



**FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE BASKET-BALL
INTERNATIONAL BASKETBALL FEDERATION**

BALONCESTO PARA JUGADORES JÓVENES

GUÍA PARA ENTRENADORES



EUROPEAN ASSOCIATION BASKETBALL COACHES



WORLD ASSOCIATION BASKETBALL COACHES

Todos los derechos reservados. La reproducción o utilización de este trabajo en cualquier forma, ya sea electrónica, mecánica o cualquier otra conocida en la actualidad o inventada en el futuro, está prohibida sin el permiso escrito de la FIBA.

Publicado por la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) en colaboración con la Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto (EABC).

FIBA
8A, Ch. de Blandonnet
1214 Vernier/Genève
Suisse

EABC
Jorge Juan, 82- 5º, -1ªA
28009 Madrid, España

Escrito por Jose María Buceta, Maurizio Mondoni, Aleksandar Avakumović y László Killik. Editado por Jose María Buceta.

Versión española realizada por José María Buceta (presentación, capítulos 1, 2, 3, 4 y 5, y soluciones y comentarios a los ejercicios test) y José Luis Hernández Claverie (capítulos 6, 7 y 8, e índice temático).

© 2000, FIBA

ISBN: 84-9772-098-9
Deposito Legal: M. 48.802-2003

Impreso en Madrid, España, por la Editorial DYKINSON, S.L.
Meléndez Valdés, 61
28015 Madrid, España
en colaboración con
SAFEKAT, S. L. y JACARYAN, S. A.

AGRADECIMIENTOS

Este libro ha sido escrito siguiendo las directrices del grupo de trabajo creado por la FIBA con el propósito de desarrollar el programa *Young Coaches 2000*.

Este grupo de trabajo estuvo dirigido por:

Patrick Baumann, Secretario General Adjunto de la FIBA.

Antón María Comas, Presidente de la Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto.

Otros miembros del grupo fueron:

Aleksandar Avakumović, Presidente del Movimiento BAM Pasarela.

Jose María Buceta, Secretario General de la Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto.

Maurizio Mondoni, Miembro del Comité Europeo de Mini-Basketball de la FIBA.

László Killik, Miembro del Comité Ejecutivo de la Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto.

Los señores Avakumović, Buceta, Mondoni y Killik, expertos en este campo, fueron asignados para escribir este libro, y el Dr. Buceta para editarlo.

La FIBA desea reconocer el excelente trabajo realizado por este grupo y agradecer la colaboración de las personas e instituciones que proporcionaron las fotografías que aparecen en el libro: Paloma Romero, Susana Fernández, Germán García Casanova, Antonio Paterna, Aleksandar Avakumović, Carlos Sainz de Aja, Jose María Buceta, Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto, Federación de Baloncesto de Bulgaria, Club Estudiantes de Madrid, Club El Palo de Málaga, Colegio Virgen de Atocha de Madrid, Real Canoe de Madrid, Real Madrid Club de Fútbol.

La FIBA también desea agradecer a Dña. Sheila Ingrisano y a Dña. Maika Zurita su eficiente trabajo con el texto en inglés en la versión original, a Don Antonio Parrón sus excelentes dibujos, a Dña. Dolores del Pino su valiosa ayuda, a la Editorial Dykinson su cuidadosa atención al proceso editorial de este libro y a Jose Luis Hernández Claverie y Jose María Buceta su contribución a la versión española.

Finalmente la FIBA desea reconocer la excelente contribución a este proyecto de la **Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto**.



Finalizando el siglo XX podemos ver como el baloncesto se ha expandido por todo el mundo llegando a ser uno de los deportes que más practican hoy en día los chicos. La FIBA tiene 208 federaciones nacionales afiliadas, lo que significa que cientos de miles de jugadores practican nuestro deporte. Muchos de estos jóvenes son niños y adolescentes para los que el baloncesto puede ser una excelente oportunidad educativa para su desarrollo deportivo, personal y social. Entre otros aspectos, el baloncesto debe servir para desarrollar valores que ayuden a ser mejores ciudadanos a estos futuros adultos, propiciando la cohesistencia pacífica y respetuosa de las personas y los países del siglo XXI.

La FIBA es consciente de la gran importancia que tiene el baloncesto en el desarrollo de las personas jóvenes, así como del papel fundamental que tienen los entrenadores en este contexto, pues son los entrenadores los que trabajando diariamente con los jugadores deben hacer que la experiencia de jugar al baloncesto sea beneficiosa. Por esta razón, en colaboración con la Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto y La Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto, la FIBA ha creado el programa *Young Coaches 2000* para el entrenamiento de entrenadores que trabajan con jugadores jóvenes desde el mini-basket hasta la categoría junior. El objetivo de este programa es que los entrenadores comprendan y asuman su responsabilidad, y aprendan conceptos y estrategias que les permitan desarrollar con éxito su cometido de formar a los chicos y chicas que tanto dependen de ellos.

Bajo estas premisas, varios expertos elegidos por la FIBA, han formado un grupo de trabajo para elaborar este libro, una herramienta de trabajo muy valiosa para los cursos de entrenadores de baloncesto que se desarrollen en cualquier lugar del mundo bajo el auspicio de la FIBA, Solidaridad Olímpica o una federación nacional. Espero que los lectores aprecien los contenidos que aquí se presentan y los utilicen apropiadamente para enriquecer su método de trabajo con los jugadores jóvenes.

BORISLAV STANKOVIĆ
Secretario General de la FIBA



Enseñar es más difícil que aprender. Todos sabemos esto pero a menudo nos olvidamos de esto.

¿Por qué enseñar es más difícil?. No sólo porque un profesor necesita tener un conocimiento mayor en todo momento, sino también porque enseñar es una tarea más difícil: significa enseñar *cómo* y *qué* aprender.

La Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto (WABC) tiene el honor de estar asociada con esta importante iniciativa en la «enseñanza» del entrenamiento del baloncesto a los jugadores jóvenes como parte del programa que promueve la FIBA.

Los clinic para entrenadores se organizan continuamente en todo el mundo. Sin embargo, muy pocos de ellos se centran en el trabajo con los jugadores jóvenes. La FIBA ha reconocido que estos jugadores serán el futuro del baloncesto en el nuevo milenio y por tanto ha decidido crear este libro como guía para los entrenadores de baloncesto de todo el mundo.

Aunque este proyecto comenzó ha aplicarse únicamente en Europa, puede extenderse a cualquier otra parte del mundo. Este libro puede ahora utilizarse en cualquier lugar del globo, en cualquier clinic de entrenadores organizado bajo el hospicio de la FIBA.

Nosotros, la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto, como órgano reconocido oficialmente por la FIBA, utilizaremos estas orientaciones como referencia en todas nuestras actividades en el mundo.

Esperamos que los lectores, entrenadores y jugadores, den la bienvenida a esta iniciativa y apoyen a la FIBA, EABC y WABC en sus esfuerzos por dar a conocer este trabajo en todo el mundo.

El futuro está en nuestras manos.

CESARE RUBINI
Presidente de la WABC



Para la Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto (EABC), el entrenamiento avanzado de los entrenadores europeos es una importante prioridad. Por tanto es un gran honor que la FIBA haya aprobado el programa *Young Coaches 2000* para el entrenamiento de entrenadores jóvenes que trabajan con jugadores jóvenes.

Los entrenadores que trabajan con jugadores jóvenes no pueden entrenar de la misma forma que los entrenadores que trabajan con jugadores profesionales, si no que deben desarrollar su propio estilo de trabajo teniendo en cuenta el desarrollo deportivo y personal de sus jugadores. Así, es importante que estos entrenadores adquieran conocimientos específicos para trabajar con niños y adolescentes.

El objetivo del programa *Young Coaches 2000* y de este libro no es sustituir los programas existentes para el entrenamiento de los entrenadores que utilizan las respectivas federaciones nacionales, si no complementar estos programas. Así el programa y el libro están dirigidos a personas que ya son entrenadores titulados en sus países y que por tanto tienen un amplio conocimiento de los aspectos técnicos del baloncesto. Partiendo de esta base, nuestro propósito es que estos entrenadores amplíen sus recursos mediante un entrenamiento específico centrado en el trabajo con los jóvenes jugadores, destacando los aspectos metodológicos y los contenidos que deben predominar desde el mini-basket hasta la categoría junior.

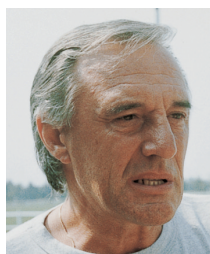
Este libro es un elemento más del programa *Young Coaches 2000*, complementando los cursos a desarrollar en diferentes países. Además puede ser útil para cualquier entrenador que trabaje con jugadores jóvenes. El propósito del libro no es abarcar todos los aspectos del baloncesto si no servir como orientación para los entrenadores que trabajan con niños y adolescente, incluyendo los aspectos que los expertos del grupo de trabajo seleccionado por la FIBA han considerado más relevantes. Estoy convencido de que este libro será una herramienta de trabajo muy valiosa para cualquier entrenador.

ANTON MARÍA COMAS I COMA
Presidente de la EABC

SOBRE LOS AUTORES



Jose María Buceta es Doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, España, y Master de Ciencia por la Universidad de Manchester, Inglaterra. Es experto en los campos de la Psicología del Deporte y la Psicología de la Salud, y Profesor de Psicología en la Universidad Nacional de Educación a Distancia de España. Tiene una amplia experiencia como entrenador de baloncesto de jugadores jóvenes de elite, incluyendo las Selecciones Nacionales Femeninas Cadete, Junior y Senior de España.



Maurizio Mondoni es titulado universitario en Educación Física por la Universidad Católica de Milán. Es profesor de Teoría y Metodología de la Enseñanza y Entrenamiento Deportivo en la Escuela del Deporte del Comité Olímpico Italiano y de Teoría y Metodología de los Juegos Deportivos y de Baloncesto en la Universidad Católica de Milán. Tiene una amplia experiencia como entrenador de baloncesto de jugadores jóvenes y está considerado como experto internacional en el campo del Mini-Basket.



Aleksandar Avakumović es abogado y entrenador de baloncesto con la máxima titulación por la Universidad de Belgrado, Yugoslavia. Antiguo jugador de baloncesto en Yugoslavia es un entrenador experto con jugadores jóvenes. Él y su mujer Biljama Markovic fundaron la primera escuela privada de baloncesto en Europa «Basket Bam» para jugadores jóvenes. Ha desarrollado el «Movimiento BAM Pasarela» en toda Europa.



László Killik es titulado universitario en Educación Física por el Instituto Superior de Educación Física de Budapest, Hungría. Tiene una amplia experiencia como entrenador de baloncesto incluyendo la Selección Nacional Junior masculina y la Selección Nacional Senior femenina de Hungría y las Selecciones Nacionales de Egipto. Ha trabajado en el Instituto para la Investigación Científica en Educación Física en Budapest y ha sido el máximo responsable de la formación de entrenadores de baloncesto en Hungría. Es un reconocido experto en el entrenamiento de jugadores jóvenes de elite.

CONTENIDOS

PREFACIO

PRESENTACIÓN

1. EL PAPEL DEL BALONCESTO EN EL DESARROLLO Y LA FORMACIÓN DE LOS JÓVENES	1
2. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD	37
3. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO ...	83
4. ESTRATEGIAS DEL ENTRENADOR EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO	101
5. LA ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR EN LOS PARTIDOS	125
6. MINI-BASKET	149
7. SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON JUGADORES DE 13-14 AÑOS	207
8. ENTRENAMIENTO DE JUGADORES DE 15-18 AÑOS	265
APÉNDICE: SOLUCIONES Y COMENTARIOS A LOS EJERCICIOS TEST	349
INDICE TEMÁTICO	359

PRESENTACIÓN

El programa *Young Coaches 2000* fue creado por la FIBA para mejorar el entrenamiento de los entrenadores jóvenes que entrenan a jugadores jóvenes. Este libro ha sido escrito como parte de este programa, siendo su propósito proporcionar orientaciones útiles a los entrenadores que trabajan con equipos de chicas o chicos desde el mini-basket hasta la categoría junior.

El libro consta de ocho capítulos y un apéndice. Los primeros cinco capítulos han sido escritos por José María Buceta, abarcando contenidos metodológicos y aspectos específicos del entrenamiento de jugadores jóvenes de cualquier edad que los entrenadores deberían tener en cuenta cuando trabajan con estos jugadores. Estos aspectos conforman un área de trabajo específico para los entrenadores de jugadores jóvenes, diferente al ámbito que corresponde al entrenador que trabaja con equipos profesionales. El principal objetivo de estos capítulos, y de todo el libro, es precisamente, que los entrenadores que trabajan con jugadores jóvenes acepten su tarea como algo diferente al cometido de un entrenador de profesionales, que entiendan en qué consiste esta tarea y que dominen los conceptos y las estrategias específicos necesarios para llevar a cabo tal tarea correctamente.

Como punto de partida, el capítulo 1 se refiere al papel del baloncesto en la formación de los jóvenes, acentuando la importancia que puede tener en el desarrollo deportivo y humano de los jugadores y destacando la importancia del entrenador en este proceso. El capítulo señala como la práctica del baloncesto, desde mini-basket hasta la categoría junior, puede contribuir a aumentar la salud de los jugadores jóvenes, desarrollar valores personales y sociales como el compromiso, la perseverancia, la responsabilidad, el trabajo en equipo y el respeto a las reglas y a los demás, desarrollar recursos psicológicos como la autoconfianza, el autoconcepto, la autoestima y el autocontrol, proporcionar a los jóvenes experiencias positivas como divertirse, sentirse competente y recibir reconocimiento y aprecio, y por supuesto, desarrollar las habilidades baloncestísticas de los jugadores. Para conseguir todos estos objetivos, el entrenador debe aprovechar las oportunidades que le proporcionan los entrenamientos y los partidos en la línea que se explica a través de este capítulo, adoptando un estilo de trabajo cuyas principales características se comentan en la parte final.

Utilizando el capítulo 1 como base, los capítulos 2, 3, 4 y 5 incluyen estrategias específicas que los entrenadores pueden aplicar cuando realizan su trabajo. El capítulo 2 se centra en la planificación del conjunto de la actividad baloncestística de los jugadores jóvenes. Los capítulos 3 y 4 se refieren a las sesiones de entrenamiento y el capítulo 5 a los partidos de baloncesto.

El capítulo 2 pretende orientar a los entrenadores respecto a la metodología que podrían adoptar para planificar las actividades de sus equipos: cómo organizar el equipo, qué periodos de trabajo deben contemplarse a lo largo de la temporada, los objetivos más apropiados, cómo elegir los contenidos más importantes, aspectos a tener en cuenta para controlar correctamente las cargas física y psicológica de las actividades, cómo enfocar los partidos considerando la edad de los jugadores y cómo programar todas las actividades.

El capítulo 3 se centra en la organización de las sesiones de entrenamiento y está dividido en tres secciones. En la primera, se explican las principales características de una sesión de entrenamiento: sus fases, objetivos, contenidos y normas de funcionamiento. En la segunda, la más extensa, se comentan las principales características que deben ser consideradas para que los ejercicios del entrenamiento sean más eficientes. En la tercera, se ofrecen sugerencias sencillas para evaluar una sesión de entrenamiento. El objetivo de este capítulo es que el entrenador aprenda a utilizar lo mejor posible el tiempo de entrenamiento disponible con el fin de obtener el máximo beneficio del mismo.

El capítulo 4 también se centra en las sesiones de entrenamiento, pero en este caso en la conducta del entrenador cuando las dirige. El objetivo de este capítulo es que los entrenadores aprendan estrategias psicológicas que puedan incorporar a su método de trabajo habitual, con el fin de que sus jugadores logren un rendimiento mejor y una mayor satisfacción. Tras haber planificado adecuadamente las actividades a realizar (capítulo 2) y organizado correctamente cada sesión de entrenamiento (capítulo 3), el entrenador debe desarrollar la habilidad de conducir la sesión de entrenamiento de la manera más productiva posible, consiguiendo que sus jugadores asimilen los contenidos de la sesión y, así, obtengan el máximo beneficio de su trabajo diario.

La actividad baloncestística no debe limitarse a las sesiones de entrenamiento, sino incluir, también, un número de partidos a lo largo de la temporada. Por este motivo, el entrenador debe estar preparado para manejar los partidos de la manera más beneficiosa posible. El capítulo 5 se refiere específicamente a la conducta del entrenador antes, durante y después de los partidos, incluyendo estrategias para preparar el partido, controlar las expectativas de éxito de los jugadores, estimular su concentración durante el tiempo del partido, utilizar eficientemente los tiempos muertos y los descansos, y lograr el máximo beneficio del partido como experiencia formativa.

Para facilitar el estudio de estos primeros 5 capítulos, el libro incluye *ejercicios prácticos y ejercicios test*.

Los ejercicios prácticos plantean situaciones características del trabajo de un entrenador de baloncesto en las que el lector debe aplicar los contenidos del libro. El propósito de estos ejercicios es que, de esta manera, se puedan asimilar mejor los conocimientos que trasmite el libro mediante un esfuerzo práctico que es necesario para completar los ejercicios.

Los ejercicios test incluyen preguntas que el lector puede contestar para comprobar en qué medida ha asimilado los contenidos de cada capítulo. El apéndice incluye las soluciones a estas preguntas junto a algunos comentarios explicativos.

Los capítulos 6, 7 y 8 incluyen contenidos técnicos específicos de cada uno de los tres grupos de edad en los que los expertos han decidido dividir el baloncesto para los jugadores jóvenes: *mini-basket*, hasta los 12 años (capítulo 6), *pasarela* (o categoría infantil), 13 y 14 años (capítulo 7) y las categorías *cadete*, 15 y 16 años, y *junior*, 17 y 18 años (capítulo 8).

El capítulo dedicado al mini-basket ha sido escrito por Maurizio Mondoni. La primera parte incluye orientaciones generales para trabajar con niños de tres grupos de edad: 6-7 años, 8-9 años y 10-12 años, así como las características básicas del «*base-game*» (o juego básico), el punto de partida para un entrenador que enseña mini-basket. A continuación, las dos partes centrales del capítulo incluyen numerosos ejercicios centrados en el desarrollo físico de los niños que practican mini-basket y en el desarrollo progresivo de los fundamentos del baloncesto. Estos ejercicios fueron publicados previamente en otro libro de la FIBA «*From Mini-Basketball to Basketball*» escrito por el mismo autor. La última sección del capítulo incluye planes orientativos para la organización de las sesiones de entrenamiento de los equipos de mini-basket.

El capítulo 7 ha sido preparado por Aleksandar Avakumović. Incluye una lista de consejos metodológicos para trabajar con jugadores de 13-14 años y 24 sesiones de entrenamiento como ejemplos del tipo de trabajo que se puede realizar con jugadores de estas edades. En cada una de estas sesiones, se especifican el objetivo principal de la sesión, su duración total, los ejercicios a utilizar en la sesión, incluyendo diagramas para una mejor comprensión, y observaciones que destacan los aspectos clave que el entrenador debe tener en cuenta.

Finalmente, el capítulo 8 ha sido escrito por Jose María Buceta y László Killik. Comprende cuatro secciones centradas en el entrenamiento de jugadores de 15-18 años. La primera, muy breve, señala la importancia de considerar las necesidades individuales de los jugadores para mejorar sus recursos. La segunda explica fundamentos del baloncesto que deberían recibir una atención especial en estas edades, tales como los movimientos sin el balón, el rebote ofensivo y el juego del poste medio-bajo de espaldas a la canasta. La tercera se refiere al desarrollo de la toma de decisiones tácticas, incluyendo conceptos básicos y algunos ejemplos. La cuarta se centra en la construcción del juego de equipo, incluyendo conceptos que los jugadores jóvenes deberían aprender progresivamente. En muchos casos a lo largo del capítulo, se distingue entre jugadores de 15-16 años (cadetes) y 17-18 años (juniors), especificando las características particulares del trabajo del

entrenador con cada uno de estos grupos. Así mismo, al igual que en los primeros cinco capítulos del libro, se incluyen ejercicios prácticos para facilitar el estudio de los contenidos.

En su conjunto, el libro pretende transmitir un esquema de trabajo progresivo para los jugadores jóvenes. Durante la etapa del mini-basket, se sugiere realizar un trabajo global estandarizado con todos los niños que les ayude en su desarrollo físico y psicológico, haciendo de la actividad una experiencia gratificante que proporcione oportunidades a los jugadores para desarrollar los fundamentos del baloncesto.

Más adelante, con los jugadores de 13-14 años, el trabajo debe continuar siendo predominantemente global y estandarizado, pero al mismo tiempo debe contemplar en mayor medida los detalles relacionados con el desarrollo de los fundamentos más básicos (pasar, botar, etc.). Durante esta etapa, se deben practicar múltiples situaciones de 1 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 3, 2 contra 1, 3 contra 2, etc., con el propósito de comenzar a desarrollar las decisiones tácticas más básicas, teniendo en cuenta, además, la importancia de fortalecer la autoconfianza de los jugadores.

Desde los 15 años en adelante, el trabajo a realizar debe ser más analítico e individualizado, considerando lo que cada jugador necesita para poder seguir progresando. En esta etapa, el tiempo de entrenamiento debe dedicarse, en gran parte, a perfeccionar detalles esenciales de los fundamentos del baloncesto. También es importante trabajar más específicamente para el desarrollo de la toma de decisiones tácticas y abordar la enseñanza progresiva del juego de equipo, con conceptos más básicos cuando se trabaja con jugadores de 15-16 años, y otros más avanzados en el caso de los jugadores de 17-18 años.



Participantes búlgaros en el programa Young Coaches 2000 de la FIBA.

Este libro no es un manual que pretenda cubrir todos los aspectos del baloncesto desde los más elementales a los más complejos, sino un volumen dirigido a los entrenadores que ya son titulados y que, por tanto, tiene ya un conocimiento técnico de este deporte. Bajo esta premisa, se explican los aspectos metodológicos que se han considerado más relevantes para trabajar con jugadores jóvenes, al tiempo que se destacan aspectos técnicos que, aunque muy importantes, suelen recibir una atención menor en otros libros, acentuándose la importancia de los fundamentos del baloncesto y del entrenamiento específico para que los jugadores jóvenes aprendan a utilizar tales fundamentos en el contexto apropiado.

Como es obvio, el propósito del libro no es señalar a los entrenadores, exactamente, qué es lo que tienen que hacer, sino transmitirles conocimientos que les ayuden a desarrollar mejor su propio método de trabajo.

Con este propósito se ha intentado que los contenidos del libro sean muy prácticos, de forma que los entrenadores puedan aplicarlos fácilmente en su trabajo diario. Por tanto, se han incluido fotografías, tablas, ejemplos prácticos y diagramas que complementan el texto escrito y facilitan su comprensión. Algunas tablas también incluyen, a modo de ejemplo, instrumentos sencillos y prácticos que pueden ayudar a los entrenadores en su trabajo de planificación, programación, registro y evaluación.

En resumen, se trata de un libro que debe ser estudiado, no simplemente ojeado, dirigido a los entrenadores que trabajan con los jugadores jóvenes, tanto chicas como chicos. Deseamos que el libro resulte útil para todo aquel que decida estudiarlo.

El libro ha sido editado por Jose María Buceta siguiendo las directrices del grupo de trabajo elegido por la FIBA para este proyecto.

