



EBS 2018-2019

PROYECTO

A.D. ESCUELA

BALONCESTO

SALESIANOS

CARTAGENA



2018 - 2019

www.ebsalesianos.es

ebscartagena@gmail.com



EBS 2018-2019

Un proyecto educativo para el deporte

El fin principal de la EBS es establecer un modelo educativo a través del deporte. En este sentido, se establecen los siguientes objetivos básicos:

- Formar y educar al individuo a través del deporte, desarrollando su personalidad de forma libre y creativa, dentro de una educación integral.
- El desarrollo de las cualidades físicas, motrices, técnicas y tácticas en un entorno de valores individuales y colectivos.
- Aplicando estos objetivos a la realidad, y a nivel general, se pretende:
 - Desarrollar en la EBS actividades que fomenten la práctica del deporte igualitario en todos los sentidos libre y creativo.
 - Un lugar en el que se den cita los valores de relación propios del deporte: convivencia, compañerismo, disciplina compartida y asumida -no impuesta-, espíritu de equipo, etc.

NUESTRO CLUB

La Escuela de Baloncesto Salesianos es una Agrupación Deportiva inscrita en el registro de Clubes y Agrupaciones Deportivas de la Comunidad de Murcia con el número 658. Tiene su sede en el Colegio "San Juan Bosco" de Cartagena. Lleva desarrollando su labor educativa a través del baloncesto desde 1989.

La Propuesta Educativo-deportiva del club Escuela Baloncesto Salesianos se fundamenta en la [Propuesta Educativo Pastoral del Deporte Salesiano](#), y está encaminada a la formación integral y como persona del niño, usando el deporte como vehículo para conseguir esta formación.

OBJETIVOS GENERALES DEL CLUB

- a) Desarrollar la personalidad del niño, ayudando a su formación integral.
- b) Fomentar la cooperación y la amistad a través del deporte, potenciando la dimensión social del mismo.
- c) Dar al niño la posibilidad de expresarse deportivamente a través de un juego eminentemente colectivo, en el que el sentido de compañerismo, sacrificio en grupo y disciplina interna son prioritarios.
- d) Fomentar el sentido deportivo, inducir al niño a aceptar las reglas de un juego y acatarlas con disciplina.
- e) Adecuar las necesidades de los niños al entorno deportivo, consiguiendo compaginar sus deseos con el desarrollo del juego.
- f) Mejorar las capacidades técnicas, tácticas y físicas individuales y colectivas de cada individuo y grupo.
- g) Formar jugadores, entrenadores, árbitros y futuros directivos.
- h) Valorar lo educativo frente a lo meramente competitivo.

Principios Educativos

Desde el primer día de la puesta en marcha, la Escuela de Baloncesto



EBS 2018-2019

Salesianos ha apostado por los pilares básicos de la formación y la educación en valores a través de la práctica del deporte.

Para ello, apostamos por:

- Formación basada en los principios de convivencia, respeto mutuo, amistad, esfuerzo, sacrificio y voluntad.
- Respeto a las normas deportivas y de convivencia con los miembros de otros equipos, al equipo arbitral y con los propios compañeros.
- Aunar la formación deportiva con la formación educativa en aquellos valores en los que creemos, haciendo predominar siempre las facetas formativas antes que los resultados de la competición.
- La competición se entiende como un medio para alcanzar un fin: la formación integral del jugador, nunca como un fin en sí misma.

Los cuatro pilares de la formación en baloncesto

1. **Educación en valores.** Los deportes colectivos ayudan a formar en valores muy importantes en la formación de niños y jóvenes. En la EBS se primará sobre todo el inculcar a los alumnos valores como convivencia, respeto, igualdad, sacrificio y disciplina.
2. **Educación de la inteligencia deportiva y emocional.** El objetivo es conseguir que durante las sesiones educativas los chicos y chicas trabajen la creatividad, la inteligencia, la motivación y el espíritu de superación. Dentro de este pilar básico, cabe señalar que para nosotros es básico que los alumnos de la EBS se diviertan, tanto en los entrenamientos como en las competiciones.
3. **Educación motriz.** Antes de iniciar la enseñanza de patrones complejos relacionados con el propio deporte del baloncesto, se hace necesario dotar a los alumnos de patrones motrices y de una formación física de base, relacionados con la práctica de coordinación física, lateralidad, técnica de carrera, desarrollo propio de la musculatura, etc.
4. **Educación técnico-táctica en baloncesto.** Se trata de formar a los alumnos en las destrezas básicas deportivas del baloncesto, practicando en las sesiones fundamentos individuales y colectivos

Metodología

Aunar los cuatro pilares de la formación en las sesiones de entrenamiento debe ser el principal objetivo de la metodología del entrenamiento.

Para ello es necesario incluir en cada tarea que desarrollemos del baloncesto factores transversales que nos permitan integrar los valores, la educación de la inteligencia deportiva y emocional, el conocimiento de



EBS 2018-2019

patrones físicos básicos y la enseñanza propia de fundamentos individuales y colectivos del baloncesto, siempre que sea posible.

Grupos de trabajo

Escuelas de Baloncesto EBS Cartagena. Escuelas repartidas en la comarca de Cartagena y alrededores, su número irá en función de criterios de calidad educativa, a fecha actual 10.



EQUIPOS FEDERADOS:

EQUIPOS FEDERADOS TEMPORADA 2018/2019	
1	1º AUTONÓMICA
2	2º AUTONÓMICA
3	SENIOR FEMENINO
4	JUNIOR MAS. UPCT
5	JUNIOR MAS. MASSALIA
6	CADETE MAS.
7	INFANTIL MAS.
8	PREINFANTIL MAS. 06
9	INFANTIL FEM.
10	ALEVÍN MAS. 08
11	ALEVÍN MAS. 07
12	ALEVÍN FEM. 08
13	ALEVÍN FEM. 07
14	BENJAMÍN MAS. 10
15	BENJAMÍN FEM. 09
16	SEMIFEDERADO FEM. 11-12
17	SEMIFEDERADO FEM. 11-12



EBS 2018-2019



EQUIPOS SEMIFEDERADOS:

Equipos Pre-Benjamines Masculino y Femenino.

Como resultado del trabajo y la progresión realizada por el Club EBS cada vez son más los niños/as que desean continuar jugando y practicando baloncesto en categorías superiores. Además creemos importante que los más pequeños tengan referentes adultos en su actividad lúdica de tiempo libre. Así esta temporada el club continúa su apuesta por categorías superiores con el esfuerzo y compromiso que sabemos implica. Aún así somos conscientes que nuestra acción fundamental siempre se debe prestar atención a los equipos de "base" y que éstas opciones de equipos de categoría superior son consecuencia de una buena cantera.

Todos los miembros de la [Junta Directiva de la EBS](#) estarán a disposición de los alumnos/as de la EBS, y a sus familias, un día a la semana. Se fija un lugar y una hora de encuentro con la Junta Directiva donde se podrán presentar dudas a sus miembros. De esta forma la Junta Directiva se ofrece a prestar su colaboración directa a todos los miembros de la EBS.

PUNTO DE INFORMACIÓN PARA PADRES, JUGADORES, ENTRENADORES Y CLUB.

Para su información le comunicamos que durante toda la temporada la Junta Directiva estará en las pistas de salesianos todos los VIERNES de 17:30 a 18:30 para aclarar cualquier duda o resolver problemas que puedan surgir.



Aula de Sesiones de trabajo específicas (TECNIFICACIONES - PREPARACIÓN FÍSICA)

La Dirección Deportiva expondrá las sesiones de trabajo específicas que se diseñarán para el trabajo de mejora de jugadores/as. Todos los jugadores/as de la EBS pasarán por las Sesiones de Trabajo específicas, así como becados en la preparación física durante la temporada.

Entrenadores

Los entrenadores serán ratificados por la Junta Directiva a propuesta de la Dirección Deportiva. La Junta Directiva valorará el compromiso, la



EBS 2018-2019

capacidad, y el trabajo realizado por los entrenadores durante las temporadas que hayan estado en el Club, así como su titulación, fidelidad y grado de compromiso en el club.

Entrenamientos

Cada equipo tendrá tres sesiones de entrenamiento, excepto las Escuelas Deportivas que tendrán un número más reducido de sesiones.

Las sesiones de entrenamiento serán de asistencia obligatoria para todos los jugadores/as. En caso de ausencia no justificada, el entrenador podrá no alinear a un jugador en el siguiente partido. El jugador debe avisar la ausencia al entrenamiento al menos con ocho horas de antelación al entrenador.

Competiciones

La competición es un medio para alcanzar un fin, la formación del jugador como deportista y la formación del alumno de la EBS como persona.

Por tanto, es primordial inculcar a los alumnos/jugadores de la EBS el respeto al equipo contrario, a los árbitros y a los propios compañeros. Ese respeto debe hacerse extensivo a todo el ámbito de las familias que acompañan a los chicos/as en la práctica deportiva.

Junto al respeto, la competición es un excelente medio para inculcar valores como disciplina, sacrificio, entrega, solidaridad, compañerismo, esfuerzo compartido y amistad.

Señalar que es importante buscar para cada jugador/equipo la competición que le haga progresar. No es aconsejable que los equipos disputen competiciones desmedidas tanto por un nivel superior como un nivel inferior.

El objetivo de la EBS debe ser fomentar la competición igualitaria, divertida y educativa. De esta forma se generaran los frutos esperados en las jóvenes generaciones.

Programaciones

Las programaciones anuales de cada uno de los equipos, elaboradas por los entrenadores con la supervisión de la Dirección Deportiva y consultadas con el Coordinador Educativo, son el pilar básico donde se asienta el trabajo educativo-deportivo del año.

Los entrenadores deben plasmar en sus Programaciones básicamente los **Fines y Objetivos** a conseguir, las **Actividades** que van a desarrollar para conseguirlos, y la **Evaluación** que establecerán para revisar si se han cumplido los objetivos. En cada programación anual deben hacer mención a los principios metodológicos que van a usar en sus sesiones.



EBS 2018-2019

METODOLOGIA

Aplicación práctica de los cuatro pilares básicos a un ejercicio

Ejemplo: 4 x 2 Continuo todo campo sin bote fijando un objetivo de 10 canastas en 1 minuto.

Educación en Valores: Cooperación, esfuerzo compartido.

Inteligencia deportiva y emocional: Visión de juego, cooperación con el compañero, oposición al rival. Espíritu de superación para superar los objetivos.

Formación motriz: Coordinación, Técnica de Carrera, Visión Periférica.

Formación técnico-táctica. Trabajo de contraataque en superioridad. Pases en velocidad. Finalizaciones.

Algunas ideas sobre metodología en equipos de formación deportivos

A continuación exponemos una serie de ideas que usamos en los entrenamientos para conseguir crear hábitos de trabajo adecuados en las sesiones:

- Al inicio de la sesión, explicamos a grandes rasgos cuales son los objetivos a conseguir durante ese día. También informamos a los jugadores sobre las posibles novedades que puedan acontecer en un futuro próximo (fechas y horas, cambios de entrenamientos,...) Escuchamos las preguntas de los jugadores.
- Queremos evitar la rutina, la monotonía en todas las fases de la sesión, incluso el calentamiento. Cada día debe significar una novedad, un reto, una sorpresa para los chavales. No repetir todos los días los mismos ejercicios.
 - El entrenador explica la tarea a realizar, y sobre todo, QUÉ FUNDAMENTOS, y QUÉ OBJETIVOS, se pretenden cumplir con ese ejercicio. Debemos hacer fijar la atención del jugador en dos ó tres detalles a mejorar. Según el nivel que sea cada equipo, lógicamente exigiremos unos objetivos u otros. La charla explicativa de cada ejercicio debe ser muy breve.
- No consentimos a los chavales "vaguear". Exigimos máxima entrega y atención en cada ejercicio. Para ello, el entrenador debe estar constantemente vigilando y animando la correcta ejecución del mismo.
- Corregir lo necesario. Parar el ejercicio lo menos posible. Quizá sea oportuno ver cómo evoluciona el ejercicio, parar a su mitad, corregir y seguir la otra mitad (5 y 5 minutos). También podemos en un momento dado apartar a un jugador un momento del grupo y hacerle alguna indicación.
- En equipos de formación, motivar positivamente (elogiar, premiar,...) las acciones realizadas con acierto, y negativamente aquellas que no



EBS 2018-2019

consideramos apropiadas. Consideramos que no es merecedor de castigo el fallar una entrada a canasta en bandeja, pero sí se puede castigar las faltas de atención, las faltas de compañerismo, e intentamos no formar a jugadores "vedettes".

- Permitimos uno ó dos descansos durante la sesión de entrenamiento para beber agua. Se trata de un período de recuperación física, pero también psíquica. En él dejamos que los jugadores se explayen durante no más de tres minutos. Antes de cada descanso, obligamos los jugadores a anotar tiros libres con un porcentaje en torno al 80 por ciento. Si lo consiguen, van a beber agua. Si no lo consiguen, deben repetir la prueba después de hacer algún ejercicio.
 - Aportamos diversión con la competición, todo ejercicio, o juego, tiene un componente lúdico y al mismo tiempo competitivo. Pensamos que en alevines el mejor ejercicio es el 1 contra 1, e intentamos que los chavales busquen retos a superar continuamente.
- A lo que iba, la forma de mejorar, tanto en ataque como en defensa, es defender individual cuerpo a cuerpo. Obliga a mejorar al ataque, y a la defensa.
- Introducir siempre que podamos en los ejercicios competición, oposición y dificultad. Todos los ejercicios ofensivos que realizamos debemos intentar que finalicen con un tiro a canasta. Evitar la relajación que supone el realizar ejercicios rutinarios, muy conocidos y de fácil ejecución.
- Intentamos realizar ejercicios y juegos divertidos que permitan a ser posible cierto margen de creatividad. No es positivo encorsetar en movimientos y esquemas rígidos a jugadores en formación, que coarten su libertad de movimientos y expresión corporal.
- Evitar en el diseño de nuestro entrenamiento que haya ejercicios con largas filas de jugadores esperando para realizar su tarea. Introducir más balones, más canastas, o lo que sea, pero nadie en un entrenamiento puede estar parado.
- Alternar el trabajo de ataque y defensa y sobre todo intentar evitar repetir los mismos ejercicios todos los días, la rutina y la monotonía son enemigos de nuestro deporte.
- Impedir que haya "tiempos vacíos" entre ejercicio y ejercicio. Ya sabemos que los jugadores al finalizar una tarea tienen la costumbre de hacer unos tiritos a canasta, en fin, "vaguear". Esto debe eliminarse por completo. Para ello, a la voz del entrenador todo el equipo debe dejar lo que está haciendo y hacer una reunión en el lugar del campo donde indique el "coach". Es una buena idea prohibir los tiros a canasta entre ejercicio y ejercicio.
- **CORREGIR EL FUNDAMENTO**, no la organización del ejercicio. Tenemos la costumbre de perder más tiempo explicando a los jugadores a qué fila tienen que ir, que prestando atención al objetivo técnico-táctico del ejercicio.



EBS 2018-2019

- Preferimos el trabajo en ritmo al trabajo en detalles. Consideramos que ir introduciendo dificultades progresivas en cada uno de los ejercicios nos ayudan a ir creciendo, más que el realizar repeticiones exhaustivas de un mismo gesto.
- No usar los ejercicios de defensa como castigo, puede interpretarse que la defensa en baloncesto es un castigo, y debe ser a la inversa. Flexiones.
- Nos gusta la intensidad y la agresividad, y arriesgamos un poco al permitir que los balones disputados entre dos jugadores que normalmente serían señalados como “salto entre dos”, sean realmente disputados entre ellos.
- Fomentamos al máximo la convivencia, y el sentido de equipo. Es bueno realizar algunas convivencias del equipo fuera del entorno de la pista.
- Ser muy rigurosos con el horario, la puntualidad y la asistencia al entrenamiento. El jugador que falte a un entrenamiento no debe ser convocado al siguiente partido si no ha avisado su ausencia.

Todo lo que hemos expuesto anteriormente, puede ser resumido en un punto: **CREAR SITUACIONES REALES DE JUEGO** en nuestros entrenamientos. En definitiva, lo que pretendemos es que exista tensión competitiva en cada instante de la sesión.



EBS 2018-2019

REDES SOCIALES

www.facebook.com/escuelabaloncesto.salesianos

<https://twitter.com/EBSCartagena>

<https://plus.google.com/105704375590524778547/posts>

<https://www.youtube.com/user/ebscartagena>

ADEMÁS

- ✓ Seguro de Responsabilidad Civil
- ✓ Voluntariado
- ✓ Certificado de Penales para delitos sexuales
- ✓ Acuerdo de confidencialidad
- ✓ Acogidos a la Ley de Protección de Datos.

Cartagena, 06 de septiembre de 2018.