

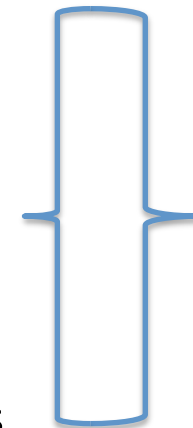


Federació Catalana
de Basquetbol

METODOLOGIA D'ENTRENAMENT EN EDATS DE FORMACIÓ

Joan Cortés i Martínez

- Esport col·lectiu d'oposició i col·laboració directe, d'espai compartit i de participació simultània
- ✓ Context contínuament canviant
Variable: col·laboració / oposició / espai / temps
- ✓ L'expressió en el joc no depèn només del que fa jugador, sinó del que la seva oposició li deixa fer
- ✓ L'expressió motriu d'un jugador és el resultat de múltiples capacitats: tècniques / tàctiques / psicològiques / físiques



MÈTODE DE
TREBALL

CAPACITAT
COORDINATIVA O
TÈCNICA

CAPACITAT COGNITIVA
O TÀCTICA



CAPACITAT
CONDICIONAL O FÍSICA

CAPACITAT
PSICOLÒGICA

No volem
que soni
molt, volem
que soni bé.

Volum VS so
coordinatiu



T	T	F	P	A
È	À	Í	S	L
C	C	S	I	T
N	T	I	C	R
I	I	C	O	E
C	C	A	L	S
A	A			

- ✓ En el bàsquet l'execució no dóna punts
- ✓ La tècnica s'assenta en una base anatòmica i l'anatomia la desenvolupa cada persona. Podem establir models generals d'execució per a tothom?
- ✓ Rendiment motor Vs rendiment esportiu
- ✓ Pensar Vs prendre decisions / Pensar molt Vs pensar massa
- ✓ En edats de formació no són molt importants els detalls. Són importants els hàbits
- ✓ El volum tècnic s'aprèn de petit, en adults queda reduït a la mínima expressió. Especialització, rols i posicions.

PRINCIPIS METODOLÒGICS

- ✓ Controlar el context d'aprenentatge. El jugador ha de conèixer, trobar resposta a la seva finalitat motriu, no pot ser que es dediqui a satisfer a l'entrenador. Relació amb el seu model de joc (el que vivència). Finalitat.
- ✓ Les situacions han d'estar adaptades al nivell dels jugadors i han de suposar un repte. Gran problema equips heterogenis
- ✓ Aprendre és un procés molt llarg. Pacència!
- ✓ A jugar a bàsquet s'aprèn jugant (temps de pràctica, explicacions...)
- ✓ L'oblit afavoreix la memòria motriu.
- ✓ Les tasques han de provocar l'expressió motriu (obligar gestos tècnics, afavorir el ventall de decisions...) i han de tenir una alta demanda perceptiva. És molt difícil
 - ✓ Distàncies
 - ✓ Normes
 - ✓ Conos
 - ✓ ...

PRINCIPIS METODOLÒGICS

- ✓ Les tasques han de tenir una òptima transferència. S'ha de tenir un molt alt coneixement del joc. Assegurar-nos que si es fa molt, no serà un molt bon mal...
- ✓ Tot el que no costa, no ensenya
- ✓ Aprendre de forma variada. Variar molt la pràctica i repetir molt la variació. El jugador ha de conèixer, prèviament, la resolució motriu?
- ✓ El més important és l'inici i el final d'un gest motriu. És poc rellevant el que passa "entre"
- ✓ Està demostrat que la incidència de corregir el focus extern és molt més alta que la del focus intern. Visualització Vs control conscient locomotor

- ✓ OBJECTIUS
- ✓ PRINCIPIS TÈCNICS
- ✓ PRINCIPIS TÀCTICS
- ✓ RELACIÓ AMB EL REGLAMENT
- ✓ HA DE SER...
- ✓ ERRORS DELS ENTRENADORS...



Federació Catalana
de Basquetbol

MOLTES GRÀCIES PER LA
VOSTRA ATENCIÓ

Joan Cortés i Martínez

formacio@basquetcatala.cat

[@FCBQtècnic](https://twitter.com/FCBQtècnic)

www.fcbqtecnic.com