



Modulo1. 1er Curso de Formación de Entrenadores de Basquetbol en los niveles de mini basquetbol y U13.

Índice

["La Educación Física... sostén para la enseñanza de la técnica"](#)

[Neurociencia y basquetbol](#)

[Técnica individual "Su inferencia en el desarrollo del juego"](#)

[Modelos de enseñanza](#)

[Técnica colectiva "Construcción del juego de equipo"](#)

[La defensa como parte del proceso de aprendizaje](#)

[Metodología de la enseñanza](#)

Introducción

En este curso intentamos expresar con la mayor fidelidad posible nuestros pensamientos y sentimientos acerca de cómo debería ser la tarea de un entrenador en el mini basquetbol y divisiones formativas. Creemos que es innecesario hablar de la diversidad táctica, los últimos movimientos estratégicos, la jugada mágica, pensamos que cuanto mejores jugadores tenga un entrenador mayor riqueza táctica podrá desarrollar y nuestro trabajo es formar mejores jugadores, contribuir a su desarrollo.



Consideramos que en internet hay mucha información y en los cursos dispuestos por las organizaciones pertinentes se habla y explica por entrenadores con gran conocimiento en forma clara estos temas relacionados a tácticas, estrategias, etc.

Nuestra intención es poner mucho énfasis en intentar responder a las preguntas de "Cómo enseñar", "Como transmitir", Como ayudarnos metodológicamente para lograr los objetivos, "Como planificar", establecer claramente la importancia que tiene la educación física en la enseñanza del basquetbol.



Por supuesto que en este curso hay un desarrollo de temas referidos a conceptos técnicos, fundamentos individuales, colectivos, conceptos tácticos simples, modos de sistemas ofensivos, etc. Y a todo esto le agregamos una incursión sobre neurociencia aplicada a la enseñanza del basquetbol, empezamos a transmitir y develar algunos detalles sobre cómo funciona el cerebro cuando aprendemos, en qué modo podemos ayudar a nuestros jugadores a



Modulo1. 1er Curso de Formación de Entrenadores de Basquetbol en los niveles de mini basquetbol y U13.

comprender mejor, explicamos algunos detalles sobre modelos de enseñanza comprensivos, tradicionales, para tener más claridad a la hora de crear contextos de aprendizaje.

También desarrollamos conceptos sobre quiénes son los destinatarios de nuestro trabajo, los chicos, es decir, conocer un poco más sobre a quienes les estamos enseñando, como son, en qué momento podemos enseñar determinadas cosas y en cuales momentos no.

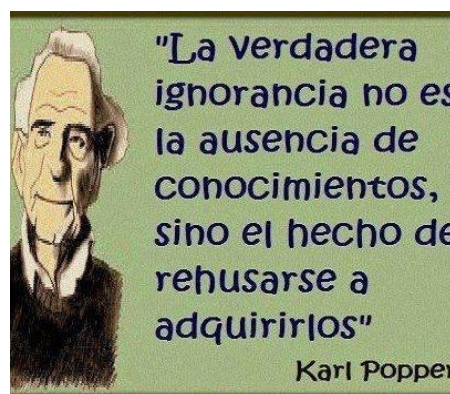
Para nosotros es primordial focalizarnos en la entrada de la información, (en el cómo) dejar de centralizar todo en las expectativas de logro, creemos que cuanto más capacidad tenga un entrenador mejor podrá reconocer el camino adecuado (metodología) para ayudar a los niños y jóvenes a desarrollarse en este deporte.

El basquetbol cambia constantemente, buscando más dinámica, mayor espectacularidad, nuestros niños cambian, son diferentes y la pregunta que nos hacemos es ¿Nuestras metodologías, nuestro modo de educar, de enseñar cambia también?

El mini basquetbol es la puerta de ingreso para muchos entrenadores jóvenes que no debería formarse (a nuestro criterio) en base a paradigmas educativos obsoletos, Consideramos que deben formarse buscando las respuestas en sí mismo, con hábitos de capacitación, de desarrollo constante, incorporando conocimientos de otras áreas además de los específicos del basquetbol.

Rodeando a todo lo expuesto, sobre nuestras intenciones con el curso, debemos recordar que están "los valores", podríamos hacer una larga lista de ellos, podríamos describirlos, podríamos marcar en qué modo inciden en la construcción de la personalidad de cada niño y demostrar cuanto de importante son para trabajarlos transversalmente a tiempo completo.

El valor a "los valores" se los da el profesor, es él quien da el ejemplo, es él quien lo trasmite con actitudes Y por mucha que fuese la información disponible para enseñar sino tiene resuelto lo vincular será difícil enseñar, y esa facilidad te la da trabajar "los valores" cada día.



Jorge Díaz Vélez



Modulo1. 1er Curso de Formación de Entrenadores de Basquetbol en los niveles de mini basquetbol y U13.

"La Educación Física... sostén para la enseñanza de la técnica"

Fases sensibles

Las fases sensibles son periodos limitados y terminan cuando el organismo no reacciona mas "en forma sensible" a determinados estímulos, son etapas relativamente cortas del proceso evolutivo en los que es aconsejable estimular determinadas capacidades.

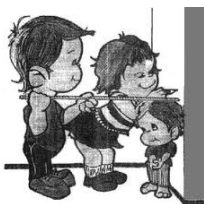
Algunas definiciones:

"Períodos donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora." (R. Winter)

"Períodos del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros períodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos." (R. Winter)

Los conocimientos científicos que nos brindan otras disciplinas como la Psicología Evolutiva y otras, nos dicen que la evolución motora no es biológicamente lineal sino irregular.

Hay periodos en donde los niños evolucionan lentamente (tiene relación con la edad, condiciones de vida y particularidades individuales) y hay otros donde evolucionan rápidamente a nivel morfológico y funcional. A la finalización de estos períodos de evolución rápida existen condiciones especialmente favorables para la estimulación de las capacidades motoras; estas etapas se llaman "Fases sensibles" (o también fase sensitivas).



Para desarrollar motrizmente y deportivamente a los niños en primer lugar hay que alcanzar un determinado nivel de capacidad y luego adquirir niveles más elevados de dichas capacidad, hay un progreso evolutivo, en ciertas edades se alcanza un determinado nivel motor sobre cuya base se estimulan otras capacidades.



Es poco probable determinar con exactitud los inicios y la finalización de los periodos sensibles, pero cada día se conoce más sobre el cuerpo, su desarrollo y esto nos permite trabajar mejor, cometiendo menos errores en la actividad con niños y pudiendo influir sobre las distintas funciones y capacidades cuando están en proceso de maduración, más que cuando ya han madurado.

Un periodo sensible significa que el cuerpo está en condiciones favorables para ser estimulado, que es receptivo a ciertos estímulos del ambiente durante períodos muy breves y limitados, hay una manifiesta sensibilidad del organismo hacia determinadas experiencias; hay que estimular en el momento justo, ya que estimularlo en tiempo y forma trae aparejado un aprendizaje, una modificación neural en las conexiones de las células nerviosas sensitivas.



Esta por demás claro que la estimulación de las diferentes capacidades condicionales y coordinativas no tiene la misma eficacia en todas las edades, ni responden del mismo modo en todo el proceso evolutivo.

El fenómeno de maduración biológica tiene sus precocidades y retrasos por lo tanto no hay que fijar rígidamente las fases sensibles y hay que interpretar que existen períodos favorables para el desarrollo de alguna capacidad motora junto con el concepto de que también hay períodos sensibles a errores o carencias hay que tener en cuenta la individualidad que marca cada proceso de desarrollo.



El debate sobre la localización temporal exacta de estas fases no está para nada cerrado, aunque cada vez con el avance de las ciencias conocemos mas de los niños y los datos que se obtienen nos proporcionan una valiosa ayuda para optimizar el proceso del estimulación correcta para obtener beneficios a largo plazo, dado que ayudan a decidir acerca de "qué hacer" y "cuándo actuar".



Como adultos debemos conocer estos periodos sensibles y estimularlos correctamente de otro modo restringiríamos el proceso de desarrollo a futuro: este podría ser el caso, por ejemplo, del desarrollo de las capacidades coordinativas en la edad correspondiente, cuya carencia en la estimulación no se compensa después de ningún modo en las otras edades.



"Un aprendizaje sólo puede realizarse cuando el niño está listo, es decir, cuando posee y domina los prerequisites de ese aprendizaje y la capacidad de reorganizarlos." (M. Durand)

Hay autores que hablan de la "Ley del tren perdido", es decir, no aprovechar el tiempo en la fase sensible de desarrollo produce que en ocasiones no se recupere y una vez perdido el tren no podemos tomar el que sigue esperando los mismos resultados o efectos adaptativos.

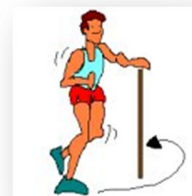
**“Lo que no se hizo a los 10-12 años es irreversible intentar lograrlo más adelante”
J. De HEGEDUS**



Otorgar a los niños aprendizajes de técnica específica en tempranas edades es poco eficaz e incluso en ocasiones peligroso.

En lo que refiere al basquetbol es un deporte con una cantidad muy grande de situaciones impredecibles, inciertas y con alto nivel de complejidad, los jugadores reciben del medio externo mucha cantidad de estímulos, por ende la estimulación de toda la parte perceptiva, la velocidad en la toma de decisión y por supuesto en la capacidad de resolución es de

capital importancia.



En las divisiones formativas y esencialmente en el mini básquet, quienes aprenden están en pleno **crecimiento**, por lo tanto consideramos que necesitan ser atendidos por un **“profesional”** con muchos conocimientos en lo que concierne a la estimulación de las **capacidades motoras**.



El trabajo con los niños demanda tener en cuenta los ritmos de crecimiento y la velocidad de maduración de los diversos sistemas funcionales, se debe respetar su estimulación porque podríamos perjudicar el desarrollo del niño

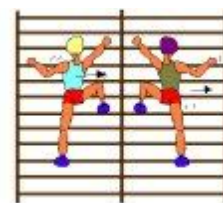
Al nacer el niño crece biológicamente e inicia un conocimiento progresivo de sí mismo y de su entorno, sustentándose y desarrollando en las capacidades de **percepción** y de **movimiento**.

El niño se desarrolla perceptivamente con un proceso de retroalimentación o feed-back, el cuerpo es un "espacio privilegiado" percibido desde el interior, y que poco a poco se organiza y estructura con relación a su eje; es así que progresivamente aparecen las nociones de arriba abajo (relacionada con el peso percibido de su cuerpo), las nociones de derecha e izquierda, relacionadas con la simetría del cuerpo.



Modulo1. 1er Curso de Formación de Entrenadores de Basquetbol en los niveles de mini basquetbol y U13.

Estando así estructurado y organizado el espacio corporal, se puede proyectar al exterior, dando origen a la percepción de los tres planos perpendiculares del espacio



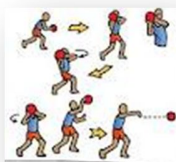
1ra Etapa: puede situar los objetos con relación a sí mismo

- Lo que está delante de él, arriba, a la derecha etc.

2da Etapa: , podrá situarse él mismo con relación a los objetos

- Está delante, detrás, a la derecha, etc.

Paulatinamente se produce el cambio en donde deja de situar a los objetos con relación a sí mismo siendo el Centro del mundo y pasa a situarse el mismo en relación al objeto, abandonando ese egocentrismo, puesto que la referencia espacial está situada fuera del yo.



Se sitúa aquí una etapa muy importante en lo psicológico, que no tiene predominio en lo racional sino en lo afectivo-existencial.

Superadas estas dos etapas surgen todas las posibilidades de organización espacio-temporal, ya que el **Tiempo**, en su primera percepción está siempre ligado al **espacio**.

Después, van a aparecer las **nociones** de estructura y de **ritmo**, que son la **percepción**, no ya de las propiedades del objeto, sino las **relaciones espacio-temporales**.



Como docentes debemos estimular las capacidades coordinativas y/o condicionales en las fases más propicias ampliando la base de movimiento (**Acervo Motor General**) estimulando un desarrollo motor en forma general (educación física) y específica (basquetbol), buscando una riqueza motriz e intentando que las actividades puedan ser realizadas cada vez con mayor velocidad y precisión motriz, beneficiando a los niños para que tengan en disponibilidad una cantidad importante de recursos para poder adecuarse a cualquier circunstancia nueva.



Hay que utilizar materiales diversos, estimularlos con muchas experiencias motrices y sensoriales, esto contribuye a la maduración del sistema nervioso y al desarrollo motor de los niños.

Quienes trabajamos en mini básquet debemos conocer que entre los 6 y 12 años, es la etapa más rica para estimular las capacidades de coordinación y existe un elevado aprendizaje motor por la elevada plasticidad de sistema nervioso central, los chicos disponen de una mayor capacidad de captación y asimilación de informaciones que los embargo, una menor capacidad de

Un niño aprende cuando tiene experiencias previas sobre los cuales organizar los aprendizajes nuevos por eso es inútil, ineficaz y hasta peligroso brindar aprendizajes específicos en edades tempranas



adultos, existiendo, sin diferenciación.

Desarrollando las capacidades motoras condicionales le permite al niño adquirir

coordinativas y paulatinamente las

habilidades motoras generales y específicas para el deporte.

Si deseo respetar el periodo de crecimiento de los niños teniendo en cuenta las diferencias biológicas y cronológicas, es indispensable la realización de test, evaluaciones físicas simples, para buscar una mejora en el rendimiento en cuanto al logro de los aprendizajes obtenidos, proponer experiencias motrices variadas e influir en el periodo de maduración más que cuando ya han madurado. Los niños deben mejorar su rendimiento en base a una buena estimulación de las capacidades coordinativas y condicionales, para eso hay que darles oportunidad, motivación y orientación adecuada



Cuando no se conoce mucho sobre este tema, hay niños que con un desarrollo precoz son tomados como "talentos deportivos", y otros que desarrollan tardíamente son dejados de lado, con ambos casos hay que tener precaución y deben ser controlados, evaluados y provistos de las actividades que realmente necesiten, teniendo presente que el mini básquetbol es formativo, no busca resultados deportivos sino se debe focalizar en lograr resultados de aprendizajes amplios y el disfrute por la actividad deportiva.



Las **Habilidades Motoras** se estructuran en base a las capacidades coordinativas y condicionales y se logran en base a la realización de gran cantidad de experiencias motrices y a la repetición continua de las mismas. Este detalle hay que tenerlo en cuenta en la niñez y en las divisiones



formativas ya que después del pico de crecimiento se produce un nuevo momento de influencia para trabajar todas las capacidades permitiendo movimientos más complejos ya que el adolescente controla mucho mejor su cuerpo.

Muchos errores y ejecuciones defectuosas se producen por movimientos parásitos que se realizan como consecuencia de los cambios morfológicos, el entrenador debe saber porque se produce el error y conocer los procesos de crecimiento o variaciones antropométricas, junto con las etapas sensibles al desarrollar las actividades de formación.



Las fases sensibles en el desarrollo de las capacidades físicas básicas

Las Capacidades Físicas Básicas pueden definirse como “los presupuestos motrices de base sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas, y que son la **fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad**”. (Zatziorskij, 1974).

El logro de habilidades técnicas está íntimamente ligado al desarrollo de las capacidades o cualidades físicas, Hay una estrecha relación, entre ambos, es decir, deseo enseñar una habilidad técnica determinada, debo conocer cuál es el periodo propicio de desarrollo de la capacidad física más condicionante en la ejecución del gesto.

Fases Sensibles en la fuerza

Dentro de la capacidad física de la fuerza se puede estimular la potencia desde los 8-12 años, siempre con esfuerzos de baja sobrecarga y velocidades de ejecución elevada, en cuanto a la fuerza resistencia, se puede empezar a estimular, al igual que la potencia, desde los 8-12 años y también con esfuerzos de baja sobrecarga, pero con elevado número de repeticiones. En estas edades el incremento de la fuerza se basa principalmente en mejora de la coordinación intra e intermuscular no en hipertrofia.

CUADRO 1		FASES SENSIBLES DE LA FUERZA (EN AÑOS)							
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Fase sensible en la velocidad

En cuanto a la velocidad, gracias al desarrollo del músculo esquelético existe una fase sensible para la Velocidad de Reacción y la Frecuencia desde los 6-7 años a los 11-12 años, para la Velocidad Gestual, Velocidad Acíclica, la capacidad de Aceleración y la Velocidad máxima existe una fase para los niños desde los 8 a los 14-15 años, y en las niñas desde los 8 a los 11-12 años.

CUADRO 2 FASES SENSIBLES DE LA VELOCIDAD (EN AÑOS)									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Fase sensible en la resistencia

En cuanto a la resistencia diferenciaremos la resistencia Aeróbica que es una capacidad de baja intensidad, ésta se puede entrenar desde los 5 años, a través de juego y acciones lúdicas, sin entrenamientos específicos. En cuanto a la Resistencia Anaeróbica, ésta se podrá entrenar siempre después de la pubertad.

CUADRO 3 FASES SENSIBLES DE LA RESISTENCIA (EN AÑOS)									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Fase sensible en la flexibilidad

En cuanto a la flexibilidad, deberemos diferenciar la utilización de métodos pasivos (aquellos en los que no se utiliza ninguna fuerza, ni externa, ni interna al sujeto, para producir el estiramiento del músculo y el tendón) y los métodos activos (utilización de fuerzas, ya sean externas o musculares, para el estiramiento del tendón y el músculo). Se pueden utilizar métodos pasivos desde los primeros años de vida hasta la pubertad., se pueden utilizar métodos activos, encontramos que la fase sensible se sitúa en las niñas desde los 8 a los 11-12 años y en los niños desde los 8 a los 12-13 años.

CUADRO 4 FASES SENSIBLES DE LA FLEXIBILIDAD (EN AÑOS)									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Fases de desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas

Según la Real Academia de la Lengua Española habilidad es “la capacidad y disposición que tiene una persona para realizar una cosa con destreza”.

Modulo1. 1er Curso de Formación de Entrenadores de Basquetbol en los niveles de mini basquetbol y U13.

Habilidad motriz es un término que tiene significación variada de acuerdo al contexto podemos decir que es:

- Tener una conducta hábil con una o varias actividades.
- Tener un buen nivel de precisión espacio-temporal al realizar una tarea.
- Es poder hacer una acción sincronizada, secuencial, fluida y adaptable.
- Es tener un buen autocontrol cuando hacemos una actividad.
- Un acto que requiere, además de la técnica, una interpretación de la situación, es decir, la toma decisiones.

Tipos de habilidades

Las habilidades básicas son comunes a todos los individuos y permiten adquirir otros aprendizajes motrices, los niños deben aprender y desarrollar las habilidades motrices básicas mientras crecen y se desarrollan, como un proceso natural que surge de probar- equivocarse y volver a probar, el docente debe orientar y brindar oportunidades para que exista educación motriz.



En nuestra filosofía proponemos un desarrollo global de las actividades físicas y lúdicas que nos sirven como base necesaria para el desarrollo de movimientos más elaborados.

Este procedimiento va de lo general a lo específico, de lo sencillo a lo complejo, de la participación grupal al trabajo individual; y en el terreno concreto, de lo global a lo analítico, del juego a la competición, del aprendizaje técnico al entrenamiento y rendimiento físico.

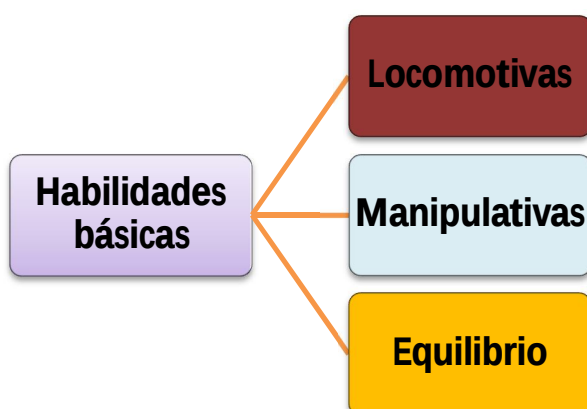
Para lograr este objetivo realizamos un planteo secuencial que incluye 3 fases:

-La primera fase, **tiene por objeto motivar al alumno hacia la práctica de la habilidad, a través del juego**, hay que hacerlos jugar, antes los niños jugaban más y ahora estos juegos han sido desplazados por la cibernética y otras atracciones más sedentarias.

-La segunda fase **pretende obtener un patrón maduro de la habilidad**, incorporando el aprendizaje técnico de la misma e incorporando además todas las combinaciones motrices que puedan resultar necesarias para lograr nuevas formas de movimiento.

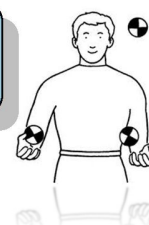
La tercera fase, **tiene como objeto afianzar la habilidad motora consolidando sus experiencias**, esa habilidad se adapta a un modelo técnico y aplicarlo a las situaciones deportivas.

Habilidades básicas



1-Habilidades locomotivas: que son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Aquí no encontramos con desplazamientos, saltos, giros, etc.

2-Habilidades manipulativas que son capacidades para imprimir y recibir fuerza de los objetos, controlarlos y manipularlos. Aquí nos encontramos con lanzamientos, recepciones, golpesos, bateos, etc.



Hay dos clases de movimientos manipulativos:

1- Propulsión: en los cuales se imprime fuerza al objeto como por ejemplo lanzar, golpear, patear, rodar, pasar.

2-De Absorción: Amortiguar la fuerza del objeto; recibir, atrapar y agarrar.

Estas habilidades de manipulación gruesa y fina en la medida que se perfeccionan hay una mayor participación de las capacidades perceptivo motrices y coordinativas.

Los movimientos naturales y de manipulación gruesa se adquieren por herencia y son la base de la especialización motriz que se logra o aprende por medio de la experimentación de gran variedad de actividades deportivas y no deportivas realizadas en la vida cotidiana, la práctica sistemática y variada, determina la calidad de adquisición de las habilidades que se observa en movimientos fluidos, flexibles, armónicos, eficientes y eficaces. De esta manera, habilidades como el lanzar, atrapar, patear, golpear, pueden dar origen a otra gran variedad de habilidades, como lanzar un balón y atraparlo con una, dos manos y de varias formas más.

3-Habilidades de equilibrio es decir de adoptar y mantener una posición corporal en oposición a la gravedad (Capón 1982).

Desde el momento en que el niño se pone en pie está trabajando el equilibrio. Para ello le es necesario coordinar los movimientos de brazos y piernas adaptándolos en el espacio. Puesto en una situación de falta de equilibrio, el niño ajusta su centro de gravedad para lograr un equilibrio total. Esta habilidad afecta a cuatro sentidos: táctil, visual, kinestésico y vestibular.



El desarrollo del equilibrio es progresivo, y su dominio otorga confianza al niño, desarrollando la conciencia corporal permitiéndole incrementar las destrezas locomotrices básicas para luego desarrollar y dominar las específicas



En la educación psicomotriz estimulamos las capacidades que los niños tienen y tratamos que sean conscientes de sus logros y como mejoran cuando van adquiriendo diferentes habilidades.

Hay tres implementos de gran importancia para desarrollar estas habilidades

La pelota: este elemento motiva a moverse, por eso el niño es incapaz de estar parado teniendo una pelota. Permite diferentes formas de manipulación: golpear, rebotar, arrojar, patear.etc. Con este elemento

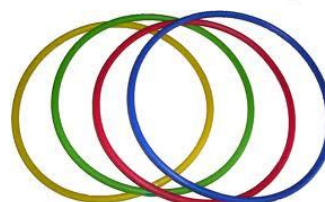


podemos desarrollar la coordinación óculo-manual, básico para la educación. Es de gran importancia para el niño tener un cierto grado de dominio de la pelota, ya que lo contrario lo apartaría, en una pequeña medida, de los juegos y de las actividades deportivas.

La cuerda: Permite tareas de salto y giro. Para realizar el salto rítmico de la cuerda se necesita decisión y regularidad. Con este elemento mejoramos la coordinación, a la vez que fortalece piernas y hombros y la resistencia muscular.



Los aros: Nos permite gran maniobrabilidad,, amplia riqueza para estimular la parte perceptiva sin riesgo.



Habilidades específicas

Podemos encuadrar las **habilidades específicas** en 4 grupos:



La actividad motora depende de las motoneuronas espinales y de los nervios espinales homólogos. Esta actividad, en su conjunto, regula la coordinación de los movimientos. Gracias a esto podemos realizar el conjunto de innumerables movimientos exactos y precisos que son característicos del ser humano.



Cada movimiento, nuevo o no, lo realizamos siempre utilizando patrones que

poseemos de antemano, pero haciendo ajustes dentro de esos movimientos, tales como la frecuencia, velocidad, etc. .



¿Me tratan como una niña?

Ya tendré tiempo de ser adulta...

En nuestra experiencia lo correcto es brindar oportunidades de aprendizaje para favorecer el desarrollo natural de las habilidades, consideramos inapropiado proponerles únicamente aprendizajes de movimientos específicos en un deporte determinado, para obtener un éxito deportivo inmediato, a los niños hay que tratarlos como niños no como adultos en miniatura.

Cuanta más experiencia de movimiento viva un niño mayor facilidad tendrá para aprender otros, de ahí la importancia de una amplia y variada estimulación. Creemos que en toda institución en donde se realicen entrenamientos específicos debería tener un anexo en donde exista educación general para los niños en forma paralela al aprendizaje de esas habilidades específicas.



Sirve de poco el enseñar prematuramente técnicas deportivas cuando el niño no está todavía en condiciones de aprender, el aprendizaje de una habilidad específica está relacionado al grado de maduración y al nivel de desarrollo neuronal del niño.

Es mejor ampliarles las posibilidades de movimiento mediante juegos u otro tipo de tareas, aumentando el repertorio motriz y su capacidad de integración. Los juegos, son fundamentales en las primeras etapas del niño, deben ser analizados y escogidos de manera que sean significativos para él.

"La infancia tiene sus maneras peculiares de ver, pensar y sentir, y nada hay tan fuera de razón como pretender sustituir esas maneras por las propias nuestras". Rousseau

En el caso de habilidades específicas determinar la transición de la edad de juego a la edad de aprendizaje específico es casi imprevisible, ya que no puede delimitarse en el tiempo. Desde el primer año de vida, juegos y aprendizaje son un mismo proceso indivisible

¿Cómo progresa una habilidad básica a habilidad especializada?

En el lanzamiento, en la fase de habilidades motoras básicas el niño debe ser estimulado con diferentes formas de lanzamiento con elementos de diversas texturas, pesos, tamaños, incluso con objetos de diferentes formas. Posteriormente en la fase de habilidades motrices

específicas, propondremos al niño, además de todos los lanzamientos de la fase anterior, las posiciones correctas de los segmentos corporales (brazos, piernas, muñecas, etc.) para el lanzamiento al arco o al cesto.

Por último, en la fase de habilidades motrices especializadas, proporcionaremos al jugador las correcciones oportunas para la adquisición del automatismo y siempre adecuadas a su nivel de capacidad física. Es en este momento en el cual el jugador debe aprender a utilizar dichos automatismos en situaciones reales de juego.

Deteccción de errores



El logro de una **habilidad específica** proviene de la **combinación** de las **tres habilidades básicas**; por lo tanto, si conocemos los errores que con mayor frecuencia se cometen en las habilidades básicas, podremos conocer de forma analítica los errores que se producen en las habilidades específicas.

Vamos a enunciar los errores más frecuentes.

Habilidades locomotrices:

- Acciones fuera de ritmo.
- Mala coordinación entre segmentos superiores e inferiores.
- Sustentación incorrecta.
- Sincinesias (movimientos parásitos de un grupo muscular o movimiento del miembro contrario al que se intenta mover).
- Paratonías (Alteración del tono muscular, se contrae cuando debería estar relajado).



Habilidades manipulativas:

- Falta de focalización visual sobre el objeto que se manipula.
- Insuficiente anticipación del cuerpo a la acción del objeto con el que se ha de interactuar.
- Mala coordinación entre segmentos superiores e inferiores.
- Encadenamiento arrítmico en la acción del cuerpo para una recepción, un lanzamiento, etc.
- Sincinesias y paratonías.



Habilidades de estabilidad:





Modulo1. 1er Curso de Formación de Entrenadores de Basquetbol en los niveles de mini basquetbol y U13.

- Mala coordinación entre los segmentos superiores e inferiores.
- Inadecuada dosificación de la tensión muscular entre agonistas-antagonistas.
- Base de sustentación incorrecta.
- Errores en los movimientos segmentarios de compensación de equilibrio.
- Errores de ubicación y orientación espacial (direcciones, planos, etc.).
- Existencia de sincinesias y paratonías.

Actividad1.(Obligatoria) Contestar el cuestionario siguiente para reforzar la adquisición de los contenidos.

- Define con tus palabras que entiendes por fase sensible
- ¿Qué ejemplo se te ocurre para graficar la “ley del tren perdido”?
- ¿Porque no debería trabajar una persona sin la preparación adecuada en el minibasket?
- ¿En base a que se estructuran las habilidades motoras?
- ¿En qué edades aproximadamente está situada la fase sensible de la fuerza?
- ¿En qué edades aproximadamente está situada la fase sensible de la velocidad?
- ¿En que edades aproximadamente está situada la fase sensible de la flexibilidad?
- ¿Cuáles son las fases para el logro de la habilidad motora?
- ¿Cuáles son las habilidades motoras?
- ¿Cuáles son los elementos importantes para desarrollar las habilidades básicas?
- ¿Cuáles son las habilidades específicas?
- ¿De dónde surge la realización de una habilidad específica?

Actividad complementaria. Ver pdf en Actividades: Aprendizaje Motor.pdf