

Universidad de Leipzig  
Facultad de las ciencias del Deporte  
Instituto de la ciencia del movimiento y  
entrenamiento  
Departamento de Básquetbol  
Dr. Heiko Rauchmaul



# Secuencias metodológicas del entrenamiento técnico



# Estructura

1. ¿ Qué se entiende por secuencias metodológicas ?
2. Ventajas y desventajas de las secuencias metodológicas
3. Secuencia metodológica para aprender el lay up de arriba (un ejemplo práctico)
4. Resumen



# 1. ¿ Qué se entiende por secuencias metodológicas ?

- **Definición**
- **Presión metodológica**
- **Método de enseñanza parcial**
- **Enseñanza dirigida**



# 1. ¿ Qué se entiende por secuencias metodológicas?

Por una secuencia metodológica entendemos un orden determinado y orientado de ejercicios y drills que se aplican con el objetivo de que el proceso del aprendizaje motor de las técnicas deportivas sea más efectivo.

Durante la aplicación de las secuencias metodológicas, la “presión metodológica” es una medida aplicada intencionalmente.



# Presión metodológica

**La presión metodológica se refiere a la aplicación de determinadas condiciones externas de entrenamiento bajo las cuales se pueden poner acentos (de contenido, de metas) y focalizar aspectos técnicos deseados permitiendo de esta manera una ejecución del elemento sin errores.**



## **Presión metodológica – algunos ejemplos de como aplicarla**

- **ayuda / asistencia por parte de un compañero**
- **distancias**
- **pelotas de tamaño y de peso variado**
- **desplazamientos fijos**
- **altura de la canasta**
- **material adicional (bancas, aros. etc.)**
- **ayuda visual**
- **tareas adicionales**
- **presión espacial**
- **presión temporal**
- **definición de contactos (pies)**



**Por lo general, el método de enseñanza parcial es el adecuado para trabajar con secuencia metodológicas.**

**Aplicando el método de enseñanza parcial implica que el elemento en cuestión no puede ser aprendido de una vez pero:**

- **la técnica a aprender se subdivide en sus elementos más importantes**
- **estos elementos parciales van a ser trabajados uno por uno**
- **más tarde, estos elementos parciales son combinados uno con otro para llegar a la técnica compleja**



## **Secuencias metodológicas se basan en la enseñanza durante la cual el profesor dirige la actividad:**

- **se orienta en un modelo ideal**
- **se deja guiar por una ejecución estándar**
- **la enseñanza es dirigida, sigue un objetivo concreto**
- **la enseñanza es controlada por el entrenador**
- **errores de ejecución pueden ser detectados y corregido muy temprano**





## 2. Ventajas y desventajas de las secuencias metodológicas

### Ventajas

- Las secuencias metodológicas comienzan con una introducción a la técnica explicando su importancia.
- La enseñanza que se realiza paso por paso va de acuerdo con los principios metodológicos conocidos:
  - de lo simple a lo complejo
  - de lo conocido a lo desconocido



## 2. Ventajas y desventajas de las secuencias metodológicas

### Ventajas

- Durante la aplicación de una secuencia metodológica, la técnica es desarrollada sistemáticamente, pasando de un punto importante a otro
- Atletas (y entrenadores) tienen la posibilidad de concentrarse en pocas cosas que sean de mayor importancia.
- De esta manera se puede evitar que las exigencias sean exageradas.
- Los atletas aprenden a ejecutar la técnica de manera exitosa más rápidamente.
- No se estabilizan errores.
- Las exigencias puestas y la complejidad de los ejercicios pueden aumentarse gradualmente.



## 2. Ventajas y desventajas de las secuencias metodológicas

### Ventajas

➤ **Todo en todo, el trabajo sobre la base de secuencias metodológicas es:**

- **efectivo**
- **ahorra tiempo**
- **orientado al éxito**



## 2. Ventajas y desventajas de las secuencias metodológicas

### Desventajas

- Debido al hecho que todo el procedimiento es muy dirigido, los atletas casi no pueden desarrollar su creatividad y su competencia cognitiva.



- Por otro lado esto no es el objetivo del entrenamiento técnico.
- El desarrollo de la creatividad cabe más bien en la aplicación de las técnicas bajo aspectos tácticos (entrenamiento táctico).



### **3. Secuencia metodológica para aprender el lay up de arriba (un ejemplo práctico)**

- 1. Demostración / Explicación**
- 2. Ejercicios preparatorios**
- 3. Lanzamiento posicional, pos. parada, cerca de la canasta**
- 4. Pos. parada – despegue – hacer uso de la pierna de impulso – lay up**
- 5. Pos. parada – hand-off – ritmo de uno, dos – lay up**
- 6. Carrera – hand-off – ritmo de uno, dos - lay up**
- 7. Con un bote**
- 8. Lay up después de varios botes / dribling continuo**
- 9. Variaciones**
- 10. Formas complejas**
- 11. Formas jugadas y competencias**



# 1. Demostración / explicación

- **demostración del movimiento completo (modelo técnico, imagen motora)**
- **el analizador óptico predomina cuando se comienza a enseñar un movimiento nuevo**
- **no comiencen con explicaciones verbales (es demasiado complicado convertir la información inmediatamente en imágenes espaciales / temporales ya que la nueva técnica es todavía desconocida)**



# 1. Demostración / explicación



## 2. Ejercicios preparatorios

- **Sirven para desarrollar las condiciones previas necesarias para aprender la técnica nueva**
- **opciones:**
  - **lanzar con una mano**
  - **ejercicios para practicar el ritmo de „uno, dos“**





# Jumprunning



## One-two-rhythm between ropes



## One-two-rhythm in tyres



## One-two-rhythm on marks



### 3. Posición parada / lanz. posicional cerca de la canasta

Aquí comienza el desarrollo directo de la técnica

- La enseñanza del lay up realizada paso por paso hace desarrollar esta técnica sobre la base de lanzamientos a la canasta aumentando la distancia cada vez
- Para esto, algunos definimos los siguientes elementos de enseñanza:
  - lanzamiento / lanz. posicional (set shot)
  - despegue / movim. de la pierna libre
  - ritmo de uno-dos
  - dribbling y transición al ritmo de uno-dos y lay up

**Ventajas:**

- concentración en varios elementos de enseñanza
- cada paso metodol. termina con un lanzamiento / lay up
- cosas nuevas se agregan constantemente a cosas conocidas
- se pueden hacer muchas repeticiones del elemento en cuestión
- motivación



### 3. Posición parada / lanz. posicional cerca de la canasta



### 3. Posición parada / lanz. posicional cerca de la canasta

➤ puntos importantes:

- repetición del lanz.
- posición de lanz.
- codo por debajo del balón
- extensión del brazo
- muñequo

➤ presión metodológica:

- cerca de la canasta
- ángulo de 45° con el tablero
- lanz. indirectos

➤ resultado:

- movim. de “elevación” del codo
- orientación al tablero
- suceso / motivación



## 4. Pos. parada – despegue – hacer uso de la pierna de impulso – lay up





## 4. Pos. parada – despegue – hacer uso de la pierna de impulso – lay up

### ➤ puntos importantes :

- despegar después de interrumpir el mov.
- pierna de impulso
- despedir la pelota en el aire / en su punto más alto

### ➤ presión metodol.:

- distancia = acción real de lanz.
- pos. de pies definida
- lanz. indir.

### ➤ resultado:

- suceso / movitación
- buenas posibilidades de detectar y corregir errores
- primera experiencia de sentir un lanzam. ejecutado en el aire



## 5. Pos. parada – hand-off – ritmo de uno, dos – lay up



## 5. Pos. parada – hand-off – ritmo de uno, dos – lay up

### ➤ puntos importantes:

- ritmo de uno-dos
- transición del ritmo uno-dos al lanz.

### ➤ presión metodol.:

- posición del jugador/coach como sostener la pelota (dist., áng., altura)
- utilizar la banca
- posición de pies ⇔ marcas (posición, el pie izqu. adelantado)

### ➤ resultados:

- ritmo de uno-dos desde una posición estable (concentración)
- el balón se encuentra en una posición óptima
- la banca obliga al jugador a sostener el balón durante la fase sin apoyo → que no caminen
- estabilizar el ritmo uno-dos sin errores



## 5. Pos. parada – hand-off – ritmo de uno, dos – lay up

- **variación:**
  - el jugador / el entrenador sostiene el balón sin banca
- **resultado:**
  - reducir un despegue muy alto después de entregar el balón
  - similar a la situación real de juego



## 6. Carrera – hand-off – ritmo de uno, dos - lay up



## 6. Carrera – hand-off – ritmo de uno, dos - lay up

### ➤ puntos importantes:

- ritmo de uno-dos en movim.
- terminar con un ataque a vel. más alta

### ➤ presión metodol.:

- jugador /coach sostiene la pelota (distancia, ángulo, altura del balón)
- utilizar una banca → después ya no
- despegue con el pie izqu. con relación al balón (quizás con marcas para ayudar)



### ➤ resultados:

- lanzar después del ritmo de uno-dos, a velocidad más alta
- sin errores de ritmo, con marcas para facilitar la orientación
- no caminar ...



## 7. Con un bote



## 7. Con un bote

➤ puntos importantes:

- lanzar después de driblar
- combinación:  
dribling – tomar la pelota - lay-up

➤ presión metodol.:

- posición inicial: los dos pies paralelo  
distancia adecuada a la talla
- ángulo definido con rel. a la canasta
- comenzar el dribling con el pie izquierdo adelantado

➤ resultados:

- lay-up después de dribling desde una buena posición de despegue  
(distancia, ángulo)
- sin error de pasos





## 8. Lay up después de varios botes / dribbling continuo



## 8. Lay up después de varios botes / dribbling continuo

### ➤ puntos importantes:

- mantener el ritmo del dribbling durante la transición al ritmo de uno-dos
- encontrar el lugar correcto del despegue

### ➤ presión metodol.:

- aumentar continuamente el número de botes
- posición inicial
- comenzar el dribbling con el pie izquierdo adelantado

### ➤ resultados:

- el dribbling comienza con el ritmo correcto
- aumentar paso por paso las exigencias para mantener el ritmo de dribbling
- aumentar paso por paso las exigencias para ubicarse en el lugar correcto para saltar
- distancias más largas de la canasta representan exigencias más altas para driblar de manera “libre” (si mirar la pelota)



## 9. Variaciones



## 9. Variaciones

### ➤ puntos importantes:

**lay-up en condiciones variadas:**

- del otro lado
- frontal / lateral => directo
- velocidad más alta
- con la mano menos hábil
- con tareas adicionales durante el ritmo uno-dos

### ➤ presión metodológica:

- presión intencional para que el lay up se ejecute en condiciones diferentes / nuevas
- las variaciones deben introducirse una por una (no: más rápido y otro lado)
- pedir lanzamientos directos (más difícil)

### ➤ resultados:

- ejecución técnica correcta del lay-up en condiciones variadas y dificultadas
- técnica aplicada como en el partido, de manera variable



## 10. Formas complejas (después de recibir el balón en posición parada / en movimiento, después de fintas, etc....)



## 10. Formas complejas (después de recibir el balón en posición parada / en movimiento, después de fintas, etc....)

### ➤ puntos importantes:

- situaciones típicas del juego combinando el lay-up con otros elementos



### ➤ presión metodológica:

- organización, contenido, vías en forma definida
- tipo de formación

### ➤ resultados:

- combinar el lay-up con otros elementos



## 11. Formas jugadas y competencia

➤ puntos importantes:

- aplicar el lay-up en condiciones competitivas
- resistiendo a la presión psíquica
- quizás con presión temporal

➤ presión metodológica:

- condiciones competitivas definidas (con/sin presión temporal)
- quizás con desplazamiento y dribbling definidos

➤ resultados:

- lay-up estable en condiciones de presión variada
- aplicarlo en situaciones similares a las competitivas



## 4. RESUMEN

**Trabajando con secuencias metodológicas, el entrenamiento ...**

- ... se orienta al objetivo**
- ... se fija en puntos importantes de enseñanza (presión en forma diferente)**
- ... puede ser controlado y planificado fácilmente**
- ... evita cargas exageradas**
- ... permite detectar y corregir errores fácilmente**
- ... es motivante**
- ... se orienta al éxito (éxito rápido)**

