Provincial
2	Entre 4 y 8	Entre 15 y 40	Entre 750 y 2500	Asociativa y Provincial
3	8 o más	Más de 40	Más de 2500	Asociativa y Provincial

Sugerencia de Staff para la Federación

NIVEL	COORDINADOR	ENTRENADORES	ASISTENTES	PREP. FÍSICO
1	1	2	2	1
2	1	3	2	1
3	1	4	2	1

Buscamos consolidar la figura del coordinador y además según el nivel de cada Federación, la cantidad de entrenadores. Estos, idealmente deberían trabajar en categorías continuas. Vale aclarar, que la cantidad de entrenadores sugerida es para la totalidad de los seleccionados y no para uno en particular. De esta manera promovemos la sinergia de los entrenadores de la Federación, abarcando todos los equipos y formando la red geográfica de estos.



**Nivel 1**

**Objetivos específicos de este nivel:**

- Colaborar con la captación de niños y niñas que comiencen a jugar al Básquetbol dentro del territorio Provincial.
- Promover la creación de nuevos espacios en donde se practique el deporte.
- Ampliar lo más posible la cantidad de tiempo de entrenamiento que posee el seleccionado Provincial.
- Formar la liga provincial [de no existir]
- Acrecentar y mejorar la competencia dentro de la Federación.
- Elaborar y establecer una línea de juego para la Federación.

**Staff de Selecciones del Programa**

U13: Un entrenador principal, dos asistentes y un preparador físico.

U15: Un entrenador principal, dos asistentes y un preparador físico.

U17: Un entrenador principal, dos asistentes y un preparador físico.

U19: Un entrenador principal, dos asistentes y un preparador físico.

Mayores: Un entrenador principal, dos asistentes y un preparador físico.

**Nivel 2 y 3**

**Objetivos generales de estos niveles:**

- “Profesionalizar” lo más posible los procesos de selecciones provinciales
- Llevar adelante selecciones intermedias [U12, U14, U16, U18, U23]
- Desarrollo de planes complementarios para la mejora de la Federación: Plan altura interno
- Red de entrenadores geográfica
- Elaborar y establecer una línea de juego para la Federación.

**Staff de Selecciones del Programa**

U13: Un entrenador principal, dos asistentes y un preparador físico.

U15: Un entrenador principal, dos asistentes y un preparador físico. Uno de los asistentes debería ser el entrenador principal de la U13

U17: Un entrenador principal, dos asistentes y un preparador físico. Uno de los asistentes debería ser el entrenador principal de la U15

U19: Un entrenador principal, dos asistentes y un preparador físico. Uno de los asistentes debería ser el entrenador principal de la U17

Mayores: Un entrenador principal, dos asistentes y un preparador físico. Uno de los asistentes debería ser el entrenador principal de la U19

**Staff de Selecciones intermedias**

U12: Un entrenador principal [debería ser uno de los asistentes de la U13], un asistente y un preparador físico.

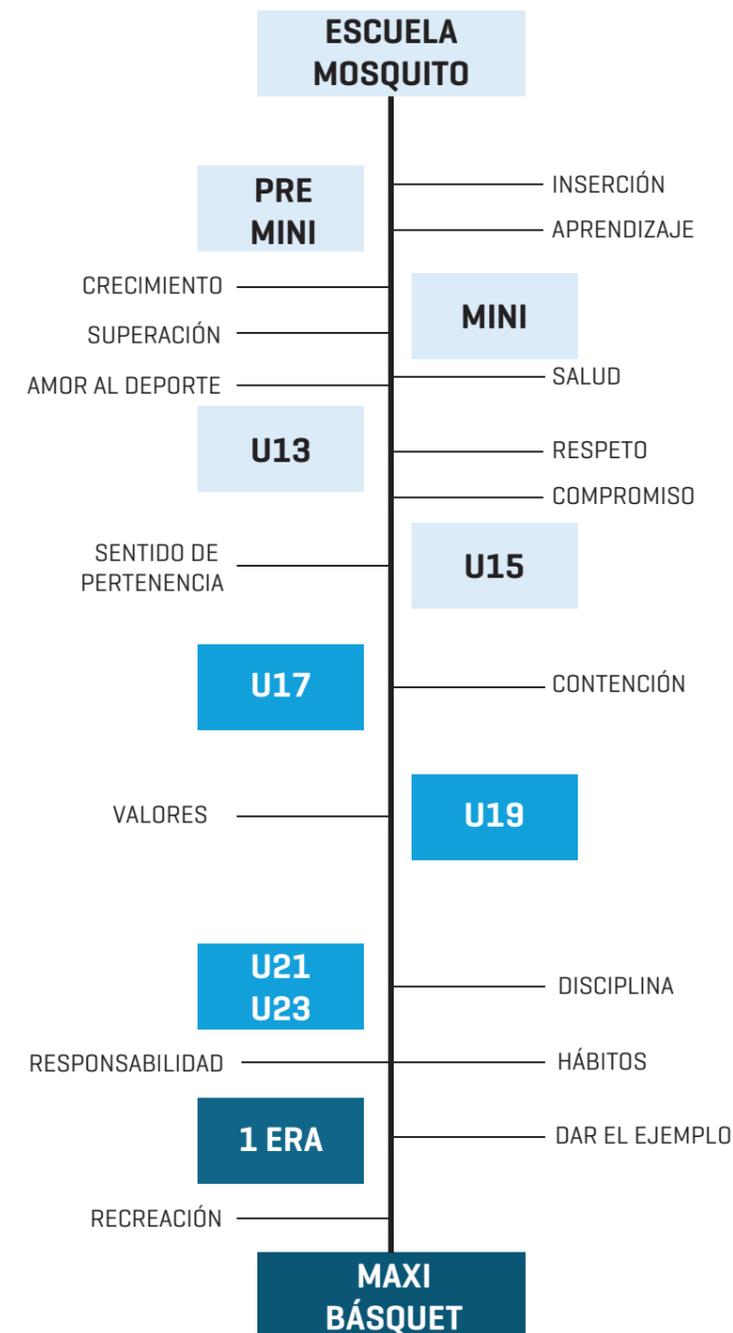
U14: Un entrenador principal [debería ser el asistente de la U15], un asistente y un preparador físico.

U16: Un entrenador principal [debería ser el asistente de la U17], un asistente y un preparador físico.

U18: Un entrenador principal [debería ser el asistente de la U19], un asistente y un preparador físico.

U23/ Selección de Desarrollo: Un entrenador principal [debería ser el asistente de la Mayor], un asistente y un preparador físico.

**CONTRIBUCIONES SOIALES DEL CLUB**



## COMUNICACIÓN INTERNA DEL CLUB

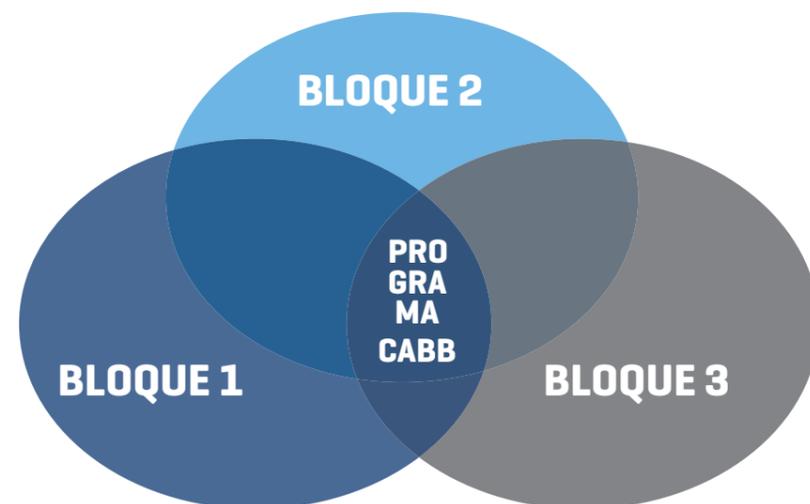
Es necesario mantener un flujo de comunicación entre todos los Entrenadores del club en forma permanente, para poder planificar la/s temporada/s, poder establecer un orden de contenidos, una progresión, permitiendo que el chico pueda ir avanzando de categorías y pase por todas y cada una de las etapas de su desarrollo. En definitiva para poder llevar adelante un Programa.

Al mismo tiempo generar esa articulación, nos permitirá seguir un Control, de cargas, de conceptos y seguimiento de jugadores. Y la flexibilización para resolver situaciones que se presenta, como cambios de juegos o no contar con los espacios físicos.

Ademas si un Chico participa de 2 o más categorías y comparte 2 Entrenadores, es clave seguir una Línea de juego y de trabajo, el Entrenador de la categoría es el responsable de su desarrollo Individual, no altera las cargas de los trabajos personalizados y el Entrenador de la categoría superior, se adapta y juntos buscan lo mejor para el chico y el club, en definitiva ningún jugador es "nuestro", los chicos son de un Programa que nos tiene siendo parte, pero no somos sus Dueños. En el Concepto que sugerimos desde el METODO CABB, entendemos que alcanzar la relación 3x1 en entrenamientos/partidos de mínimo, cuando hay alta carga de juegos oficiales y buscar jugar cerca de 70/75 juegos por año (algunas ciudades pueden tener 80/85), son las claves para dosificar las cargas al chico que juega en mas de una categoría y tiene varios entrenadores.

Un buen programa, mejora la calidad del trabajo de cada uno de los entrenadores y un buen entrenador mejora al programa. Siempre trabajamos con chicos, que son los que deben pasar por todas las etapas de formación y el día de mañana llegar a la Selección Absoluta.

El Método ya esta pensando no solo en como se esta jugando hoy al máximo nivel internacional, sino en como será el basquet en los próximos años.



# LOS ENTRENADORES Y LA FORMACIÓN



# TIENEN LA PALABRA

## LOS ENTRENADORES Y LA FORMACION

Este capítulo apunta a darle la palabra al estamento de los directores técnicos. A que se expresen libremente sobre los puntos centrales para el desarrollo y el crecimiento del jugador y también sobre los defectos que nos limitaron en el tiempo. Testimonios que retratan el presente, apuntan al futuro y contemplan el pasado.

### LEÓN NAJNUDEL

#### EL PADRE DE LA CRIATURA

A partir de León Najnudel existe un antes y un después, su visión y su constante generosidad por pensar en lo mejor para nuestro deporte lo pondrá siempre en la máxima consideración de quienes amamos este juego. León como lo dijo Adrián Paenza en su momento "fue un hombre que vino del futuro". Y estas líneas con frases suyas lo dejan claro.

*"A los entrenadores se los debe juzgar por una trayectoria y no por un lapso corto, eso me parece imprudente. Se debe evaluar qué logró y le dejó al club después de su trabajo. No es un burro el que pelea el descenso, ni un fenómeno otro que gana 15 partidos". "Un entrenador es un vendedor del producto que ofrece. El mío es el de convencer a los dirigentes del camino a recorrer para lograr objetivos. Traer chicos jóvenes, desarrollarlos y lograr un equipo competitivo por ese camino".*

*"Yo creo en la cosa diaria, de hacer pocas cosas nuevas pero todos los días, en cada entrenamiento. Hay entrenadores que prefieren darle al jugador una catarata de información diaria. Yo pienso que hay que darle un poco por encima de lo que es capaz de recepcionar y así ir levantándole el techo. Pero no atosigarlo, una cosa por vez todos los días. Además, hay que darle cosas básicas del juego, nada misterioso. Creo en la simpleza y no todo el mundo está capacitado para ver las cosas simples. Trato de no irme de las obviedades, de las precisiones y no agarrarme de las excentricidades".*

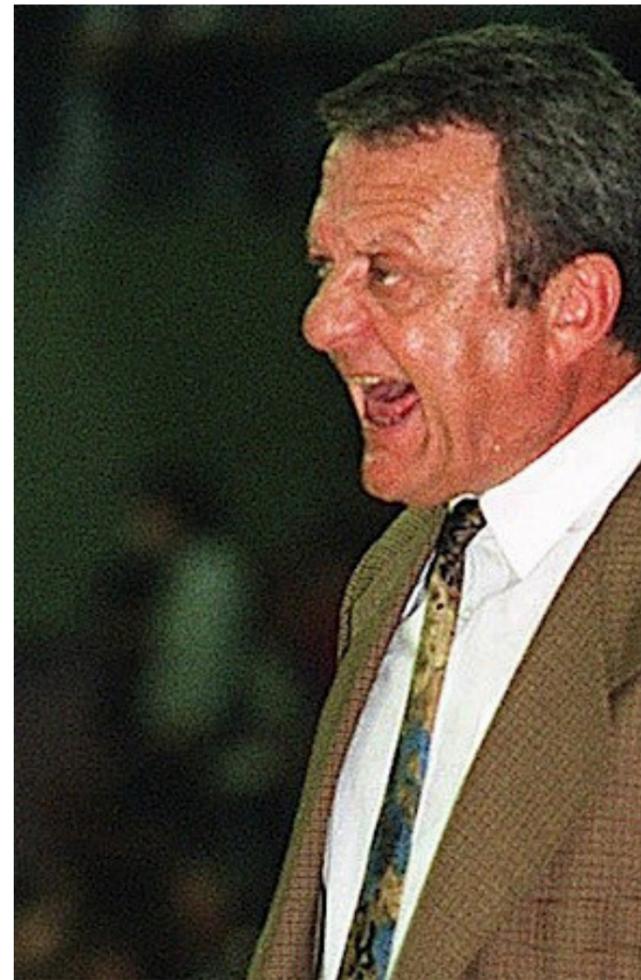
*"El que piense que en el básquetbol hay cosas misteriosas está equivocado. Los mejores entrenadores entrenan con una simpleza tremenda, en Estados Unidos, Europa o cualquier lado, porque todavía los partidos los ganan los que mejor pasan la pelota, los que seleccionan mejor los lanzamientos, los que menos violaciones cometen, los que agarran más rebotes. Eso no varió nunca. Este es un juego de jugadores y no*



*de entrenadores, por eso trato de aportarles detalles obvios, simples, para mejorarlos, porque son cosas pequeñas las que diferencian a los jugadores".*

*"Hay una frase de algunos entrenadores que repudio totalmente: 'Yo hice a tal jugador', dicen, y pretenden demostrar que dieron a luz a un jugador de básquetbol. Es una gran mentira, porque el jugador es hijo de tres factores, ordenados según su incidencia: sus aptitudes potenciales [lo que trae de la cuna], el medio interno en que se desarrolla y la influencia de su entrenador". "A mí me gusta darle participación al asistente e intervenir cuando sé que puedo mejorar o corregir algo. Lo que pasa es que nuestra economía no siempre da para traer asistentes de buen nivel. Estoy convencido de que sí un entrenador está inmerso en dar el entrenamiento, deja de ver detalles importantes de un equipo. Todos los entrenadores trabajan, porque es la única manera de competir en este nivel".*

*"El profesionalismo hizo que una camada de entrenadores buenos, hoy esté alejada o retirada. Por otro lado, el interés por ser entrenador es cada vez mayor y aparece gente nueva. Esta actualidad de entrenadores jóvenes se va a estabilizar y no habrá tanto recambio. De la misma forma que hoy los jugadores se dan cuenta de que, además, esta actividad les permite un buen pasar económico, con los entrenadores pasa lo mismo. A los jóvenes los veo con inquietudes, con profesionalismo, con amor por esto y tratan de mejorar". "Para ganar hay que jugar mejor que el otro y tener algo de suerte, pero los resultados se obtienen después de un trabajo continuado". "Soy un privilegiado que vive de lo que le apasiona. Cuando empiezo un proyecto nuevo no me inquieto, porque el básquetbol mundial es una gran familia y por más que uno cambie de lugar, la gente es igual en todos lados".*



# TRES ENTRENADORES PARA DOS DÉCADAS

Hablar de Sergio Hernández, Ruben Magnano y Julio Lamas, no sólo es mencionar a los tres últimos entrenadores de las últimas dos décadas de la Selección Argentina: es también hablar de quienes llevaron a nuestro equipo nacional a mantenerse en el primer escalón internacional durante todo este tiempo. Cada uno con su filosofía y su sistema de trabajo contribuyeron a crear una identidad de juego, ésa que admiró [y admira] el mundo. Siempre buscaron jerarquizar [como ningún otro deporte] sus cuerpos técnicos y se adaptaron a lo más sagrado que tiene el juego: los jugadores. Por eso hablar de ellos, es hablar de los mejores entrenadores FIBA del Mundo. Casualmente los tres comenzaron formando jóvenes. Nada es casual.

## SERGIO HERNÁNDEZ

### LA EXCELENCIA

Opino que dentro de la formación, el entrenador debe desarrollar el máximo potencial de sus atletas e ir siempre a la búsqueda de la mejor versión de uno mismo, a la excelencia. Desde hace unos años, vengo trabajando sobre este principio. Porque lo creo y además lo describo como la llave de todos los argumentos. El éxito, tal como se lo concibe, consiste en alcanzar la mejor versión de uno mismo. Y la competencia, en principio, es interna. Si uno es capaz de poner el foco dónde realmente corresponde, la complejidad deportiva es más placentera. Y facilita el desarrollo personal. El entrenador formador tiene que tener misión y visión. Debe lograr aislarse de la circunstancia deportiva puntual. Su trabajo más importante, por encima de cualquier título o triunfo rutilante, es el de construir una estructura comprometida, un círculo de trabajo serio en donde todas las partes apunten a alcanzar el máximo techo posible.

Hay una intoxicación acerca de lo que es el éxito y el fracaso. Y nos lleva a coquetear con dos polos dañinos: la frustración o el conformismo, cualquiera de los dos extremos. Uno gana cuando alcanza su mejor versión. No es un concepto infantil, ni liviano. No quiero parecer reiterativo. Al fin y al cabo todos queremos ganar. Pero la única manera de acercarse a una victoria es transitando este sendero.

Todo entrenador formativo, en mi perspectiva, tiene que separar lo trascendente, de lo importante, de lo urgente. Para poner un ejemplo: lo urgente es ganar el próximo partido, lo importante es ganar un campeonato y lo realmente trascendente, lo que en verdad vale la pena, es el desarrollo de una forma de juego, un método de trabajo. Eso, al fin y al cabo, es lo que va a perdurar en el tiempo.



## JULIO LAMAS

### EL MENTOR

#### DIVISIONES FORMATIVAS

En las divisiones formativas el objetivo principal es la formación y el desarrollo de los jugadores. Es necesario que haya un plan donde se realicen acciones coherentes que apunten a conseguir esos objetivos:

- La formación
- Competir/ Ganar

No hay que tenerle miedo a la competencia, mientras sea una herramienta de desarrollo de una mentalidad competitiva. Se puede hacer todo [formar, competir], pero nunca hay que olvidar cuál es la prioridad. Todos queremos ganar pero en las divisiones formativas esto no puede ser a costa de postergar la formación de los jóvenes jugadores.

### MENTOR

El entrenador de formativas no es solamente un entrenador, un director técnico, o un docente, también tiene que ser una especie de mentor que dedique tiempo a conocer a las personas, para poder llegarles, enseñarles, corregirle, guiarlos en las conductas que tienen que tener en el deporte además transmitirle buenos hábitos y valores en lo personal. El mentor puede contagiarte el amor al juego, la disciplina, la capacidad de esfuerzo, de concentración y de seriedad que tiene que tener el trabajo diario. El mentor tiene que tratar de construir un vínculo con cada uno de los jóvenes que dirige. Los entrenamientos fuera del horario de las prácticas colectivas son un momento muy favorable para crear y fortalecer este vínculo entre el jugador y su entrenador. Cada vez que el entrenador le dedica tiempo citándolo fuera de hora, le demuestra su interés por el crecimiento del joven. En las divisiones formativas, el entrenador es el líder del proyecto y siempre tiene que tratar de levantar la mirada intentando superarse año tras año. Es importante detectar chicos altos, hacerles un lugar, ponerlos a jugar, entrenarlo de la misma manera que los jugadores más bajos y no ponerle ningún límite de la posición en la que van a jugar en el futuro ni de los fundamentos que puedan utilizar.

### ENTRENAMIENTO

El plan será formar y desarrollar a los jóvenes jugadores. Entrenamiento colectivo deben contener:

- Técnica individual/fundamentos
- Comportamientos (yo le llamo así) otros le llaman conceptos del juego y algunos le llaman táctica individual. Saber jugar, saber moverse y poder ejecutar sin pelota.
- Táctica colectiva

### • Juego [aplicar lo aprendido]

El Entrenamiento individual debe ser fuera de horario y es para enseñar/perfeccionar la técnica y el acondicionamiento físico.

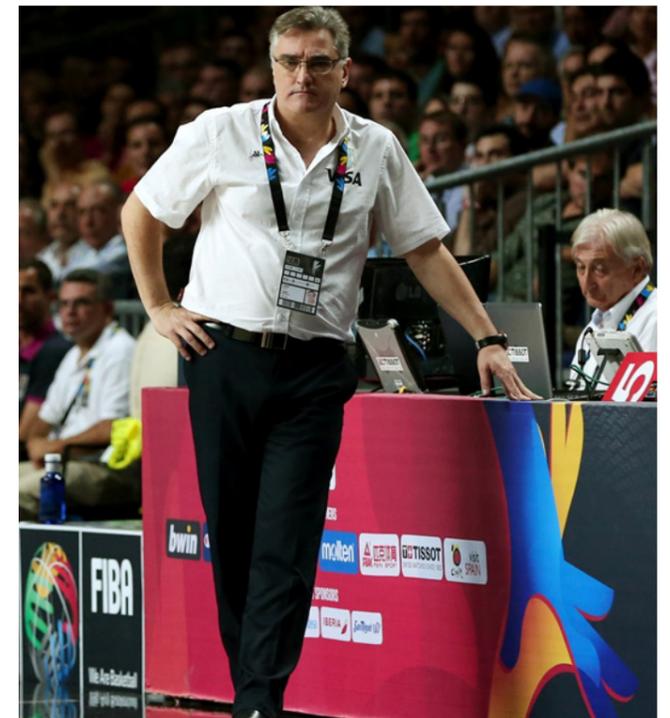
“Cuando fui entrenador de formativas, en el primer momento trataba de imitar al mejor equipo de la Liga y me costó un tiempo darme cuenta que ese no era el plan correcto, los consejos de Heriberto Schonwies en San Andrés y la guía de León Najnudel en Sport me hicieron ver que el objetivo y el éxito de mi tarea era promover jugadores al equipo de 1ra y no ganar el torneo de cadetes o juveniles, jugando con jugadores en posiciones que no podrían jugar en el futuro o postergando su formación y desarrollo.”

### GENERACIÓN DORADA

“La mayoría de los jugadores de la Generación Dorada incorporaron a partir de los 16/17 años el hábito del entrenamiento individual fuera del horario de práctica, todos los días. Tanto en lo técnico como en lo físico [Pesas]. Poco después, entre los 18/20 años agregaron hábitos más profesionales en la alimentación y suplementación [complejo vitamínico].”

Todos ellos tenían dos grandes objetivos

1. Jugar en la Selección Mayor
  2. Jugar en Europa [España e Italia principalmente]
- Eso, al fin y al cabo, es lo que va a perdurar en el tiempo.



## RUBÉN MAGNANO

### LA PREPARACIÓN

Desde el primer momento en que me pidieron redactar un mensaje para incorporar a este material, pensé en una palabra puntual, esa que te permite tener los objetivos al alcance de las manos: **PREPARACIÓN**. La preparación es el eje del progreso, el complemento perfecto para cualquier receta. La preparación es la llave que te va a transformar en el sujeto que abra las puertas a los nuevos cambios de conducta [APRENDIZAJES], a sortear adversidades, a disfrutar de los logros, a potenciar las condiciones que la circunstancia te demande, a fortalecer la mente y el cuerpo, a elaborar un argumento.

El entrenador formador tiene que entender que la evolución y el desarrollo de la verdadera material prima [alumnos, jugadores] está en sus manos y que tiene la obligación de bregar por su crecimiento. Leí una vez en un libro una frase que me quedó arraigada fuertemente y que después de muchos años sigo considerando determinante para mi vida profesional: "APRENDER A APRENDER". Yo trato de ejercitarlo diariamente. Hay que mantener la cabeza abierta, comprender contextos, estudiar variantes, potenciar el desarrollo interno: no perder nunca la vocación y el deseo de mejorar. Lo elevo a todos los ámbitos de la vida. Aprender es el alimento para el crecimiento.

No hay fórmulas mágicas.



# REFERENTES ACTUALES DE LA LIGA



Toda mi formación tuvo como misión en la primera etapa de desarrollo del jugador, integrar conocimiento sin presiones, hacer la mejor y adecuada transferencia del mismo, ayudar a los dirigidos a que tomen las mejores decisiones en su integración a la vida deportiva y personal. La pertenencia, la disciplina y la intensidad son los valores que forman el sustento y la base de la palabra más maravillosa que podemos recibir y sentir de nuestros dirigidos: **RESPETO**

Respeto a la edad madurativa del jugador, igualdad de condiciones [ej: todos son iguales a la hora de entrenar], igualdad de oportunidades [ej: todos juegan el último cuarto], respeto al conocimiento [ej: no saltar etapas del desarrollo en pos del resultado], respeto a la competencia [valorizar un partido ganado o uno perdido], compromiso con los padres/dirigentes [ej: ellos deben saber que programa se va a llevar adelante y que valores perseguirá el mismo]

Durante el transcurrir de la actividad en mis comienzos, la tarea estaba centrada en aspectos relacionados con la solidaridad deportiva. Se hacía hincapié en pasar el balón, en cumplimentar los horarios pautados, en generar compromiso grupal como así el formar un grupo en donde cada joven se sienta parte importante del mismo. La generación que conformaron aquellos entrenadores asumían riesgos financieros para capacitarse en búsqueda de darle la mejor calidad posible a los entrenamientos y al club en particular al que cada uno se debía. Se crecía en la profesión siendo consciente que lo deportivo era crucial, pero la parte humana individual y grupal era innegociable.

A mi entender la base del entrenamiento debe estar sustentada por estos valores. Obviamente que una planificación deportiva adecuada con las repeticiones pertinentes es muy importante. Hay que hacer foco en lograr buenos hábitos motrices [fundamentos] teniendo en cuenta la edad y los tiempos para cada fundamento. Sin embargo, si ello no está sustentando en los valores, que nos estamos encargando de destruir a la hora de jugar y de competir, el entrenador ira deteriorando su imagen y perderá la palabra más maravillosa que pueda obtener de sus jugadores, de los padres y de los dirigentes:

**RESPETO**



En el básquetbol es importantísimo como entrenador, dedicar el tiempo suficiente a la enseñanza de los **FUNDAMENTOS BÁSICOS**. Debemos tener en cuenta que si bien su aprendizaje se realiza en las categorías formativas, no podemos descuidar su aplicación en las categorías superiores. En la enseñanza de los **FUNDAMENTOS BÁSICOS**, debemos diseñar tareas de trabajo propias para cada etapa, con una escala de dificultad creciente en las habilidades adquiridas, donde luego se reajustarán las variantes personales para cada caso. La enseñanza de los Fundamentos Técnicos debe realizarse en todos los jugadores por igual, independientemente sea su talla o contextura física, solo en las etapas más avanzadas se definirá la posición conveniente en el juego para cada uno. El entrenador debe lograr de su jugador, la mayor adquisición de **FUNDAMENTOS TÉCNICOS**, a través de las distintas etapas, para desarrollar en él mismo, el **PENSAMIENTO TÁCTICO**, y la ejecución de ambos en el campo de juego. Lo importante es... **JUGAR BIEN...** se gane o se pierda. Si bien el Básquetbol es un deporte de competencia, en las etapas formativas debemos saber que... **COMPETIR NO ES GANAR...** sino reforzar, modificar y planear nuevas estrategias, para generar una conducta o hábito de lo que queremos enseñar. Es por ello que tan importantes son las horas de entrenamiento, como la cantidad de competencias planificadas y progresivas posibles.

**ARIEL REARTE****VOLVER A LA ENSEÑANZA****DIAGNÓSTICO**

Desde unos años atrás pienso que la enseñanza de la TÉCNICA INDIVIDUAL ha pasado a un segundo o tercer plano, la TÁCTICA ha ganado en gran porcentaje los entrenamientos de los equipos de categorías formativas de nuestro país.

**CONSECUENCIA**

La más inmediata ha sido que bajamos en grandes porcentajes la generación de jugadores ricos técnicamente, es decir, con capacidad de ejecutar los fundamentos a la velocidad que el juego los requiere.

**CAUSAS**

La gran mayoría de los entrenadores jóvenes nos hemos formado, en gran medida, mirando Liga Nacional y tratando de acercarnos a ella. Los grandes maestros de los Fundamentos individuales fueron desapareciendo... Esta carrera por dirigir nos ha llevado a que nuestros objetivos inmediatos pasaran a ser GANAR PARTIDOS/CAMPEONATOS y no a formar a nuestros jóvenes. En muchos casos es así, involuntariamente casi con seguridad, pero pasa.

Hoy debemos refundar nuestra enseñanza, volver a entrenar la técnica individual, ofensiva y defensiva. Los métodos que han sido exitosos en otras partes del mundo, para mí, tenemos que absorberlos. Ser disciplinados en el trabajo y su método. Las técnicas del básquet son cerradas, podemos enseñarlas mediante nuevos métodos, tal vez, pero acá, en mi opinión, debemos regresar al conductismo. Al menos, en lo que a técnica individual refiere. A las correcciones permanentes sobre la ejecución y a tener muy claro cuando se cumple un objetivo para recién allí pasar el siguiente. Si no seguiremos realizando esfuerzos aislados y sin resultados.

**TÉCNICA INDIVIDUAL, RECONOCIMIENTO DE SITUACIONES Y TOMA DE DECISIONES**

Los tres planos por donde debemos llevar la enseñanza. Hemos descuidado mucho la técnica: es momento de regresar. Recuerdo una anécdota de un equipo de infantiles, año 1998/9, jugábamos defensa orientando a las líneas, ayudas por el fondo y rotaciones buenas. En ataque, Flex más pasar y cortar con PnR... presión 3-1-1 todo el campo... Ganamos títulos, eran chicos muy aguerridos que con disciplina táctica se volvieron muy difíciles de enfrentar. A los 2 años en cadetes ya no fueron tan difíciles de enfrentar. Y en juveniles ya eran vulnerables: casi ninguno de ellos podía generarse un tiro por sí mismo. Yo estaba contento, pasé a trabajar en un club de Liga... Pero había fallado. Hoy miro para atrás y si pudiera regresar, me dedicaría a la técnica individual, a enseñarles a jugar.

**SEBASTIAN SVETLIZA****FORMAR BUENAS PERSONAS****EL ENTRENADOR DE BASQUETBOL FORMATIVO**

Yo pienso que de alguna manera todos coincidimos en que la prioridad para el Entrenador de Basquetbol Formativo es justamente la formación por sobre la competencia. Desde mi punto de vista el Entrenador de Basquetbol Formativo tiene una responsabilidad que reviste mayor importancia aun y de la que pienso también que debería ser el mensaje a transmitir..

En general se piensa que lo más importante es formar jugadores de Basquetbol, enseñarles correctamente la mecánica de piernas o como pasar la pelota o que aprenda a leer el juego. Este para mí es un detalle menor. En nuestro país los Entrenadores tenemos la enorme responsabilidad de formar prioritariamente buenas personas, buenos futuros ciudadanos, buenos futuros padres, buenos futuros líderes, etc. Esto se realiza a través de la transmisión de valores positivos que podemos encontrar, sin lugar a dudas dentro del deporte, más aún dentro de un deporte de Equipo.

Con el tiempo aprendí que me hace más feliz ver a mis ex jugadores convertidos en ejemplos de la sociedad, o aplicando esos valores con los que colaboré en su formación, que recordar los campeonatos ganados en divisiones formativas. El ser Entrenador de Basquetbol Formativo nos da la hermosa oportunidad de trabajar para un bien más grande, mucho más grande, más enriquecedor y que nos genera mucha más satisfacción sin dudas. Nuestra responsabilidad es trabajar desde el lugar que nos toca para lograr una sociedad mejor. Ese será nuestro mejor legado.

**FACUNDO MULLER****APLICAR LAS CONVICCIONES**

Casi todos los Entrenadores que trabajan en divisiones menores, piensan que lo más importante es la formación y no ganar partidos de cualquier manera. Es fácil decirlo, pero no es fácil ejecutarlo. Porque los directivos y los padres quieren ganar cada partido. Los Entrenadores tienen que aplicar sus convicciones (la formación), explicando a directivos y padres cuál será el objetivo (la formación). Tenemos que hacerlo por convicción propia, por un futuro mejor para los jugadores y por el basquetbol argentino.

**LEANDRO RAMELLA****BUENOS HÁBITOS**

Hay que tratar de generar buenos hábitos deportivos en los jóvenes. Cuando dirigi jugadores jóvenes; los hacía entrenar fuera de los horarios de sus categorías, entrenamientos de técnica individual y practica física, algo que uno propone a quienes tienen intenciones o expectativas de crecer y jugar a mayor nivel.

Con el tiempo siento que no fue el camino correcto ya que algunos de los jugadores que lograron jugar a mayor nivel no siguieron entrenando extra. Es decir, lo hicieron mientras se los exigía y no es lo que hubiera querido lograr. Por esto, debemos como entrenadores generar buenos hábitos, y lograr un convencimiento que el camino es el esfuerzo y la constancia. Que puedan disfrutar de ese camino. Y que el trabajo extra no dependa del entrenador de turno.

Que su esfuerzo y sacrificio diario no debe estar relacionado con el resultado del último partido, ni ser juzgado a raíz del mismo. Debemos enseñar hábitos de entrenamiento y comportamientos colectivos e individuales que perduren en el tiempo y el jugador los acepte como forma de vida.

**LA CORRECCIÓN**

Otro aspecto muy importante que siempre considero es el de la corrección. Creo que es fundamental en un entrenador de básquet corregir. Para el crecimiento [formación] de los jóvenes o de un equipo, la corrección es el eje de la enseñanza de gestos deportivos.

Para poder automatizar buenos gestos técnicos debemos corregir, considero que el ejercicio o drill es una variante, pero la corrección debe ser una constante, por mejor que sea el ejercicio, por mas pensado que esté, sin corrección no es nada. Debemos corregir hasta lograr nuestro objetivo, la corrección es continua, no podemos "cansarnos de corregir". Esto requiere de mucha energía de parte del formador, que muchas veces no tenemos cuando dirigimos varias categorías, está claro que la CANTIDAD de horas de prácticas atenta contra la CALIDAD de la misma y eso es algo a tener en cuenta en el momento de hablar con los clubes a comienzo del año.

La corrección nos mantiene concentrados durante la práctica, nos obliga a estar actualizados en los conocimientos, y nos UBICA frente a los jugadores. Cuando voy a observar un entrenamiento, me gusta mucho ver este aspecto en el entrenador, que, como, cuando corrige, y que herramientas utiliza para hacerlo, sobre todo cuando a los jugadores les cuesta modificar la conducta.



# NUESTROS PIONEROS

## DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL

Algunos testimonios a continuación son muy valiosos porque entre otras cosas, son entrenadores que le dedican mucho tiempo a la formación en diferentes puntos del país, por las manos de ellos han pasado algunos de los mejores jugadores de la historia (Manu, Chapu, Delfino, Leo Gutierrez, etc.) Y representan a todos y cada uno de los anónimos que hacen que el básquet se practique en todo nuestro territorio, que ese club pequeño tenga niños y niñas jugando, son quienes quizás nunca tenga el reconocimiento que deben, ni siquiera su actividad esta bien remunerada, alguno pueda hasta no sumar ningún título, pero tienen algo en común que los distingue: ENSEÑAN, lo dan todo por ver nuevos talentos, cada uno con su estilo y su particularidad, desde el Minibasket, hasta la primera división, dirigiendo Liga o menores, llevan la pasión por la formación y tienen cosas para transmitirnos, simplemente porque forman parte de lo mejor aunque las luces encandilen poco:

### AUGUSTO PASTORE



*El básquetbol proporciona tal riqueza de situaciones que lo constituye en un elemento de formación destacado, siempre y cuando su práctica esté correctamente guiada. De tal forma que fomenta el desarrollo de competencias en el plano táctico-cognitivo y en el social afectivo. Resaltan dos aspectos fundamentales que son el hecho de apelar a la cooperación entre los integrantes de un mismo equipo para intentar vencer a los oponentes y el de apelar a la inteligencia, entendida como la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas.*

*A los jugadores se les requiere, permanentemente, una continua actitud táctico-estratégica ya que las actividades a realizar no pueden ser previstas anticipadamente. Entonces, el conocimiento que el jugador tiene del juego toma vital importancia posibilitando la construcción de la respuesta más adecuada, según sus posibilidades, a la acción de juego.*

*La dimensión táctica ocupa el centro de la estructura de rendimiento, posibilitando así desempeños tácticos cada vez más elevados con la cooperación de los demás factores de orden técnico, psíquico o físico.*

*El equipo pasa a ser un microsistema social complejo y dinámico, representando algo nuevo, cuyo valor total no puede ser interpretado por la suma de las partes que lo componen, surgiendo así una nueva dimensión que se produce y emerge al nivel de los elementos que lo conforman.*

*El error más común que cometen los entrenadores de básquetbol es que no comprenden que entrenar es enseñar a jugar al básquetbol. Los sistemas ofensivos y defensivos son simplemente instrumentos a través de los cuales esta enseñanza puede concretarse. Sin dudas deben enseñarse dos cosas: comprensión del juego del básquetbol y ejecución de los fundamentos del juego. La responsabilidad primaria de un entrenador es enseñarle a los jugadores a ver el juego, y este ver el juego incluye tres cosas: reconocimiento, anticipación y ejecución. Los jugadores deben ser capaces de aprender a reconocer lo que ocurre en cada posesión. En consecuencia, el reconocimiento, la anticipación y la ejecución son de la misma importancia en defensa y en ataque.*

### W. GARRONE



*Deseo recordar algunas acciones y conceptos que he tenido presente en mi carrera de docente entrenador:*

*Al comienzo del aprendizaje deberíamos desarrollar fundamentos del ataque, los chicos quieren jugar básquetbol ofensivo, pero podemos motivarlos a que tengan deseos de recuperar la pelota y ayudarlos a descubrir el concepto básico defensivo: Atacante – yo defensa – mi espalda hacia mi cesto [ganar la posición].*

*Los chicos desean jugar, divertirse y hacer amigos. Algunos vienen por que está su amigo o amigos, por lo tanto el docente entrenador deberá ocuparse de arbitrar los medios para responder a estos deseos y situación. La práctica es sagrada, procura no atender a nadie durante la misma [dirigente – padre – prensa- celular- etc.]. Hay que vivirla, estar atento en las acciones, en el desarrollo de las consignas, en la actitud de los jugadores, en la motivación. De esta manera lograremos que los jugadores disfruten y fijen o incorporen nuevos conocimientos y así la práctica tendrá más posibilidades de ser positiva.*

*Debemos fijar los fundamentos por medio de juegos, situaciones reales de juego y ejercitaciones breves y combinadas con otros fundamentos. No olvidarse del trabajo por estaciones.*

*. El lanzamiento es el fundamento más importante es el que finaliza con el objetivo del juego [Encestar], recuerden que es totalmente construido [No natural], que debemos utilizar una mano en el comienzo del aprendizaje, más tarde la otra mano acomoda la pelota en los dedos de la mano responsable de lanzar, de esta manera evitamos las dos manos por debajo de la pelota.*

*. Al comienzo de la práctica es bueno cada tanto hacer un juego en cualquier categoría, predispone a la misma. Además sugiero realizar una rutina de ejercitaciones sobre flexibilidad, elongación y movilidad articular.*

*. Hay que felicitar las buenas realizaciones, especialmente aquellos jugadores que se esfuerzan.*

*. Debo tener presente el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades, respetando el proceso de maduración. Sugiero que las cargas físicas se indiquen realizarlas entre cierta cantidad de repeticiones mínimas y máximas [ej: 10 mínimas. - 15 máx.] cada uno hace lo que puede.*

*. Debemos tener paciencia que en cualquier momento los jugadores nos van a sorprender mostrando que han logrado fijar los conocimientos técnicos y tácticos enseñados, especialmente en la mujeres.*

*. Tener bien claro que: la Estrategia no tiene movimiento, es lo que se planifica, es lo que se conversa en la llamada charla técnica. La táctica es saber leer el juego y tomar decisiones de que voy o vamos hacer y se traduce por medio de la Técnica.*

*. Siempre utilizar nosotros, vamos, hacemos etc.*

*. Hay que planear y dejar espacio para introducir cambios*

*. Hay que tratar a los jugadores con dignidad y respeto.*

*. Por último no olvidar que el Entrenador es un guía, un pedagogo, un comunicador y también un psicólogo.*

### A. FINGUER



*El Entrenador Formador. Reflexiones y Recomendaciones*

*Reflexiones*

*En el ámbito de las divisiones menores, el deporte constituye un fuerte agente de la educación.*

*No existe mejor recurso dentro del campo de la actividad física y de las materias de carácter intelectual, para ejercer una influencia determinante en la personalidad de niños y jóvenes.*

*El Rótulo Formador implica que el Entrenador no solo debe abordar los aspectos físico-técnico -tácticos sino todo lo referido al jugador como ser humano.*

*En el deporte colectivo en general y muy especialmente en el Básquetbol, las situaciones que deberá enfrentar el jugador al vincularse con sus compañeros, con sus rivales y árbitros lo posesionará frente a una gran cantidad de decisiones que deberá tomar.*

*El Entrenador Formador deberá asumir la responsabilidad de preparar a sus dirigidos para que dichas decisiones estén sustentadas en valores éticos y morales.*

*Se dice que el deporte es un simulacro de la vida de relación que el joven deportista deberá transitar en su futura vida de adulto; como esposo y padre, como profesional, como miembro de una comunidad, como dirigente, etc.*

*Muchas de las conductas positivas adoptadas por ciertas personalidades a lo largo de sus vidas, fueron generadas - según sus propios dichos - por las experiencias vividas durante sus tiempos de deportista. Ahora bien. El Básquetbol, por sí solo, no lo puede hacer. El rol del Entrenador es decisivo. El deporte no es bueno o malo en sí mismo, sino de acuerdo al manejo y conducción que ejerza el Entrenador. El deporte puede llegar a desarrollar malos hábitos y conductas reprochables si los Entrenadores solo piensan en ganar a cualquier precio, utilizando a sus jugadores como una herramienta para el logro de sus intereses personales; muchas veces instándolos a la agresión y a la trampa.*

*En síntesis, el deporte debe contribuir -por medio de la conducción del adulto apoyada en valores y principios morales- a formar hombres y mujeres útiles a la sociedad, o sea, personas de bien.*

*Recomendaciones*

*"Coaching is teaching" [ Entrenar es enseñar] Valiosa cita que sirve de eje orientador a la tarea del Entrenador.*

*No preparar jugadores para ganar campeonatos en edades prematuras, postergando lo más importante que es la formación integral del deportista.*

*-No "enamorarse" de los sistemas de juego que se suelen ver en los equipos adultos de alta competición.*

*En su reemplazo, capacitar a los jugadores en acciones individuales y colectivas que les permitan, a futuro, adaptarse a cualquier sistema.*

*No enseñarles a jugar en base a "jugadas pre establecidas". Hacerlo en base a principios de juego.*

*Desarrollar en los aprendices la capacidad de analizar el juego y tomar las decisiones inteligentes.*

enfoque equivocado.

Los ejercicios a implementar deben tener su razón de ser. Son un medio, no un fin. Más importante que el ejercicio es lo que se pretende ejercitar.

Enfatizar los fundamentos de la defensa individual estimulando lo actitudinal.

Desarrollar el espíritu colectivo, la solidaridad y el compañerismo.

El Entrenador debe prepararse a sí mismo y planificar su tarea.

Sin la idea de programación, la actividad a realizar pierde sentido y significado. Se pierde el control de los contenidos y la evaluación se torna imposible.

"To fail to prepare is to prepare to fail" [Fracasar en la preparación es prepararse para fracasar] Cita que encierra una verdad imposible de rebatir.

Tratar a los jugadores con el respeto que se merecen y exigir lo mismo de parte de ellos.

Los jugadores no son todos iguales y merecen ser considerados en consecuencia. Esto no significa preferencias ni privilegios.

Estimular en los dirigidos el deseo de superación. Capacitarlos para que puedan fijarse metas o logros a alcanzar en determinados periodos de tiempo.

Fomentar el compañerismo, la solidaridad, el espíritu de grupo, priorizando los intereses del conjunto por sobre los del individuo.

Enseñarles a desarrollar la autocrítica, base de toda posibilidad de cambio.

Por último, invito a los Entrenadores Formadores a que adhieran a los siguientes principios que hacen a la dignidad de la persona que los practica, con la esperanza que sean una guía para su futuro quehacer en la actividad profesional como así también frente a los avatares de la vida misma.

**1º INTEGRIDAD:** ser íntegro quiere decir ser recto, honesto en el proceder; con uno mismo y con los demás. Ser íntegro es ser confiable.

**2º ENTEREZA:** significa constancia, firmeza de ánimo. Observación y cumplimiento de la disciplina.

**3º ESPÍRITU DE SUPERACIÓN:** Es poner el máximo esfuerzo para progresar, tratando de superarse a uno mismo. No creerse mejor que nadie pero trabajar para serlo.

**4º HUMILDAD:** Es no tener soberbia. Dicho en términos cotidianos: No deben creérsela.

**5º PACIENCIA:** En la vida como en el Básquetbol es preferible ir un poco más despacio que demasiado rápido. Esperar sin desesperación lo mucho que se desea de la vida.

**6º PERSEVERANCIA:** Implica mantenerse firme y constante en la prosecución de lo comenzado.

**7º TOLERANCIA:** Capacidad para respetar las opiniones o prácticas ajenas. Ser tolerante es aceptar las diferencias.

**8º LABORIOSIDAD:** Se refiere al trabajo. Ser dedicados a la tarea. Cumplidores en asistencia y puntualidad.

**9º RESPONSABILIDAD:** Ser conscientes de las obligaciones. Asumir los desaciertos y errores. Hacerse cargo.



# LOS FORMADORES

## PATO DE BENEDETTI



Creo que la clave es no perder de vista quienes son los reales protagonistas. Trabajar para colaborar en el desarrollo técnico - conceptual.

Los entrenadores de divisiones formativas no somos "directores de orquesta", somos "maestros de música", lo importante no es la partitura, sino que afinen. Que manejen los fundamentos cada vez mejor y sin discriminación de puestos. Que lean el juego, situaciones y tengan las herramientas para resolver. Ensayo-error. El error es un aliado!!

Es lógico que si buscamos favorecer la maduración y el desarrollo, esto vaya contra el rendimiento inmediato. Plantar árboles que, posiblemente, no vayamos a aprovechar la sombra. Buscar ganar sin sacrificar el futuro deportivo de los jóvenes.

## JORGE DIAZ VELEZ



En la formación debemos crecer y evolucionar en la ética de trabajo, esto no tiene que ver con cuanto cobramos sino fijando la atención en lo que hacemos todos los días en el gimnasio para ayudar a evolucionar a nuestros jugadores y al club donde estamos, con el tiempo el salario será proporcional a la calidad del trabajo. Quien desee provocar cambios debe ser la imagen de lo que pretende lograr, no existe manera más convincente de educar que con el ejemplo.

Los entrenadores crecemos y nos desarrollamos con otros buenos entrenadores al lado, compartiendo experiencias y conocimientos, considero esto un axioma de vida. He conocido a muchos entrenadores muy buenos y si bien son diferentes todos tienen un rasgo en común que es la pasión, la actitud con que hacen su trabajo, entiendo que no existe un único método para todos, pero adhiero al método de la capacitación constante para ampliar la perspectiva y aprender a relacionarnos con el error de los jugadores, equivocarse en este punto puede traer más problemas que el error mismo.

Entiendo como sano, crear un contexto para movernos que no es el de la competencia, sino el de la "autoexigencia" y estar atentos a generar "vinculo para educar", luego de muchos años en la formación he comprobado que los jugadores que me recuerdan no es por los torneos obtenidos ni por la cantidad de partidos ganados. Nada de eso. El afecto, la consi-

deración y el respeto vienen de lo que he podido hacer para mejorarlos como personas y jugadores.

## CARLOS DURO



Pienso sobre el coach formador

El camino del Coach formador debe ser:

### PLANIFICAR - ENSEÑAR - CORREGIR

Tratando de ser Mentor de sus atletas y colocando el desarrollo antes que los resultados deportivos

## RAUL BACALA



### CARTA ABIERTA AL ENTRENADOR DE CATEGORIAS FORMATIVAS

Esta es tu tarea, "formar al jugador" y desde todo punto de vista, no solo del juego en sí, sino como persona integral.-

En las categorías formativas, se generan los noveles jugadores de elite.- Si eliges este camino, y me refiero a la formación, debes asumir tu cuota de responsable en estos principios: compañerismo, respeto, solidaridad, capacidad de esfuerzo, trabajo en equipo.-

Ahora bien, lo complejo es crearlos y fomentarlos. Espero, antes de hablar algo de básquetbol, hacerte unas reflexiones rápidas: ¿Sabes enseñar? ¿Sabes organizar el desarrollar los fundamentos individuales? ¿Conoces los mecanismos para explicar, para corregir, para reforzar, para modificar hábitos técnicos? No te he preguntado si sabes de básquetbol, te pregunto: ¿sabes enseñarlo?.

Habitualmente se confunde el conocer sistemas de ataque, defensas, leer libros, descargar archivos de internet, ver entrenamientos, etc., con entender cómo enseñar el juego. Quizás si los jugadores no evolucionan, es que no te entiendan, o no te comprendan. Porque no es el nivel de conocimientos que pueden asimilar, quizás no están en el proceso metodológico adecuado.

Los fundamentos y conceptos del juego hay que repetirlos una y mil veces, luego hay que mejorar la velocidad de ejecución, para pasar a optimizar en la lectura del juego y cuando utilizarlos bajo presión, para dominar los gestos técnicos dentro del contexto del juego real. Prepara cada sesión de entrena-

sión.

Descarta planteamientos a corto plazo; no puedes someter el talento de los jugadores hacia un rendimiento inmediato del equipo. Debes utilizar todos los mecanismos posibles de enseñanza para desarrollar al máximo las capacidades potenciales de tus jugadores, adecuadas a su nivel y edad. Tu secreto como entrenador formativo está en: establecer una metodología de trabajo, unos objetivos, una planificación coherente sirviéndote de una buena didáctica en la enseñanza. Si lo consigues, dispondrás de mucha gente motivada e impulsada a la práctica del básquetbol con una base sólida para nutrir el básquetbol de elite.

El aprendizaje inteligente es uno de tus retos más difíciles como entrenador formativo, se basa en el proceso constante de enseñar a leer, comprender y ejecutar el básquetbol a nuestros jugadores, saber cuáles son los conceptos y capacidades que puedes ir trabajando y exigiendo a los jóvenes y que éstos tomen las decisiones correctas que se presenten durante los entrenamientos y/o partidos.

Tu clave será llegar al equilibrio entre motivación y exigencia a la repetición. Ganar no puede ser nunca tu objetivo principal, debería ser la consecuencia de un trabajo bien programado a medio o a largo plazo.

Como opinión, creo que los entrenamientos y objetivos de trabajo en las categorías formativas actualmente están empujando en exceso al básquetbol de elite, se entrena táctica, estrategia y se le quita tiempo a la enseñanza, repetición y corrección del lanzamiento, del pase, del dribbling, de la defensa individual...

Mi conclusión particular, es que el reto personal de un excelente entrenador formativo de básquetbol, está en saber mezclar estos pilares básicos: metodología, planificación, motivación, exigencia e insistencia en la repetición de los pequeños detalles de la técnica individual y colectiva, comprendiendo que su misión primordial no es ganar partidos sino proyectar jugadores a la elite.-

## POCHO CARO



Pienso que hemos perdido el desarrollo técnico del 1vs1, como sacar ventaja del 1vs1, de la creación de su propio tiro, de la agresividad del 1vs1, por enseñar aspectos tácticos o estratégicos, nosotros le damos mucho valor al 1vs1 y para eso es clave los periodos de entrenamiento, la forma que se entrena y el tiempo dedicado. Nosotros creemos que un jugador debe entrenar 5/6 horas diarias, eso es lo que lo hace crecer. También debe venir aparejado con un desarrollo en el juego y la tolerancia al error en divisiones formativas, creo que el entrenador tiene que convencer al dirigente, al CT y principalmente al jugador de la tolerancia al error, debe ver al chico a 3/4 años de su desarrollo y potencial. Yo lo relaciono con un ciclo olímpico, es difícil planificar eso para un equipo, para nosotros a la hora de reclutarlo, se piensa en años posteriores, se les da el apoyo a edades tempranas a que jueguen en 2/3 categorías, que tenga mucha suma de partidos, que eso va a traer equivocación o errores que se lo hará pulir el día de mañana. Nosotros en div formativas todos piensan que hemos bajado el nivel, y por el contrario hoy el uso del lenguaje técnico, con

la adquisición del conocimiento y la asimilación de un joven ahí es mucho mas temprana, nosotros los tenemos que desarrollar mas temprano porque el mundo avanza así.

Opino a partir de las experiencias con algunos jugadores, que hemos tenido en el club, y jugaban en Selecciones asociativas, federativas y en la Selección Argentina, que un chico no debe pasar los 90 partidos, ideal sería 80, es clave que el entrenador en regiones donde se juegan muchas competencias, dosifique la cantidad de partidos y minutos del chico, para que pueda recuperarse y entrenar bien sobre todo.

## GACHI FERRARI



¿Cómo debe ser el perfil del entrenador de formativos?

Es posible que haya tantas respuestas como entrenadores, pero a mi entender hay ciertas características que el entrenador de formativos debe tener para cumplir correctamente su función.

En primer lugar ser un apasionado del básquet, un apasionado del trabajo en equipo, no sólo con jugadores, entrenadores, preparadores físicos, padres, dirigentes, sino que transmitir esa pasión al club que representa.

Desde el punto de vista técnico, debe tener una profunda rigurosidad en el trabajo de fundamentación de los jugadores, son los cimientos de nuestro edificio, que le dé importancia según las edades que dirija a la construcción de la defensa, y cómo armar su juego colectivo para formar una base sólida para el día de mañana tenga las "armas" necesarias para seguir jugando más allá de su talento individual.

Debe ser muy sacrificado porque tiene que trabajar extras como bloques de técnica individual, scouting, organización de traslados de jugadores, preocuparse por sus estudios y vida personal, en definitiva un hombre de club que tenga su visión en el trabajo a corto, medio y largo plazo para el primer equipo del club.

Tener presente los valores que debe inculcar a sus jugadores desde el primer día que los recibe.

El nuestro es un deporte colectivo y que está claro que tenemos que fomentar valores de compañerismo, lealtad, sacrificio, esfuerzo y una gran dosis de compromiso al club que se representa, el amor a nuestro deporte para que termine siendo una filosofía de vida.

En nuestro trabajo como formadores tenemos que intentar hacer jugadores lo mas completos y polivalentes que podamos, a medida que pasen de categoría, es mucho mas difícil que lo consigamos si no lo hicimos desde tempranas edades. En cuanto al conocimiento táctico y cuando aplicarlo es un tema complejo en porcentajes de técnicas y objetivos tácticos a cada edad. Me gusta el juego por conceptos por encima de todo, defensas presionantes y un juego de ataque rápido, mas allá de las características físicas que tengan nuestros jugadores, somos formadores.

Es muy importante dentro de una planificación vertical del club poder ver la evolución de los jugadores cumpliendo los objetivos por edades.

Donde no creo que haya dudas es que si no se dominan los fundamentos técnicos, no se podrá sacar el máximo rendimiento a lo táctico.

Por último, si hablamos del perfil de entrenador formativo, si el objetivo es ganar o formar, por encima de todo está el formar aunque no pienso que este reñido con ganar, es un proceso lineal a mayor formación siempre los resultados llegaran.

## ALEJANDRO NAVALLO



"Trabajar con jóvenes es una responsabilidad muy grande pero el logro y la satisfacción es aun mayor, son procesos silenciosos, lo profesional es mas por dinero, gloria y honor pero a los jóvenes no solo lo estas formando como jugador sino ayudando a formar su persona. Es un proceso lento, con vaivenes, pero seguro y es desarrollo.

Hay que transmitir valores importantes como responsabilidad, puntualidad, solidaridad, lealtad, nobleza y trabajo en equipo y a veces no están lo suficientemente maduros para entender, tienen que tomar lectura del entrenamiento físico, técnico, táctico, vencer o sobreponerse a factores psicológicos e ir desarrollando sus capacidades.

Para mi es lo mas muy lindo, placentero y gratificante que puede haber, el paso de los años me ha ayudado a cambiar muchas formas y maneras de conducirme con ellos, porque los tiempos cambian y los jóvenes también pero mi energía, conocimientos, liderazgo y amor por el trabajo con ellos lo he ido jerarquizando. Mi vida paso y pasa mucho por una cancha de basquet y lo amo, trabajar con los chicos es lo mejor que me pudo pasar, es mi vida, mi pasión y mi locura"

## A. PEPICHE



\_ Cuando hablamos en términos de formación un entrenador debe entender que cuando no te prepara para ser eficiente te está preparando para ser ineficiente.\_

El entrenador de formativos debe darte a conocer todas las recursos y herramientas técnicas para que puedas resolver los problemas tácticos del juego, motivarte, contenerte e inspirar en ti el deseo por ser mejor cada día.

## VICTOR DAITCH



Lo más difícil fue convencerme de que hacer cosas simples y fáciles no era tan estúpido. Cuando entendí esto, noté que mi trabajo empezaba a tener sentido. Los jugadores aprendían y creaban.

## MAURO POKLA



**Método de entrenamiento:**

- Debido a nuestra vocación y necesidad de aprender, siempre hemos intentado concretar charlas, ver prácticas, clínicas, concejos, en fin, interactuar con Entrenadores referentes. Locales, nacionales, internacionales. Entrenadores en los que uno intentaba copiar-aprender. Hoy continuo intentando

concretar esas charlas [de rico contenido] aunque veo imprescindible para nuestra realidad, diferenciar los métodos de entrenamiento de hace unos años.

Está claro que no podemos entrenar como hace 30 años, pero desde mi óptica, también es cierto que no podemos enseñar de la misma forma que hace 10 años atrás.

Continuar reprochando que el tiempo del chico en el club es poco, que tiene muchas actividades extra escolares, que está todo el día con el celular en la mano, que tiene la NBA en la cabeza, etc, es perder energía, excusarnos e intentar modificar algo que sigue su curso natural.

Somos los responsables de OPTIMIZAR el tiempo del chico en el club, de SELECCIONAR que aspectos de la NBA podemos estimular, de utilizar la tecnología como ALIADO y no como enemigo. El "chip" de un jugador en categorías formativas, está programado para adquirir más aprendizajes VIENDO QUE ESCUCHANDO. Su feedback intrínseco es inmejorable desde el momento que comienza a ver sus movimientos [podemos repetir hasta el hartazgo que su codo esta bajo a la hora de armar el lanzamiento, con una sola sesión de video, fijara mejor esa corrección y ahorraremos tiempo de trabajo]

Es por eso que utilizar diferentes recursos, enriquece nuestra labor.

NADIE HABLA DE REEMPLAZAR NI QUITAR TIEMPO DE CANCHA-PELOTA por estos medios [si debemos optimizarlos], pero la posibilidad de complementarlos optimiza la recepción del mensaje.

Temor a equivocación

.Lograr la inteligencia autónoma de un jugador, es una de los puntos más pretendidos por la mayoría de los entrenadores de categorías formativas. Para tal aspecto [desde mi punto de vista] desarrollar el NO MIEDO al error es fundamental. Potenciando este concepto, en más de una ocasión fomentamos el error, para que desde la posterior corrección, pero principalmente, desde la experiencia del jugador por haber decidido mal, pueda entenderse la situación ocurrida.

.Desarrollar la toma de decisiones [buenas o malas]; se irá corrigiendo y enseñando pero con EL JUGADOR COMO PROTAGONISTA y no como un simple ejecutante de las decisiones del Entrenador.

.Desarrollar el pensamiento táctico, donde el jugador pueda evaluar la información, para luego procesarla y ejecutar.

.Corregir a partir del "Porque decidiste esto" y no desde "te salió mal esto"

.Evaluar permanentemente si el jugador está fundamentado como para ejecutar correctamente lo que decidió.

# GUÍA PARA LA ENSEÑANZA

Rol docente del entrenador



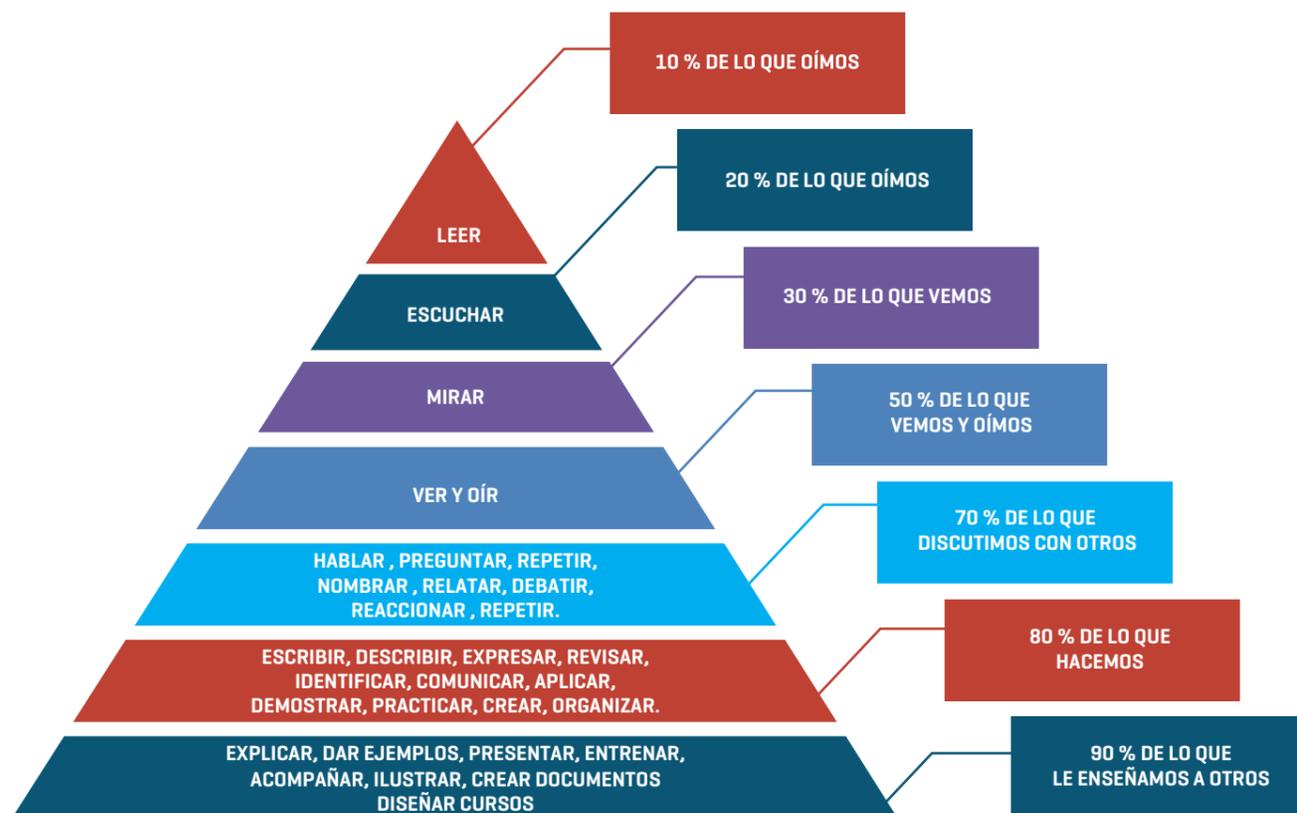
# GUÍA PARA LA ENSEÑANZA

## ROL DOCENTE DEL ENTRENADOR

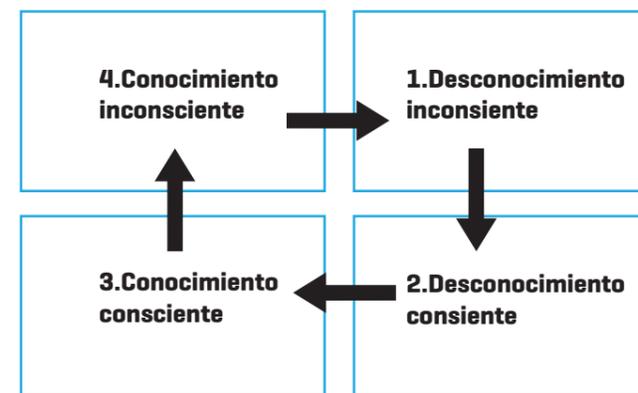
La Guía de Aprendizaje del METODO CABB ha sido creada con el objetivo de brindar herramientas didácticas, pedagógicas, técnicas y prácticas a los entrenadores para que como sugerencia las puedan llevar adelante en sus clubes.

- 1) Como aprendemos?
- 2) Que Entrenamos cuando entrenamos?
- 3) Ejes a tener en cuenta en la Formación
- 4) LA PLANIFICACIÓN como eje de la enseñanza y el aprendizaje
- 5) Metodología y diseño de Ejercicios
- 6) Escalones de fundamentos. Pasos Metodologicos
- 7) Donde ponemos el foco de observación cuando corregimos?
- 8) Como trabajamos en la Heterogeneidad de los grupos?
- 9) El comportamiento del entrenador dentro del Proceso de formación
- 10) Terminología





El Proceso de Aprendizaje, según Piaget tiene 4 diferentes etapas:



- 1- Desconocimiento Inconsciente: Quiere decir que ignoras aquello que desconoces
- 2- Desconocimiento Consciente: Eres consciente de tu desconocimiento hacia una actividad determinada. "Sabes que no sabes"
- 3- Conocimiento Consciente: Aquí es donde comienzas a esforzarte por esa nueva técnica.
- 4 - Conocimiento Inconsciente: Este es el nivel más alto de aprendizaje. Una vez que hayas llegado a este nivel, se habrán generado los automatismos que te permitan perder la consciencia sobre la actividad que estás realizando. "No sabes que sabes"

Para un correcto proceso de aprendizaje, en nuestra etapa como entrenadores formadores, debemos reconocer en qué nivel están los jugadores y establecer ejercicios adecuados a ellos y al propio equipo, si no hacemos el diagnóstico correcto sobre las etapas seguramente no obtendremos el éxito correcto para su desarrollo.

### ¿Qué entrenamos cuando entrenamos?

Entrenamos sobre todo el Cerebro, mas allá de preparar atletas, no les entrenamos solo sus músculos, un ejercicio o un sistema, entrenamos su Cerebro que es quien da las ordenes para ejecutar. Nuestros esfuerzos deben estar dirigidos a generar conexiones neuronales, de esta manera llegamos al:

#### Ciclo de decisión

- 1- Observar  
Reunir la mayor información posible del contexto global (jugadores, área del campo, ubicación, tiempo y espacio) Es determinante Observar para luego continuar los pasos del Ciclo de decisión

- 2- Evaluar  
Una vez recolectada la información, pasamos a el momento de cuantificar y calificar las soluciones probables. Se comienza a trabajar en una posible solución en función del conocimiento y experiencia adquirido.

- 3- Decidir  
Es el momento de elegir un programa mental y determinar qué hacer, cual será la decisión que tomaremos teniendo en cuenta los datos obtenidos de la observación y la evaluación.

- 4- Actuar  
Luego de observar, diagnosticar, decidir, llegamos al momento de Llevar Adelante el plan, la ejecución.

#### Ejes a tener en cuenta en la Formación

Cuáles son los componentes que se deben tener en cuenta en esta etapa?

*Pedagogía - Didáctica - Psicología - Metodología - Filosofía*

**La Pedagogía:** de un modo muy amplio, en la formación, hace referencia al proceso educativo o de enseñanza-aprendizaje. Se identifica también como un conjunto de conocimientos. Podría decirse que la pedagogía es la ciencia cuyo objeto de estudio es la formación de la personalidad de la persona. Las tendencias actuales pretenden que esta educación sea integral, es decir, en todas las dimensiones de la persona. La formación es el proceso de preparación de la persona para la vida.

**La Didáctica:** significa, el arte de enseñar. Consecuentemente la enseñanza ha sido considerada tradicionalmente como un arte.

Tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje. Es, por tanto, la parte de la pedagogía que se ocupa de las técnicas y métodos de enseñanza,

La didáctica es una disciplina de la educación de carácter teórico-práctico, cuyo objeto de estudio son los procesos de enseñanza-aprendizaje, y cuya finalidad es la formación integral del alumno por medio de la interiorización de la cultura. actualmente se tienden a buscar en sus fundamentos sustentos cada vez más científicos.

**La Psicología:** es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales. Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual. como sea ha mencionado en el área de Pedagogía, el enfoque al que se apunta es integral. Teniendo en cuenta los aspectos del jugador en las todas las dimensiones, considerando a un sujeto biopsicosocial. Debiendo tener el profesor que trabaje con un grupo las distintas situaciones de cada uno de ellos.

**La Metodología:** Método y metodología son cosas diferentes. El término método, también conocido como técnicas de investigación, puede

definirse como el camino para alcanzar un objetivo. Con relación a la metodología, consiste en los procedimientos que deben llevarse a cabo para cumplir con lo estipulado y obtener conclusiones sobre el fenómeno o problema que se analiza.

La metodología del entrenamiento deportivo, consiste en las reglas que deben cumplirse, dentro de la organización en la práctica de un deporte. Existen dos tipos de metodologías, pluridisciplinar e integrada.

**La pluridisciplinar** es la que considera que el mejor rendimiento deportivo, puede obtenerse a partir de la suma de los diferentes elementos que intervienen como la , técnica, táctica, condición física, psicológica y visuales.

Los fines se consiguen a partir de tareas claras y justamente sobre una progresión metodológica.

La metodología integrada, se encuentra basada en la práctica deportiva, y considera que: las habilidades técnico tácticas, los aspectos físicos, psicológicos y visuales, están íntimamente relacionados. En este modo se busca integración y combinación entre todos los elementos. De todas maneras en la actualidad se presta mayor atención a la táctica, y en parte a la técnica.

#### La Filosofía:

La Filosofía de un Entrenador es la idea conceptual de juego que va formando a lo largo de la carrera, se va alimentando a través de los años y de la propia experiencia; y nos lleva a pensar en tener claro como quiero que jueguen mis equipos, actuar y transmitirlo. Ser coherente entre lo que decimos y lo que hacemos para que el Equipo juegue con una identidad.

La filosofía de juego, aplicada en distintos equipos, clubes es el sello que el entrenador debe perseguir, que nuestros pares identifiquen como juega un equipo nuestro es la mayor satisfacción personal y es el resultado alcanzado de una suma de factores que convergen en el éxito de un equipo, ya que allí estarán involucradas, la defensa, la ofensiva, la gestión de grupo, la planificación, el liderazgo y la línea de juego, nuestro sistema en general.

**Estos y algunos otros componentes más, hacen que el entrenador pueda organizar su tarea de forma ordenada.**

**Ahora, podemos bajo el conocimiento de estos componentes formar y entrenar? Si.**

#### Porque?

Porque nos permite trabajar en la formación desde características determinadas, en estructura física, habilidades técnicas y en conocimiento y lectura de las acciones tácticas del juego. Teniendo en cuenta estos componentes, podemos comenzar a desarrollar la actividad de entrenar desde la formación.

Teniendo en cuenta, cuando, como, porque, y con quién.

A partir de aquí entra en juego otro componente, que es el de la adaptación al proceso de enseñanza- aprendizaje.

Al caso es que no existe la fórmula perfecta, para la perfección, pero siempre hay que ir a buscarla para poder estar lo mas cerca posible del objetivo.

Esto es parte de las necesidades del entrenador para ordenar y planificar su trabajo o tarea.

### LA PLANIFICACIÓN como eje de la enseñanza y el aprendizaje.

En cuanto a la planificación de la temporada deberíamos dividirlo en:

#### Macroциclos

Van ser los grandes períodos de tiempo que marquen nuestro plan anual, generalmente son los distintos tiempos de la competencia, por ejemplo la pretemporada, el inicio de la competencia o en caso de ser 2 competencias anuales, la primera y luego la segunda, los playoffs, etc. Obviamente cada macrociclo tendrá diversos objetivos y contenidos acordes a éstos

#### Mesociclos

Como su nombre lo indica son los meses que componen al macrociclo, pueden ser desde 1 hasta los que sean necesarios para cumplimentarlo. Éstos también contienen seguramente, objetivos y contenidos específicos a cada uno, aunque relacionados y entrelazados en pos de concretar los objetivos del macrociclo.

#### Microциclos

Son las semanas que componen al mesociclo, cada una acomoda dentro suyo a los contenidos para lograr los objetivos planteados.

### “Sistema Americano” ideal para categorías formativas.

Es un sistema de distribución de contenidos que intenta ordenarlos de manera eficiente y para que puedan encadenarse y repasarse constantemente para lograr una mejor apropiación de los mismos. Lo que propone este sistema es dar un orden a los grandes grupos de contenidos (defensa, lanzamiento, pases, mecánica de piernas y dribling) y que cada uno ocupe una semana, y al pasar las 5 semanas que corresponderían para trabajar cada uno, volver a empezar en el mismo orden, por ejemplo:

MICRO 1	MICRO 2	MICRO 3	MICRO 4	MICRO 5
DEFENSA	LANZAMIENTO	PASES	MECÁNICA DE PIERNAS	DRIBLING

MICRO 6	MICRO 7	MICRO 8	MICRO 9	MICRO 10
DEFENSA	LANZAMIENTO	PASES	MECÁNICA DE PIERNAS	DRIBLING

En la parte de arriba vemos los microciclos y en la parte inferior el grupo de contenidos a trabajar.

Este método simplemente se trae para brindar un orden en la planificación y una enseñanza más eficiente de los contenidos, sin embargo es lo suficientemente flexible como para ser modificado sobre la marcha, sobre todo si es evidente que debemos trabajar sobre un aspecto concreto, tendrá prioridad lo que el entrenador considere más importante enseñar o mejorar en cada momento específico de la temporada.

### Metodología y diseño de Ejercicios

Planificación del entrenamiento tipo:

En cuanto al método de llevar a cabo los entrenamientos, deberíamos dividirlo en 3 partes:

**Parte Inicial:** Es el comienzo del entrenamiento, en el caso de las categorías pequeñas pueden utilizarse juegos ligados o no al básquetbol, en las más grandes podemos utilizar ésta porción para trabajar sobre los fundamentos que creamos pertinentes, tratando de que estén ligados con lo que va a venir después en la sesión.

**Parte Principal:** Es el verdadero propósito del entrenamiento, tiene como fin trabajar sobre uno o varios aspectos del juego, puede ser una continuación del trabajo de fundamentos pero puestos más en juego (con oposición, en situaciones más reales, en desventaja, encadenado con otros fundamentos o situaciones tácticas a resolver), puede ser meramente táctico e involucrar un juego reducido (2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4) o situaciones puntuales a resolver. Así mismo lo que trabajemos en la parte inicial y en la principal debería verse reflejado en el juego 5 vs 5 si decidimos dedicarle un rato a éste

**Vuelta a la calma:** Es el cierre del entrenamiento. Podemos utilizar alguna actividad más pasiva en los pequeños, y en los grandes, tiros libres, elongación y repaso verbal de lo trabajado y la importancia que tiene.

Con respecto al diseño de los ejercicios:

Elaborar tareas que cumplan con el objetivo planteado dentro de situaciones lo más parecidas posibles a las que se dan en el juego.

Tratar de que los driles y ejercitaciones no se salgan del esquema general del equipo, trabajar sobre lo que tenemos o hemos construido.

En una etapa de enseñanza, trabajar sin oposición y con muchas repeticiones, acompañado de mucho feedback por parte del entrenador.

La repetición es la clave de la automatización, si un entrenamiento tiene como objetivo, por ejemplo, el pase de pique, esa sesión debe estar plagada de ejecuciones de éste fundamento en diferentes situaciones.

Por eso el diseño de la tarea debe asegurar muchas repeticiones para cada uno de los jugadores en diversos escenarios Evitar jugadores que permanezcan mucho tiempo quietos. Abstenerse de las filas largas para pasar a ejecutar, todos deben tratar de estar en movimiento, por eso implementar ejercitaciones que los mantenga lo más ocupados posibles a la mayoría.

Encadenar los fundamentos y no trabajarlos aislados, comprender que cada uno viene de una acción anterior y genera una posterior, en pos de resolver las diversas problemáticas del juego.

Siempre trabajar ambos perfiles en los gestos técnicos, o incluso prestarle más atención al perfil que genere más dificultades.

Generar incertidumbre y posibles soluciones a los problemas planteados en los driles. Para esto, dar opciones de respuestas si se da X situación o se da otra (por ejemplo: recibir en la línea de 3 puntos y encuadrarse al aro con una detención en un tiempo, si se rompe hacia el fondo se define de tal manera y s voy al eje de tal otra). Por otro lado, la herramienta más valiosa para generar posibles soluciones y una lectura previa para resolverla es la defensa, la cual puede ser controlada o libre.

Generar situaciones que se encadenen con otras previas y posteriores de manera de construir una situación más parecida al juego, sin quitar el foco en lo que se desea trabajar.

En etapas de automatización, buscar la mejor velocidad de ejecución sin perder la calidad del movimiento. Muchas repeticiones, con muchas soluciones, fomentar la lectura.

En etapa de perfeccionamiento, la calidad y velocidad de ejecución deben ser prioritarias, con pausas iguales a las que se

consignas y aprendizajes dentro del mismo ejercicio según en qué momento esté cada alumno. Dentro de cada equipo, habrá diferentes realidades, nuestro desafío es confeccionar y diseñar las sesiones de entrenamiento de manera de que contemplen las necesidades de todos nuestros jugadores

## ESCALONES DE FUNDAMENTOS (Pasos Metodológicos)

### 5 Grandes Grupos

Lanzamiento - Dribling - Mecánica de Piernas  
Pase - Defensa



Pensamos en los 5 grandes grupos de Fundamentación y dentro de cada uno, desarrollamos los siguientes pasos metodológicos mas destacados, vale aclarar que cada fundamento puede encadenar con otro, que el orden sugerido, no necesariamente debe ser el desarrollado en el Manual. Es importante respetar los pasos de un gesto determinado para poder llevarlo adelante y tomar como ejemplo en cada grupo. Además no tiene relación exclusivamente a edades o categorías, sino que están sujeto a la evolución individual y progresiva de cada chico. La idea es ir de lo simple a lo complejo para agrupar gestos.

#### Lanzamiento

Balance: Orientación-Equilibrio  
Toma del balón (T): Carga de la pelota y posición de las manos  
Extensión triple: Tobillos-Rodillas-Caderas  
Parábola de tiro: extensión de brazo  
Finalización: Flexión de muñeca/dedo-s lanzamiento  
Desde el dribbling

#### Pase [Todo tipo]

Balance: Equilibrio y Recepción [W]  
Habilidad de manos en todos los planos  
Detención y pivoteo  
Con oposición directa [uso de fintas y ángulos, objetivos]  
Desde el dribbling

#### Dribling

Balance: Control estático del elemento  
Planos de dribbling y punta de los dedos  
Control en traslado  
Control en velocidad  
Cambios de dirección

#### Mecánica de piernas

Carrera, detención y equilibrio  
Detención y pivoteo  
Cambios de dirección [cruzado-abierto-giros]  
Mecánica según ventaja sin balón [Interno-Externo-Cortes]  
Mecánica según ventaja con balón [fintas-salidas-combinaciones]

#### Defensa

Balance: Ubicación espacial [atacante-defensor-canasto]  
Postura defensiva  
Desplazamientos vs. atacante con balón  
Desplazamientos vs. atacante sin balón  
Línea de pase y rebote defensivo

## Donde ponemos el foco de observación cuando corregimos?

El análisis de un gesto técnico y de una destreza debe observarse de abajo hacia arriba, de ahí la importancia del balance y la postura en semi flexión. Estimular a los jugadores a crear este hábito que los mantendrá en pre acción constantemente. Sin una buena postura corporal no hay calidad de movimientos, sin calidad de movimientos se diluye la energía, lo cual condiciona el gesto técnico.

Unificar la observación/corrección por parte de cada uno de los entrenadores del club sobre los gestos técnicos y destrezas, mediante un protocolo interno y consensuado entre ellos.

#### EJES DE CORRECCION:

- HABITOS DE POSTURA
- EJECUCION DEL GESTO
- BILATERALIDAD
- TOMA DE DECISION

## Como trabajamos en la Heterogeneidad de los grupos?

En todo grupo contamos con 3 diferentes niveles de capacidades: Alto - Intermedio y Medio, a partir del diagnóstico realizado por el Entrenador y su planificación comienza la transferencia de contenidos.

La heterogeneidad dentro del entrenamiento:

Uno de los grandes desafíos para el entrenador es la convivencia, dentro del entrenamiento, de jugadores situados en diferentes momentos de su aprendizaje. En las categorías de formación, es muy común encontrar jugadores que están avanzados en cuanto al conocimiento y dominio de los contenidos; así como también otros que están comenzando a dar sus primeros pasos en el deporte y algunos en un término medio, donde aún no dominan algunas cuestiones, pero ya tienen cierto recorrido. Estas diferentes realidades demandan la misma atención, desarrollo y planificación para atender a sus necesidades particulares.

El gran problema es de qué manera el entrenador puede ajustar su planificación para que ésta contemple dichas realidades sin que deba conducir diferentes prácticas al unísono, ni descuide alguno de los grupos.

Algunas herramientas importantes para llevar a cabo esto son:

**Conocer al grupo que se entrena.** Lograr detectar en qué momento de su evolución como jugador se encuentra cada uno. Podríamos marcar tres diferentes momentos: uno básico, en el que los jugadores se están apropiando del contenido; uno intermedio en donde poseen herramientas que aplican en el juego, pero todavía deben pulir las mismas y agregar otras; y por último un nivel avanzado, donde se encuentran aquellos jugadores que ya dominan uno o varios aspectos del juego. Estos momentos no engloban la totalidad del jugador, sino

que pueden ser particulares a un aspecto del juego. Por ejemplo: un jugador puede estar en un momento determinado de desarrollo en cuanto a su dribbling, pero en otro diferente en cuanto a su lanzamiento.

**Anticiparse a los errores.** Al conocer a los jugadores y ubicarlos en alguno de estos momentos, el entrenador puede prever cierta cantidad de dificultades que podrían surgir dentro de los entrenamientos planificados. Por ejemplo: en un ejercicio de 1 vs 1 desde un desmarque, el entrenador puede anticiparse a que un jugador que se encuentra en un momento básico de su recorrido pueda tener dificultades para recibir el balón. De manera que, dentro de la planificación del entrenamiento incluye soluciones para dicha situación. De esta forma, el entrenamiento logra estar mejor preparado y es más adecuado a la heterogeneidad de los jugadores.

**El diseño de los ejercicios.** Estos no deben ser diferentes para cada jugador, sino que, dentro del mismo, posean consignas adecuadas a cada momento en el que se encuentren estos. Por ejemplo: en un dril de 1x0, donde los jugadores reciben en la línea de 3 puntos con pie interior y atacan el aro con pie cruzado, se podría dar consignas simples al 1er grupo [ej: hacerlo lento, coordinar el juego de pies], otra consigna más compleja al grupo intermedio [ej: balancear el balón del lado de la recepción a la cadera del lado contraria, dribbling fuerte y adelante para atacar, velocidad de ejecución] y por último ciertas cuestiones avanzadas para el 3er grupo [ej: salida en reverso, agregar un defensor, step back luego de la salida cruzada, etc]. La clave está en que los driles respeten y exijan a cada uno de los jugadores.

**Respetar los ritmos personales.** El entrenador debe entender que cada jugador tendrá su tiempo para pasar de una etapa a la otra, y que requiere de una figura que lo acompañe, guíe, corrija, estimule y apoye en este proceso.

## El comportamiento del entrenador dentro del proceso de formación

### Principios

**Transmisión de Valores:** el punto de partida del Entrenador cuando trabaja con jóvenes es saber que está formando personas a las cuáles debe inculcarle valores. El deporte acerca al jugador a ser un mejor individuo.

**Diferentes e iguales:** Todos los jugadores son distintos y el Entrenador debe descubrir qué "tecla" tocar en cada uno para sacar lo mejor de ellos. Cada jugador es un tesoro por descubrir.

Por otro lado, el Entrenador debe respetar y considerar a todos los jugadores por igual, sea cual fuere su condición, técnica, táctica, física e intelectual.

**Capacidad de adaptación:** El Entrenador debe tener la capacidad de adaptar los objetivos de acuerdo a la situación, ya sea en espacio físico, material humano, elementos de trabajo. Debemos conocer el contexto de nuestro equipo del club.

**Proceso y resultado:** evitar que la búsqueda de resultados a corto plazo se interpongan en el desarrollo individual y colectivo.

**Diferencia entre éxito y triunfo:** el éxito es lograr nuestra mejor versión en cada etapa de desarrollo. En algunos casos eso implicará triunfar sobre nuestro oponente y en otros la necesidad de seguir mejorando.

**Orientación al aprendizaje:** debemos transformar cada resultado en una experiencia de aprendizaje: En los triunfos analizar qué hicimos bien para poder repetirlo y en las derrotas que hicimos mal para evitarlo en el futuro.

**Trabajo duro:** transmitir la pasión por el baloncesto a los jugadores, y dejando claro que todo lleva su tiempo y que vale la pena dedicarle el tiempo que este requiera para mejorar.

**Apoyo:** el entrenador debe reconocer el esfuerzo más que el resultado. Sus intervenciones deben de tratar de ser anticíclicas: exigencia ante los buenos resultados y apoyo ante los malos momentos.

**Línea de juego:** el entrenador debe definir un claro sistema de juego en donde estén claros los roles de cada jugador. Un sistema de juego claro permite que los jugadores no tengan que ocuparse de todo sino solo de lo importante.

**Carisma basado en el conocimiento:** un entrenador es respetado por sus jugadores por su conocimiento [si aquello que dice que pasará, efectivamente pasa].

**Mentalidad de calidad:** el entrenador promueve la atención a los detalles y a la calidad en la ejecución de las actividades.

**Programa de desarrollo:** el Entrenador formador, debe preparar un equipo para el crecimiento y el desarrollo individual, debe pensar en ofrecerle todas las herramientas posibles al chico y en un orden progresivo para que no salte etapas. El Entrenador como líder inspira, motiva y se muestra paciente en el desarrollo de su programa.

La principal satisfacción de un entrenador es ver el crecimiento de sus jugadores y en segundo lugar la obtención de resultados.

### Lineamientos para cada fase

#### En los Entrenamientos:

Respetar los horarios, llegar temprano  
Ir uniformado

-Proponer Entrenamientos Integrales, Inteligentes (toma de decisiones) dentro de su Planificación

-Adaptarse a los materiales con que cuenta en el club y los alista

-Dar tareas a cada chico que llega al club con antelación al entreno, los introduce al trabajo extra

-Lograr el equilibrio entre motivación y exigencia. Comunicación fluida con el jugador.

-Estar actualizado, lo que no significa que vaya a permitir, que sea directamente aplicable en ese momento

-Explicar el sentido de cada ejercicio.

-Tratar de entrenar a un nivel de exigencia más alto que el nivel que encontrarán los jugadores al competir.  
Reconocer el esfuerzo y no el resultado

Durante el entrenamiento, prevalece el mensaje claro, con voz firme y siempre delante del grupo.

Como líder motiva y muestra cada gesto que pretende enseñar.

Corrige en forma individual, intentando no detener el entrenamiento, y en forma colectiva cuando así se requiere.

Genera actividades para incluir a todos los chicos, le da creatividad al trabajo buscando no repetir siempre los ejercicios, cambia todo el tiempo los líderes, las parejas, tríos o grupos.

El entrenador comprometido con la enseñanza y el proyecto del club, sabe que puede optimizar su tiempo, si además genera intensidad dentro de la práctica, da un tiempo justo y necesario para hidratarse y genera hábitos sabe que cada entrenamiento será un día ganado. Utiliza una terminología propia, que permite por ejemplo conocer a sus dirigidos el nombre de los drilles.

**"Cada jugador es un tesoro por descubrir".**

#### En los Partidos:

- Priorizar los objetivos de rendimiento por sobre los de resultados, la aplicación de lo trabajado.

- Rutinas precompetitivas: promueve en los jugadores el seguir rutinas que les permitan entrar al modo competencia focalizados.

- Involucra a todos sus jugadores, los hace participar

- Su foco se centra en "corregir" sobre todo los gestos técnicos, comportamientos de juego.

- Utiliza las entradas en calor, con técnica individual, para sumar trabajo.

- Alienta la toma de decisiones y resolución de problemas por parte de los jugadores

- Evalúa cada jugada no por su resultado sino por su coherencia con el plan de juego del equipo

-No cree en el resultado como el fin que justifica los medios, al contrario, entiende que ganar pasa por otro lado. Realiza un informe post juego, para evaluar y planificar la semana siguiente, entiende que el juego es parte del Desarrollo.

- Las intervenciones deben ser específicas, expresadas en un lenguaje positivo, y apuntar al "cómo" y no solo al "que".

#### En los tiempo muertos:

- Como conductor habla poco y claro,

- Destaca el mensaje sobre 1 aspecto a corregir en defensa y 1 en ataque

- Genera un clima, de respeto al rival, al árbitro y el público en general, saluda tanto en la victoria como en la derrota al término a su oponente.

- Entiende que si un joven con proyección tiene un programa individual, no se altera por un juego, es decir, si un trabajo extra personalizado físico o técnico necesita de 45' ese día, lo hace.

- Dejar correr el tiempo unos segundos, captaremos mejor la atención del grupo

- Hablar poco y claro, el mensaje debe ser conciso, de ser posible preparar una estructura similar para que el jugador sepa que nuestro aporte, es buscar una solución para ese momento, hay quienes piensan en una indicación para la defensa y una para el ataque, hay otros que mantienen los tiempos como espacio de corrección y otros que preparan situaciones especiales.

- Los tiempo muertos no son clínicos del entrenador, son momentos para acompañar o sugerir una toma de decisión colectiva.

**" El Entrenador como Líder Inspira, Motiva y se muestra paciente en el Desarrollo de su Programa"**

## Terminología

### TERMINOLOGIA BASICA

Poder acercarnos a un lenguaje común, entendemos puede ayudar a los jugadores jóvenes a interpretar mejor una idea de juego, un ejercicio o un concepto. Como sucede muchas veces el idioma ingles en una sola palabra, reemplaza una oración del español, sin abusar del mismo, creemos que lo podemos utilizar, nos puede ayudar y enriquece al jugador de cara a futuro. Es nuestra intención aplicarlo desde las Selecciones Nacionales Formativas y poder replicarlo en cada club, quien así lo desee.

### Areas del Campo de Juego:

1/4 [de Cancha]

1/2 [Cancha]

3/4 [de Cancha]

Campo completo o Full Court

### Posiciones del Campo:

Posición del armador: Eje Central

Posición del Alero: 45grados

Posición doble base: 60 grados

Esquina: Córner

Espacio entre esquina y poste bajo:MNCórner Corto

Espacio de los Hombres Grandes: Poste Bajo - Medio - Alto

Ir del Poste bajo al alto:Flash

### Defensa:

Reglas Pick Directo Central: ESPACIO / TRAP / SWITCH [cambio]

Reglas Pick Directo Lateral: FONDO / TRAP / SWITCH [cambio]

Recuperaciones: CLOSE OUT

Bloque Defensivo: BOX OUT

Cambios Defensivos: CAMBIO / SWITCH

### Ofensiva:

Dividir y pasar: BASICO

Movimiento de Hombres grandes: ALTO/BAJO [HI/LOW]

Comportamientos: BASICO / SPACING [espacios] /BARRER /

Pick Directo Central / Lateral

Pick and Pop

Pick and Flash

Pick y Re-Pick

### Juego por Conceptos:

5 abiertos

4 y 1 PASSING

3 y 2 ABIERTOS

### Contragolpe:

Calles: PARES [2,4] e IMPARES [1,3,5]

Llegada del Hombre Grande: TRAILER

### SIMBOLOGIA BASICA

- 1.Buscar siempre la simplicidad en los gráficos, es un mensaje y tiene que ser claro.
- 2.Economizar líneas sino son necesarias.
- 3.No amontonar muchas secuencias de los movimientos en un mismo gráfico.
- 4.Si los gráficos están acompañados de texto explicativo, relacionarlos con referencias

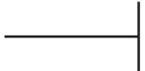
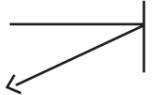
### De los atacantes:

Los atacantes estarán representados por números: 1 = base 2 = Escolta 3= Alero 4 = Ala Pívor 5 = Pívor

### De los defensores:

Los defensores deberán ser graficados con la letra X mas la referencia numérica del puesto del jugador, por ejemplo X4 para el ala pívor defensor.

## SIMBOLOGÍA

SÍMBOLOS	SIGNIFICADO
	DESPLAZAMIENTO SIN BALÓN
	CORTINA/ BLOQUEO
	CORTINA/ BLOQUEO + CONTINUACIÓN
	LANZAMIENTO
	PASE
	DESPLAZAMIENTO CON BALÓN/ DRIBLING
	PASES BOMBEADOS
	PASE PICADO
	CAMBIO DE DIRECCIÓN CON BALÓN

# GUÍA TÁCTICO/ TÉCNICA

Guía básica U 13, U 15 y U 17



# GUÍA TÉCNICA POR CATEGORÍA

Buscamos tener un ordenamiento por edades para la carga de contenidos, sabiendo que cada categoría está compuesta por chicos que atraviesan los tres niveles de capacidades; el nivel Inicial, el Intermedio y el Avanzado, de modo que planificar con la GUIA DE CONTENIDOS, debe estar enlazado sí o sí con la GUIA para la ENSEÑANZA, para poder respetar los pasos metodológicos y dar el alcance correcto a cada uno.

Por otra parte, tener una guía por edades, es solo una manera gráfica de poder ir sumando contenidos desde una visión general, no significa que cada grupo sea igual a otro y que puedan alterar el mismo. Algunos irán más avanzados porque el propio equipo lo pide y otros deberán ser más pacientes.

**LA GUIA DE CONTENIDOS ES UNA IDEA FILOSOFICA PARA PODER AVANZAR PROGRESIVAMENTE EN LAS ETAPAS DE DESARROLLO DEL JOVEN.**

Toda la iniciación en el Básquet en Mosquitos o Escuela, más el Minibasquet es parte del DEPARTAMENTO DE MINIBASQUET nuestro trabajo y foco comienza a partir de la U13 y pos su puesto sigue una línea respecto a la Enseñanza y Filosofía.

## CONCEPTOS TECNICOS GLOBALES A DESARROLLAR DESDE U13 A U19

### 1.1 CONTENIDOS INDIVIDUALES OFENSIVOS

#### MECANICA DE PIES

Detenciones en 1 tiempo: Frontal / Lateral  
 Detenciones en 2 tiempos: Frontales / Laterales  
 Partidas: Cruzadas / Abiertas  
 Pivot: Frontal / Dorsal  
 Cambios de dirección: Frontal / Con giro dorsal

#### MANEJO DEL BALÓN

Juegos de habilidades con el balón  
 Dribling: Traslación / Velocidad / Protección (avance y retroceso)  
 Cambios de dirección: Frontal / Con giro / Con entrepierna / Con faja

#### PASES

- Con una mano: Cortos: Lateralizado directo e indirecto  
Largos: Bolea / Sobre hombro
- Con dos manos: Pecho indirecto / Pecho directo / Sobre cabeza
- Táctica del pase: Pases entre atacantes perimetrales  
Pases desde perimetrales al poste bajo  
Pases desde perimetrales al poste alto  
Pases desde el poste bajo  
Pases desde el poste alto

#### RECEPCIÓN

- Con dos manos: Alta  
Baja  
Media: con mano tiradora detrás del balón
- Con una mano: Laterales

#### PASOS METODOLÓGICOS DEL PASE Y RECEPCIÓN

1. Pasador estático contra la pared o placa de recepción
2. Pasador estático, receptor estático
3. Pasador en movimiento (con dribling), receptor estático (al frente)
4. Pasador en movimiento (con dribling), receptor estático (a los lados)
5. Pasador en movimiento recibiendo desde el frente, receptor estático (al frente)
6. Pasador en movimiento recibiendo desde el frente, Receptor estático (a los lados)
7. Pasador en movimiento recibiendo desde los lados, Receptor al frente y a los lados
8. = a 2,3,4,5,6 y7, con receptores en movimiento
9. Receptor en movimiento, pasador detrás y estático
10. Receptor en movimiento, pasador detrás en movimiento

#### MECÁNICA DE PIES EN LA RECEPCIÓN DEL BALÓN

Acercándose al balón: Interno-externo / interno-1 tiempo

Alejándose del balón: Externo-Interno / Externo-1 tiempo

#### LANZAMIENTOS

Bandejas: Sobre mano  
Bajo mano  
Abierta

Combinación de: Pasos cambiados / Un paso / Mano cambiada / Pasada

Gancho

Medio gancho

Corta distancia

Media distancia

Larga distancia

Con salto, en suspensión

#### POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA

Posición del balón

Toma del balón

Posición de pie, rodilla, codo, dedo índice

#### FINTAS DE PASE, LANZAMIENTO, DRIBLING (posibles combinaciones)

Finta de lanzamiento + penetración por Derecha e Izquierda

Finta de lanzamiento + penetración por derecha e izquierda + Parada en 1 y 2 tiempos y tiro

Finta de lanzamiento + lanzamiento

Finta de lanzamiento + pase

Finta de lanzamiento + finta de penetración + lanzamiento

Finta de penetración por derecha + penetración por izquierda

Finta de penetración por derecha + penetración por derecha

Finta de penetración por Izquierda + penetración por derecha

Finta de penetración por izquierda + penetración por izquierda

Finta de penetración por derecha y por izquierda + lanzamiento

Finta de penetración por derecha y por izquierda + finta de lanzamiento + Penetración por derecha e izquierda

Finta de penetración por derecha y por izquierda + finta de lanzamiento + Penetración por derecha e izquierda + parada en 1 y 2 tiempos y tiro

Finta de pase + lanzamiento

Finta de pase + pase

Finta de pase + penetración por derecha y por izquierda + parada en 1 y 2 tiempos y tiro

#### JUEGO SIN BALÓN

Fintas en posiciones perimetrales:

En V  
En U  
Puerta atrás: Frontal / Con giro dorsal

Fintas en posiciones interiores:  
Finta de poste alto + poste bajo  
Finta de poste bajo + poste alto

Poste bajo:  
Sellar y recibir  
Sellar + giro + Recepción

#### CORTES

Desde posiciones perimetrales: Con finta / Directo

Desde posiciones interiores: [= juego sin balón en posiciones interiores]

#### REEMPLAZOS

Técnica y Táctica

#### PENETRACIONES Y DESCARGAS

Pasar desde acciones de dribling creando ventaja

**CORTINAS**

**Indirectas:** Verticales  
Horizontales  
Escalonadas  
Ciegas: Hacia el cesto / Hacia lado ayuda (Flare)  
Doble stack  
[TECNICA DEL CORTINADOR Y DEL CORTINADO]

**Directo:** En el centro  
A 45 hacia el centro  
A 45 hacia afuera  
Cortina y recortina  
[TECNICA DEL CORTINADOR Y DEL CORTINADO]

**MANO EN MANO**

Técnica y Táctica

**CONTENIDOS INDIVIDUALES DEFENSIVOS****POSTURA**

Técnicas

**DESPLAZAMIENTOS**

Lateral  
Adelante-Atrás  
[Acciones del pie motor y pie retrasado en el desplazamiento]

**RECUPERACIÓN**

2/3 - 1/3

**DEFENSA DEL JUGADOR SIN BALÓN**

En posiciones perimetrales [de frente al cesto] - Línea de pase, defensa del Corte

En posiciones interiores [de espalda al cesto] - Defensa del poste bajo 3/4, línea de pase, def. del corte

Lado balón, lado ayuda

**DEFENSA DEL JUGADOR CON BALÓN**

Cuando recibe el balón [ Presión]

Cuando bota el balón

Cuando detiene el bote del balón [de frente y de espalda al cesto]

REBOTE DEFENSIVO, BOX OUT

**CONTENIDOS OFENSIVOS COLECTIVOS****CONTRAATAQUE**

Pase de apertura

Llenado de calles de los cinco atacantes

Continuidad con dribling y con pase

**JUEGO SIN BALÓN [Comportamientos]**

Penetraciones desde el centro

Penetraciones desde 45 hacia el centro

Penetraciones desde 45 hacia línea de fondo

Desde poste bajo/medio hacia el centro

Desde poste bajo/medio hacia línea de fondo

Desde pick and roll / Pop

Desde mano en mano

**OFENSIVAS**

Vs defensa individual:  
Conceptos:

Cortes [5 perimetrales / 4 x1 / 3x2 ]  
Pick and roll a 45  
Mano en mano a 45

Tiradores

Poste bajo

Pick and roll central

Vs zona

Vs combinadas

Situaciones especiales [Cierres / Reposiciones]

**CONTENIDOS DEFENSIVOS COLECTIVOS****TRANSICIÓN DEFENSIVA**

Rebote ofensivo y balance defensivo

Igualdad e inferioridad numérica

**DEFENSA DE CORTINAS INDIRECTAS**

Horizontales / Verticales / Ciegas

Internos a perimetrales

Perimetrales a internos

Perimetral a perimetral

Interno a interno

Doble stack

Según a cualidades de los atacantes

Según objetivo de la ofensiva

**DEFENSA DE CORTINAS DIRECTAS**

En el centro

A 45 y hacia el centro

A 45 y hacia línea lateral

Interno a perimetral

Perimetral a interno [en poste bajo]

Perimetral a perimetral

Interno a interno

Según cualidades de los atacantes

Según objetivos de la ofensiva

**DEFENSA DE MANO EN MANO**

En el eje

A 45

Según cualidades de los atacantes

Según objetivos de la ofensiva

**DEFENSA DE AJUSTES AL POSTE BAJO**

Atrape por línea de fondo

Atrape por el centro  
Atrape por el lado del balón

Atrape entre internos

**DEFENSAS ALTERNATIVAS**

Presión individual

Presión Zonal

Defensa zonal

**VER PLATAFORMA DE VIDEOS  
DE YOUTUBE EN WWW.CABB.COM.AR**

## Contenidos Filosóficos por Categorías

LANZAMIENTOS	<b>U13</b>	RUEDA DE CORTES	70 % FUNDAMENTOS INDIVIDUALES 30% TÁCTICA COLECTIVA
DRIBLING		4X1 4 de frente 1 de espaldas	60 % FUNDAMENTOS INDIVIDUALES 40% TÁCTICA COLECTIVA
PASES	<b>U15</b>	3X2 3 de frente 2 de espaldas	50 % FUNDAMENTOS INDIVIDUALES 50% TÁCTICA COLECTIVA
MECÁNICA DE PIES	<b>U17</b>	OFENSIVAS REGULARES GLOBALES	30 % FUNDAMENTOS INDIVIDUALES 70% TÁCTICA COLECTIVA
DEFENSA	<b>U19</b>		



## CONCEPTOS TECNICOS SUGERIDOS POR EDADES

### CATEGORÍA U 13

#### CONTENIDOS INDIVIDUALES OFENSIVOS

Afianzar las capacidades motoras adquiridas en la Etapa de Minibasket

**AFIANZAR** los siguientes fundamentos del básquetbol:

**Posición de triple amenaza** [semiflexión]

**Mecánica de Pies:**

Detenciones en uno y dos tiempos: Frontal y Lateral  
Después de dribble

Después de recepción: Frontal y lateral: interno/externo  
externo/interno  
interno / 1tiempo  
externo /1 tiempo

De espalda: 1 tiempo  
externo / interno

**Salidas:** sin balón y con balón: Cruzadas y Abiertas

**Pivote:** frontal y dorsal

**Desmarques:** sin balón: en V  
en U  
con giro  
frontal  
puerta atrás.

**Manejo del Balón:** Juegos de habilidad con pelota:

1 pelota: Mano hábil e inhábil: todos

2 pelotas: Alternadas y simultáneas

Adelante, atrás, lateral

Con c/ de dirección: sin y con cambio de manos

Dribling de traslación, velocidad y protección [avance y retroceso]

Cambios de dirección: frontal, con giro, con entrepiernas y con faja

Extras: dribling dentro/afuera, movimiento de duda [hesitación]

#### Pases

Pases a 1 mano: Cortos: lateralizados directo e indirecto

Largos: Bolea y sobre Hombro [ambos perfiles]

Pases desde dribling directo e indirecto

Pases a dos manos: Pecho directo e indirecto  
Sobrecabeza

**Recepciones:** Con una mano: hábil e inhábil  
Con dos manos (W): alta, media, baja

**Lanzamientos:** Bandejas [ambos perfiles]:

Sobre y bajo mano / Abierta / Pasada / Gancho y 1/2 gancho  
Mano cambiada / Con finta de pase / Con detención

Corta y Media Distancia:

Con un paso [Flotada] / Técnica de Tiro / Freno y tiro [mano hábil] con Dribling y con Recepción

#### CONTENIDOS COLECTIVOS OFENSIVOS

**Contraataque:** Pase apertura  
Traslado [con pase – con dribling]  
Llenado de calles  
Táctica del contraataque

**Ofensiva colectiva:** Comportamiento sin balón:

Penetraciones desde el Centro

Desde 45 al centro

Desde 45 a línea de fondo

Desde poste bajo o medio hacia el Centro

Desde poste bajo o medio hacia línea de fondo

Juego de concepto: Rueda de Cortes [5 Abiertos, pasar, cortar, reemplazar, puerta de atrás, doble corte]

#### CONTENIDOS INDIVIDUALES DEFENSIVOS

**Defensa:** Postura. [Posición semiflexión]

Desplazamientos: laterales, adelante y atrás [acciones del pie motor y pie retrasado en el desplazamiento]

**Recuperación:** 2/3-1/3 [close out]

**Defensa del jugador sin balón:**

En posiciones perimetrales [de frente al cesto] - Línea de pase y Defensa de Cortes

En posiciones interiores [de espalda al cesto] - Línea de pase y Defensa de Cortes

Lado Balón y Lado Ayuda

**Defensa del jugador con balón:** según tres momentos [ perim/ intern]

- Cuando recibe - Cuando bota el balón- Cuando detiene el dribble [presión]

**Rebote defensivo** [box out]

#### CONTENIDOS COLECTIVOS DEFENSIVOS

**Defensa de equipo:**

Transición defensiva [Igualdad e inferioridad numérica]

Bloque Defensivo [identificar hombre balón y espacio en el campo]

Defensa de cortes

#### CONTENIDOS PUENTE

[durante la última parte del año, una vez afianzado los contenidos previos y como introducción a la siguiente categoría]

**Cortinas Indirectas:**

Técnica y Táctica ofensiva y defensiva sobre el cortinador y cortinado

**Sistema de 4x1** [4 por fuera y 1 por dentro] todos los jugadores pasan por todos los puestos y se establece la relación dentro/afuera, y se aplican más recursos de pases y juegos sin balón.

### CATEGORÍA U 15

Desarrollar los fundamentos descriptos en categorías anteriores además de lo que a continuación se detalla:

#### CONTENIDOS INDIVIDUALES OFENSIVOS

**Posición de triple amenaza:** Idem U13

**Mecánica de Pies:**

Idem U13 / Detención en 2 tiempos hacia atrás [Step Back] y sus combinaciones

**Salidas:** Idem U13

**Pivote:** Idem U13

**Desmarques:** Idem U13

**Manejo de Balón:** Idem U13 más...

Cambios de dirección [frontal, giro, entrepiernas, faja y látigo]  
Combinar cambios para generar ventaja

**Pases:** Pases a 1 mano: Cortos Idem U13 más...

Pase de Faja

Pase de Bolsillo [Pocket Pass]

Largos: Idem U13 más...

Pases a 2 manos: Idem U13

**Recepciones:** Idem U13

**Lanzamientos:** Bandejas: Idem U13 más...

Combinaciones de pasos cambiados [Euro/ Step, Invertidos, Perdido]

Cortos: Idem U13 más...

Con Paso Atras [Step Back]

Desde la Cortina [con pie Interior o Exterior]

Larga: Recibir y Tirar [Catch and Shoot]

Desde la Cortina [con pie Interior o Exterior]

#### CONTENIDOS COLECTIVOS OFENSIVOS

**Contraataque:** Idem U13

**Ofensivas Colectiva:** Idem U13

Juego de Conceptos Idem U13 más ...

Ofensiva de Cont con Cortinas Indirectas

#### CONTENIDOS INDIVIDUALES DEFENSIVOS

**Defensa:** Idem U13

**Recuperación:** Idem U13

**Defensa del Jugador sin balón:** Idem U13

Defensa del Jugador con balón: Idem U13

Rebote Defensivo [Box Out]

**CONTENIDOS COLECTIVOS DEFENSIVOS**

**Defensa de equipo:** Transición defensiva [Igualdad e inferioridad numérica]  
 Bloque Defensivo [identificar hombre balón y espacio en el campo]  
 Defensa de cortes  
 Defensa de Cortinas Indirectas  
 Buscar Extender todo el campo

**CONTENIDOS PUENTE**

[durante la ultima parte del año, una vez afianzado los contenidos previos y como Introducción a la siguiente categoría]

Cortinas Directas: Técnica y Táctica ofensiva y defensiva. Mano a Mano

Principio de Rotaciones Defensivas [1ra. y 2da. Ayuda]

**CATEGORIA U 17**

**CONTENIDOS INDIVIDUALES OFENSIVOS**

Posición de triple amenaza: Idem U15

**Mecánica de Pies:** Idem U15 más...  
 Combinación de movimientos de poste bajo/medio

Salidas: Idem U15

Pivote: Idem U15

Desmarques: Idem U15

**Manejo de Balón:** Idem U15 más...  
 Dribling para deslizar [Slide]  
 Dribling táctico [para el uso de cortinas]

**Pases**  
 Pases a 1 mano: Cortos: Idem U15 más...  
 Largos: Idem U15 más...  
 De Bowling  
 Pase al Poste bajo  
 Desde el Poste bajo

Pases a 2 manos: Idem U15  
 Pase al Poste bajo  
 Desde el Poste bajo

Recepciones: Idem U15

**Lanzamientos:**  
 Bandejas: Idem U15 más...  
 Combinaciones de gestos adquiridos con Contacto  
 Cortos: Idem U15 más...  
 Desde la cortina directa  
 Larga: Recibir y Tirar [Catch and Shoot]  
 Desde la Cortina [con pie Interior o Exterior]  
 Velocidad de Ejecución

**CONTENIDOS COLECTIVOS OFENSIVOS**

**Contraataque:** Idem U15 más...  
 Definición de calles por puestos [traslado, laterales y trailer]  
 Introducción al Ataque Secundario [llegar jugando]

**Ofensivas Colectiva:** Idem U15 más...  
 Juego de Conceptos Idem U15 más Conceptos vs. Zona  
 Ofensiva de Cortinas Indirectas  
 Ofensiva de Cortina Directa

**CONTENIDOS INDIVIDUALES DEFENSIVOS**

[se mantienen los contenidos, se trabaja en la intensidad de los mismos y su velocidad de ejecución]

Defensa: Idem U15

Recuperación: Idem U15

Defensa del Jugador sin balón: Idem U15

Defensa del Jugador con balón: Idem U15



**CONTENIDOS COLECTIVOS DEFENSIVOS**

**Defensa de equipo:** Transición defensiva [Igualdad e inferioridad numérica]  
 Bloque Defensivo [identificar hombre balón y espacio en el campo]  
 Defensa de cortes  
 Defensa de Cortinas Indirectas [seguir - cortar] y Directas [Mano a Mano] [Trap - Push]  
 Buscar Extender la defensa en todo el Campo

**CONTENIDOS PUENTE**

Contenidos Complementarios [durante la ultima parte del año, una vez afianzado los contenidos previos]

Cortinas Indirectas: Técnica y Táctica del cambio defensivo

Cortina Directa: Técnica y Táctica de los cambios múltiples

**CANTIDAD DE HS SEMANALES**

**DE ENTRENAMIENTOS DE BASQUET [NO INCLUYE PF]**

**CATEGORÍA U13** – ENTRE 6 Y 8 HS PR SEMANA

**CATEGORÍA U15** – ENTRE 8 Y 10 HS SEMANALES

**CATEGORÍA U17** – ENTRE 9 Y 11 HS SEMANALES

**CATEGORÍA U19** – ENTRE 13 Y 15 HS SEMANALES

**PORCENTAJE DE ENTRENAMIENTO DE FUNDAMENTOS INDIVIDUALES Y TÁCTICA DE EQUIPO**

**CATEGORÍA U13** 70% DE FUNDAMENTOS INDIVIDUALES, 30% DE TACTICA DE EQUIPO

**CATEGORÍA U15** 60% DE FUNDAMENTOS INDIVIDUALES, 40% DE TACTICA DE EQUIPO

**CATEGORÍA U17** 50% DE FUNDAMENTOS INDIVIDUALES, 50% DE TACTICA DE EQUIPO

**CATEGORÍA U19** 30% DE FUNDAMENTOS INDIVIDUALES, 70% DE TACTICA DE EQUIPO



CATEGORÍA	TÉC. INDIVIDUAL %	TÉC. COLECTIVA %
U 13	70	30
U 15	60	40
U 17	50	50
U 19	30	70

**RELACION ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA EN FORMACION**

El desarrollo de un Jugador Joven tiene dos ejes que llevar adelante, su Entrenamiento [físico, técnico, táctico, mental, preventivo y alimentario] y su Competencia, deben ir de la mano, funcionar en armonía y una respetar el espacio de la otra.

Es común que un jugador destacado pueda participar en categorías superiores, también que se le re programen una cantidad importante de juegos por semana, o que pueda jugar su club varias competencias y que represente selecciones asociativas y provinciales.

Sin embargo, podemos planificar semanalmente, organizar sus cargas, y respetar aproximadamente la relación 70%-30%.

Un chico que juega un corto periodo de tiempo, puede entrenar según su edad, puede realizar trabajos físicos ese día, un trabajo individual puede darse previo a un juego. Es decir, podemos buscar los momentos para optimizar su Desarrollo, podemos dosificar sus minutos en algunos juegos determinados. Es necesario no caer en la excusa que "como hoy juega" no puede entrenar, Del Entrenador depende el Crecimiento del chico, concientizarlo para que el Entrenamiento sea el combustible diario para su progreso es tan importante, como prepararlo para competir.

**% 70 ENTRENAMIENTO Y % 30 COMPETENCIA**

**MODELO DE ESTRUCTURA NIVEL 1**

NIVELES	1	2	3	4
EDADES	13 AÑOS	14 - 15 AÑOS	16 - 17 AÑOS	18 - 19 AÑOS
SEMANAS	40	40	40	40
ENTRENAMIENTOS SEMANALES	3	3 a 4	4	4
VOLUMEN DE LA SESIÓN	24' - 32'	32'	32' - 36'	36' - 40'
VOLUMEN ANUAL DE ENTRENAMIENTOS	120	144	160	160
VOLUMEN SEMANAL HORAS DE ENTRENAMIENTOS	1 HS 12' - 1 HS 32'	1 HS 36' - 2 HS 8'	1 HS 36' - 2 HS 8'	2 HS 24' - 2 HS 40'
VOLUMEN ANUAL HORAS DE ENTRENAMIENTOS	51 HS 24'	74 HS 48'	93 HS 44'	97 HS 44'

**MODELO DE ESTRUCTURA NIVEL 2**

NIVELES	1	2	3	4
EDADES	13 AÑOS	14 - 15 AÑOS	16 - 17 AÑOS	18 - 19 AÑOS
SEMANAS	40	40	40	40
ENTRENAMIENTOS SEMANALES	3	3	3	3
VOLUMEN DE LA SESIÓN	20'	24'	32'	36'
VOLUMEN ANUAL DE ENTRENAMIENTOS	120	120	120	120
VOLUMEN SEMANAL HORAS DE ENTRENAMIENTOS	1 HS	1 HS 12' 1	HS 36'	1 HS 48'
VOLUMEN ANUAL HORAS DE ENTRENAMIENTOS	40 HS	48 HS	64 HS	72 HS

**VOLUMENES DE SESIÓN SEGÚN CATEGORÍAS Y NIVELES**

	U13	U15	U17	U19
TÉCNICA TÁCTICA INDIVIDUAL	70%	60%	50%	30%
TÉCNICA TÁCTICA COLECTIVA	30%	40%	50%	70%

**MODELO DE ESTRUCTURA NIVEL 1**

VOLUMEN DE LA SESIÓN (TÉC-TÁC)	1 HS 15'	1 HS 30' 1	HS 40'	2 HS
IND. TIEMPO SESIÓN (TÉC-TÁC)	45'	50'	45'	45'
COL. TIEMPO SESIÓN (TÉC-TÁC)	30'	40'	45'	1 HS 15'
MOTRICIDAD, FUERZA + FLEX 10'	24' - 32'	32'	32' - 36'	36' - 40'
VOLUMEN TOTAL DE SESIONES	1 HS 50' - 2 HS 2	HS 12'	2 HS 22' - 2 HS 26'	HS 46' - 2 HS 50'

**MODELO DE ESTRUCTURA NIVEL 2**

VOLUMEN DE LA SESIÓN (TÉC-TÁC)	1 HS	1 HS 15' 1	HS 30' 1	HS 40'
IND. TIEMPO SESIÓN (TÉC-TÁC)	40'	45'	45'	40'
COL. TIEMPO SESIÓN (TÉC-TÁC)	20'	30'	45'	1 HS
MOTRICIDAD, FUERZA + FLEX 10'	20'	24'	32'	36'
VOLUMEN TOTAL DE SESIONES	1 HS 30' 1	HS 50'	2 HS 12' 2	HS 26'

**SUGERENCIA SOBRE LA DISTRIBUCIÓN DE CARGAS EN LA RELACIÓN ENTRENAMIENTO/PARTIDO**

		REGLA 3 X 1	C/ ALTA CARGA	DE PARTIDOS	SEMANALES			
SESIÓN TIPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	TOT	PARTIDOS
FÍSICO 60'	FÍSICO	INVIDIDUAL	JUEGO 1	FÍSICO	FÍSICO	JUEGO 2	8	CON
TÉC. IND 60'	TÁCTICO	TÁCTICO		INVIDIDUAL	TÁCTICO		X	2 JUEGOS
SESIÓN TIPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	2	SEMANALES
FÍSICO 60'	FÍSICO	TÁCTICO	JUEGO 1	FÍSICO	TÁCTICO	JUEGO 2		
TÉC. IND 60'	TÁCTICO	INVIDIDUAL		INVIDIDUAL		JUEGO 3	7	CON
TÁC.90'							X	2 JUEGOS
							3	SEMANALES
SEM 1	2 JUEGOS	30 ENTRENA.	10 FÍSICO					
SEM 2	3 JUEGOS	10 JUEGOS	8 INDIVIDUAL					
SEM 3	2 JUEGOS	3X1	12 COLECTIVOS					
SEM 4	3 JUEGOS		30 ENTRENA.					
	10 JUEGOS	MAX. POSIBLE	MENSUAL					
	75 JUEGOS	MAX. POSIBLE	ANUAL					

		REGLA 3 X 1	C/ ALTA CARGA	DE PARTIDOS	SEMANALES			
SESIÓN TIPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	TOT	PARTIDOS
FÍSICO 60'	FÍSICO	FÍSICO	TÁCTICO	FÍSICO	TÁCTICO	JUEGO 1	8	CON
TÉC. IND 60'	TÁCTICO	INDIVIDUAL		INVIDIDUAL			X	2 JUEGOS
SESIÓN TIPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	1	SEMANALES
FÍSICO 60'	FÍSICO	INVIDIDUAL	JUEGO 1	FÍSICO	FÍSICO	JUEGO 2		
TÉC. IND 60'	TÁCTICO	TÁCTICO		INVIDIDUAL	TÁCTICO		8	CON
TÁC.90'							X	2 JUEGOS
							2	SEMANALES
SEM 1	1 JUEGOS	32 ENTRENA.	12 FÍSICO					
SEM 2	2 JUEGOS	6 JUEGOS MES	8 INDIVIDUAL					
SEM 3	1 JUEGOS	6X1	12 COLECTIVOS					
SEM 4	2 JUEGOS		32 ENTRENA.					
	6 JUEGOS MES	MEDIA						

# GUÍA PREPARACIÓN FÍSICA



# GUÍA DE PREPARACIÓN FÍSICA

## PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

La realización de una propuesta de desarrollo deportivo en el área de la preparación y acondicionamiento físico en basquetbol formativo ha sido una enorme responsabilidad y desafío para todos los que formamos la estructura de la Confederación Argentina de Basquetbol. Por muchos años se viene hablando en los diferentes estamentos y planos de nuestro deporte que es un área sensible en la formación de futuras promesas, y una debilidad cualitativa en los diferentes equipos que nos representan a nivel internacional en edades desde los 15 a 19 años.

La actualidad científica y tecnológica en edades de formación, que aporta datos de indicadores, métodos de desarrollo, medios para la evolución y contenidos biológicos, varía en cada país en función de los lineamientos de intervención metodológicos, sistema de estructura federativa y proyección profesional, competencia interna, regional y continental, como así también y no es poca cosa, la escasa información bibliográfica al respecto de cuál es el camino indicado para la detección, proyección y formación de jóvenes promesas.

En este escenario de investigación y recolección de información útil para diagramar donde nos encontramos y como seguimos; planteamos de forma conjunta con las demás áreas de responsabilidad de gestión y deportiva de la CABB, un sistema de trabajo, donde marquemos una línea de conducción clara y perdurable en el tiempo, entendible, donde sea replicable por cada uno de los entrenadores en los diferentes rincones de nuestras federaciones, asociaciones y clubes.

Este artículo es un primer paso de conocimiento de nuestra Propuesta en el Área de Fuerza y Acondicionamiento Físico en Selecciones Menores de Argentina [Cuadro 1], centraremos los Aspectos Generales del punto 1 - Desarrollo Deportivo, que se basa en el aprendizaje de nuevas tendencias en la elaboración de metodologías de evaluación, diseño de entrenamientos, detección de talentos, y planificaciones ajustadas a la realidad de los Recursos Humanos que conforman el basquetbol argentino.



## 1. DESARROLLO DEPORTIVO

A PROCESO	B MÉTODO	C ÁREAS DE INTERVENCIÓN	D PLANIFICACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ DIAGNÓSTICO ESCENARIO DEPORTIVO</li> <li>▶ PROPUESTA/PROGRAMACIÓN</li> <li>▶ EJECUCIÓN TERRITORIAL</li> <li>▶ EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ POSTURA</li> <li>▶ EQUILIBRIO</li> <li>▶ LATERALIDAD</li> <li>▶ APOYOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ESTRUCTURA FEDERATIVA</li> <li>▶ MODELO DE JUGADOR INTERNACIONAL</li> <li>▶ COMPETENCIA INTERNACIONAL</li> </ul>	<p><b>PROGRAMA DE DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CENTROS REGIONALES</li> <li>- CENTROS DE TECNIFICACIÓN</li> <li>- ESCUELAS DE INICIACIÓN</li> <li>- CLUBES</li> </ul> <p>CARACTERÍSTICAS DEL BIOTIPO FUERTE - RÁPIDO - COORDINADO - INTELIGENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ADQUISICIÓN</li> <li>- AFIANZAMIENTO</li> <li>- PUESTA A PUNTO</li> </ul>

## 2. ACUERDOS INSTITUCIONALES

- ▶ SECRETARÍA DE DEPORTES NACIONAL
- ▶ SECRETARÍA DE DEPORTES PROVINCIALES
- ▶ MUNICIPALES
- ▶ ENARD
- ▶ ENEBA
- ▶ CODITEP
- ▶ CONSEJOS PROVINCIALES DE EDUCACIÓN
- ▶ FEDERACIONES, ASOCIACIONES, CLUBES
- ▶ INSTITUCIONES ESPECIALIZADAS EN GESTIÓN Y DESARROLLO

## 3. RECURSOS HUMANOS CALIFICADOS

- ✘ RED TERRITORIAL FEDERATIVA Y PROFESIONAL
- ✘ JERARQUIZACIÓN DEL ESPACIO
- ✘ COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DE LOS CONTENIDOS METODOLÓGICOS
- ✘ ASESORAMIENTO INSTITUCIONAL TÉCNICO DEPORTIVO
- ✘ CAPACITACIÓN PERMANENTE

## 4. DEPARTAMENTOS Y OBJETIVO

- ▶ FUERZA ESPECÍFICA Y DE FORMACIÓN
- ▶ ADAPTACIÓN NEUROMUSCULAR
- ▶ MOTROCIDAD APLICADA AL JUEGO
- ▶ EVALUACIÓN Y PLANIFICACIÓN
- ▶ INVESTIGACIÓN Y RECOLECCIÓN DE DATOS

### ARTICULACIONES

- ▶ APOYO NUTRICIONAL
- ▶ APOYO PSICOLÓGICO
- ▶ LABORATORIO

BIOMECÁNICA  
FISIOLOGÍA  
ORTOPEDIA

# POSTURA, EQUILIBRIO, LATERALIDAD Y APOYOS

## Ejes del desarrollo Técnico del Jugador de Formación

### PROPUESTA

Sin lugar a dudas el Basquetbol es un deporte donde las características Técnicas del Jugador es determinante para la eficiencia en el juego, cuanto mayor bagaje de alternativas de gestos o fundamentos técnicos tenga el jugador mayor alternativas a disposición tendrá el equipo para el desarrollo de estrategias de juegos y alternativas tácticas.

Jugadores Jóvenes con Intensidad y Dinámica, con capacidad Atlético para manifestar los gestos del juego siempre hacen soñar a los espectadores.

La tendencia actual del basquetbol internacional nos hace, buscar, formar y proyectar a jugadores de Talla y Envergadura con un promedio Alto en cada posición en el campo de juego, pero los requisitos en la forma en la cual se plantea actualmente el juego, con gran dinámica, con niveles de ejecución en alta velocidad, con la lucha permanente de los espacios y altos niveles de concentración, hace que ellos se preparen para ser:

### FUERTES- RAPIDOS-COORDINADOS- INTELIGENTES

#### La Apuesta: “La Preparación Física Aplicada a la Motricidad del Juego”

Cada deporte de conjunto en estos últimos años van especializando su forma de cómo llevar adelante de forma correcta los bloques de planificación de los entrenamientos, las semanas, los meses, el año, o como en el caso de seleccionados algún torneo de corta duración; teniendo siempre en cuenta en el momento del análisis, el cuándo (momento de la temporada), el cómo (la frecuencia de juegos), y el dónde (distancia, clima, Etc.) se va a dar la Competencia.

Vemos como va mutándose la forma de trabajo según las características de la competencia, un claro ejemplo es el que observamos con nuestra Liga Nacional, el aumento de la cantidad y la frecuencia de juegos genero una nueva forma de cómo entrenar y recuperarse para los equipos profesionales.

#### Todo Diagnostico actual en los deportes de conjunto se basa en la observación de:

“Los Movimientos Específicos según las demandas del Juego”, para así determinar las cargas específicas de trabajo. Algunas disciplinas con mayor tendencia a determinar factores metabólicos, por medio de análisis de las distancias recorridas y el gasto que ocasiona cada posición en el juego (Futbol), otras con mayor determinación de la aplicación de la fuerza en los movimientos estáticos o dinámicos (Rugby), otras con mayor participación de factores de Compensación de Asimetrías y aplicación de la fuerza en los golpes (Tenis); por dar un resumen general.

Y dentro de cada disciplina determinar si las demandas que ocasiona el deporte son para el desarrollo de metodologías de Jugadores Seniors, o Jugadores en Formación.

El basquetbol de Formación carece de un amplio abanico de información como ya hemos descripto, y el análisis de los resultados de las evaluaciones que observamos en grupos de elite es una gran muestra de la realidad de nuestro deporte en el país, sumado a las posibilidades de tiempo y estructura de desarrollo de nuestros jugadores, planteamos Nuestra Propuesta en el Área de la Preparación Atlético del Joven Jugador de Basquetbol Argentino.

#### La Preparación Física Aplicada a la Motricidad del Juego

Se basa en cuatro ejes del desarrollo del Joven Jugador, Postura, Equilibrio, Lateralidad y Apoyos.

Siempre apoyados en el desarrollo cualitativo y cuantitativo de la Fuerza Especifica y Funcional, en la Prevención y Profilaxis de Lesiones propias de la Maduración Biológica y Cronológica del Joven.

#### Postura Atlético: Estática y Dinámica

Se manifiesta como el principal déficit de nuestra preparación atlética, deficiencias y compensaciones musculares sobretodo en las cadenas posteriores, lógicos del crecimiento y también como consecuencia del poco trabajo compensatorio para amortiguar la carga de entrenamiento específica en cancha, nos hace observar que debemos trabajar sobre este punto; movilidad articular, flexibilidad, fuerza específica y movimientos técnicos del juego deben ser los primeros puntos de apoyo para el mejoramiento.

#### Equilibrio en el Suelo y Aire

La talla de los jugadores de elite y en proceso de formación, hacen ver en los diferentes movimientos del juego, si el joven jugador está o no preparado, cuando observamos si mantiene la fuerza, el equilibrio y ejecuta velozmente el gesto técnico de manera correcta, en posiciones a una pierna en penetraciones con oposición alta, destreza y fuerza en mantener el gesto técnico en el AIRE en situaciones ofensivas y defensivas.

En este punto vemos otra falencia a trabajar, sobretodo el equilibrio unilateral, por dos razones importantes, la gran manifestación de acciones sobre la Pierna Izquierda de los jugadores derechos, en sus bandejas y caídas, utilización en el pivoteo de acciones en los arranques y fintas en las penetraciones, un punto de mucha atención, porque eleva las



Debilitamiento de la pierna derecha en este caso, lo cual dificulta el proceso de adquisición de gestos técnicos al bagaje del jugador, por falta de fuerza, equilibrio y reacción.

El Equilibrio en el aire está relacionado a la combinación de trabajos de agilidad y de fuerza específica, un punto de incorporación al repertorio metodológico.

#### Lateralidad

Ser tan bueno para un lado (derecha) como el otro (izquierda) en el bagaje de las herramientas técnicas del jugador sin dudas enriquece el potencial del desarrollo del Atleta en el Juego. Para eso es fundamental contar con Cadenas Musculares Inteligentes en el momento de la Acción Motriz Especifica en las demandas del Juego, como lo son las Penetraciones con ambas piernas, manos y apoyos.

#### Apoyos de Pies, Caídas, Detenciones, Giro y Saltos

Los Pies son el gran cimiento de la estructura de un jugador en Formación, para mantenerse fuerte desde la postura, equilibrado desde los movimientos y veloz en la ejecución eficiente de los gestos técnicos.

Detectar la calidad y eficiencia de los apoyos, es clave mediante Evaluación de Laboratorio como las Baropodometrías Estática y Dinámica.

En nuestros jugadores de formación observamos desequilibrios importantes en las pisadas, en detenciones en dos tiempos y un tiempo, malos apoyos en las caídas y giros, despeques y arranques incorrectos desde posiciones estáticas o en situaciones de oposición, lo cual genera inestabilidad y mala ejecución de los movimientos, habituando al jugador a completar patrones de movimientos que en el tiempo pueden ser difíciles de corregir.



# PROTOCOLO DE ENTRADA EN CALOR PARA EL SISTEMA NACIONAL FORMATIVO

## Programa de 20 Ejercicios de Entrada en Calor para Competencia y Entrenamiento.

### Descripción de ejercicios, pasos y metodologías de la Planificación.

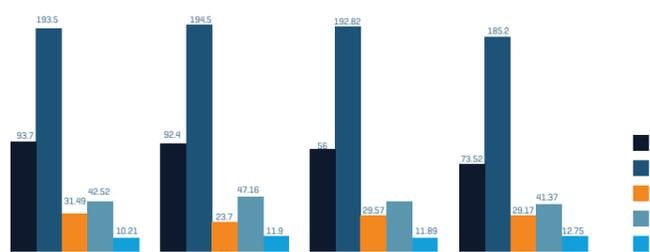
Una muy buena presentación a la Competencia y el desarrollo de un alto nivel de entrenamiento dependen de una excelente Entrada en Calor, esta preparación en los primeros 20 minutos de la sesión de trabajo es clave para elevar el nivel de concentración y de actividad específica de los movimientos mecánicos que las demandas del juego exigen tanto en el desarrollo de la competencia, como así también para cumplir con los objetivos propuestos por el entrenador principal para la parte central del entrenamiento.

Poner en condiciones óptimas al jugador desde un elevado nivel de concentración, un alto rango de movilidad articular y un pico máximo de actividad muscular son los tres objetivos que debe cumplir un Acondicionador Físico para favorecer el posterior desempeño de la relación entre los lineamientos del entrenador y la ejecución eficiente de los jugadores.

Tres puntos generales que debemos tener en cuenta al iniciar el trabajo de preparación al juego y al entrenamiento en nuestro deporte son:

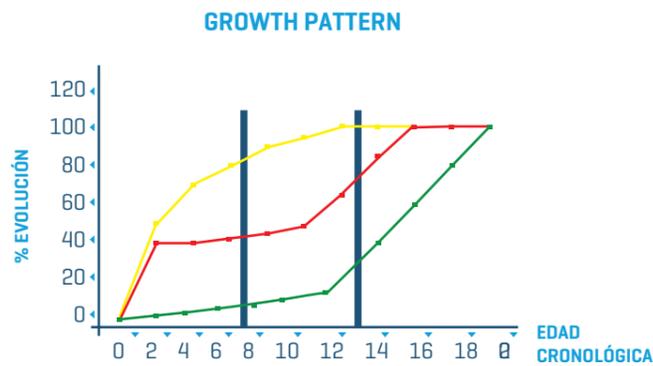
**Las características del biotipo del jugador,** el cual se manifiesta por un promedio alto en la talla y envergadura del deportista, lo cual requiere de una serie de ejercicios que estimulen la movilidad articular y los mecanismos propioceptivos de las estructuras musculo-tendinosas.

### Comparación Antropométrica Categorías



**La edad biológica del jugador,** en nuestro deporte la división de categorías según su edad cronológica marca un periodo, pero no describe cual es el momento biológico exacto del deportista, lo cual debemos prestar máxima atención en la batería de ejercicios de estandarización que hemos determinado, y particularmente en el área de la estimulación de la Fuerza, como lo son los saltos y las cargas en el gimnasio, que deberán ser a modo de ejemplo direccionadas al correcto desarrollo prestando la debida atención a su nivel de maduración.

Trainability of Children Fitness Journal. Pp 57-65. 2005



### EFECTO RELATIVO DE LA EDAD

- Las competiciones deportivas están estructuradas en CATEGORÍAS a partir de grupos de edades nacidos el mismo año.
- La mayor variación interindividual en la edad biológica se da entre las edades cronológicas de 12 a 14 años. Astrand y Shepard 2000.
- Por tanto al distribuir los jugadores por edades se producirán diferencias a nivel cognitivo, físico y emocional entre jóvenes y mayores
- Experiencia Vital



Nivel de acumulación de las cargas de trabajo este punto es de máxima importancia en los trabajos de preparación a la sesión de entrenamientos o competencia, teniendo el conocimiento necesario en el momento de Estado de Forma Deportiva en el cual nos encontramos, pueden manifestarse de diferentes maneras como pueden ser final o comienzo de la semana de trabajo, primera o segunda sesión del día, si es por la mañana o por la tarde, si es para la preparación al juego o de recuperación, si es el primer o cuarto juego de un torneo.

## Medios de Recuperación en Competencia Control del Peso en Competencia. Argentina Junior Panamericano 2008 Formosa

JUGADOR	JUEGO 1			JUEGO 2			JUEGO 3			JUEGO 4			JUEGO 5			PROMEDIOS			
	PRE	POST	IN	PRE	POST	MIN	PRE	POST	MINP	RE	POST	MIN	PRE	POST	MIN	PRE	POST	MIN	
FERNANDEZ JUAN	86.9	85.6	24	86,7	85,72	08	7	85,7	20	87,6	87,32	0	86,7	86,98	86,075	21			
NOCEDAL MATÍAS	77.87	7.22	0	78,5	77,12	0	78,1	77,1	32	78,8	77,62	7	78,7	78,38	77,25	24,75			
LAPROVITOLA NICOLAS	91.2	92.31	6	91,9	92,31	9	91,8	92,9	21	91,8	92,42	09	1	91,54	92,475	19			
GONZALES LUCIANO	100.1	101,51	6	100,3	99,51	9	100,3	99,5	0	100,9	91	8	98,9	100,1	99,875	13,25			
RAMIREZ BARRIOS FABIÁN	101.61	00,9	18	100,9	101	14	102,1	101	23	102,3	100,91	6	100	101,38	100,95	17,75			
MARTÍN MAXIMILIANO	84,6	84,12	18	5	84,41	88	5,4	84,7	12	85,8	84,76		84,7	85,1	84,475	14,25			
LANDONI ANDRÉS	100,1	99,42	01	00,9	100,31	6	100,5	99,6	26	100,3	109,92	2	100,3	100,40	99,7	21			
GLINBERG FEDERICO	102,5	102,9	10	101,7	101,21	9	102,6	102,1	23	102,5	101,71	1	101,6	102,18	102,175	15,75			
RASID LISANDRO	104,5	103,21	3	104	103,21	31	05,5	104	5	104,7	104	11	104,7	104,68	103,6	10,5			

### Descripción de ejercicios, pasos y metodologías de la Planificación.

#### Paso 1: Movilidad Articular:

##### 8 Ejercicios.

El jugador necesita estimular la Movilidad de las Articulaciones para favorecer los movimientos específicos del juego y las articulaciones de mayor uso en el trabajo de los gestos técnicos Cadera-Rodilla-Tobillo- Hombros y de esta manera también prevenir lesiones de carácter articular que son las que mayor tiempo de recuperación demandan. Eliminar la rigidez muscular y articular en la cadena posterior, la articulación lumbo pélvica y zona alta de las extremidades inferiores (Cadera y Femur), son los primeros objetivos que debemos desarrollar en la batería de metodologías de los trabajos de pista en la entrada en calor.

#### Paso 2: Activación Muscular:

##### 4 Ejercicios

La actividad muscular que demandan los movimientos específicos del juego ha sido de las grandes evoluciones de la ciencia del entrenamiento que ha portado al deporte moderno, a través de la evaluación de la actividad eléctrica muscular. La zona media y de estabilidad de la musculatura del deportista (Abdominal- Lumbar-Glúteos); extremidades inferiores (Aductores, Isquiotibiales, Cuádriceps) y la zona superior del cuerpo (como los Pectorales y Hombros) deben estar en el amplio repertorio de los movimientos que debemos utilizar para favorecer los mecanismos neuromusculares del jugador. Una correcta estimulación de los mecanismos

neurales que demandan los movimientos del juego, la actividad de los deportistas se manifiesta en un porcentaje de mayor eficiencia en la velocidad, potencia y nivel de ejecución técnica.

#### Paso 3: Movimientos Estáticos- Dinámicos:

##### 4 Ejercicios

Alinear y balancear las estructuras de los mecanismos de sostén del jugador, más los tipos de contracciones y las angulaciones articulares específicas de las demandas del juego, son los ejes principales de este paso metodológico para sí luego comenzar a buscar la intensidad de los desplazamientos sin y con balón.

En el desarrollo de los ejercicios reinarán las contracciones isométricas, excéntricas y sus combinaciones, las angulaciones desde la Postura Básica del Juego (Athletic Stance) utilizando todos los planos posibles, posiciones a una pierna, utilización del propio peso del cuerpo, combinaciones de tren superior e inferior serán la base de la secuencia metodológica desde menor a mayor complejidad técnica de ejecución

#### Paso 4: Posturas, Agilidad y Contactos:

##### 4 Ejercicios

El objetivo de este paso es el de situar al jugador al stress competitivo, a través de un abanico de ejercicios y situaciones de concentración que lo lleven a la mayor realidad posible del juego, por medio de acciones técnicas específicas (ataque y defensa) y la elevación de la intensidad metabólica [frecuencia cardiaca alta], planificando combinaciones que se darán entre posturas, aceleraciones, frenos, detenciones y saltos a máxima intensidad de ejecución.

Fuerza y acondicionamiento físico en jóvenes talentos

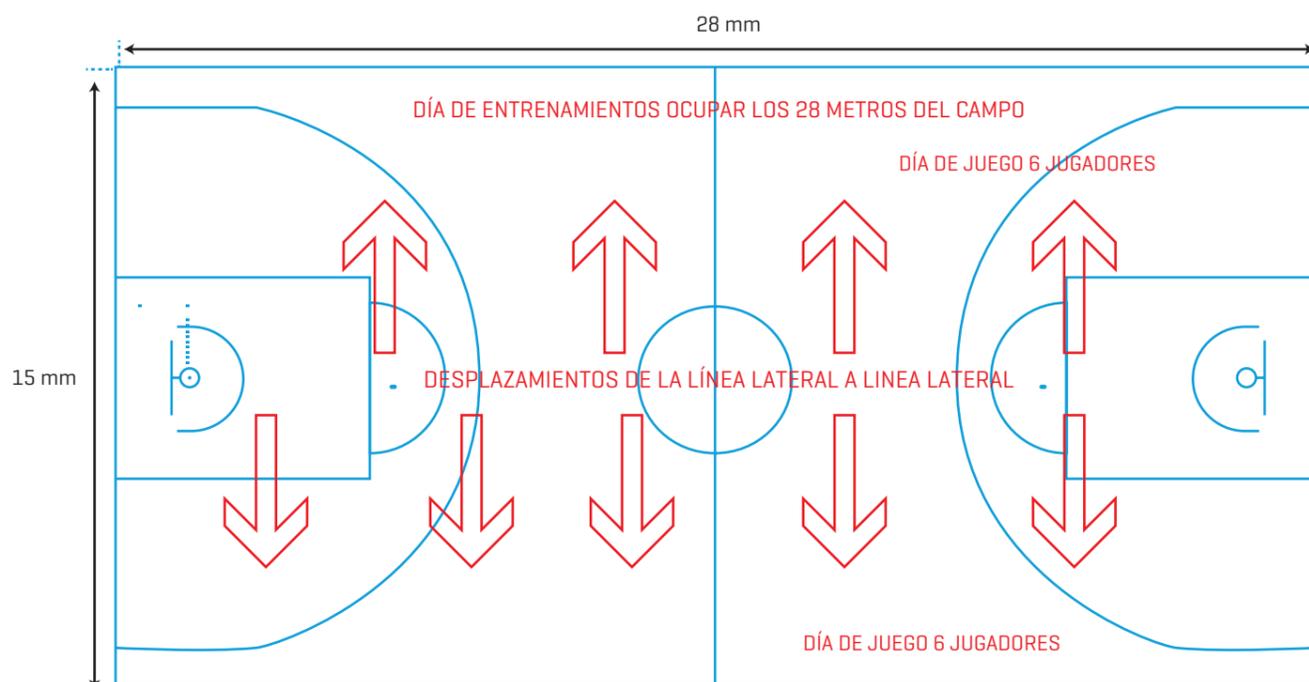
## Programa de 20 Ejercicios de Entrada en Calor para la Competencia y Entrenamiento

Descripción de ejercicios, pasos y metodologías de la Planificación.

Prof. Ezequiel Lavayen  
Prof. Nicolas Bastarrica

### UTILIZACIÓN DEL ESPACIO Y TIEMPO

- 1- Los Jugadores se ubicaran sobre las líneas laterales del campo de juego [28 metros los días de entrenamiento, 14 metros los días de juego].
- 2- Los desplazamientos serán de 15 metros de línea lateral a línea lateral del campo de juego.
- 3- El Bloque total de Preparación no supera los 20 minutos de trabajo
- 4- Las Pausas serán de 30" entre cada uno de los 20 ejercicios.
- 5- No hay pausas entre Series



## Paso 1: Movilidad Articular

### 1- Movilidad Articular de la Cadera y Estiramiento de Glúteo

#### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- 1- Acostado decúbiteo dorsal
- 2- Tomar la rodilla con ambas manos y llevarla en dirección al pecho. Mantener durante 10"
- 3- La otra pierna se mantiene extendida con la punta del pie apuntando hacia arriba



### 2- Movilidad Articular de Cadera y Activación de Aductores y Gluteos

1 serie de 10 Movimientos por Lado . Mantener 2" en cada Posición Final y Volver a rotar

#### DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO

- 1- Posición de cubito dorsal.
- 2- Pierna libre, extendida con la punta del pie apuntando hacia arriba.
- 3- Pierna que realiza la acción, con rodilla extendida.
- 4- La Cabeza- Espalda y Pierna no deben despegarse del suelo.



### 3- Movilidad de Cadera- Rodillas y Tobillos

1 serie de 10 Movimientos por Lado . Mantener 2" en la Posición Final y Volver a rotar

#### DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO

- 1- Posición sentado
- 2- Gluteos, Pies y Manos en contacto con el piso
- 3- Rodillas flexionadas a 90°



FASE INICIAL



FASE FINAL

### 4- Movilidad Articular de Cadera - C. Vertebral – Hombros- Pectorales

1 serie de 10 Movimientos por Lado . Mantener 2" en la Posición Final y volver a rotar

#### DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO

- 1- Posición sentado
- 2- Flexión de tronco y cadera al momento que se realiza la rotación hacia los laterales.
- 3- Codos y Rodillas extendidas



### 5- Estiramiento de Dorsales

Movimientos por cada Lado Mantener 5" y cambiar de Posición.

#### DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO

- 1- Posición decúbito ventral. Brazos extendidos hacia delante, llevarlos hacia un costado
- 2- Apoyo sobre rodillas, manos y punta de pies
- 3- Los Gluteos en contacto con los talones

#### POSICION NEUTRA



#### FASE FINAL



### 6 – Movilidad Articular de C. Vertebral – Cadera- Estiramiento de Psoas

Movimientos Intercalados por cada pierna Mantener 5" y cambiar.

#### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO ESTÁTICO

- 1- Cuadrupedia y la cabeza extendida.
- 2- Una pierna adelantada, apoyada sobre la planta del pie, y una pierna retrasada, apoyada sobre la punta del pie
- 3- Apoyo sobre ambas palmas de las manos, ubicadas en la misma línea de la pierna adelantada y de los hombros



## 7- Rebotes Dinámicos de Aductores

1 serie de 10 Movimientos por Lado

### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO BALÍSTICO

- 1- Posición de pies en una misma línea y separados más del ancho de los hombros.
- 2- aducir y abducir , flexionando una de las rodillas y extendiendo la pierna contraria.



DINÁMICO

## 8 - Rebotes Dinámicos de Isquiotibiales

1 serie de 10 Movimientos por Lado

### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- 1- Piernas separadas con apoyos mayor al ancho de hombros. Pies en una misma línea.
- 2- Codos y Rodillas extendidas
- 3- Tocar con la mano en el pie contrario, mediante una rotación del tronco.



## Paso 2: Activación Muscular

### 9- Abdominales Oblicuos con toque Alternado

2 series de 20 Movimientos. 10 Por Lado.

### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- 1- Brazos separados y extendidos al costado del cuerpo.
- Elevación alternada por parte de las piernas y la parte superior del cuerpo, mediante la zona abdominal.
- Tocar con la mano el borde interno de la pierna contraria.
- Movimiento de rotación por parte del tronco.

FASE INICIAL

FASE FINAL



## 10- Espinales Nado Alternado

2 series de 20 Movimientos. 10 Por Lado.

### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- 1- Acostado decúbiteo ventral, Codos y Rodillas extendidas.
- 2- Movimiento: Flexión alternada por parte de un miembro superior y el miembro inferior del lado opuesto, luego alternar el movimiento y repetir dicha acción 2 series de 20 Movimientos. 10 Por Lado



## 11- Elevación de Cadera + abducción

2 series de 10 Movimientos. Mantener 2" en Fase Final y Volver a la Posición Inicial

### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- 1- Acostado decúbito dorsal. Plantas de los pies apoyadas en el suelo. Cabeza Espalda Brazos apoyados en el suelo.
- 2- Rodillas flexionadas 90°.
- 3- Elevación de la cadera, manteniendo presión en los glúteos Mantener 2". Las Plantas de los pies se mantienen pegadas al suelo.



## 12- Puente Ventral

2 series de 20 Movimientos. 10 Por Lado.

### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- 1- Posición cuadrupedia ventral.
- 2- Apoyos sobre punta de los pies y manos en el piso.
- 3- Piernas extendidas y Brazos extendidos.
- 4- Girar el cuerpo manteniendo la estabilidad, de un lado al otro, con máxima extensión de los brazos, mantener 1 segundo en cada extensión



## Paso 3: Movimientos Estáticos- Dinámicos

## 13- Postura Atlética más Extensión

2 series de 10 Movimientos.

### DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- 1- Desde la Postura Atlética de Juego [Athletic Stance]
  - Los Pies con una separación mas del ancho de los hombros.
  - Centro de Gravedad Bajo.
  - Rodillas que no superen la punta de los pies.
  - Hombros- Brazos y Antebrazos formando un angulo de 90°
- 2- Elevarse hasta la Máxima Extensión Posible de Rodillas y Brazos.
- 3- Volver a la Posición Inicial de Athletic Stance



# 14- Apoyos a 1 Pierna + Vuelta Talones a la Cola

Repetir 2 Series

## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- 1- Desplazamiento: Avanzar hacia delante, y en cada paso elevar de manera Coordinada Brazos (por arriba de la cabeza) y la rodilla a la altura de la cadera, logrando una flexión de 90° entre muslo y pierna.
- 2- Apoyos en progresión de talón, planta y punta.
- 3- Tronco erguido.

Ida: Apoyos 1 Pierna en 15 metros



Vuelta: TALONES 15 metros



# 15- Estocada con Rotación+ Vuelta con Salticados

2 Serie en 15 metros

## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- Fase Inicial: Flexión de 90° en ambas rodillas, la pierna que queda por detrás apunta en dirección al piso, con su apoyo en la punta del pie, mientras que la delantera no sobrepasa la línea del pie. Tronco recto.
- Fase Final: Sin modificar los apoyos ni la altura de la posición adoptada, se realiza una inclinación de tronco, para así tocar con

FASE INICIAL

FASE FINAL



Ida: Estocada con Rotación Interna

Vuelta: Salticados con Ayuda de Brazos



# 16- Desplazamiento Defensivo Lateral + Vuelta con Carioca

2 series de 15 metros

## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- Desde la Postura Atlética de Juego [Athletic Stance]
- Realizar desplazamientos laterales defensivos marcando el ritmo a velocidad lenta del 1 -2 un apoyo[derecha] y un apoyo [izquierda] -
- Elevar la rodilla por arriba de la línea de la cadera . - Evitar la rotación de pierna sobre cadera.

Ida en 15 metros Desplazamiento Defensivo a Velocidad Lenta marcando



Vuelta Carioca



# Paso 4: Posturas, Agilidad y Contactos

## 17- Saltos Adelante-Atrás + Skipping + Trote Atras.



6 Saltos Totales Adelante Atrás Sobre Línea

SKIPPING 15 metros

Vuelta trote atrás

# 18- Saltos Laterales+ Vuelta con Desplazamientos Defensivos

2 series de 15 metros



IDA ZANCADAS ZIG-ZAG



VUELTA DESPLAZAMIENTO DEFENSIVO CAMBIANDO DE LADO CADA 2 MOVIMIENTOS

## 19- Postura Repiqueteo + Sprint + Vuelta Atrás Zancadas Largas



POSTURA Y REPIQUETEО 5"

+



SRINT

+

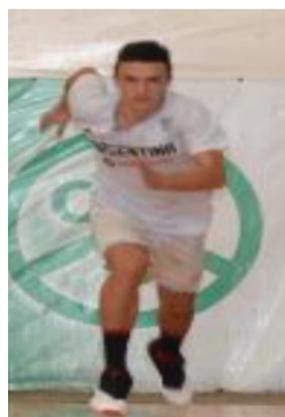
ZANCADA DE ESPALDA  
14 MTS

## 20- Desplazamiento Defensivo con repiqueteo + Vuelta con Sprint

2 series de 15 metros

Postura repiqueteo y desplazamiento  
cambiando de sentido

+



SRINT

# METODOLOGÍA

## PARA EL DESARROLLO MOTRIZ Y FUERZA ESPECÍFICA EN PISTA. EDADES Y NIVELES

**El Desarrollo de los Jugadores en Función de la Maduración y el Juego. Como deben estar y Como están.**

El punto más importante que debemos considerar en esta etapa de Formación y Desarrollo de Jóvenes Promesas está en la relación a la Calidad y a la Cantidad de movimiento de nuestros jugadores. La Calidad de movimiento hace referencia a que los jugadores puedan adoptar las posturas corporales requeridas durante los ejercicios de entrenamiento y competición sin desarrollar patrones de compensación que lleven a lesiones por sobreuso o lesión. Para esto es fundamental el desarrollo de metodologías de trabajo donde se ponga énfasis en ejercicios de movilidad y flexibilidad articular, de estabilidad articular o de control neuromuscular. En la ejecución de acciones de movimientos específicos de juego se pueden observar jugadores jóvenes con talla y envergadura elevadas que manifiestan la inclinación del tren superior de manera muy acentuada como en la postura defensiva, y una falta de control neuromuscular del valgo de rodilla [ángulo pronunciado hacia adentro] en acciones de estabilidad unipodal estática como detenciones en un tiempo o en acciones de salto unipodal dinámica como las penetraciones.

En Relación a la Cantidad de movimiento se hace necesario un aumento de la Fuerza Relativa o cantidad de peso movilizado en relación al peso corporal del jugador en ejercicios con patrones motores similares a acciones específicas, como así también una mejora de la Potencia Relativa o Potencia aplicada en relación al peso corporal del jugador en acciones

específicas como por ejemplo el salto a 1 y 2 piernas. En este sentido es necesario realizar evaluaciones cuantitativas para determinar los perfiles de rendimiento individuales de cada jugador y asignar los programas correspondientes en relación a sus necesidades.

**Puntos a Desarrollar al Corto Plazo en el Proceso de Formación del Jugador.**

**Entradas en Calor**

Elevar el nivel de Atención es clave para el mejoramiento de los ejercicios de activación y su relación directa a la posterior preparación al trabajo técnico y táctico. Este punto es débil en nuestros jugadores en Formación.

**Postura Atlético Estática y Dinámica**

Se manifiesta como el principal déficit de nuestra preparación atlética, deficiencias y compensaciones musculares sobre todo en las cadenas posteriores, lógicos del crecimiento y también como consecuencia del poco trabajo compensatorio para amortiguar la carga de entrenamiento específica en cancha, nos hace observar que debemos trabajar sobre este punto; movilidad articular, flexibilidad, fuerza específica y movimientos técnicos del juego deben ser los primeros puntos de apoyo para el mejoramiento.

**Equilibrio en el Suelo y Aire**



hacen ver en los diferentes movimientos del juego si este está o no preparado, cuando observamos si mantiene la fuerza, el equilibrio y ejecuta velozmente el gesto técnico de manera correcta. En este punto vemos otra falencia a trabajar, sobre todo el equilibrio unipodal, por dos razones importantes, a-la gran manifestación de acciones sobre la pierna izquierda de los jugadores derechos, en sus bandejas y caídas, utilización de la pierna fuerte en el pivoteo, así generando un mayor porcentaje de lesión por sobreuso. b-Debilitamiento de la pierna derecha en este caso, lo cual dificulta el proceso de adquisición de gestos técnicos al bagaje del jugador, por falta de fuerza, equilibrio y reacción.

Equilibrio en el aire está relacionado al trabajo de fuerza específica, un punto de incorporación al repertorio metodológico.

#### **Apoyos de Pies, Caídas, Detenciones, Giro y Saltos**

Los Pies son el gran cimiento de la estructura de un jugador en Formación, para mantenerse fuerte desde la postura, equilibrado desde los movimientos y veloz en la ejecución eficiente de los gestos técnicos. Detectar la calidad y eficiencia de los apoyos, es clave mediante Evaluación de Laboratorio de Baropodometrías Estática y Dinámica. Observamos desequilibrios importantes en las pisadas, en detenciones en dos tiempos y un tiempo, malos apoyos en las caídas y giros, despegues y arranques incorrectos desde posiciones estáticas o en situaciones de oposición, lo cual genera inestabilidad y mala ejecución de los movimientos, habituando al jugador a completar patrones de movimientos que en el tiempo pueden ser difíciles de corregir.

#### **Propuesta de Planificación de la Sesión de Entrenamiento de Calidad. Clave pensar en un Volumen de Calidad 2 a 3 horas de trabajo por sesión.**

En jornadas de un turno recuperaciones de un mínimo de 16 hs entre sesiones. En Jornadas de de Doble Turno espacios de recuperación de un mínimo de 7 hs entre sesiones. 8 30 a 11

hs y de 1830 hs a 21 hs.

#### **Paso a Paso en la construcción de la Sesión de Calidad:**

##### **Desarrollo Motriz y Fuerza Específica en Pista:**

De menor a mayor el incremento de la Intensidad de los ejercicios, comenzando por la Activación Muscular de los grupos Musculares implicados en la Postura de Juego, seguido de driles de Equilibrio y Lateralidad de los Movimientos de Juego, terminando con acciones que combinen Apoyos e Intensidad de Juego. Estimular un Alto Nivel de Concentración.

##### **Incorporación del Balón:**

Metodologías Progresivas de Técnica Individual desde el 1vs 0. Incorporar Apoyos por medio de las detenciones, frenos, giros, y saltos; y Activación Metabólica por medio de recorridos de espacios media cancha, cancha completa o trabajos con Oposición.

##### **Los Bloques de Trabajo:**

Van de menor a mayor en el incremento del esfuerzo metabólico desde media cancha a cancha completa, desde el 1vs 0 al 3vs 3 y en la calidad de las acciones técnicas y tácticas del juego para culminar en el 4vs 4 o 5vs5, con variantes de ejercicios de Sobrecarga por ejemplo. Los Bloques varían en un rango de 5 a 8 minutos de trabajo.

##### **Pausas de Altísima Calidad:**

Recuperar la Concentración para la optimización del Foco en la Propuesta Técnica y Táctica del Juego, y Recuperar el Estado de Forma Atlético son los ejes de las pausas intra esfuerzo con volúmenes de 3 a 5 Minutos entre Bloques de Trabajo.

##### **Recuperación:**

Incorporar un Protocolo de Recuperación. Eficiente es clave para la posterior carga de trabajo, combinar Hidratación, Alimentación Estiramientos y Mecanismos Externos como Crioterapia, Masajes, Suplementación favorecerán a los procesos de recuperación muscular metabólico y de sobrecarga sobre las articulaciones y tendones.



## Esplada y oblicuos

### MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN MUSCULAR

#### SECUENCIA



Prof. EZEQUIEL LAVAYEN – Prof. PABLO GIUSTI

**SERIES: 1**

**REPETICIONES: 12 ROTACIONES + 2" SOSTENIENDO**

Objetivo del Ejercicio:

· Estiramiento de abdominales oblicuos y rotadores de tronco.

Descripción del Ejercicio:

- 1- Posición sentado.
- 2- Flexión de tronco y cadera al momento que se gira hacia el lado contrario
- 3- Codos y Rodillas extendidas
- 4- Fase Inicial: Apoyas ambas manos en el piso, mediante una rotación del tronco y evitando separar los glúteos de la colchoneta.
- 5- Fase Final: Misma ejecución del movimiento corporal, llevando ambas manos hacia el lado contrario mediante rotación opuesta.

## Rotaciones de Espalda

### ACTIVACIÓN MUSCULAR

#### FASE INICIAL



#### FASE FINAL



Prof. EZEQUIEL LAVAYEN – Prof. PABLO GIUSTI

**SERIES: 1**

**REPETICIONES: 10 ROTACIONES X LADO**

Objetivo del Ejercicio:

· Movilidad de la Columna vertebral.

Descripción del Movimiento:

- 1- Cuadrupedia ventral.
- 2- Apoyos sobre ambas rodillas y una mano.
- 3- Mano contraria ubicada sobre la nuca.
- 4- Fase Inicial: Rotar la espalda de manera en que el codo que apuntando hacia arriba.
- 5- Fase Final: Rotar la espalda en dirección opuesta, tocando el codo con la rodilla contraria.

# Postura + Remo (con y sin repiqueteo) POSTURA

## FASE INICIAL



## FASE FINAL



Prof. EZEQUIEL LAVAYEN – Prof. PABLO GIUSTI

**SERIES: 6**

**REPETICIONES: 10 TRACCIONES CON CADA BRAZO**

Objetivo del Ejercicio:

- Desarrollar la lateralidad, apoyos, posturas y fuerza.

Descripción de la Postura:

- 1- Posición de Postura.
- 2- Centro de gravedad bajo.
- 3- Toma de la banda con una mano en cada manija.
- 4- Un codo extendido y el otro en máxima flexión.
- 5- Un hombro extendido y el otro en máxima flexión.
- 6- Sin Repiqueteo: Apoyos sobre plantas de los pies, en constante contacto con el piso.
- 7- Con Repiqueteo: Apoyos sobre la punta de los pies alternados en alta velocidad, sin modificar la altura de la postura adoptada.

Elemento: Banda Elástica con Manijas

# Puente Frontal + Postura en 1 tiempo ACTIVACION MUSCULAR

## SECUENCIA



Prof. EZEQUIEL LAVAYEN – Prof. PABLO GIUSTI

**SERIES: 4**

**REPETICIONES: 8**

Objetivo del Ejercicio:

- Activación de zona media.

Descripción del Movimiento:

- 1- Posición cuadrupedia ventral.
- 2- Apoyos sobre punta de los pies y manos en una pelota.
- 3- Rodillas extendidas.
- 4- Brazos extendidos.
- 5- Cadera extendida.
- 6- Manos ubicadas en la pelota con la misma posición que se adquiere para la acción de lanzamiento.
- 6- Movimiento: Apoyado con ambas manos sobre la pelota, con los dedos bien abiertos, lograr estabilidad del cuerpo, con la dificultad de mantener el apoyo sobre la base inestable.
- Lograr establecerse en posición de triple amenaza mediante una simultanea flexión de codos, cadera y rodillas.

## Saltos y Caidas en Diagonal EQUILIBRIO

VISTA LATERAL



**SERIES: 7**      **REPETICIONES: 10 PASOS POR LADO**

Objetivo del Ejercicio:

- Desarrollar el Equilibrio y Apoyos.

Descripción de las posturas:

- 1- Ritmo de Saltos diagonales.
- 2- Apoyos unilaterales por parte de los pies, en progresión de talón - planta - punta.
- 3- Semiflexión de cadera.
- 4- Toma de la pelota con ambas manos.
- Al momento de la fase de vuelo, se debe llevar la pelota en dirección a la cadera de la pierna que va a efectuar el siguiente apoyo.
- Mantener el equilibrio y la posición por unos segundos y repetir la acción alternadamente.

## Desplazamientos + drible en escalera APOYOS

DESPLAZAMIENTOS



**SERIES: 7**

**REPETICIONES: 30''**

Objetivo del Ejercicio:

- Desarrollar la lateralidad y los apoyos.

Descripción de las posturas:

- 1- Desplazamientos en distintas direcciones con drible, a la mayor velocidad de ejecución coordinativa del sujeto.
- 2- Apoyos alternados o simultáneos por parte de la punta de los pies,
- 3- Se debe buscar que la ejecución de los desplazamientos sea cada vez mas rápidas, evitando que los apoyos se efectúen pisando las líneas de la escalera.
- 4- El desplazamiento coordinativo debe ir variando, manteniendo un orden de progresión de dificultad.
- 5- El drible puede ser alternado, simultaneo, secuenciado, con cambios de dirección, combinado y demás.
- 6- Se pueden añadir pases, lanzamientos, giros, mecánica de piernas, cambios de dirección, secuencias combinadas.

**Volúmenes**

**METODOLOGIAS PARA EL DESARROLLO MOTRIZ Y FUERZA ESPECIFICA EN PISTA**

Niveles	1	2	3	4
Edades	13 años	14/15 años	16/17 años	18/19 años
Semanas	40	40	40	40
Volumen Anual Entrenamientos	120	144	160	160
Volumen Anual Horas de Entrenamientos	51 hs 24'	76 hs 48'	93 hs 44'	97 hs 44'

**Planificación por Niveles**

**METODOLOGIAS PARA EL DESARROLLO MOTRIZ Y FUERZA ESPECIFICA EN PISTA**

Encadenamientos Nivel 1 13 años

	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	TOTAL ANUAL
Mesociclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Semanas	1 a 4	5 a 8	9 a 12	13 a 16	17 a 20	21 a 24	25 a 28	29 a 32	33 a 36	37 a 40	
Microciclos	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Entrenamientos Semanales	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120
Volumen Mensual	4h48'	4h48'	4h48'	4h48'	4h48'	4h48'	6h24'	6h24'	6h24'	6h24'	51h24'
Volumen Semanal	1h12'	1h12'	1h12'	1h12'	1h12'	1h12'	1h36'	1h36'	1h36'	1h36'	
Volumen Sesión	24'	24'	24'	24'	24'	24'	32'	32'	32'	32'	
Duración del Ejercicio	6'	6'	6'	6'	6'	6'	6'	6'	6'	6'	
Pausas entre Ejercicios	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	
Cantidad de Ejercicios	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	

Encadenamientos Nivel 2 14-15 años

	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	TOTAL ANUAL
Mesociclos	1	2	3	4	5	6	6	8	9	10	
Semanas	1 a 4	5 a 8	9 a 12	13 a 16	17 a 20	21 a 24	21 a 24	29 a 32	33 a 36	37 a 40	
Microciclos	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Entrenamientos Semanales	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	144
Volumen Mensual	6h24'	6h24'	6h24'	6h24'	8h32'	8h32'	8h32'	8h32'	8h32'	8h32'	76h48'
Volumen Semanal	1h36'	1h36'	1h36'	1h36'	2h8'	2h8'	2h8'	2h8'	2h8'	2h8'	
Volumen Sesión	32'	32'	32'	32'	32'	32'	32'	32'	32'	32'	
Duración del Ejercicio	6'	6'	6'	6'	7'	7'	7'	7'	7'	7'	
Pausas entre Ejercicios	2'	2'	2'	2'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	
Cantidad de Ejercicios	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	

Encadenamientos Nivel 3 16-17 años

	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	TOTAL ANUAL
Mesociclos	1	2	3	4	5	5	7	8	9	10	
Semanas	1 a 4	5 a 8	9 a 12	13 a 16	17 a 20	21 a 24	25 a 28	29 a 32	33 a 36	37 a 40	
Microciclos	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Entrenamientos Semanales	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160
Volumen Mensual	8h32'	8h32'	8h32'	8h32'	9h36'	9h36'	9h36'	9h36'	9h36'	9h36'	93h44'
Volumen Semanal	2h8'	2h8'	2h8'	2h8'	2h24'	2h24'	2h24'	2h24'	2h24'	2h24'	
Volumen Sesión	32'	32'	32'	32'	36'	36'	36'	36'	36'	36'	
Duración del Ejercicio	6'	6'	6'	6'	7'	7'	7'	7'	8'	8'	
Pausas entre Ejercicios	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	1'	1'	
Cantidad de Ejercicios	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

Encadenamientos Nivel 4 18 a 19 años

	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	TOTAL ANUAL
Mesociclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Semanas	1 a 4	5 a 8	9 a 12	13 a 16	17 a 20	21 a 24	25 a 28	29 a 32	33 a 36	37 a 40	
Microciclos	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Entrenamientos Semanales	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160
Volumen Mensual	9h 36'	9h 36'	9h 36'	9h 36'	10h 40'	10h 40'	10h 40'	10h 40'	10h 40'	10h 40'	97h 44'
Volumen Semanal	2h 24'	2h 24'	2h 24'	2h 24'	2h 40'	2h 40'	2h 40'	2h 40'	2h 40'	2h 40'	
Volumen Sesión	36'	36'	36'	36'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	
Duración del Ejercicio	8'	8'	8'	8'	7'	7'	7'	7'	7'	7'	
Pausas entre Ejercicios	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	
Cantidad de Ejercicios	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	

**Plan Mensual**

**METODOLOGIAS PARA EL DESARROLLO MOTRIZ Y FUERZA ESPECIFICA EN PISTA**

Plan Mensual de Encadenamientos Nivel 3 17-18 años

Mesociclos	Mesociclo 5 Junio				Mesociclo 6 Julio				TOTAL ANUAL
	17	18	19	20	21	22	23	24	
Semanas									
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	8
Entrenamientos Semanales	4	4	4	4	4	4	4	4	32
Volumen Semanal	2 hs 24'	2 hs 24'	2 hs 24'	2 hs 24'	2 hs 24'	2 hs 24'	2 hs 24'	2 hs 24'	19 hs 12'
Volumen Sesión	36'	36'	36'	36'	36'	36'	36'	36'	
Duración del Ejercicio	7'	7'	7'	7'	7'	7'	7'	7'	
Pausas entre Ejercicios	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	
Cantidad de Ejercicios	4	4	4	4	4	4	4	4	

**METODOLOGIAS PARA EL DESARROLLO MOTRIZ Y FUERZA ESPECIFICA EN PISTA**

Mesociclo 5 Junio Semana 17 Microciclo 1 de Encadenamientos Nivel 3 17-18 años

ESTIMULOS	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7
1	ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN GIMNASIO 60'	MOTRICIDAD Y FUERZA EN PISTA 36'	ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN GIMNASIO 60'
2	MOTRICIDAD Y FUERZA EN PISTA 36'	TECNICA TACTICA INDIVIDUAL 50% TECNICA TACTICA COLECTIVA 50% 2HS	JUEGO 1
3	TECNICA TACTICA INDIVIDUAL 50% TECNICA TACTICA COLECTIVA 50% 2 HS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS
4	ESTIRAMIENTOS		

JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10
MOTRICIDAD Y FUERZA EN PISTA 36'	ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN GIMNASIO 60'	JUEGO 2
TECNICA TACTICA INDIVIDUAL 50% TECNICA TACTICA COLECTIVA 50% 2 HS	MOTRICIDAD Y FUERZA EN PISTA 36'	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS	TECNICA TACTICA INDIVIDUAL 50% TECNICA TACTICA COLECTIVA 50% 2 HS	
	ESTIRAMIENTOS	

JUEGOS SEMANALES	2
VOLUMEN DE ESTIMULOS	19
VOLUMEN SEMANAL TECNICO TACTICO INDIVIDUAL	4 HORAS
VOLUMEN TECNICO TACTICO COLECTIVO	4 HORAS
VOLUMEN SEMANAL MOTRICIDAD Y FUERZA EN PISTA	2 HORAS 24'
VOLUMEN SEMANAL DE FUERZA EN GIMNASIO	3 HORAS
VOLUMEN TOTAL DE HORAS DE ENTRENAMIENTOS	13 HORAS 24'

Fuerza y acondicionamiento físico en jóvenes talentos

## Mesociclo 5 Junio Semana 17

### Microciclo 1 de Encadenamientos Nivel 3 17-18 años

### ENTRENAMIENTO N° 63 DE MOTRICIDAD Y FUERZA EN PISTA

## Balístico de Glúteos y Psoas

## MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN MUSCULAR

FASE INICIAL



FASE FINAL



Prof. EZEQUIEL LAVAYEN – Prof. PABLO GIUSTI

SERIES: 1	REPETICIONES: 12 BALANCEOS X LADO
<p>Objetivo del Ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Estiramiento Psoas y Glúteos.</li> </ul>	
<p>Descripción del Ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1- Posición bípeda.</li> <li>· 2- Ritmo de salticado sobre el lugar.</li> <li>· 3- Flexión unilateral de cadera a 90°.</li> <li>· 4- Codos y Rodillas extendidas</li> <li>· 5- Fase Inicial: Tocar con la mano en el pie contrario, mediante una rotación del tronco y elevación de la pierna.</li> <li>· 6- Fase Final: Misma ejecución del movimiento corporal, llevando la otra mano hacia el pie contrario.</li> </ul>	

N°	ESTIMULO	EJERCICIOS N°	TIEMPO/ PAUSA
1	MOVILIDAD ARTICULAR		5'
2	POSTURA		7'X2'
3	POSTURA		7'X2'
4	EQUILIBRIO		7'X2'
5	APOYOS		7'X2'
6	TECNICA TACTICA INDIVIDUAL		60'
7	TECNICA TACTICA COLECTIVA		60'
8	ESTIRAMIENTOS		15'

TOTAL DE LA SESIÓN

2 HS 56'

# GUÍA DE NUTRICIÓN



# LINEAMIENTOS EN NUTRICIÓN

LICENCIADO NUTRICIÓN LUCIANO SPENA

## 1.1 Referencias del deporte de "elite"

La pregunta que nos realizamos frecuentemente todos aquellos que integramos un proceso de formación deportiva es: ¿A qué se debe el éxito de un deportista?

Lamentablemente no es una pregunta de única respuesta, ya que son varios los factores que intervienen en el proceso formativo del jugador [técnicos, tácticos, fisiológicos, biomecánicos, antropométricos, etc.].

Intentaremos en este capítulo conocer cuáles son las principales variables antropométricas de un jugador para mejorar las performance del mismo. La mayoría de los jugadores de básquetbol de elite tienden a ser relativamente altos y delgados. Una composición corporal específica puede no ser un factor esencial para el éxito en el básquetbol como en otros deportes, aunque determina considerablemente tanto la posición en el campo de juego, como el rendimiento deportivo. Si bien la composición corporal de diferentes equipos exitosos permiten identificar que los jugadores varían ampliamente en tamaño corporal independientemente de las tasas de éxito, en la ciencia encontramos cierta referencia que nos permite conocer el perfil del deporte desde lo antropométrico. Un análisis compilado realizado por San Antonio Spurs durante 15 años [1997-2012] sobre los diferentes agentes libres "drafteados" de la NBA, nos permite identificar el siguiente patrón antropométrico en la liga más poderosa del mundo [tabla 1].

**Tabla 1: Composición corporal básica de jugadores "drafteados" 97-12 en la NBA. (n=4196)**

PUESTO	TALLA [CM]	ENVERGADURA [CM]	PESO [KG]	% MASA GRASA
GUARDIAS [1-2]	189,68	201,43	90,41	7,57
DELANTEROS [3-4]	201,10	214,52	105,64	9,05
CENTROS [5]	210,79	219,37	112,14	9,08

Datos recolectados por la CABB sobre los agentes libres "drafteados" de la NBA durante los años 2012 a 2017, nos permite llegar a otros datos de referencia [tabla 2].

**Tabla 2: Composición corporal básica de jugadores "drafteados" 12-17 en la NBA. (n=307)**

PUESTO	TALLA [CM]	ENVERGADURA [CM]	ALTURA EN PIE [CM]	PESO [KG]	LONG. MANO [CM]	ANCHO. MANO [CM]	MASA GRASA [%]
GUARDIAS [1-2]	189,72	201,50	250,73	88,21	21,38	22,91	6,29
DELANTEROS [3-4]	201,91	215,41	268,12	102,87	22,62	24,14	7,75
CENTROS [5]	209,57	221,26	278,72	110,53	23,21	25,05	7,93

## 1.2 Nuestro presente

Podemos observar que las variables en cuestión [talla, envergadura, peso y % de masa grasa], son notablemente diferentes en función al puesto que ocupan en el campo. Revisemos entonces, como nos encontramos en la actualidad con algunos datos que se recolectaron desde las divisiones menores de la CABB [tablas 3, 4 y 5].

**Tabla 3: Composición corporal básica de jugadores evaluados U15 (2016). (n= 18)**

PUESTO	TALLA [CM]	ENVERGADURA [CM]	PESO [KG]	INDICE [M:0]	SUMA 6 [Pliegues]	MASA GRASA [%]	TEJ. ADIPOSEO [%]
GUARDIAS [1-2]	182,4	189,4	71,3	2,9	52,7	42,6	25,1
DELANTEROS [3-4]	194,5	202,7	82,2	2,7	67,7	38,6	29,2
CENTROS [5]	196,9	199,3	89,1	3,0	73,7	41,9	29,3

**Tabla 4: Composición corporal básica de jugadores evaluados U16 (2016). (n= 18)**

PUESTO	TALLA [CM]	ENVERGADURA [CM]	PESO [KG]	INDICE [M:0]	SUMA 6 [Pliegues]	MASA GRASA [%]	TEJ. ADIPOSEO [%]
GUARDIAS [1-2]	188,3	192,4	76,2	3,0	51,6	42,2	25,3
DELANTEROS [3-4]	199,6	202,6	89,7	2,5	87,9	35,3	33,1
CENTROS [5]	201,6	205,3	94,2	3,3	102,4	37,3	35,5

**Tabla 5: Composición corporal básica de jugadores evaluados U18 (2016). (n= 11)**

PUESTO	TALLA [CM]	ENVERGADURA [CM]	PESO [KG]	INDICE [M:0]	SUMA 6 [Pliegues]	MASA GRASA [%]	TEJ. ADIPOSEO [%]
GUARDIAS [1-2]	188,9	198,8	81,4	3,5	49,1	44,9	23,0
DELANTEROS [3-4]	202,5	205,1	86,5	3,0	48,2	41,0	26,8
CENTROS [5]	204,6	210,4	101,1	3,1	76,4	42,1	27,5

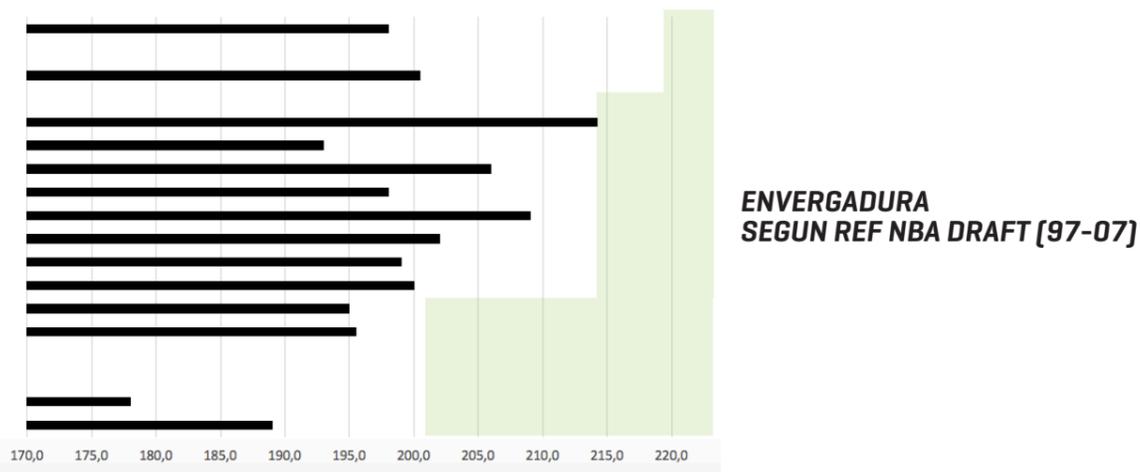
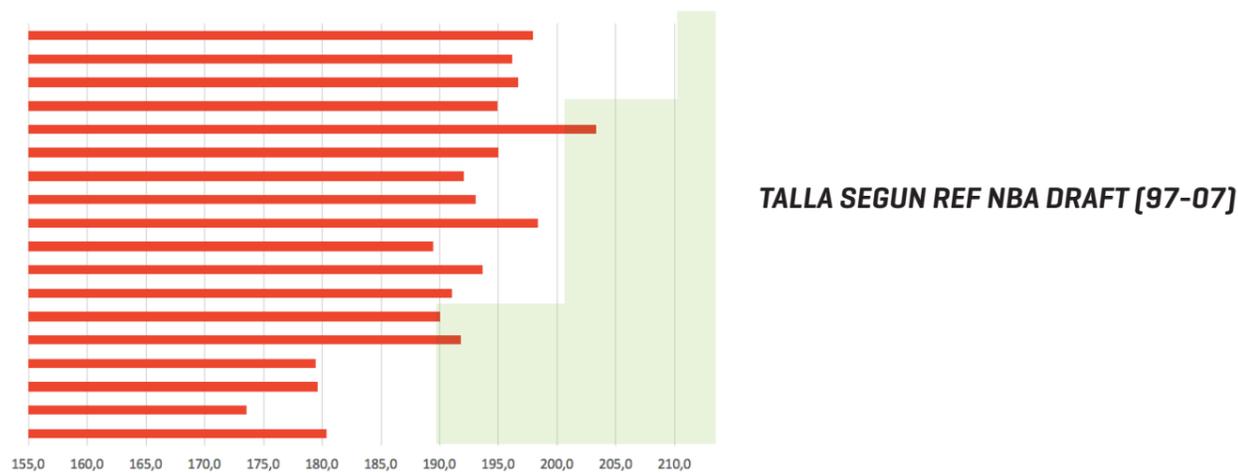
Es importante destacar que el registro de nuestros seleccionados nos permite tener algunos datos más en cuanto a los que se encuentran disponibles por la ciencia para hacer comparativas con la referencia. Por esta razón, se observan en las tablas del "Draft NBA" variables como el % de masa grasa que no puede ser comparada con el % de tejido adiposo que usamos en nuestros valores para el diagnóstico. Hay una diferencia considerable en estos tejidos porque el adiposo presenta en su composición grasa y agua, razón por la cual siempre será mayor en la comparación. Por ello no tiene sentido comparar perfiles grasos en este caso, pero si usar a nuestros datos de referencia para direccionar a la captación de talentos futuros a la mejora de estos valores.

En cuanto al registro de datos de nuestras selecciones nacionales, observamos que los datos presentan variaciones considerables, por lo cual es difícil determinar una tendencia de ciertos tejidos en los diferentes puestos [adiposo y muscular]. No se puede observar una línea definida con respecto a la distribución del músculo y la grasa, entre los diferentes puestos.

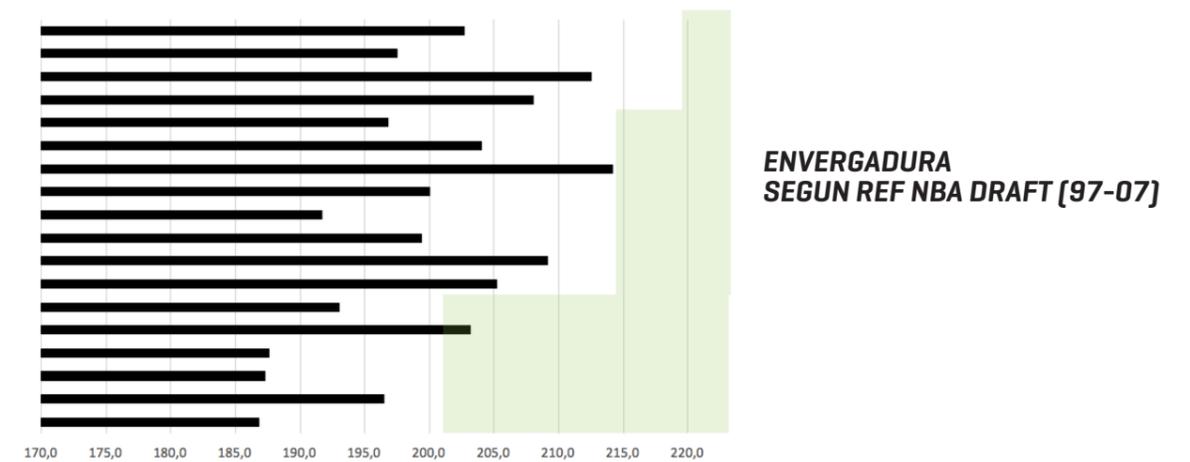
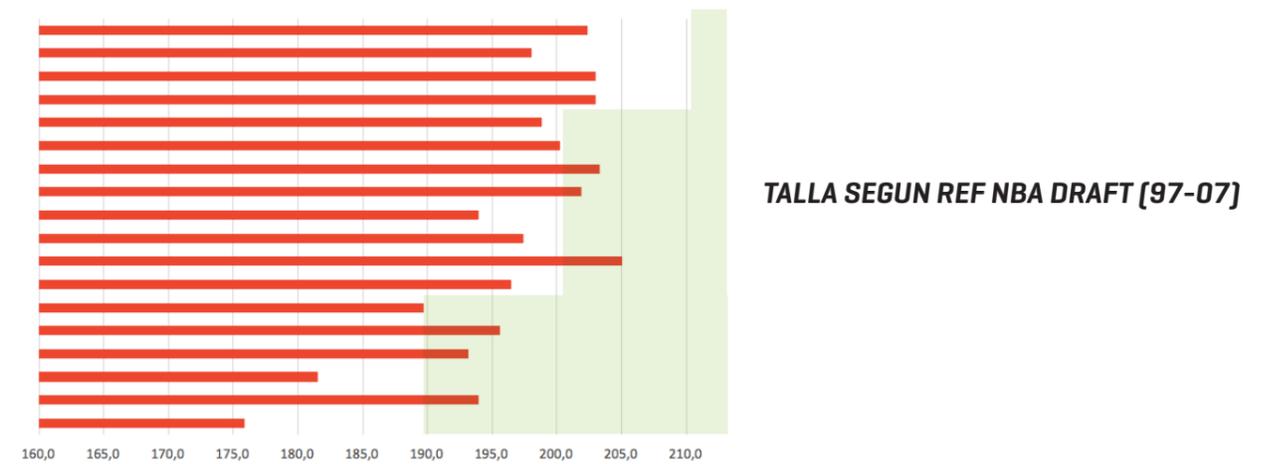
Por otro lado se destaca un gran potencial óseo en los integrantes de este proceso formativo, con lo cual es determinante desarrollar la masa muscular suficiente a partir de su estructura esquelética para que cada jugador pueda desempeñarse en su máximo potencial deportivo.

A continuación se muestran 3 gráficos que nos permitirán observar, a partir de los datos disponibles, la línea de talla y envergadura actual de los seleccionados U15, U16 y U18 [año 2016] por puesto, respecto de cómo se acercan a los valores propuestos por el "draft NBA" en el periodo 1997-2012.

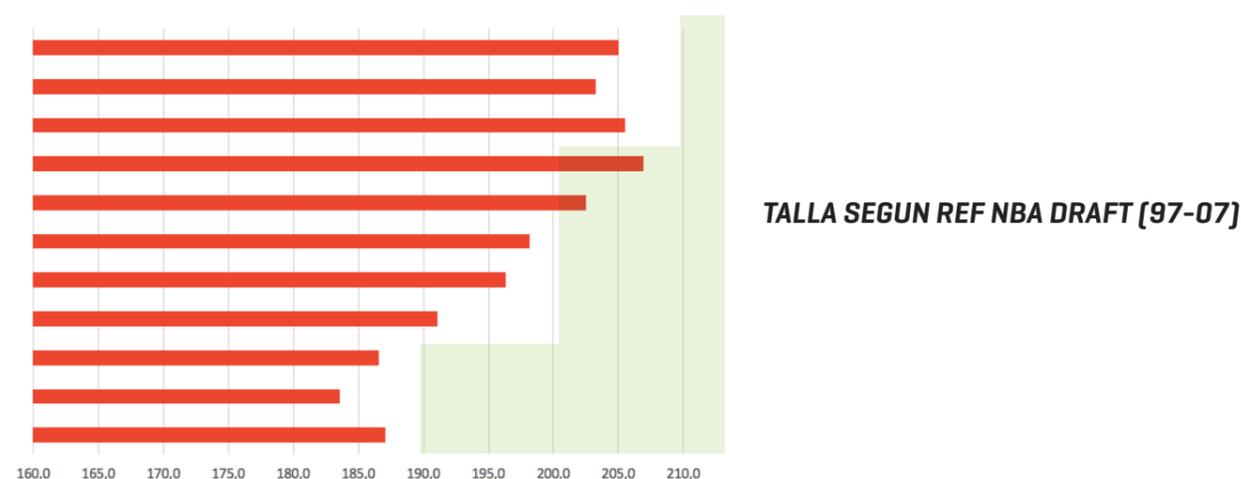
**Grafica 1: Composición U15 vs REF DRAFT NBA (97-2012) en Talla y Envergadura**



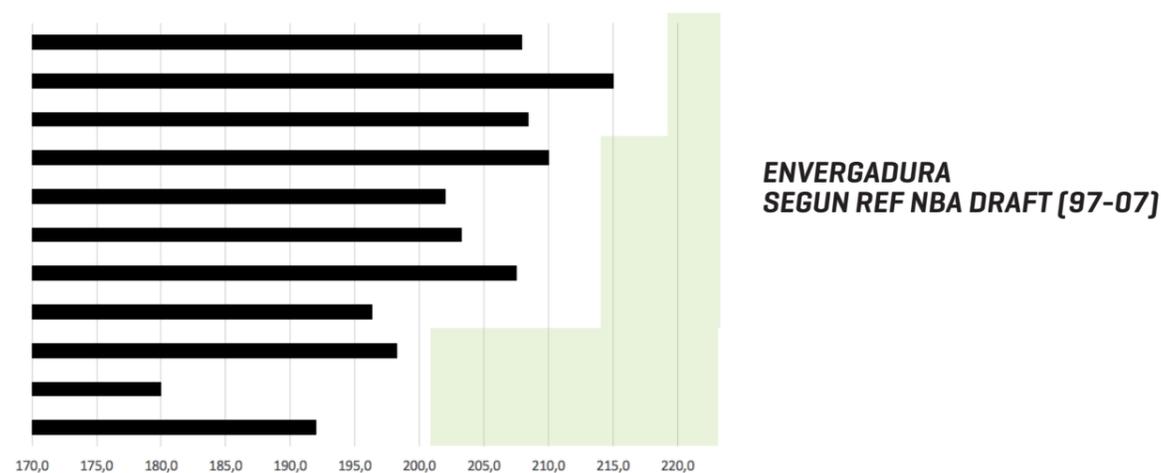
**Grafica 2: Composición U16 vs REF DRAFT NBA (97-2012) en Talla y Envergadura según puesto.**



**Grafica 3: Composición U18 vs REF DRAFT NBA (97-2012) en Talla y Envergadura**



**TALLA SEGUN REF NBA DRAFT (97-07)**



**ENVERGADURA  
SEGUN REF NBA DRAFT (97-07)**

### 1.3 Cuestiones a considerar

Un valor deficitario aproximado de algunas variables claves entre la categoría de mayor desarrollo estructural (U18) y la referencia propuesta sería el siguiente:

- **Talla:** Solo unos 4-5 cm menos de la referencia
- **Envergadura:** Entre 10-12 cm menos de la referencia
- **Peso:** Entre unos 15-20 kg menos de la referencia

Queda claro que la captación del jugador por talla es cercano al patrón elite "Draft NBA" pero no sucede lo mismo con la envergadura [hay diferencias considerables]. Se cree necesario establecer referencias de todas las variables antropométricas posibles por cada corte del proceso, para poder establecer estrategias que permitan una aproximación más cercana a las potencias deportivas. La variable "peso" sería un desafío a mejorar en los seleccionados menores, partiendo de la masa muscular como componente principal de esta mejoría.

Aquí radica la importancia de la implementación de un plan físico/nutricional que nos permita igualarnos a las referencias de otros continentes.

### 2. Educación nutricional

El básquet es un deporte que requiere un suministro constante de energía en los músculos esqueléticos. Aquellos jugadores que presenten un estado de entrenamiento óptimo, tienen altas capacidades para producir energía tanto del sistema energético aeróbico como del anaeróbico. Los carbohidratos deben ser el combustible de elección por los jugadores, ya que son utilizables para la producción de energía de ambos sistemas energéticos. No se debe desproteger el consumo de proteínas, la cual es determinante en la reparación de tejidos del post esfuerzo. Esta ingesta proteica permite sostener cargas de trabajo muscular de manera cotidiana. En cuanto a las grasas, como combustible del sistema aeróbico, también son utilizables en intensidades menores y durante las interrupciones en el juego, sin embargo su aporte no debe ser excesivo.

Al ser compleja la respuesta fisiológica que presenta cada individuo, es muy difícil determinar una recomendación general para un deporte específico. Las exigencias que presenta el deporte de alto rendimiento en la actualidad, nos "obligan" a ser cada vez más específico con cada deportista e individualizar su alimentación.

De todos modos, se intentará describir de forma teórico-práctica un modelo alimentario que permita a los jugadores (independientemente del puesto que ocupen) satisfacer sus necesidades, ya sea para soportar cargas de entrenamiento y/o competencia. También se contempla esta necesidad de desarrollar la masa muscular durante el proceso formativo, variable que se considera clave en el desarrollo del deportista.

En primer lugar se busca aportar reservas energéticas que permitan satisfacer las demandas del ejercicio. En este capítulo no se abordará al alimento como "comida", sino más bien como combustible que permita sostener un desarrollo formativo integral. Las variables a considerar son las siguientes:

**1.** Según consenso del Comité Olímpico Internacional (COI), se concluye que "en los deportes intermitentes de equipo, el rendimiento está limitado por la energía y particularmente por el consumo de carbohidratos [CHO]". Por esto se identifican a los HIDRATOS DE CARBONO como sustrato energético "estrella" para el atleta.

A nivel corporal, una parte de este combustible se almacena en hígado [entre 75-100 g como glucógeno hepático] para mantener estables los niveles de glucemia entre cada una de las comidas. Esta reserva es utilizada por completo durante el ayuno nocturno, por lo que se vuelve determinante para el deportista desayunar antes de una práctica por la mañana. Otra parte se almacena en músculo esquelético [entre 300-400 g como glucógeno muscular] y es utilizada como combustible para el ejercicio. El ejercicio físico regular y el aumento de la masa muscular puede aumentar esta reserva y mejorar su utilización durante el esfuerzo, lo cual resulta muy ventajoso. A mayor glucógeno muscular, mayor será el tiempo que el deportista pueda correr, saltar o "sprintar", con una buena calidad de ejecución.

**2.** Los kg de masa muscular tienen un rol importante en aquellos deportes de gran demanda física. Como el mantenimiento y la construcción de dicha masa se realiza por el consumo adecuado de PROTEINAS, las mismas deben consumirse en calidad y cantidad adecuada. Por esto, el rol que presentan las proteínas para acelerar la recuperación del tejido muscular post esfuerzo es determinante.

**3.** Aporte VITAMINICO - MINERAL acorde a las necesidades del deportista, ya que intervienen en diversas reacciones metabólicas que ayudan a defender y proteger el organismo del estrés provocado por el ejercicio.

## 2.1 Importancia del desayuno y la merienda

Las comidas que suelen ser más importantes para el deportista son aquellas que manejan mayor volumen de ingesta, y por eso tanto el almuerzo como la cena dominan el escenario. Es importante aclarar que tanto el desayuno como la merienda completan el grupo de las 4 comidas troncales a realizar por día. El desayuno es el encargado de hacer la primera "carga de combustible" del día. En primer orden nos ayuda a evitar un vacío grande respecto a la comida posterior considerando que la última ingesta proviene de la cena anterior. En segundo orden, nos permitirá hacer una reposición energética de carbohidratos y proteínas contemplando generalmente el primer estímulo físico del día.

La merienda puede cubrir dos objetivos relevantes para los jugadores. Por un lado su utilidad previa al esfuerzo físico de la tarde-noche, y a su vez, permite hacer una distribución simétrica de calorías evitando "baches" horarios largos entre comida y comida.

### ACLARACIÓN:

El objetivo del modelo de redistribución de plato es ilustrar proporcionalmente la necesidad de nutrientes que debería ingerir el atleta. La cantidad deberá ser definida de manera personalizada, ya que un plan de alimentación correcto debe ajustarse a la individualidad de cada deportista.

Dicho modelo gráfico ha sido consensuado con los colegas Francisco Holway, Romina Garavaglia, Claudio Sánchez, Walter Dzurrovcin y Alejandro Gemignani, a quienes se agradece su colaboración.

### - Modelo de una distribución de DESAYUNO/MERIENDA general, PREVIO al ENTRENAMIENTO diario.

- **INFUSION: Mate Cocido, Te, Café, Mate Cebado con Azúcar** [\*]

[\*] Opcional de Leche Descremada para cortar infusión.

+

- **FRUTOS SECOS: Pasas de Uva, Nueces, Almendras** [Mix]

- **CEREALES: Copos de Maíz, Granola, Almohaditas de Avena**

+

- **FRUTAS: 1 Unidad, Fruta Fileteada, Vaso de Jugo Exprimido, Licuado de Frutas, Ensalada de Fruta.**

+

- **TOSTADAS: Tipo Integrales. 3 Unidades.** [\*1][\*2]

- **PAN: Lactal Tipo Integral. 2 Unidades.** [\*1][\*2]

- **GALLETAS DE ARROZ: 2 Unidades.** [\*1][\*2]

- **GALLETITAS: Tipo Frutigran, Cachafaz, Quacker. 3 Unidades.**

- **1 TOSTADO DE PAN ARABE CON QUESO DESCREMADO.**

- **1 BARRA DE CEREAL**

[\*1] Acompañar con Queso Untable Descremado y/o Mermelada / Miel [\*2]  
Acompañar con Revuelto de Huevo c/ Roció Vegetal si se compete > 2hs.



## DESAYUNO Y MERIENDA

para el ENTRENAMIENTO



Ambas comidas se deben realizar 2-3 hs previas al inicio del esfuerzo físico. Esta carga exógena de proteínas y carbohidratos son los sustratos que permitirán el desempeño de la actividad con el combustible adecuado.

En el caso de la merienda posterior al esfuerzo, se puede considerar alguna variante al respecto ya que se hace más determinante aun el consumo de proteínas y almidones posterior a la actividad, de manera tal que se pueda recobrar parte de la energía y "recuperar" el tejido muscular a través de una mayor ingesta de proteína.

### - Modelo de una distribución de MERIENDA general, POSTERIOR al ENTRENAMIENTO diario.

- **YOGUR DESCREMADO: Firme, Bebible, C/Frutas, C/Cereal** o

- **LECHE DESCREMADA: Leche Sola, Con Cacao Amargo** o

- **LICUADO DE FRUTAS: Con Leche Descremada**

[\*] Acompañar con una medida de Whey Proteín.

+

- **FRUTOS SECOS: Pasas de Uva, Nueces, Almendras** [Mix]

- **CEREALES: Copos de Maíz, Granola, Almohaditas de Avena**

+

- **FRUTAS: 1 Unidad, Fruta Fileteada, Vaso de Jugo Exprimido Licuado de Frutas, Ensalada de Fruta.**

+

- **TOSTADAS: Tipo Integrales. 3 Unidades.** [\*1][\*2]

- **PAN: Lactal Tipo Integral. 2 Unidades.** [\*1][\*2]

- **GALLETAS DE ARROZ: 2 Unidades.** [\*1][\*2]

- **1 SANDWICH DE PAN ARABE / LACTAL INTEGRAL CON POLLO / ATUN CON QUESO DESCREMADO y VERDURAS.**

[\*1] Acompañar con Queso Untable Descremado y/o Mermelada / Miel [\*2] Acompañar con Revuelto de Huevo c/ Roció Vegetal.



## MERIENDA

para recuperarse A TIEMPO



## 2.2 Almuerzo y cena según estímulos de esfuerzo

Nos encontramos antes las comidas que van a dominar el aporte calórico del día y a raíz de ello, serán las de mayor aporte de combustible. Decíamos anteriormente que si bien es imposible que un modelo global les pueda cuadrar a todos los jugadores que practican el deporte, parte de la distribución de comidas que se presentara a continuación tiene que ven con la posibilidad de acceder a los alimentos en función a los tiempos donde se administran para una eventual carga o recuperación del sustrato correspondiente.

Comencemos en primer orden, por reconocer los diferentes alimentos de cada grupo y su principal aporte según corresponda:

### 1. ALMIDONES. Aporte básicamente energético.

Pastas Simples / Pasta Rellenas / Arroz Blanco o Integral / Quínoa / Cebada Perlada / Lentejas / Mijo / Porotos / Garbanzos / Trigo / Milanesa Soja o Arroz / Harina de Maíz / Papa / Batata / Choclo / Pan.

**ALMIDONES**



**2. PROTEINAS. Reparación de Tejidos.**

Carne de Vaca / Carne de Pollo / Carne de Cerdo / Carne de Pescado / Carne de Conejo / Carne de Cordero / Carne de Chivito / Huevos / Leche / Mariscos / Kani Kama / Atún o Caballa o Jurel / Quesos Descremados.

**PROTEINAS**



**3. VERDURAS. Fuente de Vitaminas y Minerales.**

Verduras de todo tipo y color [salvo papa, batata, choclo y mandioca].

**VERDURAS**



**4. FRUTAS. Fuente de Vitaminas y Minerales.**

Frutas de todo tipo y color salvo papa, batata, choclo y mandioca.

**FRUTAS**



Identificado los colores de los diferentes grupos, intentaremos a continuación de hacer una distribución estándar en función a los estímulos de entrenamiento que pueda tener el deportista.

**MODELO DE DISTRIBUCIÓN**

**Comidas:** ALMUERZO y CENA.

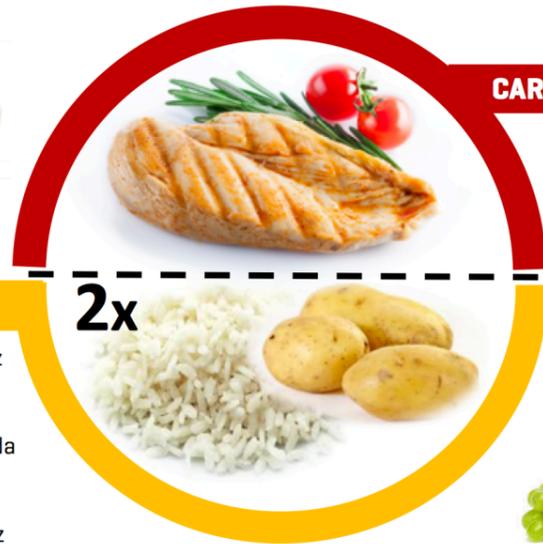
**Momento:** ENTRENAMIENTO A SIMPLE TURNO DE LA MAÑANA.

**ALMUERZO**

**1 PORCIÓN CARNE + 1 PLATO DE ALMIDONES + VEGETALES (Libre consumo)**

**CONDIMENTOS**

**VEGETALES**



**CARNE MAGRA**

Carne de Vaca  
Carne de Pollo  
Carne de Pescado  
Carne de Cerdo  
**[Desgrasada]**



2x



+ 1 FRUTA / ENS. FRUTA

SALSA BLANCA



SALSA TOMATE



ACEITE OLIVA



SAL y PIMIENTA



**ALMIDONES**

Pastas Simples  
Arroz Blanco / Integral  
Quínoa / Mijo  
Trigo / Cebada Perlada  
Porotos / Garbanzos  
Lentejas / Polenta  
Milanesa Soja o Arroz  
Papa / Batata  
Choclo / Mandioca

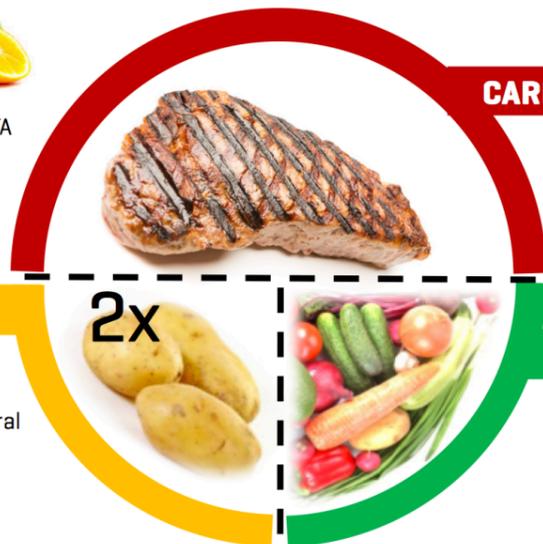
**CENA**

**1 PORCIÓN CARNE + 1/2 PLATO DE ALMIDONES + VEGETALES (Libre consumo)**

**CONDIMENTOS**



+ 1 FRUTA / ENS. FRUTA



**CARNE MAGRA**

Carne de Vaca  
Carne de Pollo  
Carne de Cerdo  
Carne de Pescado  
**[Desgrasada]**



2x



**VEGETALES**

Grille  
Al Horno  
Al Wok  
Revuelto C/ 1 Huevo  
Ensalada  
1 Porción Tortilla Chica  
1 Porción Tarta S/Tapa

ACEITE OLIVA



VINAGRE y LIMÓN



SAL y PIMIENTA



ACETO BALSAMICO



**ALMIDONES**

Pastas Simples  
Pastas Rellenas  
Arroz Blanco / Integral  
Quínoa / Trigo / Mijo  
Cebada Perlada  
Porotos / Garbanzos  
Lentejas / Polenta  
Papa / Batata  
Choclo / Mandioca

**MODELO DE DISTRIBUCIÓN**

**Comidas:** ALMUERZO y CENA.

**Momento:** ENTRENAMIENTO A SIMPLE TURNO DE LA TARDE.

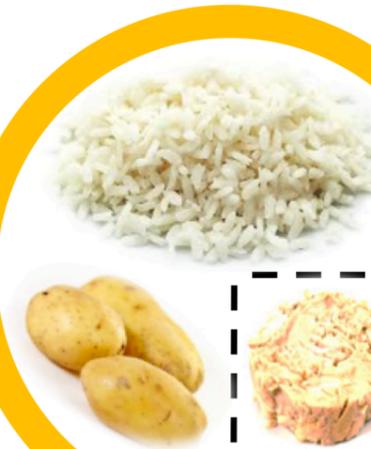
**ALMUERZO**

**PEQUEÑA PROTEÍNA + 3/4 PLATO DE ALMIDONES**

**CONDIMENTOS**

Pastas Simples  
Arroz Blanco / Integral  
Quínoa / Polenta  
Cebada Perlada  
Trigo / Mijo  
Porotos / Garbanzos  
Lentejas  
Milanesa Soja o Arroz  
Papa / Batata / Choclo

**ALMIDONES**



+ 1 FRUTA / ENS. FRUTA

**PEQUEÑA PROTEÍNA**

1 Hamburguesa Carne Magra  
Trozos de Pollo Lata Atún  
Queso Port Salut Descr.  
Porción de Salmon  
Trozos Kani Kama  
2 Fetas de Jamón y 2 Fetas  
Queso 1 Huevo y 2 Claras

ACEITE OLIVA



VINAGRE y LIMÓN



SAL y PIMIENTA



ACETO BALSAMICO



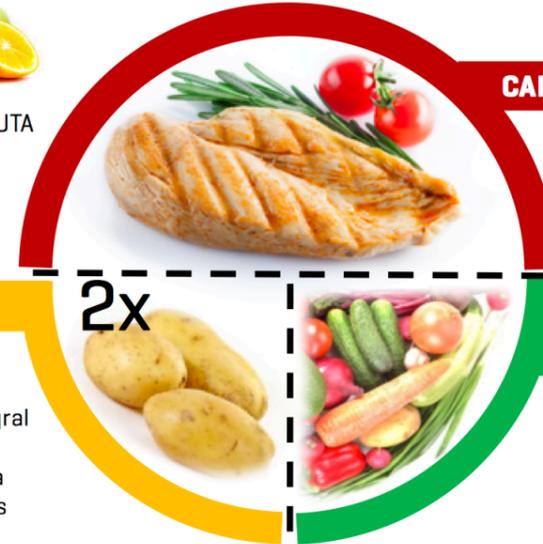
**CENA**

**1 PORCIÓN CARNE + 1/2 PLATO DE ALMIDONES + VEGETALES (Libre consumo)**

**CONDIMENTOS**



+ 1 FRUTA / ENS. FRUTA



**CARNE MAGRA**

Carne de Vaca  
Carne de Pollo  
Carne de Cerdo  
Carne de Pescado  
**[Desgrasada]**



2x



**VEGETALES**

Grille  
Al Horno  
Al Wok  
Revuelto C/ 1 Huevo  
Ensalada  
1 Porción Tortilla Chica  
1 Porción Tarta S/Tapa

ACEITE OLIVA



VINAGRE y LIMÓN



SAL y PIMIENTA



ACETO BALSAMICO



**ALMIDONES**

Pastas Simples  
Pastas Rellenas  
Arroz Blanco / Integral  
Quínoa / Trigo / Mijo  
Cebada Perlada  
Porotos / Garbanzos  
Lentejas / Polenta  
Papa / Batata  
Choclo / Mandioca

**MODELO DE DISTRIBUCIÓN**

**Comidas:** ALMUERZO y CENA.  
**Momento:** COMPETENCIA POR LA TARDE.

**ALMUERZO**

**3/4 PLATO DE ALMIDONES + 1/4 PLATO DE CARNE**

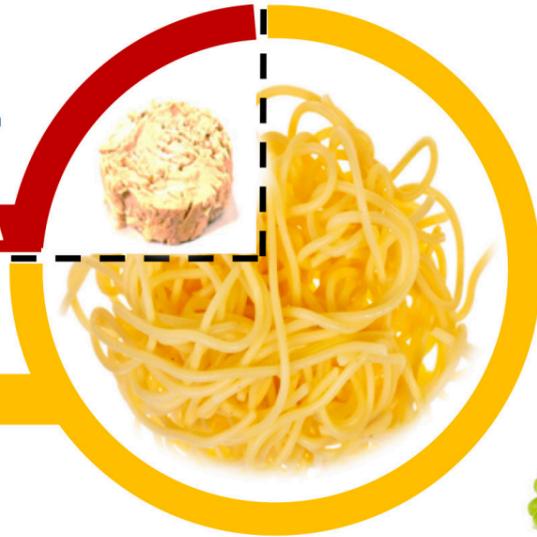
**CONDIMENTOS**

Carne de Vaca  
 Carne de Pollo  
 Carne de Cerdo  
 Carne de Pescado  
 [Desgrasada]

**CARNE MAGRA**

**ALMIDONES**

Pastas Simples  
 Arroz Blanco  
 Papa / Batata



+ 1 FRUTA / ENS. FRUTA

SALSA  
 BLANCA



ACEITE  
 OLIVA



SAL  
 y PIMIENTA



**CENA**

**1 PORCIÓN CARNE + 1 PLATO DE ALMIDONES + VEGETALES (Libre consumo)**

**CONDIMENTOS**

**VEGETALES**

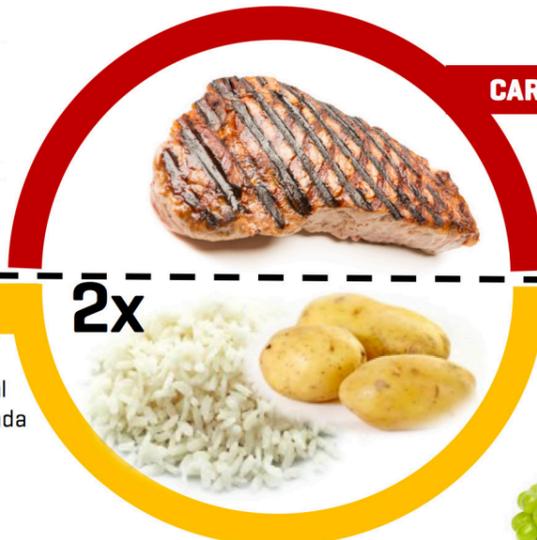


**CARNE MAGRA**

Carne de Vaca  
 Carne de Pollo  
 Carne de Pescado  
 Carne de Cerdo  
 [Desgrasada]

**ALMIDONES**

Pastas Simples  
 Arroz Blanco / Integral  
 Quínoa / Cebada Perlada  
 Trigo / Mijo  
 Porotos / Garbanzos  
 Lentejas / Polenta  
 Milanesa Soja o Arroz  
 Papa / Batata  
 Choclo / Mandioca



+ 1 FRUTA / ENS. FRUTA

SALSA  
 BLANCA



SALSA  
 TOMATE



ACEITE  
 OLIVA



SAL  
 y PIMIENTA



VINAGRE  
 y LIMÓN



**2.3 Selección de "snacks" saludables**

Para conservar la armonía de las comidas que seleccionaron durante el día, es importante también que se durante los otros momentos del día se dispongan de alimentos saludables para hacer una "colación". La oferta del mercado es cada vez mayor, y por ende tentadora, pero se debe ser cuidadoso en la selección de snacks que nos permitan cargar/recuperar energía de acuerdo a la demanda momentánea.

Detallamos a continuación algunos que puedan ser de elección en distintos momentos del día.

**Grafica 4: Snacks disponibles para la selección**



Debido a la expresión de talla que se presenta en el deporte durante el proceso formativo, es habitual que los jugadores deban mejorar su muscularidad. Es aquí donde generalmente las comidas centrales como almuerzo y cena podrían tener que duplicar el volumen de comida [así es!, duplicar el plato!], para cubrir los requerimientos energéticos que se requieren en el proceso de ganancia muscular por parte del jugador. De modo inverso deben recortar algunas kcal, aquellos jugadores que se encuentren excedidos en la sumatoria de pliegues y kg de masa adiposa según la referencia propuesta. Por eso es importante describir que todos aquellos que puedan tener necesidades individuales requieren de otro tipo de distribución de alimentos.

### 3. Importancia de la hidratación

Durante el ejercicio físico, disipar el calor eficientemente es fundamental para el organismo. Para que esto fuera posible la naturaleza nos dotó de mecanismos que al activarse estimulan la pérdida o ganancia de calor buscando que nuestra temperatura central permanezca constante. A través del sudor, se disipa el calor del cuerpo para evitar que la temperatura central del organismo aumente. Estas pérdidas de líquidos que se dan a través de la transpiración, pueden ser elevadas en algún entrenamiento o competencia que puedan superar las dos horas de esfuerzo físico.

Cuando el consumo de líquidos es menor a la pérdida del sudor, ingresamos a un estadio de deshidratación. Valores que reflejen una pérdida igual o mayor al 2 % de la masa corporal, comienzan a reflejar una disminución significativa en el rendimiento del jugador. Es por eso que intentaremos revisar aquellas estrategias que nos permitan adecuar al jugador a prácticas de hidratación correctas. El convencer al deportista sobre la importancia de la hidratación en el rendimiento, es también tarea de los colaboradores que lo rodean. Sobradas son las situaciones en donde el deportista no se hidrata como es debido durante un evento deportivo, porque en las semanas de preparación tampoco se hizo hincapié en esas cuestiones. Es complejo transmitir la importancia de la hidratación sistemática [para que luego salga por naturaleza], cuando el entrenador o el equipo de trabajo no permiten que ello suceda durante la preparación al evento.

Abocarse solamente a la preparación física o técnica-táctica del sujeto y desconocer como la deshidratación a través de la descoordinación motora que pueda generar, es un factor que atenta contra ello, sería no conocer del todo "las reglas del juego". Estas cuestiones son aquellas que también debemos revisar, todos los integrantes de un equipo multidisciplinar deportivo.

#### 3.1 Técnicas prácticas para evaluar estado de hidratación

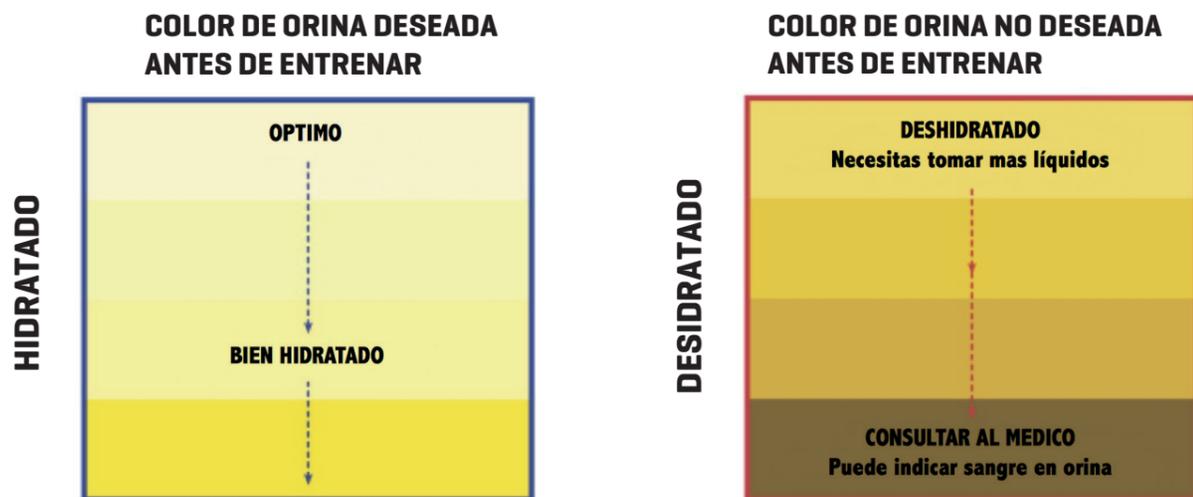
Aquellos indicadores que son más prácticos para la valoración del estado de hidratación en el deportista, presentan cierta limitación en su precisión pero son útiles para hacer una valoración aproximada. Ellos son:

**1.** Cambio en el peso corporal: El uso de esta técnica nos sugiere que la pérdida de 1 kg. de masa perdida posterior al ejercicio es equivalente a 1 lt de agua perdida. Como valores de pérdidas superiores al 2 % del peso atentan contra el rendimiento del deportista, los kg. que pierde el deportista nos permite identificar aproximadamente cuanto liquido reponer a futuro en condiciones ambientales similares a las cuales se hizo la prueba.

*Ej:* Si el deportista pierde 2 kg en 2 horas de actividad a cierta temperatura y humedad, se supone que con 2 lt de líquidos se pueden evitar esas pérdidas a futuro cuando se repitan similares condiciones en el mismo tiempo de esfuerzo.

**2.** Valoración subjetiva según coloración de la orina: A través de una comparación de la orina del atleta con una escala denominada Urine Charts, se puede aproximar cual es el estadio de hidratación que presenta en el momento de hacer la micción. Un color más oscuro de la orina, indica de forma progresiva un peor estado de hidratación del sujeto, lo cual debe direccionarlo a un mayor consumo de líquidos para revertir su estado. Se debe interpretar que es una herramienta subjetiva y que a la vez el color de la orina puede alterarse por enfermedades, consumo de vitaminas/fármacos, ciertos alimentos y algunos aditivos alimentarios.

*Grafica 5: Escala Urine Chart, para evaluar subjetivamente el estado de hidratación del atleta.*



### 3.2 Reposición de fluidos antes del ejercicio

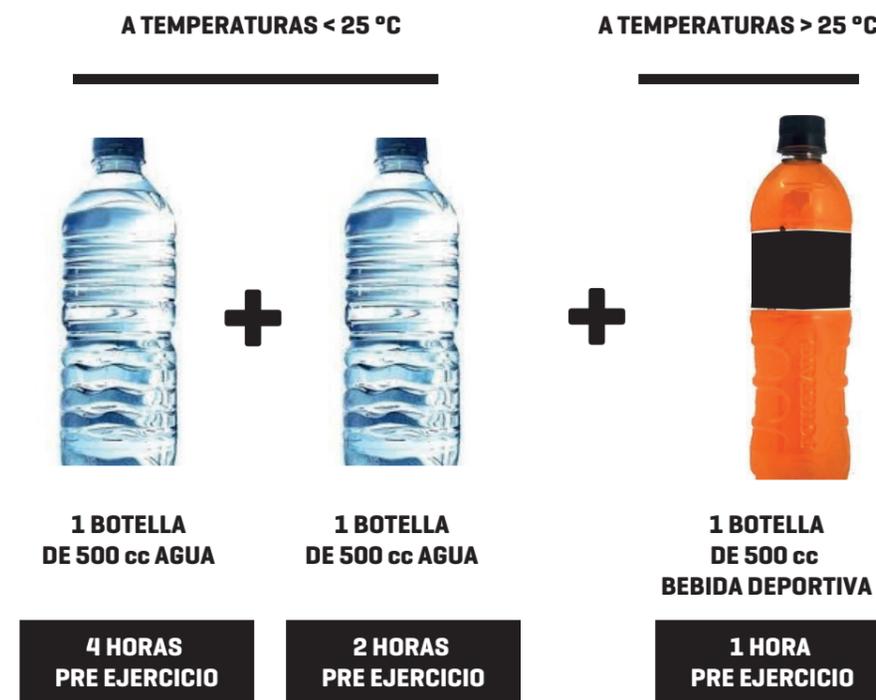
Estructurar hidratación previo al ejercicio nos permitirá corregir cualquier deficiencia previa de líquidos y/o electrolitos antes de que se inicie la actividad. Una pequeña prescripción de líquidos según el peso del deportista se detallan a continuación:

· 5 a 7 ml/kg peso de agua en las 4 horas anteriores al evento. A esto sumar 3 a 5 ml/kg en las 2 horas previas al comienzo. En ambientes calurosos y húmedos, es conveniente adicionar 600 cc de bebida deportiva [dividido en tres tomas de 200 ml cada 20 minutos] durante la hora previa al inicio de la competición o entrenamiento.

*Ej:* Atleta que pesa 80 kg, debe consumir [80 kg x 5 - 7 ml] + [80 kg x 3 - 5 ml].

Esto es igual a 400 - 560 cc 4 hs previas + 240 - 400 cc de agua en las 2 horas previa al evento [aproximado a 1 litro de líquidos]. Si nos encontramos en un ambiente caluroso [mayor a 25°C], adicionar aproximadamente 1 botella de 500 cc de bebida deportiva fraccionada en tres tomas cada 20 minutos.

*Gráfica 6: Modelo tentativo de hidratación pre esfuerzo para un sujeto de aprox. 80 kg.*



### 3.3 Reposición de fluidos durante del ejercicio

Es difícil recomendar un programa específico de reposición de líquidos y electrolitos debido a las diferentes tareas de ejercicio [requerimientos metabólicos, duración, vestimenta, equipo] las condiciones climáticas y otros factores [por ej., predisposición genética, aclimatización al calor y estado de entrenamiento] que influyen en la tasa de sudoración y las concentraciones de electrolitos en sudor de una persona. Una prescripción aproximada durante el entrenamiento se detalla a continuación:

· Se puede tomar agua a demanda durante los primeros 60 minutos del inicio del esfuerzo. A partir de la hora comienza a ser necesario compensar la pérdida de líquidos, preferentemente con bebida deportiva.  
 · Se recomienda beber entre 6 a 8 ml/kg de líquido por hora de ejercicio. Conviene fraccionar la toma cada 15-20 minutos, no siendo conveniente tomar más líquido del necesario.

*Ej:* Atleta que pesa 80 kg, debe consumir [80 kg x 6 - 8 ml].

Esto es igual a 480 - 640 cc de agua de bebida deportiva por hora, posterior a los primeros 60 minutos los cuales puede hidratarse a demanda con agua. La temperatura ideal de los líquidos debe oscilar entre 15-20 grados ya que bebidas más frías entorpecen la absorción de la misma.

Gráfica 7: Modelo tentativo de hidratación intra esfuerzo para un sujeto de aprox. 80 kg.



3.4 Reposición de fluidos posterior al ejercicio

La ingesta de fluidos luego de la actividad física puede ser un factor crítico para ayudar a una recuperación rápida entre cada sesión de actividad física. La meta principal es reponer completamente cualquier deficiencia de líquidos y electrolitos que se presente durante el esfuerzo. Una distribución acorde debe contemplar lo siguiente:

- La rehidratación debe iniciarse tan pronto como finalice el ejercicio.
- Si la disminución de peso durante el entrenamiento o la competición ha sido superior al 2% del peso corporal, conviene beber aunque no se tenga sed y salar más los alimentos.

**Ej:** Atleta que pesa 80 kg antes del esfuerzo, no debe pesar menos de 78,4 kg posterior al esfuerzo (80 kg x 2 % = 1,6 kg). El pesaje previo y posterior debe realizarse preferentemente con ropa interior.

· Se recomienda ingerir como mínimo un 150% de la pérdida de peso en las primeras 6 horas tras el ejercicio, para cubrir los fluidos eliminados tanto por el sudor como por la orina y de esta manera recuperar el equilibrio hídrico.

**Ej:** Atleta que pesa 80 kg antes del esfuerzo y termino su ejercicio con 78 kg, debe consumir el 150 % de 2 kg en líquidos para compensar dichas pérdidas.

2 kg x 150 % = 3 lt de líquidos en las 6 horas posteriores.



Gráfica 8: Modelo tentativo de hidratación post esfuerzo para un sujeto de aprox. 80 kg, con una pérdida del 1% de su peso.

4. Alimentación PRE, INTRA y POST esfuerzo

4.1 Nutrición inmediata previa a la competencia

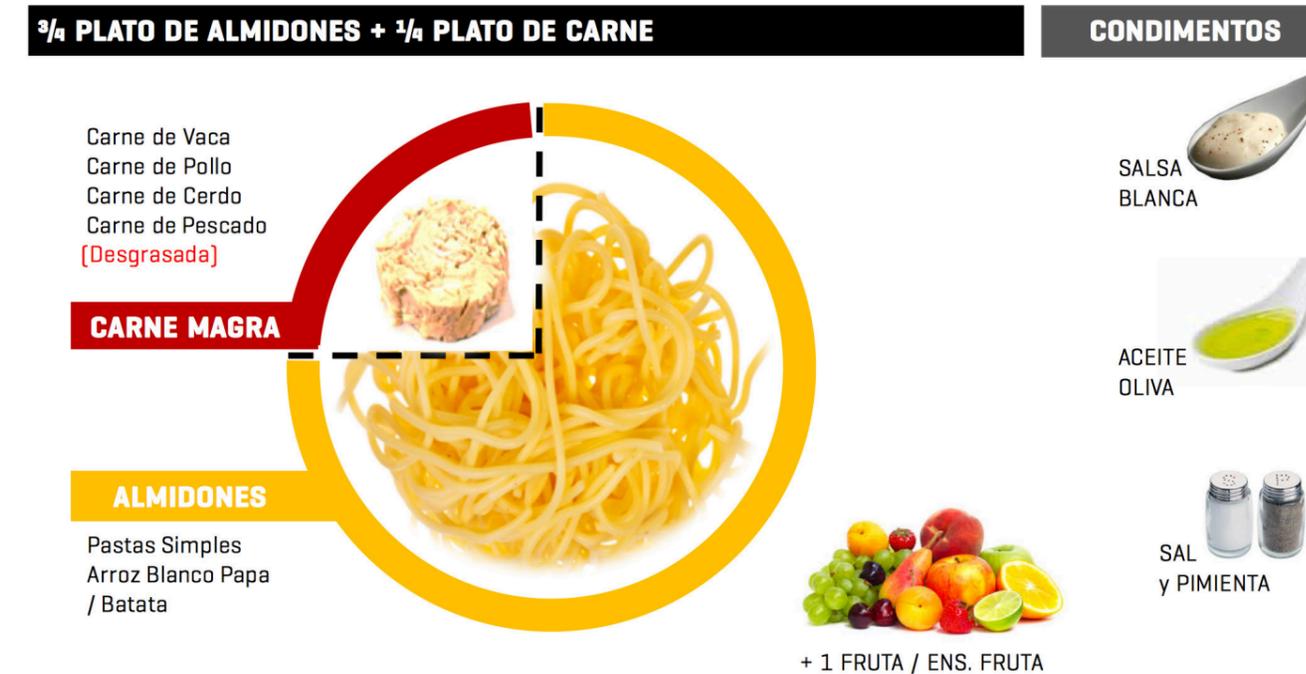
El objetivo de cualquier comida pre-competencia es ayudar con las necesidades de energía del cuerpo (como por ejemplo, completar el glucógeno hepático). Es importante que en la selección de los alimentos se utilicen ALMIDONES por su alto aporte de carbohidratos y se pueda restringir alimentos ricos en grasa o con un aporte elevado de proteínas lo cual interfiere en la digestibilidad. Se deben evitar molestias gastrointestinales que pueden reducir el rendimiento deportivo del jugador.

Para este tipo de deporte se requieren aproximadamente 1 gr de CHO/kg de peso previo al inicio de la competición. Según sea el tipo de comida que cuadre en función al evento (desayuno, almuerzo o merienda) y el horario del que se dispone para el proceso

MODELO DE DISTRIBUCIÓN

**Comidas:** ALMUERZO y CENA.

**Momento:** PRE COMPETENCIA INMEDIATA (2-4 hs).



Es importante destacar que la adaptabilidad a ciertos alimentos presenta una respuesta muy individual en diferentes sujetos. Hay atletas que prefieren no utilizar proteínas / carnes si la competencia no se realiza después de 4-5 hs del almuerzo, ya que tienen una tolerancia menor por la misma. Lo mismo sucede con la leche en el caso del desayuno/merienda en ciertos casos y por eso debe quedar a consideración del deportista.

**MODELO DE DISTRIBUCIÓN**

**Comidas:** DESAYUNO o MERIENDA.

**Momento:** PRE COMPETENCIA INMEDIATA [2-4 hs].

- **INFUSION:** Mate Cocido, Te, Café, Mate Cebado con Azúcar [\*]

[\*] Opcional de Leche Descremada para cortar infusión.



- **FRUTOS SECOS:** Pasas de Uva, Nueces, Almendras [Mix]

- **CEREALES:** Copos de Maíz, Granola, Almohaditas de Avena



- **FRUTAS:** 1 Unidad, Fruta Fileteada, Vaso de Jugo Exprimido, Licuado de Frutas, Ensalada de Fruta.



- **TOSTADAS:** Tipo Integrales. 3 Unidades. [\*1][\*2]

- **PAN:** Lactal Tipo Integral. 2 Unidades. [\*1][\*2]

- **GALLETAS DE ARROZ:** 2 Unidades. [\*1][\*2]

- **GALLETITAS:** Tipo Frutigran, Cachafaz, Quacker. 3 Unidades.

- 1 TOSTADO DE PAN ARABE CON QUESO DESCREMADO.

- 1 BARRA DE CEREAL

[\*1] Acompañar con Queso Untable Descremado y/o Mermelada / Miel [\*2]

Acompañar con Revuelto de Huevo c/ Roció Vegetal si se compete > 2hs.



**DESAYUNO Y MERIENDA**

para el ENTRENAMIENTO

**4.2 Nutrición durante la competencia**

Es importante que el deportista comprenda que hay sobrada evidencia científica que propone la ingesta de CHO durante el esfuerzo como herramienta para el retraso en la aparición de la fatiga. Si bien las necesidades son incrementales en función de la duración del ejercicio, desarrollaremos a continuación un esquema de "snacks" intra juego que contemple la duración de 2 hs aproximadas al juego de básquet.

**Grafica 6: Snacks disponibles para la selección**



GELES DEPORTIVOS



BEBIDA DEPORTIVA



BANANA / MANZANA



GOMITAS



PASAS DE UVA / AVENA



CHOMPS

El jugador puede optar entre diferentes opciones que se disponen a continuación siempre que se pueda intercalar el consumo de algún líquido [agua o bebida deportiva] con algún sólido [gomitas, chews, frutas fileteadas, geles deportivo, etc], para una mejor asimilación en el consumo.

**4.3 Recuperación nutricional post competencia**

La recuperación del deportista requiere la regla de la triple "R": "Rehidratación", "Restaurar glucógeno" y "Reparar tejidos".

La recuperación del glucógeno es uno de los objetivos de la recuperación post-ejercicio, sobre todo en este tipo de deportes donde se compete y se entrena sistemáticamente. Contemplando el modelo de entrenamiento y competencia que presenta el deporte, cabe destacar que una correcta recuperación es prioridad para el rendimiento en la sesión siguiente [hay poco tiempo de recuperación entre sesión y sesión].

En cuanto a la reparación de tejidos, se ha demostrado que el consumo de cierta cantidad de proteínas [de buen valor biológico] optimiza la resíntesis del tejido muscular. El cuerpo solamente empieza a construir músculo cuando se le ha suministrado cantidades adecuadas de la misma.

Referente a la rehidratación, ya revisamos que la mayoría de los atletas terminan de hacer ejercicio con déficit de fluidos y pueden necesitar normalizar su hidratación durante el periodo de recuperación, generalmente con consumo de líquidos y

**MODELO DE DISTRIBUCIÓN**

**Comidas:** ALMUERZO o CENA.

**Momento:** POST COMPETENCIA INMEDIATA.

**1 PORCIÓN CARNE + 1 PLATO DE ALMIDONES + VEGETALES (Libre consumo)**

**CONDIMENTOS**

**VEGETALES**



**CARNE MAGRA**



Carne de Vaca  
Carne de Pollo  
Carne de Pescado  
Carne de Cerdo [Desgrasada]

**ALMIDONES**

2x



Pastas Simples Arroz Blanco / Integral  
Quínoa / Mijo  
Trigo / Cebada Perlada  
Porotos / Garbanzos  
Lentejas / Polenta  
Milanesa Soja o Arroz  
Papa / Batata  
Choclo / Mandioca



+ 1 FRUTA / ENS. FRUTA

SALSA BLANCA

SALSA TOMATE

ACEITE OLIVA

SAL y PIMIENTA

### MODELO DE DISTRIBUCIÓN

**Comidas:** MERIENDA.

**Momento:** POST COMPETENCIA INMEDIATA.

- YOGUR DESCREMADO: Firme, Bebible, C/Frutas, C/Cereal o
  - LECHE DESCREMADA: Leche Sola, Con Cacao Amargo o
  - LICUADO DE FRUTAS: Con Leche Descremada
- [\*] Acompañar con una medida de Whey Proteín.



- FRUTOS SECOS: Pasas de Uva, Nueces, Almendras [Mix]
- CEREALES: Copos de Maíz, Granola, Almohaditas de Avena



- FRUTAS: 1 Unidad, Fruta Fileteada, Vaso de Jugo Exprimido Licuado de Frutas, Ensalada de Fruta.



- TOSTADAS: Tipo Integrales. 3 Unidades. [\*1][\*2]
  - PAN: Lactal Tipo Integral. 2 Unidades. [\*1][\*2]
  - GALLETAS DE ARROZ: 2 Unidades. [\*1][\*2]
  - 1 SANDWICH DE PAN ARABE / LACTAL INTEGRAL CON POLLO / ATUN CON QUESO DESCREMADO y VERDURAS.
- [\*1] Acompañar con Queso Untable Descremado y/o Mermelada / Miel [\*2] Acompañar con Revuelto de Huevo c/ Roció Vegetal.



## MERIENDA

para recuperarse A TIEMPO

### ALIMENTACION PRE - INTRA - POST



### 5. Suplementación deportiva

**Los deportistas suelen buscar en los suplementos nutricionales numerosos beneficios tales como:**

- Mejorar la composición corporal
- Favorecer la adaptación al entrenamiento
- Aumentar el aporte energético
- Permitir una mejor recuperación de los tejidos posterior a las sesiones de trabajo
- Retardar la aparición de fatiga durante su entrenamiento / competencia
- Ser prácticos para el aporte de nutrientes ante dificultades de disponibilidad

#### 5.1 Conociendo las reglas del juego

En la actualidad encontramos un sin número de atletas que utilizan diferentes suplementos para alcanzar el máximo rendimiento. La pobre regulación de la industria permite que los deportistas sean avasallados por el marketing de las empresas, que exageran o directamente inventan beneficios no comprobados en la utilización de sus productos. También existe el riesgo de "dopaje involuntario", ya que no seguir las directrices de una prescripción nutricional segura puede generar que sean utilizados algunos suplementos que contienen sustancias prohibidas. Las sustancias dopantes pueden figurar enmascaradas en las etiquetas con otro nombre permitido por la legislación de WADA [ej. algunos herbáceos], pudiendo sus derivados ser el agente causal del doping positivo.

La regulación de los suplementos dietarios depende de la legislación de cada país, razón por la cual el control de laboratorios de estos productos no es igual en todas partes del mundo. Algunos elaboran suplementos que no contienen la dosis efectiva de cada ingrediente que propone en su rotulado, o que contenga un nivel de impurezas más elevado que el permitido.

#### 5.2 Una decisión oportuna

Utilizar un suplemento nutricional puede brindar un plus, siempre y cuando su uso tenga sentido alguno sobre el objetivo buscado [ej.: aumentar masa muscular, recuperarse adecuadamente, etc.]. Se debe tener la certeza que "suplementar" refiere a solucionar algún déficit o situación en particular, partiendo de un modelo alimentario correcto.

La gráfica que se muestra a continuación, permite definir objetivos claros con el deportista. En la base de la pirámide observamos a las "calorías de consumo", las cuales definen energéticamente las necesidades del atleta. Son importantes también, la selección de nutrientes y los momentos en donde lo realiza. Los suplementos ocupan el último eslabón en la pirámide de decisiones ya que solo tendría sentido su utilización si cumpliendo con todos los aportes ya mencionados siguiera existiendo un déficit nutricional o una necesidad específica para la mejora en el rendimiento del deportista.

Grafica 7: Pirámide decisional para un modelo alimentario correcto



# GUÍA DE PREVENCIÓN Y EJERCICIOS BÁSICOS



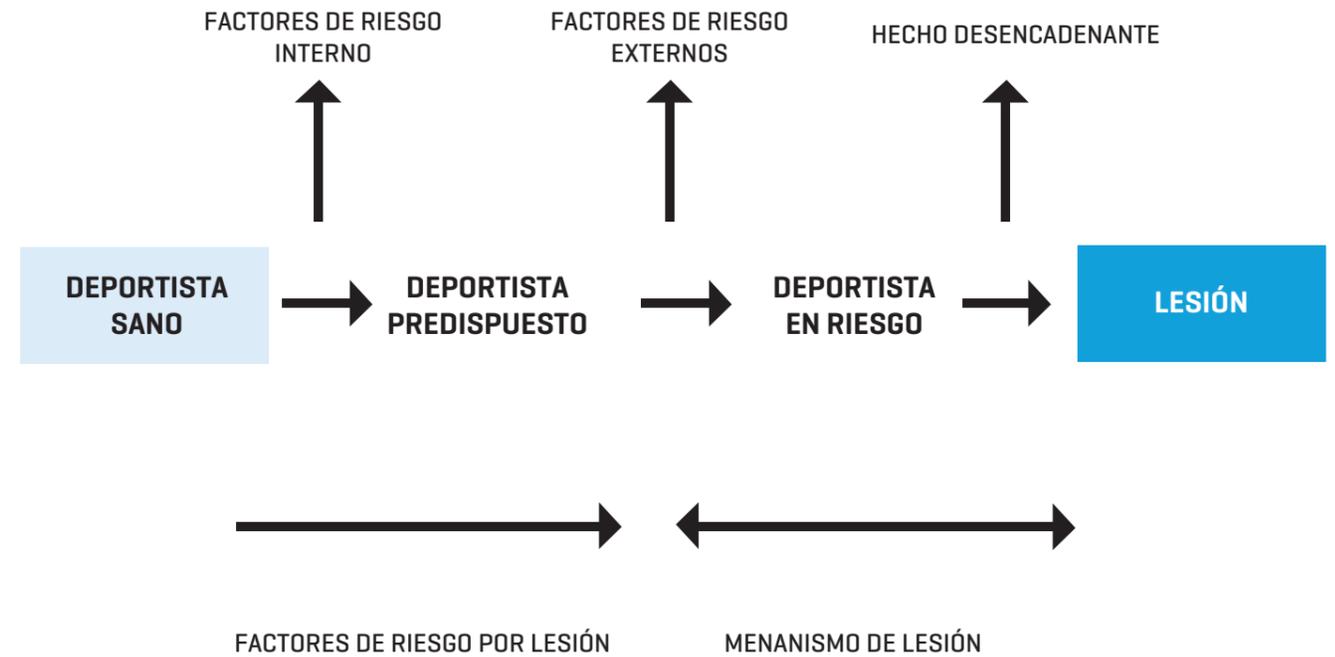
# GUÍA DE PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL BASKET

Como cualquier actividad física o deporte, la práctica del básquet, da resultados favorables en todas las áreas del ser humano [física, mental, psicológica y emocional], más allá de estos beneficios, es sabido que pueden existir efectos colaterales indeseados, incluyendo lesiones deportivas. Cuanto más nos acercamos al alto rendimiento, existen también mayores exigencias quedando el deportista más expuesto a sufrir lesiones, tanto agudas como crónicas. El objetivo de este capítulo es dar herramientas para disminuir los factores que predisponen la llegada de lesiones y educar sobre cuidados básicos y necesarios para practicar el deporte obteniendo el mayor beneficio posible para la salud.

En el básquet, como es un deporte de contacto que se juega en espacios reducidos son frecuentes las lesiones por traumatismos, contusiones, golpes y caídas que son las más difíciles de prevenir desde lo kinésico, pero generalmente, las lesiones que más afectan a largo plazo al jugador y que influyen en su vida útil son las lesiones producidas por sobreuso, estas no tienen un traumatismo desencadenante bien definido, por lo tanto el tratamiento y la prevención deben orientarse a determinar qué factores contribuyeron a la lesión. Muchas veces solo tenemos en cuenta el hecho desencadenante que produjo la dolencia como "culpable" de la lesión sin pensar en los factores que influyeron para que esta se produzca, la evaluación y modificación de dichos factores son indispensables tanto para el tratamiento, como para evitar recidivas.

La prevención de las lesiones deportivas involucra estrategias primarias, secundarias y terciarias. La prevención primaria busca evitar la lesión y mantener al deportista sano, la secundaria apunta a un tratamiento efectivo para evitar complicaciones a futuro, la terciaria busca prevenir que se repita la lesión y existan recidivas, si bien lo ideal es actuar en el deportista sano, el kinesiólogo puede ayudar en los tres estadios. Para prescribir ejercicios preventivos y conocer el beneficio de realizarlos es importante entender a la lesión por sobreuso desde un modelo multifactorial, así evitamos actuar solo sobre los síntomas o dolores sin buscar el origen que lo producen, para eso, hay que mencionar que existen factores de riesgo que se van a ir sumando y dejando al jugador cada vez más expuesto, estos factores de riesgo se pueden clasificar en internos y externos. Dentro de los factores de riesgo intrínsecos se encuentran la edad, el sobrepeso, carencias nutricionales, excesiva o escasa movilidad articular, déficit propioceptivo, falta de flexibilidad o fuerza, alteraciones posturales, etc. Como factores de riesgo externos podemos mencionar al clima, el estado del campo de juego, calzado, vestimenta, etc. Estos factores individualmente difícilmente produzcan una

lesión, pero sumados aumentan el riesgo a sufrirlas. Si en un deportista sano, observamos que tiene factores de riesgo interno tenemos un deportista predispuesto, si a este le sumamos una exposición a factores de riesgo externos, hablamos de un deportista en riesgo, que expuesto a un hecho desencadenante va a sufrir una lesión. Cuando todos estos factores, a veces invisibles, no son tomados en cuenta, antes o después de la lesión, y solo nos limitamos a rehabilitar o esperar que cure, es cuando dejamos al deportista expuesto a volver a sufrirla.



Por lo mencionado, resulta necesario evaluar individualmente cada jugador para poder conocer precozmente estos factores que a futuro pueden ocasionar dificultades, sin esperar la llegada de algún síntoma para intervenir, una vez conocidos los factores de riesgo que existen en cada jugador, se prescriben ejercicios orientados a corregir los déficits encontrados. Si bien estos ejercicios preventivos deben ser individuales, específicos para cada jugador luego de una serie de evaluaciones o test, hay ejercicios que van a beneficiar a todos los jugadores y que pueden resultar muy útiles realizarlos, estos son programas de compensación que tienen como objetivo minimizar el déficit y las disfunciones producidas por el exceso de especificidad y facilitar la regeneración en las zonas del cuerpo más solicitadas por el gesto y la actividad deportiva.

Si bien el básquet no es un deporte asimétrico y esta especificidad no es tan importante, la postura en flexión que se adopta la mayor parte del tiempo, hace que sea necesario compensarlo con ejercicios o autoposturas en extensión.

Las alteraciones posturales o defectos de alineación son un factor de riesgo importante ya que impiden la distribución óptima de la carga y aumentan el gasto energético para mantener la postura, y cuando las estructuras específicas de sostén están sobrecargadas por el sobreuso se producen las lesiones.

En estas alteraciones posturales van a existir cadenas musculares hiperprogramadas y otras desprogramadas, este desbalance muscular que nos lleva a la disfunción son a los que van a estar dirigidos los ejercicios. Hay que tener en cuenta que la causas que producen que una cadena muscular este hiperprogramada son muy diversas, puede ser por disfunciones viscerales (de algún órgano), por cicatrices, inflamaciones, traumatismos, problemas en el parto, enfermedades pediátricas, etc. Mencionado esto, lo ideal es descubrir el origen de la disfunción, preguntarnos porque el jugador tiene determinada postura y no solo limitarnos a desprogramar la cadena.

Los ejercicios de compensación que se van a mostrar a continuación son generales para revertir la especificidad y beneficiar la armonía del movimiento, están orientados a descargar las zonas más solicitadas durante la práctica del básquet, ganar conciencia corporal y reclutar correctamente los patrones musculares.

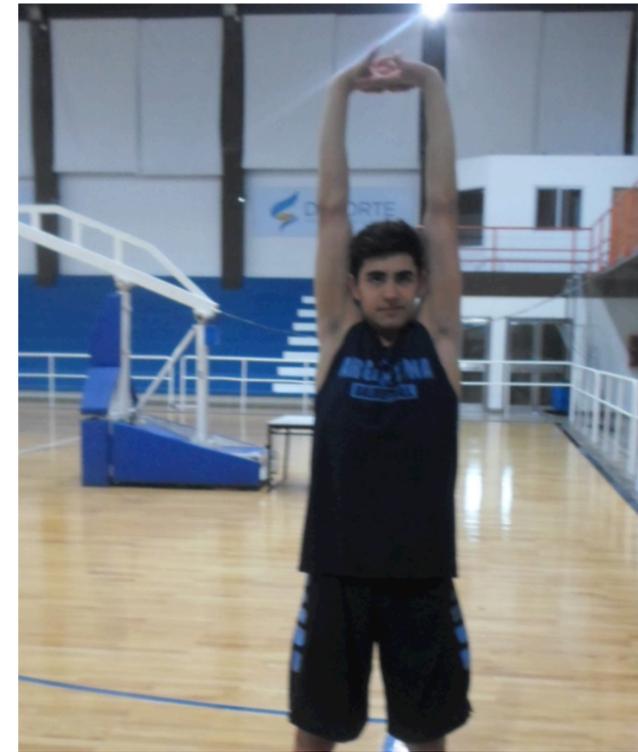
Para relajar la parte inferior de la musculatura posterior del tronco, llevar progresivamente la cola a los talones durante la espiración al mismo tiempo que meto panza



Con los pies alineados con rodillas y caderas, alejar las manos hacia atrás durante la espiración, al mismo tiempo que escondo la cola [retroversion de pelvis] y llevo el menton hacia arriba, es importante coordinar los 3 movimientos simultaneamente mientras largo el aire, en la inspiración vuelvo las manos al tronco, pelvis neutra y menton alineado.



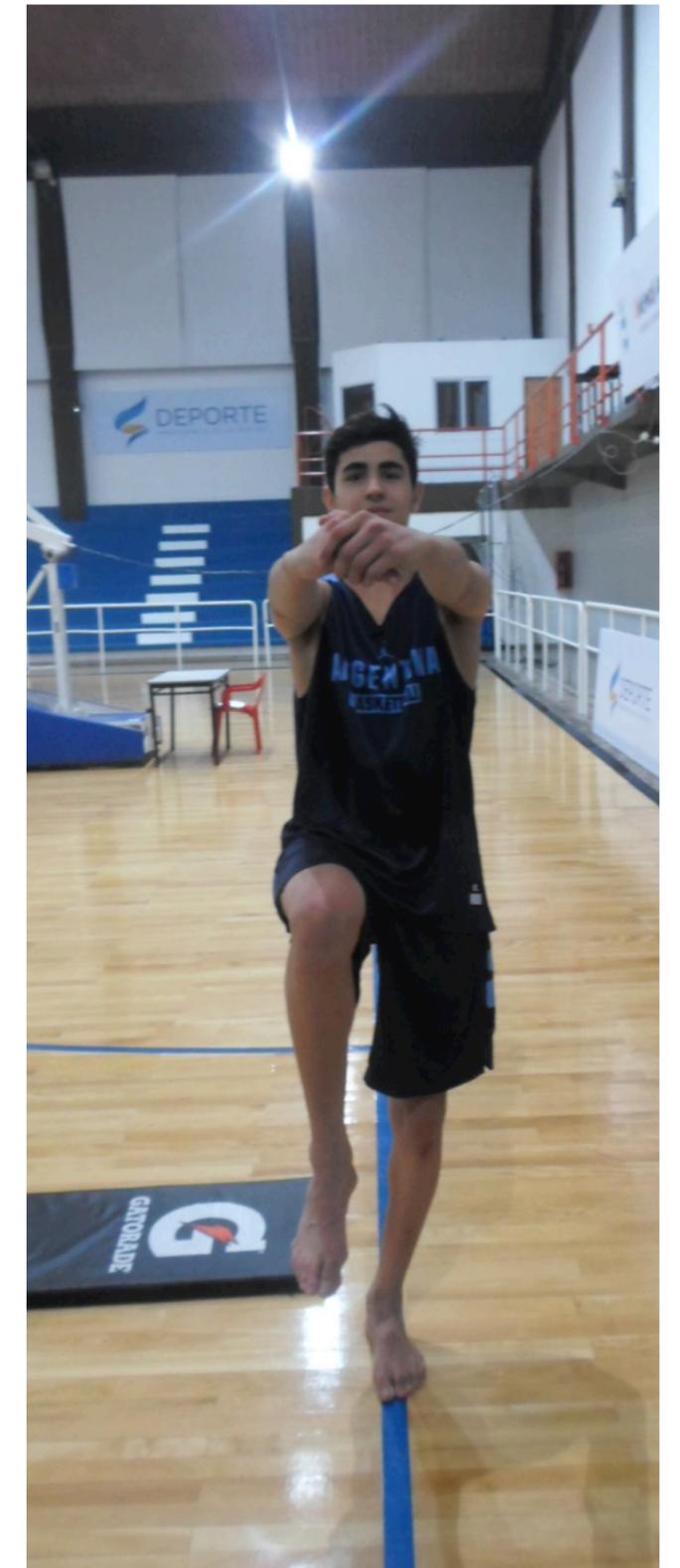
El codo que sube va hacia arriba y atrás en cada inspiración, tengo que tener la sensación que quiero tocar el techo con el codo, en cada inspiración mantengo la postura y gano un poco cada vez que largo el aire, me quedo mínimo 8 respiraciones por codo.



Con codos bien estirados sin dejar de empujar hacia arriba hago un movimiento circular, tengo imaginarme que dibujo un círculo en el techo, respiración profunda ganando altura en cada espiración, cambio de sentido del movimiento y repito el ejercicio.



Con las manos, empujo desde la clavícula, traccionando de la piel hacia abajo y afuera, al mismo tiempo llevo el menton hacia arriba y afuera, alejando el menton de las manos en cada espiración, puedo llevar los dientes inferiores hacia adelante para estirar más sobre los músculos de la masticación



Para los ejercicios de equilibrio es muy importante respetar las progresiones, ya que el cuerpo tiene estrategias para mantenernos alineados. Cuando queremos avanzar muy rápido y nos apuramos a ponernos sobre una superficie inestable, muchas veces salteamos estas estrategias del cuerpo que normalmente usa primero tobillo, luego rodilla, cadera y por último tronco para recuperar el equilibrio, si vemos que estamos arriba se una superficie inestable y directamnete estamos usando el tronco para no caer y las demas articulaciones no trabajan, quiere decir que tenemos que volver a superficies mas estables e ir avanzando gradualmente, de estatico a dinamico, estable a inestable, atendiendo a las compensaciones.



Postura para relajar los musculos flexores. Es importante desde donde me flexiono, debo doblar rodillas y plegarme bien desde las caderas, si hiperextiendo rodillas lo mas seguro es que las vertebras lumbares se bloqueen y me pliegue desde las dorsales, con rodillas flexionadas y pies alineados llevo la cola hacia arriba[anteversion pelvica] en cada espiracion, sin estirar las rodillas



En esta posicion dejar una mano de distancia entre la rodilla de atrás y el talon de adelante, sin doblar la columna en ningun momento llevat el pecho hacia la rodilla de adelante en cada espiracion, acompaño la flexion de cadera con autoalargamiento de la columna, es decir voy al mismo tiempo hacia adelante con el pecho y crezco con la columna



Esta postura es muy importante para relajar toda la musculatura de sosten, la estatica.

Es importante que el maleolo del tobillo este a la misma altura que el trocanter de la cadera, por eso se realiza en una mesa y no en la pared, en todo momento se mantienen los tobillos hacia arriba, los pies alineados con rodillas y caderas, sacro bien relajado y en contacto con el suelo, control del menton con autocrecimiento de columna, hombros relajados, palmas hacia arriba, se infla la panza en la inspirtacion y se meta en la espiracion, se mantiene la postura entre 3 y 5 minutos, en los ultimos 30 segundos se le suma una flexion de los dedos sin dejar de empujar con los talones hacia arriba. Para salir de la postura me dejo caer hacia el costado, me doy vuelta y me para con la yuda de las manos, nunca realizando un abdominal.

Dentro de los factores de riesgo que predisponen a los juga-

dores a producir lesiones destacamos a las alteraciones posturales ya que cualquier cambio de eje en una articulación va a producir compensaciones que llevan a la lesión, repito que es importante evaluar individualmente a cada jugador para que los trabajos sean mas especificos para cada uno, no obstante realizar este tipo de ejercicios y posturas van a resultar beneficiosos para todos. También quiero mencionar que hay diversas actividades que resultan muy útiles para compensar las posturas y movimientos del básquet, para disociar cadenas y coordinar un excelente ejercicio es por ejemplo el baile, de hecho hay quipos profesionales que lo realizan en su entrada en calor una o dos veces por semana otras actividades que pueden resultar muy útiles como complemento son el yoga, la natación y el remo.

# HABITUALIDAD

Hábitos de los jóvenes hacia la elite  
por la Generación Dorada



# HABITUALIDAD

## HÁBITOS DE LOS JÓVENES HACIA LA ELITE DE LA GENERACIÓN DORADA

### PROF. MANUEL G. ALVAREZ

#### ENTORNO VITAL Y CONSTRUCCION DE HABITOS SALUDABLES EN EL DEPORTISTA

“La optimización del rendimiento deportivo requiere que las instituciones y los profesionales involucrados en el desarrollo de la elite deportiva pongan al servicio de los deportistas los recursos y condiciones que determinen un entorno vital y de entrenamiento acorde con las exigencias que requiere el deporte de alto nivel.” [Sánchez Bañuelos 2003]

Aquí se instala definitivamente la necesidad de transmitir valores y saberes que potencien el rendimiento deportivo.

La transmisión de información no debe limitarse sólo a aquellos que hayan alcanzado las últimas categorías del deporte formativo. Debe implementarse desde edades tempranas; la adquisición de hábitos saludables es un proceso de construcción a largo plazo, por lo tanto es de corte transversal, atraviesa todas las categorías. Abandonar este concepto nos posiciona en un lugar simplista y reduccionista de nuestro rol como entrenadores.

Nadie nace con hábitos, se adquieren, no suceden sin ser ocasionados. Cada persona suele moldear continuamente su forma de ser y de actuar, de acuerdo a las influencias que recibe del medio que la rodea, en la casa, en la escuela, en el trabajo, en el club; con todo esto vamos construyendo nuestra identidad y estilo de vida, nuestro sistema de creencias y valores, el cual define la actitud que tendremos ante la vida y el rol que ocuparemos en la sociedad, el cual estará presente en toda situación o actividad y puede ser modificado por las exigencias del medio.

Por tanto, los hábitos se crean, no se obtienen por herencia, se pueden volver necesidades y nos llevan a realizar acciones automatizadas. Es responsabilidad directa de los formadores [Entrenadores, Preparadores Físicos, Responsables del área de Salud] ocupar un lugar en esta construcción individual, con un directo alcance colectivo.

“Resulta complicado aislar la influencia del entorno vital y de

entrenamiento del deportista para determinar científicamente su influencia sobre el rendimiento deportivo.

Sin embargo, numerosos ejemplos evidencian una posible y positiva influencia del entorno vital y de entrenamiento del deportista sobre el Éxito Deportivo” [Legaz Arrese 2012] Conforme a lo expresado parece oportuno incorporar en la lista de los Principios del Entrenamiento Deportivo un principio que atienda esta nueva concepción.

#### Principio de Habitualidad

Dentro de las descripciones que se presentan en las diversas propuestas editoriales sobre los Principios del Entrenamiento Deportivo, se encuentran desestimados los aspectos que atienden a los cuidados del deportista. Resulta incomprensible la desatención de este concepto en el Entrenamiento Moderno; la generación de hábitos saludables se presenta como un sustrato indispensable para el rendimiento deportivo, cualquiera sea la disciplina que se practique.

En primer lugar y en términos generales, debemos decir que la habitualidad refiere a la cualidad de lo habitual que ostenta algo, una situación o evento, por ejemplo, decimos que algo es habitual cuando se realiza o sucede con frecuencia en el tiempo.

En el ámbito deportivo la adquisición de hábitos está ligada directamente a los procesos educativos que supone la práctica del deporte; la incorporación de éstos debe iniciarse en edades tempranas, no solo informando a los jóvenes sino también a sus responsables adultos, lo que resulta una estrategia de fácil implementación.

Dentro de este Principio podemos distinguir tres tipos de hábitos; Negativos, Neutros y Positivos

**Habitualidad Negativa:** Aquellos relacionados con incorporación de conductas tóxicas como desarreglos alimenticios, consumo de alcohol, tabaquismo, mala hidratación, consumo de sustancias prohibidas, descanso inadecuado, entre otros. Todos ellos llevan, en muchos casos, a la interrupción rápida de la carrera del deportista.

Es factible que la incorporación de hábitos saludables permanentes no haga a un campeón, pero la no adquisición de éstos evite que lo sea.

**Habitualidad Neutra:** Cuidados generales intermitentes, oscilación en la composición corporal [fluctuación del peso], atención a hábitos saludables solo en las cercanías de la competencia y/o periodos de altas cargas de entrenamiento. Dan como resultado un rendimiento mesetario de la performance alcanzada, centralizando al deportista en un nivel de auto superación bajo, que lo aleja de los objetivos tácitos que supone el alto rendimiento.

**Habitualidad Positiva:** Define a aquellos deportistas que han adquirido los hábitos saludables, hábitos higiénicos y dietarios adecuados y regulados, direccionados a la especificidad de puesto y deporte, descanso adecuado, conocimiento de sustancias que den resultado analítico adverso [doping positivo] para evitar su consumo, ejecución de planes que le sean extendidos y regulados por el cuerpo técnico de pertenencia, tanto en etapas de preparación y/o competencia, como en los periodos de transición; cuidados en el tiempo libre, conocimiento de parámetros de fatiga, conocimiento de estrategias de recuperación muscular de implementación individual, en forma permanente, permitiendo no atentar contra su desempeño deportivo en ningún momento.

Esta situación lleva a la perpetuidad en el deporte, en la que la autosuperación se transforma en un domicilio permanente por parte del deportista.

Es factible que la incorporación de hábitos saludables permanentes no haga aun campeón, pero la no adquisición de éstos evita que lo sea.



## LUIS SCOLA

Hoy lo más importante que tenemos que trabajar nosotros como país es la capacidad física y el desarrollo de técnica individual, nuestros jugadores demuestran que tienen una gran capacidad para entender el juego y para jugar y desenvolverse en el 5vs5, incluso con características de jugadores de más experiencia que la edad que tienen, pero demostramos una falencia muy grande en todo lo que es talla, tamaño, capacidad atlética y técnica individual. Ese debería ser nuestro mayor foco de desarrollo, por sobre encima de partidos, viajes, competencia, etcétera. Necesitamos que nuestros jugadores pasen tiempo trabajando pura y exclusivamente en forma individual. Esto va a generar algunas contra, el resultado deportivo podrá ser un poco peor, pero el resultado final, a la larga, va a justificar la inversión. Estoy seguro.



## PABLO PRIGIONI

Hay algo que para mí fue determinante y me marcó de chico/adolescente de cara a la DEDICACIÓN /SACRIFICIOS y ESFUERZOS que iba a tener que hacer para poder algún día jugar a un nivel alto y profesional. Y eso fueron unas palabras muy cortas que me dio un entrenador: "MIENTRAS VOS ESTAS EN LA PILETA CON TUS AMIGOS, HAY UN CHICO EN ALGÚN LADO ENTRENÁNDOSE. CUANDO HAYA UN SOLO LUGAR DISPONIBLE EN UN EQUIPO, ¿A QUIEN CREES QUE VAN A FICHAR???". Desde ese momento, cambié mi cabeza. Y lo tuve como recuerdo de cabecera hasta mi último día como jugador. Crear buenos hábitos de entrenamiento en los jóvenes es determinante. Y ojo que no todos están dispuestos a sacrificar cosas para llegar a un lugar deseado. Al que lo haga, algo bueno le pasará. Por último, este juego está siempre evolucionando. Los ENTRENADORES deben invertir en su formación. Deben salir de Argentina y visitar las mejores canteras de desarrollo, ver cómo otros países trabajan la técnica individual de los jóvenes. Teniendo jugadores técnicamente buenos, luego van a adaptarse a cualquier sistema de juego.



## CARLOS DELFINO

Los chicos deben tener presente el sacrificio, el dejar cosas de lado. Deben considerar la importancia del esfuerzo individual para crecer en todo aspecto: no sólo dentro de la cancha, también fuera. Digamos que sería como una tarea para el hogar, siempre lo he tomado así: ver un video de partido, ver en qué puedo mejorar, en qué puede mejorar el equipo y también en alimentar buenos hábitos de grupo, ser positivo y demás. La mezcla de estos detalles, en mi opinión, terminan influyendo en la conformación del profesional casi a la par de su desarrollo deportivo.

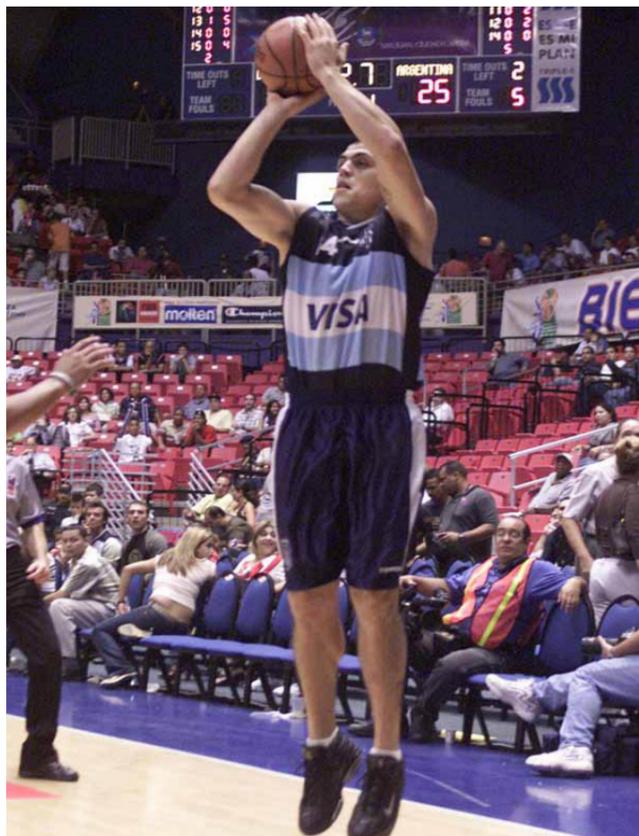
Después de lo que me pasó últimamente, no podía entrenarme físicamente y tampoco tenía un grupo en el cual apoyarme, pero mi entrenamiento invisible era psicológico. Conocí gente que me ayudó a trabajar mentalmente, imaginarme infinidad de veces tirando al aro [por ejemplo] cuando en realidad estaba acostado en una cama. O cerrando los ojos para imaginarme una buena técnica de tiro. Jugando, corriendo, entrando de nuevo a una cancha o simplemente picando la pelota. La cabeza es el motor.

Tener buenos hábitos y cuidarse es otra clave. En mi opinión a los entrenadores en la formación, los divido en dos partes: antes y después del cambio de aro. Los primeros a mí me enseñaron a "enamorar del deporte", a compartir con amigos, a aprender jugando, aprender divirtiéndome, divertirme con la pelota, cuidarla, querer entrenar y, sobre todo, a prestarle importancia al tema de la coordinación, como cosas básicas. Con los segundos, uno empieza a competir más, a prepararse distinto, a ser más responsable. En esa época, considero clave el tema de los fundamentos, aprender a pasar bien el balón, a picar, a tirar bien al aro. Yo tuve la suerte de que tuve a mi viejo al lado, que es y será mi entrenador de por vida. Y eso facilitó mi formación. Estoy convencido de que el ABC es todo. No importa al nivel que llegues o el nivel al que aspiras: mientras más trabajes los fundamentos de chico, mejor es. Y eso ayuda a que todo después sea más sencillo. La técnica individual es la base para un buen jugador de basket, después está la garra, la inteligencia, el estilo de juego... Después está el resto. Pero la técnica individual es la parte más importante de todas.



## TORO PALLADINO

Invertir en uno mismo es la clave del entrenamiento invisible. Invertir en lo físico, en la suplementación, en la alimentación, hasta incluso en la indumentaria para estar cómodo y poder rendir mejor. Otra cuestión importante es el trabajo mental que hace el jugador. Leí mucho sobre el tema y traté de trabajar sobre mi cabeza para poder afrontar los fracasos, mantenerme positivo, para imaginarme situaciones de juego y tratar de plasmarlas en la cancha. La cabeza es el 99% del éxito. Estar preparado de antemano para lo que va a venir es importante. Yo, por ejemplo, comencé a estudiar inglés para poder comunicarme y entender en caso de que me tocara salir del país, esta fue otra inversión. No hay grandes misterios, hay que entrenar, descansar y sacrificarse.



## LUCAS VICTORIANO

Pienso respecto a cómo transferir los hábitos, cuando uno pasa de amateur a profesional o estás a punto de dar el salto. Es importante aclarar que es muy diferente uno con el otro, cómo divertirse en el amateur y cómo en el profesional ya se tienen otro tipo de responsabilidades (y cuanto antes lo sepan los jóvenes mucho mejor). El deportista de elite piensa en básquet 24 horas de los 365 días del año, pasas a tener hábitos y disciplina constante todos los días, se cuida en el descanso y la alimentación y trabaja con esfuerzo y compromiso como modo de vida. También hay que tener responsabilidad a la hora de declarar, y medirse con las redes sociales, porque eso también tiene que ver con el hábito de la responsabilidad. Los hábitos van más allá del entrenamiento, luego también uno aumenta las horas de trabajo y lo hace todo con mejor calidad. Tener rutinas, en la técnica individual, en lo físico es casi tan importante como meter la pelota en el aro.

## ANDRÉS NOCIONI

Considero clave crear rutinas de trabajo, fuera de los horarios de entrenamiento, si algo hice en mi carrera eso fue crearme rutinas mentales, ayudado por algún entrenador al principio, después ya solo. Desde chiquito, cuando comencé en Ceci de Galvez y luego en Unión de Santo Tomé, fui creando hábitos de trabajo. Para mí es muy importante que el jugador, cuando termina el entrenamiento, sienta que no debe irse, tenga la mentalidad de seguir trabajando. Y la manera de adaptarse a ese estilo de vida es creando rutina. Al principio resulta pesado, obvio. Pero pienso que el jugador que respeta esa constancia, más adelante sentirá la necesidad de ir por más. Y ahí es cuando el entrenador de formativas deberá estar al lado, pegarse, ayudarlo y focalizar correctamente su energía. El trabajo tampoco tiene que ser extenuante, debe ser específico, no debe ser de fatiga. Yo mis rutinas, por ejemplo, las hago antes o después de la práctica, con un máximo de duración de 30 minutos. Antes de llegar a la NBA, yo no tenía un lanzamiento confiable, mecánicamente hablando. Pero ahí me hicieron ver, sobre todo un DT llamado Ron Adams [de Chicago Bulls], que el tiro se podía mejorar con rutinas de trabajo y repeticiones de una buena técnica. Por eso reitero que es clave el entrenador para acompañar ese progreso. Si un DT pone buenos hábitos en el tiro o en un trabajo de rutina, esa técnica se va a traspasar al partido y el chico se va a sentir cada vez más confiable, va a progresar en sus porcentajes en el posicionamiento en la cancha. La rutina de trabajo potencia a la habilidad. Esto es así.



## FABRICIO OBERTO

Tener hábitos es más importante que todo. Uno tiene que ser profesional y cuidarse, la práctica nunca es suficiente sino se agregan horas de trabajo extra. No tiene que decirte el entrenador que vengas a una sesión de fundamentos, o a hacer pesas: tiene que nacer de vos. Todo lo extra es lo que suma y no hay que hacer alarde. Uno debe querer sumar para que el progreso sea mucho más rápido y de esa manera ayudar a hacer mejor al equipo. Esa es la clave: horas y horas de laburo, verse en partidos, analizarse, evaluar posibilidades de progreso, cómo se puede rendir más y mejor, estudiar las jugadas, estar en el detalle. Todo eso es el entrenamiento invisible, la clave, y paga en la cancha. Siempre termina pagando. No hay secretos.

El entrenador tiene que saber leer que no siempre se puede entrenar igual, hay días que el jugador está más cansado que otros. Además considero que un tema clave para los DT de procesos formativos es la simpleza, ser claros en el mensaje. Por ejemplo, en los roles. Siempre debe manejarse con tacto. Hay que saber leer escenarios, situaciones, palpar comportamientos.



## LEO GUTIÉRREZ

Lo fundamental en el entrenamiento invisible es descansar y alimentarse bien. También saber que dejas de lado muchas cosas. Cuando fui reclutado por Olimpia de Venado Tuerto, el sacrificio de estar lejos de la familia y amigos, dolió. No poder ir a cumpleaños o viajes de egresados, todo para lograr un progreso constante y llegar a ser profesional, es un camino que uno decide transitar.

Ser un jugador profesional es difícil, dejar de lado todas estas cosas es lo que te va a permitir estar lo mejor preparado para los desafíos que trae la carrera. Hay que estar completamente seguro y con las ideas claras para seguir este trayecto y no bajarse en el camino. El entrenamiento individual dentro y fuera de la temporada es de gran valor también para poder seguir mejorando. Por otro lado, el estudio es algo que te prepara la cabeza para mejorar en el deporte también, poder comprender mejor todo lo que se hace en la cancha.

Para los entrenadores, la clave del mensaje es no obsesionarse con ganar, sino priorizar enseñar por sobre los resultados. No hacer las cosas para ganar todos los torneos que se juegan sino buscar competir de la mejor manera en todos, que los chicos logren crecer. El querer ganar a toda costa provoca que el jugador pierda las ganas de aprender, se frustre y sienta una presión que no es acorde a su edad.



## PEPE SÁNCHEZ

Destaco desde mi experiencia, en todos los niveles que jugué y como estamos trabajando hoy [en Bahia Basket] y además de las relaciones con gente que está en el alto nivel, le di y la damos importancia a cosas básicas, quizás hoy en nuestra cultura deportiva le damos valor a cosas que tienen más color u otro tipo de fantasía y no vamos a lo básico.

- 1) Alimentación hoy es la prioridad N1, bajar los azúcares, las harinas y todo nutricionistas hoy nos aporta muy bien esta información
- 2) Descanso, se está comprobando cada vez más, que el tema del descanso es fundamental, casi a la par de alimentación. Darle importancia a dormir, no solo como un hecho automático, sino descansar el cuerpo y tener la correcta recuperación
- 3) Hidratación, agua, he pasado por diferentes situaciones, bebidas isotónicas y se vuelve a descubrir que el agua es el factor fundamental
- 4) Prevención, sobre todo lo que es movilidad de caderas y de columna, que es un tema que se encuentra repetidamente en jugadores jóvenes, casi todos tienen poca movilidad de caderas y columna y en el corto y largo plazo los limita muchísimo
- 5) Video, verse jugar, filmarse en el instante mientras realizan técnica individual, mostrarles el antes y el después, no me refiero solo a la técnica con el balón, sino al movimiento del resto del cuerpo, ejemplo vas picando hacia la izquierda y la otra parte del cuerpo la tienen totalmente inmóvil, eso lo mostramos y ven el progreso, más allá del video táctico
- 6) La parte intelectual, desarrollar el tema mental a partir de tener otra ocupación es fundamental, sea estudiar terciario, secundario o tal vez un hobby, pero quitarle tiempo a los videos juegos redes sociales

No hay nada nuevo, lo original es darse la importancia a las cosas básicas, muchas cosas de estas las hicimos cuando jugábamos sin tener tanta información como hay ahora, tan científica como la tenemos hoy, nosotros nos retroalimentamos, pero no es casualidad que ese grupo lo hacíamos, comíamos bien, descansábamos bien, nos hidratábamos y así todo, no salimos demás, hubiera sido bárbara tener la parte preventiva como esta ahora. Y la parte intelectual todos la fuimos desarrollando, todos tuvimos inquietudes distintas al basket y eso no fue casualidad tampoco.

Lo que yo creo que no debe hacer ningún Entrenador formador, con el jugador es pensar en el "hoy", sino pensarlo siempre en el mañana, al no pensarlo en el hoy, por lógica pura, se podrá pensar en 1 o 2 o hasta 3 posiciones corridas, pensar en el desarrollo del chico para subir niveles necesariamente se lo debe correr de posición temprano. Por un tema de físico, sube de competencia y se va quedando más chico, se puede poner en práctica al jugador en el producto final que va a ser. Al correrlo de posición aparecen situaciones técnicas mucho más clara, ya no debe haber prácticamente jugadores sin un gran manejo de la técnica perimetral, ya que el biotipo del jugador argentino no responde a un 2,10, es decir la lógica pura es que cualquier chico que hoy está jugando en formativas con un manual de procedimiento interno indica que debe dar esos pasos, no debería haber casi hoy, jugadores que reciban técnica de un jugador interior. Veo en el basket local, a jugadores que si se los hubiera entrenado de esta manera, hace 10 años atrás, hoy serían muchísimo más competitivos, pero terminan siendo jugadores de bajo vuelo. La visión debe ser general, en pensar el jugador no en el hoy sino en el mañana, no es fácil, hay que competir, pero enseñarles a serlo desde la técnica, la competitividad y no desde el resultado.

Es sencillo pero no es fácil de entender, y la realidad es que también desde la técnica y la competitividad se gana.

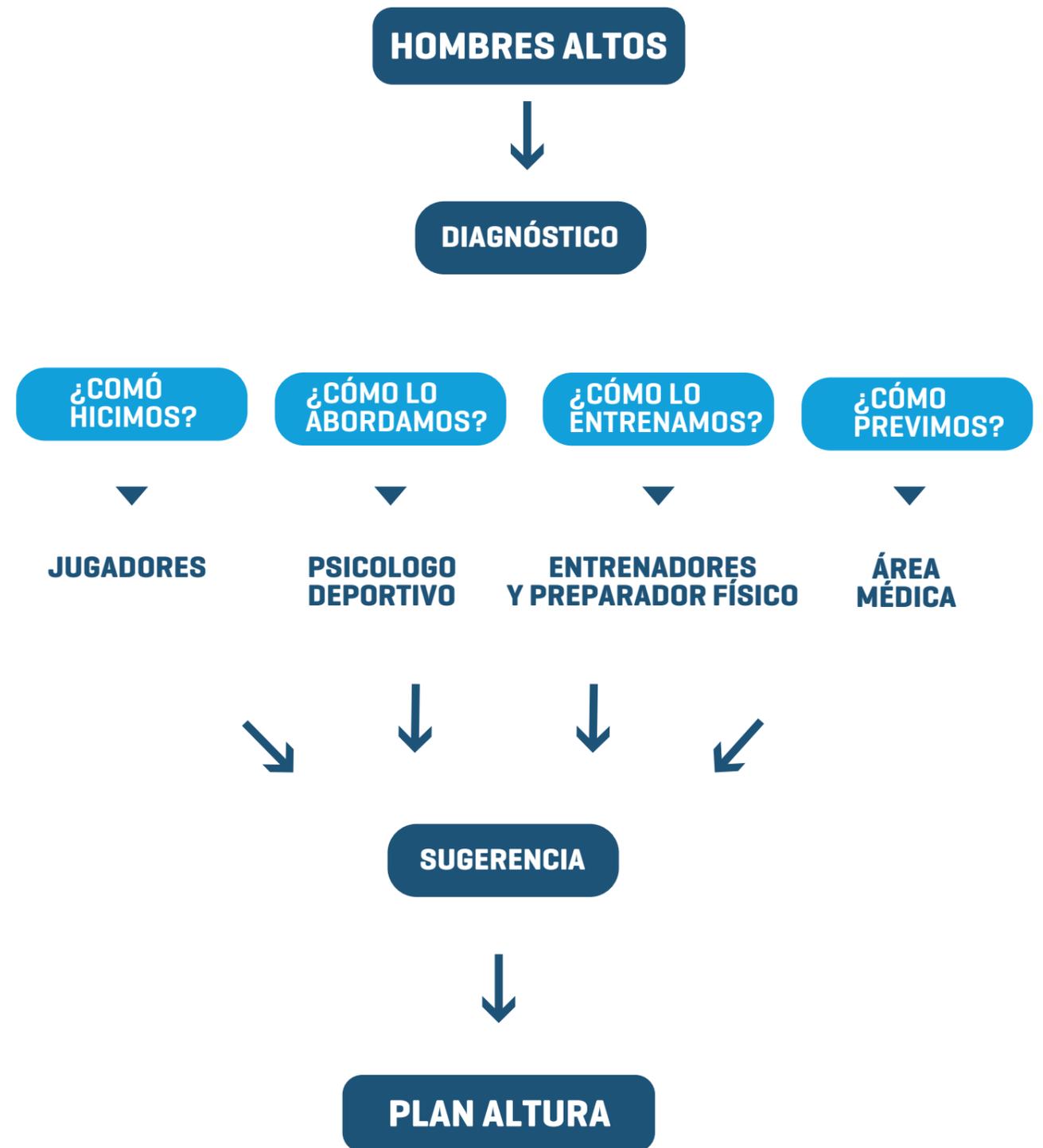


# ESPACIO PARA LOS HOMBRES ALTOS



# LOS HOMBRES ALTOS

DETECCIÓN, ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO



## DIAGNÓSTICO

Un hombre grande no es solo una parte del equipo, ni siquiera de un entrenador, es un bien preciado del Basquet Argentino, la responsabilidad pasa por contribuir a su desarrollo, por lo tanto el Entrenamiento y la Competencia son claves para la construcción del mismo y para transferir todo lo aprendido y tomar nota de los errores a trabajar y corregir. Necesitamos entrenarlos y desarrollarlos para ponerlos a jugar, no debemos ir tras la urgencia del resultado y por consiguiente no utilizarlo durante un partido, al menos, un tiempo prudencial para su crecimiento. Debemos estimularlo a que tome decisiones, que se equivoque, que lo respete el grupo y que como ha pasado y seguirá pasando, en un comienzo quizás no este tan apto para ayudarnos a competir, pero a mitad de año o a fin de temporada sin duda habrá dado un avance, habrá crecido y la satisfacción del entrenador será como ganar una final.

Una investigación realizada por Imperial Collage London (ICL) en combinación con la Organización Mundial de la Salud (OMS) determinó que los hombres argentinos tiene una estatura promedio de 1,75 y se encuentran en el puesto 55 del Ranking Mundial.

Tomando en cuenta el Biotipo standard de nuestro País, podemos decir que no abunda la gente grande, para la practica del deporte. Y por consiguiente para que se conviertan en Jugadores de Basquet necesitamos formar un contexto de afecto, acompañamiento, comprensión y paciencia que va mas allá del Entrenamiento, que es otro eje a queremos desarrollar.

Un entrenador Formador, como primer medida necesita generar con el chico un vínculo, de mutua confianza, un lazo que puede trazar diferentes objetivos a corto, mediano y largo plazo. Pero que todo se debe establecer en un marco de contención.

Por otra parte, creemos que el entrenador debe tener un diagnóstico global del joven, talla de sus padres, si practica otro deporte, antigüedad dentro del nuestro, etc. Como así también, a partir de evaluaciones físicas, capacidad de aprendizaje, habilidades motrices, mentalidad, dedicación y aspectos técnicos.

Todos estos conceptos deben partir de la convicción que el entrenador tiene sobre su tarea y la importancia de la misma, y por sobre todas las cosas, de su costado docente y formador. Los jugadores de gran talla (al igual que el resto de los jugadores) nos necesitan como docentes y formadores primero, y cómo entrenadores después. Partir del interés genuino en el desarrollo del jugador, hará que este camino se recorra como se supone debe hacerse, generará raíces más fuertes en el vínculo y abrirá un mayor número de posibilidades de crecimiento, tanto para el jugador como para el entrenador. Las prioridades que coloquemos serán las que definan el proceso.

Una vez que generamos el vínculo y llevamos adelante el diagnóstico, comienza el tercer punto que es el Plan de Entrenamiento. Queremos chicos altos que se asemejen al hombre grande moderno, que hoy vincula a la versatilidad, a ser mas integral y no al prototipo standard de jugador de poste bajo, seguro alguna excepción romperá la regla.

### Dice Fabricio Oberto:

Yo llegue a un club que jugaba en cadetes, juveniles y primera división, en Villa Maria e iba pasando de posición, creo que el entrenador debe ser sincero y no acopiador de jugadores, que si no puede o no lo va a usar, hablar con otro entrenador y ponerse de acuerdo en un trabajo en conjunto para cederlo y que el chico encuentre su lugar. Hay muchos entrenadores que se la juegan, otro menos por el joven alto. Yo también de chico miraba a Tony Kukoc, y trataba de copiar y era pivot, tuve dts que me ponían y jugué de 2 en infantiles o cadetes menores y después crecí y me iban pasando de posición.



Esa es la clave, la paciencia, muchos chicos sufren la posibilidad de aprender por no tener a lo mejor la confianza o no sentirse importante, no es la ultima razón que por ser alto, tiene que jugar al Basquet, pero si lo ama hay que defender ese diamante en bruto, que tenga confianza, que se sienta apoyado, que se puede hacer un trabajo individual de pies, de manos, que se sienta coordinado. La mayoría de los chicos altos si no pasaron por el atletismo, tuve la suerte de hacer eso, les cuesta y sufren por la coordinación y son horas y horas de trabajo del entrenador, también buscar ayuda, innovar, probar y paciencia. Creo que jugadores que han estado en Selecciones Juveniles, tendríamos que ponernos de acuerdo y decir "este año este chico tiene que jugar", con los técnicos de los clubes, tomar todos ese compromiso. Por algo trabajan en la Selección y pasan los rastillajes y seguimientos. Para todos esos jugadores que son semi-profesionales o están en categorías de iniciación. El entrenador debe sentirse formador. Tim Duncan a los 16 años hacia natación y luego hizo la carrera que hizo, mejor ejemplo no encuentro, cuando me refiero a la paciencia.

### Dice Luis Scola:

Sobre los Hombres Grandes y para la gente que desarrolla los hombres grandes, la primera reflexión es que crucial para que podamos competir a primer nivel mundial la figura del 7 pies, 2,10 - 2,12, ya que hoy en día para los torneos internacionales es imposible competir sin un jugador de esas características, todas las potencias tienen ese jugador España, Francia, USA, Lituania, Australia, etc.

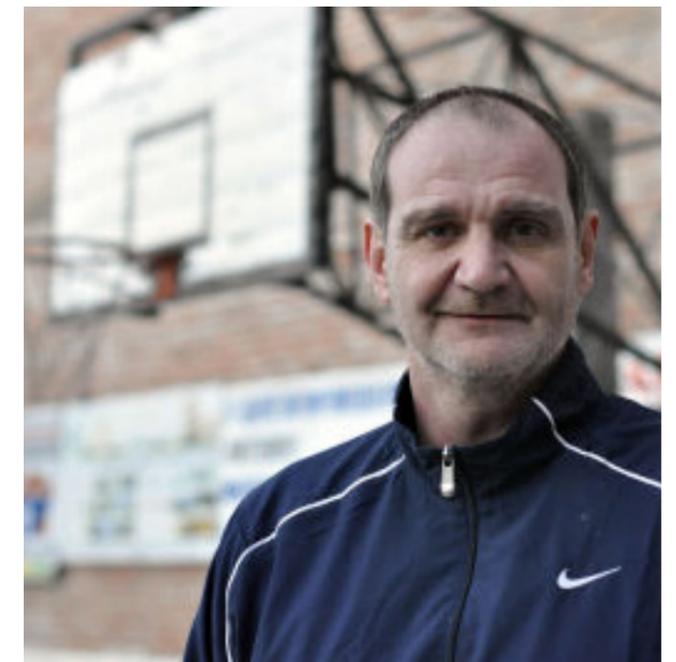


Todos los equipos que pelean por las medallas, tienen ese jugador, nosotros por las características de nuestro torneos hemos ido eliminando esa figura, porque no puede hacer diferencias, las reglas permiten a los jugadores, a los defensores hacer todas esas artimañas, simulación de faltas, agarres y el juego en particular no castiga estas penalizaciones, entonces estos hombres grandes que cortinas y rolan a la pintura están minimizados por defensas ilegales, necesitamos volver a generar ese tipo de jugadores de 2,12 - 2,15 que puedan correr bien el campo, caer y poder rolar y definir en la pintura, que puedan defender y taponar.

### Dice Sebastian Urunga:

En mi opinión el Basquet no ha tenido la capacidad de sostener a los grandes dentro de todo su proceso formativo (6/8 años aprox.), y la clave para por ENTENDERLOS ese es el primer paso a poder integrarlos.

La deserción de jugadores de mucha proyección de talla es la mas grande que tiene la actividad.



Básicamente creo por lo que veo y me ha tocado vivir, que cuesta mucho entender lo que sufre una persona de gran talla socialmente, no es lo mismo ser un ALTO en Argentina que por ejemplo, los Países Balcánicos, donde hay 10 cm de diferencia de talla. Culturalmente están mas integrados y es un dato que sin dudas afecta la autoestima de dichos chicos. Propondría dedicarle un tiempo especial (30' aprox.) en forma exclusiva al chico, entrenarlo, bajo cualquier tipo de fundamentación, teniendo una gran comunicación con el. Esto lograría diferentes objetivos, que se sientan respetados, que se preocupan por ellos y en definitiva fortalecer su auto-estima.

## Como abordarlo?

### FORTALECIENDO EL VINCULO CON EL JOVEN DE GRAN TALLA

La formación deportiva en niños y jóvenes requiere de ciertas Cualidades Mentales que deben ser identificadas por los integrantes de cada cuerpo técnico. Este artículo sin embargo se detendrá en la figura del entrenador y director técnico, como aquel que habría de tener en su dominio la habilidad de desarrollar y fortalecer estas cualidades mentales para poder comunicar con mayor claridad qué rumbo quiere tomar dentro del entrenamiento, así como también durante la competencia. Comunicación que requiere ser fundamentalmente concisa, precisa, completa, cortés y constructiva. De ese modo podremos llamarla Eficaz.

El director técnico ocupa indudablemente un lugar de "Poder". Poder que se gana a través del Liderazgo Efectivo. Poder que posibilita un acompañamiento positivo en el desarrollo de la

### Personalidad de la Acción del deportista

La personalidad de la Acción de los jugadores, sus formas de ser y de actuar se verán reflejadas en el campo de juego, cuando los mismos no inviertan tanto tiempo en pensar, sentir, y sean simplemente Pura Acción. Si el cuerpo se está moviendo de manera dinámica y coordinada, la relación con el mundo externo entonces está siendo exitosa, a pesar de los obstáculos o problemáticas que pueda estar vivenciando. Si se llega a este punto podríamos aseverar que existe una mayor precisión en su juego y esto implica un Equilibrio en la Toma de Decisiones.

El equilibrio en la Toma de Decisiones sin embargo tiene una constante, la Inestabilidad. Por ende, esta tarea no es para nada sencilla, tanto para el jugador en formación como para el entrenador, y exige el análisis permanente del posicionamiento de este último.

Los niveles de ansiedad elevados que conlleva esta inestabilidad, nos lleva muchas veces a detenernos en el resultado como principal meta, dejando de lado la meta de rendimiento, la cual es independiente de la competencia y competidores, y que atiende a cuestiones mucho más finas en cuanto a una planificación de lo físico, técnico, táctico, mental y nutricional.

Pocas veces se está ante la posibilidad de formar a deportistas de "Gran Talla", con este nombre nos referimos a aquellos jugadores que desde temprana edad prometen por sus características corporales una altura y porte destacado del resto. Ante esto es conveniente formular un propósito donde los mismos puedan sentir la credibilidad que depositan en ellos. Evidentemente su desarrollo psicomotriz genera en los adultos una cierta falta de tolerancia a la frustración, destacándose ésta tolerancia como un factor a trabajar. Lo cual no significa un posicionamiento desde la sobreprotección, o la excepcionalidad, sino buscando ser sensibles a las necesida-

des psicomotrices, dando el trato y el espacio que se merece con determinación, firmeza y convicción, sin olvidar ser lo suficientemente flexibles y abiertos.

El error del jugador puede generar enojo. La reacción negativa no es necesariamente mala, pero del director técnico depende cuánto tiempo invierte en este estado crítico de reacción. Al perder el control, el elemento emocional de la comunicación puede anular el elemento de contenido.

Tal vez se requiera de la modificación de algunas líneas de trabajo para poder ser lo suficientemente íntegro en la formación de estos jugadores. Enfrentándose ante la necesidad de hacer hincapié casi de manera exhaustiva en los movimientos "técnicos" que el básquet demanda. Desarrollo Técnico que posibilitará indirectamente el fortalecimiento de habilidades psicológicas: Manejo de la Ansiedad [Controlar lo Controlable]; ampliar los Rangos de Tolerancia Personal a la Frustración; aumento de la Capacidad de Distribuir la Atención; la Capacidad de Mantener el Proceso de Focalización - Concentración [La Mente en el Presente]; y sobre todo el aumento de los niveles de Auto-confianza y Compromiso individual. Es decir, que se estará colaborando sobre las Respuestas Efectivas Mínimas de los jugadores. En donde los sujetos con el tiempo de trabajo adecuado pondrán en las acciones que realicen en el campo de juego un Mínimo de Esfuerzo - Mental y un Mínimo de Emociones Negativas.

De esta manera se podría afirmar que el efectivo desarrollo Técnico favorece el desarrollo de la Personalidad de la Acción de estos niños o jóvenes Altos.

Para terminar, creo que es fundamental que el niño o joven identifique su Deseo.

Ser un sujeto de Gran Talla no significa desear ser un deportista.

Si el mismo se identificó con el básquet inspiren a que saquen lo mejor de sí.

A que Reconozcan qué es lo que los Mueve a Hacer lo que Hacen.

Diego Vargas - Psicólogo. MP 2113

Diplomado Universitario en Ciencia de la Salud Aplicadas al Deporte. Tucumán

#### Bibliografía

Carlos Giesenow - *Psicología de los Equipos Deportivos. Claves para formar Equipos Exitosos.* Editorial Claridad S.A. Argentina. 2007  
Cauas, Rodrigo - *Maratón y Running. Claves Psicológicas.* Santal, Talca / Chile.



## Como entrenarlo?

### ASPECTOS TECNICOS A DESARROLLAR

Hoy creemos que básicamente existen dos tipos de Centros en el basquetbol moderno.

Según un relevamiento realizado en LNB se dividen de la siguiente manera:

Centro Dinámico 75% [Acciones de caídas, roles, descargas]

Centro Estático 25% [Acciones de poste bajo]

Por lo anteriormente expresado y teniendo en cuenta nuestro biotipo de jugadores Centros y una vez fijados los fundamentos y hábitos comunes a todas las posiciones, a partir de los 17 años proponemos entrenar de la siguiente manera:

## ASPECTOS TÉCNICOS SUGERIDOS

**15%**  
Poste Bajo

**20%**  
Continuidad del Bloqueo Directo

**15%**  
Descargas [todo tipo de finalizaciones, barridas]

**25%**  
Lanzamiento [Media - Larga distancia]

**25%**  
Acciones Combinadas [Reversos, Rebotes, Gestos Defensivos]

Es necesario entrenar sus capacidades, en forma individual y metodológica. El hombre grande necesita entrenar de la misma manera que un perimetral, es clave dentro de lo colectivo entender su rol y sobretodo necesita la confianza por parte del entrenador y el grupo a razón de su maduración un poco más tardía.

En referencia al contenido táctico, es necesario vincular los juegos conceptuales y de comportamientos para cada estadio que mencionamos en la Guía Técnico Táctica. Tomando en cuenta que buscamos desarrollar la polivalencia, podemos hacer uso de las situaciones de juego tanto de frente como de espaldas al canasto, para promover los aprendizajes arriba mencionados.

Al mismo tiempo, creemos que para capitalizar las cuestiones tácticas los jugadores deben dominar los gestos técnicos mas relevantes. Es clave considerar que la técnica y táctica van de la mano y que una no existe sin la otra. Ambas se potencia, por eso es tan importante su correcta progresión.

En relación a la preparación física específica podemos consultar la Guía de la misma, teniendo en cuenta lo siguiente :

### VINCULO + DIAGNOSTICO + PLAN DE ENTRENAMIENTO

Entonces,; tomando en cuenta Biotipo, el Perfil de la Escuela Argentina y la Filosofía CABB para Formativas, y estableciendo un cuadro de % sobre aspectos técnicos, decimos que las Características del hombre grande en Argentina debe acercarse a lo antes expuesto.

## Como prevenimos?

### OPINIÓN PROFESIONAL - PAULO MACARI - PREVENCIÓN

Dentro del baloncesto nos encontramos con diferentes biotipo en jugadores jóvenes, en este caso los jugadores de gran talla, para poder entrenarlos y desarrollarlos quiero destacar lo siguiente:

Para trabajar con los jugadores grandes, es importante tener en cuenta que el hueso, crece mucho mas rápido que las partes blandas, que el tejido conjuntivo, que el músculo, por lo tanto ellos lo que tienen es un crecimiento muy grande a nivel óseo, pero no se acompaña simultáneamente con un crecimiento de la masa muscular, entonces son personas que tienen músculos cortos, durante esa etapa del crecimiento, son rígidos, son duros y normalmente como son rígidos y duros se los elonga, estira y eso debe tratarse con extremo cuidado, para no ser contraproducente, y no ir en contra de la flexibilidad del tejido, por eso se trabaja con microelongación, es un trabajo de relajación, que se hace con el deportista y se recomienda realizar los ejercicios posturales progresivos y confortables.

Entonces yo creo, que en jugadores altos, además de tener un componente emocional, debemos tener en cuenta que tienen palancas muy largas, que crecen de golpe y que las riendas musculares están más cortas porque no crecen igual que el músculo, tardan más en crecer. Por lo tanto si la rienda esta corta, lo que hace es ir deformando el esqueleto, por donde va a deformar? generalmente por las zonas más móviles que son las articulaciones, por eso nos encontramos con chicos altos con rodillas que se le van para adentro, los pies que se van para adentro, problemas a nivel de las caderas etc. etc

Yo creo que es mucho más importante ese desfase que hay entre el crecimiento óseo y el crecimiento muscular y el cuidado que hay que tener en chicos en crecimiento, de estas personas que pegan un estirón muy grande, gente que tiene palancas muy largas, los trabajos de elongación, tener muchísimo cuidado con todos los trabajos de elongación, se recomiendan que no sean agresivos ni generen malestar alguno, que la flexibilización sea por medio de posturas adecuadas y confortables dejando que el cuerpo vaya cediendo progresivamente gracias a la relajación muscular ayudada por una respiración adecuada y no a la fuerza, donde se va a generar una resistencia que puede ser perjudicial no son buenos, esta comprobado científicamente .

no son buenos, esta comprobado científicamente .

Lógicamente tienen problemas posturales y habitualmente hay problemas a nivel cardiovascular por la longitud, a nivel diafragmático que eso también se puede trabajar como método de prevención.

En síntesis los chicos para ser entrenados deben necesariamente tener que realizarse estudios médicos y las evaluaciones físicas correspondientes, para asegurar su correcto proceso de entrenamiento.



### Porque sugerimos trabajar con los Hombres Altos?

Hoy dentro de los equipos Nacionales buscamos tener un promedio de altura desde U15 hasta U19, que se acerque a los estándares internacionales. Es una de nuestras prioridades mantener la talla lo más cerca del tope posible y acercarnos a las Potencias Internacionales.

Esto no significa, que un jugador que este por debajo del mismo, no vaya a ser parte de un Equipo Nacional, al contrario, el talentoso es prioridad, entre ambos podremos abastecer a la Selección Absoluta en un mediano plano.

### Algunas ventajas para destacar:

- Un Hombre alto, permite mantener en posiciones de proyección al resto de sus compañeros
- Permite un mayor espectro táctico, que sin el no lo tenemos. Pases, ángulos, conceptos de parejas, bloqueos indirectos o directos, etc.
- El contexto, de tener un rival que no ofrece misma oposición de talla, no debe ser un problema, por el contrario, obliga a nuestro Joven Alto a esforzarse más.

**Presente:** En Argentina hoy a través del Rastrillaje, entre las clases 98 a la 03 tenemos más de 50 chicos, que ya miden 2,00 o más. Y más de 15 que miden más de 2,05.

Los tamaños están, los tenemos y van a seguir surgiendo, a la medida de nuestro biotipo, es suficiente para competir, pero les tenemos que enseñar, detectar temprano y poner el acento en el aspecto físico y técnico. Complementar el trabajo con la participación del chico en cancha.

Si Scola - Oberto con 2,08 c/u dominaron el mundo FIBA, por calidad técnica, conocimiento de juego, y desarrollo físico, será difícil alcanzar el status de una de las mejores parejas de internos de la historia, pero es la referencia a que con trabajo lo podemos alcanzar.

## Protocolo Plan Altura CABB

### ARG FIBA AMERICAS U16

- ▶ 2009 [Mendoza ARG] 1.92 mts
- ▶ 2011 [Cancún MEX] 1.91 mts.
- ▶ 2013 [Punta del Este URU] 1.90 mts.
- ▶ 2015 [B.Blanca ARG] 1.94 mts.

### ARG FIBA AMERICAS U18

- ▶ 2010 [San Antonio] 1.95 mts.
- ▶ 2012 [Sao Sebastian BRA] 1.93 mts.
- ▶ 2014 [Colorado Spring USA] 1.96 mts.
- ▶ 2016 [Valdivia Chile] 1.98 mts.

### ARG FIBA WORLD CUP U17

- ▶ 2010 [Hamburg GER] 1.92 mts.
- ▶ 2012 [Kaunas LIT] 1.95 mts.
- ▶ 2014 [Dubai EUA] 1.94 mts.
- ▶ 2016 [Zaragoza ESP] 1.98 mts.

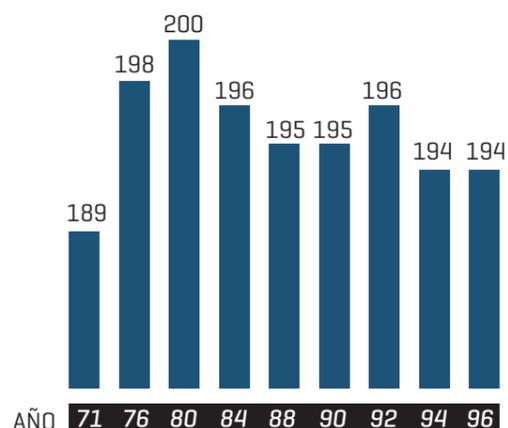
### ARG FIBA WORLD CUP U19

- ▶ 2009 [New ZEL] 1.95mts
- ▶ 2011 [LATVIA] 1.96 mts.
- ▶ 2013 [Praga CZE] 1.94 mts.
- ▶ 2015 [Heraklion GRE] 1.93 mts.
- ▶ 2017 [El Cairo, Egipto] 1.98 mts.

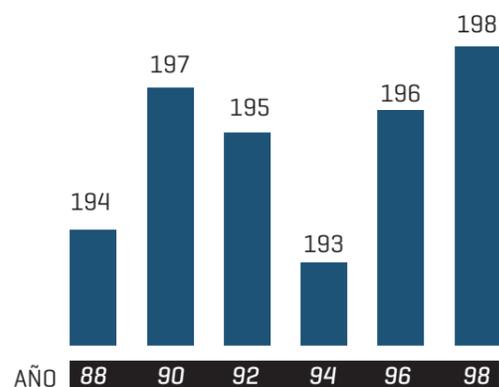
\* Standart de las potencias Mundiales U17 1.98 mts. y U19 1.99 mts.



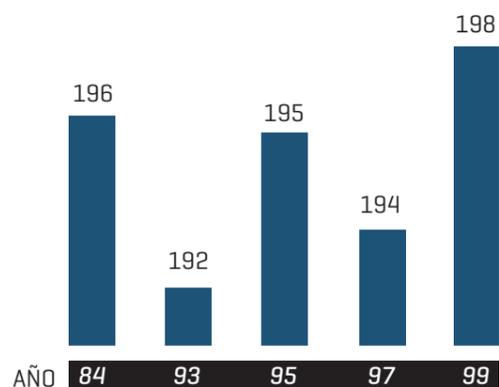
### TALLA U19 EN MUNDIALES



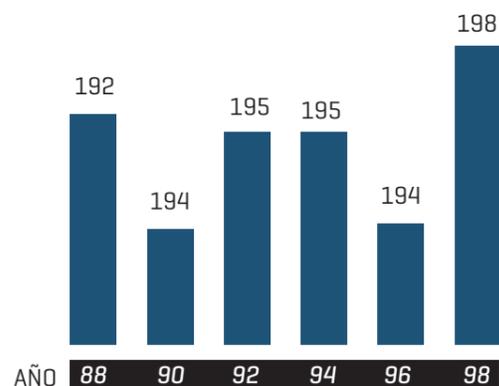
### TALLA U18 EN PREMUNDIALES



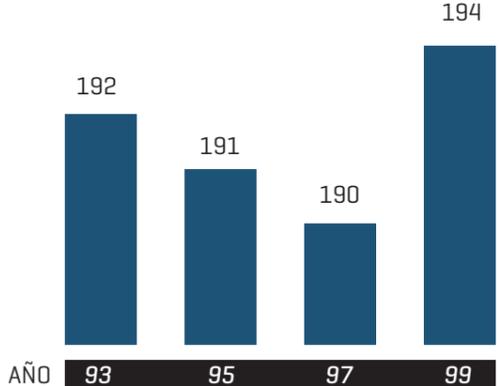
### TALLA U17 EN MUNDIALES



### TALLA U17 EN SUDAMERICANOS



### TALLA U16 EN PREMUNDIALES



Algunos ejemplos Internacionales de jugadores cuya maduración y/o evolución se dieron en estas edades:

Nombre	Edad de Explosión	Puesto Internacional
<b>Ruben Wolkowsky</b>	20 años	Pívot
<b>Fabrizio Oberto</b>	19 años	Pívot
<b>Gabriel Fernandez</b>	19 años	Pívot
<b>Roberto Acuña</b>	23 años	Pívot
<b>Kevin Hernandez</b>	23 años	Pívot
<b>Marcos Delia</b>	23 años	Pívot

Es la paciencia, la clave en el desarrollo de los Hombres Altos, porque su despegue profesional e internacional, no siempre es temprano.

#### Plan Altura en el Club - Captación de talentos en las Escuelas

Porque pensamos en la Altura?  
 El Básquet es un deporte de oposición, de contacto físico, donde las estadísticas de juego son herramientas que ayudan a los entrenadores a la hora de tomar de decisiones. El tamaño de los jugadores ha ido en constante crecimiento, en cada puesto y por supuesto en versatilidad. Hoy los jugadores de nuestro deporte están más cerca de ser un atleta que años atrás. Incluso en el alto rendimiento, en todos y cada uno de los deportes, la mejora física es notoria. Por lo tanto específicamente en nuestro País ha comenzado desde un tiempo un Plan Altura que permite la detección temprana del joven con una talla destacada. Es necesario para competir al máximo nivel internacional, elevar la talla en todos los puestos, preparar desde el club a cada joven con pasos metodológicos de entrenamiento y proyectarlo.

Con este escenario, entendemos que a mayor talla podemos dar alcance a mejores apartados, ejemplo rebotes, bloqueos, % de tiro cerca del canasto, juego de poste bajo, y todos los intangibles como presencia en la pintura, ventaja en apareamientos, juego aéreo, etc.

Estas son algunas de los motivos por los cuales entendemos que es importante la presencia de jóvenes altos, el rastillaje, el seguimiento, su entrenamiento y sobre todo el vínculo que genera el entrenador serán la clave del desarrollo.  
 ETAPAS DE PLAN ALTURA

**Detección:**  
 ¿Dónde buscar?  
 - Identificar radio de acción del CLUB (Barrios y periferia del club)  
 - Establecimientos Escolares en la zona

**Captación:**  
 - Entrenamientos lúdicos con el plantel superior del club en los ámbitos no federados (Colegios-Colonias - Playones deporti-

vos] buscando "enamorar" a los chicos con el básquet.  
 - Becar a estos "nuevos jugadores" dentro del club

**Integración:**  
 - Mantener la relación con los ámbitos no federados de manera constante, buscando la posibilidad de seguir alimentando el Plan Altura en el tiempo.

**Entrenamiento:**  
 - Diagnóstico y Evaluación  
 - Enseñanza y Desarrollo  
 "Al chico grande, hay que ir a buscarlo, no esperar que se presente solo."



## Plan Altura en el Club

### Captación de talentos en las Escuelas

#### Porque pensamos en la Altura?

El Básquet es un deporte de oposición, de contacto físico, donde las estadísticas de juego son herramientas que ayudan a los entrenadores a la hora de tomar de decisiones.

El tamaño de los jugadores ha ido en constante crecimiento, en cada puesto y por supuesto en versatilidad. Hoy los jugadores de nuestro deporte están más cerca de ser un atleta que años atrás.

Incluso en el alto rendimiento, en todos y cada uno de los deportes, la mejora física es notoria.

Por lo tanto específicamente en nuestro País ha comenzado desde un tiempo un Plan Altura que permite la detección temprana del joven con una talla destacada.

Es necesario para competir al máximo nivel internacional, elevar la talla en todos los puestos, preparar desde el club a cada joven con pasos metodológicos de entrenamiento y proyectarlo.

Con este escenario, entendemos que a mayor talla podemos dar alcance a mejores apartados, ejemplo rebotes, bloqueos, % de tiro cerca del canasto, juego de poste bajo, y todos los intangibles como presencia en la pintura, ventaja en apareamientos, juego aéreo, etc.

Estas son algunas de los motivos por los cuales entendemos que es importante la presencia de jóvenes altos, el rastillaje, el seguimiento, su entrenamiento y sobre todo el vínculo que genera el entrenador serán la clave del desarrollo.

#### ETAPAS DE PLAN ALTURA

##### DetECCIÓN:

¿Dónde buscar?

- Identificar radio de acción del CLUB (Barrios y periferia del club)
- Establecimientos Escolares en la zona

##### CAPTACIÓN:

-Entrenamientos lúdicos con el plantel superior del club en los ámbitos no federados (Colegios-Colonias - Playones deportivos) buscando "enamorar" a los chicos con el básquet.

- Becar a estos "nuevos jugadores" dentro del club

##### INTEGRACIÓN:

-Mantener la relación con los ámbitos no federados de manera constante, buscando la posibilidad de seguir alimentando el Plan Altura en el tiempo.

##### ENTRENAMIENTO:

- Diagnóstico y Evaluación
- Enseñanza y Desarrollo



**"AL CHICO GRANDE, HAY QUE BUSCARLO,  
NO ESPERAR QUE SE PRESENTE SOLO."**

## Planilla Plan Altura

### Plan de Altura 2017



#### Datos Generales

Nombre  Apellido

Fecha de Nacimiento (dd-mm-aaaa)

Ciudad  Provincia

#### Adjuntar Imagen

No se eligió archivo

Para que tu perfil sea analizado será **condición obligatoria** que adjuntes una FOTO tuya debajo del marco de una puerta. Si tienes inconvenientes para adjuntar la imagen directamente en este formulario, puedes enviarnosla a altura@cabb.com.ar indicando tu nombre y apellido.

#### Datos de Contacto

Teléfono Celular  Teléfono Alt.

Correo Electrónico

#### Datos Físicos

Altura (En cms)  Calzado (talle)

Altura Padre (En cms)  Altura Madre (En cms)

#### Datos Deportivos

Juega Básquet?  Club

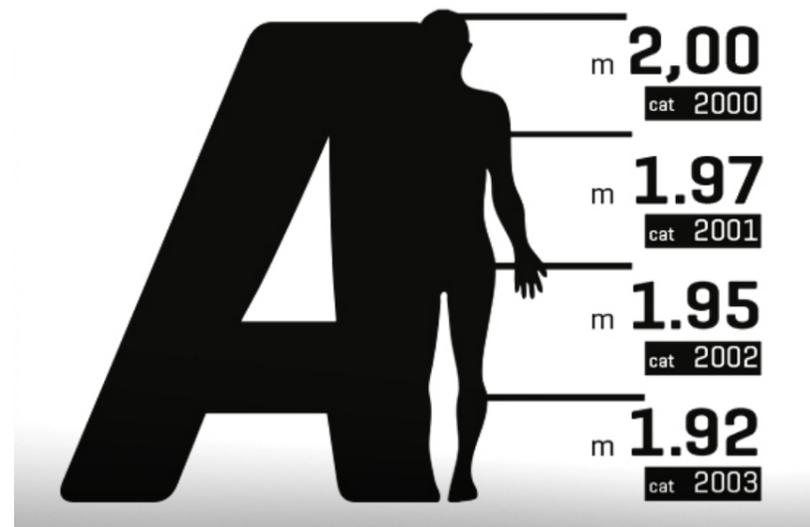
Entrenador: Nombre y Apellido

Entrenador: Telefono  Entrenador: Email

## Protocolo Plan Altura CABB

# TABLA DE ALTURAS

Alturas mínimas por categoría



Otro tema que queremos destacar es la comunicación previa con los Árbitros del juego, generalmente no se contempla el hombre grande dentro de un contexto de adaptación a la competencia o sus movimientos, propio de un jugador de mayor tamaño. Y se lo castiga con faltas tempranas. Una charla previa, entre “ambos” entrenadores con los árbitros, puede influir positivamente en la participación del chico durante un juego, y no por ello permitirle infracciones o alteraciones del reglamento. De hecho, desde CABB hemos establecido reuniones varias, para conseguir a través de la Escuela Argentina de Árbitros que nos acompañen.

**“ES TAN MALO NO PONER UN JUGADOR ALTO JOVEN,  
COMO PONERLO ANTES DE TIEMPO, RESPETAR SUS ETAPAS Y  
TOMAR LA DECISION DE INCLUIRLO ES EL DESAFIO”**

## PERFIL PARA SELECCIONES FORMATIVAS



# PERFIL SELECCIONES FORMATIVAS

## Principios para la conformación de Equipos Nacionales

### 1-Elección del personal

PROYECCIÓN - BIOTIPO - MENTALIDAD - TALENTO.

Uno de los principios más importantes que debemos buscar en la conformación de los equipos nacionales es elevar la TALLA en todas las posiciones. [respetar el biotipo]. Dentro del criterio de elección, los jugadores que muestren características de tener fortaleza mental, [personalidad, deseo, ambición de mejorar]. deben tener consideración en los criterios de elección. El solo hecho de pertenecer a los equipos nacionales implica que los jugadores cuenten con algún talento en especial que les ha permitido pasar filtros de detección, por lo tanto el talento esta implícito, pero hacemos alusión a este punto para interpretar que en nuestros equipos debemos valorizar también a aquellos talentos de maduración más lenta, sean físicos o cognitivos, agudizar el ojo cuando tenemos un tardío o un precoz, que se ha desarrollado hormonalmente y ello implica que ya resuelve con cierta consistencia por alguna maduración temprana.

En cuanto a los jugadores que poseen grandes condiciones y pertenecen a clases más jóvenes del equipo que se está formando, es importante comprender que darle, lugar permitirá darle un roce internacional mayor a un jugador destacado y eso implícitamente preparará la camada mas chica para futuros torneos.

### 2 - Identidad.

Los equipos nacionales en menores deben responder al estilo y Perfil de la Escuela Argentina.

En primer lugar debemos afirmar que internacionalmente Argentina se ha destacado por su correcto juego colectivo, buena utilización de los espacios, por la valoración al pase extra, entendimiento del juego, por el corazón/ actitud, capacidad para disimular en muchos casos la vulnerabilidad física, tamaño con las potencias. Por lo tanto debemos fomentar la agresividad defensiva y que tengan capacidad como para responder en conjunto a las situaciones que se presentan.

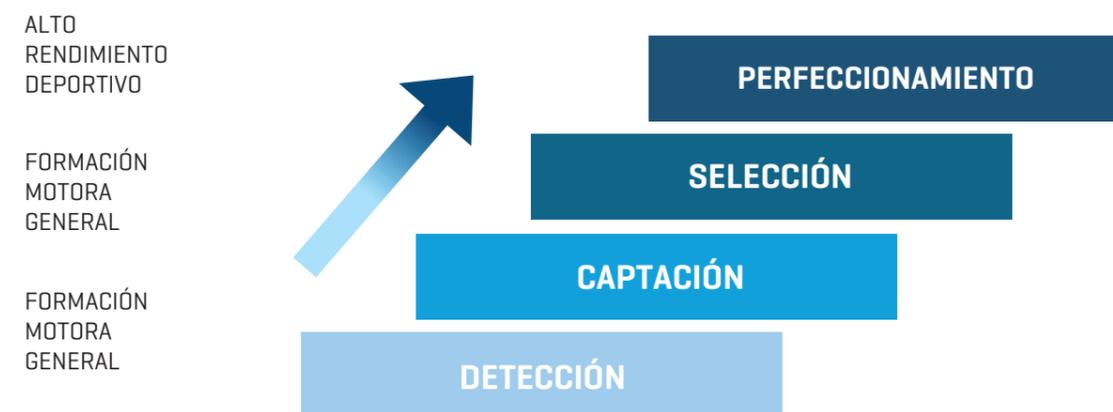
### 3 - Valores/Educación

Principalmente debemos hacer hincapié a la hora de pensar en lo deportivo que los valores y el deseo de pertenecer a los equipos nacionales esta directamente relacionado con el perfil que queremos buscar de los jugadores que nos representan. Ello implica una exigencia en las formas, en el trato, en el juego limpio, en el aprender a ganar y también en tomar las derrotas como parte del crecimiento. Debemos hacer entender que la EXCELENCIA ES UN HABITO que se estimula diariamente. El respeto debe ser un sello de nuestros equipos, que quede expuesto en entrenamientos, concentraciones, hoteles, relaciones entre compañeros, con los ARBITROS, entrenadores y con todas aquellas personas que forman parte de las delegaciones.

### 4 - Sistema de juego

El sistema de juego debe responder, en su esencia, a la Filosofía para Formativas CABB efectuado para cada categoría. En dicho manual se van a encontrar las bases técnico / tácticas para las diferentes edades y estas bases servirán como patrones para que los equipos CABB cuenten con un linea de juego/ estilo propio, que se irá perfeccionando y aumentando en su complejidad a medida que se produzca la maduración físico/técnica/ táctica de los jugadores que los compongan. El sistema de juego tendrá en su plan por categoría principios rígidos que respetan al manual de procedimiento y otros flexibles para que el entrenador que esté a cargo también pueda darle su impronta y actúe en función de su propio diagnóstico y evaluación del personal. Y seguirán así la progresión de contenidos de acuerdo a lo establecido anteriormente.

## COMO TRABAJAMOS EN LA DETECCIÓN DE UN TALENTO



En las Selecciones Formativas comenzamos con el RASTRILLAJE a través del Programa Nacional Formativo (PNF), a partir de los 13 años, por todas y cada una de las provincias del país. Es la Etapa de Detección, la posibilidad de cubrir todo el territorio a través de una Red.

Cada Entrenador de Centro de Tecnificación [24]. Recopilará los informes recibidos y mediante entrenamientos selectivos regulares que denominamos CAMPUS de TECNIFICACIÓN (8 por año en cada Provincia como mínimo), presenciará partidos y torneos, enviará un Informe al Coordinador General del PNF [ M. Seigorman] y este reporte se cargará a la Plataforma del PNF, donde se ven mas de 200 chicos en todo el Pais por evento. Allí viajarán los entrenadores de las Selecciones Menores a entrenar y verán los talentos, y reportarán el seguimiento. Dentro de los Campus de Tecnificación tenemos contemplado el Plan Altura, donde los chicos podrán inscribirse a través de los portales oficiales de CABB o ser detectado por los entrenadores. Etapa de Captación.

Luego pasamos de los Campus de Tecnificación pasamos a las convocatorias regionales. En categorías tempranas (U13/14/15) se dividirán en Norte y Sur y en categorías altas (U16/17/18) en convocatoria nacional única. Luego de haber observado mas de 200 chicos que pasan por el PNF en cada evento, las convocatorias regionales agruparán un aproximado de 50 jugadores por clase en categorías tempranas y 20 en las más altas.

**El paso siguiente es la definición del Equipo, para la convocatoria pre torneo y gira, es el ultimo eslabón de la cadena.**

### Clases Pares e Impares

Dentro de la Conformación de los Equipos Nacionales, tomamos en cuenta lo siguiente: como América es diferente respecto a otras partes del mundo [tiene Sudamericano, Pre-Mundial y Mundial, se trabaja por edades pares e impares. Cada una con su cuerpo técnico estable y en micro-ciclos de una semana, una vez cada 30/40 días.



### La estructura de trabajo es común a todas las categorías:

<b>1ra. Concentración</b>	<b>70%</b> Tec. Ind. - <b>30%</b> Táctico + Trabajos Físicos
<b>2da. Concentración</b>	<b>50%</b> Tec. Ind. - <b>50%</b> Táctico + Trabajos Físicos
<b>3ra. Concentración</b>	<b>30%</b> Tec. Ind. - <b>70%</b> Táctico + Trabajos Físicos
<b>4ta. Concentración</b>	<b>20%</b> Tec. Ind. - <b>80%</b> Táctico + Trabajos Físicos

### Y el Ideal de Convocatorias:

<b>U14/U15</b>	<b>4</b> Concentraciones [28 días de trabajo]
<b>U16/U17</b>	<b>4</b> Concentraciones + Gira pre torneo [28 días + Gira]
<b>U18/U19</b>	<b>3</b> Concentraciones [ultima larga pre torneo 28 días + gira]

Con las convocatorias se refuerza la última etapa, que es la de Perfeccionamiento, por donde cada joven pasa por un filtro importante de + 200 [etapa de Detección] 50 [a la etapa de captación], 20 en las convocatorias [etapa de selección y perfeccionamiento] y 12 para ser parte del plantel y habiendo transitado un camino lleno de herramientas y contenidos.

Dentro de la POLÍTICA DE ARMADO en CABB buscamos la Proyección, característica de equipo que pueda acercarse a desarrollar nuestra Filosofía. Básicamente queremos llegar jugar con:

**2 Bases**  
**2 Escoltas y 1 Doble Función**  
**2 Aleros**  
**5 Hombres Grandes (4 tirador especialista)**

El PlayBook de las Selecciones Nacionales Formativas, es común a todas las categorías, es decir, si un chico pasa de una categoría a otra, cambia de entrenador, conocer el trabajo en su gran mayoría. Por supuesto, dejamos abierto a cada entrenador con su categoría, sistemas libres para potenciar su camada.

### Trazamos objetivos para cada torneo:

<b>Los Sudamericanos</b>	[clasificatorios a Pre-Mundial] otorgan 3 plazas, queremos: * Desarrollar y Competir * Clasificar al Pre-Mundial
<b>Los Pre-Mundiales</b>	[clasifican a Mundial] ofrecen 3 plazas, queremos: * Desarrollar y Competir * Clasificar al Mundial
<b>Mundiales</b>	[los 16 mejores del mundo] * Desarrollar y Competir * Buscar la mejor ubicación posible, pensando en el desarrollo del equipo

Todas las competencias para Argentina, en menores, deben tener como prioridad el Desarrollo, poner al chico en el puesto que va a jugar a futuro, nunca dejaremos de competir, ya que es parte del desarrollo, pero el camino elegido es el de formar jugadores para la Selección Mayor.

### Principios para la elección de Jugadores de Equipos Nacionales

#### Un Entrenador para la conformación de los equipos nacionales busca de un jugador lo siguiente:

- **Características Físicas**
- **Condiciones Técnicas / Tácticas**
- **Nivel Cognitivo**
- **Mentalidad, umbral de esfuerzo, dedicación**
- **Polifuncionalidad, que pueda jugar en mas de un puesto.**

Un Entrenador puede desde el club, aportar chicos al equipo nacional, sobre todo si el jugador adquiere los contenidos pedidos en la Guía Técnico Táctica del Manual de Método CABB, porque creemos que son los pasos correctos de su desarrollo, claro que no es solo conocimientos tec/tac, también hemos desarrollado cualidades que deben tener, pero importante tomar en cuenta, que a mismo nivel, un chico que conoce y profundiza todos los contenidos pedidos corre con ventaja.

# TNT 105

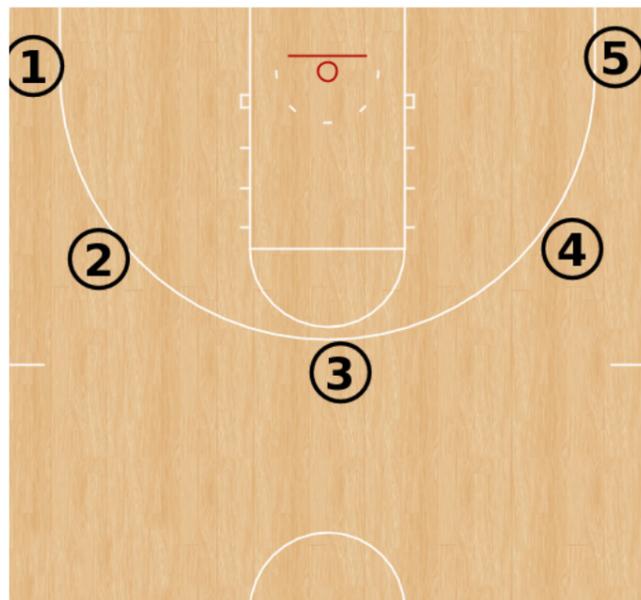
Test Nacional de Tiro



# TNT<sub>105</sub>

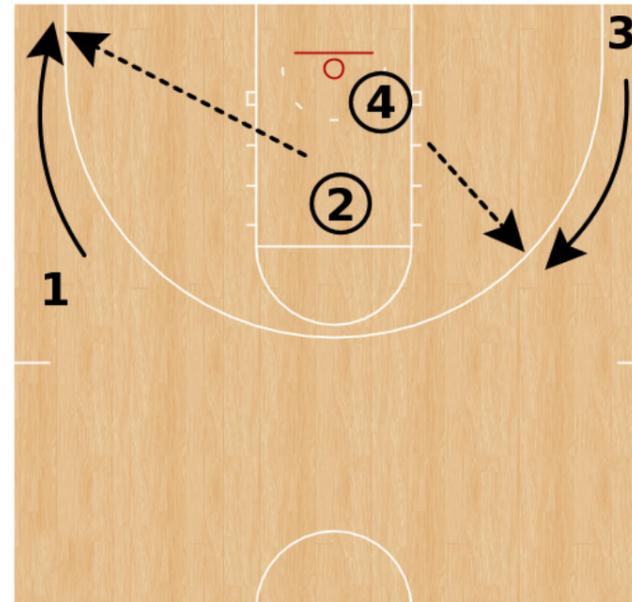
El TNT 105, es un Test Nacional de Tiro, donde buscamos estimular en forma sistemática un circuito de Lanzamientos en movimiento, de acciones aplicadas al juego. El Tiro es un recurso cada vez más utilizado, en las cinco posiciones, ya no hay jugador que participe del máximo nivel internacional que pueda destacar sin un buen lanzamiento. El circuito es individual y totaliza 105 disparos. Cada entrenador puede adaptar y modificar a gusto que clase de Lanzamientos quiere o necesita, e incluso lo ajusta a la categoría con la cual trabaja. La idea es generar una evaluación semanal, para que de algún modo el propio jugador se "autocontrole" y pueda medir sus porcentajes y su propia rutina.

- de 65 a 70 MUY BUENO
- de 60 a 65 BUENO
- de 55 a 60 CORRECTO
- menos de 55 REGULAR



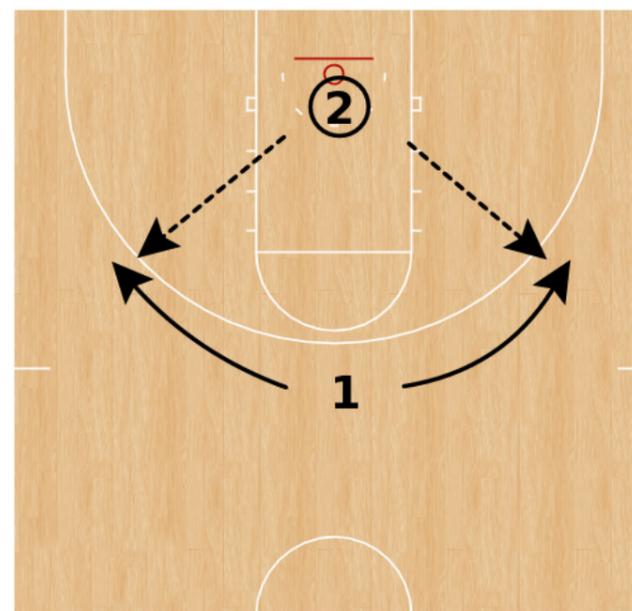
[25]

5 posiciones x [5] tiros = 25



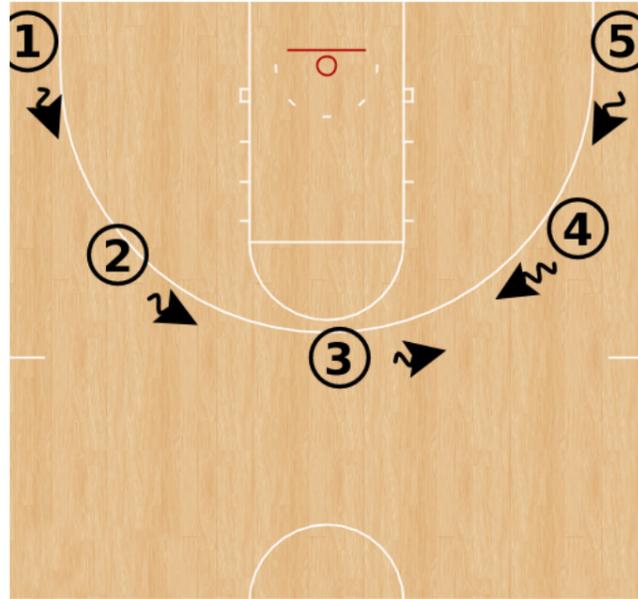
[20]

- Reemplazo de 45\* al Córner [5]
- Reemplazo del Córner a 45\* [5]
- /// Por ambos perfiles = 20



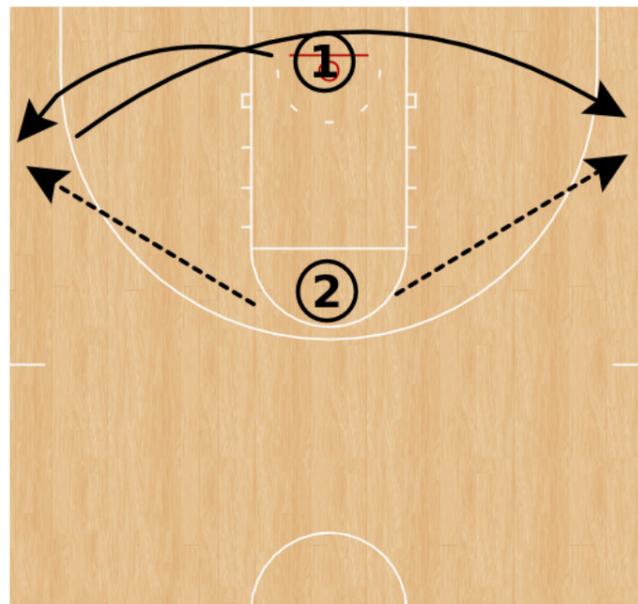
[10]

- Reemplazo del Eje a 45\* [5]
- /// Por ambos perfiles = 10



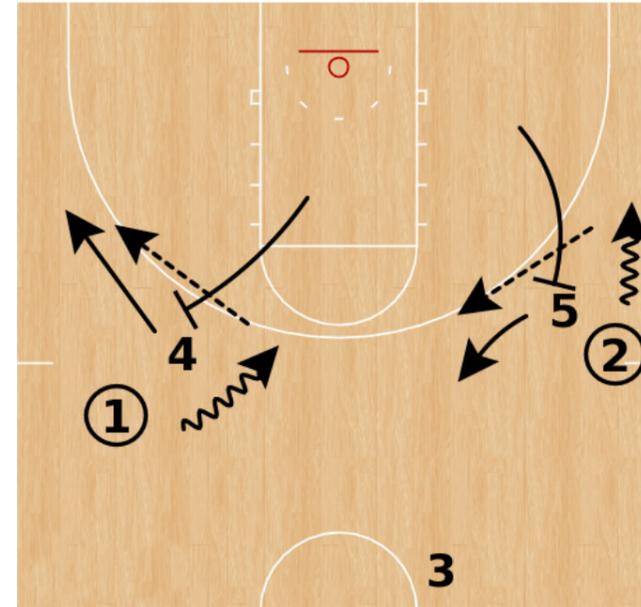
[5]

- Fly By [finta de Tiro más 1 bote y paso lateral]  
 /// 1 tiro por posición = 5



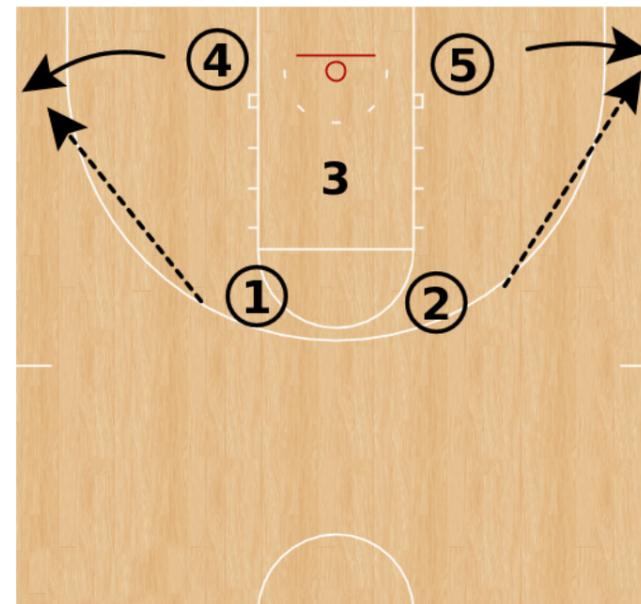
[10]

Carretón , Tiro de línea final = 10  
 [para guardias]



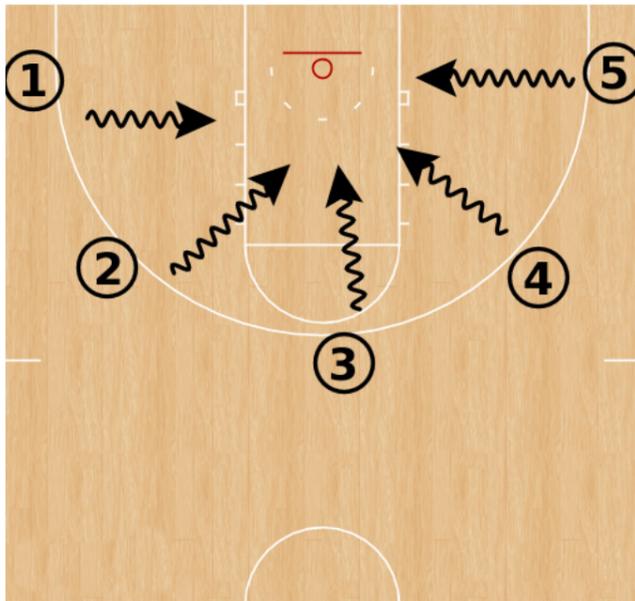
[20]

- Bloqueo Directo en Transición,  
 hacia el Eje y hacia el Lado, Tiro a los guardias y Pop a los grandes.  
 /// 5 a Eje, 5 al lado, por ambos perfiles = 20



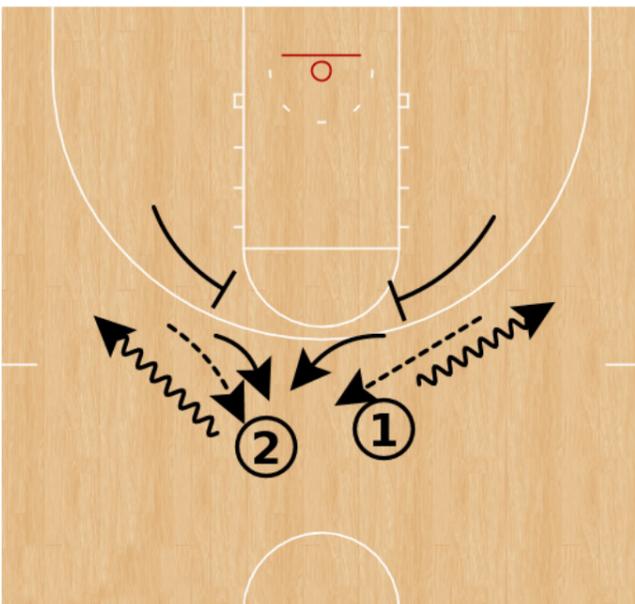
[10]

- Mash Out , Tiro del córner corto al córner = 10 [para internos]



[5]

- Flotadoras, 1 tiro por posición del dribling. 5



[10]

- Del Bloqueo Directo Central  
/// 5 hacia cada lado para los guardias [tiro] y Pop para los internos.

TIPO DE LANZAMIENTO	1 era SEMANA	%	2 era SEMANA	%	3 era SEMANA	%	4 era SEMANA	%
5 X 5 POSICIONES [25]								
REEMPLAZO E/ CORNER Y 45° [20]								
REEMPLAZO TOP A 45° [10]								
FLY BY FINTA DE TIRO [5]								
CARRETON [10]								
P8R EN TRANSICIÓN TIRO- POP [20]								
FLOTADORAS [5]								
P8R EN TRANSICIÓN TIRO- POP [10]								
TOTAL								

*Cada Entrenador puede adaptar y modificar a gusto que clase de Lanzamientos quiere o necesita e incluso lo ajusta a la categoría con la cual trabaja. La idea es generar un control semanal, para que de algún modo el propio chico se "autocontrole" y pueda medir sus % y su rutina.*

# AGRADECIMIENTOS

Al Presidente de CABB, Federico Susbielles, por el total apoyo a la realización de este Manual y la apuesta al METODO CABB.

A cada uno de los Cuerpos Técnicos de las Selecciones Nacionales Formativas.

A Paulo Maccari, Santiago Ledesma, Luciano Spena y Marcos Emilio.

A Manuel Alvarez y Ezequiel Lavayen, como PF's de las Selecciones Nacionales.

A Diego Vargas y Carlos Saggio, Psicólogos Deportivos.

A Maxi Manso, por la creatividad.

A German Beder, por la pluma y paciencia.

A la Escuela Nacional de Entrenadores, fuente de nuestro crecimiento.

A Sebastián Uranga, Director Deportivo de CABB, y Facundo Petracci, Director Ejecutivo, por la colaboración permanente y la confianza.

A los Dorados, por transmitir su invaluable experiencia.

Y a todos los entrenadores que nos han dado su visión y su aporte, porque son quienes juntos a profes, médicos y psicólogos hicieron este Manual, apoyando un Método como forma de unir el conocimiento, de transmitir experiencias, de ordenar filosóficamente contenidos técnicos, tácticos y físicos y, sobre todo, de aceptar un nuevo desafío mediante el cual podamos contribuir a formar nuevas camadas para competir al máximo nivel internacional. A todos: gracias, de corazón.

*Silvio Santander*

[13.09.17]

# CABB



CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE BÁSQUETBOL

WWW.CABB.COM.AR