

EVOLUCIÓN DEL TRABAJO DE BOTE

- Entendiendo que hay muy poco tiempo para **fijar un aprendizaje**, de que manera hemos de **enfocar** nuestro trabajo hacia su optimización (más que mejora) en categorías de formación durante una sesión de entreno?
- **KEY WORD**. Que significa **NO AGOTAR EL BOTE**? Explicar como el bote nos ha de **facilitar las lecturas en la pista**, y si hacemos este tipo de trabajo deberemos trabajar más volumen de pase sobre bote que el resto de pases. Aquí el bote tiene un papel limitado. La importancia recae mucho en la **lectura de cuando** botar (realmente hace falta?) y no meter-se en la “boca del lobo”.
- Nos buscaremos la planificación de todo el fundamento del bote, ni de todas sus posibilidades (que no son pocas), ya que habría demasiadas cosas a controlar; **no podemos planificar un aprendizaje en función de tantas variables y posibilidades técnicas y encima querer individualizar a cada jugador** (porque no es lo mismo individualizar que personalizar¹ → confusión conceptual).

Individualización vs Personalización	
Excluye.	Incluye.
Se pierden recursos humanos.	Se optimizan recursos humanos.
Divide tiempos.	Rentabiliza tiempos.
Adaptas al jugador.	Ajustas al jugador.
Estandariza resultados.	Personaliza resultados.
Le preocupan los resultados.	Le preocupan los procesos.
Debilita la autoestima del jugador.	Empodera al jugador.
Es acomodadiza.	Es exigente.
Se guía por las necesidades de nuestras programaciones, y temporalizaciones.	Se guía por las necesidades del jugador.
Y tu? Personalizas o Individualizas?	

- Tampoco vamos a trabajar sobre la planificación del **contenido de cada fundamento y de como evoluciona en función de la edad y la categoría**.
- En cambio, **si que deberemos tener claros los objetivos que cada fundamento necesita conseguir para asegurar su aprendizaje**. Los **objetivos** que queremos lograr para **educar las manos** a partir del bote són:
 - **desbloqueo** completo de la mano (muñeca).

¹ Personalizar: experiencias de aprendizaje que se ajusten a sus necesidades e intereses individuales.

- el **ritmo del balón** va independiente al del **cuerpo**: pediremos al jugador que centre su atención al balón (como si este mandara).
- cuando el balón entra dentro del **cilindro del cuerpo**, este ha de esperar a que el balón salga.
- el bote actúa en diferentes **fuerzas, espacios y tiempos** (frecuencias). Bote **aritmico** para mandar ataque sobre defensa (imprevisibles).
- capacidad de ser **ofensivos a partir del bote** (triple amenaza a partir del bote) y según propósito (para avanzar, para mejorar ángulo para realizar/enlazar otro gesto técnico y para mejorar ángulo para hacer otra cosa).
- A estos objetivos finales les llamaremos **hábitos técnicos de base**, de raíz, y los trabajaremos desde los inicios del aprendizaje de nuestros jugadores.
- Como entrenadores, hemos de **detectar y observar** para poder **atacar los malos hábitos** desde el primer momento, y **trabajar de manera lógica por sentido de edad de aprendizaje, nivel, talento y los objetivos que cada concepto y jugador necesita**.
- Me arriesgo diciendo que ya **no será tan importante nuestro nivel de conocimiento** (que a mi opinión nos limita), sino **conocer las diferentes maneras o caminos de como entrenadores podremos utilizar con el objetivo de que nuestros jugadores aprendan**, porque no todos aprenden de la misma manera, será importante conocer las diferentes **metodologías** y sobre qué **objetivos** se asienta.
- “Nada más” hará falta que como entrenadores conozcamos las diferentes **metodologías y el método que cada fundamento, jugador y situación necesita**, y a partir de aquí, empezar a **enseñar sin nuestros propios límites** (y no en función de la tranquilidad de aquello que sabemos).
- Debemos superar dos **retos** para que este trabajo tenga cierto sentido:
 - **Los jugadores han de aprender el cómo, pero sabiendo el porque lo aprenden.**
 - Entender que **NOS CENT el trabajo de la técnica individual es un puente de trabajo a la táctica individual y a la táctica colectiva de equipo.**
- Todos los aprendizajes los centro en dos **fases**:
 - **Fase DIRIGIDA:** El entrenador propone ejercicios en los que el concepto se relacione con situaciones reales.
 - Análisis de distintas situaciones que conlleven por parte del jugador a la interiorización de la noción de aproximación.
 - Integración y diferenciación de las diferentes situaciones trabajadas con el dominio del fundamento.
 - Contextualización y verificación del aprendizaje adquirido y el significado dado a las nuevas relaciones válidas que realicen los jugadores.
 - **Fase NO DIRIGIDA:** El entrenador propone ejercicios de manera personalizada a cada jugador y que este deberá responder realizando la tarea fuera del horario de entreno. Es como un bOX de trabajo suplementario que le ayudará a conseguir o a asentar las bases de los fundamentos.
- **Partes** de aprendizaje de un fundamento:
 - **Iniciación**, cuando te inicias.

- **Perfeccionamiento**, cuando estás en proceso de entender el cuando, cómo y porque.
- **Rendimiento**, cuando lo utilizas sin pensarlo y eres capaz de sacarle un rendimiento X.
- Nos centraremos en los **elementos metodológicos en función de la exigencia del fundamento**, este será nuestro punto de partida, y que serán los seis que presento a continuación aplicadas al fundamento del BOTE.
 - Método **coordinativo** (también llamado analítico), donde nuestras **correcciones van destinadas a la mejora del gesto técnico**, donde serán importantes la repetición y la automatización. Es el método que hemos utilizado toda la vida (Old School) y que se encarga de **CONTROLAR** el resto de procesos. **Es importante que el jugador lo identifique**, para que, cuando vuelva a este método, sea **consciente de que debe hacer para mejorar a partir de repeticiones (donde debe focalizar su atención)**. Es un método ideal para realizarlo en la FASE NO DIRIGIDA, y de manera autónoma (fuera de pista).
 - Método **interiorizativo**, se basa en la ejecución de una acción interiorizando los elementos físic-sensitivos que la soportan (tiempo, espacio, fuerza, velocidad, ritmo, equilibrio...) en relación a su cuerpo, al balón, con los demás jugadores y según el espacio donde se encuentre. Esta metodología **le explica al jugador el porque esta aprendiendo un aspecto determinado**.
 - Método **creativo**, es el que permite que el jugador haga cosas que no sabe que sabia, que no sabemos que sabia, que sabia el y que no sabíamos nosotros...**ATENCIÓN**, la creatividad **es una capacidad involutiva**, y por lo tanto es importante saber crear esos espacios donde trabajarla (calentamiento, normas...).
 - Método **inductivo**, que **nos permite hacer servir a la defensa para hacer entender aquello que estamos haciendo** (la defensa ayuda y trabaja para mejorar al ataque). Este método aún nos enseña más el porque de los fundamentos, ya que lo trabajaremos en situaciones determinadas donde el jugador lo podrá identificar y contextualizar (aprendizajes funcionales y significativos). Esta metodología es el puente entre la técnica y la táctica individual. Es un muy buen método para entender aquello con lo que he empezado el clínic, **cuando utilizar el bote? Cuando empezar a botar?** En diferentes situaciones (campo entero, de cara a canasta, de espaldas a aro...).
 - **Cuando agotaremos el bote? Cuantos botes utiles hacen nuestros jugadores en un entreno? Un bote de más o un bote de menos?** Para mi, nada más si es **imprescindible para no perder el balón**. Si ya he tomado la decisión de empezar a botar, o de dejar ir el balón, o de seguir botando. Con esto ya estamos **provocando** que el jugador deba **mirar y analizar** (cosa que solamente unos pocos privilegiados hacen, y pensar....) y **propiciamos la mejora coordinativa-interiorizativa** del bote, ya que intentará **botar eficientemente al principio**, ya que para algo ha usado el bote, además **botará en situaciones en las que no está acostumbrado a hacer** (salir fuera de la zona de confort) y este factor le hará mejorar

(posible problema: los jugadores acostumbran a **moverse bastante mal sin balón** a estas edades y esto puede provocar una circulación de balón lenta, cosa que facilita que haya más bote del que necesitamos realmente, se puede convertir en una **NO optimización del bote, no rendimiento**). Además, facilita la **comprensión y empatía** por parte de los jugadores a que han de moverse sin balón (los jugadores cuando tengan problemas para botar y sus compañeros no se muevan se quejarán, y más si los incitamos a hablar entre ellos, otro aspecto fundamental, la **comunicación**). El hecho de **mirar el juego mientras botan**, y de anticiparse, les dará mucha ventaja para aprender a no “meterse” en situaciones complicadas. Esto ayuda a su aprendizaje **coordinativo-cognitivo-táctico**.

- La pregunta es...**que han de mirar? Se enseña? Saben en que han de fijarse? Dependerá** mucho del **jugador**, de la **categoría**, de la **edad**, de las **experiencias vividas** anteriormente, de su **ubicación** en el campo...las cosas que suelen funcionar mejor son: **mirar donde está el espacio, evaluar la distancia y el nivel de agresividad del jugador con balón** (sacar faltas, romper si le apretan, atraer defensores, buscar una distancia de tiro más óptima...) **y la de los defensores de los jugadores sin balón**.
- **Ocupación del espacio con el bote**. Cuanto espacio se ocupa con el bote? (poste bajo). Amplitud de bote si, pero alerta, hay que empezar a tener en cuenta que las tendencias de juego hacen que haya menos espacios para jugar con bote. Bot con amplitud si, pero en poco espacio (optimo).
- Diferentes **tipos** de bote:
 - De **timing**: quel bote que lo hacemos servir para esperar que pase otra acción.
 - Bote de **1c1**, para leer el espacio o la defensa.
 - Bote de **Pick&Roll**, es aquel bote que ponemos el cuerpo por delante al salir del pick para proteger el balón.
 - Bote de **poste bajo**: bote con poco espacio para evitar ayudar o que los pequeños puedan picar el balón.
 - Bote de **bloqueo indirecto**: bote con la mano exterior, bote corto, sobre recepción i en carrera i lectura.
- Método **conceptual**, es donde tenemos el **aprendizaje técnico hacia el concepto táctico**. **Nos enseña la técnica que precisa un concepto táctico en su lectura y aplicación**. Trabaja enseñándonos el **porque y el como de las cosas**. Necesitaremos ayuda de la defensa para explicar aquello que estemos trabajando. Es otro puente hacia la táctica individual y el **primer puente hacia la táctica colectiva**. Trabajo del bote dentro del juego reducido: **poner normas para propiciar las lecturas, situaciones, estados de ánimo inclusive** (estrés, ansiedad...) **son buenas maneras de mejorar el aprendizaje**.
- Método **comunicativo táctico**, aquí es donde **se relacionan las diferentes técnicas de cada jugador y en relación con el espacio**. Permite aprender que **después de una oportunidad técnico-táctica, si esta no se ha**

podido realizar, es porque se abre otra oportunidad técnico-táctica de otro compañero. Y así sucesivamente. Relaciona la técnica con el juego colectivo del equipo.

- Durante las sesiones (60 a 90 minutos) como entrenadores pretendemos que nuestro trabajo sea **rentable**, de manera que **hay que tener muchos puntos de unión a trabajos de táctica individual y de la táctica colectiva (saber ofrecer pinceladas)**. En definitiva, es el reto como entrenadores, de sacar rentabilidad del trabajo de técnica individual que hagamos.
- CONSEJO FINAL: Es importante **enseñar cosas útiles**, ya que los jugadores ven su importancia y ayuda a sus aprendizajes.