

2

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Jose María Buceta

- 
- 2.1. PUNTO DE PARTIDA
 - ¿Cuáles son mis Responsabilidades?
 - ¿Cuáles deben ser los Objetivos Generales de este equipo?
 - 2.2. ORGANIZACIÓN DEL EQUIPO
 - Los Jugadores
 - Obligaciones de los Jugadores
 - Normas de Funcionamiento Interno
 - Recursos Disponibles
 - 2.3. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES
 - Plazos de la Planificación
 - Periodización del Trabajo
 - 2.4. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS
 - Objetivos de Resultado y Objetivos de Realización
 - Ventajas de los Objetivos de Realización
 - Características de los Objetivos Eficaces
 - Selección de los Objetivos Prioritarios
 - 2.5. CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO
 - Selección de los Contenidos
 - 2.6. CARGA DE TRABAJO FÍSICO
 - Trabajo y Descanso
 - Volumen e Intensidad
 - 2.7. CARGA PSICOLÓGICA
 - Características de la Carga Psicológica
 - Carga Psicológica Insuficiente
 - Sobrecarga Psicológica
 - Carga Psicológica Productiva
 - Utilización Adecuada de las Cargas Psicológicas
 - Periodos de Descanso Psicológico
 - 2.8. PLANIFICACIÓN RELACIONADA CON LOS PARTIDOS
 - Equipos de Mini-Basket
 - Equipos Infantiles
 - Equipos Cadetes y Junior
 - Puntos a Considerar
 - 2.9. PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

2.1. PUNTO DE PARTIDA

¿Qué equipo voy a entrenar?

Esta es la cuestión clave que debe plantearse un entrenador antes de comenzar su trabajo. Para resolverla puede contestar a preguntas como las siguientes:

- ¿Es un equipo de mini-basket?, ¿es un equipo de niños?, ¿es un equipo de jóvenes promesas?, ¿es un equipo de elite?
- ¿A qué tipo de organización pertenece el equipo?: ¿es el equipo de un colegio?, ¿es el equipo de un club?, ¿qué tipo de colegio o de club?
- ¿Qué nivel tienen los jugadores?, ¿cuánto tiempo llevan jugando?, ¿qué posibilidades tienen?

La respuesta a este tipo de preguntas situará al entrenador en el contexto que le corresponde, evitando que cometa errores por no tener claro qué tipo de equipo entrena.

¿Cuáles son mis Responsabilidades?

Después, teniendo en cuenta el tipo de equipo que entrena, el entrenador debe preguntarse: ¿cuáles son mis responsabilidades?, ¿debo ayudar a la formación global de los jugadores?, ¿debo contribuir a que mejoren como jugadores y como personas?, ¿debo intentar que rindan al máximo a corto plazo?, ¿qué aspectos son más prioritarios?

Obviamente, el entrenador de equipos con jugadores jóvenes debe asumir la responsabilidad de contribuir a la formación global de sus jugadores, incluyendo las facetas deportiva y humana, sin «jugar» a ser un entrenador de elite al que sólo le importa el rendimiento a corto plazo.

¿Cuales deben ser los Objetivos Generales de este equipo?

Considerando todo lo anterior, el entrenador debe decidir los objetivos generales de su equipo.

* Por ejemplo: pensemos en un entrenador de un equipo de mini-basket de un colegio. Algunos jugadores nunca han jugado antes; otros llevan un año jugando; el nivel es bajo. La responsabilidad de este entrenador es, prioritariamente, contribuir a la formación humana de estos chicos a través del mini-basket. Sus objetivos generales podrían ser: que los chicos se diviertan, que mejoren su desarrollo físico, que desarrollen algunos valores (trabajo en equipo, respeto a los demás, etc.) y que mejoren de forma global algunos fundamentos (bote, pase, etc.).



Ejercicio Práctico

- Piense detenidamente qué tipo de equipo entrena, cuáles son sus responsabilidades y cuáles pueden ser los objetivos generales de su equipo.

2.2. ORGANIZACIÓN DEL EQUIPO

El siguiente paso consiste en organizar al equipo. ¿Cuántos jugadores forman parte del equipo?, ¿qué obligaciones van a tener?, ¿qué normas de funcionamiento interno van a establecerse?, ¿con qué medios se cuenta (instalaciones, balones, etc.)?

Los Jugadores

El número de jugadores que formarán parte del equipo dependerá de los que estén disponibles y del número máximo autorizado en cada caso. Sin embargo, al tratarse de jugadores jóvenes, el entrenador debe tener en cuenta consideraciones como las siguientes:

- ningún joven interesado debería quedarse sin jugar; si es necesario se deben hacer dos o más equipos para que todos los chicos puedan jugar;
- el número de jugadores por equipo debe ser lo suficientemente amplio para desarrollar la actividad en buenas condiciones, pero no tan amplio que dificulte la participación de todos los jugadores;
- es conveniente que el nivel deportivo de los jugadores del mismo equipo sea similar, pues así la experiencia será mucho más beneficiosa que en equipos con jugadores de niveles muy diferentes;
- si es posible, los equipos de mini-basket (y en ocasiones los infantiles) deberían estar formados por jugadores que ya compartan otras actividades (por ejemplo, chicos de la misma clase, que suelen jugar juntos, etc.).

Obligaciones de los Jugadores

El entrenador debe reflexionar sobre las obligaciones de sus jugadores y decidir, finalmente, las que considere más oportunas. ¿En qué meses se desarrolla la actividad?, ¿cuántos días a la semana van a entrenar?, ¿cuántos partidos van a jugar?, ¿deben jugar los partidos los fines de semana?, ¿deben viajar?, etc.



Este apartado debe considerarse clave, pues en muchos casos las obligaciones no están lo suficientemente claras, o el entrenador establece obligaciones que los jugadores, todos o algunos, no están dispuestos a cumplir, planteándose, tarde o temprano, un grave problema que afectará al funcionamiento del equipo.

El entrenador debe establecer obligaciones que sean apropiadas al tipo de equipo que entrena y no otras que quizá serían adecuadas para otro tipo de equipo pero no para el suyo.



Ejercicio Práctico

- Considerando el tipo de equipo que entrena, piense qué tipo de obligaciones serían razonables para sus jugadores.

Uno de los aspectos más importantes del deporte para lograr sus objetivos formativos con deportistas jóvenes, es que éstos adquieran un compromiso y lo cumplan. Las condiciones del compromiso deben ser razonables considerando la edad y otras características de los jugadores, pero lo importante es que, mucho o poco, el deportista se comprometa y cumpla con su compromiso.

Por este motivo, no es apropiado organizar un equipo en el que los jugadores vayan a entrenar o a jugar sólo cuando les apetezca o no tengan otra cosa mejor que hacer. Ni tampoco establecer obligaciones poco realistas que no vayan a poder cumplirse.

En muchos casos, será apropiado que el entrenador hable con los jugadores y les implique en la decisión sobre las obligaciones a las que se comprometen. Si entrenador y jugadores toman la decisión conjuntamente, el compromiso de los jugadores será mayor.

Es apropiado, no obstante, que el entrenador plantee las obligaciones mínimas que estime imprescindibles, sobre todo en los equipos infantiles y, más aún, en los equipos cadetes y junior. Por ejemplo, si estima que, como mínimo, el equipo debe entrenar tres días a la semana, y lo considera viable, debe plantearse a los jugadores y, si procede, a sus padres, explicándoles sus razonamientos, siendo su objetivo que a partir de este planteamiento los jugadores se comprometan a entrenar esos días.



Ejercicio Practico

- Teniendo en cuenta la importancia de conseguir el compromiso firme de los jugadores y de que éstos cumplan con ese compromiso, relexione de nuevo sobre las obligaciones que serían apropiadas en su equipo.

Normas de Funcionamiento Interno

Las normas de funcionamiento son un elemento clave en la organización de un equipo. Al igual que las obligaciones de los jugadores, es aconsejable que sean *pocas y muy precisas*; que estén *claramente definidas* y que cuando se apliquen no den lugar a dudas, interpretaciones arbitrarias o situaciones de conflicto. Lógicamente, deben ser apropiadas a las circunstancias y el nivel de exigencia de cada equipo, teniendo en cuenta el grado de compromiso adquirido por los jugadores o el compromiso que, razonablemente, se les pueda pedir que adquieran.

* Por ejemplo: se pueden establecer normas de funcionamiento como estar listos para comenzar el entrenamiento a la hora prevista, llegar una hora antes a los partidos, vestir la ropa adecuada, hacer turnos para recoger los balones, etc.

Así mismo, en los equipos de mini-basket puede haber normas relacionadas con la participación en los partidos. Por ejemplo, se puede establecer un sistema de rotaciones para que todos los niños puedan jugar un número mínimo de partidos a lo largo de la temporada.

También puede ser apropiado establecer algunas normas que regulen mínimamente el funcionamiento de los padres de los jugadores, acordándolas con ellos tras explicarles los razonamientos que las justifican. Por ejemplo, que no den instrucciones a sus hijos durante los partidos, o que no se sienten en el banquillo.



Ejercicio Práctico

- Decida las normas de funcionamiento que le parecen más apropiadas para su equipo considerando las características del mismo.

Recursos Disponibles

El entrenador debe conocer los medios de los que dispone (cancha, balones, canastas, etc.) para obtener el máximo partido de esos recursos y suplir las carencias existentes con imaginación.

En primer lugar, debe aprovechar los medios disponibles. Por ejemplo, si tiene cuatro canastas es conveniente que en muchos momentos use las cuatro en lugar de utilizar únicamente dos.

En segundo lugar, lo más habitual cuando se entrena a un equipo de jugadores jóvenes es que falten medios (pocos balones, pocas horas de cancha disponible, tener que entrenar en medio campo, cancha descubierta, etc.). Y por ello, el entrenador de estas categorías debe tener imaginación para aliviar estas carencias.

* Por ejemplo: si tiene pocos balones puede organizar circuitos con distintos tipos de ejercicios, combinando los ejercicios con balón y sin balón e intentando que los ejercicios sin balón sean muy atractivos. Pero no debe «resignarse», sin más, colocando a todos los jugadores en una larga fila hasta que por fin les toca el turno de tocar el balón.

* Este es el momento de explorar qué otras posibilidades existen para paliar la falta de medios. Pensemos, por ejemplo, que el equipo sólo dispone de una cancha con dos canastas dos días a la semana. El entrenador puede considerar la posibilidad de entrenar un tercer día en un terreno sin canastas, aprovechando esa sesión para hacer ejercicios que no necesiten canastas.

Cuantos menos medios tiene el entrenador, más debe buscar y encontrar soluciones imaginativas que suplan sus carencias. El entrenador que se resigna fácilmente porque no tiene medios, no suele ser un buen entrenador de jugadores jóvenes.



Ejercicio Práctico

- Considere los medios de los que dispone y piense cómo podría suplir sus carencias de la mejor forma posible.

2.3. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La planificación de la actividad (entrenamientos y partidos) es un aspecto esencial del trabajo de los entrenadores.

Los entrenadores que no planifican suelen ir a la deriva. Cuando al principio de la temporada están ilusionados, con energía y confianza, tienen «grandes proyectos» y pretenden hacer muchas cosas a la vez. Sin embargo, cuando la temporada avanza y la ilusión, la energía y la confianza se debilitan, se quedan sin nuevas ideas y los entrenamientos se hacen rutinarios y poco provechosos.

Cuando se presenta un partido importante suelen recuperar la motivación del principio y entonces pretenden, de nuevo, que los jugadores aprendan muchas cosas a la vez y corrijan todos sus defectos en pocas sesiones de entrenamiento.

Cuando la competición es igualada, el entrenador que no planifica «vive al día», pensando únicamente en el partido siguiente, olvidando el trabajo necesario para que sus jugadores progresen.



Por el contrario, al planificar su trabajo el entrenador tiene una visión de conjunto muy ventajosa que le ayuda a valorar con objetividad qué es lo que más le interesa. Con esta perspectiva puede decidir con más acierto y organizar mejor el trabajo a realizar.

Gracias a la planificación, el entrenador tiene un rumbo y no va a la deriva: sabe dónde quiere llegar, qué camino debe seguir, cómo debe seguirlo, qué dificultades puede encontrarse y cómo puede superar tales dificultades si finalmente se presentan.

Plazos de la Planificación

El entrenador puede planificar a largo, medio y corto plazo, considerando periodos de varios años, una temporada, uno a varios meses, una o varias semanas y, por supuesto, cada sesión de entrenamiento.

En un club con equipos de diferentes categorías, puede ser apropiado hacer una planificación global y flexible de varios años con los jugadores más jóvenes. De esta forma, el trabajo concreto del entrenador de cada equipo estará delimitado en un ámbito general que le dará más sentido.

Con o sin esta planificación a largo plazo, el entrenador de jugadores jóvenes debe considerar la posible trayectoria de sus jugadores en los próximos años, con el fin de no perder la perspectiva en la que debe situar su trabajo diario.

Periodización del Trabajo

Normalmente, el entrenador de baloncesto trabaja con un equipo durante una temporada que se prolonga entre 6 y 10 meses según los casos. Por tanto, debe planificar este periodo de tiempo, también denominado *macrociclo* o *ciclo*.

Después, dependiendo de las circunstancias de su equipo y de la actividad en principio prevista para éste, debe dividir la temporada en otros periodos más cortos con unas características determinadas. Estos periodos se denominan *mesociclos*.

Más tarde, puede contemplar periodos de una o dos semanas en cada uno de los mesociclos. Estos periodos se denominan *microciclos*.

Finalmente, debe considerar la unidad que representa cada *sesión de entrenamiento*.

Cada uno de estos periodos (macrociclo de la temporada, mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento) debe ser planificado con antelación. Obviamente, el plan de los periodos más amplios debe ser más general y flexible que el plan de los periodos más restringidos y cercanos.

Es decir, el plan de la temporada será más general y flexible que el plan de cada mesociclo, microciclo y sesión de entrenamiento.

MES	MESOCICLOS	MICROCICLOS
SEP.	1	1.1
OCT.		1.2.
		1.3.
		1.4.
NOV.		1.5.
DIC.	2	2.1
		2.2.
		2.3.
		2.4.
		2.5.
		2.6.
		2.7.
VACACIONES DE NAVIDAD		
ENE.	3	3.1.
FEB.		3.2.
		3.3.
		3.4.
		3.5
	MAR.	4
4.2.		
4.3.		
4.4.		
VACACIONES DE SEMANA SANTA		
ABR.	5	5.1.
MAY		5.2.
		5.3.
		5.4.
		5.5.
		5.6.

Tabla 1. Posibles periodos a lo largo de una temporada. El macrociclo corresponde a la totalidad de la temporada desde septiembre hasta mayo. Se contemplan cinco mesociclos, cada uno de ellos dividido en microciclos de una o dos semanas.

El plan de un mesociclo será más general y flexible que el de sus microciclos y sesiones de entrenamiento. Y el plan de cada microciclo será más general y flexible que el de cada sesión de entrenamiento.

Por tanto, el plan específico de cada sesión de entrenamiento deberá ubicarse en el contexto más general de un microciclo, que a su vez se ubicará en el contexto aún más general de un mesociclo situado en el contexto todavía más general de la temporada completa.

De esta forma, el entrenador conseguirá que cada ejercicio que realice con sus jugadores jóvenes (o al menos la mayoría de ellos) contribuya mejor al propósito general de su formación deportiva y humana.



Ejercicio Práctico

- Piense en el equipo que entrena en este momento (o en el último equipo que haya entrenado) y determine los mesociclos en los que podría dividirse el macrociclo de toda la temporada.

2.4. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Situándose en primer lugar en el periodo más amplio (la temporada completa) y, posteriormente, en cada uno de los restantes periodos (mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento), lo primero que debe hacer el entrenador es decidir cuáles son los objetivos deportivos que debe conseguir su equipo, colectiva e individualmente, durante el periodo correspondiente.

- ¿Qué objetivos debemos conseguir, como equipo, en esta temporada?; ¿y en este mesociclo?; ¿y en este microciclo?; ¿y en esta sesión de entrenamiento?
- ¿Qué objetivos debe conseguir cada jugador del equipo en esta temporada?; ¿y en este mesociclo?; ¿y en este microciclo?; ¿y en esta sesión de entrenamiento?

Los objetivos son las metas que debe alcanzar el equipo y cada jugador individualmente, a lo largo de la temporada. Por tanto, los objetivos señalan el rumbo que debe seguir el trabajo del entrenador.

Objetivos de Resultado y Objetivos de Realización

Para establecer los objetivos de cada periodo de la temporada, el entrenador debe distinguir entre *objetivos de resultado* y *objetivos de realización*.

Los **objetivos de resultado** se refieren a *resultados* colectivos o individuales, como por ejemplo, ganar la liga, conseguir más puntos o reducir el número de faltas personales. Estos objetivos pueden ser de dos tipos:

- objetivos de resultado *intra-sujeto* o *intra-grupo*; es decir, resultados de un jugador o del equipo respecto a sí mismos, como por ejemplo, el número de puntos que consigue un jugador (intra-sujeto) o el número de puntos que logra el equipo (intra-grupo);
- objetivos de resultado *inter-sujetos* o *inter-grupos*; es decir, los resultados de un jugador o del equipo frente a otros jugadores u otros equipos, como por ejemplo, ser titular (inter-sujetos) o ganar un partido (inter-grupos).

Por su parte, los **objetivos de realización** incluyen las *conductas* individuales o colectivas que los jugadores deben realizar para poder influir en los resultados deseados. Por ejemplo: mejorar el pase de pecho, dominar las paradas en dos tiempos, tirar más veces a canasta desde determinadas posiciones del campo, bloquear el rebote defensivo o jugar con el poste bajo.

El cumplimiento de los objetivos de realización no garantiza la consecución de los objetivos de resultado, pero aumenta la probabilidad de que así sea y es el único camino para intentarlo.

* Por ejemplo: tirar más veces a canasta desde posiciones idóneas (objetivo de realización) no garantiza que se vayan a conseguir más puntos (objetivo de resultado), pero aumenta la probabilidad de que así sea y es la única manera de lograrlo.

En líneas generales, los objetivos de resultado son más eficaces para aumentar el interés de los jugadores, pero los objetivos de realización son más útiles para que los jugadores perciban que pueden controlar la situación a la que se enfrentan.

Ambos tipos de objetivos indican la dirección que debe seguir el trabajo del entrenador y contribuyen a fortalecer la motivación de los jugadores, pero los objetivos de resultado, sobre todo los de resultado inter-sujetos o inter-grupos, pueden ser muy estresantes (y por tanto perjudiciales) para los jugadores más jóvenes.

En general, es aconsejable combinar los distintos tipos de objetivos dependiendo del grupo de edad de los jugadores, debiendo considerarse los siguientes:

- **objetivos de resultado inter-sujetos e inter-grupos**; son aconsejables, fundamentalmente, en los equipos cadetes y junior; y en menor medida en los infantiles; no son recomendables en los equipos de mini-basket;

- **objetivos de resultado intra-sujeto e intra-grupo;** son aconsejables en los equipos infantiles, cadetes y junior; y en ocasiones en los de mini-basket de niños más mayores (10-12 años);
- **objetivos de realización individuales y colectivos;** son muy recomendables en todos los equipos de jugadores jóvenes.



Ejercicios Prácticos

- Haga un listado de posibles objetivos de resultado inter-grupos e intra-grupo para el conjunto de una temporada, en un equipo junior, un equipo cadete y un equipo infantil.
- Haga un listado de posibles objetivos de realización colectivos e individuales para un mesociclo de cinco semanas, en equipos de 6-7 años, 8-9 años, 10-12 años, 13-14 años (infantil), 15-16 años (cadete) y 17-18 años (junior).

Ventajas de los Objetivos de Realización

En todos los equipos de jugadores jóvenes (también en los equipos de elite) los objetivos de realización son sumamente importantes por los siguientes motivos:

- acentúan la conducta de los jugadores más que sus consecuencias; es decir, se centran en lo que los jugadores hacen, en lo que depende de ellos; más que en las consecuencias de lo que hacen, que no dependen tanto de ellos;
- propician que los jugadores se centren en su propia conducta, adoptando un estilo de funcionamiento más productivo y gratificante;
- permiten que se pueda realizar una valoración más realista sobre la viabilidad de los objetivos;
- facilitan una evaluación del rendimiento sencilla y fiable;
- favorecen que los jugadores puedan utilizar como indicador de progreso su propia conducta;
- propician que los jugadores puedan establecer contingencias beneficiosas entre su propia conducta y las consecuencias de ésta;
- favorecen el fortalecimiento de la autoconfianza y la motivación de los jugadores.

Por todos estos motivos, y porque además los objetivos de resultado pueden ser muy estresantes y perjudiciales en los equipos de niños más pequeños, el entrenador de equipos de mini-basket de 6-9 años debe utilizar únicamente objetivos de realización, evitando los objetivos de resultado.



El entrenador de equipos de mini-basket de 10-12 años, también debe utilizar, predominantemente, objetivos de realización, pero puede incorporar algunos objetivos de resultado intra-sujeto o intra-grupo (no muchos), relacionados con objetivos de realización.

* Por ejemplo: relacionado con el objetivo de realización individual de mejorar las entradas a canasta, podría establecer el objetivo de resultado intra-sujeto de conseguir un determinado número de encestes en un ejercicio-test.

En los equipos infantiles, cadetes y junior, el entrenador puede incorporar objetivos de resultado (más con los jugadores más mayores que con los más jóvenes), pero no por ello debe olvidar los objetivos de realización. Todo lo contrario, **es importante que establezca objetivos de realización relacionados con cada objetivo de resultado, de forma que los jugadores siempre sepan qué tienen que hacer para aumentar la probabilidad de conseguir el resultado deseado.**

Además, en estos grupos de edad, puesto que se trata de jugadores jóvenes que deben seguir trabajando a largo plazo, el entrenador debe establecer objetivos de realización que no estarán relacionados con objetivos de resultado alcanzables en esa temporada, pero sí con el progreso de los jugadores para poder optar a buenos resultados en etapas posteriores de su carrera deportiva.

* Por ejemplo: un entrenador puede establecer el objetivo de mejorar los movimientos en el poste bajo (objetivo de realización). Este objetivo podría no afectar a los resultados de la presente temporada, pero sí aumentar las posibilidades de rendimiento de los jugadores en futuras temporadas (objetivo de resultado a largo plazo).



Ejercicio Test-4

- A continuación encontrará una relación de posibles objetivos. Indique si se trata de objetivos de resultado inter-sujetos o inter-grupos (Inter), objetivos de resultado intra-sujeto o intra-grupo (Intra) u objetivos de realización (OR). Las respuestas correctas se encuentran al final del libro.

	Inter	Intra	OR
1. Mejorar la clasificación del año anterior.	☐	☐	☐
2. Coger 10 rebotes.	☐	☐	☐
3. Botar con la mano izquierda al desplazarse hacia el lado izquierdo.	☐	☐	☐
4. Mirar al aro al recibir el balón.	☐	☐	☐
5. Dar el pase de pecho en línea recta.	☐	☐	☐
6. Ser el máximo encestador del equipo.	☐	☐	☐
7. No cruzar los pies al desplazarse en defensa.	☐	☐	☐
8. Encestar el 65% de los tiros libres.	☐	☐	☐
9. Bajar rápidamente a defender después de perder el balón.	☐	☐	☐
10. Levantar los brazos para dificultar el tiro de los jugadores contrarios.	☐	☐	☐

Características de los Objetivos Eficaces

Para que sean eficaces, los objetivos deben reunir las características que se señalan a continuación.

- Se deben establecer *objetivos finales* y *objetivos intermedios* que estén bien coordinados entre sí, *delimitando el plazo* de cada uno de ellos.

Los objetivos finales deben señalar la meta final a la que se pretende llegar, y los objetivos intermedios las etapas que deben cubrirse para acercarse progresivamente hasta alcanzar el objetivo final. Tanto los objetivos finales como los intermedios son necesarios para mantener elevada y estable la motivación de los jugadores.

PERIODO:			
	FECHA LÍMITE	OBJETIVOS DE RESULTADO	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN
OBJETIVO FINAL			
OBJETIVOS INTERMEDIOS			

Tabla 2. Tipo de instrumento para establecer objetivos de resultado y objetivos de realización relacionados, tanto finales como intermedios, en un periodo específico.

La consecución de los objetivos intermedios fortalece la motivación de los jugadores para seguir avanzando. Por ello es importante establecer objetivos intermedios **a corto plazo** que puedan conseguirse pronto.

- Los objetivos deben ser muy **específicos** y estar **claramente definidos**, en lugar de ser generales y ambiguos.

Ejemplos de objetivos específicos y claramente definidos son: tirar a canasta con la mano izquierda, botar el balón utilizando los dedos o colocarse en una posición defensiva concreta para ver al balón y al jugador contrario a la vez. Sin embargo, objetivos generales y ambiguos son: tirar mejor a canasta o defender bien.

- Los objetivos deben ser **atractivos** para los jugadores, pero a la vez **realistas**.

Los objetivos atractivos son los que despiertan el interés de los jugadores, pero este interés sólo puede mantenerse si los jugadores perciben que se trata de objetivos realistas que, verdaderamente, pueden alcanzar.

Un objetivo atractivo pero poco realista, plantea el riesgo de que la motivación inicial disminuya drásticamente cuando el jugador perciba que no puede conseguir lo que se había propuesto. Sin embargo, si el jugador percibe que puede alcanzar el objetivo que desea, se esforzará más por lograrlo.

Además, cuando se consiguen los objetivos se fortalecen la autoconfianza y la motivación respecto a los siguientes objetivos. Por tanto, es importante que los objetivos sean alcanzables, de forma que los jugadores los alcancen.

- Los objetivos deben ser **desafiantes** para los jugadores, pero a la vez exigirles un **coste proporcionado**.

Los objetivos demasiado fáciles (que requieren poco esfuerzo) o que exigen un coste muy alto, no son adecuados.

Los objetivos deben ser desafiantes, constituyendo un reto que resulte motivante para el jugador, y los objetivos demasiado fáciles, aún siendo atractivos, no son desafiantes.

Así mismo, un objetivo puede ser atractivo, desafiante y realista, pero implicar un coste demasiado elevado (por ejemplo: entrenar muchas horas) que el jugador no está dispuesto a pagar, en cuyo caso la motivación de los jugadores disminuirá.

- En los deportes de equipo, se deben establecer objetivos **colectivos** y objetivos **individuales**.

Cuando sólo existen objetivos colectivos es fácil que la motivación individual decaiga. Además, en los equipos con jugadores jóvenes es importante que cada jugador pueda seguir su propio ritmo de progreso, por lo que los objetivos individuales son bastante importantes.



Ejercicio Práctico

- Piense en el equipo que entrena en este momento (o en el último equipo que haya entrenado) y considere las siguientes cuestiones:
 - ✓ ¿ha establecido objetivos de resultado y objetivos de realización?;
 - ✓ ¿ha establecido objetivos finales y objetivos intermedios?;
 - ✓ ¿son objetivos específicos, claramente definidos?;
 - ✓ ¿son objetivos atractivos?;
 - ✓ ¿son objetivos realistas?;
 - ✓ ¿son objetivos desafiantes?;
 - ✓ ¿tienen los objetivos un coste proporcionado?;
 - ✓ ¿ha establecido objetivos colectivos y objetivos individuales?

Selección de los Objetivos Prioritarios

Cuando el entrenador decide los objetivos que le parecen más apropiados, debe tener en cuenta si son *viables* en el tiempo de entrenamiento disponible. Y en muchos casos, por falta de tiempo, tendrá que prescindir de objetivos que en principio le interesaban.

En este caso, bastante frecuente cuando se entrena a equipos de jugadores jóvenes, el entrenador debe seleccionar los objetivos que considere más prioritarios, eliminando los restantes. Para ello puede utilizar criterios como los siguientes.

- La *importancia* de cada objetivo, teniendo en cuenta el tipo de equipo que se entrena y, en función de ello, los objetivos generales del equipo. Obviamente, los objetivos que se consideren más importantes serán los más prioritarios.
- La *proximidad* de cada objetivo respecto al momento presente. En general, si la importancia es similar se deben elegir los objetivos que se puedan alcanzar antes.
- La *relación* entre distintos objetivos; considerando si la consecución de un objetivo es imprescindible para lograr otros. En general, los objetivos más simples que faciliten la consecución posterior de objetivos más complejos, deben ser más prioritarios.

PERIODO :		
JUGADORES	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN	
	DEFENSA	ATAQUE
1		
2		
3		
4		
5		
etc.		

Tabla 3. Tipo de instrumento para establecer objetivos de realización para cada jugador.

En esta línea es interesante combinar objetivos de defensa y objetivos de ataque (por ejemplo, mejorar fundamentos defensivos y fundamentos ofensivos del 1 x 1). Tanto a nivel individual como a nivel colectivo, el desarrollo de los fundamentos de defensa y el desarrollo de los fundamentos de ataque deben seguir una progresión paralela.



- La *incompatibilidad* o *interferencia* entre objetivos (¿hasta qué punto centrarse en lograr un objetivo es incompatible o interfiere con lograr otros objetivos?). Obviamente, si la importancia es similar serán prioritarios los objetivos que no sean incompatibles o interferentes.
- El *coste* estimado para conseguir cada objetivo; considerando como coste, fundamentalmente, la dedicación y el esfuerzo físico y psicológico que son necesarios para conseguir el objetivo. En general, deben ser más prioritarios los objetivos con un coste menor.
- La *probabilidad estimada* de lograr cada objetivo, ya que aun siendo alcanzables todos los objetivos considerados, unos lo serán más que otros. Lógicamente, los objetivos que se estimen más probables deben predominar sobre los menos probables.



Ejercicios Prácticos

- Decida los objetivos que podría tener su equipo como conjunto y cada uno de sus jugadores para el conjunto de la temporada.
- Haga lo mismo, pero ahora centrándose en el primer mesociclo de esa temporada.
- Haga lo mismo, pero ahora centrándose en el primer microciclo del mesociclo anterior.
- Céntrese en cualquiera de estos tres periodos (sólo en uno de ellos) y establezca el tiempo disponible para entrenar a su equipo en ese periodo. Después, considerando el tiempo disponible, entre los objetivos señalados anteriormente seleccione los que considere más prioritarios teniendo en cuenta los criterios expuestos (importancia, proximidad, relación con otros objetivos, coste estimado y probabilidad de lograrlo).

2.5. CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO

Una vez seleccionados los objetivos, el entrenador debe decidir el trabajo concreto que tiene que realizar para poder conseguir tales objetivos; es decir, los contenidos del entrenamiento. Para ello, debe valorar en qué situación se encuentran los jugadores respecto a los objetivos y, a partir de ahí, qué necesidades tienen y qué tipo de trabajo es el más apropiado.

Ejemplos de contenidos son: juegos con o sin balón para mejorar la coordinación; ejercicios para perfeccionar el bote, el tiro o cualquier otro fundamento; ejercicios para mejorar las decisiones individuales en situaciones de 2x2 o 3x3, etc.

Al igual que ocurre con los objetivos, el entrenador debe ser muy realista respecto a los contenidos del entrenamiento, planteándose preguntas como las siguientes:

- ✓ ¿Están preparados los jugadores para afrontar estos contenidos?;
 - el entrenador no debe exponer a sus jugadores a contenidos para los que, de momento, no estén preparados.
- ✓ Aun estando preparados, ¿son los contenidos más apropiados para este tipo de equipo?;
 - aunque el entrenador se haya hecho ya esta pregunta respecto a los objetivos, es aconsejable que vuelva a hacérsela al reflexionar sobre los contenidos.
- ✓ ¿Es viable trabajar estos contenidos en el tiempo disponible?;
 - de nuevo aquí, la estimación del tiempo disponible resulta crucial.



Ejercicios Prácticos

- Haga un listado de posibles objetivos para un mesociclo de cinco semanas en un equipo junior, cadete, infantil o de minibasket que entrene tres tardes a la semana durante hora y media. Después, consecuentemente, elabore un listado con los contenidos que serían necesarios para poder lograr tales objetivos.
- Partiendo del ejercicio anterior, intente responder a las tres preguntas señaladas previamente:
 - ✓ ¿están preparados los jugadores para afrontar estos objetivos?;
 - ✓ aun estando preparados, ¿son los contenidos más apropiados para este tipo de equipo?;
 - ✓ ¿es viable trabajar estos contenidos en el tiempo disponible?

	OBJETIVOS	CONTENIDOS
D E F E N S A		
A T A Q U E		
O T R O S		

Tabla 4. Los objetivos y los contenidos relacionados pueden agruparse en tres categorías: defensa, ataque y otros.

Selección de los Contenidos

Del mismo modo que en el caso de los objetivos, es muy probable que al estimar el tiempo disponible el entrenador deba prescindir de algunos contenidos, decidiendo cuáles son los más prioritarios para incluirlos en el plan de entrenamiento y eliminando los restantes.

Para seleccionar los contenidos el entrenador puede tener en cuenta los criterios que se exponen a continuación.

- La *idoneidad* del contenido. Obviamente, el entrenador sólo debe considerar los contenidos más idóneos, eliminando los que no lo sean.
- La *especificidad* del contenido respecto al objetivo: Los contenidos más específicos respecto al objetivo deben ser más prioritarios.

* Esto no quiere decir que, por ejemplo, un entrenador de minibasket deba considerar más prioritario el trabajo específico (por ejemplo: ejercicios centrados en mejorar el pase de pecho) que el trabajo más general (ejercicios para mejorar distintos tipos de pases y otros fundamentos relacionados), sino que una vez determinado el objetivo (más específico o más general), los contenidos deben ser específicos respecto a ese objetivo. En el caso anterior, un entrenador de minibasket podría establecer el objetivo de mejorar diversos fundamentos de una manera global y después seleccionar contenidos específicamente centrados en conseguir esta mejora global.

- La *simplicidad* del contenido: En principio, los contenidos más simples deben ser más prioritarios que los más complejos.
- La *urgencia* del contenido. En general, los contenidos más urgentes para conseguir el objetivo deben ser más prioritarios.
- La *relación* con otros contenidos. Deben ser prioritarios los contenidos que faciliten el desarrollo posterior de otros contenidos, más que los contenidos neutros o que perjudiquen un trabajo posterior.



- La *integración* del contenido en el conjunto del trabajo a realizar. Debiendo ser prioritarios los contenidos que se integren mejor.
- El *coste* de cada contenido en cuanto a dedicación y esfuerzo físico y mental. Debiendo ser prioritarios los contenidos con un coste más bajo.

Por tanto, para conseguir los objetivos del plan de entrenamiento el entrenador debe seleccionar contenidos que sean idóneos y específicos respecto al objetivo, y entre éstos, elegir los más simples, más urgentes (respecto a ese objetivo), que faciliten mejor otros contenidos, que se integren mejor en el conjunto del trabajo a realizar y que supongan un coste menor en dedicación y esfuerzo.



Ejercicios Prácticos

- Elija un objetivo que los jugadores deban conseguir en un periodo de tiempo concreto, y haga un listado con los contenidos que se deban trabajar para lograr ese objetivo.
- Utilizando el listado del ejercicio anterior, seleccione los contenidos más prioritarios teniendo en cuenta los criterios expuestos (idoneidad, especificidad, simplicidad, urgencia, relación con otros contenidos, integración en el conjunto del plan de trabajo, y coste en dedicación y esfuerzo).

2.6. CARGA DE TRABAJO FÍSICO

Al planificar el entrenamiento, el entrenador de baloncesto no debe considerar únicamente los contenidos técnicos y tácticos (pasar, botar, situaciones de 3x3, etc) o los contenidos relacionados con el desarrollo físico de los jugadores (por ejemplo, ejercicios para mejorar la coordinación o la velocidad de reacción), sino también la carga de trabajo físico que más le conviene utilizar en cada periodo y sesión de entrenamiento. El entrenador que emplea cargas de trabajo apropiadas, puede conseguir los siguientes beneficios:

- *mejorar la condición física de los jugadores*; no sólo con el trabajo físico más específico (las sesiones específicas de preparación física), sino también con el entrenamiento técnico y táctico en el que haya un trabajo físico (por ejemplo, cuando los jugadores realizan ejercicios de contraataque);
- *facilitar que los jugadores asimilen mejor el trabajo técnico y táctico*; al realizarlo en mejores condiciones físicas;

- *prevenir el exceso de cansancio y el agotamiento físico de los jugadores*; cuando los jugadores jóvenes entrenan estando muy cansados, dejan de divertirse, aprenden menos y tienen más riesgo de lesionarse; además, en estas condiciones es más probable que rindan peor en sus actividades escolares (aspecto muy importante cuando se trabaja con deportistas jóvenes); por estos motivos es muy importante controlar la carga de trabajo físico.
- *favorecer que los chicos puedan rendir bien en los partidos*; aunque el objetivo más importante de muchos equipos con jugadores jóvenes no sea el rendimiento en los partidos, los jugadores deben jugar los partidos en buenas condiciones físicas (aunque no sean las condiciones óptimas) para poder rendir mínimamente y, así, aprovechar mejor esta experiencia.

Por tanto, el entrenador debe planificar sus entrenamientos teniendo en cuenta la carga de trabajo físico más conveniente en cada momento.

Trabajo y Descanso

En primer lugar, el entrenador debe asumir que el plan a realizar tiene que alternar el trabajo y el descanso a lo largo de cada periodo y sesión de entrenamiento:

- por un lado, debe someter a los jugadores a un trabajo físico (sin o con el balón, más general o más específico, según sean sus objetivos) para provocar que su organismo pueda estar mejor preparado;
- pero por otro lado, debe permitir que los jugadores descansen lo suficiente como para asimilar el trabajo realizado y estar en condiciones de realizar nuevos esfuerzos.

Para controlar la *relación entre trabajo físico y descanso*, el entrenador debe tener en cuenta tanto el trabajo deportivo del equipo como el trabajo físico que los jugadores hacen en otras actividades. Así, en los equipos de jugadores jóvenes lo normal es que los chicos, además del trabajo que realizan con el equipo, tengan clases de educación física, practiquen otros deportes o jueguen al baloncesto por su cuenta.

El entrenador de mini-basket debe integrar el «mini» en el estilo de vida habitual de los jugadores, procurando que sea una actividad más que resulte muy gratificante y no interfiera negativamente con otras actividades.

* Por ejemplo: sería grave que los entrenamientos de mini-basket dejasen a los niños tan agotados que después no pudiesen hacer sus deberes del colegio, jugar con sus vecinos o charlar con sus padres.

Por tanto, el entrenador de mini-basket debe procurar que la carga de trabajo físico de los entrenamientos no sea excesiva, y que los jugadores, considerando todas sus

actividades, tengan suficiente tiempo de descanso durante la semana y a lo largo de la temporada.

Conseguir la mejor forma física para rendir en los partidos no debe ser un objetivo prioritario en los equipos de mini-basket e infantiles. Sin embargo, puede ser prioritario en algunos equipos cadetes o junior, si no en todos los partidos sí en los más importantes de la temporada.

En cualquier caso, es conveniente que todos los jugadores puedan rendir a un nivel aceptable en los partidos aunque el principal objetivo no sea ganar:



- en primer lugar, porque para cualquier jugador mínimamente motivado, jugar un partido es una situación muy atractiva en la que desea rendir lo mejor posible;
- en segundo lugar, porque los jugadores que son capaces de rendir bien en los partidos (adaptando en cada caso los criterios que signifiquen «jugar bien») salen muy fortalecidos psicológicamente de esta experiencia positiva, potenciándose su autoconfianza y su motivación;
- en tercer lugar, porque al ser los partidos parte de la experiencia formativa de los jugadores, es importante que sean aprovechados lo mejor posible; y se aprovecha mejor un partido si los jugadores llegan al mismo en buenas condiciones físicas que si están muy cansados y apenas pueden rendir.

Por estos motivos es importante que los jugadores *lleguen a los partidos estando descansados*. Con este propósito, cuando el entrenador planifique los entrenamientos debe procurar que, en general, el trabajo físico en los dos días anteriores a los partidos sea suave.

También es conveniente recordar que en los partidos se produce un enorme desgaste físico del que *los jugadores deben recuperarse*. Por ello, al planificar los entrenamientos se debe procurar que, en general, el día posterior al partido los jugadores descansen o realicen un entrenamiento también muy suave.

La relación entre trabajo y descanso también debe considerarse en cada sesión de entrenamiento. Los jugadores deben someterse a una serie de ejercicios (trabajo) y deben poder recuperarse del esfuerzo realizado, bien mediante periodos

de descanso dentro de la misma sesión de entrenamiento, bien realizando ejercicios que exijan un esfuerzo menor. La recuperación es más importante tras los ejercicios más intensos.

* Por ejemplo: tras un ejercicio de series de 1x1 en todo el campo (ejercicio muy intenso) los jugadores necesitarán descansar o realizar un ejercicio de intensidad muy baja (por ejemplo, tiros libres).

En general, en los equipos con jugadores jóvenes (sobre todo los de mini-basket e infantiles) es conveniente que los jugadores no hagan esfuerzos intensos muy prolongados y tengan tiempo suficiente para recuperarse después de cada esfuerzo incluso dentro del mismo ejercicio.

* Por ejemplo: el ejercicio de series de 1x1 en todo el campo puede hacerse con dos series seguidas (ida y vuelta; defensa y ataque) y 30/40 segundos de recuperación hasta las siguientes dos series. De esta forma, los jugadores podrán recuperarse tras el esfuerzo realizado y estarán en mejores condiciones para la siguiente serie.



Ejercicios Prácticos

- Organice una sesión de entrenamiento con ejercicios con balón para un equipo de mini-basket o infantil, combinando apropiadamente el trabajo y el descanso.
- Haga una planificación general de una semana para un equipo de mini-basket o infantil, combinando el trabajo y el descanso; considere que los jugadores tienen dos días a la semana clases de educación física en el colegio y que uno de estos días (el jueves) también hay entrenamiento de baloncesto.

Volumen e Intensidad

Al estimar la carga de trabajo físico se debe diferenciar entre *volumen* e *intensidad*.

El **volumen** es la cantidad total de trabajo físico que realizan los jugadores.

La **intensidad** se refiere al trabajo físico que hacen los jugadores en una unidad de tiempo.

* Por ejemplo: un ejercicio de treinta series de contraataques tiene más volumen que otro ejercicio de veinte series. Y ambos ejercicios serán más intensos si el total de las series se realiza en cinco minutos que si se hace en ocho minutos.

El equilibrio adecuado entre el volumen y la intensidad a lo largo de la temporada, es un elemento importante en la preparación de los equipos junior y cadetes, menos importante en los equipos infantiles y poco trascendente en los equipos de mini-basket.

El volumen se considera la base sobre la que se sustenta el trabajo que debe realizar un deportista. Y sobre esta base adquiere importancia la intensidad. Por ello, el volumen es clave en los equipos de jugadores más jóvenes, en los periodos iniciales de la temporada o tras cualquier periodo de inactividad.

A partir de un volumen apropiado, la intensidad y el descanso son la clave para conseguir el mejor estado de forma. Sin embargo, si durante un periodo prolongado sólo se trabaja con cargas de intensidad, lo más probable es que se pierda la forma. Por ello, *volumen, intensidad y descanso deben combinarse convenientemente en los equipos que deben cuidar con precisión sus estados de forma* (los equipos de elite y, en momentos concretos, los equipos junior y cadetes).

Por tanto, el entrenador de equipos de mini-basket e infantiles debe preocuparse fundamentalmente por el volumen y no por la intensidad, buscando el equilibrio adecuado entre volumen y descanso. Es decir, lo importante en estos equipos es que entrenen en la medida apropiada (cantidad apropiada) sin tener en cuenta su estado de forma, con el propósito de desarrollar las cualidades físicas, técnicas y tácticas de los jugadores, prevenir el exceso de cansancio y el agotamiento, y rendir aceptablemente (aunque no sea al máximo de sus posibilidades físicas) en las experiencias formativas de los partidos.

Sin embargo, el entrenador de equipos junior y cadetes deberá cuidar más la relación entre volumen e intensidad. En general, como sugiere la figura-1, es conveniente que en los primeros meses de la temporada el volumen predomine sobre la intensidad, mientras que en la segunda parte de la temporada vaya aumentando la intensidad y disminuyendo el volumen para conseguir un buen estado de forma en los momentos en que los jugadores deban rendir mejor en los partidos (suponiendo que los partidos más importantes se jueguen en la parte final de la temporada; si no es así, la relación entre volumen e intensidad tendrá que ser diferente).

En estos equipos (junior y cadetes), a lo largo de la temporada conviene combinar el trabajo formativo que todavía es necesario en estas edades, con el trabajo de puesta a punto que favorece rendir mejor en los partidos más importantes del calendario.

Así, *lejos de los partidos más importantes el volumen debe ser más elevado y la intensidad más baja, y*



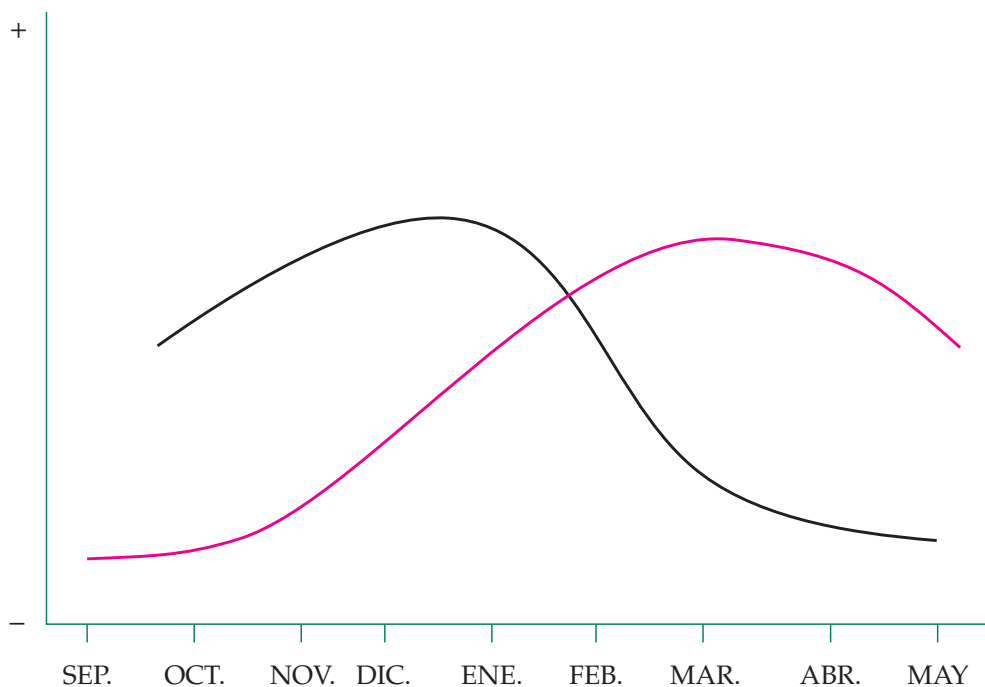


Figura 1. Ejemplo de la tendencia del volumen (—) y la intensidad (—) del entrenamiento durante toda la temporada en un equipo cadete o junior.

aproximándose estos partidos debe disminuir el volumen y aumentar la intensidad. Además, justo antes de los partidos más significativos se debe reducir la carga total de trabajo físico (tanto el volumen como la intensidad) y aumentar los periodos de descanso.



Ejercicios Prácticos

- Organice una sesión de entrenamiento con ejercicios con balón para un equipo cadete o junior en la que predomine el volumen sobre la intensidad.
- Organice una sesión de entrenamiento con ejercicios con balón para un equipo cadete o junior en la que predomine la intensidad sobre el volumen.
- En líneas generales, planifique la tendencia del volumen y la intensidad a lo largo de una temporada, en un equipo cadete o junior que debe trabajar para mejorar la mayor parte del año, pero que debe rendir al máximo en dos competiciones: una al final del mes de febrero y otra a final de temporada. La temporada comienza en septiembre y finaliza en mayo.

2.7. CARGA PSICOLÓGICA

Del mismo modo que debe controlar la carga física, el entrenador debe controlar la *carga psicológica* del entrenamiento. Así, favorecerá que sus jugadores jóvenes:

- aprovechen mejor el tiempo de entrenamiento;
- asimilen mejor los conceptos técnicos y tácticos más complejos;
- soporten mejor la sobrecarga de trabajo físico que conlleva el entrenamiento;
- se recuperen mejor de unas sesiones a otras;
- lleguen en mejores condiciones psicológicas a los partidos;
- aprovechen el entrenamiento para desarrollar capacidades psicológicas que les resultarán muy útiles tanto en el deporte como en su vida en general;
- no sufran un exceso de cansancio mental ni agotamiento psicológico, evitando, de esta forma, que disminuya su motivación, aumente el riesgo de lesionarse, empeore su rendimiento, se deteriore su salud y, en muchos casos, sea más probable el abandono de la práctica deportiva.

Características de la Carga Psicológica

La carga psicológica se relaciona con aspectos del entrenamiento como los siguientes:

- el *compromiso* que los jugadores adquieren con la actividad deportiva; a mayor compromiso, mayor carga psicológica;
- la *participación* de los jugadores en los ejercicios; a mayor participación, mayor carga psicológica;
- la *novedad*, la *variedad* y la *complejidad* de las tareas del entrenamiento; a mayor novedad, variedad y complejidad, mayor esfuerzo mental deben hacer los jugadores;
- el grado de *exigencia en general*; cuánto más se les exige a los jugadores, mayor carga psicológica;
- el grado de *exigencia atencional*; aunque cualquier exigencia conlleva una carga psicológica, las tareas que requieren una atención más intensa tienen una carga psicológica mayor que las tareas con escasa exigencia atencional;
- el planteamiento de *situaciones competitivas estresantes*; los ejercicios que plantean situaciones competitivas estresantes (por ejemplo: jugar un partido con un tiempo limitado, considerando el marcador y concediéndole un premio al equipo ganador), tienen una mayor carga psicológica;

- la *evaluación del rendimiento* de los jugadores; evaluar el rendimiento de los jugadores en un ejercicio del entrenamiento, aumenta la carga psicológica;
- la *conducta del entrenador*; si el entrenador está encima del ejercicio, da instrucciones, comenta, corrige, refuerza, etc., la carga psicológica es mayor que en caso contrario; y más aún si la conducta del entrenador es estresante (por ejemplo, un entrenador que recrimina agresivamente a los jugadores).



Ejercicio Práctico

- Organice un ejercicio de 1x1 con una carga psicológica baja, y otro ejercicio de 1x1 con una carga psicológica más alta.

Carga Psicológica Insuficiente

Sin un mínimo de carga psicológica el entrenamiento se hace aburrido y pesado, excepto en las sesiones muy próximas a los partidos, porque en este caso la motivación por el partido suele eclipsar cualquier déficit del entrenamiento.

En estas condiciones de carga psicológica insuficiente, muchos jugadores jóvenes pierden la motivación que en principio tenían. Van a entrenar y se aburren, van otro día y vuelven a aburrirse, y así día tras día. Para muchos, el mini o el baloncesto dejan de ser una actividad estimulante.

Por tanto, las sesiones monótonas (siempre los mismos ejercicios), en las que los jugadores participan poco (por ejemplo, muchos jugadores en una larga fila esperando que les toque el turno), con una exigencia general y atencional baja, sin ejercicios competitivos, sin que se evalúe el rendimiento de alguna manera y sin que el entrenador esté involucrado en los ejercicios, propician que los jugadores se aburran, pierdan interés por el baloncesto, aprovechen deficientemente el tiempo de entrenamiento, asimilen nada o muy poco lo que se les trasmite y, en muchos casos, abandonen el deporte.



Ejercicio Práctico

- Haga un listado de medidas que podría adoptar con sus jugadores de mini-basket, infantiles, cadetes o junior, para que las sesiones de entrenamiento no sean aburridas.

Sobrecarga Psicológica

En el otro extremo, tampoco es bueno que existe una *sobrecarga psicológica* permanente, pues en este caso la actividad será demasiado estresante y, mal manejada, provocará efectos perjudiciales.

Al considerar la *sobrecarga psicológica*, se debe tener en cuenta tanto la *sobrecarga cuantitativa* (muchas demandas psicológicas) como la *sobrecarga cualitativa* (demandas muy estresantes que obligan a los jugadores a un enorme sobreesfuerzo mental).

Carga Psicológica Productiva

También se debe distinguir entre *sobrecarga productiva* y *sobrecarga inútil*. La *sobrecarga productiva* es la que puede resultar beneficiosa si se maneja correctamente. La *sobrecarga inútil*, por el contrario, es la que no tiene efectos beneficiosos y puede tener efectos perjudiciales.

* Por ejemplo: un entrenador que plantea un ejercicio desafiante que los jugadores pueden dominar haciendo un sobreesfuerzo mental, está utilizando una carga psicológica productiva.

* Sin embargo, un entrenador que insulta a un jugador que ha cometido un error, está utilizando una carga psicológica inútil que puede resultar perjudicial.



Las cargas psicológicas productivas son excelentes oportunidades para que los jugadores progresen.

Su característica más importante es que deben provocar un *sobreesfuerzo psicológico* de los jugadores que les sirva para controlar una situación de cierta dificultad que verdaderamente sea controlable.

* Por ejemplo: el entrenador de un equipo de mini-basket divide a sus jugadores en dos grupos y organiza un concurso de tiro a canasta; si los jugadores tiran desde posiciones en las que verdaderamente pueden encestar y el nivel de los dos grupos es similar, el ejercicio tendrá una carga psicológica muy productiva. Los jugadores estarán muy concentrados en la tarea, se enfrentarán a una situación competitiva que pueden manejar, tendrán que tolerar la frustración de sus errores para seguir intentándolo, deberán asimilar rápidamente el éxito de encestar para seguir tirando, se enfrentarán al éxito o al fracaso del resultado final (aprendiendo de esta forma a controlarlos), etc.

* Sin embargo, si el entrenador organiza el mismo ejercicio pero los jugadores tiran desde posiciones en las que apenas llegan al aro, o un equipo es muy superior al otro, la carga psicológica será perjudicial. En el primer caso, tras varios intentos fallidos, los jugadores no superarán la frustración de sus errores porque percibirán que no pueden controlar la situación; es decir, se darán cuenta de que por mucho que hagan el objetivo de encestar no está a su alcance y, en estas condiciones, decaerán su motivación y su esfuerzo. En el segundo caso, el equipo superior no tendrá que esforzarse demasiado y el equipo inferior tampoco lo hará en cuanto aprecie una desventaja amplia en el marcador.



Ejercicios Prácticos

- Piense que es el entrenador de un equipo de mini-basket y elabore un ejercicio con una carga psicológica productiva y otro ejercicio con una carga psicológica perjudicial.
- Haga lo mismo, pero ahora pensando que es el entrenador de un equipo infantil.
- Haga lo mismo, pero ahora pensando que es el entrenador de un equipo cadete o junior.

Utilización Adecuada de las Cargas Psicológicas

Al igual que las cargas de trabajo físico deben ser asimilables por parte de los jugadores en función de su capacidad, las cargas psicológicas también deben ajustarse a las posibilidades de los jugadores para que éstos puedan controlarlas apropiadamente.

Así, en general, en los equipos de **mini-basket** la carga psicológica debe ser moderada, evitándose los ejercicios muy estresantes y la evaluación estresante del rendimiento de los jugadores. En estos equipos, para lograr la carga psicológica apropiada deben predominar los siguientes elementos:

- ejercicios en los que participen asiduamente todos los jugadores (evitando que estén esperando mucho tiempo a que les toque participar);
- ejercicios sencillos que puedan asimilar con facilidad los jugadores;
- contenidos generales que no obliguen a los jugadores a realizar sobreesfuerzos de concentración en estímulos muy reducidos;
- ejercicios cortos que eviten el cansancio atencional de los jugadores;
- ejercicios competitivos bien controlados por el entrenador, para que las experiencias de éxito y fracaso se repartan convenientemente;
- ejercicios muy gratificantes.

En estos equipos, el volumen total de carga psicológica puede ser muy similar en todas las sesiones de entrenamiento. Y en cada sesión se pueden utilizar ejercicios de carga parecida o emplear algunos con una carga mayor que sean compensados con otros de carga más baja.

* Por ejemplo: si se organiza un ejercicio que obliga a los jugadores a estar especialmente concentrados en algún aspecto concreto, posteriormente conviene organizar otro ejercicio que permita una conducta atencional más dispersa.

En los equipos **infantiles**, la carga psicológica puede ser más alta, y aumentar más en los equipos **cadetes** y **junior**, aunque en ambos casos alternando cargas más altas y más bajas en las sesiones de entrenamiento y los ejercicios de cada sesión.

Pensemos, por ejemplo, en el plan de una semana de cuatro sesiones de entrenamiento de un equipo cadete o junior:

- el primer día, el entrenador introduce contenidos nuevos de ataque que obligarán a los jugadores a un sobreesfuerzo mental (carga *media/alta*);
- el segundo día, se repasan los mismos contenidos nuevos con ejercicios que no son estresantes (carga *media/baja*);
- el tercer día, el entrenador utiliza ejercicios competitivos relacionados con estos contenidos nuevos y otros contenidos que los jugadores ya dominan; algunos ejercicios son muy estresantes (carga *alta/muy alta*);
- el cuarto día, se repasan contenidos ya conocidos (carga *baja*).

En general, al igual que sucede con la carga física, *la carga psicológica no debe ser alta en los días anteriores a los partidos*. Este aspecto se debe tener muy en cuenta al realizar la planificación de cada periodo de la temporada en los equipos junior y cadetes, y en ocasiones en los infantiles.



Ejercicios Prácticos

- Organice una sesión de entrenamiento de una hora de duración de un equipo de mini-basket, teniendo en cuenta que el volumen total de carga psicológica sea moderado;
- Planifique una semana de entrenamiento de un equipo junior o cadete en la primera parte de la temporada, distribuyendo distintos tipos de carga psicológica (contenidos nuevos, ejercicios complejos con una exigencia atencional elevada, ejercicios competitivos poco estresantes, ejercicios muy estresantes, etc.).

Periodos de Descanso Psicológico

Al planificar el conjunto de la temporada, cada mesociclo, microciclo y sesión de entrenamiento, el entrenador debe considerar la importancia del *descanso psicológico* al igual que considera el descanso físico, de forma que los jugadores puedan asimilar mejor el trabajo realizado y estén en mejores condiciones de hacer nuevos esfuerzos productivos.

Así, en el macrociclo de la temporada es conveniente que los jugadores jóvenes, sobre todo los de mini e infantiles, tengan periodos de descanso en los que aparten su atención del baloncesto. Por este motivo es aconsejable que compaginen su dedicación a este deporte con otras actividades físicas, recreativas e intelectuales.

Por ejemplo, para un jugador de mini-basket que practica ya un deporte de equipo en una edad formativa, puede ser un buen complemento hacer un deporte individual. De esta forma, al tiempo que desarrolla aspectos más relacionados con un deporte colectivo, como aprender a trabajar en equipo, puede desarrollar otras cualidades más cercanas a un deporte individual, como asumir responsabilidades.



También es adecuado que junto a actividades en las que el jugador asume un compromiso, se planifiquen otras en las que el compromiso sea más leve o no exista (excursiones, días en el campo, etc.). Estas combinaciones de actividades, u otras similares, favorecen una formación más enriquecedora de los jugadores más jóvenes, y además ayudan a que éstos descansen de las demandas psicológicas de los entrenamientos y los partidos.

Con los jugadores infantiles, cadetes y junior, también es importante tener en cuenta la importancia del descanso psicológico.

* El entrenador de un equipo junior solía cometer el siguiente error: el equipo se desplazaba a jugar un partido en autobús a unas dos/tres horas de viaje, y en el trayecto de regreso el entrenador obligaba a los jugadores a ver el video del partido. El razonamiento que hacía este entrenador era que los jugadores estaban sentados y, por tanto, podían descansar del esfuerzo realizado en el partido mientras veían el video.

Es evidente que este entrenador no tenía en cuenta la carga psicológica del partido ni la carga psicológica de ver un video de este tipo. Un partido conlleva una carga psicológica muy alta que produce un enorme desgaste psicológico; y este desgaste requiere un periodo de descanso mental para que los jugadores puedan recuperarse.

En las condiciones de cansancio psicológico que se encuentra un jugador después de un partido, es muy difícil que pueda hacer el esfuerzo mental necesario para asimilar las enseñanzas de un video. Es más, intentarlo supone un sobreesfuerzo muy poco productivo que podría ser perjudicial, pues en esas condiciones es fácil que los jugadores alcancen conclusiones erróneas y, además, se les estará privando de un descanso necesario para poder realizar otros esfuerzos psicológicos en futuros entrenamientos y partidos.

En este ejemplo, el entrenador debe planificar las sesiones de video en otro momento, respetando el descanso psicológico que necesitan los jugadores.



Ejercicio Práctico

- Considerando el macrociclo de una temporada, planifique periodos y actividades de descanso psicológico a lo largo de este macrociclo en equipos de mini-basket, infantiles, cadetes o junior.

2.8. PLANIFICACIÓN RELACIONADA CON LOS PARTIDOS

Además de los entrenamientos, los entrenadores deben considerar en su planificación los partidos que juega su equipo, con independencia de la trascendencia y el cometido que quieran concederle a cada partido.

- En primer lugar, los partidos conllevan una carga física y psicológica que deben ser consideradas en el conjunto de la planificación.
- En segundo lugar, conllevan contenidos técnicos y tácticos que también deben ser considerados.
- En tercer lugar, son una experiencia competitiva muy atractiva para los jugadores que debe ser aprovechada al máximo.

Equipos de Mini-Basket

En los equipos de mini-basket los partidos deben ser, únicamente, valiosas experiencias en el proceso formativo, deportivo y humano, de los jugadores. *Los partidos de mini deben aprovecharse como una excelente oportunidad educativa en la que ganar no sea el objetivo fundamental.* Los niños deben aprender a comportarse deportivamente, a respetar las reglas del juego, a los árbitros y a los contrarios, a esforzarse al máximo, a competir sanamente, etc., y deben divertirse con esta magnífica experiencia.

Por este motivo, el entrenador de mini-basket debe organizar el conjunto de los partidos de la temporada de forma que, a lo largo del año, participen todos los jugadores suficientemente.

Es muy conveniente que reparta el tiempo de juego entre todos los componentes del equipo que cumplan razonablemente con el compromiso adquirido, sin que jueguen más los mejores jugadores y estén sentados en el banquillo los peores.

Además, no es suficiente que todos los jugadores salgan al campo. Participar en el partido significa que cualquier jugador en el campo debe poder expresar sus iniciativas, jugando sin restricciones. Algunos entrenadores, por ejemplo, propician que sus mejores jugadores sean los que pueden tener el balón y tirar a canasta, y tienen a dos o tres niños



en el campo «de relleno», simplemente porque tienen que jugar todos. Es evidente que estos niños, aunque estén en el campo, participan poco en el partido.

El entrenador de mini debe planificar el conjunto de los partidos de la temporada y cada partido en concreto, pensando que todos los jugadores deben participar suficientemente.

Además, puede utilizar parte del tiempo de juego para premiar a los jugadores por su asistencia y puntualidad a los entrenamientos, por su esfuerzo deportivo e incluso por conductas extradeportivas en el colegio o en casa.

* Por ejemplo: puede establecer que uno de los cuatro tiempos del partido lo jugarán aquellos jugadores que asistan más a los entrenamientos y sean más puntuales; y que otro tiempo se repartirá entre los chicos que hayan hecho todos los deberes del colegio esa semana.

Así mismo, no será una experiencia educativa positiva que juegue un niño que nunca asiste a los entrenamientos (aunque sea muy buen jugador). Y tampoco será razonable que un chico no juegue por haber faltado a entrenar un día que tuvo que ir con sus padres a un evento familiar. Todos estos aspectos deben ser valorados convenientemente por el entrenador.

El entrenador de mini-basket debe procurar que los partidos sean *experiencias gratificantes* en lugar de aversivas, siendo aconsejable que enfoque los partidos como un día más de actividad placentera para los chicos, sin que ningún partido sea muy trascendente.

No obstante, en el grupo de 10-12 años puede ser interesante que los jugadores tengan algún objetivo de rendimiento (siempre objetivos de realización; no objetivos de resultado).

En los equipos de mini los partidos no deben alterar el tipo de entrenamiento formativo que es más apropiado en estas edades, sino formar parte de este entrenamiento. Por ello, al planificar la temporada, el entrenador debe asegurarse de que existe un número adecuado de partidos (en general, entre 18 y 25), a ser posible contra rivales de nivel similar o, como mínimo, que no sean casi todos muy superiores o muy inferiores.



- Si el número de partidos es muy bajo, puede faltar un elemento motivador que es importante para los niños; y si se planifican demasiados partidos, la carga psicológica que conllevan puede ser inadecuada para los jugadores de estas edades.
- Así mismo, si los rivales tienen un nivel similar o las diferencias de nivel, a favor o en contra, sólo se producen pocas veces, la experiencia de los partidos será mucho más enriquecedora.

Finalmente, el entrenador de mini-basket debe integrar los partidos en el conjunto del plan de entrenamiento del equipo, sin adaptar este plan a los rivales de los siguientes partidos ni dedicar tiempo de entrenamiento a preparar específicamente ningún partido.



Ejercicio Práctico

- Teniendo en cuenta las consideraciones expuestas en este apartado, haga un plan de partidos para el conjunto de la temporada que sea apropiado para equipos de mini-basket de 6-7 años, 8-9 años y 10-12 años.

Equipos Infantiles

En los equipos infantiles (13-14 años), los partidos tampoco deben ser trascendentes, sino formar parte del proceso global de formación de los jugadores; aunque en este caso con más objetivos de rendimiento (fundamentalmente objetivos de realización) que en los equipos de mini-basket.

El entrenador de equipos infantiles también debe considerar que todos los jugadores que asistan a los entrenamientos jueguen muchos minutos a lo largo de la temporada, pues de lo contrario su motivación disminuirá y será muy probable que abandonen o se esfuercen poco.

Con jugadores de estas edades, el entrenador debe aprovechar los partidos como excelentes *tests* para comprobar la eficacia de su trabajo en los entrenamientos. Con este propósito es necesario que considere los siguientes pasos:

- antes de cada partido, debe decidir los objetivos de realización (muy realistas), colectivos y/o individuales, que considera prioritarios en ese partido, teniendo en cuenta los contenidos entrenados durante la semana o semanas anteriores;
- también antes del partido, debe establecer un procedimiento sencillo para evaluar si se consiguen, o no, o en qué medida, tales objetivos;

- durante el partido (o después si se graba en video), el entrenador o algún colaborador cualificado, puede registrar las conductas que constituyan los objetivos de realización previamente establecidos;
- después del partido, el entrenador puede observar los registros realizados y valorar qué ha sucedido con los objetivos de realización establecidos antes del partido; esta valoración le permitirá saber cómo están asimilando los jugadores el trabajo de los entrenamientos.

Por ejemplo, se están realizando en los entrenamientos ejercicios de bloqueos y el entrenador pretende saber cómo están asimilando los jugadores este contenido. En el siguiente partido establece como objetivo de realización prioritario hacer bloqueos, y elabora una hoja de registro como la que se presenta en la tabla-5.

Durante el partido, un entrenador ayudante utiliza esta hoja de registro para señalar con una rayita cada bloqueo que el equipo realiza, considerando quién es el jugador que bloquea y quién es el jugador bloqueado.

Después del partido, el entrenador puede utilizar este registro para conocer cuántos bloqueos ha realizado el equipo, quiénes son los jugadores que más bloqueos han hecho, quiénes son los jugadores que más veces han sido bloqueados y que parejas de jugadores han sido las que han hecho más bloqueos entre sí.

Esta información resultará muy útil al planificar los entrenamientos de las semanas siguientes. En sucesivos partidos, el entrenador puede establecer el mismo objetivo y utilizar la misma hoja de registro para observar si se ha producido un progreso.

Básicamente, la interacción entre los entrenamientos y los partidos, utilizando éstos como *experiencias test*, es un elemento fundamental en los equipos infantiles. Los objetivos que debe establecer el entrenador en los partidos deben ser, mayoritariamente, *objetivos de realización*, pues lo que le interesa es observar el progreso de los jugadores en los fundamentos del baloncesto que conforman los contenidos del entrenamiento.



Ejercicio Práctico

- Elija dos posibles objetivos de realización para un equipo infantil en un partido, y diseñe una hoja de registro sencilla para poder evaluar esos objetivos.

Equipos Cadetes y Junior

En este grupo de edad, sobre todo en la categoría junior (17-18 años), los equipos deben jugar partidos en los que el resultado tenga importancia, aunque sin perder la perspectiva formativa que todavía debe estar presente. Así, pueden considerarse dos tipos de partidos:

JUGADORES		JUGADOR BENEFICIADO DEL BLOQUEO									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
JUGADOR QUE BLOQUEA	4										
	5										
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
	11										
	12										
	13										

Tabla 5. Ejemplo de instrumento sencillo para registrar la frecuencia de los bloqueos durante los pártidos. Cada vez que se realiza un bloqueo el entrenador ayudante puede anotar una marca en la casilla apropiada, teniendo en cuenta al jugador que bloquea y al jugador beneficiado del bloqueo.

- partidos cuyo objetivo principal sea ganar; que, en general, no deberían ser más del 25% en los equipos cadetes ni más del 40% en los equipos junior;
- partidos cuyo objetivo principal sea consolidar el trabajo formativo de los entrenamientos.

Los partidos cuyo objetivo principal sea ganar, bien utilizados, también forman parte del proceso formativo de los jugadores jóvenes, pues éstos deben aprender a afrontar la experiencia estresante de *tener que ganar* en este tipo de partidos.

Sin embargo, la existencia de estos partidos no significa que la mayor prioridad del plan de entrenamiento sea preparar al equipo para ganarlos (a diferencia de lo que suele ocurrir en los equipos de elite). La presencia de estos partidos debe influir en cierta medida en el plan de entrenamiento, pero sin que éste se aparte del objetivo fundamental de estos equipos: *la formación avanzada de los jugadores*.

Esto quiere decir que no se debe limitar a los jugadores de estos equipos a potenciar sus mejores recursos individuales y colectivos con el propósito de rendir mejor en los partidos clave de la temporada, sino que se debe trabajar para mejorar los puntos más débiles y enriquecer, así, el repertorio de recursos de los jugadores pensando en la proyección que pueden tener en el futuro.

De esta forma, puede que en algunos casos el rendimiento del equipo sea menor a corto plazo, pero los jugadores se beneficiarán en mayor medida, y se estará cumpliendo el cometido formativo que todavía debe predominar en estas edades.

No obstante, para aprovechar al máximo la valiosa experiencia de los partidos, sí es importante que el entrenador los prepare mínimamente considerando a los equipos rivales.

- Cuando se trate de partidos cuyo objetivo sea ganar, el entrenador debe prepararlos para que este objetivo sea más probable y los jugadores se acostumbren a la situación de preparar un partido con todo lo que conlleva.
- Cuando se trate de otros partidos, el entrenador debe prepararlos para que se les pueda sacar el máximo beneficio como experiencia formativa.



* Por ejemplo: si el entrenador sabe que un determinado equipo rival hace defensa individual en todo el campo, aunque su objetivo principal no sea ganar ese partido, se trata de una excelente oportunidad para poder practicar contenidos relacionados con el ataque contra ese tipo de defensa, por lo que al planificar los entrenamientos será conveniente que lo tenga en cuenta.

El procedimiento que puede seguir el entrenador de los equipos cadetes y junior para planificar la temporada completa y cada periodo dentro de ésta, puede ser el siguiente:

- decidir los objetivos y los contenidos que considera adecuados para que los jugadores puedan mejorar significativamente su nivel;
- establecer la proporción que estima apropiada entre los partidos cuyo objetivo principal debe ser ganar y los restantes partidos (¿25% y 75%?; ¿30% y 70%?, ¿35% y 65%?...);
- localizar en el calendario los partidos cuyo objetivo principal deba ser ganar, y decidir, en función de estos partidos, la carga de trabajo físico y la carga psicológica del entrenamiento;
- teniendo en cuenta estos partidos, situar en el calendario de entrenamientos los objetivos y contenidos más relacionados con tales partidos (entre los objetivos y contenidos elegidos previamente);
- posteriormente, situar en el calendario de entrenamientos los restantes objetivos y contenidos, considerando los demás partidos;
- en las semanas de los partidos cuyo objetivo principal sea ganar, el entrenador puede dedicar uno o dos entrenamientos a preparar específicamente esos partidos; en las restantes semanas, el entrenador no debe utilizar los entrenamientos para preparar partidos;
- cualquiera que sea el objetivo principal del partido, el entrenador debe establecer para todos los partidos *objetivos de realización*. En los partidos cuyo objetivo principal sea ganar, objetivos de realización que aumenten la probabilidad de conseguir ese resultado. Y en los restantes partidos, objetivos de realización relacionados con el progreso individual o colectivo de los jugadores.



Ejercicio Práctico

- Piense en un equipo cadete o junior, y siguiendo los pasos que se han señalado anteriormente, planifique, en líneas generales, una temporada de ocho meses en la que el equipo tenga que jugar entre 25 y 30 partidos.

Puntos a Considerar

Cualquiera que sea su equipo, el entrenador de jugadores jóvenes debe tener muy en cuenta dos importantes aspectos.

- En primer lugar, debe reflexionar sobre lo que exige a sus jugadores en los partidos. Muchos entrenadores exigen más de lo que verdaderamente pueden hacer sus jugadores y, de esta forma, consiguen que los partidos pierdan gran parte de su valor formativo y se conviertan en una experiencia demasiado estresante y poco productiva. Sin embargo, los entrenadores que exigen considerando las verdaderas posibilidades de los jugadores, aprovechan mucho mejor cada partido.

Así, el entrenador debe procurar que cada partido (o la gran mayoría de ellos) sean experiencias gratificantes en las que los jugadores, pierdan o ganen, perciban que controlan o pueden controlar las distintas situaciones a las que se enfrentan. La *percepción de control* es un aspecto muy importante para desarrollar la autoconfianza de los jugadores jóvenes.

Por tanto, los objetivos que el entrenador establece para cada partido deben ser objetivos *alcanzables* y muy *realistas*.

- El otro aspecto es que el entrenador de jugadores jóvenes *no debe imitar* a los entrenadores de equipos de elite; es decir, no debe planificar la temporada con el único objetivo de rendir al máximo en los partidos, ni limitar los objetivos y contenidos del plan de entrenamiento para poder ganar el mayor número de partidos, ni dedicar gran parte del tiempo de entrenamiento a preparar los partidos, etc.

Los equipos de elite tienen un cometido y los equipos con jugadores jóvenes tienen otro. El entrenador debe tener clara esta diferencia y planificar los partidos y los entrenamientos en consecuencia.



2.9. PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En cada periodo de la temporada el entrenador debe programar los objetivos y contenidos del entrenamiento, teniendo en cuenta, según proceda, los partidos, la carga de trabajo físico y la carga psicológica.

A modo de ejemplo, se pueden observar los instrumentos incluidos en las tablas-6 y 7.

En el primer caso (tabla-6), el entrenador programa la carga de trabajo físico (volumen e intensidad) y la carga psicológica del entrenamiento en un mesociclo de cinco semanas, teniendo en cuenta las sesiones de entrenamiento disponibles y los

PLANIFICACIÓN DEL MESOCICLO: CARGA DE TRABAJO							
PERIODO : DESDE : <u>18-1</u> HASTA : <u>21-2</u>							
NÚMERO DE SESIONES : <u>15</u> TOTAL TIEMPO DISPONIBLE : <u>22 h 30´</u>							
NÚMERO DE PARTIDOS : <u>5 (días 24, 31, 6, 13 y 21)</u>							
SEMANA	LUN.	MAR.	MIER.	JUE.	VIER.	SAB.	DOM.
1	FECHAS : 18	19	20	21	22	23	24
	VOL. :	ALTO (A)		MEDIO (M)	B		
	INT. :	BAJO (B)		M	M		
	PSIC. :	A		M	B		
2	FECHAS : 25	26	27	28	29	30	31
	VOL. :	A		A	B		
	INT. :	M		M	M		
	PSIC. :	M		B	B		
3	FECHAS : 1	2	3	4	5	6	7
	VOL. :	M		B	B		
	INT. :	M		A	B		
	PSIC. :	M		M	B		
4	FECHAS : 8	9	10	11	12	13	14
	VOL. :	M		B	B		
	INT. :	M		A	B		
	PSIC. :	A		M	B		
5	FECHAS : 15	16	17	18	19	20	21
	VOL. :	A		M	B		
	INT. :	B		M	M		
	PSIC. :	M		M	M		

Tabla 6. Ejemplo de instrumento para planificar la carga de trabajo: volumen (VOL.) e intensidad (INT.), y la carga Psicológica (PSIC.) del entrenamiento en un mesociclo de cinco semanas.

PLANIFICACIÓN DE MICROCICLO							
PERIODO : DESDE : <u>18-10</u> HASTA : <u>24-10</u>							
NÚMERO SESIONES ENTRENAMIENTO : <u>3</u> TOTAL TIEMPO DISPONIBLE : <u>4 h 30'</u>							
NÚMERO DE PATIDOS : <u>1 (día 24)</u>							
CARGA DE TRABAJO	LUN.	MAR.	MIER.	JUE.	VIE.	SAB.	DOM.
	18	19	20	21	22	23	24
VOLUMEN		ALTO		MEDIO	BAJO		
INTENSIDAD		BAJA		MEDIA	MEDIA		
CARGA PSICOLÓGICA		ALTA		MEDIA	BAJA		

	OBJETIVOS	CONTENIDOS
D E F E N S A		
A T A Q U E		
O T R O S		

Tabla 7. Ejemplo de instrumento para planificar los objetivos y contenidos del entrenamiento en un microciclo de una semana, considerando el tiempo disponible, la carga de trabajo físico (volumen e intensidad) y la carga psicológica.

partidos que debe jugar el equipo. A partir de aquí, el entrenador podrá programar los objetivos y los contenidos del entrenamiento que procedan en ese mesociclo.

En el segundo ejemplo (tabla-7), el entrenador debe programar los objetivos y contenidos de un microciclo de una semana, considerando el tiempo de entrenamiento disponible, los partidos que debe jugar el equipo, la carga de trabajo físico (volumen e intensidad) que estima más apropiada, y la carga psicológica que debe tener el entrenamiento.

En esta línea, siguiendo las directrices expuestas en este capítulo, el entrenador puede programar la actividad de su equipo en el conjunto de la temporada y en cada periodo de ésta. Después, tendrá que organizar cada sesión de entrenamiento considerando aspectos que se comentan en el capítulo siguiente.



Ejercicio Test-5

- Basándose en la información de este capítulo, conteste si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F). Las respuestas correctas se encuentran en la parte final del libro.

	Verdadero	Falso
1. Al establecer las obligaciones de los jugadores, es conveniente que el entrenador y los propios jugadores tomen decisiones conjuntas.	☐	☐
2. Las normas de funcionamiento interno sólo deben establecerse cuando surgen problemas.	☐	☐
3. Los mesociclos son los periodos en los que se divide el macrociclo de la temporada.	☐	☐
4. Los objetivos de resultado son mucho más útiles que los objetivos de realización.	☐	☐
5. Entre otras características, los objetivos deben ser atractivos para los jugadores, pero a la vez realistas.	☐	☐
6. El control de la carga física es un aspecto clave que el entrenador debe considerar al planificar el entrenamiento.	☐	☐
7. En general, la intensidad del trabajo físico debe predominar sobre el volumen en las primeras semanas de la temporada.	☐	☐
8. La carga psicológica del entrenamiento es un aspecto que no concierne al entrenador.	☐	☐
9. En general, los ejercicios cortos evitan el cansancio atencional de los jugadores jóvenes.	☐	☐
10. En los últimos días de la semana, todos los entrenadores deben adaptar su plan de entrenamiento para preparar el partido siguiente.	☐	☐