



EL ENTRENAMIENTO COMO HERRAMIENTA CONCLUSIONES

ÍNDICE

- 1. Introducción**
- 2. Perfil**
- 3. Entrenamiento**
 - a) Cargas**
 - b) Técnico/Táctico**
 - c) Jugadores**
- 4. Ataque**
 - a) Fundamentos**
 - b) Ejercicios**
- 5. Defensa**
 - a) Fundamentos**
 - b) Ejercicios**

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Hay una frase que refleja una de las particularidades más importantes del deporte: **“Tal como entrenas se juega”**.



No hay que olvidar que, como entrenadores, estamos en continua formación y que debemos adaptarnos al club y al equipo que entrenamos, siendo fieles a nuestras ideas. Hay que buscar un equilibrio.

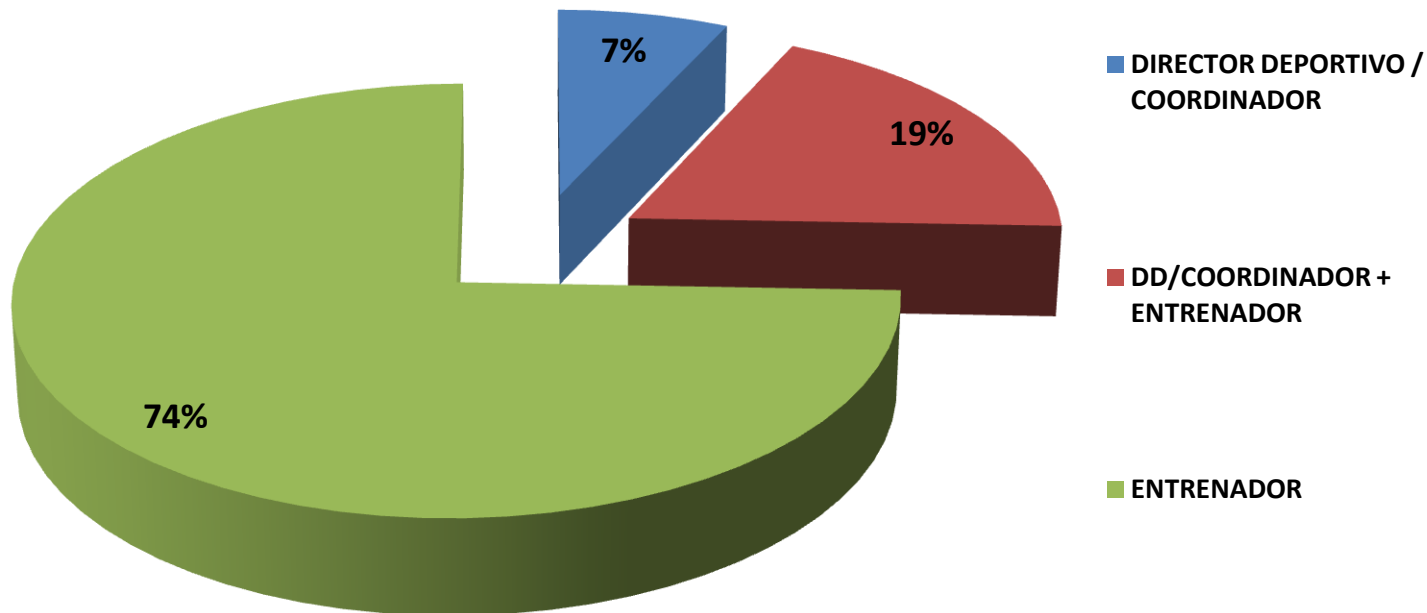
El entrenador hoy por hoy es pieza clave en los equipos. El qué entrenar (**FUNDAMENTOS**) y el cómo (**METODOLOGÍA**), son factores clave que definirán a nuestros jugadores y equipos.



PERFIL

Categoría entrenada, funciones dentro del club y equipos entrenados de los participantes en el estudio.

CARGO



Casi la totalidad de los encuestados desempeñan funciones de ENTRENADOR.

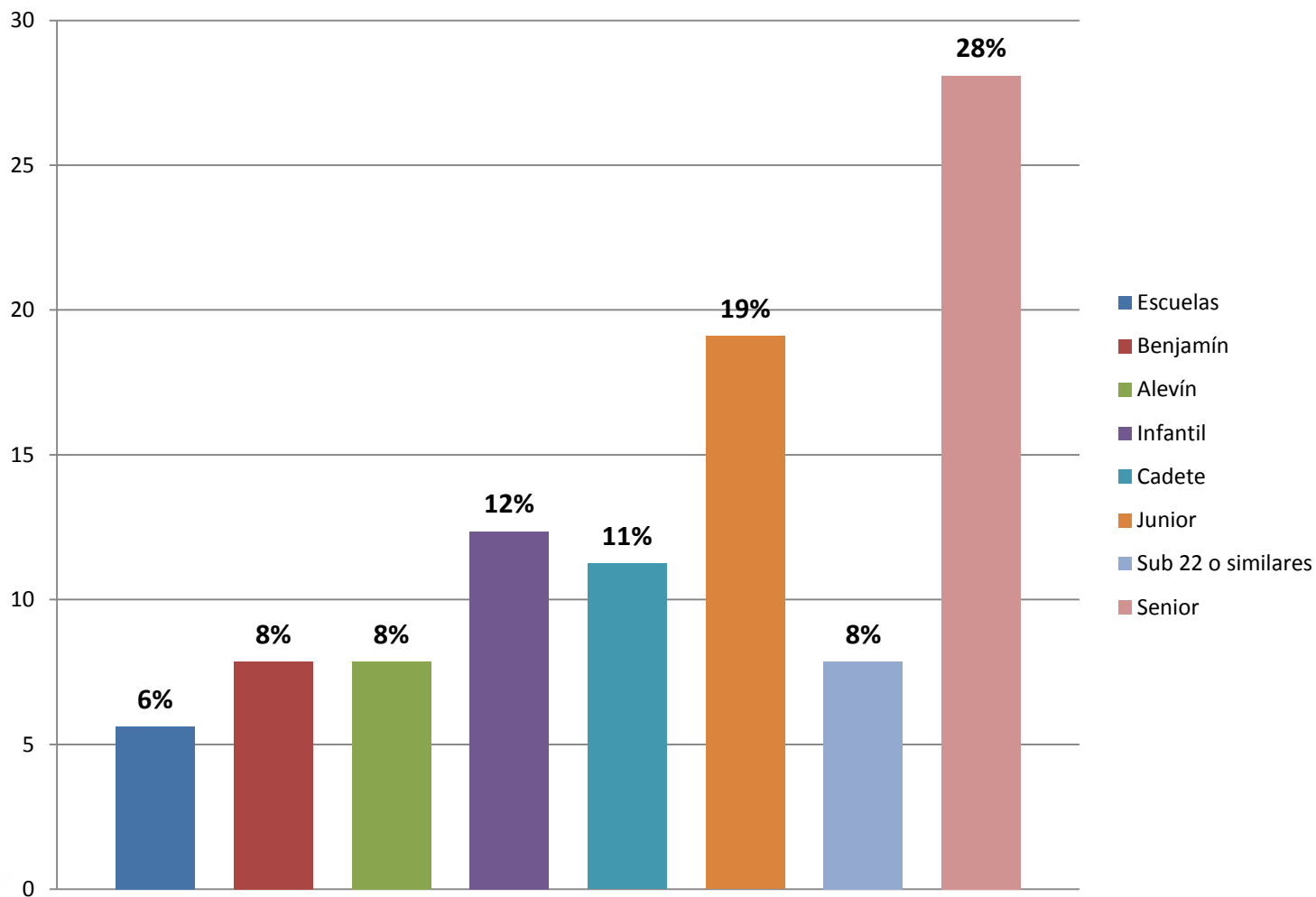
En un pequeño porcentaje realizan ambas funciones (ENTRENAR Y COORDINAR/DIRECCIÓN DEPORTIVA)

Y en un porcentaje, prácticamente residual, desempeñan funciones de dirección técnica exclusivamente.



PERFIL

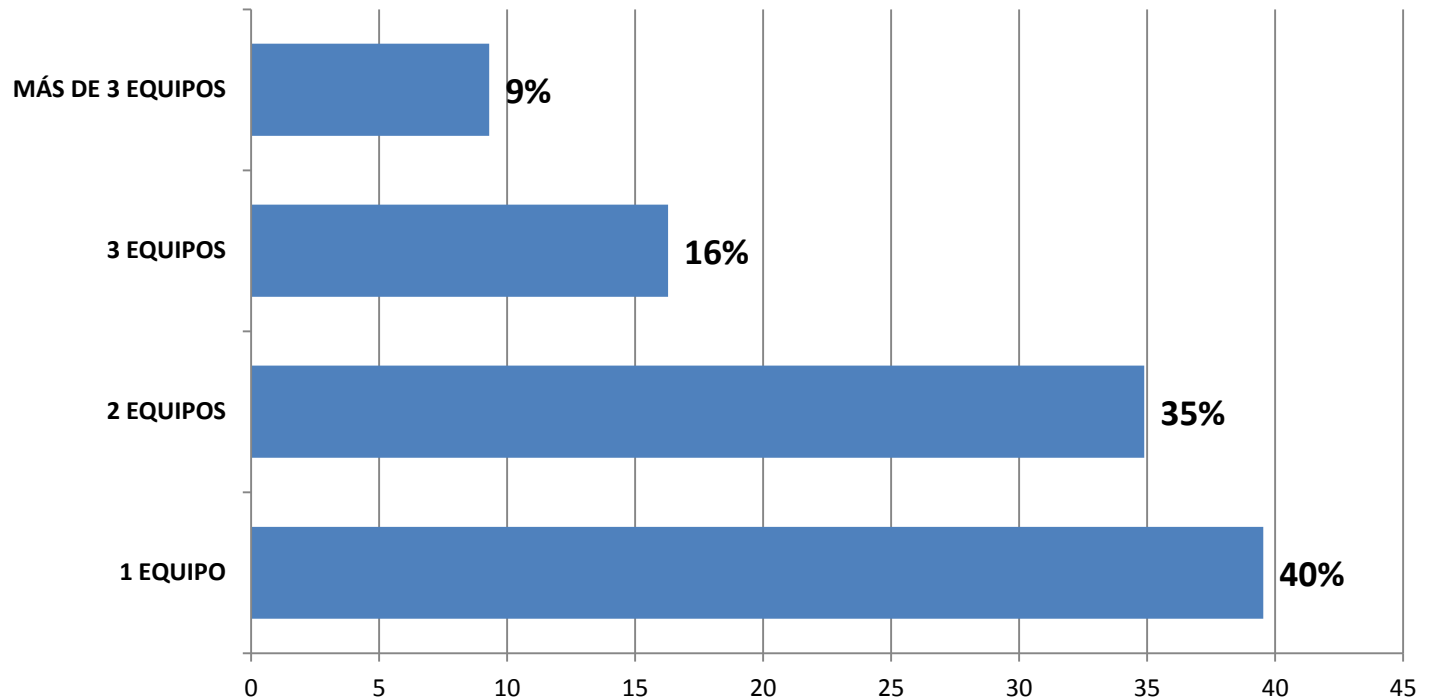
CATEGORÍA ENTRENADA





PERFIL

NÚMERO DE EQUIPOS



Observamos que la tendencia es entrenar **1 o 2 equipos (75%)**

Aunque si hay un porcentaje significativo de ENTRENADORES que están al cargo de **3 o más equipos (25%)**

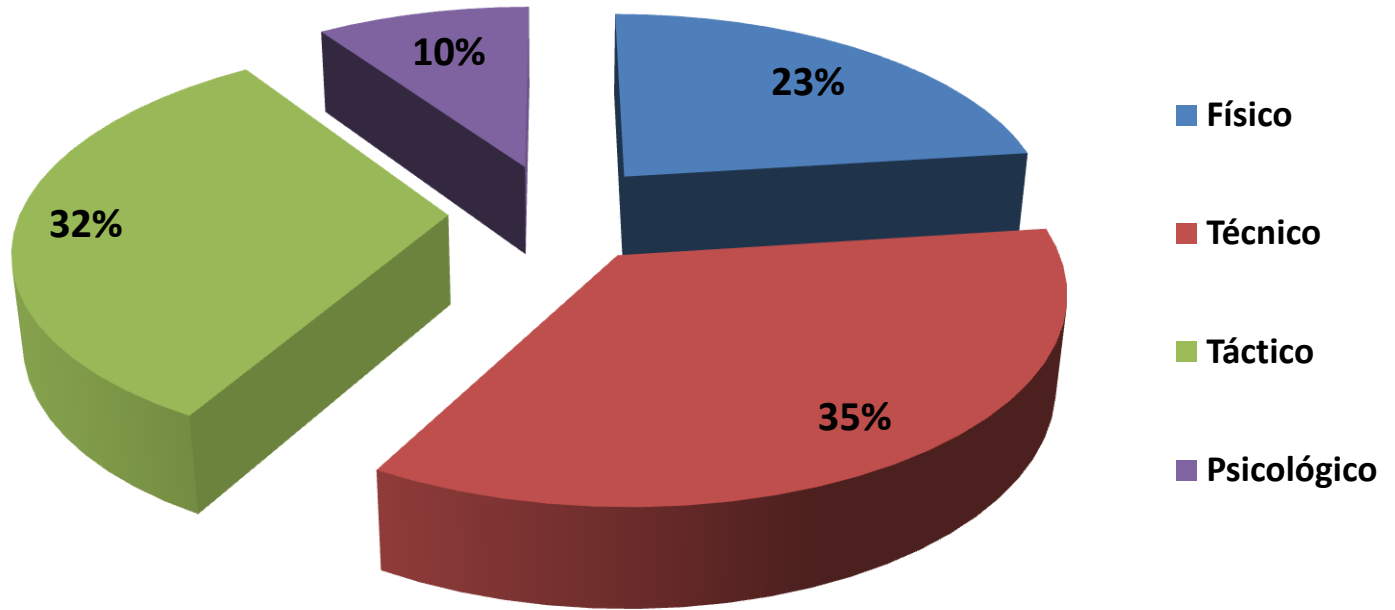
ENTRENAMIENTO

Qué entrenamos y en que porcentaje entrenamos las capacidades de nuestros jugadores.



ENTRENAMIENTO

CARGAS DE TRABAJO



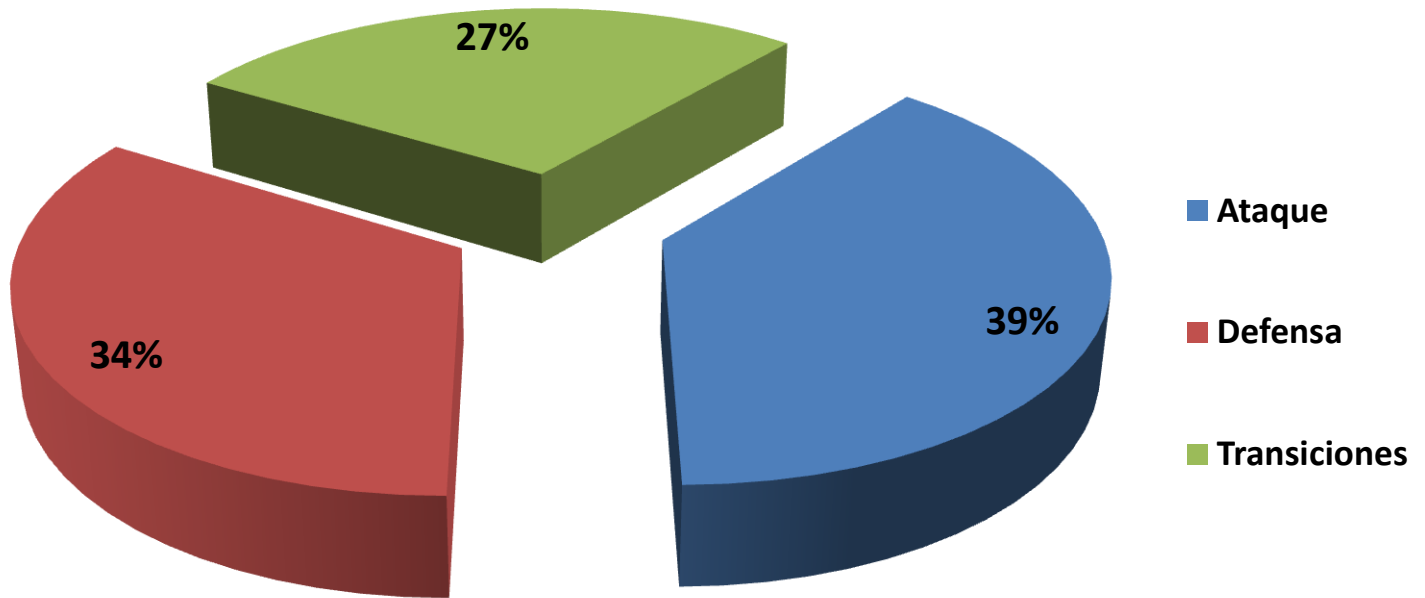
Porcentaje del tiempo que dedicamos en cada sesión a cada uno de los trabajos.

Más del 50% de las sesión es trabajo **Técnico-Táctico** y sólo dedicamos un **10%** al trabajo **Psicológico**.



ENTRENAMIENTO

TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO



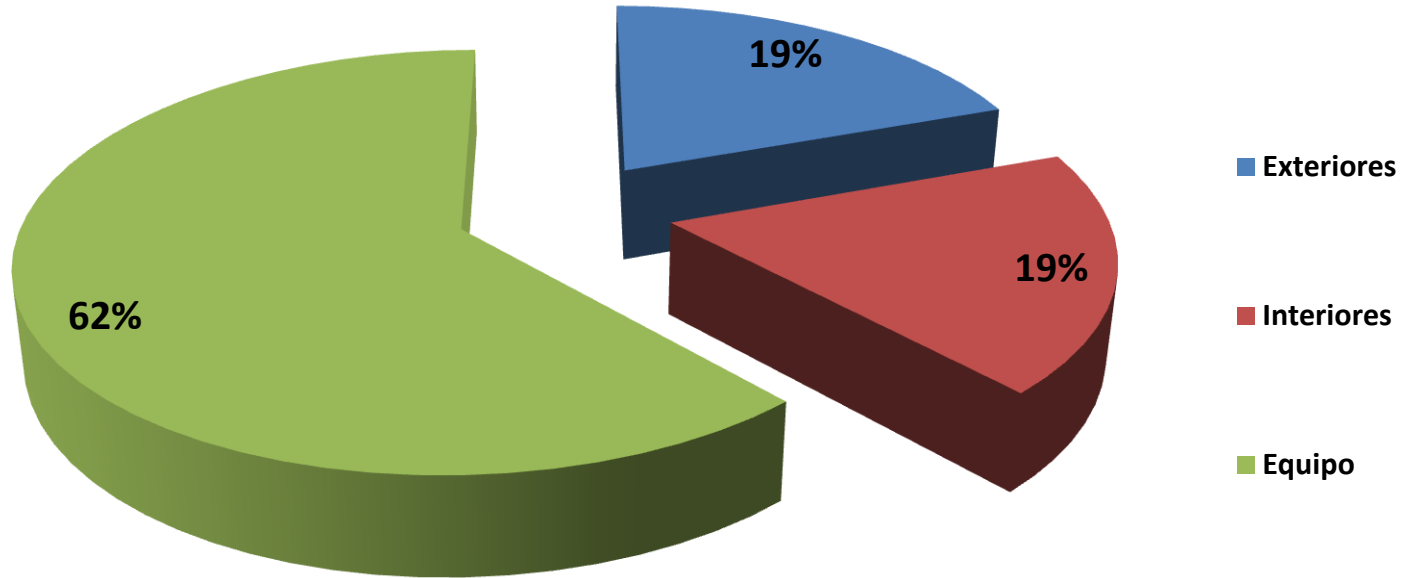
Dedicamos **más del 70%** al **trabajo ofensivo y defensivo**, siendo ligeramente superior el trabajo en la parcela de ataque.

Al trabajo de **transiciones ataque-defensa o defensa-ataque** le dedicamos **menos de un tercio** de la sesión.



ENTRENAMIENTO

TRABAJO JUGADORES



Damos muchísima importancia al **trabajo colectivo** con más de la mitad de la sesión (**62%**).

El resto de la sesión lo dedicamos a partes iguales al trabajo, más específico, con los jugadores exteriores e interiores.

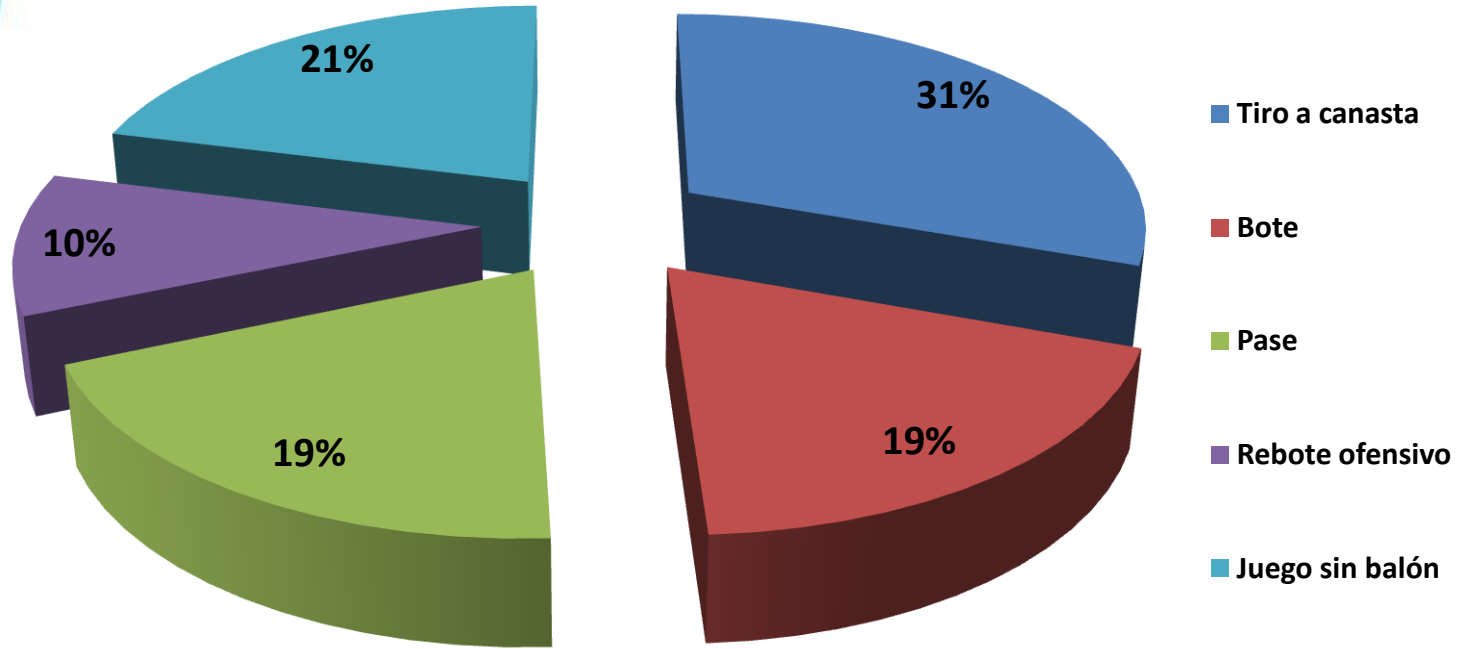
ATAQUE

Porcentaje que dedicamos durante la sesión de entrenamiento al trabajo de cada fundamentos y a los bloques de ejercicios.



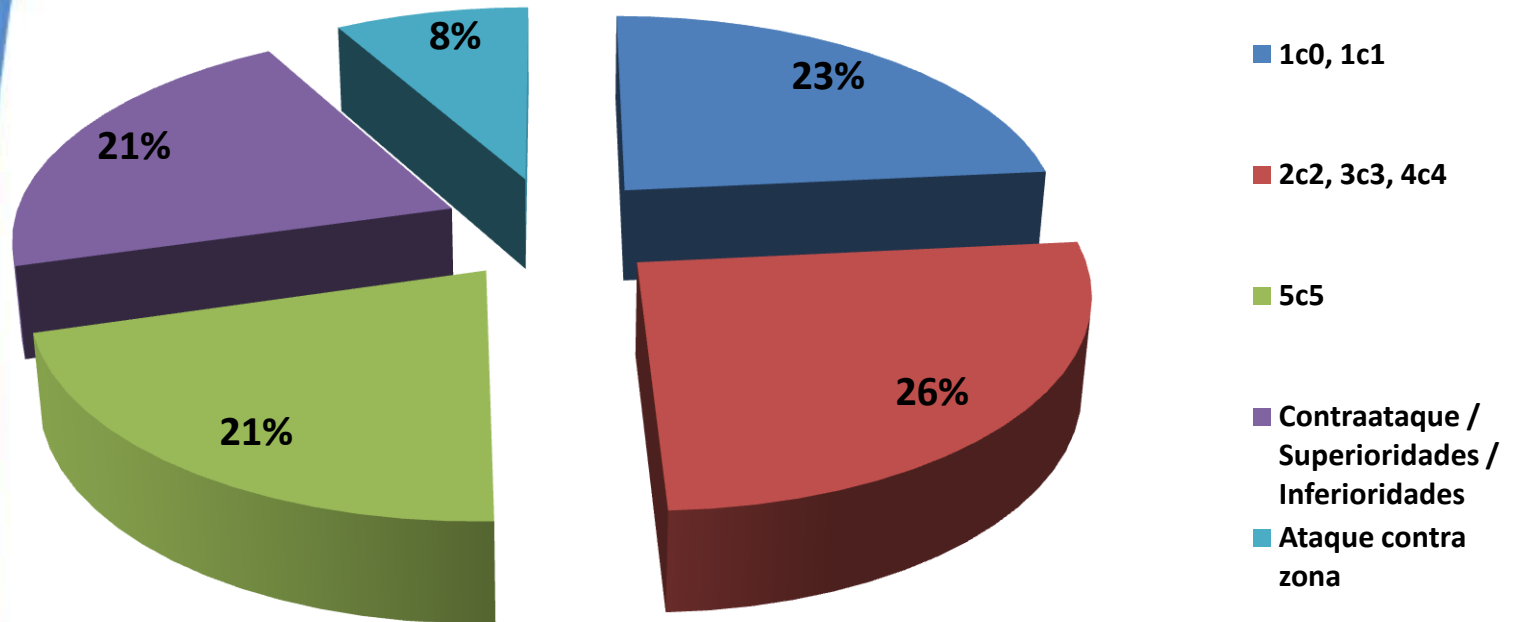
ATAQUE

FUNDAMENTOS OFENSIVOS



Los tiempos de trabajo de los fundamentos ofensivos están bastante parejos unos con otros.

Destaca el tiempo dedicado al trabajo del **rebote ofensivo (10%)** y el empleado al **tiro a canasta (31%)**



Damos mucha importancia al trabajo de situaciones de 1c1, 2c2, 3c3 y 4c4 (49%), quizás para que haya menos “tráfico” durante esta parte de la sesión y sean capaces de visualizar y fijar mejor los fundamentos.

Vemos que el trabajo de Ataque contra zona es mínimo (8%). Siendo ahora mismo una opción defensiva que gana enteros.

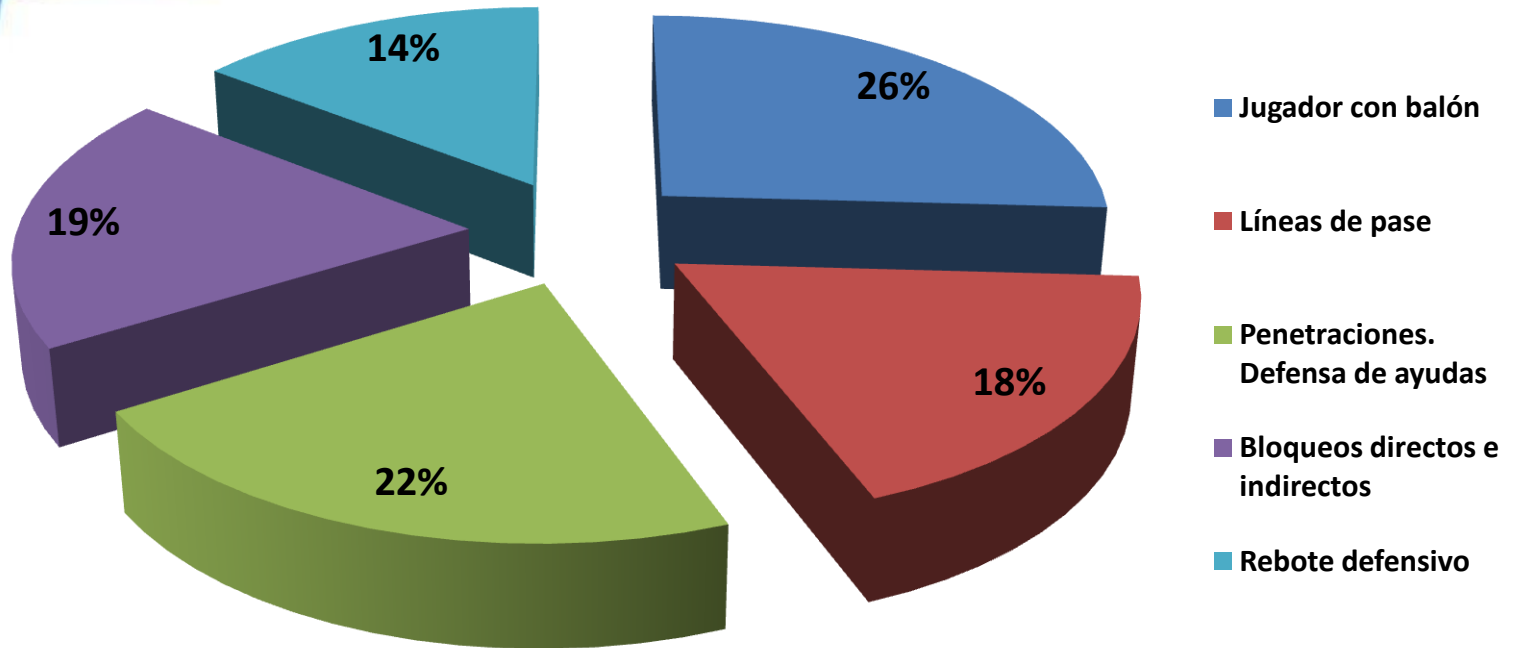
DEFENSA

Porcentaje que dedicamos durante la sesión de entrenamiento al trabajo de cada fundamentos y a los bloques de ejercicios.



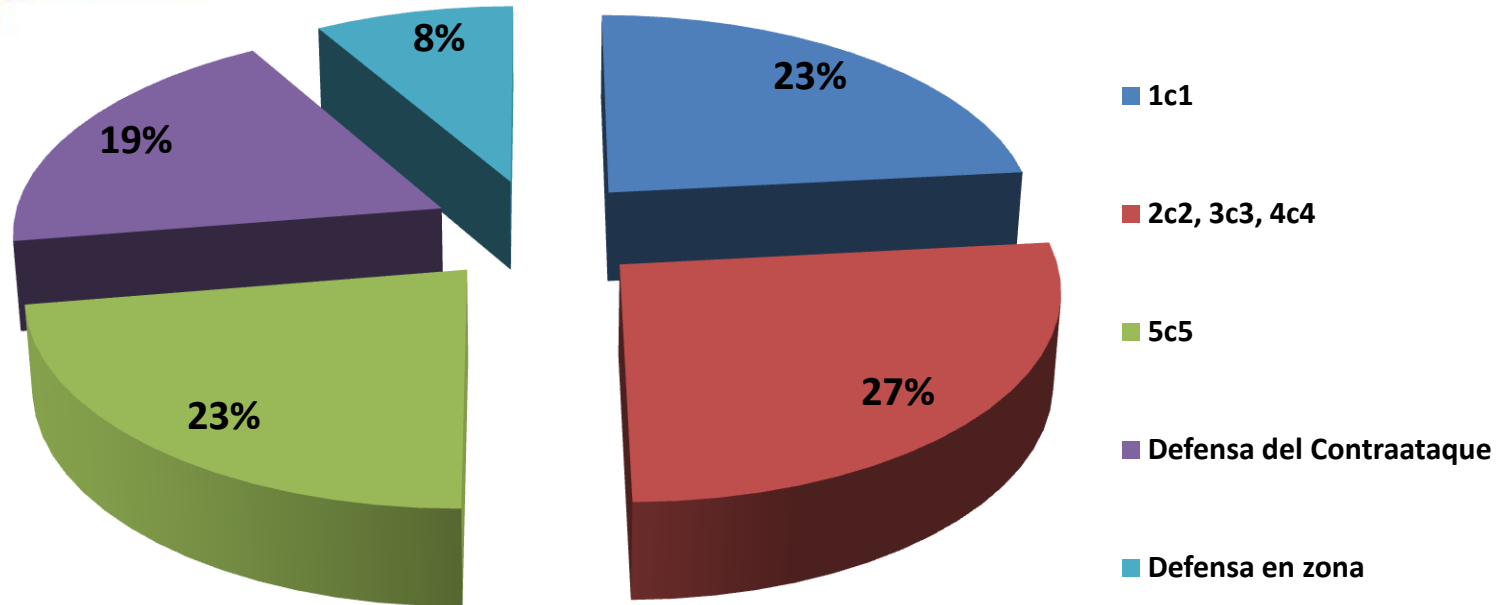
DEFENSA

FUNDAMENTOS DEFENSIVOS



Prestamos muchísima atención a la defensa del **JUGADOR CON BALÓN (26%)**. Aunque si nos fijamos en la **DEFENSA DE AYUDAS (22%)** y el trabajo de **LÍNEAS DE PASE (18%)**, que a veces se hace conjuntamente, podríamos decir que es el trabajo principal.

Dedicamos más tiempo al **REBOTE (14%)** que en ataque (8%).



En defensa el **trabajo es más colectivo**, desde situaciones de 2c2 hasta situaciones de partido (5c5), con un **27%** y un **23%**.

Se dedica a la **ZONA** un **8%** del tiempo de entrenamiento, el mismo que en el bloque de ataque.

La **DEFENSA DEL CONTRAATAQUE**, siendo probablemente uno de los recursos más utilizados en ataque, es del **19%**.



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO