

3

ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Jose María Buceta

3.1. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- Fases de una Sesión de Entrenamiento
- Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
- Contenidos y Ejercicios
- Rutinas de Trabajo

3.2. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LOS EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO

- Explicación del Objetivo del Ejercicio
- Control de Estímulos Antecedentes
- Ejercicios con una Estructura Sencilla
- Reglas de Funcionamiento Específicas
- Ejercicios Variados
- Ejercicios Relacionados
- Ejercicios Competitivos
- Ejercicios Divertidos
- Duración de los Ejercicios
- Intensidad Atencional de los Ejercicios
- Participación de los Jugadores
- Ejercicios Test

3.3. EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

3.1. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

A partir de la planificación de la temporada, el mesociclo y el microciclo correspondientes, el entrenador debe organizar cada sesión de entrenamiento.

En primer lugar, debe planificar y programar la sesión considerando su duración, la carga de trabajo físico y la carga psicológica. En concreto, debe especificar los objetivos de la sesión, sus contenidos y sus ejercicios, y decidir el calendario de la sesión distribuyendo todos los ejercicios en el tiempo disponible (véase la tabla-8).

Fases de una Sesión de Entrenamiento

En líneas generales, una sesión de entrenamiento debe tener tres fases:

- En la primera fase, el propósito es *preparar progresivamente a los jugadores* para que lleguen en las mejores condiciones físicas y mentales a la parte central del entrenamiento. Aquí se incluyen los ejercicios de calentamiento sin balón, tales como correr, hacer estiramientos, etc., y ejercicios con balón sencillos (con una carga física y psicológica bajas) que, poco a poco, vayan exigiendo un mayor esfuerzo físico y atencional.
- En la segunda fase, el entrenador debe incorporar los *principales contenidos de la sesión*: es decir, los que demanden un mayor esfuerzo físico y psicológico, combinando ejercicios más y menos intensos (física y psicológicamente) en la proporción que estime adecuada.
- En la tercera fase, debe *reducir progresivamente la intensidad física y psicológica*, aunque no necesariamente ambas al mismo tiempo. Así, en un primer momento de esta tercera fase, puede organizar un ejercicio físicamente intenso pero con una exigencia atencional muy baja (por ejemplo: correr a lo largo del campo para mejorar la forma física; o jugar un partidillo divertido dejando que los jugadores actúen libremente); o bien al revés, un ejercicio psicológicamente intenso pero con una carga de trabajo físico baja (por ejemplo: un concurso de tiros a canasta). Después, puede finalizar con ejercicios que demanden poco esfuerzo físico y mental (por ejemplo: ejercicios de estiramientos).



Ejercicios Prácticos

- Programe una sesión de entrenamiento de una hora y quince minutos de duración para un equipo de mini-basket.
- Programe una sesión de entrenamiento de una hora y treinta minutos de duración para un equipo infantil (13-14 años).
- Programe una sesión de entrenamiento de dos horas de duración para un equipo cadete (15-16 años) o junior (17-18 años).

FECHA: _____	HORARIO: _____
VOLUMEN: _____	INTENSIDAD: _____
CARGA PSICOLÓGICA : _____	

	OBJETIVOS	CONTENIDOS-EJERCICIOS
DEFENSA		
ATAQUE		
OTROS		

PROGRAMA	
OBSERVACIONES	

Tabla 8. Ejemplo de instrumento para organizar cada sesión de entrenamiento.

Objetivos de la Sesión de Entrenamiento

El entrenador debe decidir cuáles son los principales objetivos de la sesión de entrenamiento y, en función de éstos, seleccionar los contenidos de la sesión y los ejercicios más apropiados para trabajar tales contenidos, teniendo en cuenta el tiempo disponible y las cargas física y psicológica que estime más apropiadas en cada momento.

Los objetivos de cada sesión deben ser pocos y estar muy claros para el entrenador. Dos graves errores son:

- pretender hacer muchas cosas en una sola sesión de entrenamiento o en un mismo ejercicio;
- que el entrenador no sepa qué es lo que pretende conseguir en el conjunto de la sesión y en cada ejercicio específico.

En general, los objetivos de una sesión de entrenamiento pueden agruparse en cuatro grandes bloques:

- *aprendizaje*: el objetivo es que los jugadores aprendan o perfeccionen habilidades nuevas o que no dominan suficientemente;

- *ensayo repetitivo*: el objetivo es que los jugadores repitan habilidades que ya dominan con el fin de consolidarlas, ponerlas a punto o, según los casos, favorecer cambios fisiológicos;

- *exposición y ensayo en las condiciones de los partidos*: el objetivo es que los jugadores entrenen en las condiciones estresantes de los partidos para acostumbrarse a ellas y que, en presencia de tales condiciones, ensayen habilidades que dominan suficientemente;

- *preparación específica de partidos*: el objetivo es preparar al equipo para enfrentarse a rivales concretos que plantearán dificultades específicas.

- En los equipos de mini-basket deben predominar, mayoritariamente, los objetivos de aprendizaje y, en menor medida, los de ensayo repetitivo. En estos equipos, no procede dedicar tiempo de entrenamiento a los otros dos apartados.
- En los equipos infantiles también deben predominar el aprendizaje y el ensayo repetitivo, pero en pequeña medida conviene que los jugadores ensayen las habilidades que ya dominan en las condiciones de los partidos, siempre que éstas no sean muy estresantes. En estas edades tampoco es adecuado que se dedique tiempo de entrenamiento a la preparación específica de partidos.

- En los equipos cadetes y junior deben combinarse adecuadamente los objetivos de aprendizaje, ensayo repetitivo, exposición y ensayo en las condiciones de los partidos y preparación específica de partidos.



Contenidos y Ejercicios

Los contenidos de la sesión deben corresponder a los objetivos (perfeccionar el desplazamiento de los pies en la defensa 1x1; repetir pases que se dominan, etc.) y deben seleccionarse considerando criterios que han sido expuestos en el capítulo anterior.

En líneas generales, es interesante que el entrenador combine objetivos y contenidos del ataque con otros de la defensa, aunque en ocasiones organice sesiones de entrenamiento con un énfasis mayor en aspectos ofensivos o defensivos.

Para trabajar cada contenido, el entrenador debe diseñar ejercicios específicos. Por ejemplo, para trabajar el contenido «defensa 1x1», debe diseñar un ejercicio específico que sea adecuado para este propósito.

Los ejercicios son clave para conseguir optimizar el tiempo de entrenamiento. Una sesión con buenos ejercicios, bien coordinados entre sí, será más provechosa que otra sesión con ejercicios inapropiados o mal coordinados.

Más adelante se señalan las principales características que pueden reunir los ejercicios de una sesión de entrenamiento, y en los capítulos correspondientes se exponen ejemplos de ejercicios en cada grupo de edad (mini-basket, infantil, cadete y junior).

Rutinas de Trabajo

El entrenador debe establecer unas rutinas de trabajo que los jugadores conozcan. Para ello, debe decidir cuestiones como las siguientes:

- ¿con cuánta antelación deben llegar los jugadores al entrenamiento?: ¿cuándo deben estar ya vestidos y preparados para empezar a entrenar?;
- ¿cómo empieza el entrenamiento?: ¿se reúne el entrenador con los jugadores en el vestuario antes de salir al campo?; ¿los jugadores salen conforme están preparados y empiezan a entrenar por su cuenta hasta que el entrenador los llama?; ¿los jugadores llegan al campo y esperan la señal del entrenador antes de hacer nada?;

- ¿quiénes son los encargados del material necesario para el entrenamiento?: ¿quién debe sacar los balones?; ¿quién los recoge después?; ¿quién se encarga de la llave del vestuario?; ¿quién se encarga de la pizarra?, etc.
- ¿qué ocurre si un jugador se lesiona?: ¿quién le atiende?; ¿qué se debe hacer?

Así mismo, el entrenador debe establecer unas normas sencillas para poder dirigirse a los jugadores y que éstos le presten atención.

* Por ejemplo: puede utilizar un silbato cuando quiera que los jugadores dejen lo que están haciendo y escuchen sus comentarios; y utilizarlo dos veces seguidas para que los jugadores acudan a donde él se encuentra.

* También debe establecer que cuando él reúna a los jugadores para hablar con ellos, éstos no pueden estar botando el balón, atándose las botas, hablando entre ellos o haciendo cualquier otra cosa; sino que deben mirarle y atender sus indicaciones.

Ahora bien, para mantener la atención de los jugadores en estos casos, el entrenador debe plantearse que sus explicaciones en el campo deben ser muy *cor-tas* y muy *precisas*.

También debe regular cuestiones como que los jugadores tengan que pedir permiso para abandonar el entrenamiento (por ejemplo, para ir al cuarto de baño), sobre el tipo de ropa deportiva que deben llevar, sobre si pueden o no sentarse o beber agua entre ejercicios, sobre la relación que deben tener entre ellos durante la sesión (por ejemplo, puede ser pertinente que prohíba comentarios negativos entre ellos), sobre la relación con personas que asistan a ver el entrenamiento (padres, amigos, etc.) o sobre cualquier otro aspecto que sea relevante para el buen funcionamiento de la sesión.



Ejercicio Práctico

- Haga un listado de rutinas de trabajo que considere interesantes para la organización de las sesiones de entrenamiento de su equipo.

3.2. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LOS EJERCICIOS

Explicación del Objetivo del Ejercicio

Antes de cada ejercicio, el entrenador debe explicar a sus jugadores cuál es el objetivo del ejercicio; es decir, qué es, exactamente, lo que pretende que los juga-

dores hagan. Así, será más probable que los jugadores centren su atención en lo más importante del ejercicio y trabajen mejor. Además, si los objetivos son atractivos y alcanzables, los jugadores estarán más motivados y mejorará aún más su concentración.

Las explicaciones deben ser muy breves. Los jugadores no pueden estar parados durante mucho tiempo escuchando largas explicaciones. El entrenador sólo tiene que decirles, clara y escuetamente, en qué consiste el ejercicio y qué es lo que ellos deben hacer.

Control de Estímulos Antecedentes

Los *estímulos antecedentes* son todos los estímulos que están presentes en el ejercicio (lugar del campo, jugadores que participan, balones, canastas, etc.). Para controlar la atención de los jugadores y lograr que el ejercicio cumpla su propósito, el entrenador debe asegurarse que *están presentes todos los estímulos que sean relevantes* en función del objetivo del ejercicio, y *eliminar los que sean irrelevantes*. En general, cuantos menos estímulos estén presentes, mayor será la concentración en ellos.



* Así, por ejemplo, puede ser conveniente reducir el espacio del campo, trabajar con grupos pequeños de jugadores y limitar las acciones que se pueden realizar en el ejercicio.

Ejercicios con una Estructura Sencilla

Los ejercicios con una estructura sencilla facilitan que los jugadores puedan concentrarse mejor en el objetivo y el contenido del ejercicio. Al contrario, un ejercicio con una estructura compleja propicia que los jugadores deban dedicar parte de su atención a adaptarse a esa estructura, en detrimento de su concentración en el objetivo y el contenido.

* Por ejemplo: si se pretende ensayar tiros a canasta, un ejercicio sencillo facilitará que la atención de los jugadores pueda centrarse mejor en la tarea de tirar.



Ejercicio Práctico

- Elija un fundamento de ataque y organice un ejercicio sencillo para practicarlo.

Reglas de Funcionamiento Específicas

Los ejercicios sólo deben complicarse, y nunca excesivamente, con reglas de funcionamiento que sirvan para centrar la atención de los jugadores en el objetivo del ejercicio.

* Por ejemplo: se pretende que los jugadores boten el balón con la mano que peor dominan. Se organizan partidos de 3x3 en una canasta, estableciendo como objetivo botar únicamente con esa mano. Después se establece que si un jugador bota con la otra mano (la que mejor domina) su equipo perderá el balón (regla de funcionamiento). De esta forma, los jugadores estarán más atentos al objetivo del ejercicio: es decir, a botar sólo con la mano que peor dominan.



Ejercicio Práctico

- Elija un fundamento de ataque y organice un ejercicio sencillo con una *regla de funcionamiento* que ayude a centrar la atención de los jugadores en la conducta concreta que sea el objetivo del ejercicio.

Ejercicios Variados

Al igual que los ejercicios con una estructura sencilla favorecen la concentración de los jugadores en el objetivo, mantener siempre el mismo ejercicio provoca que la motivación y la concentración decaigan. Por este motivo, es conveniente variar los ejercicios, bien en su estructura, bien en sus objetivos, bien en ambos.

* Por ejemplo: se puede cambiar de ejercicio para seguir insistiendo en el objetivo de pasar el balón en línea recta; o bien aprovechar la misma estructura de este ejercicio, pero ahora para trabajar el bote; o cambiar a otro tipo de ejercicio para entrenar el bote.

Ejercicios Relacionados

Si después de un ejercicio se realiza otro con una cierta relación por sus objetivos y/o su estructura, los jugadores estarán mentalmente mejor preparados para rendir en el segundo ejercicio; sobre todo si el nivel de exigencia atencional *aumenta progresivamente*. Veamos un ejemplo:

- se puede comenzar con un ejercicio que abarque un sólo objetivo y contemple un número muy reducido de estímulos (por parejas, en un espacio reducido, con un solo balón por pareja; los jugadores deben moverse sin el balón y pasarse el balón entre ellos; el jugador que recibe el balón debe mirar a la canasta; el jugador que pasa debe moverse inmediatamente a otra posición);
- se continua con otro ejercicio que tenga el mismo objetivo pero añadiendo más estímulos (se plantea una situación de 2 x 2, en un espacio más amplio pero también limitado; los jugadores que atacan deben desmarcarse para recibir el pase de su compañero; si los defensores roban el balón pasan a atacar y los atacantes a defender; el objetivo sigue siendo que los jugadores miren a la canasta cuando reciban el balón y se muevan a otra posición después de pasarlo);



- se pasa a otro ejercicio manteniendo una estructura parecida pero con otro objetivo (se sigue planteando una situación de 2 x 2, pero ahora el objetivo es conseguir canastas haciendo entradas con la mano izquierda);
- se sigue con otro ejercicio manteniendo la misma estructura y combinando los dos objetivos anteriores (se mantiene la situación de 2 x 2; los jugadores deben dar como mínimo tres pases antes de poder entrar a canasta; el jugador que recibe debe mirar al aro; el jugador que pasa debe moverse

inmediatamente a otra posición; sólo se puede encestar entrando a canasta con la mano izquierda);

- se cambia a otro ejercicio (cambio de estructura) con los mismos objetivos pero añadiendo más estímulos (se organiza un partido de 4x4 en una canasta; los jugadores que reciben el balón deben mirar al aro; los jugadores que pasan deben desplazarse inmediatamente a otro lugar; como mínimo deben darse cinco pases antes de poder entrar a canasta; sólo se puede encestar entrando a canasta con la mano izquierda).



Ejercicio Práctico

- Organice una secuencia de cuatro ejercicios relacionados, cambiando la estructura o el objetivo de cada ejercicio.

Ejercicios Competitivos

Organizar ejercicios en los que los jugadores deben competir entre ellos o contra sí mismos, es una buena medida para incrementar su motivación y su concentración, siempre que tengan recursos suficientes para poder tener éxito en esa competición. Veamos varios ejemplos:

- se puede dividir al equipo en cuatro grupos: dos en cada canasta; se organiza una competición para ver que grupo consigue encestar más entradas a canasta con la mano izquierda en tres minutos;
- se divide al equipo en grupos de tres jugadores; cada grupo debe hacer pases de pecho corriendo de una canasta a la otra (al menos tres o cuatro) y finalizar con una entrada a canasta; se conceden dos puntos por cada enceste y se resta un punto por cada pase que no vaya en línea recta o no llegue a su destino; el ejercicio dura cinco minutos; se trata de ver que equipo consigue más puntos; después, en una segunda fase, se repite el mismo ejercicio, pero ahora se trata de ver que equipos son capaces de mejorar el resultado conseguido en la primera fase;
- dos jugadores juegan 1x1 (con unas reglas de funcionamiento específicas) hasta que uno consigue tres canastas;
- todo el equipo dividido en todas las canastas disponibles; los jugadores se agrupan en parejas y tiran a canasta simultáneamente (el que tira recoge el balón y se lo pasa al compañero que espera preparado, etc.); durante tres minutos deben conseguir el máximo número de encestes, acumulándose los de todo el equipo; al finalizar el tiempo se registra la marca lograda; periódicamente (una o dos veces a la semana) se puede hacer este ejercicio planteando el reto de superar la mejor marca y establecer un nuevo record.

Si los ejercicios competitivos se plantean correctamente (con retos que verdaderamente sean alcanzables) y no se abusa de ellos, los jugadores trabajarán muy motivados y se incorporará al entrenamiento un elemento importante en el proceso de formación de los jugadores jóvenes: *acostumbrarse a competir*.



Ejercicio Práctico

- Elija un equipo de mini, infantil, cadete o junior, y organice dos ejercicios competitivos: uno entre jugadores diferentes y otro en el que los jugadores compitan contra sí mismos. En ambos casos tenga en cuenta que el objetivo de la competición debe ser atractivo y alcanzable.

Ejercicios Divertidos

La diversión es un elemento esencial que debe cuidar el entrenador, sobre todo en los equipos de jugadores más jóvenes. En los equipos de mini-basket, que los niños se diviertan entrenando debe ser el objetivo principal. En los equipos infantiles, cadetes y junior también debe ser un objetivo muy importante, porque *no es incompatible entrenar con seriedad y que los jugadores se diviertan*.

Los ejercicios divertidos no deben ser ejercicios desorganizados o inútiles para otros propósitos. Todo lo contrario, sirven para compensar la carga psicológica del entrenamiento y pueden ayudar al proceso de formación del jugador mediante contenidos interesantes que se desarrollarán mejor con este tipo de ejercicios.

Por tanto, hacer ejercicios divertidos no debe confundirse con que cada jugador haga lo que quiera o sólo se esfuerce cuando le apetezca. Los ejercicios divertidos son aquéllos que tienen ingredientes atractivos para los jugadores, con un ambiente relajado y no estresante que permite al jugador sentirse cómodo y pasárselo bien; pero deben ser ejercicios que tengan un objetivo y unas reglas de funcionamiento y demanden un cierto rendimiento.

* Por ejemplo: un ejercicio divertido para un equipo de mini-basket podría ser el siguiente: los jugadores están dentro de la zona de tres segundos cada uno con un balón; cada jugador debe botar su balón e intentar desviar el balón de los demás sin perder el propio; el jugador que pierde el balón está eliminado; el último jugador es el ganador.

En este tipo de ejercicio los jugadores trabajarán en un ambiente relajado y lo pasarán bien, pero además el ejercicio tiene un objetivo y unas reglas de funcionamiento, y demanda un rendimiento, por lo que puede ser doblemente beneficioso: por un lado, los jugadores se divierten y les gusta más entrenar; paralelamente, trabajan contenidos importantes en su proceso de formación como jugadores.

Duración de los Ejercicios

Al decidir el tiempo de los ejercicios el entrenador debe tener en cuenta aspectos como el *aburrimiento* y el *cansancio psicológico*, cuyo principal efecto es una disminución de la concentración.

Los ejercicios deben ser lo suficientemente largos como para que los jugadores tengan tiempo de comprender y asimilar el contenido del ejercicio, pero si se prolongan mucho empeora la concentración de los jugadores y, a partir de ese momento, su rentabilidad es baja. Este aspecto es especialmente importante con los jugadores más jóvenes.

En general, los ejercicios más atractivos pueden ser más largos, mientras que los menos atractivos y más rutinarios deben ser los más cortos.



Intensidad Atencional de los Ejercicios

En cuanto a la *intensidad atencional*, unos ejercicios requieren que los jugadores estén más concentrados que otros. Si en una sesión de entrenamiento se programan varios ejercicios seguidos con una elevada exigencia atencional, se producirá un cansancio mental y la atención decaerá.

Por este motivo, es importante programar *descansos atencionales* a lo largo de la sesión de entrenamiento, bien mediante intervalos de descanso total, bien mediante ejercicios que no exijan un gran esfuerzo atencional.

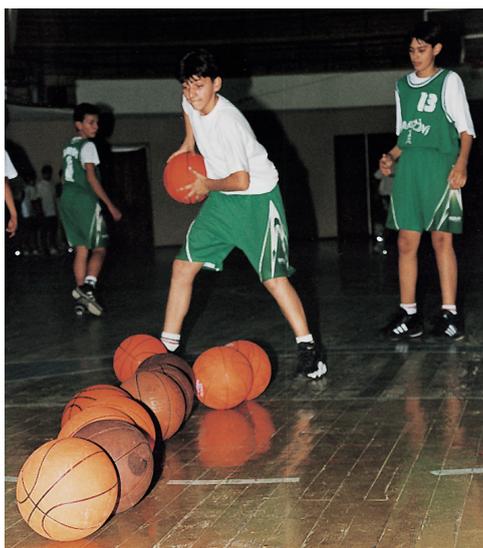


Ejercicio Práctico

- Diseñe tres ejercicios que no exijan un gran esfuerzo atencional.

Participación de los Jugadores

El entrenador debe diseñar ejercicios en los que participen todos los jugadores con la asiduidad apropiada. Por ejemplo, es frecuente observar entrenamientos de equipos de niños en los que se organiza una larga fila para hacer entradas a canasta. En estos ejercicios los niños deben esperar su turno durante más de un minuto para hacer una entrada en cinco segundos (a veces el tiempo de espera es aún mayor si el entrenador detiene el ejercicio para corregir a algún compañero). También es habitual observar entrenamientos en los que algunos jugadores están sentados durante bastante tiempo mientras sus compañeros juegan un partido.



Aunque disponga de medios muy limitados (por ejemplo, un solo balón y una sola canasta), el entrenador debe tener imaginación para que sus jugadores estén activamente involucrados durante todo el entrenamiento (con la intensidad que estime apropiada en cada caso). La falta de medios no debe ser una excusa, sólo una dificultad que el entrenador debe subsanar lo mejor posible.

* Por ejemplo: es apropiado que el entrenador divida a los jugadores en grupos pequeños y establezca objetivos concretos para cada grupo; si no dispone de suficientes balones o canastas, tendrá que organizar distintos turnos; así, algunos grupos realizarán ejercicios sin balón y sin canasta (desplazamientos defensivos, fintas sin balón, juegos sin balón, etc.) mientras otros hacen ejercicios con balón, y después será al revés.

En ningún caso deben estar los jugadores parados, salvo que se trate de un descanso corto para recuperarse de un esfuerzo intenso o el número de jugadores obligue necesariamente a ello.

Cuando el número de jugadores impida que todos participen al mismo tiempo (por ejemplo, hay once jugadores y se pretende jugar un partido de 5x5) los jugadores excluidos deberán ser los menos (en este caso un jugador) y estar parados por muy poco tiempo, estableciéndose rotaciones frecuentes entre jugadores.



Ejercicios Prácticos

- Organice un ejercicio en el que los trece jugadores de mini-basket que han asistido al entrenamiento estén activamente involucrados; sólo dispone de tres balones y una canasta.
- Organice un ejercicio en el que los siete jugadores infantiles que han asistido al entrenamiento estén activamente involucrados; sólo dispone de un balón y dos canastas.
- Organice un ejercicio en el que los doce jugadores cadetes que han asistido al entrenamiento estén activamente involucrados aprovechando al máximo todos los medios disponibles: cinco balones y tres canastas.

Ejercicios Test

Cuando el objetivo del entrenamiento sea el aprendizaje de habilidades técnicas o tácticas, es interesante que el entrenador incluya breves *ejercicios test* que le permitan saber hasta qué punto han asimilado los jugadores el trabajo realizado.

Básicamente, estos ejercicios consisten en incorporar más estímulos que en el ejercicio de aprendizaje, de forma que los jugadores tengan que atender a más demandas. Si ante esta situación más compleja, los jugadores no aplican las habilidades que estaban aprendiendo, será señal de que estas habilidades todavía no están lo suficientemente consolidadas y, por tanto, siguen necesitando un trabajo muy específico en un ámbito de estímulos restringido.

* Por ejemplo: pensemos que en el ejercicio de aprendizaje los jugadores trabajaban en una canasta con el objetivo de aprender la decisión de entrar a canasta con la mano izquierda, disputando un partido de 2 x 2 en el que sólo podían encestar si entraban con esa mano.

* Ahora, en el *ejercicio test*, el entrenador organiza un ejercicio de 4×4 en todo el campo (con más estímulos que en el ejercicio anterior y, por tanto, más demandas) y observa si los jugadores entran a canasta con la mano izquierda cuando se presenta la oportunidad de hacerlo o siguen utilizando la derecha. Si sucede esto último, el entrenador podrá concluir que el objetivo de aprender a entrar a canasta usando la mano izquierda todavía necesita un entrenamiento específico que favorezca tal aprendizaje.



Ejercicio Práctico

- Organice un ejercicio sencillo para mejorar un fundamento y, posteriormente, organice un ejercicio test para comprobar hasta qué punto se ha consolidado el aprendizaje pretendido.

3.3. EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Al finalizar cada sesión, es conveniente que el entrenador realice una pequeña evaluación de lo sucedido con el fin de controlar mejor el proceso del entrenamiento de su equipo.

Para ello, puede utilizar un instrumento sencillo como el que se presenta en la tabla-9. Este tipo de instrumento le permitirá comparar el plan que tenía para la sesión con lo que realmente ha realizado, y registrar sus observaciones más relevantes sobre la sesión. De esta forma, nada más finalizar la sesión, antes de que se le olvide algo, puede evaluar lo ocurrido y reflejarlo por escrito en tan solo cinco o diez minutos.

Es evidente que existen otros procedimientos más sofisticados para evaluar lo sucedido en una sesión de entrenamiento, pero no sirven si, por ser complejos, el entrenador se olvida de utilizarlos o los abandona tras varias semanas. Por tanto, lo más realista es que el entrenador use un procedimiento muy sencillo que pueda incorporar con facilidad a sus quehaceres diarios.

El procedimiento anterior puede completarse con una reflexión un poco más amplia al finalizar cada semana. En este caso, el entrenador puede emplear un instrumento como el de la tabla-10 para recopilar el trabajo realizado en los días de entrenamiento de esa semana, distribuyéndolo en tres categorías: *defensa, ataque y otros*. Esta información le ayudará a controlar mejor lo sucedido durante la semana y a preparar mejor el plan de entrenamiento de la siguiente semana.



REGISTRO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

FECHA : _____

OBJETIVOS : _____

TRABAJO PLANIFICADO ANTES DE LA SESIÓN	TRABAJO REALIZADO EN LA SESIÓN
OBSERVACIONES	

Tabla 9. Después de la sesión de entrenamiento el entrenador puede comparar el trabajo planificado antes de la sesión con el trabajo verdaderamente realizado.

REGISTRO DE TRABAJO SEMANAL			
SEMANA : _____			
OBJETIVOS : _____			

TRABAJO REALIZADO			
	DEFENSA	ATAQUE	OTROS
LUNES			
MIÉRCOLES			
VIERNES			
OBSERVACIONES			

Tabla 10. El entrenador puede registrar el trabajo realizado durante la semana.



Ejercicio Test-6

- Utilizando la información de este capítulo, conteste si las siguientes afirmaciones relacionadas con los ejercicios del entrenamiento son verdaderas (V) o falsas (F). Las respuestas correctas se encuentran al final del libro.

	Verdadero	Falso
1. Antes de la sesión de entrenamiento, el entrenador debe decidir los objetivos de la sesión, improvisando posteriormente, sobre la cancha, los ejercicios más adecuados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Para que un ejercicio sea divertido no deben existir reglas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Los estímulos antecedentes de un ejercicio son aquéllos que el entrenador utiliza para premiar a los jugadores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Es conveniente variar los ejercicios en cuanto a sus objetivos pero no en cuanto a la estructura del ejercicio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. En general, organizar la sesión de entrenamiento con ejercicios relacionados favorece que se aproveche mejor el tiempo de entrenamiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Los ejercicios competitivos pueden plantearse entre jugadores o grupos de jugadores, y también respecto a un jugador o un grupo contra sí mismo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. En los ejercicios competitivos lo importante es competir con independencia del objetivo y del contenido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En los equipos de mini-basket los objetivos relacionados con la preparación específica de partidos deben predominar casi tanto como los objetivos de aprendizaje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. En todos los ejercicios la intensidad atencional debe ser elevada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Trabajar en grupos pequeños simultáneos no es bueno porque el entrenador no puede atender a todos a la vez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Comparar el trabajo realizado en la sesión de entrenamiento terminada con el trabajo planificado anteriormente para esa sesión, facilita que el entrenador controle el proceso del entrenamiento de su equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. En general, es interesante combinar objetivos y contenidos de ataque y de defensa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>