



CLUB BÀSQUET TORREFARRERA



Planificació Escola 2010-2011

1.) Aspectes generals i psicològics.

El més important de tot, es entendre que l'esport es un JOC, així que mantindrem aquesta essència i enfocarem els nostres entrenaments com un joc.

No intentarem tan sols "ensenyar bàsquet", si no que el que hem de pretendre es acostar als nens i nenes al que es el joc, el treball en grup i l'acceptació d'una sèrie de normes social i col·lectives.

Intentarem, per tant, potenciar el gust per l'activitat física i esportiva, l'acceptació de la competició com una experiència de doble resposta (èxit - fracàs), l'adquisició d'habilitats pre-esportives, i sobretot, buscarem sempre que gaudeixin de l'activitat. No hem d'oblidar que s'hi assisteix de manera voluntària, motiu pel qual si no donem una bona resposta a les necessitats dels nens, és fàcil que desisteixin i abandonin. Hem d'aconseguir que l'esport sigui una experiència divertida, enganxant-los des del principi.

Hem de donar als nens i nenes un ensenyament general sense individualitzar, ni especificar encara tasques de joc. Tothom ha de fer de tot, està clar que s'exigirà a cadascú en funció de les seves possibilitats i capacitats.

El treball general anirà encaminat a que els nens i nenes adquireixin molts recursos i destreses globals, que els puguin ser útils en etapes successives per aprendre gestos més específics.

Permetrem que el nen o nena prengui iniciativa, inventi, descobreixi per ell mateix, s'equivoqui... premiant l'esforç i la iniciativa, no el resultat final. Així aconseguirem que segueixi en el futur intentant-ho i desenvoluparem la seva iniciativa personal.

A la vegada, al endinsar-se en el món del bàsquet, els nens i nenes han d'acceptar una sèrie de normes i adquirir unes responsabilitats, per al que es imprescindible des del principi intentar crear la idea de grup.



CLUB BÀSQUET TORREFARRERA



Objectius plantejats per aquesta etapa:

Adherència a l'entrenament. Aquesta l'entendem no tan sols amb l'assistència i la puntualitat, sinó també amb la realització de tot el que proposa l'entrenador, a més de fer-ho aportant l'esforç físic i mental necessaris per aconseguir el màxim aprofitament de les activitats.

Cal fer entendre als nens i nenes que en el moment que decideixen la pertinència al grup adquireixen un compromís, així com una sèrie de drets i obligacions. En aquestes obligacions hi ha les d'assistir regularment als entrenaments i partits, tret dels casos justificats; hem d'educar l'hàbit de no renunciar als nostres compromisos per la realització d'un altre, sinó aprendre a compatibilitzar-los i generar conductes de compromís, sacrifici, organització i esforç.

Intentarem conèixer sempre els motius de la no assistència a algun entrenament, comprenent les causes i respectant els motius. Pretendrem que siguin els nens qui ho comuniquin, no els pares, entenem que això els ajuda a adquirir un sentiment de responsabilitat davant de les seves obligacions i d'autogestió, a la vegada que ajuda a la seva maduració.

Aspectes psicològics i sociològics.

L'esport ha de ser entès com una valuosa oportunitat formativa que ajuda a créixer. El bàsquet pot ser i ha de ser utilitzat per al creixement personal dels nens i nenes. Si els nens gaudeixen i tenen èxit (en un concepte ampli, no parlem de victòries) al bàsquet, els estarem ajudant al seu enfortiment com a persona.

Per a que els nens i nenes vulguin apropar-se i ho facin d'una manera profitosa haurem de motivar-los pel mateix esport. Motivar es crear un clima adequat, despertant i mantenint la curiositat l'interès per aconseguir una predisposició positiva cap a l'aprenentatge i l'esforç. Hem d'interessar als jugadors i mantenir l'interès cada dia, i per això el més necessari es que ho vegin com una activitat divertida i atractiva.



CLUB BÀSQUET TORREFARRERA



Així, es important esbrinar altres factors que motivin que pugui tenir la nostra activitat esportiva per nens i nenes, com també les mancances, per mirar d'adequar el nostre treball al bon funcionament per tots els interessos, si volem que la seva participació perduri i sigui profitosa.

La motivació va lligada a l'autoconfiança, a la creença de que "puc arribar al que em proposo... però amb esforç". Haurèm de pensar les activitats que plantejem als jugadors, regulant la seva dificultat, diferenciant fins i tot entre jugadors, demanant segons les possibilitats, de tal manera que tots vagin aconseguint petits èxits que reforcin la confiança en ells mateixos i els motivi, per a que ho segueixin intentant en el futur. Cal tenir clar, que per a que alguna cosa motivi ha de ser assolible, però no molt fàcil d'aconseguir, es a dir, que no sigui un impossible que els frustri, ni massa senzill que els porti a l'avorriment.

El respecte als companys i entrenadors ha de ser quelcom inclòs a la pràctica esportiva, així també ha de ser ensenyat un respecte total a totes les persones que apareixen dia a dia: pares, jugadors d'altres equips, àrbitres, responsables del pavelló...

Aquest respecte va lligat a la esportivitat que ha de regnar en tots els partits que disputem. No seran tolerables conductes que impliquin enfrontaments, discussions, males maneres... Els nostres jugadors hauran de respectar els oponents i hauran d'acceptar el que l'àrbitre decideixi. Nosaltres, els entrenadors, en aquest aspecte, hem de ser un model eficaç; hem de ser conscients que representem el nostre Club, i la imatge que donem es la imatge que tindrà la gent d'aquest.

A més, utilitzarem la competició com un valuós instrument d'aprenentatge de tot el que aquesta implica, es el que anomenem aprenentatge competitiu, que consisteix fonamentalment en descobrir la competició com un element de dos respostes, victòria i derrota, i en l'acceptació de les dos com a possibles, hem d'aprendre a guanyar i també a perdre, a tots ens agrada guanyar, però cal aprendre a no relacionar l'èxit amb la victòria i la derrota sempre amb el fracàs, em d'aprendre de ambdós situacions. Ensenyar això es la nostra tasca com entrenadors.



CLUB BÀSQUET TORREFARRERA



Així, tornem a recordar com d'important es conèixer i mantenir les motivacions dels nens i nenes. Una de les principals motivacions que els porta a decidir practicar algun esport es el coincidir amb amics, i fer noves amistats. Ho hem de saber i hem d'utilitzar-ho. Per a que els nens trobin satisfacció en aquestes relacions d'amistat, hem d'ajudar-los a adquirir habilitats socials que els serveixi per tenir més "èxit social". Comunicar-se amb els companys, realitzar exercicis observats pels companys, actuar davant de determinades situacions, dirigir-se a l'entrenador, trucar per telèfon per comunicar la falta a l'entrenament... son moltes coses les que es poden ensenyar en aquest aspecte.

Ficarem màxim interès en treballar la cooperació i treball en equip. Aquesta es una tasca difícil de treballar en les edats de minibàsquet; s'ha d'ensenyar que un equip és més que la suma dels interessos individuals, ho hem d'intentar transmetre des de edats molt petites. És el renunciar als interessos personals per al bé en comú. Estem parlant d'un interès desinteressat, es a dir, aconseguir el que jo busco de forma indirecta, al lluitar pel que l'equip necessita.

Els jugadors aprendran a autogestionar-se , es a dir, que assumeixin les seves obligacions, i responguin per ells mateixos. Hem d'evitar que siguin els adults (generalment els pares) els que donin la cara i solucionin les deficiències en quan al compliment dels compromisos que ha acceptat al incorporar-se a l'equip. Ha d'assumir les seves obligacions i donar respostes, sempre trobarà el nostre recolzament, i els facilitarem el camí, però no el recorrerem per ells.

El que ens interessa, es que siguin els nens els que procurin que no es produeixi la conducta inadequada i que si es produeix, afrontin la situació, responen de la forma que ells creguin convenient o seguint les pautes que pretenem ensenyar. Amb això estem perseguint el que anomenem autodisciplina.



CLUB BÀSQUET TORREFARRERA



Diversió

Si els nens i nenes no s'ho passen bé, no voldran vindre a una activitat a la que assisteixen voluntàriament. Ha de ser un objectiu fonamental per nosaltres: aconseguir que els nostres jugadors s'ho passin bé.

2.) Treball diari:

Pretenem que els nens i nenes s'enfrontin a un ampli ventall d'activitats i moviments per que en el futur puguin afrontar una formació més específica de bàsquet.

Buscarem que visquin una ampla gama d'experiències motores, per al consegüent desenvolupament de la seva motricitat, entesa com la capacitat per efectuar moviments i desplaçaments amb i del seu cos.

Per això, intentarem augmentar la seva formació motriu i enfrontar-la a experiències motrius generals, no específiques, amb la finalitat de millorar les seves qualitats físiques coordinatives bàsiques (també anomenades complementàries) i les seves capacitats perceptivo-motrius (que serveixen per captar el que els envolta i actuar en funció del que ha captat).

Les qualitats físiques coordinatives son les que regulen els moviments com son l'equilibri i la coordinació. Les diferenciem de les qualitats físiques condicionals (també anomenades bàsiques) que son la força, la resistència, la velocitat i la flexibilitat, i que no treballarem en aquesta etapa.

Farem que els nostres jugadors visquin experiències que els vagin apropant al bàsquet i a la combinació entre cooperació i oposició.

Tindrem en compte no tan sols el que ensenyem, si no també el que no ensenyem. Això implica descobrir lo apropiat per ensenyar en cada etapa de l'evolució dels nens, però també descobrir els mètodes més adients per fer-ho. Deixarem que els nens inventin, descobreixin, s'equivoquin i encertin per ells mateixos però guiats per nosaltres. Això desenvoluparà la seva creativitat i imaginació, portant-los a solucions pròpies davant de les situacions.



CLUB BÀSQUET TORREFARRERA



REGLES D'OR A ENSENYAR:

- Tots fem de tot, i sobretot, tothom pot tirar... i fallar.
- Percepció dels espais, destorbar el menys possible.
- Ficar ganes en el joc, amb la pilota i sense la pilota
- Domini de la pilota
- Destreses motrius, sobretot moviments de peus, utilitzant diversos recolzaments.
- En defensa, “cadascú amb el seu”.

Possibles continguts per treballar la motricitat en les primeres etapes:
(proposada per “Javier Olivera Betrán”)

- Esquema corporal
 - coneixement del propi cos
 - desenvolupament de les capacitats sensorials
 - educació de l'actitud
 - educació de la respiració
 - equilibri
 - desplaçaments (canvis de direcció, canvis de ritme, parades, arrancades...)
- Percepció espai – temporal
- Coordinació dinàmica – espacial
- Carrera
 - tècnica de carrera
 - velocitat de reacció
- Salts
 - tècnica de salt
- Llançaments
 - coordinació oculo – manual
 - apreciació de distàncies i trajectòries
 - velocitat gestual
- Parades i sortides



CLUB BÀSQUET TORREFARRERA



Per aconseguir aquests objectius utilitzarem les següents eines:

- Jocs
- Circuits amb obstacles (saltar, acotjar-se...)
- Carreres (persecucions)
- Salts
- Equilibris (bancs, en línies...)
- Manipulació de diferents objectes (pilotes, cons...)
- Llançaments
- Exercicis de percepció (propi cos, espai, temps)
- Descobriments de l'espai
- Ritme (lligat al desplaçament)
- Agilitat amb el propi cos

NORMES GENERALS

Que tots intentarem dur a terme:

- Entrenar amb roba esportiva
- Procurar un bon ambient de treball (respecte als companys i entrenadors, seguir el ritme de les activitats amb ganes, i divertir-nos)
- Promoure el trucar en cas de falta a l'entrenament
- Premiar l'assistència als entrenaments (jugar més, reforç positiu davant dels companys...)
- Educar en la necessitat d'estirar, més que com una necessitat actual, com a creació d'un hàbit de cara al futur)
- Animar a l'assistència als partits
- Jugar els partits amb l'equipació adient, i la samarreta per dintre dels pantalons (a més de no portar rellotges ni polseres, i els cabells lligats en els casos que sigui necessari)



CLUB BÀSQUET TORREFARRERA



LA RELACIÓ AMB ELS PARES.

La relació entre els pares i l'equip tècnic ha de ser directa i fluïda, tant com sigui possible. De vegades els horaris de treball d'uns o altres, dificulten la facilitat de comunicació.

Tots els entrenadors han de poder donar resposta a la majoria de dubtes o inquietuds dels pares, es per tant necessari que es dirigeixin a l'entrenador o entrenadora que dirigeix al seu fill o filla, si aquesta primera línia de comunicació no té la resposta, podran dirigir-se al coordinador o coordinadora de l'activitat.

En la mesura que sigui possible, intentarem que els pares influeixin poc en la sessió d'entrenament i durant els partits, tot i que estiguin presents a les grades, han de passar desapercebuts. És important fer entendre als pares que la seva implicació ha de ser com espectadors i animadors, mai han de ser jutges del procés dels seus fills, no han d'intervenir per donar instruccions o consells, és l'entrenador i la resta de l'equip tècnic qui ha de guanyar la confiança en els nens, i alhora en els pares, de que es ell o ella qui sap el que fa i com ho fa, i que les seves decisions son les correctes per al bon funcionament de l'equip en general, i del desenvolupament de cada nen en particular.

Els pares poden opinar directament a l'entrenador. Està clar que la seva màxima preocupació es el benestar dels seus fills, però demanem la màxima confiança en que el club proporciona l'educació i ritme de treball adient a tots els nens, respecte a les seves aptituds, característiques i edats.

És important fer entendre als pares, que de vegades una mala opinió sobre el nostre funcionament, pot denotar en el nen una mala actitud cap a l'activitat. Demanarem que aquestes opinions siguin comunicades directament, mai a través dels nens o nenes.



CLUB BÀSQUET TORREFARRERA



Tot l'equip tècnic intenta funcionar en la mateixa línia, i per tant, busquem un treball comú que ens permeti a tots gaudir de l'esport, i despertar en els nens i nenes l'afició pel bàsquet.

Es important que tots ens ho passem bé, que els pares també es diverteixin amb l'activitat que fan els seus fills.

Entre tots... fem bàsquet!

Bona temporada a tothom!

Equip tècnic del Club Bàsquet Torrefarrera