

14. PAUTES PER A UN BON ESCALFAMENT

1.-Introducció

Com tots ja sabeu l'escalfament són aquells exercicis que realitzem en la part inicial de la sessió i que tenen una doble funció:

- preparar l'organisme per a rendir satisfactòriament en l'activitat que s'està a punt de realitzar, des de totes les perspectives (físiques, fisiològiques, psicològiques,...)
- prevenir possibles lesions

Per tant caldrà fer incidència en aspectes tant físics com psicològics. A nivell físic amb l'escalfament aconseguirem efectes com:

- augmentar la freqüència cardíaca
- augmentar la freqüència respiratòria
- estimular els processos d'obtenció d'energia
- augmentar la temperatura corporal
- afavorir els processos de contracció muscular

A nivell psicològic s'haurà de tenir present que el jugador disposi en acabar l'escalfament d'un grau d'activació i atenció òptims per a realitzar els exercicis i atendre a les explicacions de l'entrenador

2.-Pautes per a realitzar un escalfament

2.1.- UN NEN NO ÉS UN ADULT EN PETIT

Tenint en compte aquests aspectes físics i psicològics s'ha de tenir clar com a entrenadors de jugadors en categories de formació que els infants presenten característiques pròpies molt diferenciades de les dels adults. Aquestes diferències cal tenir-les presents alhora de dissenyar tot l'entrenament i evidentment l'escalfament. Per tant no podem fer el mateix escalfament en els jugadors/es que fomen part de les escoles de bàsquet que amb jugadors sèniors. Per tenir més informació podeu consultar el quadern tècnic número 2 sobre "Com són i com es comporten els nens i nenes en edats d'Escoles de Bàsquet?"

2.2.- EN L'ESCALFAMENT HEM DE TREBALLAR AMB PILOTES DE BÀSQUET

El que es pretén és preparar als jugadors/es per a un entrenament de bàsquet. Per tant serà imprescindible que des del primer moment de la sessió familiaritzem a l'alumne amb la pilota. Hem de fer exercicis que tinguin relació amb el nostre esport i que incloguin accions de bot, passades, llançaments a cistella,....

2.3.- L'ESCALFAMENT HA DE SER PROGRESSIU

El mateix escalfament ha de seguir una gradació en funció de la seva intensitat. Això vol dir que cal realitzar a l'inici de l'escalfament exercicis amb una demanda física i psicològica baixa. Posteriorment ja es pot anar augmentant la intensitat de l'esforç i el grau de complexitat de l'exercici. Per tant, no iniciarem un escalfament fent curses de velocitat o exercicis de persecució per no incrementar les possibilitats d'una lesió.

2.4.- LA DURADA DE L'ESCALFAMENT VE DETERMINADA PEL TEMPS QUE TENIM D'ENTRENAMENT

Generalment les Escoles de Bàsquet acostumen a disposar de dues sessions setmanals d'una hora de durada cadascuna d'elles. Dedicar 15 minuts a realitzar l'escalfament, com per exemple sí que fa un equip sènior amb 2 hores de pista, seria excessiu. L'escalfament ha de tenir una durada d'entre el 10% i el 20 % del temps total de la sessió. Aquest temps d'exercici és suficient per assolir els objectius plantejats si l'escalfament està ben dissenyat. Evidentment si les accions posteriors seran de molta intensitat (per exemple 1x1, dribling d'avanç a màxima velocitat,...) caldrà fer un escalfament més llarg que si els exercicis són de menor intensitat (per exemple tècnica de tir,...)

2.5.- HEM DE FER EXERCICIS D'ESTIRAMENT

Els estiraments a l'inici de la sessió són una de les millors formes de prevenir lesions musculars. És molt recomanable dedicar una estona, encara que sigui breu, a ensenyar als nostres jugadors a realitzar els exercicis d'estirament correctament. D'aquesta manera aconseguim que el jugador agafi l'hàbit d'estirar sempre que inicia l'activitat esportiva. Per fer aquesta part més dinàmica i afavorir les relacions dins el grup, es poden realitzar els exercicis per parelles i/o introduir la pilota de bàsquet en aquelles posicions que ens ho permeti.

6.- HEM D'EVITAR FER SEMPRE EL MATEIX ESCALFAMENT EN L'ENTRENAMENT

Hi ha molt tècnics que inicien l'entrenament fent sempre els mateixos exercicis. D'aquesta manera pot ser que molts jugadors acabin caient en la rutina i que cada vegada costi més mantenir una bona actitud de l'equip en l'escalfament. Tanmateix es desaprofita una estona per a que els nens millorin la seva capacitat coordinativa. Amb exercicis variats aconseguirem que els jugadors/es estiguin més atents i motivats, donat que cada dia han de fer una tasca nova, i per tant el nivell d'atenció que han de tenir a l'inici de l'entrenament ja és superior que si han de fer una tasca coneguda i rutinària. També cal destacar que la motivació és superior si el jugador es conscient de que aprendrà nous exercicis en el proper escalfament. La sorpresa sempre és motivant.

7.- ELS EXERCICIS DE L'ESCALFAMENT HAN D'ESTAR RELACIONATS AMB L'OBJECTIU DE LA SESSIÓ.

Amb l'escalfament es pretén preparar l'organisme per a l'activitat que s'està a punt de realitzar. Es per això que alhora de dissenyar els exercicis de l'escalfament s'haurà de pensar en anar preparant aquelles accions tècniques que seran objectiu principal de treball en l'entrenament. Per exemple, si en la part principal de la sessió pretenem treballar el dribling d'avanç amb la mà no dominant a la màxima velocitat no podem basar l'escalfament en desplaçaments defensius. Haurem de dissenyar exercicis que ens preparin correctament per a realitzar les accions tècniques que pretenem millorar en el nostre entrenament. A més de preparar-los millor per a l'entrenament, aconseguirem també que els escalfaments siguin variats i coherents amb l'objectiu de la sessió.

8.- NO HEM DE COMENÇAR L'ESCALFAMENT AMB UN JOC INTENS I DE CONTACTE.

Un joc implica generalment competició, canvis de direcció i de ritme a intensitats elevades i màxima atenció i concentració. Si s'inicia l'entrenament amb un joc amb contacte físic i d'intensitat elevada (com per exemple la cadena, l'aranya, tocar i parar, el vent del sud i el vent del nord,...) es pot córrer el risc de patir lesions amb facilitat (torçades de turmell, lesions musculars,..) o que es produeixin xocs entre els alumnes donat que encara no estan preparats per a realitzar aquest tipus d'esforços ni física, ni psicològicament. Si volem fer un joc intens a l'escalfament el

farem després d'haver fet algun joc o activitat d'intensitat moderada i els estiraments. Per exemple podem començar fent el joc de seguir el rei botant tots una pilota, o jocs d'orientació amb passades,... Més endavant us donarem idees d'exercicis a realitzar.

9.- ES RECOMENABLE INICIAR LA SESSIÓ AMB EXERCICIS COORDINATIUS I DE BAXA INTENSITAT

El jugador en iniciar l'entrenament pateix d'un grau d'activació baix. Per tant els primers exercicis l'han de permetre incrementar les seves funcions metabòliques de forma gradual. També cal considerar que en la part inicial de l'entrenament, el jugador no té fatiga acumulada, i per tant és un bon moment per a realitzar exercicis que tinguin incidència sobre la seva coordinació dinàmica general. D'aquesta manera augmentarem els recursos motrius dels nostres jugadors la qual cosa ens facilitarà els posteriors aprenentatges a mig i llarg termini. Aquests exercicis han de seguir les següents normes:

- han de ser dinàmics: recordeu que estem escalfant
- han de fer-se amb pilota de bàsquet
- han de ser molt variats: si volem millorar la coordinació no hem de repetir moviments. Per tant, haurem de variar l'exercici inicial a cada entrenament.
- no han de ser competitiu: la competició implica generalment una intensitat d'exercici elevada.

En el posterior apartat us proposem algunes idees a realitzar.

3.- Proposta d'exercicis a realitzar en un escalfament

A continuació us proposem una sèrie de jocs i d'exercicis que podeu realitzar en els vostres escalfaments. Evidentment que hi ha moltes més activitats i jocs, però aquí teniu algunes que us poden ser útil en les vostres Escoles de Bàsquet.

3.1 .- Exercicis coordinatius i jocs motrius basats en el bot

Aquests exercicis estan presentats ordenadament en funció del seu grau de dificultat motriu i cognitiva. No cal que amb el vostre equip comenceu pels primers de cada llistat si els trobeu excessivament senzills. Podeu començar allà on cregueu que el nivell de dificultat és l'adequat pel vostre equip.

* Desplaçar-se per tot el camp lliurement BOTANT LA PILOTA, mentre amb les cames es realitzen diferents formes de desplaçament:

- fent desplaçaments laterals sense creuar les cames
- fent desplaçaments laterals creuant una cama per davant
- fent desplaçaments laterals creuant una cama per darrera
- fent desplaçaments laterals creuant una cama un cop per davant i un per darrera
- aixecant els genolls per davant del cos (skipping 1)
- portant els talons al cul (skipping 2)
- aixecant el genoll o portant el taló al cul de només una cama.
- fer skipping 1 o 2 mentre es fan canvis de mà cada cop que bota la pilota
- fer skipping 1 o 2 mentre es fan canvis de mà cada X número de bots: cada 2 bots, cada 3,...
- el mateix però variant la forma de canvi de mà: per davant, per darrera,...
- fer skipping 1 amb una cama i skipping 2 amb l'altre cama: sense canvis de mà, amb canvis de mà,....
- fer skipping 1 o 2 amb una cama, i fer moviments amb el braç que tenim lliure: circumduccions (endavant, endarrera), abduccions i adduccions (aixecaments laterals), flexions i extensions,...
- fer skipping 1 o 2 amb una cama, fent canvis de mà cada X bots i fer moviments amb el braç que tenim lliure: circumduccions (endavant, endarrera), abduccions i adduccions (aixecaments laterals), flexions i extensions,.... No puc deixar mai de botar.

* Avançar botant, fent que la pilota cada cop boti més baixa i després anar pujant progressivament, sense aturar-nos.

* Repartim cons de dos colors per tot el camp: quan passo pel costat d'un con groc boto la pilota el més alt possible anant de cara, i quan passo pel costat d'un con vermell he d'anar botant endarrera fent el bot el més baix possible. Aquí podem fer tantes variants com vulguem:

- variant el tipus de desplaçament entre con i con.
- quan arribo al con li he de fer tota la volta.
- quan arribo al con he de fer un bot molt fort per a que la pilota passi per sobre el con. Després el jugador saltarà per sobre del con i recuperarà la pilota després amb atenció per no fer dobles.
- després de passar per 5 cons he d'anar a fer un bàsquet.

* Posem fileres de 8-10 cèrcols al terra. Els jugadors van a fer un bàsquet a cada cistella i quan canvien de tauler han de passar botant:

- posant un peu dins de cada cèrcol.
- fent skipping 1 o 2.
- passar pels cèrcols avançant 3 cèrcols i retrocedint un (3 endavant i 1 endarrera)
- passant el jugador pel costat i fent botar la pilota dins els cèrcols.

* El joc de seguir el rei: el jugador que va davant indica l'itinerari que ha de seguir el jugador que va darrera d'ell

* Tots els exercicis que trobareu al Quadern Tècnic número 6 on es parla de la Iniciació al Bot.

3.2 .- Exercicis coordinatius i jocs motrius basats en la passada

* Els jugadors es desplacen de tauler a tauler botant la pilota i fent un llançament a cada cistella. Quan el jugador està anant de cistella a cistella ha d'intercanviar la seva pilota amb un company. No pot anar a llançar si abans no ha canviat la pilota amb algun company.

* Els jugadors per parelles amb una pilota. Distribuir cèrcols per tot el camp. Els jugadors es mouen lliurement per tot el camp ocupant tot l'espai. Quan troben un cèrcol, han de fer una passada, fent que la pilota boti dins el cèrcol. El receptor de la passada segueix botant fins el següent cèrcol.

* Posem en joc la meitat de pilotes que jugadors. Els jugadors han de moure's ocupant espais lliures mentre es passen les pilotes aleatòriament. Puc complicar-ho fent normes:

- no puc tornar-li la pilota al que me l'ha passat.
- el jugador que té la pilota no pot botar.
- cada vegada he de fer un tipus de passada diferent: 1 mà, de pit, picada,...
- si he fet bé la passada puc llançar a cistella el proper cop que me la passin.

* Grups de 3 jugadors amb un cercol gran i 1 pilota. 2 jugadors han de passar-se la pilota, fent-la passar per dins el cercol que el tercer jugador va posant cada vegada en diferents posicions. Els 3 jugadors han d'estar en moviment permanent. Els passadors han de trobar solucions motrius per aconseguir l'objectiu.

* Per parelles fer passades amb una mà, mentre amb les cames es fan variacions en la forma de desplaçament i amb la mà lliure es realitza un moviment coordinat (circunduccions,....).

3.3.- Jocs pre-esportius a realitzar a la part final de l'escalfament

Us proposem a continuació alguns jocs a realitzar a la part final de l'escalfament. Com podeu observar són jocs de major intensitat (driblings a velocitats elevades, canvis de direcció i ritme,...) i en alguns d'ells hi ha oposició.

3.3.1- Jocs pre-esportius basats en accions de bot

Tots els jocs tradicionals que coneixeu, els podeu realitzar igualment amb pilotes de bàsquet: el tocar i parar, l'arany a o el pescador, la cadena,... Tanmateix podeu realitzar el joc que trobareu al Quadern Tècnic número 6 on es parla de la Iniciació al Bot.

Altres propostes són:

CANVI DE CASA

Material: 1 pilota per jugador/a.
Tants cons com jugadors tenim, menys un.

Descripció: Cada jugador està al costat d'un con que és la seva casa. Tots els jugadors tenen un con, menys un jugador que ocuparà l'espai que ell vulgui. Quan l'entrenador dona un senyal, tots han de canviar de casa. El darrer es trobarà sense casa. Hem d'evitar les eliminacions. No podem deixar de botar mai.

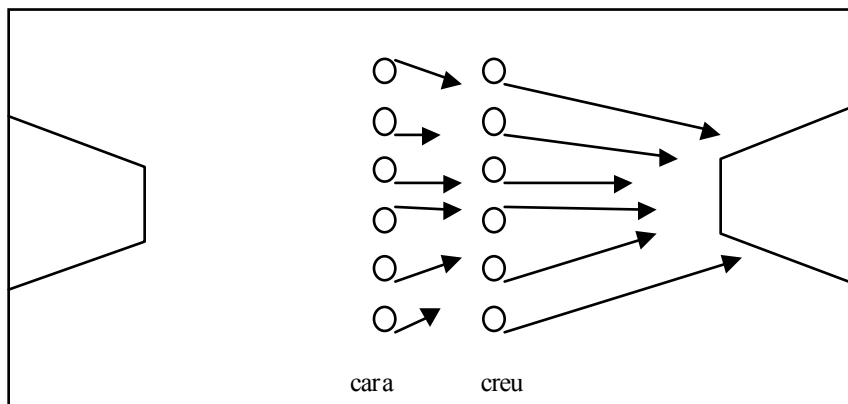
Variants: * No podem tornar al cercol que hem ocupat els dos darrers cops
* Abans d'anar a la nova casa he d'anar a fer un bàsquet
* Mentre canvio de casa puc treure les pilotes als altres companys

CARA O CREU

També anomenat blanc o negre, u i dos,.....

Material: 1 pilota per jugador

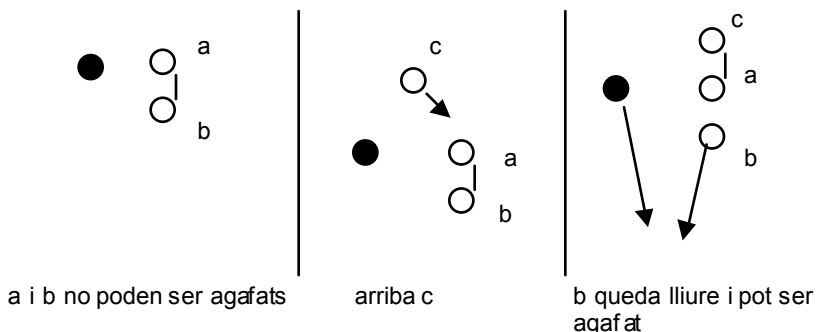
Descripció: Dividim als jugadors en dos equips: cara i creu. Els situem uns davant els altres, separats un dos metres. Si l'entrenador diu cara, els jugadors que siguin cara han de córrer botant fins arribar dins la seva ampolla sense que els jugadors creu els toquin. Si es diu creu és fa la mateixa activitat però són els jugadors creu els que corren perseguits pels jugadors cara.



2 SI, 3 NO

Material: 1 pilota per jugador, amb 1 o 2 pilotes de color diferent.

Descripció: Hi ha 1 o 2 jugadors que han de perseguir a la resta de jugadors. Aquests jugadors portaran les pilotes de color diferent per ser fàcilment reconeguts. La resta de jugadors han d'evitar ser tocats. Per fer-ho poden agafar-se per parelles. Si estan agafats de la mà per parelles no els poden tocar. Però si quan estan agafats s'incorpora un tercer jugador per un extrem, el jugador de l'extrem contrari haurà de marxar, ja que pot ser agafat.



Variants:

- * ens hem de seure a terra per fer la parella, sense deixar de botar.
- * el perseguidor no pot anar a tocar sempre al mateix jugador.
- * la parella no pot estar feta més de 5 segons.

EL BRÈTOL

Material: 1 pilota per jugador

Descripció: Tots boten lliurement i s'ha de robar el màxim nombre de pilotes als altres dins un espai delimitat. A partir d'aquí podem variar molt les normes:

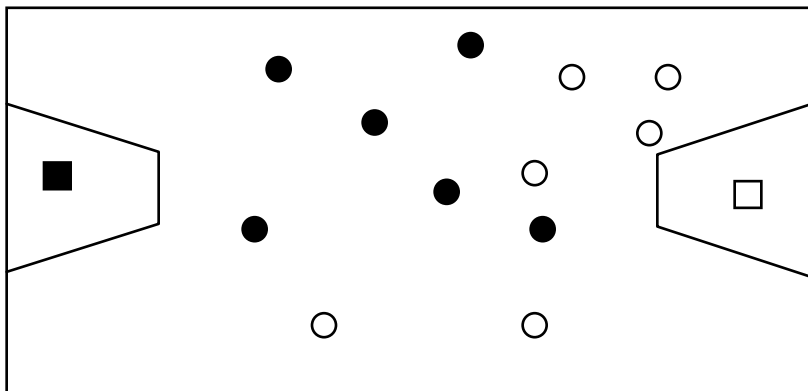
- * aquell que robi una pilota, pot anar botant amb dues pilotes
- * si el contingut a millorar de la sessió són els canvis de mà, podem fer que cada cop que perd la pilota fora de l'espai delimitat ha de fer 10 canvis de mà per poder tornar a entrar dins el terreny de joc.
- * si el contingut a millorar de la sessió és el llançament a cistella, podem fer que cada cop que perd la pilota fora de l'espai delimitat ha de fer 3 bàsquets per poder tornar a entrar dins el terreny de joc.
- * podem anar reduint progressivament l'espai

GUERRA DE BANDERES

Material: 1 pilota per jugador
Pitets o fulards de dos colors
2 cons
2 piques

Descripció: Dividim els jugadors en dos equips. Cada jugador es penja el pitrall del color del seu equip a la part posterior del pantaló com si fos una cua. Cada equip posa al mig de la zona una pica dins un con amb un pitrall del seu color a la punta de la pica, com si fos una bandera.

El joc consisteix en que un equip ha de prendre la bandera de l'equip contrari. El jugador que la prengui ha de portar la cua posada. Si a un jugador li prenen la cua, queda temporalment eliminat del joc. Podrà tornar a jugar quan vagi fins l'entrenador amb la seva cua a la mà i aquest l'autoritzi a tornar-se a posar la cua.



■ Bandera equip negre

□ Bandera equip blanc

Variants:

- * Per tornar a posar-se la cua cal fer un exercici motriu: canvis de mà, tombarelles,...
- * Els atacants no poden estar més de tres segons dins la zona.
- * Delimitar un espai al voltant de la bandera on no pot entrar cap defensa.

3.3.1- Jocs pre-esportius basats en accions de llançament a cistella

EL BOIG

Material: 6 pilotes
Per fer una de les variants podem fer servir cons

Descripció: Dividim els jugadors en dos equips. Cada equip tindrà 3 pilotes i llançarà a una cistella. Un jugador de l'altre equip anirà a molestar els llançaments de l'equip contrari. Guanya l'equip que faci més bàsquets en un determinat temps, o aquell que arribi a un número de bàsquets.

Variants:

- * Podem variar el nombre de jugadors que dificulten el llançament.
- * Podem delimitar amb cons zones des de les quals llançar.
- * Podem deixar que els jugadors es passin la pilota per evitar el defensa

TIR PER PARELLES

Material: 1 pilota per parella

Descripció: Un jugador tira durant 30 segons. La parella agafa el rebot i li passa la pilota per a que torni a tirar. Guanya la parella que faci més bàsquets en un determinat temps, o aquella que arribi a un número de bàsquets.

Variants:

- * Es pot limitar la zona de tir
- * El passador també pot dificultar els llançaments d'altres jugadors
- * Cal variar obligatòriament la zona de tir en cada llançament

EL BRÈTOL A LA CISTELLA

Material: 1 pilota per jugador

Descripció: Els jugadors es situen per parelles al centre de la pista. Quan l'entrenador dona el senyal, un jugador de la parella ha d'anar a fer un bàsquet. Quan l'ha fet, torna al centre de la pista el més ràpid possible i el seu company pot sortir a bàsquet a l'altre cistella. Però entre la cistella i el centre de la pista pot anar traient totes les pilotes que vulgui als seus companys (com en el joc del brètol). Guanya l'equip que faci més bàsquets en un determinat temps, o aquell que arribi a un número de bàsquets.

Variants:

- * He de fer un bàsquet a cada cistella abans de donar la sortida a la meua parella
- * Els del centre de la pista poden estar jugant entre ells el brètol en un espai delimitat. Si quan arriba el meu company m'han pres la pilota l'he de recuperar abans de poder sortir.

3.3.1- Jocs pre-esportius basats en accions de passades

LA PILOTA SALVADORA

Material: 3 o 4 pilotes de dos colors

Descripció: Dos jugador amb pilota d'un color ha de perseguir a la resta, que no porten pilota. Hi ha dos jugadors que tenen a les seves mans "pilotes salvadores": aquell qui les té no pot ser tocat. Per tant els jugadors han d'anar passant les pilotes salvadores a aquells jugadors que tenen el risc de ser tocats pels perseguidors.

EL CAÇADOR

Material: 1 o 2 pilotes
Cons per a fer les variants

Descripció: Cal aconseguir tocar amb la pilota a un jugador determinat per l'entrenador. Però el jugador que té la pilota no pot moure's del lloc. Per tant s'han d'anar passant la pilota fins a tocar al fugitiu. Guanya el jugador que ha estat més estona sense ser tocat.

Variants:

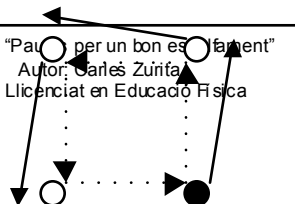
- * Havent dos pilotes caçadores
- * El fugitiu surt de sota el bàsquet i ha de mirar de passar per darrera d'un dels dos cons situats al final del camp i tornar al seu bàsquet.
- * El fugitiu inicia el joc llançant la pilota a la zona on vulgui.
- * Podem fer-ho per equips: caçadors i fugitius

RONDOS

Material: 1 pilota per grup

Descripció: Dins els exercicis dels "rondos" hi ha moltes variants. Ara us proposem algunes, tot i que de ben segur vosaltres podeu trobar moltes més. Us recordem que ha d'haver competició entre els equips.

- * Situats en grups de 5 aconseguir un nombre determinat de passades. Després de cada passada canvi de filera, seguint la pilota.



- * El mateix però canviant a la filera contrària on he passat
- * Abans de rebre la pilota a terra m'he de seure i aixecar-me
- * Després de passar he d'anar a tocar un con al centre del quadrat i anar a l'espai que em correspon
- * Una altre opció és posar un jugador d'un altre equip fent de defensa que ens dificulti fer les passades.
- * Podem fer que les passades no segueixin un ordre establert, i posar condicions: no puc passar a qui me l'ha passat, no puc passar al del meu costat dret,....

RUGBY –BÀSQUET

Material: 1 pilota
Pitralls de dos colors

Descripció: Hem d'aconseguir plantar la pilota darrera la ratlla de fons de l'altre equip, però no val botar la pilota. Podem ficar condicions:

- * l'ha de plantar tal jugador
- * hem de fer 8 passades abans de plantar la pilota
- * hem de creuar camp a la 4^a passada
- * a la 6^a passada el receptor ha d'estar dins el cercol de mig camp
- * la 3^a passada l'ha de rebre un determinat jugador

Evidentment podem augmentar el grau de dificultat si posem varies condicions alhora.