



FEDERACIÓN GALEGA
DE BALONCESTO

MODELO FEGABA ESCOLA DE BALONCESTO

MODELO FEGABA DE ESCOLA DE BALONCESTO

INTRODUCCIÓN

As escolas deportivas:

As fases iniciais de formación dos nenos/as deberían realizarse nos centros educativos. Estes deberían estar dirixidos por persoas coa formación necesaria, para que cando cheguen ao final do período formativo e se incorporen a un club, se aproximen aos obxectivos que van desenvolverse posteriormente no mesmo. É por iso que debemos de procurar que todo neno interesado en xogar e aprender baloncesto poida facelo coas suficientes garantías, para que non teña que renunciar á súa oportunidade de alcanzar unhas cotas elevadas no futuro club ao que se poida incorporar.

Se nos colexios non son capaces de dotar destes coñecementos aos que poden ser futuros xogadores, deberían os clubs dispor dos medios necesarios que permitan, nesta fase de iniciación deportiva, desenvolver unha formación axeitada para lograr así o máximo rendemento deportivo dentro do ámbito escolar.

Poderíamos considerar tres tipos distintos de escolas deportivas segundo o ámbito no que se desenvolvan:

Escolas deportivas dos Clubs de Baloncesto.

Escolas deportivas Municipais.

Escolas deportivas en Centros Escolares.

Intentaremos propor unhas ideas do que debería ser o modelo idóneo destas escolas.

ESCOLAS DEPORTIVAS DOS CLUBS DE BALONCESTO

As Escolas de Baloncesto deberían de expoñerse como unha ferramenta fundamental para o desenvolvemento de calquera club, como viveiro xerador de xogadores/as, adestradores/as, delegados/as, árbitros, oficiais de mesa, directivos/as, etc., que nun futuro formarían parte dos equipos de traballo que compón a estrutura do mesmo.

A base fundamental compóñena os xogadores/as por ser o grupo máis amplo, pero con todo o que debemos valorar é darlle unha maior importancia á formación dos outros colectivos menos numerosos, aplicando as mesmas ideas básicas para a súa formación e posterior desenvolvemento dentro do marco da escola de baloncesto. Por iso, a partir de agora cando falemos de escola de baloncesto estaremos incluíndo a todos os integrantes deste deporte.

Ideas sobre cal debería ser o proceso de actuación

Elección Director/a Técnico/a: o Director/a Técnico/ sería o principal responsable, con poder de decisión final e funcións de organización, xestión e administración da escola, mantemento e crecemento, procura de novos recursos humanos, materiais, económicos e relacións externas. Non tería que ser unha persoa especializada non mundo da canastra, aínda que sería conveniente, e obtería unha retribución económica en función das dispoñibilidades da escola.

Elección do Coordinador/a Técnico/a: o Coordinador/a Técnico/a sería o "segundo de a bordo" e principal responsable da área deportiva, baixo a supervisión do Director/a Técnico/a da Escola ao que asesorará en calquera materia que estime pertinente. Tería que ser unha persoa cos coñecementos de baloncesto necesarios e retribuída economicamente en función das dispoñibilidades da escola.

Elección do profesorado (adestradores/monitor): elixidos polo Coordinador Técnico, que terá a responsabilidade de que o adestrador que corresponda cumpra cos contidos mínimos que constitúen o seu labor. Estes deberán ter a titulación necesaria e correspondente á categoría na que desempeñen o seu labor.

Dar publicidade de todo tipo (páxina web, xornais, radios, etc. Todos os medios aos que cada club poida acceder) da creación da escola para poder atraer ao maior número de alumnos.

Importante: Acudir aos centros escolares, onde non se practique este deporte para poder incluílos como alumnos das nosas escolas.

Funcións da Dirección e Coordinación técnica

1. Adaptar a idea básica da Escola ás situacións sociais, xeográficas, económicas, etc.
2. Elección dos adestradores. O ideal sería ter un Adestrador con titulación Superior facendo as funcións de Mentoring e o resto dos monitores co Título de Monitor de Iniciación, mínimo.
3. Promover a captación de xogadores/as.
4. Solicitar e controlar o material necesario para as instalacións.
5. Manter unha comunicación aberta coas familias, co persoal das Instalacións Deportivas así como cos monitores.
6. Reunións periódicas cos adestradores para trazar os distintos plans de traballo.
7. Velar polo bo desenvolvemento do ensino e aprendizaxe, non só da formación dos xogadores/as, senón en saber discernir que nenos/as, de acordo ás súas calidades, poden enfocar o seu futuro cara á área arbitral ou como delegados ou adestradores de baloncesto.
8. Control de todas as actividades que se desenvolvan na mesma.
9. Análise dos obxectivos marcados para un período determinado.
10. Elaboración dunha memoria da escola.

Obxectivos da escola

Base Principal a desenvolver na Escola

1. Obxectivos totalmente lúdicos propagando a práctica do deporte co maior goce posible dos seus practicantes.
2. Visión deste deporte como un elemento básico para a educación e desenvolvemento dos mozos.
3. Fonte de xogadores/as con proxección nun futuro e viveiro para os equipos de maior categoría do club.
4. Unha mestura destas orientacións.

Desde a FEGABA cremos que o ideal sería conxugar estas ideas - obxectivos, posto que non entendemos o Baloncesto só como un deporte, senón como un medio de:

- ✓ Interrelacionarse cos demais .
- ✓ Fomentar o traballo en equipo.
- ✓ Educar.
- ✓ Aprender, mellorar e gozar.
- ✓ Reunir e a partir de aí formar e educar a xogadores/as con posible proxección de futuro para a práctica do baloncesto.

Insistimos como **ideas básicas** para a escola:

- Primar a aprendizaxe e aspecto lúdico fronte á competición.
- Fins educativos: Desenvolver ao xogador/a para que creza como persoa, así como primar a progresión na aprendizaxe fronte á selección temperá.
- Utilización da Competición como un elemento educativo.
- A implicación de todos os axentes que interveñen no proceso formativo dos xogadores/as; familia, colexios, ambiente, etc.
- Utilizar xogos en todos os adestramentos para conxugar os aspectos lúdicos cos de formación.
- Conxugar a vida deportiva coa vida académica como factor fundamental para conseguir o obxectivo de desenvolvemento social do xogador/a que practique baloncesto.

Outros obxectivos

- Favorecer a aprendizaxe do Baloncesto como contribución ao desenvolvemento de capacidades dos que desexen practicalo, tanto xogadores/as, como todos os demais integrantes deste deporte.
- Fomentar capacidades de equilibrio persoal e de relación interpersoal, así como as de tipo cognitivo - motriz, co fin de contribuír non só á mellora da motricidade, senón tamén ao desenvolvemento integral da persoa, o neno/a en este caso.
- Mellorar estas capacidades, posibilitando un maior desenvolvemento persoal e social, que mellore a súa calidade de vida.
- Para rematar, que a práctica do Baloncesto teña un sentido basicamente lúdico, recreativo e formativo.

Desenvolvemento

Desde o MODELO FEGABA pretendemos que a escola do club non se cinga exclusivamente á formación de xogadores/as, senón que se desenrole paralelamente a formación enfocada a outros colectivos: Árbitros, Adestradores, así como Delegados e Oficiais de Mesa.

Unha idade adecuada para o inicio desta formación sería 3º de ESO, xa que, a pesar de non estar na idade axeitada para a obtención oficial do título de Iniciación, poderían ir iniciándose na práctica destas e outras áreas tan importantes para o bo funcionamento do baloncesto.

Por iso, o noso modelo de escola FEGABA incluíría catro áreas formativas denominadas de "CANTEIRA", nas que poderían integrarse calquera dos nenos/as, e ata participar en varias áreas á vez, ata que se decanten nun futuro por un dos colectivos; NON SON EXCLUÍNTES, así que dependerá dos clubs o pór ao alcance dos alumnos/as todos os medios dispoñibles na creación das distintas áreas:

- Escola de Xogadores:

- Comporían a parte máis dinámica da práctica do baloncesto, sendo os actores principais do mesmo.
- Inclusión de xogadores para a súa iniciación progresiva, debendo ser un proceso selectivo pero formativo á vez, dada a curta idade dos nenos/as.

- Escola de Adestradores

- O seu obxectivo sería visualizar nenos/as cuxas aptitudes persoais aconséllanos a iniciarlles como organizadores e directores dun grupo de traballo, permitíndolles adestrar a outros nenos/as, de polo menos 3 ó 4 anos de idade máis pequenos que eles.
- É necesaria a formación continuada para axudarlles a canalizar con éxito a dirección no grupo de traballo, e que ao cumprir os 16 anos poidan, se así o desexan, obter o Título Oficial de Adestrador de Iniciación.

- Escola de Árbitros e Oficiais de mesa

- Deberíamos contar con persoal formado no control do xogo.
- Repetimos o dito para a Área de Adestradores, aplicándoo á actitude do neno como xuíz dentro do terreo de xogo.
- Apoialos na formación e protexelos de actitudes non toleradas dentro do mundo do deporte.

- Escola de Directivos e Delegados

- Para a correcta dirección dun club é preciso garantir unha renovación de cargos, onde ademais se debería implicar aos pais como colaboradores necesarios para o club.

En resumo, e a modo de comentario, vimos observando que entre os xogadores/as hai algúns que quedan descartados para a práctica do baloncesto por distintas circunstancias, e que con todo, pola súa personalidade e a súa forma de involucrarse no seu equipo e cos seus compañeiros/as, poderían incluírse dentro dalgunhas das areas citadas anteriormente e que son, tamén, unha parte importante deste deporte. Insistimos en que sen estes colectivos o deporte estaría incompleto. É por iso que recalcamos tanto a idea de promover a formación de todos os que integran este deporte, ademais dos xogadores, desde as escolas de baloncesto.

A evolución formativa do xogador



Entendemos que o proceso formativo é tamén un proceso selectivo, onde variables como o interese, o tempo dispoñible e as capacidades físicas e psíquicas marcarán a continuación neste proceso do futuro xogador.

Non debemos esquecer que o noso obxectivo final é conseguir un equipo de xogadores gañadores pero, en contra do que sucede actualmente, deben ser gañadores na súa etapa adulta e non cando nin sequera comprenden o concepto de vitoria.

Etapa Lúdica:

- Achegarse ao baloncesto desde o xogo.
- Coñecemento dos aspectos básicos do xogo colectivo e individual.
- Aprendizaxe de regras como elemento do xogo que nos inicia á disciplina (respecto, esforzo, sacrificio)

Etapa de Saúde:

- Entrada na importancia do equipo e o xogo colectivo.
- Aprendizaxe dos sistemas de defensa e sistemas de ataque.
- Adquisición dos hábitos de saúde que esixe o adestramento deportivo (hixiene, arrefecemento, etc.)

Etapa de Deporte:

- Iniciación ao alto adestramento deportivo.
- Desenvolvemento da técnica como elemento de aprendizaxe.
- Inicio ao concepto de competición como obxectivo.

Etapa de Xogador:

- Adaptación físico - psíquica ao alto rendemento deportivo.
- Tecnificación de alto nivel.
- Hábito de deportista de alto rendemento.
- Desenvolvemento do espírito competitivo

ESCOLAS DEPORTIVAS MUNICIPAIS

O nivel básico de esixencia debería ser, entre 2 e 4 horas de actividade semanal, e orientadas a todas as idades, o seu maior obxectivo é que o nivel formativo axústese ao exposto no capítulo anterior, sen renunciar a principios educativos máis ambiciosos.

No caso de que o usuario demande un maior nivel de tecnificación ou actividade o correcto sería a integración nun club deportivo, ben coa creación dun club vinculado ás escolas municipais, ou coa integración na estrutura dun club xa formado en devandita escola municipal.

A participación nas escolas municipais e na actividade dun club, non debe ser incompatible senón complementaria, permitindo por unha banda o control da actividade física da poboación por parte dos organismos públicos, así como dotar ao cidadán de camiños diversos para integrarse no ámbito federativo e de competición.

Sendo válido todo o exposto para as Escolas Deportivas dos clubs de Baloncesto, anteriormente citado.

ESCOLAS DEPORTIVAS EN CENTROS ESCOLARES

Os centros escolares son o lugar idóneo para a formación inicial dos nenos, e a maior parte posúen instalacións axeitadas para a práctica do baloncesto, pero ao non contar cunha estrutura directiva adecuada que lles permita inscribir equipos en competicións oficiais e/ou ,ao non ter técnicos ou monitor, tan só compiten no ámbito do deporte escolar interno.

Desde a FEGABA intentaremos que as competicións federadas e as dos centros escolares sexan complementarias. Compatibilizar datas e lugares é o noso propósito para que ambas flúan paralelamente, sen solaparse.

É por iso polo que os clubs máis representativos das distintas localidades deberían ofrecer a posibilidade de acordar a creación e desenvolvemento dunha escola de baloncesto dirixida polo propio club e favorecer a participación destes centros con equipos federados e adestrados polos monitores de devandito club, co que:

- Os colexios conseguirían, empregaron a estrutura técnica dos propios clubs e sen perder a súa identidade á hora de figurar o seu nome nos equipos que participen en competicións federadas, aproveitar estes recursos para o desenvolvemento e formación dos nenos/as na práctica do baloncesto.
- Os responsables das escolas deportivas escolares deberían informar periodicamente aos clubs da evolución e desenvolvemento formativo na aprendizaxe dos alumnos/as que as compoñen para avaliar o desenvolvemento dos mesmos.

As escolas son o chanzo base da iniciación deportiva.

A formación do baloncesto nestes centros debería ser de entre 4 e 6 horas semanais e estar encadrada dentro das actividades extraescolares. A competición deberá favorecer a socialización e a aprendizaxe de boas condutas como deportistas e cidadáns. Fase previa e fundamental para ser un bo xogador de baloncesto no futuro.

Así mesmo, serve o exposto no apartado de escolas deportivas nos clubs de baloncesto.

ANEXOS

Exemplos de planificación trimestral para escolas de baloncesto (Benxamin- Alevín)

ANEXO 1

1º TRIMESTRE:

- Concepción dos Espazos.
- Visión de Xogo (percibir os estímulos máis importantes da cancha e o xogo).
- Estimulación Corporal.

2º TRIMESTRE:

- Táctica Individual
- Acadar vantaxes e saber proveitalas

3º TRIMESTRE:

- Interpretación e decisión (afondar no coñecemento do xogo).
- Execución (afondar na correcta resolución de situacións concretas e na súa execución técnica; de xeito subsidiario).

Deste xeito establécese unha evolución do coñecemento, que parte de obter unha visión global do que se quere facer, coñecer as ferramentas dispoñibles, ser capaz de desenvolver un pensamento estratéxico lóxico, para finalizar cun perfeccionamento que nos achegue á excelencia deportiva.

Entendemos que a correcta iniciación, esixe a presenza de fundamentos en cada un dos capítulos a traballar en cada trimestre; ao mesmo tempo, cada categoría deberá conter unha progresiva introdución de fundamentos en función dos obxectivos da fase á que corresponde.

ANEXO 2

CATEGORÍA: PRE-MINI

IDADE: 8-10 ANOS

Traballo a desenvolver:

1. Técnica individual ofensiva.
2. Técnica individual defensiva.
3. Traballo de calidades físicas.
4. Reglas baloncesto.
5. Características dos adestramentos.
6. Conceptos para os partidos.

TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA

(buscamos a toma de contacto cos fundamentos que se detallan, non unha perfecta execución).

Posición básica ofensiva.

Suxección do balón. Aprendemos a coller un balón.

Bote: Experimentaremos cos distintos tipos de bote (progresión, habilidade, velocidade...), tratando que os xogadores/as comecen a adquirir destreza con ambas as mans. Lateralidade, bote coa man dereita polo lado dereito e viceversa.

Manipulacións de balón (oitos, círculos...)

Cambios de man:

Cambio de man por diante. Experimentar con outros cambios (costas, entre pernas...).

Cambio de ritmo:

Con balón.

Pase:

A dúas mans:

De peito (en estático e en carreira tras bote)

Picado (en estático)

Pase a unha man:

Picado (en estático).

Fintas de pase.

Fintar ao carón e pasar ao outro.

Outras opcións.

Recepcións de balón:

En estático.

En carreira.

Pivotes (Empregaremos os pivotes en diferentes situacións, para pasar, para protexer o balón, para encarar):

Frontal.

Reverso.

Paradas:

Nun tempo sen balón.

Recepcións nun tempo que combinaremos con pivotes e saídas.

Recepcións en dous tempos que combinaremos con pivotes e saídas.

Nun tempo tras bote, para parar e tirar/pasar.

Saídas:

En estático e tras recepción:

Cruzadas

En bote

Fintas de saída (Combinadas co traballo dos pivotes).

Entradas a canastra tras bote (traballar con e sen oposición): O obxectivo principal é mecanizar a coordinación dos pasos por ambos os lados. Trataremos que os xogadores/as finalicen cunha man, ben en bandexa (ideal) ou en tiro.

Entradas a canastra tras recepción: Por ambos os lados.

Tiro: Os xogadores/as deben tirar cunha soa man, terminando coa man de tiro no aro (“pico de pato”). Parada nun tempo tras bote e tiro.

Rebote ofensivo: Incitaremos aos xogadores/as a terminar sempre con canastra. Se se tira e fállase non paramos de xogar, reboteamos para volver tirar.

1c1: Con balón, presentaremos aos xogadores/as diferentes situacións de 1c1 mediante exercicios e xogos. Os xogadores/as deben querer meter canastra tras o seu primeiro intento ou tras rebote ofensivo. Deben xogar de face ao aro. Sen balón, os xogadores/as deben moverse para recibir.

TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA

Á hora de xogar partidos, ou cando realicemos exercicios de 1c1 trataremos de introducir os seguintes conceptos:

Defensa a unha xogadora con balón: debemos saber a quen defendemos.

A nosa posición será sempre entre a canastra e a atacante.

Defensa a unha xogadora sen balón: Tratar de ver o balón e á nosa atacante.

Cambio de mentalidade ataque - defensa: os xogadores/as non deben parar de xogar; atácase, deféndese ou se rebotea.

TRABALLO DE CUALIDADES FÍSICAS (CON O SIN BALÓN)

Aprendemos a correr.

Aprendemos a saltar en diferentes situacións.

Coordinación.

REGLAS BALONCESTO

Realizaremos unha introdución das principais regras:

As liñas do campo.

Como comeza un partido (o salto, onde anoto) e cada cuarto (quen saca e como).

Cando podo botar e cando non.

O saque logo de canastra, o saque cando o balón sae fóra.

O campo atrás.

O tiro libre.

A loita e a alternancia de saque.

METODOLOXÍA

O traballo desenvolverase en sesións de 1 hora nas que deberemos ter en conta o seguinte:

Os exercicios de manexo de balón deberán estar presente en todos os adestramentos.

Trataremos de traballar dous fundamentos en cada adestramento.

Xogo: Todos os adestramentos deberán presentar polo menos un xogo cos fundamentos que estime o adestrador.

Partido: Todos os adestramentos terminarán con partido Salvo que o comportamento dos xogadores/as non sexa o adecuado.

NOTA:

O noso principal obxectivo é tratar de que os xogadores/as pásenllo ben e se enganchense ao baloncesto. Trataremos de facer adestramentos activos nos que os xogadores/as permanezan o menor tempo parados/as.

A orde e a disciplina deben estar presentes en todos os adestramentos.

Para iso poderíamos primar as boas accións, tanto académicas, sociais, como deportivas (trato cos compañeiros, co colectivo arbitral, outros equipos, conseguir accións técnicas individuais, defensivas, etc.)

Como exemplo: Poderíamos repartir ?minutos de xogo? entre os xogadores/as que consigan esas boas accións, mediante unha valoración semanal, o adestrador/a outorgará ás boas accións unha puntuación que se transformará ben en minutos de xogo nos partidos, ou co premios tipo material deportivo a final de tempada ou outros agasallos.

CONCEPTOS PARA OS PARTIDOS

Os xogadores/as deben de estar separados/as (abertos/as), amosando unha actitude activa.

Nos saques de banda/fondo NON nos achegamos. Afastarse e logo tratar de recibir; só pode recibir unha.

As xogadores/as con balón tratan de xogar cara á canastra (tirar, entrar), se non poden pasan e móvense.

Cambio de mentalidade ataque - defensa. Se perdemos o balón baixamos a defender, se recuperamos corremos.

Se hai un tiro, non miramos, temos que rebotear.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Jiménez Sánchez, A. C ; Ortega Vila, G. *“Origen y procedimientos para la creación de las Escuelas de Baloncesto de la Fundación Real Madrid”*.

Jiménez Sánchez, A. C ; Ortega Vila, G. *“La realidad de las escuelas de baloncesto de la Fundación Real Madrid: beneficios de su desarrollo y propuestas de mejora”*.

Cárdenas, D. *“La Competición como medio formativo”*.

Carlos Prieto Martín (Entrenador Superior de Baloncesto. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte), *Baloncesto Femenino. Planificación a Largo Plazo (desde Benjamín hasta Senior, 10-15 años)*.

http://www.jgbasket.com/planificacion_fundamentos.htm

Lagardera, F; Lavega, P. *Centro Internacional en Documentación en Praxiología Motriz*.
<http://www.praxiologiamotriz.inefc.es/espanafr.htm>

AGRADECIMENTOS

C. B. Hierros Ferreiro

Escola Basket Xiria

C. B. Pío XII

E demais colaboradores da **Federación Galega de Baloncesto** que aportaron o seu grao de area para a elaboración deste documento.