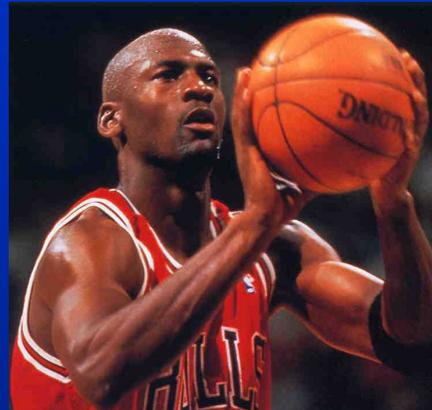


Entrenamiento técnico - métodos



Entrenamiento técnico

una técnica deportiva : un procedimiento racional y comprobado en la práctica deportiva para resolver una tarea motora específica de la mejor manera posible

Entrenam. técnico : ... es una progresión sistemática (proceso de aprendizaje motor) con el fin de aprender, perfeccionar, estabilizar y aplicar variablemente las acciones motoras (destrezas)



Objetivos del entrenamiento técnico:

- ... capacitarle al jugador
- + que repita una técnica
 - ... tan a menudo como lo desee
 - ... en situaciones diferentes
 - ... con cargas físicas y psíquicas crecientes
- + que varíe la técnica de acuerdo a la situación
- + que esconda su intención frente al oponente
- + que aproveche una técnica para ayudar a un compañero
- + que aplique una técnica a favor de todo el equipo



para resolver las situaciones del juego de la mejor manera posible



Métodos del entrenamiento técnico

Métodos de enseñanza y aprendizaje

Formas
metod. básicas

Métodos

presentación

demostración (visual) y explicación (verbal)

elaboración

práctica y diálogo entrenador / atleta

poner tareas

tareas de práctica, tareas de observación
tareas de entrenamiento y de estudio



Presentación - Reglas

- 1. Crea condiciones previas que hagan posible que los alumnos capten las informaciones de manera concentrada** (carga previa, disturbio por otras personas / ruido...)
- 2. Despierte interés en su tema !**
(importancia, necesidad de aprenderlo, qué rol juega dentro del aprendizaje motor)
- 3. Siga el orden „demostración → explicación → demost./explic !“**
(los principiantes requieren de informaciones ópticas en primer lugar)
- 4. Cuando demuestre o explique alguna cosa: Dirija la atención de sus jugadores a los puntos verdaderamente importantes!**
(no explique todo lo que sabe, concéntrese en pocas informaciones que sean importantes)
- 5. Sea comprensible!**
(transmita pocas informaciones detalladas, hable de manera comprensible)
- 6. Cuando demuestre o explique alguna cosa: no hable ni muestre errores!**
(la atención debe dirigirse únicamente a la técnica correcta)



Elaboración - reglas

1. **Ponga en claro cuales son los objetivos de su entrenamiento cuando Usted pide que los jugadores realicen una tarea (parcial).**
2. **Trabaje en condiciones favorables (a veces más fáciles) !**
(implementos, distancias, compañeros, balones, carga previa)
3. **Dirija el proceso de entrenamiento dando ayuda y consejos, motive a los jugadores !**
4. **Comience la corrección de errores en un momento temprano y de manera pensada; no olvide confirmar (elogiar) y corregir a la vez!**
5. **Comience con la corrección del error principal; corrija un solo error primero !**
6. **Corrija primero el error principal antes de los secundarios!**
7. **Realice la corrección de ambas maneras: general – individual!**
8. **Pida la participación de sus jugadores al detectar y corregir errores!**
9. **Utilice medidas que sean objetivas en forma de informaciones adicionales!**
10. **Qué los jugadores continúen practicando después de haber corregido!**



Poner tareas - reglas

- 1. Pida a los jugadores muchas veces que observen alguna cosa concreta!**
(concentrándose en puntos claves; en función de la edad y de la fase de aprendizaje)
- 2. Combine tareas de observación a uno mismo y de observación a otra persona!**
- 3. Controle qué resultados tienen las observaciones. Compáralos, si posible, con criterios objetivos!**
- 4. Cuando pida ejecutar tareas prácticas, explique claramente cuales son las exigencias concretas con relación a la calidad de los movimientos!**
- 5. Cuando pida que los jugadores hagan deberes en su casa, que no sea de técnicas nuevas o desconocidas!**
- 6. Con toda autonomía de los atletas, aproveche posibilidades de control, evalúe y analice el entrenamiento !**



Confirmación (elogio) y correcciones de errores

→ Confirmación:

- **confirme cuando el atleta realice los elementos correctamente (incluso cosas pequeñas)**
- **elogie al atleta cuando se va aproximando al objetivo del modelo técnico (cuando se encuentra en camino correcto)**
- **con relación a su imagen motora**
- **mejorando la motivación y la actividad para aprender con éxito**



→ **Corrección :**

+ Acción motora:

- **observar la coordinación completa / movim. parciales**
- **comparación, evaluación sobre la base del modelo técnico**
- **detección de errores (mayores - menores)**
- **buscar causas:**
 - > **capacidades condicionales y coordinativas insuficientes, causas constitucionales**
 - > **imagen motora equivocada / incompleta**
 - > **problemas de actitud**
- **decisión sobre las medidas de corrección a tomar**

directas

y / o

indirectas



Corrección de errores por vía directa e indirecta

forma directa: focalizando el error mostrado

Medidas de corrección:

- en forma verbal hablando del error, explicar las causas
- mostrar la técnica correcta y la equivocada / detalles
- también posible: exagerar el error
- concentrarse en el punto más importante del error
- continuar la práctica



acción usual



forma indirecta: no focalizar directamente en el error sino cambiar las condiciones externas y poner tareas que eviten el error

Medidas de corrección:

- **desarrollar las capacidades físicas o coordinativas**
- **cambiar las condiciones de ejecución (distancia, balón, compañeros...)**
- **retrocede en la secuencia metodológica, practicar elementos**
- **practicar en condiciones más fáciles**



set shot

Error

- posición de pies demasiado cerrada
- el pie equivocado adelantado

corrección de errores (forma indirecta)

- tocar → desequilibrar
- trabajar con marcas para los pies



Error

set shot

→ inclinación hacia atrás
en la posición inicial

Corrección del error (forma indirecta)

- desarrollar lo físico (necesita tiempo)
- tirar solo de distancias cortas
- más fuerza / desde las piernas
- contactar los hombros con inclinación hacia atrás
(mano, pared)



Error

set shot

→ Codo mira hacia fuera

Corrección del error (forma indirecta)

- tirar desde una posición donde el hombro del brazo lanzador se encuentra en la pared
- la mano que ayuda mueve el codo en la posición correcta



Error

set shot

→ el brazo lanzador extendido
al frente → „flat arc“

Corrección del error (forma indirecta)

- practicar pases de parábola alta („lob“)
- lanzamientos de distancia corta hacia la pared / la canasta
- lanzamientos a través de metas altas



Error

set shot

→ balón muy bajo o muy separado
por delante del cuerpo antes de tirar

Corrección del error
(forma indirecta)

→ practicar lanzamientos sin mano de apoyo



Error

set shot

→ muñequo poco activo → sin continuación

Corrección del error (forma indirecta)

- lanzar el balón hacia arriba o hacia la pared
enfocando muñequo consciente
(posiciones iniciales diferentes)
- observar la rotación del balón hacia atrás



**lay – up
desde arriba**

Error

→ **el despegue se hace demasiado cerca /
demasiado lejos de la canasta**

Corrección del error (forma indirecta)

- **utilizar marcas**
- **perfeccionar el dribbling**



**lay – up
desde arriba**

Error

→ **jugador salta con la pierna
del lado de la mano que tira**

Corrección del error (forma indirecta)

- **utilizar marcas**
- **perfeccionar el dribling**
- **retroceder en la secuencia metodológica
(ritmo de dos contactos, un bote para tirar)**



**lay – up
desde arriba**

Error

→ **control inquieto del balón**
durante el ritmo de dos contactos

Corrección del error (forma indirecta)

- **proteger la pelota a la altura de la cadera**
- **recorrido con estacas**
- **con adversario**



**lay – up
desde arriba**

Error

→ poco trabajo (impulso) de la pierna libre

Corrección del error (forma indirecta)

→ practicar saltos verticales (jump and reach)

→ practicar ejercicios de salto buscando metas altas



**lay – up
desde arriba**

Error

→ **posición de aterrizaje poco estable**

Corrección del error (forma indirecta)

→ **practicar aterrizajes en combinación con acciones
siguientes (por ejemplo: rebotes, pases, etc.)**

