

UN BUEN MODELO DE ENTRENAMIENTO PARA LOS NIÑOS

Entrenar correctamente supone lograr un balance entre la búsqueda de mejoras en el juego y mantener una buena relación con los niños. No todos los entrenadores hacen bien ambas cosas, pero es importante intentarlo. Un buen principio a aplicar es "Primero los niños, Segundo ganar".

Un método de trabajo útil para conseguir el balance en una sesión de entrenamiento es:

Cuadro I: Ejemplo del Modelo T.A.R.G.E.T. (objetivo) para el Minibasket.

CONCEPTO	ACCION
Tarea	Fundamentos: Pase, Bote, Tiro, Recepción.
Autoridad	El entrenador sugiere las técnicas y ejercicios para cada nivel de destreza.
Recompensa	Premiar el esfuerzo y la mejora de los ejercicios realizados.
Grupo	Ejercicios por parejas con distintas capacidades.
Evaluación	Autoevaluación del progreso.
Tiempo	Basarse en la mejora individual. Los jugadores mas hábiles son los que mas progresan.

CIM
P.O. Box 22, Royston, Herts SG8 5NB
REINO UNIDO

T.A.R.G.E.T. Modelo Ilustrado en el Cuadro I

Finalmente, se pueden construir unas excelentes relaciones con los jóvenes jugadores a partir de las directrices básicas siguientes.

Para ayudar a los niños a aprender:

- SI:**
- Dar instrucciones diciendo QUE hacer y COMO hacerlo.
 - Ser claro y conciso: usar frases cortas
 - Dar ánimos siempre.
- NO:**
- Premiar excesivamente: los niños distinguen el premio auténtico del falso.
 - Ser sarcástico o humillar.

Cuando los niños lo hacen bien:

- SI:**
- Felicitarles inmediatamente tanto por el esfuerzo como por el resultado.
- NO:**
- Considerar su esfuerzo como algo lógico.

Cuando los niños cometen errores:

- SI:**
- Animarles inmediatamente.
 - Corregirles de forma estimulante.
- NO:**
- Castigar o corregir de malas maneras.
 - Usar un tono de desaprobación.

Ante el mal comportamiento de los niños:

- SI:**
- Dejar claro lo que se espera de ellos.
 - Poner énfasis en que cada uno es una parte importante del equipo.
 - Ser positivos y animar a todos.
- NO:**
- Criticar o amenazar.
 - Usar ejercicios de entrenamiento como castigo físico.

¡¡BUENA SUERTE!!



Como Entrenar Bien en Minibasket

Filosofía, teoría y consejos para entrenadores

por
Martin Lee Ph. D.

CIM
Comité Internacional del Minibasket
FIBA

Federación Internacional de Baloncesto