

8. PRINCIPIOS PARA LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN BALONCESTO EN ETAPAS DE FORMACIÓN.

Ibáñez, S.J.

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura

sibanez@unex.es

Introducción.

La planificación de los procesos de entrenamiento juega un papel fundamental para la formación de los jóvenes jugadores de baloncesto. La mejora en las estructuras deportivas, el incremento de los presupuestos destinados a formar jugadores, la búsqueda continua de nuevos talentos, obliga a los clubes a rentabilizar los procesos de enseñanza/entrenamiento deportivo, es decir, mejorar las dinámicas de entrenamiento para incrementar los niveles de aprendizaje de los jugadores, para aumentar el número de jugadores formados y para permitirles alcanzar el máximo de sus potencialidades. La formación de los jugadores de baloncesto no debe equipararse con la consecución de rendimiento deportivo. Formar a un jugador de baloncesto es un proceso largo, en el que éste va adquiriendo conocimientos deportivos y experiencias que le permitirán desarrollar su máximo potencial de juego y rendimiento tras varios años de formación (largo plazo). Por tanto, la formación de jugadores de baloncesto no debe hipotecarse a la consecución de rendimiento deportivo momentáneo en los primeros períodos de formación (corto plazo), pues podremos limitar la adquisición de conocimientos por la búsqueda de resultados deportivos y no formativos. Si entendemos que estamos dentro de un proceso formativo, la máxima formación de los jugadores se alcanzará tras el desarrollo de un programa formativo, deportivo y la adquisición de experiencias tras varios años de entrenamiento y competición. Por ello juega un papel fundamental los procesos de planificación del entrenamiento, para permitir organizar, estructurar y distribuir los contenidos que deben aprender los jugadores.

Tradicionalmente la formación de los jugadores se realizaba de forma individual y personalista por parte de los entrenadores, basándose en sus experiencias personales y sin conexión con el trabajo de un equipo o estructura deportiva. Se realizaba de forma aislada y descontextualizada. La formación que tenían los entrenadores era limitada y la planificación del entrenamiento se realizaba sin atender a una serie de principios o pautas metodológicas. El entrenamiento era considerado como un arte. Los avances en las ciencias del deporte y su aplicación en la formación de entrenadores y en la planificación del entrenamiento nos permiten realizar propuestas de actuación basándonos en principios metodológicos y en conocimientos científicos. El entrenamiento deportivo ha dejado de ser una arte para convertirse en un proceso científico, en el que los entrenadores deben saber conjugar los factores que inciden en el entrenamiento para mejorar la formación de los deportistas, dentro de un proceso de formación que es continuo, no puntual, en el que el entrenamiento durante una temporada es un peldaño más dentro la larga y estructurada formación de un jugador, en el que se apoyarán los siguientes entrenadores para seguir enseñando nuevos y más complejos contenidos deportivos.

La planificación del entrenamiento, para ser eficaz, tiene que ajustarse a unos principios de actuación y metodológicos que el entrenador debe conocer, utilizar y concretar en los diversos momentos de la planificación. Cada vez más encontramos referencias bibliográficas que nos muestran cómo debe ser el entrenamiento de las cualidades físicas que demanda el juego de baloncesto. Nos encontramos en un momento en el que se está evolucionando desde la aplicación de la teoría del entrenamiento de deportes individuales al baloncesto hacia al estudio y desarrollo de la