Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto

III SEMINARIO Mujer Entrenadora

"Analizando tendencias"

UNIVERSO MUJER BALONCESTO

III SEMINARIO
Mujer Entrenadora
"Analizando tendencias"

1. **Resumen**
   a) Federaciones
   b) Asociaciones
   c) Participantes por Comunidades

2. **Conclusiones**
   a) Toma de decisiones
   b) Trabajo físico-Gestos técnicos
   c) Gestión de factores emocionales

3. **Fotos y carteles**

III SEMINARIO Mujer Entrenadora

"Analizando tendencias"

1. Resumen

III SEMINARIO Mujer Entrenadora

"Analizando tendencias"

Resumen

Federaciones participantes:

- Andaluza
- Aragonesa
- Asturiana
- Balear
- Castilla y León
- Canaria
- Castilla La Mancha
- Catalana
- Melillense
- Riojana
- Valenciana

Asociaciones participantes:

- Asociación Catalana de Entrenadores de Baloncesto. (ACEB)
- Asociación Murciana de Entrenadores de Baloncesto (AMEBA)

III SEMINARIO Mujer Entrenadora

"Analizando tendencias"

Resumen

Participantes por Comunidades:

Comunidad	Provincia	Asist.
Andalucía	Granada	40
Aragón	Zaragoza	100
Asturias	Gijón	17
Baleares	Menorca	40
Castilla y León	Burgos	15
Canarias	Las Palmas y Tenerife	44
Castilla la Mancha	Alcazar de San Juan	17
Cataluña	Figueres, Hospitalet y Girona	58
Madrid	Madrid y Alcorcón	26
Melilla	Melilla	14
Murcia	San Javier	100
La Rioja	Logroño	12
Valencia	Castellón	18

III SEMINARIO Mujer Entrenadora

"Analizando tendencias"

2. Conclusiones

III SEMINARIO Mujer Entrenadora "Analizando tendencias"

Conclusiones

TOMA DE DECISIONES

a) Necesidad de Entender el Juego.
   i. Percepción. Buen procesamiento de la información.
   ii. Decisión. Tomar las decisiones correctas,
   iii. Ejecución. Aplicar el recurso correcto en el momento adecuado tanto en ataque como en defensa.

b) Metodología
   i. Descubrimiento guiado.
   ii. El error como herramienta básica para el aprendizaje.
   iii. Dar confianza y espacio al jugador para que tome decisiones.
   iv. Iniciar la toma de decisiones en edades muy tempranas a través del juego.

c) Errores comunes
   i. Nos olvidamos de la defensa. Nos centramos más en la toma de decisiones del ataque.

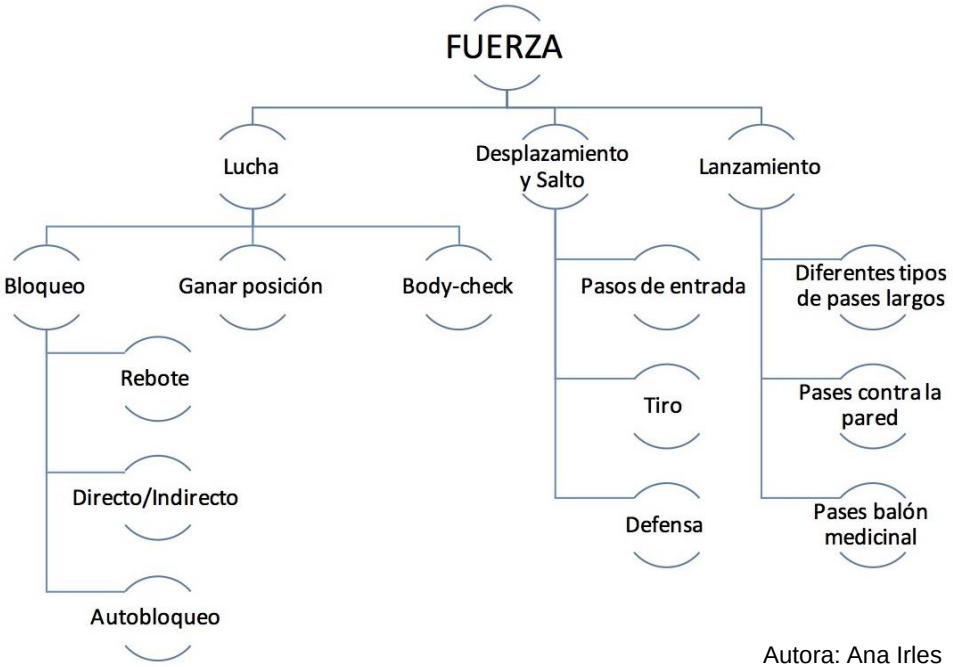
III SEMINARIO Mujer Entrenadora "Analizando tendencias"

Conclusiones

TRABAJO FÍSICO – GESTOS TÉCNICOS

a) Entender que tipo de jugador es
   i. Edad
   ii. Nivel previo

b) Integrar la preparación física en el entrenamiento



Autora: Ana Irles

c) Desarrollar un trabajo integro y global

III SEMINARIO Mujer Entrenadora "Analizando tendencias"

Conclusiones

GESTIÓN DE FACTORES EMOCIONALES (I)

a) Trabajar emociones
   i. Tener atención a todas las cosas de nuestra vida y buscar estabilidad
   ii. Abstenerse de pensamientos negativos, olvidarse de excusas para poder competir

b) Regulación de emociones
   i. Gestionar emociones no es lo mismo que reprimirlas
   ii. Debemos sufrir malos momentos y aprender de ellos para nuestro desarrollo. Sabremos gestionar inteligentemente las emociones cuando sepamos acercarnos y separarnos de ellas a nuestra voluntad, no cuando las reprimamos.
   iii. El jugador se comporta en el campo guiándose de sus pensamientos (concepto y conocimiento del juego) y sus sentimientos (emociones y estado de ánimo).

III SEMINARIO Mujer Entrenadora "Analizando tendencias"

Conclusiones

GESTIÓN DE FACTORES EMOCIONALES (y II)

c) Emociones que favorecen un rendimiento positivo
   i. Cohesión del grupo: objetivo común, feeling cuerpo técnico y jugadores.
   ii. Clima favorable en la convivencia
   iii. Importante que fluya la comunicación.
   iv. Hablar entrenadores-jugadores y exponer no solo aspectos del juego sino también pensamientos y sentimientos.
   v. Ilusión y motivación.
   vi. La motivación no puede ser la de ganar o perder. (eso no depende de ti)
   vii. Objetivos cortos y alcanzables para fomentar la motivación e ilusión.

d) Emociones que los aleja del rendimiento óptimo
   i. Egoísmo, enfado, desánimo, ansiedad, estrés…

III SEMINARIO Mujer Entrenadora

"Analizando tendencias"

3. Fotos y Carteles

III SEMINARIO
Mujer Entrenadora
"Analizando tendencias"

Fotos

III SEMINARIO
Mujer Entrenadora
"Analizando tendencias"

Fotos

III SEMINARIO
Mujer Entrenadora
"Analizando tendencias"

Carteles