



2018-2019

Coordinadora:
Laura Blanco Fontanals

Presentació

Som el Club Bàsquet Santfeliuenc, club arrelat al bàsquet i a la ciutat de Sant Feliu de Llobregat des del 1927, amb intenció de promocionar el bàsquet a la ciutat i, actualment, esdevenint un referent esportiu a la comarca.

Volem que tots els nens i nenes que vulguin jugar a bàsquet ho puguin fer al nostre club, sempre fomentant unes actituds positives i desenvolupant un creixement integral per a formar jugadors i jugadores per a la nostra cantera de club.

Així doncs, la màxima responsable de l'escola de bàsquet, Laura Blanco, així com els entrenadors, estem compromesos en oferir qualitat i compromís amb aquesta tasca.

Objectius esportius

- Garantir la pràctica continuada del bàsquet, mitjançant el desenvolupament i promoció de l'esport i dels seus valors entre els jugadors/es.
- Formar jugadors motivats i amb una actitud positiva i de millora per tal d'optimitzar el seu rendiment esportiu al màxim i així poder crear vincles entre el bàsquet i l'individu.
- Col·laborar en la formació integral dels participants desenvolupant tant els coneixements esportius com els continguts tècnics i tàctics, donant especial importància als aspectes relacionats amb l'actitud, els valors i les normes.
- Proporcionar als jugadors/es, mitjançant l'activitat esportiva, la formació en els valors educatius, inclusió i compromís que desprèn aquest esport col·lectiu.
- Competir amb esforç i positivitat, mitjançant una adequada conducta esportiva i mantenint, en qualsevol cas, el degut respecte amb els companys, adversaris, àrbitres, membres de la taula, etc. per part del entrenador/a, jugadors/es, familiars..., garantint la bona imatge del club.

Línia pedagògica de l'escola de bàsquet

La nostra escola de bàsquet pretén seguir una formació basada en els principis de convivència, respecte mutu, amistat, esforç, sacrifici i voluntat. Per a tot això cal que es compleixin unes normes esportives i de convivència al llarg de tot el desenvolupament de l'activitat, per tant s'ha de complir amb els propis companys i l'equip, amb la resta de companys adversaris així com amb els àrbitres i personal que contribueix a la tasca de la formació del bàsquet.

L'objectiu principal de l'activitat serà que els jugadors i jugadores s'ho passin bé i tinguin una disciplina esportiva positiva, fomentant l'autosuperació i l'automotivació. D'aquesta manera aconseguirem que els nens i nenes es diverteixin jugant a bàsquet en un bon ambient.

L'enfoc de treball es fonamenta en la millora i l'adquisició de les habilitats motrius i la coordinació. Així doncs, s'iniciaran les destreses bàsiques esportives del bàsquet incidint en els fonaments de tècnica individual com a eines bàsiques per treballar els col·lectius.

Entendrem la competició reglada com a un moment de formació integral dels jugadors i com a incentiu motivant pel seu esforç i treball als entrenaments. Per tant, es prioritzarà per davant de tot la tasca educativa i de valors que transmet l'esport per davant del fet de fixar-nos en el marcador.

Com a tret diferencial, volem ser una escola de bàsquet inclusiva, ja que ens agradaria comptar amb algun jugador que li agradi el bàsquet i tingui alguna necessitat educativa especial. Seria un aprenentatge molt enriquidor per a tots i volem obrir les portes a tots els nens i nenes que tinguin interès pel bàsquet.

Els encarregats de desenvolupar aquesta línia a seguir seran els entrenadors, els quals, sota la supervisió de la coordinadora, seran exemples i responsables de transmetre-la als seus jugadors i jugadores.

Funcionament de l'escola de bàsquet i estil d'ensenyament

A l'escola de bàsquet s'inculcaran uns hàbits esportius i educatius adaptats a cada edat que aniran en consonància amb els objectius determinats. Per realitzar-ho, la principal eina didàctica que s'utilitzarà serà el joc, adaptant-lo a les necessitats formatives del grup que s'estigui entrenant.

Es vol formar jugadors intel·ligents, independents i que no funcionin com autòmats. Al bàsquet es necessiten jugadors que decideixin i executin accions ràpidament per tant s'haurà d'ensenyar a prendre múltiples decisions adaptades a l'edat. Aquestes situacions hauran de ser possibles i reals per tal que els alumnes aconseguixin el repte, no ha de ser ni molt fàcil ni inassolible, s'ha de buscar el terme mig per tal d'animar i motivar als jugadors. A part dels entrenaments es participarà a jornades esportives i a trobades d'escoles de bàsquet com l'Escobol, organitzat per la FCBQ.

A principi de temporada tots els entrenadors tindran una reunió amb la coordinadora per tal d'acordar què i com es treballarà a les sessions durant tot l'any. La coordinadora de l'escola de bàsquet tindrà un paper actiu, ajudant a la formació dels entrenadors, i així obtenir millor qualitat fomentant una formació contínua i permanent al llarg de tot l'any. El contacte entre coordinadora i entrenadors serà diari.

Dos cops a l'any, al gener i al juny, la coordinadora de l'escola de bàsquet tindrà una reunió extraordinària amb tots els entrenadors per tal d'avaluar de forma individual a tots els jugadors i així elaborar un informe senzill per a les famílies.

Organització dels continguts a treballar:

FONAMENT	TÈCNICA INDIVIDUAL	TÀCTICA INDIVIDUAL	ALTRES
ATAAC			
DOMINI DE PILOTA	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinació del cos amb la pilota - Control i consciència corporal - Lateralitat 		Moviments motrius bàsics presents al bàsquet: córrer, saltar, reptar, llençar, desplaçar-se de formes diferents...
BOT	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinació de bot - Incidir sobre la mà dominant - Reglament: necessitat de botar per avançar amb pilota, dobles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bots per fer bàsquet 	
CANVIS DE MÀ	<ul style="list-style-type: none"> - Per davant (estàtic i dinàmic) 		
PASSADA	<ul style="list-style-type: none"> - De pit - Picat 		
UBICACIÓ A L'ESPAI	<ul style="list-style-type: none"> - Organització espacial en el terreny de joc (a prop-lluny de la pilota) 	<ul style="list-style-type: none"> - On s'ataca i on es defensa ("canvi de xip") 	Moure's sense pilota Veure als companys millor situats que jo
TIR	<ul style="list-style-type: none"> - Mecànica de tir bàsica (col·locació de peus i mans) - Curta distància 		Després de tir tothom va al rebot ofensiu i defensiu.
FINALITZACIONS	<ul style="list-style-type: none"> - Entrades per la dreta i l'esquerra 		
JOC DE PEUS	<ul style="list-style-type: none"> - Aturades i arrencades - Aturades i pivots - Equilibri 		
DEFENSA			
POSICIÓ DEFENSIVA	<ul style="list-style-type: none"> - Posició corporal defensiva - Posar-se davant de la pilota 	<ul style="list-style-type: none"> - Responsabilitat individual 	

Els continguts a treballar són subjectes a canvis, adaptant-los al moment i a l'edat corresponent.

Els entrenadors, les sessions i els partits

Els nostres entrenadors tindran un perfil determinat. Tots hauran de tenir un caràcter que congenii amb els petits. Ser simpàtics, treballadors, responsables i amables seran factors molt importants a l'hora de poder formar part del cos tècnic de l'escola de bàsquet. Per tant és necessari tenir referències d'ells per tal de tenir certesa de que compleixen els patrons esmentats anteriorment.

D'altra banda, un dels criteris de l'escola de bàsquet és que els jugadors/es majors de 16 anys del propi club de bàsquet puguin tenir l'oportunitat de seguir amb aquella formació, que ells mateixos han rebut, transmetent-la als més petits. Per tant aquests entrenadors joves se'ls donarà l'oportunitat de seguir-se formant com entrenadors, aprenent d'altres amb més experiència, i així poder donar continuïtat al projecte de l'escola de bàsquet i el club esportiu.

La línia a seguir dels nostres entrenadors ve definida per una sèrie d'hàbits comuns a totes les categories que creiem que són adequats per a la formació dels nostres nois i noies al llarg de les sessions. Els exposem a continuació:

- Abans d'iniciar la sessió: Cal organitzar i planificar la sessió prèviament. Abans de començar s'ha de preparar el material i portar-lo a la pista d'entrenament per tal de perdre el mínim temps possible. Buscarem la màxima optimització del temps d'entrenament i treball útil. Molt important dur la vestimenta adequada per l'ocasió.

- A l'inici de la sessió: Cal xocar la mà a tots els jugadors i preguntar-los què tal estan i si tenen alguna possible novetat que pugui produir algun canvi a curt termini, també és necessari comentar-los algun probable canvi que els pugui afectar (dies i/o hores de partits o entrenaments...). Els jugadors i jugadores han d'anar vestits amb totes les peces esportives necessàries per tal de garantir una higiene en tot moment. És també important explicar a grans trets què treballarem i quins objectius es volen aconseguir. Escoltar les preguntes dels jugadors.

- Evitar la rutina i la monotonia de totes les fases de la sessió, en especial la de l'escalfament. A cada sessió hem d'aportar novetats als jugadors proposant reptes evitant la repetició dels mateixos exercicis.

- Durant la sessió: Explicar quina és l'activitat proposada exposant què treballarem i quins objectius es vol complir amb aquest exercici. Comentar un o dos detalls a millorar o tenir en compte. No fer explicacions llargues, han de ser curtes, senzilles i entenedores. Si cal es pot fer algun exemple.

- Hem d'intentar que els jugadors treballin amb la màxima entrega i atenció a cada exercici, per això és important estar constantment vigilant i animant la correcta execució.

- Corregir el que sigui necessari parant el mínim possible. No corregir més d'un gest tècnic en un mateix moment. Depenent com evolucioni l'exercici, parar a la meitat d'aquest i corregir breument, després seguir amb aquest. Les correccions també es poden fer individuals apartant a un jugador del grup, un moment, per tal de fer-li alguna indicació concreta.

- Per davant de tot hem de tenir en compte que som entrenadors de formació, per tant és imprescindible motivar positivament (premiant, elogiant i felicitant) i també cal actuar vers conductes negatives o inapropiades. No hem de castigar per fallar o equivocar-se, ja que els nostres jugadors estan aprenent.

- Mantenir el respecte i la simpatia amb els jugadors, ja que també voldràs que ho siguin amb tu. Està totalment prohibit utilitzar paraules malsonants ni escridassar-los, fer-se respectar amb normes clares i, a poder ser, consensuades.

- En acabar la sessió: es farà el crit del club i es xocarà la mà a tots els jugadors. D'altra banda, els entrenadors hauran d'autoavaluar el desenvolupament la sessió o partit per tal de ser autocrítics i millorar, tan a nivell professional com a nivell de grup, essent exigents amb la seva feina i compromís amb l'equip.

És important recordar el nom de tots els jugadors i jugadores de l'equip, així com les possibles al·lèrgies o necessitats educatives especials de cadascun d'ells. S'elaborarà una petita fitxa personal de cada jugador on estiguin apuntats

aspectes significatius i útils com el telèfon, el nom dels pares i dades rellevants que puguin servir pel propi entrenador.

Quan un jugador/a no vingui a entrenar o a jugar de forma injustificada és imprescindible trucar a les famílies per tal de mostrar interès i preocupació per la seva absència.

En l'àmbit de la competició volem que els nens i nenes juguin i participin el màxim possible. La competició serà un estímul de millora, per tant es valorarà la progressió més que la victòria intentant minimitzar l'impacte del resultat. Volem que els jugadors i jugadores gaudeixin de la competició i sàpiguen valorar el joc com el que és, per tant cal transmetre que l'important és divertir-se.

És essencial respectar tots els participants del joc (companys, contrincants, àrbitres, entrenadors,...) així com afavorir la convivència entre el propi equip i els contrincants desenvolupant l'amistat i el joc net. El reglament de competició serà una eina fonamental de cara a la formació integral dels nostres jugadors, per tant, l'entrenador serà el primer que haurà de donar exemple per tal que els nens i nenes puguin seguir-lo com a model.

A trets generals, els entrenadors han de donar una bona imatge, ja que són el focus d'atenció de tots els agents implicats en els equips de l'escola. Així doncs, la simpatia, la cordialitat i el respecte amb els jugadors, els pares i tot el personal implicat en aquesta tasca, seran trets distintius bàsics dels nostres entrenadors de formació.

Jugadors/es i famílies

Els principals participants del projecte seran els jugadors i jugadores de basquetbol, els quals són els destinataris de la proposta. El compromís dels nens i nenes participants serà acudir a tots els entrenaments i activitats proposades al llarg de l'any. A nivell esportiu caldrà tenir una actitud favorable a l'aprenentatge on la motivació intrínseca sigui un dels motius pels quals el jugador ha triat jugar a aquest esport. D'altra banda, per tal de crear una disciplina esportiva, quan algun jugador hagi de faltar a algun entrenament o partit cal que ho avisi amb la màxima antelació possible.

Els pares tindran una tasca fonamental en el desenvolupament del projecte, per tant serà necessària la implicació d'aquests i el paper actiu per tal de seguir el mateix criteri formatiu i educatiu que vol transmetre aquest treball. Els pares s'hauran de responsabilitzar de seguir unes normes de conducta correctes, sobretot als partits, ja que són els moments on sovint es sobrepassen actituds poc educatives de cara als més petits.

També serà bàsic recolzar el paper de l'entrenador i fer-li suport quan el necessiti per tal que els jugadors i jugadores tinguin un respecte continu vers aquesta figura. Quan algun nen o nena tingui algun problema personal que pugui afectar al desenvolupament de l'activitat o hagi tingut alguna contrarietat, cal que els pares ho facin arribar al entrenador per tal que ho tingui en compte i no li pugui generar un problema més significatiu al propi jugador. Així doncs els pares han de tenir un paper actiu per tal de seguir el mateix camí formatiu per l'educació dels més petits.

Com a part de compromís del club, aquest vol oferir activitats formatives per a les famílies relacionades amb la pràctica saludable del bàsquet així com eines útils que els podran servir en la formació esportiva dels seus fills i filles.

Conclusió

Expressant totes aquestes idees organitzades, el nostre objectiu és que els nens i nenes que vulguin jugar a bàsquet a la nostra escola ho puguin fer, s'ho passin molt bé aprenent del bàsquet i fent nous amics. Volem fomentar en ells un vincle amb l'esport, els hàbits i actituds saludables donant, a Sant Feliu i als seus ciutadans, un servei de qualitat referent obert a tothom.