



# CURSO DE ENTRENADOR DE BALONCESTO NIVEL I

## GUIA DIDÁCTICA

*Organiza*



*Delegación de Almería*



## **GUIA GENERAL DEL CURSO**

### **1.- INTRODUCCION**

Estos estudios han sido diseñados con un doble objetivo: por un lado, la calidad de los contenidos, que deben garantizar que los entrenadores avalados por el Título de Entrenador de Baloncesto Nivel I sean reconocidos en el mundo deportivo por la competencia en su ejercicio profesional, así como por su capacidad de dinamización; y por otro, la calidad de los profesores como profesionales que forman el equipo de atención al estudiante, personas que van a garantizar la ayuda necesaria ante los problemas del estudio y cuya preocupación permanente será la de resolver cualquier dificultad que se pueda presentar.

Con esta finalidad, se emplean de manera intensiva las tecnologías de la información y la comunicación, que permiten superar las barreras de tiempo y espacio y ofrecer un modelo educativo basado en la personalización y el acompañamiento integral del estudiante. Con estas nuevas estructuras de formación, la Federación Andaluza de Baloncesto se convierte en un referente en el ámbito de la enseñanza deportiva con la voluntad de liderar nuevas propuestas de formación y difusión del conocimiento del baloncesto en la formación virtual.

Esta nueva actividad formativa, se incluye dentro del Plan de Estudios de la Escuela Nacional de Entrenadores y el Curso posee validez exclusivamente federativa.

#### **CARGA HORARIA DE LOS CURSOS DE ENTRENADOR DE BALONCESTO**

	<b>Bloque Común</b>	<b>Bloque Específico</b>	<b>Bloque Prácticas</b>	<b>Proyecto Final</b>	<b>Total Horas</b>
<b>Iniciación 0</b>	<b>12*</b>	<b>38*</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50*</b>
<b>Primer Nivel-1</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>400</b>
<b>Segundo Nivel-2</b>	<b>100</b>	<b>300</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>600</b>
<b>Superior-3</b>	<b>200</b>	<b>275</b>	<b>200</b>	<b>75</b>	<b>750</b>
<b>Total Enseñanza</b>	<b>400</b>	<b>750</b>	<b>550</b>	<b>75</b>	<b>1750</b>



Se han estructurado todos los contenidos del módulo específico de enseñanzas deportivas en cuatro grandes bloques de contenidos:

**Formación  
del jugador  
de  
baloncesto**

**Ciencias del  
Entrenamiento  
en baloncesto**

**Reglas  
del  
Juego**

**Táctica de  
ataque y  
defensa en  
baloncesto**

**Dirección de  
equipos de  
baloncesto**

A su vez cada bloque de contenidos queda conformado por un conjunto de módulos integrados, cuyos contenidos tendrán un tratamiento interdisciplinar, asegurando una mejor comprensión global de los mismos, y en definitiva un mejor aprendizaje de los diferentes conceptos y procedimientos.

El área de **reglas de juego** tendrá un tratamiento de área transversal, ya que consideramos que afecta a todo el baloncesto en general y que debe ser conocida por el alumno para poder desarrollar de forma adecuada su labor de entrenador, con lo que se trabajará de forma integrada en los 4 bloques de contenidos y de forma específica en lo referente al conocimiento del reglamento. Apostamos por una enseñanza menos modular y más global que haga comprender al baloncesto como realidad única y no particionada.



## 2.- CONTENIDOS

Módulo de enseñanzas comunes deportivas (Científico)

Nombre del módulo que contiene equiparado al R.D. 234/2005	No Presencial	Presencial	Total horas
<i>Fundamentos sociológicos del Deporte</i>	8	2	10
<i>Organización y legislación del Deporte</i>	8	2	10
<i>Bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento</i>	13	2	15
<i>Entrenamiento deportivo</i>	23	2	25
<i>Primeros auxilios e higiene en el deporte</i>	18	2	20
<i>Bases anatómicas y fisiológicas del deporte</i>	18	2	20
<b>TOTAL MODULO</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

Módulo de enseñanzas deportivas específicas (Técnico)

Nombre asignatura equiparado al R.D. 234/2005	No Presencial	Presencial	Total horas
<b>BLOQUE DE FORMACION</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
<i>Acciones técnico-tácticas individuales</i>	15	35	50
<b>BLOQUE DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>27</b>	<b>13</b>	<b>40</b>
<i>Metodología</i>	10	5	15
<i>Seguridad deportiva</i>	4	1	5
<i>Planificación</i>	4	2	6
<i>Preparación Física</i>	5	3	8
<i>Psicología Aplicada</i>	4	2	6
<b>BLOQUE DE TACTICA</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>
<i>Acciones técnico-tácticas colectivas</i>	13	12	27
<i>Sistemas de Juego</i>	2	3	5
<b>BLOQUE DE DIRECCION</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
<i>Dirección de equipo</i>	7	2	9
<i>Dirección de partidos</i>	3	2	5
<i>Observación del Juego</i>	1	1	2
<i>Nuevas Tecnologías</i>	2	0	2
<i>El valor del baloncesto</i>	2	0	2
<b>REGLAS DE JUEGO</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>TOTAL MODULO</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>150</b>



### 3.- MODULO DE PRÁCTICAS

La fase de prácticas se convierte en una parte importantísima del proceso formativo y se sistematiza con una estructura acorde a las necesidades de los alumnos. La FEB ha diseñado una propuesta de prácticas para dar coherencia a todo el proceso y poder hacer factible la fase de prácticas que tienen como labor fundamental completar el proceso de aprendizaje del alumno.

La fase de **experiencias prácticas** se divide en dos partes:

- a) Una primera en la que el alumno de prácticas la desarrolla en su centro de prácticas realizando el trabajo propio para el que ha estudiado: entrenar. Como requisito sólo será necesario presentar la licencia de entrenador en algún equipo federado, y un documento de su club (Ficha de Entrenador) que acredite el haber realizado tal labor durante una temporada.
- b) La segunda parte consiste en la realización de unos complementos. Entendemos que la única forma factible de poder comprobar in situ, las normas prácticas de los alumnos, es asistiendo ellos a alguna actividad de la Federación Autonómica. El alumno deberá participar en actividades organizadas por la F.A.B. (concentraciones de selecciones, programa de detección de talentos, campus federativo, etc....).

#### **Formación continúa:**

Consiste en la realización (con obtención de diploma acreditativo) de cursos de formación, clinics, etc..., de un mínimo de 20 horas totales, a realizar durante todo el período de prácticas. Con ello queremos darle la importancia que se merece la formación permanente del entrenador, ya que consideramos que el entrenador que tras sus estudios oficiales sigue asistiendo a cursos, jornadas y estudios, asegura una mejor disposición para crecer en sus habilidades y conocimientos; y por tanto, haciendo de su fase de prácticas, un período para continuar su período formativo.

#### **Memoria de Prácticas:**

El alumno, al finalizar sus prácticas deberá realizar una memoria de prácticas, siguiendo el modelo que se le entregará al final de la Fase Presencial. Al finalizar la temporada y si el alumno ha acreditado la realización de todos estos pasos de su fase de prácticas (experiencias prácticas, formación continua y memoria de prácticas) y se le califica como apto. Recibirá el título correspondiente y será a partir de ese momento cuando podrá matricularse en el curso de siguiente nivel si lo hubiese.

Para un alumno que no realice el período de prácticas en la temporada siguiente a la finalización del curso, se permitirá un receso de 1 temporadas más, y en caso negativo, se le dará por anulada las fases anteriores y tendrá que realizar de nuevo el curso al completo.



FASE DE PRÁCTICAS				
	Experiencias prácticas	Formación continua	Memoria de prácticas	Total horas
Nivel 1	110	20	20	150

Cuando se finaliza la Fase Teórica del Curso, los alumnos que resulten aprobados, **NO OBTIENEN EL TÍTULO DE ENTRENADOR**, puesto que le queda pendiente de realizar el Bloque de Prácticas. Lo que se le debe entregar al alumno es un **CERTIFICADO** (no diploma) de que han superado las asignaturas del Bloque Común y Específico del Curso de Entrenador de Baloncesto.

#### 4.- EVALUACION

La evaluación pretende ser un proceso que acredite al alumno como capaz para poder desempeñar la función de entrenador superior de baloncesto (o cualquier otra que se incluye en la capacitación). Para ello hemos diseñado un modelo fácil, al tiempo que completo, y que pretende obtener el mayor volumen de información posible de cada alumno. Veamos en qué consiste cada prueba:

EXPLICACION DE LAS PRUEBAS	
TEST DE LA UNIDAD	Examen a realizar vía internet distribuidas en <u>3 Bloques de cuestionarios</u> .
VALORACION TUTORIAL A DISTANCIA	<u>Opinión</u> que el <u>tutor</u> tendrá del alumno al final de la <u>fase a distancia</u> , gracias a su participación en los foros, inquietudes, aportaciones, etc.
PRUEBA CAPACITACION SUPERIOR	<u>Examen final</u> que certificará tus conocimientos sobre el bloque en cuestión.
VALORACION TUTORIAL PRESENCIAL	<u>Opinión</u> que el <u>tutor</u> tendrá del alumno al final de la <u>fase presencial</u> , gracias a tu participación en el aula, inquietudes, aportaciones, dinámica de grupo,



En cada bloque puedes obtener una puntuación máxima de 100 puntos sumando la fase a distancia y la presencial. **Siendo obligatorio la asistencia a todas las clases presenciales y al envío de los cuestionarios** de la fase no presencial

#### EVALUACION BLOQUE ESPECÍFICO

Examen on-line de la unidad	15 ptos
Valoración tutorial a distancia	15 ptos
Prueba de capacitación superior	50 ptos
Valoración tutorial presencial	20 ptos
<b>TOTAL POR BLOQUE</b>	<b>100 PTOS</b>

#### EVALUACION BLOQUE REGLAS DE JUEGO

Examen on-line de la unidad	15 ptos
Evaluación de conocimientos previos	35 ptos
Prueba de capacitación superior	50 ptos
<b>TOTAL POR BLOQUE</b>	<b>100 PTOS</b>

#### EVALUACION BLOQUE CIENTÍFICO

Examen on-line de la unidad	15 ptos
Evaluación de conocimientos	85 ptos
<b>TOTAL POR BLOQUE</b>	<b>100 PTOS</b>

**\*\* No se tendrá derecho a la evaluación y por tanto no podrá continuar con el curso aquel alumno que supere el 20% de horas en ausencias. Las ausencias a las sesiones presenciales han de estar debidamente justificadas ya que estas son de carácter obligatorio y son requisito "sine qua non" para la obtención del título**



## 5.- REQUISITOS Y NECESIDADES.

Podrán acceder todas aquellas personas interesadas, que cumplan los siguientes requisitos:

- Tener un mínimo de **16 años**.
- Estar en posesión del **Título de Graduado en Secundaria o titulación equivalente**.
- Además es obligatorio que el alumno dispusiese de **ordenador, módem, línea telefónica y navegador de internet** (Explorer, Netscape, etc.), con los que poder conectarse al Curso y contactar con su Tutor.
- Una **cuenta de Correo Electrónico**, con capacidad mínima de 20 MB, para la recepción de archivos que el Profesor estimase conveniente.
- Aquellas personas con titulaciones académicas de **Diplomaturas y/o Licenciaturas completas, podrán acceder a la convalidación de alguna de las asignaturas**.

## 6.- PROCEDIMIENTOS DE INSCRIPCIÓN:

### Plazo de Inscripción:

Hasta el **12 de Agosto del 2015**

### Fechas de realización:

Horas Presenciales del **14 de Agosto del 2015 al 12 de Septiembre 2015**

### Documentos de inscripción:

Entregar dos hoja de inscripción, una fotocopia del Título Académico, dos fotocopias del DNI, dos fotografía tamaño carné y el resguardo del ingreso bancario, junto con los datos personales en la Delegación en Almería de la Federación Andaluza de Baloncesto o al correo [info@fabalmeria.org](mailto:info@fabalmeria.org)

## 7.- CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

Cuota de Inscripción (1):

**300 €**

(1) Se incluyen los Gastos de Titulación, Registro y material didáctico FEB.





## 8.- FORMAS DE PAGO DE LA INSCRIPCIÓN:

- Plazo único:

Al realizar la inscripción

Ingresar el importe de la matrícula a nombre de: Federación Andaluza de Baloncesto. Delegación de Almería.

Nº C.C.: Entidad: **Unicaja 2103.0861.65.0030000470**

Nº IBAN.: **ES98.2103.0861.65.0030000470**

**NOTA: Hacer constar el nombre del alumno en el concepto del ingreso.**

## 9.- PROFESORADO:

- Entrenadores Superiores de Baloncesto.
- Licenciados en Ciencias de la Actividad Física.
- Licenciados en Derecho.
- Licenciados en Psicología.

## 10.- DIRECCION DEL CURSO:

- Ricardo Campos Moreno

## 11.- DIRECCIONES Y E-MAILS DE INTERES:

950 256 676

[cursos@fabalmeria.org](mailto:cursos@fabalmeria.org)



## GUIA ESPECÍFICA DEL CURSO:

### 1.- AGENDA DEL CURSO:

Sede: **Pabellón de los Juegos del Mediterráneo**

#### Temporalización del curso:

- Presentación del curso: 14 de Agosto
- Inicio curso y fase presencial: 14 de Agosto
- Fin fase presencial: 12 de Septiembre

Viernes 14-ago	Sábado 15-ago	Domingo 16-ago	Viernes 21-ago	Sábado 22-ago	Domingo 23-ago
16 a 21 h	9 a 14 h 16 a 21 h	9 a 14 h 16 a 21 h	16 a 21 h	9 a 14 h 16 a 21 h	9 a 14 h 16 a 21 h

Viernes 04-sep	Sábado 05-sep	Domingo 06-sep	Viernes 11-sep	Sábado 12-sep
16 a 21 h	9 a 14 h 16 a 21 h	9 a 14 h 16 a 21 h	16 a 21 h	9 a 14 h

- Fase **NO** presencial: Del 12 de Septiembre al 14 de Noviembre
- Entrega cuestionarios BLOQUE 1: 19 de Septiembre
- Entrega cuestionarios BLOQUE 2: 17 de Octubre
- Entrega cuestionarios BLOQUE 3: 14 de Noviembre

Nota: El coordinador del curso enviará con quince días de antelación lo cuestionarios a cada alumno, para su realización y posterior devolución en las fechas marcadas

- Exámenes presenciales **1ª convocatoria**: 22 de Noviembre
- Exámenes presencial **2ª convocatoria**: 13 de Diciembre

Nota: Estas fechas son orientativas, ya que por motivos didácticos, son susceptibles de pequeñas variaciones



## PROFESORES

### Bloque Específico

NOMBRE	ASIGNATURA	TITULACIÓN
Cesar Martínez	Fundamentos Individuales	Entrenador superior
Carlos Villarrubia		Entrenador superior
Raúl Fernández	Fundamentos colectivos	Entrenador superior
Emilio Martínez	Reglas de juego	Arbitro nacional
Ricardo Campos	Dirección de equipo y partido	Técnico Deportivo Superior en Baloncesto. TDS Entrenador Superior
Javier Sevilla	Metodología	Técnico Deportivo Superior en Baloncesto. TDS Licenciado en INEF
	Planificación	
Davinia Portero	Legislación	Licenciada en Derecho
Ricardo Campos	Tutor	

### Bloque Común

NOMBRE	ASIGNATURA	TITULACIÓN
Manuel Rodríguez	Bases Biomecánicas del Deporte	Doctor en Ciencias de la Actividad Física
	Teoría del Entrenamiento	
M <sup>a</sup> del Carmen García	Ciencias del Comportamiento	Licenciada en Psicología
Davinia Portero	Organización y legislación	Licenciada en Derecho



## 2.- DESARROLLO NO PRESENCIAL:

### FECHAS DE ENTREGA DE CUESTIONARIOS Y TRABAJOS:

<u>BLOQUE I</u>	<u>BLOQUE II</u>	<u>BLOQUE III</u>
Fecha de entrega <b>19 de Septiembre</b> <b>Sábado</b>	Fecha de entrega <b>17 de Octubre</b> <b>Sábado</b>	Fecha de entrega <b>14 de Noviembre</b> <b>Sábado</b>
Cuestionario integrado de:	Cuestionario integrado de:	Cuestionario integrado de:
Bloque de formación técnico táctico y dirección	Bloque común y Reglas	Bloque de entrenamiento deportivo
Fundamentos individuales, colectivos, sistemas de juego y dirección de equipo y partido	Fundamentos sociológicos y psicológicos psicología aplicada, Legislación y Reglas de Juego	Fundamentos biológicos, del baloncesto, Metodología, planificación, preparación física

## 3.- EVALUACIÓN

- Asistencia

Será obligatoria la asistencia al **80%** de las sesiones presenciales, tanto a las teóricas como a las de desarrollo práctico.

En las sesiones prácticas será obligatoria la **utilización de ropa deportiva**.

Los alumnos se han de personar a la hora y en la instalación indicada en la guía didáctica.

- Criterios de Evaluación

En relación a las sesiones **NO presenciales**:

- **Supuestos prácticos:** Son trabajos específicos por materias, los cuales se enviarán por correo electrónico a los alumnos y se ha de devolver por el mismo sistema antes de la fecha establecida en el calendario de la guía didáctica.



En relación a las sesiones **presenciales**:

- **Sesiones teóricas en aula:** Explicación de algunos conceptos teóricos y realización de algún taller didáctico en relación a dicha asignatura.
- **Sesiones teórico-prácticas en cancha:** Explicación y desarrollo práctico de conceptos relacionados con la asignatura
- **Sesiones prácticas en cancha:** Consistente en la resolución de algunos supuestos en el desarrollo de la labor de un entrenador.  
Este tipo de sesiones se realizarán a criterio del profesorado.



#### 4.- Documentos de interés

- ❖ *Modelo de cuestionario de evaluación*
- ❖ *Modelo de taller práctico*
- ❖ *Planilla de entrenamiento Anexo 1 y 2 del libro del bloque específico pag 237*
- ❖ *Planilla pruebas médicas Anexo 3 del libro del bloque específico pag 238*
- ❖ *Planilla de los Test de aptitud física Anexo 4 del libro del bloque específico pag 239*
- ❖ *Planilla de faltas de asistencia a entrenamientos Anexo 5 del libro del bloque específico pag 240*
- ❖ *Simbología gráfica*
- ❖ *Planilla de campos*
- ❖ *Ayuda pedagógica al estudio*



## **Modelo de cuestionario**

### **BLOQUE ESPECÍFICO ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**CURSO DE NIVEL I**

**NOMBRE DEL ALUMNO:**.....

**FECHA DE ENVÍO:** Ej. 15 de Septiembre del 2013

**ASIGNATURA:** METODOLOGÍA y PLAINIFICACIÓN DEPORTIVA.

#### **TEMA I**

##### **Pregunta nº 1**

1.- Sobre los fundamentos y conceptos teóricos:

- ¿Que entendemos por método?
- Según Descartes, la metodología es el “camino que hay que seguir para llegar a la verdad ? Podrías explicarme con tus propias palabras el esquema del cuadro 1.1 de la página 158

##### **Pregunta nº 2**

2.1 El ciclo de enseñanza como base para establecer una metodología y didáctica del baloncesto

- Cuáles son las cuatro ciencias que nos ayudaran a establecer una buena base en el proceso metodológico del aprendizaje del baloncesto ( Según Antón García)
- 
- 
- 
- 
- ¿ Que significa desde tu punto de vista el cuadro de la página 160 en donde se ve que ha de existir una correcta interrelación entre : EL CLUB y su ideología y EL ENTRENADOR y su filosofía

##### **Pregunta nº 3**

2.2 Sobre los factores y elementos a considerar y de los que se derivan como consecuencias principios metodológicos.

- Aspectos psicológicos. ¿Cuáles son los principales factores psico-caracteriales (Capacidades/Cualidades) y que conforman una parte importante de la personalidad del deportista y como consecuencia pueden influir en su aprendizaje y en la competición?

2.3 Sobre los estilos de enseñanza



- ¿Qué entendemos por el método mando directo?. Ponme algún ejemplo
- ¿Qué entendemos por el método resolución de problemas?. Ponme algún ejemplo

## **Modelo de práctica didáctica**

### **PRÁCTICA DIDÁCTICA**

#### **SUPUESTO PRÁCTICO Nº 1**

Lee detenidamente el método de enseñanza individualizada y construye una sesión de entrenamiento en donde se vea claramente que el deportista esta aprendiendo algún concepto técnico o táctico de forma individual y donde podamos valorar el nivel de mejora de dicho concepto técnico o táctico.

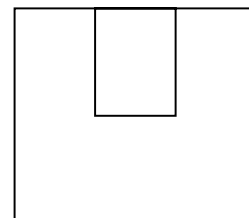
- A continuación, el alumno habrá de responder lo mejor y más amplio que pueda en relación a la lectura

## **SIMBOLOGÍA GRÁFICA.**

### **EL CAMPO.**

Quando se dibuja a mano debe ser un diagrama sencillo:

- Dibujar siempre un rectángulo completo, no solo una línea de fondo.
- La zona no tiene que ser trapezoidal, puede ser un simple rectángulo.
- No es necesario dibujar el círculo de tiros libres y menos su parte de puntos.
- No dibujar las marcas de rebote de la zona ni el círculo central.
- La línea de 6,25 sólo se dibuja en los casos en que sea imprescindible.
- Salvo en casos necesarios (contraataque, zona pres ...), solo se dibuja un medio campo.
- Normalmente se dibuja la línea de fondo en la parte superior y la zona hacia abajo.



### **SÍMBOLOS.**

Las puntas de flecha deben ser pequeñas y no huecas

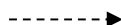
BIEN  VALE  MAL   

**SIGNIFICADOS.** En general:

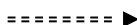
DESPLAZAMIENTO SIN BALÓN



PASE



ASISTENCIA



DESPLAZAMIENTO BOTANDO



TIRO







JUGADORES ATACANTES

1 2 3 4

BLOQUEO



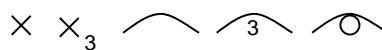
JUGADOR CON BALÓN

①



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
CULTURA Y DEPORTE

DEFENSORES



En ejercicios:

JUGADORES



ATACANTE CON BALÓN



OBSTÁCULO



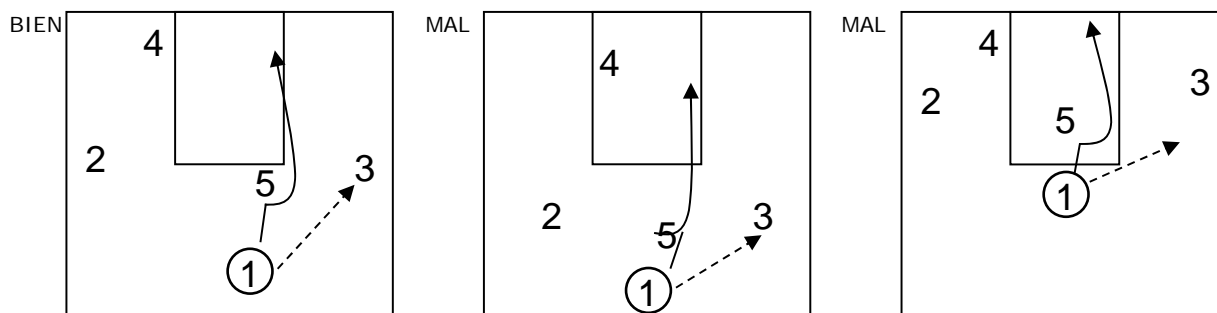
ENTRENADOR



- No olvidar nunca marcar el jugador que tiene el balón al empezar el movimiento.

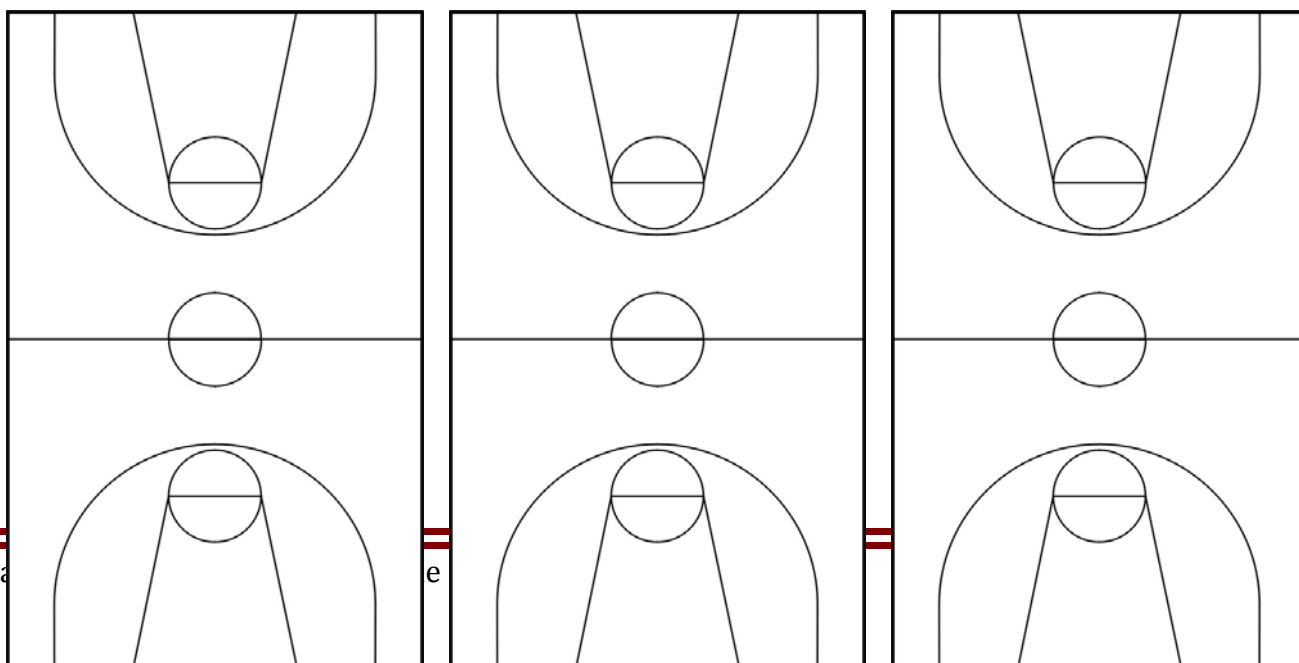
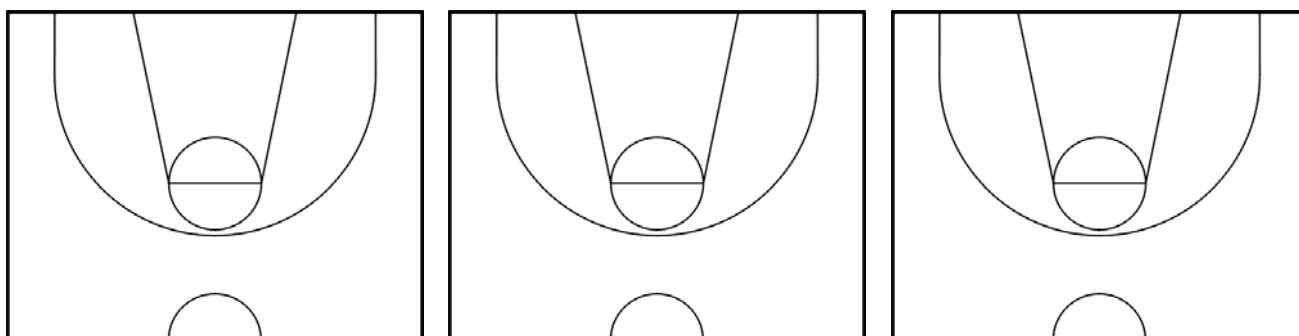
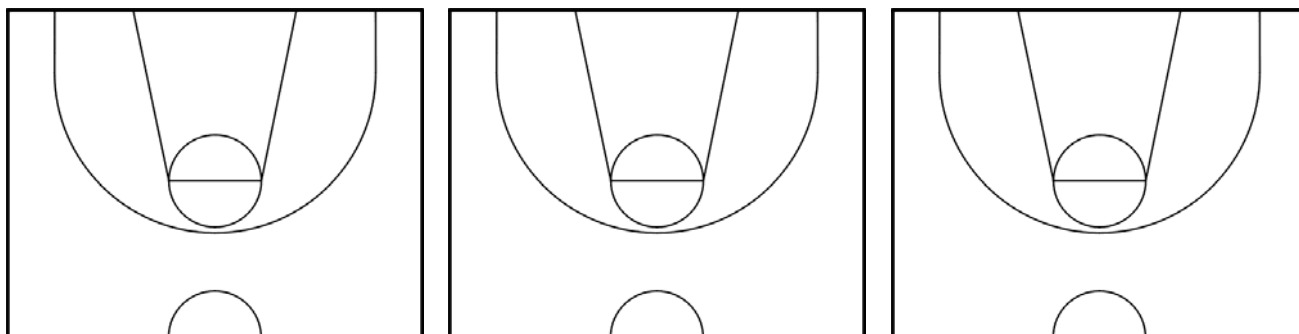
## GRÁFICOS.

Cuidar mucho la ubicación de los jugadores y los movimientos en relación con las líneas del campo.





## PLANILLA DE CAMPOS PARA DESARROLLO DE TAREAS





# **AYUDA PEDAGÓGICA**

## **TÉCNICAS DE ESTUDIO**

### **CÓMO AFRONTAR EL CURSO**

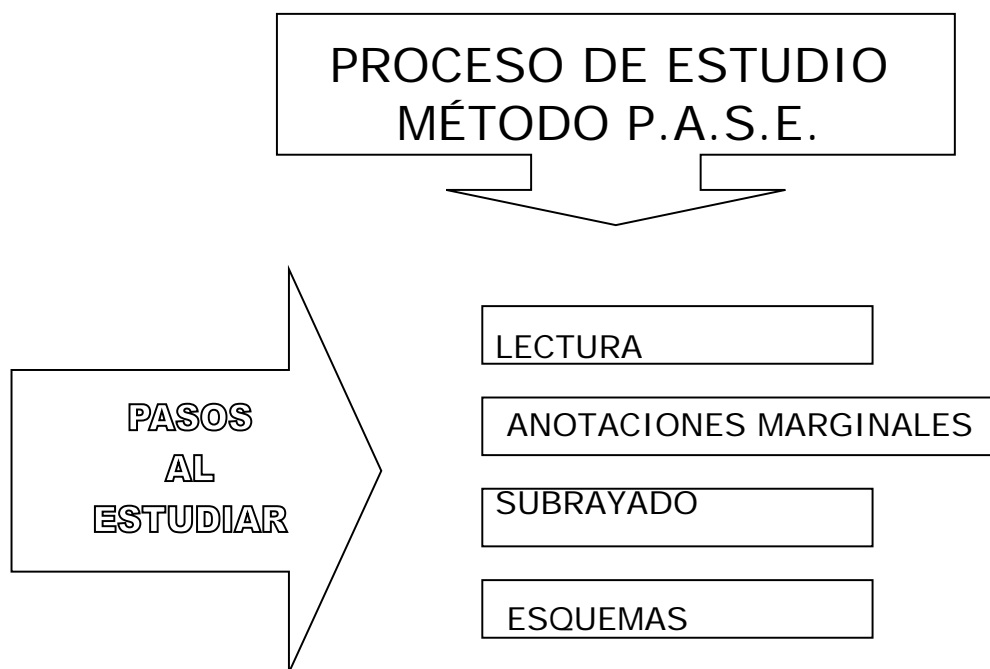
#### **INTRODUCCION**

La experiencia durante muchos años en los cursos de entrenadores de baloncesto y las encuestas realizadas al alumnado a la finalización de los mismos, indican que, para buena parte del mismo, existen dificultades a la hora de enfrentarse al estudio.

En muchos casos se ha dejado de estudiar hace tiempo y, por lo tanto, se ha perdido el hábito de estudio lo que, además, se agrava con la ansiedad que produce enfrentarse, nuevamente, al estudio y a los exámenes.

Teniendo en cuenta lo anterior, nos hemos propuesto dar unas pautas para estudiar mejor, ya que muchas veces tras largas horas de estudio, el resultado no es el deseado. Para evitarlo, debemos economizar el esfuerzo para, al mismo tiempo, sacar el mayor rendimiento posible.

Las estrategias de aprendizaje que os vamos a proponer os servirán para alcanzar nuevas ideas y diseñar actividades de recuerdo, aplicación y transferencia que os permitan conseguir aprendizajes integrados.





## **LECTURA**

Antes de leer debes preparar tu mente pensando sobre el tema que vas a estudiar.  
En la primera lectura trata de formarte una idea conjunta de los contenidos básicos.  
La segunda lectura debe ser de forma lenta y reflexiva, deteniéndote en las ideas básicas y relacionándolas entre sí buscando todo tipo de conexiones y dependencias.

Nos permitirá tener una visión de conjunto del tema (un esquema mental esencial para el estudio) y hace posible la relación de los contenidos a estudiar con otros que ya se poseen.  
No debes saltártelo ya que constituye uno de los principales medios de concentración.  
Se trata de dar un vistazo rápido a todo el tema. Para ello es necesario leer rápidamente, de principio a fin, la materia de estudio, intentando localizar las ideas principales y la idea general. Las preguntas más significativas a las que se debe responder con este tipo de lectura son: quién, qué, dónde, cuándo, cómo, por qué.

Nos va a permitir analizar la estructura del tema y captar las ideas principales que se desarrollan.  
Debe realizarse teniendo muy en cuenta la idea general captada al realizar la primera lectura.  
Es una lectura comprensiva, realizada en silencio.  
Es el momento de aclarar dudas, consultando diccionario, enciclopedia, libros de texto...  
El proceso que debéis seguir es el siguiente:

**Leer párrafo a párrafo: Generalmente cada párrafo tiene una idea principal, aunque podemos encontrar párrafos con más de una idea o con ninguna.**

**Una vez leído el párrafo, contestar a preguntas como: ¿Qué me dice del tema?, ¿De qué habla este párrafo?, ¿Qué idea desarrolla?.**  
La respuesta a la pregunta se anota en el margen del párrafo correspondiente.

**Las palabras típicas a utilizar son: definición, características, tipos, factores causas, consecuencias...**

El objetivo es localizar las palabras o frases que contienen la información básica o fundamental del tema.  
El subrayado debe ser hecho por uno mismo, no estudies un tema subrayado por otra persona.

### **CARACTERÍSTICAS QUE DEBE REUNIR UN BUEN SUBRAYADO:**

Es una lectura pausada y reflexiva.  
Se deben tener en cuenta las anotaciones marginales, ya que el subrayado debe dar respuesta a dichas anotaciones: palabras de la definición, las partes, los tipos...  
Usa un lápiz para subrayar. Puedes utilizar colores (rojo para las ideas principales, azul para las secundarias, etc.).

### **¿QUÉ ES LO QUE HAY QUE SUBRAYAR?**

Debes tender a subrayar únicamente palabras aisladas y ocasionalmente frases, lo más breves posible.



Estas palabras o frases deben ser claves para la comprensión del tema.  
Deben tener significado por sí mismas.  
La mayor parte de las palabras subrayadas serán nombres o sustantivos.

### **ESQUEMAS**

El objetivo es obtener una visión de conjunto del tema, global y concreta a la vez.  
Debe ser claro: Debe “entrar por los ojos”. Para ello debes tener en cuenta:

**Dejar amplios márgenes.**

**Utilizar sólo palabras clave; ocasionalmente frases.**

**Jerarquizar las ideas, básicamente por su colocación, aunque también se puede recurrir al tamaño de las letras, colores, subrayado...**

El cuerpo del esquema nos lo dan las anotaciones marginales y se completa con las palabras subrayadas, no tienen que ser necesariamente todas.

Se trata de ir colocando progresiva y jerárquicamente las palabras más importantes subrayadas, coincidiendo las que conllevan ideas del mismo orden o rango a la misma altura o distancia del margen.

### **Ejemplo:**

- 2. Idea general
  - 2.1. Idea principal 1
    - 2.1.1. Idea secundaria 1
      - 2.1.1.1. Detalle 1
      - 2.1.1.2. Detalle 2
    - 2.1.2. Idea secundaria 2
    - 2.1.3. Idea secundaria 3
      - 2.1.3.1. Detalle 1
      - 2.1.3.2. Detalle 2
      - 2.1.3.3. Detalle 3
  - 2.2. Idea Principal 2
    - 2.2.1. Idea secundaria 1
    - 2.2.2. Idea secundaria 2
    - 2.2.3. Idea secundaria 3
      - 2.2.3.1. Detalle 1
      - 2.2.3.2. Detalle 2

Desarrolla la capacidad de síntesis.  
Fomenta el estudio activo, más elaborado y personal.  
Evita la simple memorización.  
Facilita el recuerdo.

### **BREVES RECOMENDACIONES**

De la documentación que se os ha entregado:

**Pon en práctica las técnicas de estudio anteriormente descritas.**



**Es importante para el buen desarrollo del curso que lleves estudiada toda la documentación, ahorrarás esfuerzo y tiempo.**

**No te olvides de elaborar las pruebas escritas encomendadas por el profesorado.**

Planificate el tiempo: el dedicado al estudio y el dedicado a cualquier otra actividad.

Esta planificación ha de ser realista y cumplirse a rajatabla. Esto es imprescindible para no estar pendiente de lo que se va a hacer después de terminar lo que se está haciendo en ese momento y así descargar tensión de la mente.

Desde el momento que termina una clase empieza la preparación del examen.

Ten en cuenta que al día siguiente de una explicación sólo se recuerda el **50%** aproximadamente.

La duración máxima de una sesión de estudio debe ser de 2 horas. Si se requiere más tiempo es fundamental realizar un descanso (1/2 hora) antes de iniciar una nueva sesión, e incluso, si dentro de una sesión de trabajo se estudian diferentes materias, entre una y otra, se deberá intercalar un breve descanso (10').

Es conveniente conocer los contenidos que se van a abordar en las clases, para ello, haz una primera lectura del material del que dispones antes de las mismas.

Puedes buscarte un equipo de estudio para materias en las que las experiencias previas puedan resultar beneficiosas.

**NO OLVIDES PROGRAMAR TU TIEMPO DE DESCANSO Y OCIO.**

## **LOS EXÁMENES**

**SIGUE LAS INSTRUCCIONES** que te dé el profesor para la realización de la prueba estrictamente. No des nada por supuesto. Si tienes alguna duda pregunta y obra en consecuencia.

**LEE DETENIDAMENTE** todas y cada una de las preguntas.

**ORGANÍZATE EL TIEMPO** en función del número de preguntas.

**ELIGE** primero las que mejor te sepas. Así te animas y ganas tiempo.

**CONTESTA** a las preguntas interpretando correctamente el sentido de cada una de ellas.

**NO OLVIDES** utilizar la simbología correcta en aquellas pruebas en las que tengas que realizar gráficos.

**RELEE** tu examen antes de entregarlo.

**CUIDA** la expresión escrita.

## **EJEMPLO SOBRE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO**

La figura del entrenador juega un papel importante en el equipo deportivo, perfeccionando al atleta, mejorando su rendimiento. A veces el entrenador es el chivo expiatorio de las derrotas. El rol del entrenador requiere dotes de preparación y de personalidad. El entrenador es al mismo tiempo técnico, educador, organizador y líder. Un entrenador será buen líder cuando se olvide de sí mismo y se centre en ser parte integrante de los objetivos del grupo.

Tras esta pequeña introducción sobre el rol de entrenador nos centraremos en algo que nos interesa más: la relación interpersonal entrenador-jugador.

Los entrenadores pueden ejercer dos tipos de estilos de relación, que le guiarán los entrenamientos:



**1.- Estilo Autoritario:** Basado en la praxis productivista donde el objetivo es el logro de resultados desarrollando al máximo las potencialidades técnicas y fisiológicas del jugador.

**2.- Estilo Democrático:** Tendencia humanística, basado en una acción personalizada, dando relevancia a la motivación. El entrenador no se conforma con la parte biomecánica y técnica sino que prioritariamente, intenta ofrecer al jugador una ayuda psicológica para su autorrealización con vistas a los fines propuestos.

La relación entrenador-jugador, en general es ambigua ( porque intenta calcar las relaciones tradicionales sociales ) , y por ello existe una distancia interpersonal basada en una proyección de los estereotipos sociales.

Algunos autores como "Pozzi" opina que los jugadores pueden ver al entrenador como un modelo a seguir (alguien superior) o como lo contrario.

El entrenador se relaciona con sus jugadores de forma que el tipo de relación del entrenador sea complementada con las necesidades emocionales del jugador y a las exigencias psicosociales motivadoras (sino existe esta coordinación existirá resultados contraproducentes).

En la dinámica entrenador-jugador debe evitarse la interacción narcisista, donde el papel de entrenador excluye la demás relaciones jugador- médico o preparador físico etc, y por lo tanto se crea una relación morbosamente posesiva.

Así que el entrenador también debe evitar los fenómenos de las relaciones interpersonales: negativas, aislamientos, oposiciones, disputas, atribuciones y posiciones agresivas de responsabilidad.

## ESQUEMA

### EL ENTRENADOR

	Papel del entrenador	Tipos de relación	Relaciones Entrenador-jugador
1. PAPEL DEL ENTRENADOR			
1. Perfeccionar al atleta			
1. Mejorar su rendimiento			
1. Preparación y personalidad			
1. Técnico			
1. Educador			
1. Organizador			
1. Líder			
1. Parte integrante de los objetivos del equipo			
2. TIPOS DE RELACIÓN			
2. Estilo autoritario			
2. Objetivo: logro de resultados			
2. Estilo democrático			
2. Acción personalizada (motivación)			
2. Ofrecer ayuda psicológica			
3. RELACIÓN ENTRENADOR/JUGADOR			
3. Calcar relaciones tradicionales sociales			
3. Ser modelo			
3. Completar las necesidades emocionales del jugador			
3. Complementar las exigencias psicosociales del jugador			
3. Evitar relaciones excluyentes con los demás miembros del equipo técnico			
3. Evitar las relaciones personales negativas			