



WORLD ASSOCIATION OF  
**BASKETBALL  
COACHES**

---

**MANUAL PARA ENTRENADORES**

---



**NIVEL 2**

---



---

**ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENTRENADORES DE BALONCESTO**

---

# **MANUAL PARA ENTRENADORES**

---



---

## NIVEL 2

---

### ENTRENADOR

---

1	Funciones y valores	03
2	Conocimiento técnico	13
3	Desarrollo	63
4	Gestión	77

---

### JUGADOR

---

1	Habilidades de defensa en básquetbol	85
2	Habilidades de ataque en básquetbol	107
3	Preparación física	157
4	Aspectos psicológicos	211

---

### EQUIPO

---

1	Tácticas y estrategias de defensa	225
2	Tácticas y estrategias de ataque	277
3	Gestión	343
4	Revisión y análisis de los partidos	351

---

---

**NIVEL 2**

---



# **ENTRENADOR**

---

---

**CAPÍTULO 1**

---

# **FUNCIONES Y VALORES**

---

---

## CAPÍTULO 1

---

# FUNCIONES Y VALORES

---

---

### 1.1 LIDERAZGO

---

1.1.1 Incorporación de metas a corto y a largo plazo 05

---

### 1.2 INTERACCIÓN CON LOS ÁRBITROS

---

1.2.1 Deberes de los árbitros 07

---

### 1.3 RESPETO DE LA INTEGRIDAD DEPORTIVA

---

1.3.1 Enseñar a jugar limpio 09

*Seguimiento* 11

---

# 1.1 LIDERAZGO

## 1.1.1 INCORPORACIÓN DE METAS A CORTO Y A LARGO PLAZO

*El entrenador debe alentar a los atletas a que “sueñen a lo grande” y tengan metas ambiciosas (p. ej., jugar profesionalmente).*

Asimismo, el entrenador debe tener metas ambiciosas para el equipo, que pueden extenderse incluso más allá del período de trabajo del entrenador con el equipo (p. ej., el entrenador de un equipo juvenil puede fijar la meta de que todos los jugadores lleguen al equipo de mayores).

Un factor limitante con respecto a las metas ambiciosas es que pueden parecer inalcanzables o que los jugadores pueden sentirse desalentados cuando no las logran; en cualquiera de los dos casos, es poco probable que el jugador continúe persiguiendo esa meta.

Por lo tanto, el entrenador debe ayudar al atleta a dividir la meta más grande (o a más largo plazo) en una serie de metas pequeñas (o a más corto plazo) que sean importantes para alcanzar en última instancia la meta superior.

Las metas más pequeñas (o a más corto plazo) presentan las siguientes ventajas:

- brindan un mecanismo para medir el avance hacia la meta final, lo que permite al jugador experimentar el éxito al alcanzar cada meta, y así sentirse premiado por el esfuerzo hecho hasta el momento y motivado para continuar trabajando en pos de la siguiente meta (y de la meta final);
- ayudan al atleta a lidiar con las desilusiones (p. ej., no ser seleccionado para un equipo);
- permiten al atleta darse cuenta de cuándo llega al punto en el que la meta final puede estar fuera de su alcance, pero a tener una sensación de éxito por lo logrado en el camino; y
- permiten al atleta reevaluar sus metas ambiciosas (p. ej., un jugador que aspira a jugar en los Juegos Olímpicos puede darse cuenta de que es poco probable que lo logre y entonces prepararse para ser entrenador o árbitro).

Hay situaciones en las que las metas a corto plazo pueden entrar en contradicción con las metas a largo plazo. En el caso de los entrenadores, esto puede ocurrir con relación a los patrones de selección y sustitución de equipos, así como con relación a la elección de estilos de juego.

Al analizar la selección de jugadores, el entrenador a menudo se enfrentará a situaciones en las que deba elegir entre un jugador que puede tener un efecto inmediato en el equipo y otro con un gran potencial a largo plazo pero poco impacto en lo inmediato. Esto puede ocurrir en equipos de mayores (p. ej., tener que elegir entre un "veterano" y un "debutante"), aunque tal vez sea más habitual en los equipos juveniles.

La decisión que tome el entrenador dependerá tanto de su propia filosofía como de la del club. En el caso de los atletas juveniles, el entrenador no debe dejar de tener en cuenta que "es probable que los puntos de vista y los juicios individuales sobre el potencial deportivo de una persona, en particular antes de la pubertad, se vean influenciados por factores tales como la madurez física, que podrían cambiar con el tiempo".<sup>2</sup> Los jugadores de entre 10 y 12 años que maduran físicamente primero (y son más altos o más fuertes) que sus compañeros de equipo tal vez no tengan esa ventaja unos años después y a menudo no son los que más avanzan.

Con los jugadores jóvenes, el entrenador debe ser tan inclusivo como sea posible y debe alentar a los clubes a tener otros programas disponibles para los jugadores que no son seleccionados para los equipos.

La otra decisión en la que se puede presentar un conflicto para el entrenador entre metas a corto y a largo plazo se relaciona con la forma en la que juega el equipo. Con los jugadores jóvenes (de entre 10 y 14 años), algunos entrenadores cometen el error de centrarse en un juego estructurado, que en las primeras etapas puede llevar a ganar partidos. Sin embargo, sin una buena comprensión y desarrollo de las habilidades individuales y de los conceptos básicos de equipo, estos jugadores (y equipos) suelen no triunfar a medida que crecen.

El entrenador de equipos jóvenes no debe tener como meta ganar a corto plazo, sino que debe centrarse en el desarrollo de los jugadores de manera que estén mejor preparados para ganar más adelante en sus años de adolescencia. La atención del entrenador debe centrarse en el éxito, que se mide en términos de desarrollo y no simplemente en partidos ganados.

<sup>1</sup> Agencia Antidopaje de los Estados Unidos (USADA), "True Sport: What We Stand to Lose in Our Obsession to Win", 2012, p. 47.



# 1.2 INTERACCIÓN CON LOS ÁRBITROS

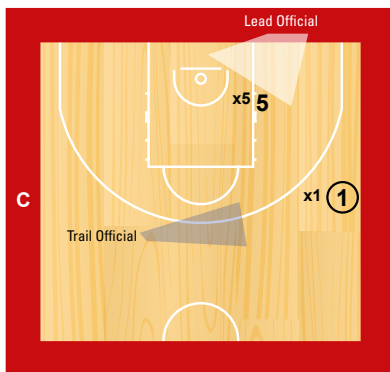
## 1.2.1 DEBERES DE LOS ÁRBITROS

### COBERTURA DE CANCHA

Si bien no es necesario que los entrenadores tengan un conocimiento profundo de los deberes de los árbitros, es importante que el entrenador comprenda que uno de ellos es el de cubrir toda la cancha.

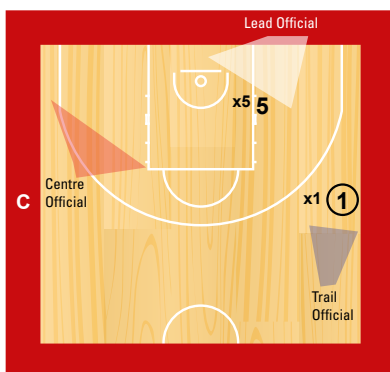
Así, es posible que miren diferentes lugares de la cancha en un momento determinado o que ambos se centren en un lugar diferente al que está mirando el entrenador.

Sobre todo, el entrenador debe tener



En esta situación, el árbitro principal está centrado en los postes (y la zona (de tres segundos)) y el árbitro de cola está centrado en el balón, que está en la posición del ala.

Si el entrenador le pregunta al árbitro de cola sobre algo que ocurrió en el poste, es probable que ese árbitro no lo sepa, puesto que no es su zona de control.



Cuando hay tres árbitros, el árbitro central (posicionado cerca del entrenador) está a cargo de lo que ocurre lejos del balón, en su lado de la cancha.

Así, si el entrenador le pregunta al árbitro central qué ocurrió en el poste bajo del lado del balón o con el balón, es probable que el árbitro central no lo sepa.

en cuenta que está en una posición diferente a la del árbitro, de manera que tendrá una visión distinta de lo que ocurre en la cancha. Lo que pueda ver no sólo dependerá de dónde esté parado, sino también de la posición de los jugadores en la cancha, que puede dificultarle la visión.

Por lo tanto, es posible que el entrenador vea cosas que el árbitro no ve, así como que el árbitro vea cosas que el entrenador no ve. Tanto el entrenador como el árbitro tienen una tarea que cumplir, y deben apoyarse mutuamente.

## LA IMPORTANCIA DEL MECANISMO

Los árbitros están entrenados para moverse de una manera específica por la cancha y este “mecanismo” (o reglas de movimiento) fue creado para garantizar lo siguiente:

- que habrá un árbitro que pueda ver toda la acción que se esté produciendo en la cancha (ya sea con el balón o sin él); y
- que el árbitro estará en la mejor posición para ver la acción y en particular para determinar:
- quién causó el contacto; y
- si los jugadores están en una posición legal o no.

El mecanismo sirve a modo de lineamientos para ayudar a los árbitros a desempeñar su papel y a hacerlo en conjunto con otros árbitros. Los árbitros deben tomar cientos de decisiones en cada partido, que abarcan no solo cuándo “tocar el silbato”, sino también cuándo permanecer en silencio. Controlan a los diez jugadores, moviéndose en un área relativamente pequeña de la cancha, a veces rápidamente y otras veces lentamente.

¡Cumplirán mejor su función si no tienen que lidiar al mismo tiempo con los entrenadores que les gritan en la línea lateral!

# 1.3 RESPETO DE LA INTEGRIDAD DEPORTIVA

## 1.3.1 ENSEÑAR A JUGAR LIMPIO

*“En ocasiones, es necesario hablar de las tentaciones, para que no dejen de ser tentaciones”.*

**RUDY FERNÁNDEZ, JUGADOR ESPAÑOL INTERNACIONAL**

*“Lo mejor de ser atleta es estar a la altura del desafío, hacer el mejor trabajo posible en las circunstancias dadas y disfrutar del proceso. La celebración del espíritu, cuerpo y mente humanos es lo que llamamos el ‘espíritu deportista’, y se caracteriza por la salud, el juego limpio, la honradez, el respeto por uno mismo y por los otros, el coraje y la dedicación [...]”.*

### ENSEÑAR A JUGAR LIMPIO

De acuerdo con el movimiento del Comité Olímpico Internacional y desde 2004 con la Agencia Mundial Antidopaje (WADA), la FIBA ha estado activamente involucrada en la lucha contra el dopaje en el básquetbol. Desde 1989, se realizan controles de dopaje de manera habitual y cada vez en mayor cantidad en los eventos de la FIBA.

En 2009, la FIBA comenzó a implementar su propio programa de pruebas de dopaje Fuera de Competencia.

A medida que cada vez más países ratifican la Convención Internacional contra el Dopaje en los Deportes de la UNESCO, la cooperación de la FIBA con sus propias federaciones nacionales y las organizaciones nacionales antidopaje en esta área se ha visto constantemente reforzada.

El Rincón Médico del sitio web de la FIBA ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)) es una herramienta muy útil para la comunicación y la cooperación con todos los involucrados, y en él se puede acceder a información pormenorizada y actualizada sobre las actividades de control de dopaje de la FIBA.

Si bien en general se conocen los aspectos de injusticia del dopaje, suele haber un vacío de conocimiento en cuanto a los peligros a los que se enfrentan los atletas y la importancia de cultivar un estilo de vida saludable. La FIBA incluyó una serie de videos cortos en su página de YouTube y en su sitio web ([www.cleangame.fiba.com](http://www.cleangame.fiba.com)) con información brindada por algunas de las principales estrellas del básquetbol de utilidad para los jugadores de todas las edades y niveles.

Los entrenadores tienen el deber de difundir entre sus atletas la importancia de practicar deportes sin recurrir al dopaje o a las sustancias prohibidas. También deben asegurarse de que los atletas comprendan que existe un proceso por el cual el uso de una sustancia prohibida puede ser aprobado en casos de prescripción médica (excepción de uso terapéutico). En el sitio web de la FIBA los atletas pueden acceder a más información. Además, es importante que conversen sobre todas sus dudas con su médico.

*“[...] El dopaje en el deporte es la antítesis absoluta del espíritu deportista. El dopaje destruye todo lo que el deporte tiene de bueno y de noble. Pone en peligro la salud y el bienestar de los atletas y socava la confianza del público. Además de arriesgarse a sufrir graves consecuencias en la salud, los atletas con dopaje positivo dañan su buen nombre y honor, y se arriesgan a perder su empleo”.<sup>4</sup>*

---

### **¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA DE CONTROL DE DOPAJE DE LA WADA?**

La Agencia Mundial Antidopaje lleva una lista de sustancias y métodos prohibidos, en la que se incluyen aquellas sustancias que reúnen dos de los tres criterios que siguen:

- sirven para mejorar el rendimiento;
- ponen en riesgo la salud del atleta; y
- su uso es contrario al espíritu deportista.

Los atletas que infringen el Código Antidopaje son penados con una prohibición de competir por dos años.

Se aplica la regla de “responsabilidad objetiva”, de manera que se considera que hubo una infracción si se encuentra alguna sustancia prohibida en una muestra (p. ej., de sangre u orina) entregada por un atleta.

Carece de importancia si el atleta usó la sustancia intencionalmente o no.

Los entrenadores no deben asesorar a los jugadores sobre qué medicamentos o suplementos pueden usar o no, sino que deben asegurarse de que los jugadores estén informados sobre su responsabilidad en virtud del Código Antidopaje y de que sepan dónde pueden pedir asesoramiento si lo necesitan.

<sup>4</sup> Elizabeth Hunter, “Anti-Doping: It’s a Global Campaign”, FIBA Assist.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Converse con sus jugadores sobre sus metas a largo plazo.
  - a. ¿Cree usted que las metas son realistas?
  - b. ¿Han definido alguna meta a más corto plazo que contribuya a lograr la meta a largo plazo?
2. ¿Sus jugadores han considerado metas dentro del deporte que no sean jugar (p. ej., ser árbitro o entrenador)?
3. Converse con un colega entrenador (de básquetbol o de otro deporte) sobre qué educación han recibido sus atletas (si es que han recibido alguna) sobre drogas en el deporte. ¿Cómo podría conseguirles más información?
4. Mire un partido de básquetbol con un árbitro y converse con él sobre lo que observan o tienen en cuenta los árbitros en los diferentes momentos del partido.



---

**NIVEL 2**

---



# **ENTRENADOR**

---

---

**CAPÍTULO 2**

---

# **CONOCIMIENTO TÉCNICO**

---

---

## CAPÍTULO 2

---

# CONOCIMIENTO TÉCNICO

---

---

### 2.1 PLANIFICACIÓN

---

2.1.1	Revisión: evaluación de las sesiones de entrenamiento	15
2.1.2	Gestión de la carga física y psicológica de una sesión de entrenamiento a otra	20
2.1.3	Entrenamientos individuales	22
2.1.4	Planificación de temporadas	24
2.1.5	Seguridad en los viajes	25
	<i>Seguimiento</i>	27

---

### 2.2 ENSEÑANZA

---

2.2.1	Principios avanzados para la adquisición de habilidades	28
2.2.2	Técnicas de corrección (“romper hábitos”)	40
	<i>Seguimiento</i>	43
	Referencias	44

---

### 2.3 SESIONES DE PRÁCTICA EFECTIVAS

---

2.3.1	Dirigir la sesión: maximizar la transferencia de habilidades de una actividad a otra	52
	<i>Seguimiento</i>	55

---

### 2.4 COMUNICACIÓN

---

2.4.1	Comunicación con los dirigentes	56
2.4.2	Representación del club	57
2.4.3	Contacto con atletas mayores	58
	<i>Seguimiento</i>	59

---

### 2.5 EVALUACIÓN DEL EQUIPO

---

2.5.1	Determinación y evaluación de indicadores clave de rendimiento	60
-------	--	----

---



# 2.1 PLANIFICACIÓN

## 2.1.1 REVISIÓN: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

*El entrenamiento eficaz no se trata sólo de ayudar a los atletas a mejorar, sino también de mejorar constantemente como entrenador. Los buenos entrenadores construyen sobre lo que hacen bien y aprenden de sus errores.*

### **BROGAN BUNT<sup>2</sup>**

Al igual que ocurre con el rendimiento del equipo en los partidos, algunos entrenamientos serán mejor que otros y el entrenador debe examinar cada entrenamiento a fin de determinar qué funcionó bien (para repetirlo) y qué no fue tan eficaz (para cambiarlo para la próxima vez). Esto forma parte del ciclo reflexivo del entrenador.

Al finalizar cada sesión de práctica, el entrenador debe hacer una breve evaluación, que puede incluir el registro de lo siguiente:

- el rendimiento en actividades específicas (por ejemplo, cantidad de tiros en bandeja realizados en un momento determinado durante una actividad). Esto puede usarse para hacer un seguimiento de las mejoras de una sesión de entrenamiento a otra;
- las variaciones en alguna de las actividades usadas por el entrenador, en particular si la actividad fue muy fácil o muy difícil para el equipo;
- las áreas específicas en las que el entrenador crea que se debe trabajar más. En el entrenamiento es muy importante resistirse a continuar con una actividad hasta que salga "perfecta", es decir, continuar más tiempo que lo planificado. Esto reducirá el tiempo disponible para otras partes del entrenamiento. En su lugar, el entrenador puede registrar qué otras cosas hay que hacer en el siguiente entrenamiento;

- los aspectos en los que las actividades específicas funcionaron bien y aquellos en los que no;
- toda observación sobre el rendimiento de jugadores específicos y las áreas para continuar trabajando o el avance en su aprendizaje de habilidades;
- posibles metas sobre las que hacer hincapié en el siguiente partido; e
- ideas sobre actividades o habilidades en particular en las que concentrarse en el siguiente entrenamiento.

Puede ser muy eficaz grabar los entrenamientos y después ver el video. Obviamente, esto ayudará al entrenador a identificar las áreas que pueden necesitar mejoras (individuales o de equipo), pero, lo más importante, puede ayudar al entrenador a identificar lo siguiente:

- el nivel de participación de los jugadores en el entrenamiento: ¿pasaron mucho tiempo deambulando?
- la eficacia del entrenador al dar instrucciones: ¿pudieron oír todos los jugadores? ¿Todos los jugadores prestaron atención?
- ¿Los jugadores tuvieron suficientes oportunidades de practicar o el entrenador habló durante mucho tiempo?

<sup>2</sup> Brogan Bunt, Video Self Analysis – A Lens on Coaching, Comisión Australiana de Deportes.

Muchos entrenadores no se podrán dar el lujo de grabar los entrenamientos, pero pedirle a un colega que mire un entrenamiento o pedirles retroalimentación a los jugadores puede ser igual de útil. La persona que observe no necesariamente debe comprender las actividades ni las habilidades específicas del básquetbol, puesto que su observación del desarrollo del entrenamiento no tiene que ver con el básquetbol específicamente.

El entrenador también debe llevar un registro de quiénes asistieron al entrenamiento y de toda lesión o restricción que impedía que los jugadores participaran.

Otra posibilidad es que el entrenador observe específicamente su propio rendimiento en lugar de sólo el entrenamiento en general. Para hacer esto es muy útil tener tomas de video del entrenamiento o que un colega observe el entrenamiento. El objetivo de este análisis pormenorizado es determinar lo siguiente:

- ¿qué tarea de entrenamiento está realizando el entrenador?;
- ¿cuáles fueron sus acciones específicas en el entrenamiento? y
- ¿cuál es el contexto?

### TAREAS DEL ENTRENADOR

El entrenador tiene tres tareas principales. Hasta qué grado desarrollará el entrenador cada tarea en cada entrenamiento dependerá de los objetivos del entrenamiento y de los recursos disponibles.

### GESTIONAR

Este es el aspecto organizativo de ser entrenador. Se relaciona con todas las cosas prácticas que hace el entrenador para que el entrenamiento salga bien. En ocasiones el entrenador puede delegar tareas a un asistente o incluso a los jugadores.

### ENSEÑAR

Es lo que hacen los entrenadores para desarrollar las habilidades y la comprensión estratégica de los atletas.

### COMUNICAR

Se refiere al aspecto del desempeño como entrenador vinculado a las relaciones humanas. Tiene que ver con la forma en que se relaciona el entrenador con los atletas y el tipo de clima social que promueve el estilo del entrenador.

Las tareas del entrenador a menudo se superponen. Enseñar y gestionar están estrechamente relacionados y comunicar es una tarea más amplia, presente en casi todo lo que se hace. A continuación se incluyen algunos ejemplos de las tareas del entrenador.

#### Gestionar:

*“Necesito tres grupos en la línea de fondo y cada grupo debe tener un balón”.*

#### Enseñar:

*“Protejan el balón manteniéndola a la altura de la barbilla, nunca la sujeten debajo de los hombros cuando estén en la zona (de tres segundos)”.*

#### Comunicar:

*“Feliz cumpleaños, Jaz. ¿Recibiste lindos regalos?”*

*Al analizar su rendimiento, el entrenador debe observar cuánto tiempo dedica a cada tipo de tarea. A menudo, el entrenador destina más tiempo a las actividades de gestión (p. ej., decirles a los jugadores dónde correr, dónde pasar, etc.) que a enseñar.*

## ACCIONES DEL ENTRENADOR

Las acciones del entrenador son todas las cosas visibles que hace el entrenador al desarrollar sus funciones como tal, ya sean verbales o no verbales.

ACCIÓN	EJEMPLO
<b>EXPLICAR</b>	“En esta sesión trabajaremos en nuestro juego de pies defensivo contra un jugador del poste”.
<b>INFORMAR</b>	“Deben estirar el brazo al lanzar el balón”.
<b>ELOGIAR</b>	Dar una palmada en la espalda luego de una buena jugada.
<b>CORREGIR</b>	“Deben pasarla hacia la derecha, con la mano izquierda. Si usan la mano derecha, el defensor podrá desviar el pase fácilmente”.
<b>PREGUNTAR</b>	“Cuando avanzan hacia la canasta, ¿qué pie hay que mover primero?”

## CONTEXTO DEL ENTRENAMIENTO

El último factor importante al evaluar el rendimiento de un entrenador es el contexto, que se refiere a los antecedentes de las acciones del entrenador. El contexto del entrenamiento a menudo tendrá efectos sobre lo que el entrenador quiera hacer, cómo lo haga y qué tan eficaz sea.

Claramente, la misma acción en diferentes contextos puede llevar a resultados muy diferentes. Por ejemplo, puede estar bien que el entrenador levante la voz y grite cuando entrena a un equipo experimentado de jugadores grandes, pero puede tener un efecto muy perjudicial en jugadores muy pequeños.

No obstante, el contexto del entrenamiento para estos fines tiene más que ver con aquel que tiene efectos sobre el entrenador. Por ejemplo:

¿**Qué** ocurre?

¿**Quiénes** participan?

¿**Cuándo**? ¿En qué parte de la temporada? ¿En qué parte del entrenamiento?

¿**Dónde**? ¿El espacio/lugar y los equipos afectan el entrenamiento?

¿**Por qué**? ¿Hay otros factores que explican aspectos del comportamiento del entrenador?

En algunos entrenamientos el entrenador puede enseñar muy poco porque el foco de la sesión puede estar en que los jugadores practiquen habilidades que ya saben aplicar bien en el entrenamiento pero que deben mejorar bajo la misma presión que existe en un partido.

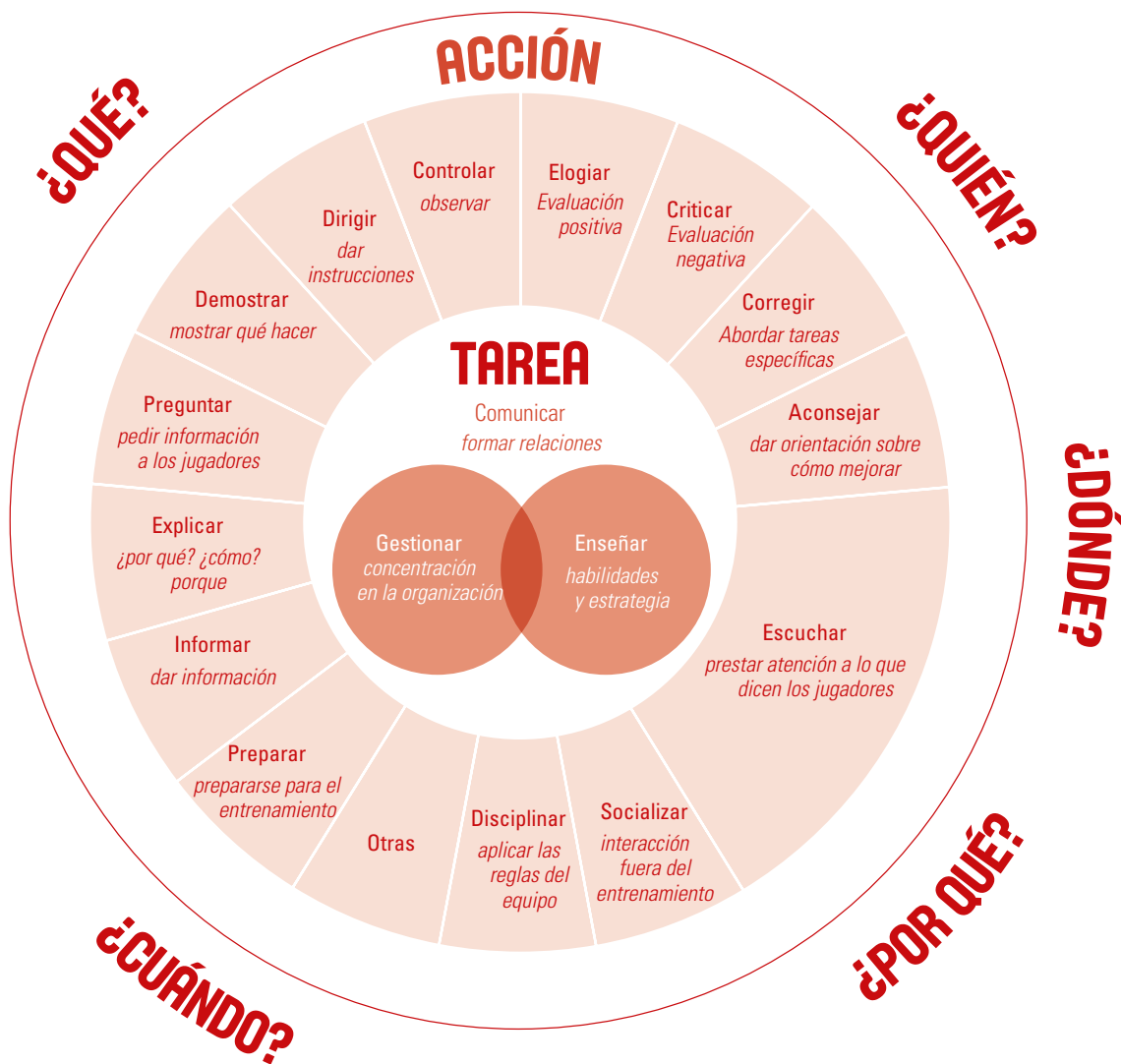
### MODELO DE EVALUACIÓN DEL ENTRENADOR

El siguiente modelo incluye las características relevantes de las acciones, las tareas y el contexto, que se toman en cuenta al evaluar el entrenamiento. Las tres tareas del entrenador se ubican en el centro. Gestionar y enseñar están superpuestas, y comunicar es la función más amplia, que incluye a las otras dos. De las diferentes funciones del entrenador, escuchar es intencionalmente la principal, lo cual refleja su importancia clave.

El entrenador debe intentar ser objetivo al analizar su propio entrenamiento. Esto podría ser simplemente observar lo que hace y no evaluar si lo hace bien o no. Esto ayudará al entrenador a asegurarse de no pasar por alto los diferentes aspectos de lo que hace.

Al identificar lo que hace, el entrenador puede detectar que omitió determinadas acciones en el entrenamiento. Esto es bastante normal, puesto que no todas las acciones estarán presentes en todas las sesiones.

Y algunas (p. ej., la preparación) se harán generalmente antes del entrenamiento.



Sin embargo, en determinados contextos, el entrenador debe estar preparado para pasar la mayor parte del tiempo enseñando, en lugar de gestionando. Si ve que está haciendo muchas tareas de gestión, debería analizar las siguientes posibilidades:

- delegar algunas tareas a otra persona (p. ej., al entrenador asistente, al gerente del equipo, a los jugadores o a los padres);
- cumplir las tareas de manera más eficaz mediante la realización de menos actividades pero más variadas, de manera de aumentar la complejidad y abordar diferentes puntos de enseñanza;
- esperar más tiempo antes de frenar una actividad, observar y ver si los jugadores pueden descifrar cómo hacer la actividad;
- usar las palabras clave de manera más eficaz;
- planear las actividades de otra manera, por ejemplo, designando antes del entrenamiento qué grupos de jugadores participarán o aplicando la regla de que la mitad del equipo use una camiseta blanca y la otra mitad una camiseta de otro color (para ayudar a dividir en grupos);
- usar actividades similares de un entrenamiento a otro, de manera que no tiene que explicar constantemente cómo funciona una actividad nueva.

## 2.1.2 GESTIÓN DE LA CARGA FÍSICA Y PSICOLÓGICA DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO A OTRA

*Es responsabilidad del entrenador asegurarse de que los jugadores tengan la recuperación necesaria entre sesiones; esto es tan importante desde el punto de vista psicológico como físico.*

El objetivo es mantener a los jugadores descansados, de manera que siempre puedan tener un rendimiento óptimo.

El primer paso es entender con qué carga están lidiando los jugadores, lo que obviamente se verá afectado por las actividades ajenas al entorno del equipo y sobre las que posiblemente el entrenador no tenga control.

Por ejemplo, la carga física puede verse afectada por compromisos con otros equipos o con la escuela o el trabajo, y la carga psicológica puede verse afectada por lo que ocurra en la escuela o el trabajo o en su vida familiar. Para ayudar a entender la carga que experimentan los jugadores, el entrenador tiene las siguientes posibilidades:

- hacer que los jugadores lleven un diario de sus actividades y revisarlo periódicamente con el jugador;

- hacer que los jugadores lleven un calendario en el que incluyan las fechas clave (p. ej., fechas de exámenes, vacaciones, fechas de entrega de presentaciones o trabajos). El entrenador debe tener esto en cuenta en particular para detectar los momentos en los que probablemente el jugador esté muy estresado y reducir los compromisos durante esos periodos, si es posible;
- comunicarse con otros entrenadores para determinar cuáles son los requisitos para el atleta. ¿Es posible unificar algo de manera que el atleta no tenga que repetir el entrenamiento?
- evaluar en el entrenamiento la carga física de cada actividad, lo cual involucra tanto la actividad en sí (p. ej., carreras a toda velocidad por la cancha en un ejercicio de práctica de tiros en bandeja o carreras cortas en un ejercicio de práctica de "ajuste al atacante") como la cantidad de repeticiones que hace el jugador;
- hacer que el jugador registre en el diario cuánto durmió cada noche y evaluar cómo se siente (a continuación se ofrece un ejemplo con casillas para marcar).

### HOY ME SIENTO... (MARCAR TODO LO QUE CORRESPONDA)

Muy mal

Cansado

Dolorido

Molesto

Enojado

Enfermo

Normal

Bien

Muy bien

Confiado

Feliz

Motivado

Al preparar el plan para la temporada, el entrenador debe estar dispuesto a programar descansos en momentos de mucha carga física, lo cual puede consistir en que descansen algunos jugadores y otros no (p. ej., los jugadores que participan en programas nacionales además de programas de clubes pueden tener un tiempo de descanso luego de su participación en el programa nacional).

Durante la temporada, el entrenador debe evaluar de forma continua cómo lidian los jugadores con las cargas físicas y debe estar dispuesto a hacer cambios si hay signos de cansancio físico (que puede ser causado por otros factores, y no sólo por el programa del entrenador). Entre los cambios se puede incluir una reducción en la duración de las sesiones de práctica, un cambio al contenido de las sesiones (por actividades de menos exigencia física) o la cancelación de un entrenamiento.

Los entrenadores deben asegurarse de que los jugadores comprendan la importancia de la recuperación física y tal vez deban incluir en el programa actividades tales como una sesión de recuperación en la piscina para todo el grupo.

El cansancio psicológico puede tener un impacto igual de grave en el rendimiento, aunque no siempre es tan fácil de prever o detectar. El estrés por causas relacionadas con el trabajo, la escuela o la familia tendrá efectos sobre el rendimiento, y es posible que el entrenador deba hacer ajustes en el programa para determinados atletas en ciertos momentos (p. ej., que los jugadores no entrenen en la semana de exámenes en la escuela).

Es posible que los jugadores necesiten un tiempo de descanso o directamente un corte con el entrenador o el programa, en particular durante temporadas largas. Existen muchas formas en las que un entrenador puede abordar esto, tales como:

- que algunos entrenamientos los dirijan entrenadores asistentes, de manera que los jugadores no sólo escuchen la voz del entrenador. También puede valer la pena que un entrenador externo al programa dirija un entrenamiento cada tanto (p. ej., que el entrenador de mayores del club dirija un entrenamiento de un equipo juvenil);
- usar el “entrenamiento cruzado”, en el que la práctica involucra otros deportes. Esto es particularmente común cuando se trabaja en el estado físico, pero también puede funcionar para la práctica de habilidades técnicas (p. ej., “pasar y cortar” y “bloquear” son eficaces tanto en el fútbol como en el básquetbol);
- programar, cada tanto, un evento social (p. ej., una cena del equipo) en lugar del entrenamiento;
- dejar que los jugadores dirijan las actividades durante las prácticas, por ejemplo, permitirles que elijan qué actividades quieren hacer a partir de una lista provista por el entrenador o de manera libre.

## 2.1.3 ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES

A menudo es difícil mejorar las habilidades y técnicas propias de cada atleta en las sesiones de práctica en equipo, y en general se logran mejores resultados en un entrenamiento individual con el atleta o en pequeños grupos de tres o cuatro atletas.

Algunos entrenadores destinan ciertas sesiones de práctica grupales para centrarse en habilidades individuales, pero a menos que el entrenador tenga varios entrenadores asistentes, puede ser difícil dar retroalimentación suficiente a cada atleta.

Las sesiones individuales suelen ser mucho más cortas que los entrenamientos en equipo (entre 45 minutos y una hora) y deben incluir tanto técnicas ofensivas como defensivas. El entrenador puede usar las sesiones para presentar nuevas habilidades o para perfeccionar y desarrollar las existentes.

Los que siguen son algunos lineamientos de ayuda para la preparación y el desarrollo de entrenamientos individuales:

1. Hacerlo tan competitivo o parecido a un partido como sea posible.

El objetivo final de toda práctica es que los jugadores apliquen las habilidades practicadas en los partidos, y esto se maximiza incorporando al entrenamiento elementos reales de los partidos (p. ej., que haya un defensor frente a un jugador que está aprendiendo a tirar). Algunos de dichos elementos son los siguientes:

- jugar contra el entrenador u otros jugadores;
- situaciones de juego específicas (p. ej., en lugar de tirar diez tiros libres seguidos, los jugadores tiran dos o tres veces y luego corren antes de hacer otros dos o tres tiros);
- incorporar consecuencias específicas en determinadas ocasiones (p. ej., si el jugador erra el tercer tiro, su puntaje vuelve a cero);
- hacer una jugada ofensiva seguida por una jugada defensiva (p. ej., el jugador hace un tiro, toma su rebote, hace un pase a otro jugador y hace un “ajuste al atacante” para ejercer presión sobre el tiro de ese jugador);
- anotar los puntos. Puede ser entre jugadores o contra un oponente imaginario. Por ejemplo, un jugador hace los tiros siguientes, tomando su propio rebote y volviendo a tirar. El oponente marca puntos cada vez que el jugador erra un tiro. Se continúa por un tiempo establecido o hasta que el jugador (o el oponente) llegue a un puntaje determinado:
- tiro libre: el oponente obtiene 4 puntos si no encesta,
- tiro en bandeja: el oponente obtiene 3 puntos si no encesta,
- tiro de 2 puntos desde fuera de la zona (de tres segundos): el oponente obtiene 2 puntos si no encesta, y
- tiro de 3 puntos: el oponente obtiene un punto si no encesta.

2. Cambiar lo que sea necesario cambiar y no modificar el resto. Muchos atletas desarrollarán técnicas que no son “de manual”, pero que pueden ser muy eficaces en un partido. Cambiar un hábito es difícil, por lo que el entrenador debe dar un orden de importancia a los cambios que considere hacer.

3. Repetición. El entrenamiento individual es la oportunidad para que el jugador desarrolle sus habilidades practicando muchas, muchas veces. El entrenador debe limitar el tiempo de conversación y centrarse en asegurar que el jugador pueda hacer muchas repeticiones. Una sesión individual es un buen momento para establecer una relación de comunicación con el jugador, de manera que el entrenador debe tomarse un tiempo antes o después del entrenamiento para hablar con el jugador.

4. La intensidad es más importante que el tiempo invertido. El jugador debe entrenar durante toda la sesión individual con la misma intensidad con la que juega en los partidos. Programe descansos como los de los partidos reales (p. ej., de un minuto).

5. Sea específico: el entrenamiento individual es la oportunidad para enseñar al jugador la técnica correcta. El entrenador debe asegurarse de que el jugador comprenda en detalle (p. ej., la posición del pie, la posición de la cabeza). El uso de videos puede servir para ayudar al jugador a comprender los cambios que debe hacer.



## 2.1.4 PLANIFICACIÓN DE TEMPORADAS

El primer paso para planificar la temporada es identificar en un calendario las fechas clave, tales como las siguientes:

- la fecha de comienzo y de fin de la temporada (incluidas las fechas en las que comienzan y terminan las finales o las eliminatorias);
- la fecha en la que comienzan las prácticas;
- la fecha de selección del equipo (en particular, si se están realizando pruebas);
- las fechas en las que se pueden programar sesiones de práctica (esto puede depender de la disponibilidad de la cancha); y
- el cronograma de partidos (una vez conocido) y posibles viajes (que a menudo dependerán de cómo viaje el equipo: en autobús, auto particular, avión, etc.).

		MARZO															
		Sáb	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>DÍA FERIADO</b>																	
<b>PRUEBAS DE SELECCIÓN</b>																	
<b>PESO</b>																	
<b>ENTRENAMIENTO DE EQUIPO</b>							9am	7pm	9am	3pm		4pm	7pm				9am
<b>ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL</b>																	
<b>PARTIDOS</b>															Visitantes 7pm		Locales 2pm
<b>ELIMINATORIAS</b>																	
<b>VIAJE</b>														9am		11am	

El entrenador puede incluir en el calendario otras fechas importantes que puedan afectar la disponibilidad suya o de los jugadores (p. ej., compromisos de representación, vacaciones escolares).

ABRIL																
	Sáb	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>DÍA FERIADO</b>																
<b>PRUEBAS DE SELECCIÓN</b>																
<b>PESO</b>																
<b>ENTRENAMIENTO DE EQUIPO</b>	10am							9am	3pm		10am	11am				
<b>ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL</b>																
<b>PARTIDOS</b>	Locales 7pm	Visitantes 5pm														
<b>ELIMINATORIAS</b>																
<b>VIAJE</b>		11am														
<b>VACACIONES ESCOLARES</b>																
<b>CAMPEONATO SUB-18</b>																

Por último, el entrenador puede incluir en el calendario otras fechas tales como las siguientes:

- otros partidos que desee “estudiar”;
- disponibilidad de lugares (en particular, si hay períodos en los que los lugares no están disponibles);
- factores que impacten sobre la preparación para los partidos (p. ej., si el partido será televisado, si los equipos no pueden ingresar a la cancha en ciertos horarios o si tienen otros compromisos con los medios); y
- fechas de pretemporada o fuera de temporada (en particular, si los jugadores participarán en programas o serán supervisados durante esos períodos).

A partir del calendario, el entrenador podrá determinar lo siguiente:

- la cantidad de entrenamientos que habrá;

- los compromisos que coincidan (ya sea del entrenador o de los jugadores); y
- la posible carga física que tendrán los jugadores durante la temporada.

El entrenador debe establecer el “programa técnico” para el equipo y para los jugadores individuales: qué quiere enseñar y cuándo lo hará. Si bien el entrenador podría querer tener todo en orden antes del primer partido, a menudo no es posible y debe armar un orden de prioridad para presentar las diferentes tácticas y estrategias.

Cuando sea posible, el entrenador debe trabajar con otros miembros del personal (p. ej., los entrenadores de acondicionamiento físico) para completar el plan de la temporada. Como con cualquier plan, el entrenador debe revisar el plan a medida que avanza la temporada y hacer los cambios que sean necesarios.

## 2.1.5 SEGURIDAD EN LOS VIAJES

En muchos programas, el entrenador tendrá ayuda para hacer los arreglos para los viajes o tal vez ni siquiera participe en ese aspecto, ya sea porque los padres planifican el viaje de sus hijos o porque el equipo tiene un gerente que hace los arreglos.

No obstante, el entrenador debe comprender las consideraciones básicas que se deben tener en cuenta para los viajes del equipo.

1. Seguridad física
2. Comida y bebidas seguras
3. Resguardo de documentos

### 1. SEGURIDAD FÍSICA

Viajar a otras ciudades o países es una de las cosas divertidas de practicar un deporte, en particular en el caso de uno tan popular como lo es el básquetbol en todo el mundo. Al viajar, la seguridad física de todos los miembros del equipo debe ser primordial. Es por ello que se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Muchos países emiten notas con “recomendaciones de viaje” para viajar a determinados países. El entrenador debe conocerlas y solicitar más información al club o a los organizadores de la competencia.
- Al viajar al exterior, se debe consultar a un médico si se aconseja recibir determinadas vacunas o tomar otras precauciones.
- Todas las ciudades tienen zonas que no son tan seguras para los turistas. Antes de reservar los hoteles, se debe averiguar qué zonas de la ciudad se recomienda evitar. Puede ser útil hablar con entrenadores de otros equipos (que vivan en la ciudad o que hayan jugado allí con anterioridad).
- Los jugadores jamás deben salir solos del hotel y siempre deben asegurarse de que otros sepan cuándo salen y hacia dónde se dirigen.

- Hay que dedicar tiempo a averiguar sobre las costumbres específicas del lugar. ¡Esto puede evitar que el equipo se vea envuelto en una situación incómoda! Los sitios web sobre viajes suelen ser una buena fuente de información.
- Si se viaja en automóvil o minibús, el entrenador debe ocuparse de saber la distancia que hay que recorrer. El cansancio es una causa muy común de accidentes de tránsito y el entrenador debe evitar conducir largas distancias de noche. Siempre que sea posible, debe haber al menos dos conductores, y si el viaje es de más de cuatro o cinco horas se debe destinar un día específicamente al viaje, en lugar de viajar después del partido.
- Se debe dividir a jugadores en “parejas”, para que cada uno esté a cargo de asegurar que “su compañero” sepa las cuestiones logísticas importantes (p. ej., cuándo sale el autobús) y de que llegue a tiempo.

### 2. COMIDA Y BEBIDAS SEGURAS

Hay muchos casos en los que el rendimiento de un equipo se ve disminuido porque los jugadores están descompuestos por algo que comieron o bebieron durante el viaje. Un problema igual de común, aunque menos reconocido, se presenta cuando a los atletas no les gusta la comida del lugar al que viajaron y por lo tanto no comen lo suficiente.

En ese sentido, se deben tomar las siguientes precauciones:

- Averiguar si es seguro beber el agua del grifo y, en caso de duda, beber agua embotellada. También se debe usar agua embotellada para lavarse los dientes.

- Identificar restaurantes que tengan comida similar a la que los jugadores están habituados a comer. Otros entrenadores pueden ser de ayuda en esto. Muchas ciudades también tienen un servicio de asesoramiento a turistas (en general disponible en internet), que puede ser de ayuda.
- Si es posible, conviene llevar algunos productos alimenticios (p. ej., muchos equipos australianos llevan Vegemite).
- Controlar las cantidades que comen los jugadores en cada comida.

### 3. RESGUARDO DE DOCUMENTOS

Los pasaportes y las visas son documentos clave en los viajes, que no son fáciles de reemplazar y deben estar resguardados en todo momento. En los torneos, la acreditación que permite a los miembros acceder al lugar donde se juega y al alojamiento es igual de importante.

Estos documentos (y otras cosas de valor como teléfonos, relojes, etc.) deben ser protegidos de robos, pero también hay que cuidar no dejarlos olvidados. Las siguientes son algunas medidas de cuidado que se pueden adoptar:

- Hacer copias de todos los pasaportes y visas. Estas se pueden guardar en un medio electrónico y también pueden conservarse el gerente del equipo o el entrenador.
- El gerente del equipo o el entrenador debe juntar todos los pasaportes al llegar a un país y conservarlos juntos (en la caja fuerte del hotel, en lo posible).
- No dejar objetos de valor (incluidas las tarjetas de acreditación) en los vestuarios del lugar donde se juega. Deben ser recolectados por un entrenador o por el gerente del equipo y conservados en una bolsa que tengan en su poder todo el tiempo.
- Guardar las computadoras cuando se las deja en las habitaciones del hotel (p. ej., en el fondo de un bolso).
- Tener una lista con todas las cosas que tiene el equipo (p. ej., balones, cámaras, kits de primeros auxilios) y encargar a una persona que controle que esté todo antes de irse del lugar.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Converse con un colega entrenador sobre qué hace él para evaluar sus sesiones de práctica. ¿Incluye elementos que a usted le gustaría incorporar?
2. Planifique una semana de sesiones de entrenamiento y evalúe cuáles considera que son las cargas físicas y psicológicas de cada actividad. Converse con los jugadores sobre cómo se sintieron después de cada sesión. Converse con los jugadores sobre toda discrepancia entre lo que usted previó y la evaluación de ellos.
3. Observe a otro entrenador mientras realiza entrenamientos en grupos pequeños según habilidades (o entrenamientos individuales). Escriba los que considere que fueron los puntos de enseñanza importantes y luego converse con el entrenador.
4. ¿Tiene un plan que abarque toda la temporada? ¿Sus atletas están avanzando en ese plan?

## 2.2 ENSEÑANZA

### 2.2.1 PRINCIPIOS AVANZADOS PARA LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

*Este capítulo ha sido realizado por:*

**DR ADAM D. GORMAN,**  
University of the Sunshine  
Coast (Australia).

#### ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

Debe solicitarse asesoramiento a una persona debidamente calificada antes de usar o recurrir a la información incluida en este capítulo. El presente capítulo únicamente ofrece información general, no específica para persona o equipo alguno.

Puede que el contenido de este capítulo requiera cierto nivel de habilidades y conocimientos especializados, y es posible que sea necesario adaptarlo y/o modificarlo para que se adecue a las necesidades de diferentes personas y diferentes equipos. Es posible que el contenido no se adapte a todas las personas.

Ni el autor ni la FIBA asumen responsabilidad alguna por ninguna pérdida, daño, lesión, enfermedad u otros perjuicios causados por el uso de la información de esta publicación, incluidos los casos en los que la información contenga errores u omisiones.

#### PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

El carácter altamente dinámico y veloz del deporte del básquetbol exige que los competidores puedan ejecutar una serie de habilidades diferentes. Esta sección ofrece un panorama general de algunos de los principios fundamentales de la disciplina de adquisición de habilidades que pueden usarse para orientar el diseño y la implementación de las sesiones de práctica a fin de ayudar a facilitar el aprendizaje y la ejecución de habilidades.

Es importante tener en cuenta que el contenido de esta sección puede requerir cierto nivel de habilidades y conocimientos especializados y que tal vez no sea adecuado para todas las personas. Es posible que sea necesario adaptarlo y/o modificarlo para que se adecue a las necesidades de diferentes personas y equipos.

#### ETAPAS DE LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

Hay diferentes etapas que atravesarán los jugadores a medida que aumenten su nivel de habilidades.<sup>1</sup> A continuación se incluye un resumen de algunos de los principales componentes del modelo de Newell<sup>2</sup> de aprendizaje motriz (ver también<sup>3,4</sup>).

#### PRIMERA ETAPA: COORDINACIÓN

En la primera etapa de adquisición de habilidades, el aprendiz típicamente intenta explorar una serie de diferentes métodos para alcanzar un resultado específico.<sup>2-4</sup> En consecuencia, esta etapa suele caracterizarse por cambios frecuentes entre patrones de movimientos.<sup>2-6</sup>

Por ejemplo, al intentar ejecutar por primera vez un tiro de básquetbol, los jugadores principiantes comienzan el tiro a la altura de la cintura aproximadamente en sus primeros intentos, pero pasan repentinamente a realizar tiros por encima de la cabeza cuando se enfrentan a un defensor (ver <sup>3,7,8</sup>).

Se considera que este proceso exploratorio es importante para posibilitar la formación de un patrón de movimientos que se adapte a la

persona.<sup>3,9</sup> Es decir, las experiencias previas y las capacidades de movimiento actuales del aprendiz tenderán a influir sobre la manera en la que se forma el patrón.<sup>3,10</sup>

Por lo tanto, el papel del entrenador es importante para ayudar a generar un entorno de aprendizaje que permita al aprendiz experimentar (de manera segura) una gran variedad de situaciones<sup>9,11</sup> (ver también la sección de este capítulo sobre exploración y autogestión), en lugar de restringir el proceso de búsqueda mediante la enseñanza a los jugadores del uso de una técnica predeterminada o idealizada que presuponga que todos los jugadores son idénticos.<sup>7,12</sup>

El uso de instrucciones técnicas altamente prescriptivas puede restringir el proceso de búsqueda, y de ese modo llevar al aprendiz a explorar sólo una cantidad limitada de posibles patrones de movimiento.<sup>7,12</sup>

## SEGUNDA ETAPA: CONTROL

En la segunda etapa del aprendizaje de habilidades, la persona típicamente ha adquirido los patrones de movimiento subyacentes y ahora intenta aprender cómo ajustar esos patrones para que se adapten mejor a los cambios que se presentan en el entorno.<sup>2,4</sup> Básicamente, el aprendiz intenta adaptar sus movimientos a las diferentes situaciones que pueden presentarse durante los partidos y sesiones de práctica.<sup>3</sup>

Por ejemplo, los jugadores de básquetbol pueden aprender en la etapa de control a ajustar con éxito la velocidad y la fuerza de un pase de manera que pueda ser recibido correctamente por compañeros de equipo posicionados a diferentes distancias.<sup>2,4</sup> Los jugadores también pueden aprender a reconocer ciertas señales en el entorno, tal como la proximidad de un defensor, que les permitan ajustar sus movimientos en consecuencia.<sup>2,13,14</sup>

Por lo tanto, es importante realizar actividades de práctica en las que

las exigencias se asimilen a las de una competencia, de manera que los jugadores aprendan a reconocer y comprender las fuentes de información fundamentales presentes en un entorno competitivo típico.<sup>11,15,16</sup>

## ETAPA FINAL: HABILIDAD

Las habilidades de los expertos suelen ser descriptas como eficientes desde el punto de vista del consumo de energía, muy estables y extremadamente adaptables.<sup>2-4,17</sup> En el entorno dinámico del básquetbol, es probable que la adaptabilidad sea una cualidad especialmente importante, porque puede permitir al jugador adaptarse a una gran variedad de situaciones de juego diferentes.<sup>4,10,16,18</sup>

Por ejemplo, probablemente un jugador de básquetbol que mantiene una precisión de tiro bajo diferentes niveles de presión defensiva esté mejor preparado para lidiar con las exigencias de la mayoría de los escenarios de juego, incluso los experimentados en competiciones de mayor nivel.<sup>7,10</sup>

Las investigaciones han destacado muchas otras cualidades que brindan a los jugadores experimentados una ventaja distintiva sobre sus competidores con menos habilidades (p. ej., ver<sup>19</sup>). Por ejemplo, el uso de información percibida visualmente (es decir, la información que los jugadores ven) puede ser una cualidad importante que permita a un jugador experto prever la jugada.<sup>20-24</sup>

Al reconocer señales clave tales como las ubicaciones de ciertos compañeros de equipo o la posición de los pies de un defensor cercano, el jugador experimentado puede determinar con precisión la mejor acción posible.<sup>14,25,26</sup> Muchas de estas señales pueden ser bastante sutiles<sup>27</sup> y es probable que sea necesaria una exposición reiterada a estas señales para que el jugador pueda apreciar totalmente su significado.<sup>28</sup>

Estos factores resaltan la importancia de realizar actividades de práctica adecuadas que ofrezcan oportunidades para que los jugadores experimenten los tipos de variables con las que se pueden enfrentar durante los partidos.<sup>16,29</sup>

Otra cualidad notable del juego experto se relaciona con el uso de lo que típicamente se denomina “probabilidades situacionales”.<sup>29</sup> Sobre la base del conocimiento anterior de un equipo o de un jugador específico, los jugadores experimentados pueden prever mejor la probabilidad de ciertos acontecimientos<sup>30</sup> (ver también<sup>29,31</sup>).

Este conocimiento suele adquirirse durante partidos previos contra cierto equipo o luego de competir contra un jugador específico.<sup>29</sup> Las probabilidades situacionales típicamente forman la base de las reuniones de exploración de equipo en las que los jugadores reciben información sobre un oponente próximo, en general mediante el uso de tomas de video editadas que muestren patrones de juego específicos.<sup>29</sup>

No obstante, esta información también podría brindarse en entrenamientos en la cancha diseñados cuidadosamente, en los que las actividades de práctica estén estructuradas de manera tal que permitan a los jugadores obtener conocimientos de primera mano de las posibles situaciones que experimentarán contra un equipo determinado<sup>29</sup> (ver también<sup>32</sup>). Dado que adquirir conocimientos especializados lleva muchos años y muchas horas de práctica con dedicación,<sup>33,34</sup> el desarrollo juicioso de actividades de práctica diseñadas cuidadosamente puede ayudar a optimizar los beneficios obtenidos a partir de los entrenamientos de habilidades.<sup>3,12,32</sup>

## DISEÑAR ACTIVIDADES ADECUADAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES

Hay muchos factores que deberían considerarse en el diseño y la implementación de los entrenamientos de habilidades. La sección que

sigue está orientada a ofrecer un enfoque filosófico de sustento para la adquisición de habilidades que pueda servir de ayuda en la generación de un entorno de práctica adecuado. Así, en lugar de brindar un repertorio exhaustivo de ejercicios de práctica prescriptivos, la próxima sección pretende brindar a los entrenadores las herramientas necesarias para poder crear y perfeccionar sus propias actividades, específicamente adaptadas a las necesidades de su equipo.

### EXPLORACIÓN Y AUTOGESTIÓN

Como ya se explicó, la etapa inicial de adquisición de habilidades suele caracterizarse por un proceso exploratorio mediante el cual los principiantes intentan explorar una serie de patrones de movimiento diferentes<sup>4</sup> (ver también<sup>2</sup>). Si bien este proceso suele asociarse con los principiantes, la exploración puede ser beneficiosa para jugadores de todos los niveles de habilidades, incluso para los expertos que compiten al más alto nivel.<sup>3,4,16</sup>

Por lo tanto, es importante que los jugadores tengan la posibilidad de explorar de manera segura una gran variedad de movimientos diferentes, para que puedan descubrir y perfeccionar los patrones de movimiento que mejor se adapten a sus aptitudes, y para que tengan oportunidades de aprender cuándo y dónde se deben adaptar esos patrones.<sup>4,7,10,11,16</sup>

El concepto de autogestión es una parte crucial del proceso exploratorio porque implica que los aprendices sean responsables en gran medida de encontrar sus propias soluciones, sin indicaciones permanentes de una fuente externa como el entrenador.<sup>3,35</sup>

Las actividades de práctica excesivamente limitadas o demasiado dirigidas pueden restringir el proceso de exploración y desalentar a los jugadores en la búsqueda de patrones de movimiento óptimos y adaptables.<sup>4,12</sup>

En el otro extremo, es posible que las actividades de práctica completamente

aleatorias y/o excesivamente desestructuradas sean inseguras y que también requieran una gran cantidad de tiempo para que los jugadores encuentren soluciones adecuadas.<sup>4</sup> Por estos motivos, el papel del entrenador es crucial para ayudar a crear tareas de práctica seguras y adecuadas que guíen a los jugadores hacia patrones de movimiento óptimos.<sup>4,16</sup>

### RELACIÓN ENTRE PERCIBIR Y ACTUAR (DUALIDAD PERCEPCIÓN-ACCIÓN)

La relación entre percibir y actuar (denominada “dualidad percepción-acción”) demuestra que lo que una persona percibe (a través de los sentidos, tales como la vista, el oído y el tacto) influirá en lo que la persona haga, y lo que la persona haga influirá en lo que perciba.<sup>16,36</sup>

Por ejemplo, un jugador de básquetbol parado en la línea de tres puntos con el balón puede usar información visual para identificar un línea de pase abierta antes de hacer el pase.<sup>16,36</sup> En esta situación, lo que la persona percibió (línea de pase abierta) influyó en el movimiento (el tipo y la ubicación del pase).<sup>16,36</sup> En cambio, si el jugador del perímetro bota hacia la línea de fondo, el jugador puede ver otra línea de pase.<sup>16,36</sup> Aquí, el movimiento del jugador (al botar hacia la línea de fondo) influyó en el tipo de información que se percibió (otra línea de pase).<sup>16,36</sup>

Los patrones de coordinación mostrados al realizar actividades que disminuyen o eliminan la relación entre la percepción y la acción suelen ser bastante diferentes a los que se presentan cuando se realizan las mismas actividades en condiciones naturales<sup>37,38</sup> (ver también<sup>39</sup>).



Por ejemplo, si se elimina al defensor de una práctica de tiros de básquetbol, cambiarán algunos aspectos de la acción del tirador, como por ejemplo el ángulo de lanzamiento del balón, frente a los casos en los que el defensor está presente<sup>8</sup> (ver también<sup>40</sup>).

Del mismo modo, el método común de dividir una habilidad en pequeñas partes (como aprender a hacer tiros practicando la etapa de carga sin las etapas de extensión y lanzamiento) puede alterar muchas de las características del movimiento que son importantes para el rendimiento.<sup>15,16,41,42</sup>

Si bien en algunos casos estos cambios pueden ser relativamente sutiles, incluso pequeños cambios en el patrón de coordinación de las actividades de práctica pueden influir en el alcance del traslado de la habilidad a un contexto de partido.<sup>8,15,16,41</sup>

Es importante, por lo tanto, que los entrenadores utilicen una estrategia de práctica que mantenga los vínculos fundamentales entre la percepción y la acción.<sup>43,44</sup> Un método útil para aplicar esta estrategia y al mismo tiempo reducir la complejidad de una actividad dada para facilitar el rendimiento de los jugadores es usar el concepto de “simplificación de tareas”.<sup>3,16,43,45</sup>

Como el nombre lo indica, esta estrategia involucra simplificar la habilidad en sí misma, simplificar el entorno en el que se desarrolla la habilidad o una combinación de las dos cosas.<sup>16,43</sup>

Los métodos típicos de simplificación de tareas suelen involucrar la reducción de la cantidad de jugadores, la restricción de los papeles de ciertos jugadores o la modificación del tamaño del área de juego.<sup>16,46</sup> Por ejemplo, en lugar de practicar tiros sin ningún oponente, podría pedirse a los jugadores que tiren contra un defensor que, según el nivel de habilidad del tirador, podría simplemente quedarse parado con una mano alzada que el tirador debería evitar, o para tiradores más habilidosos,

podría avanzar hacia el tirador desde una distancia especificada para defender el tiro.<sup>8,16,47</sup>

Para enseñar sobre la toma de decisiones ofensivas a jugadores inexpertos, los partidos de práctica pueden simplificarse incluyendo más atacantes que defensores, de manera que permita a los jugadores aplicar sus habilidades con menor presión defensiva.<sup>16,48,49</sup> Una alternativa es limitar los movimientos de ciertos jugadores estableciendo una regla que no permita al equipo defensivo tener más de dos jugadores a la vez dentro de la zona (de tres segundos).<sup>43,48,49</sup>

Lo importante es que donde corresponda, las actividades de práctica deben ser creadas de manera de permitir a los jugadores aprender la relación fundamental entre percepción y acción, en lugar de dividir una habilidad en partes o eliminar fuentes de información importantes como los defensores.<sup>8,15,16,41,43</sup> El objetivo final es ayudar a asegurar que las habilidades adquiridas en las sesiones de práctica se trasladen fácilmente a las situaciones de juego.<sup>15,16,50</sup>

## VARIABILIDAD

Una forma de promover la adquisición de habilidades es usar mayores niveles de variabilidad en las prácticas.<sup>7,51</sup> En este contexto, la variabilidad puede considerarse simplemente como la cantidad de variaciones y cambios que ocurren en una actividad o entorno de práctica dados<sup>52</sup> (ver también<sup>51</sup>).

Las actividades de práctica con poca variabilidad suelen ser muy estables, altamente predecibles y en ocasiones bastante repetitivas por naturaleza.<sup>52</sup>

Esto crea un contexto de práctica que no sólo es considerablemente diferente al de un partido de básquetbol típico, sino que también puede dar lugar a situaciones en las que haya muy poco estímulo para que los jugadores exploren o adapten sus habilidades.<sup>18,53</sup>

Por el contrario, las actividades de práctica con mucha variabilidad tienden a ser considerablemente menos predecibles y a incluir más cambios frecuentes.<sup>52</sup> En las actividades de práctica altamente variables, los jugadores deben adaptar continuamente sus habilidades para lidiar con los cambios constantes.<sup>18</sup>

Hay investigaciones que han mostrado un fenómeno denominado “variabilidad funcional”, que básicamente se refiere a la capacidad de los jugadores altamente habilidosos de hacer cambios en un movimiento a medida que se desarrolla, lo que permite que se logre el resultado deseado de la habilidad con mayor congruencia.<sup>16,54</sup>

En este caso, la variabilidad dentro del movimiento permite al jugador ajustar la ejecución de la habilidad según sea necesario.<sup>54</sup> En ausencia de variabilidad funcional, los jugadores podrían experimentar mayores dificultades para adaptarse a los cambios del entorno, lo que podría llevar a resultados inestables (y probablemente imprecisos).<sup>16,54,55</sup> Esto implica que las sesiones de práctica deben ofrecer oportunidades a los jugadores para que aprendan a adaptar sus movimientos a fin de lidiar con los cambios sutiles que se presentan en los contextos competitivos.<sup>3,7,8,55</sup>

La variabilidad puede implementarse de diferentes formas, pero entre los métodos comunes se incluyen la variación de la organización de las repeticiones de la habilidad misma o la variación del entorno en el que se desarrolla la habilidad.<sup>1,7,11,16</sup>

Por ejemplo, si la meta de una actividad de práctica dada es mejorar las habilidades de tiro, bote y pase, las tres habilidades podrían organizarse para que se desarrollen de una manera muy variable, cambiando con frecuencia entre las tres tareas (este también es un ejemplo de lo que comúnmente se denomina “práctica aleatoria”).<sup>1,56,57</sup> El otro método consiste en variar el entorno de práctica.<sup>11</sup>

Por ejemplo, en lugar de que los jugadores hagan tiros en bandeja sin oposición, el entrenador puede optar por incluir un defensor en la actividad, de manera que los movimientos variables del defensor actúen para aumentar la variabilidad de la actividad (así como para mantener la relación entre percepción y acción a fin de mejorar la probabilidad de traslado a un contexto de partido).<sup>8,13,16,58</sup> Para jugadores inexperimentados, el defensor podría reemplazarse por el entrenador, que simplemente permanecería dentro de la zona (de tres segundos) como estímulo “estático” que los jugadores tienen que evitar.<sup>7,11,47</sup>

El uso de entornos variables en los partidos de práctica también puede ser una estrategia útil para promover el desarrollo de la creatividad.<sup>16,43</sup> La mayor variabilidad puede alentar a los jugadores a explorar más opciones de toma de decisiones, y así promover soluciones más creativas.<sup>59</sup>

Existen investigaciones que han mostrado que si bien un método variable puede tener como resultado un rendimiento poco satisfactorio a corto plazo, las probabilidades son que a largo plazo haya buenos resultados en el aprendizaje.<sup>57,60,61</sup> Por el contrario, las actividades de práctica con poca variabilidad, como los ejercicios en los que los jugadores simplemente repiten la misma solución una y otra vez con cambios mínimos (comúnmente denominados “prácticas en bloque”), con frecuencia generan mejores resultados de rendimiento en un principio, pero es menos probable que brinden beneficios a largo plazo que se trasladen a situaciones de juego.<sup>1,57,60,61</sup>

Pero de todos modos las actividades con poca variabilidad no dejan de ser una práctica importante<sup>62,63</sup> (ver también<sup>7</sup>). Por ejemplo, los principiantes que intentan una habilidad por primera vez pueden necesitar actividades de práctica más predecibles y estables, de manera que puedan lograr una comprensión básica de la habilidad

*Está comprobado que enseñar a los jugadores a usar una técnica predeterminada no necesariamente brindará el mejor resultado posible para la adquisición de habilidades motrices.*<sup>3,12,51,74-77</sup>

sin sentirse abrumados.<sup>7,47,57,62,64</sup> Los resultados iniciales logrados con las actividades de baja variabilidad también pueden ayudar a los jugadores a aumentar su confianza y alentarlos a continuar con la actividad.<sup>12,65</sup>

Una vez que se ha alcanzado cierto nivel de dominio, puede aumentarse progresivamente la variabilidad de manera que el jugador pueda beneficiarse del aprendizaje mejorado que típicamente ocurre con mayores niveles de práctica variable.<sup>7,47,57,62,63</sup>

### **MARCO DE "PUNTO ÓPTIMO DE DESAFÍO"**

Uno de los enfoques que pueden usarse para guiar el diseño y la implementación de las actividades de práctica es usar el marco de punto óptimo de desafío diseñado por Guadagnoli y Lee.<sup>47</sup> La premisa sobre la que se basa este enfoque consiste en encontrar el equilibrio ideal entre dos factores: el nivel de habilidades actual del jugador y su dificultad relativa ante una tarea determinada.<sup>47</sup>

El marco propone que probablemente se produzca el aprendizaje óptimo cuando la dificultad de la tarea coincida con el nivel de habilidades del jugador.<sup>47</sup> Una tarea que es muy fácil o difícil puede ser menos beneficiosa para aprender en comparación con una tarea que ofrece un equilibrio óptimo en términos del nivel de desafío para una persona específica.<sup>47</sup> Así, para optimizar el aprendizaje, uno de los papeles importantes del entrenador es diseñar tareas de práctica que idealmente estén adaptadas al punto óptimo de desafío de los jugadores de su equipo.<sup>7,47,48,66</sup>

El concepto de punto óptimo de desafío también brinda un conjunto de lineamientos que pueden usarse para ayudar a determinar la cantidad adecuada de variabilidad que se aplicará en las actividades de práctica<sup>47</sup> (ver también<sup>7</sup>). Un jugador que está en las etapas iniciales del deporte tal vez se enfrente a un desafío suficiente con bajos niveles de variabilidad, mientras que un jugador de nivel olímpico

quizás sólo se enfrente a un desafío al exponerse a niveles de variabilidad más altos.<sup>7,47</sup>

No obstante, si el mismo jugador de nivel olímpico está intentando cambiar una técnica existente o aprender una habilidad nueva, el punto óptimo de desafío puede ser similar al de un principiante (p. ej., niveles de variabilidad relativamente bajos).<sup>7,47</sup>

Si bien este concepto parece ser bastante intuitivo, las investigaciones revelan que algunos entrenadores dedican una mayor cantidad del tiempo de práctica a actividades con menos probabilidades de ser beneficiosas para un rendimiento competitivo<sup>50</sup> (ver también<sup>67</sup>). Esta información sugiere que es conveniente que los entrenadores evalúen críticamente el contenido y la estructura de sus entrenamientos para determinar si principios tales como el punto óptimo de desafío podrían aplicarse mejor.<sup>12</sup>

### **ENTRENAMIENTO BASADO EN LAS LIMITACIONES**

La manipulación cuidadosa de limitaciones clave puede ser una estrategia versátil que los entrenadores pueden usar para mejorar la adquisición de habilidades.<sup>43,46</sup> Básicamente, las limitaciones son los factores que orientan la forma en la que se desarrollan los patrones de coordinación.<sup>3,68</sup> Existen las tres siguientes categorías de limitaciones:<sup>3,4,68</sup>

- tarea (p. ej., reglas, límites de la cancha, equipamientos de juego);
- entorno (p. ej., superficie de juego, clima); e
- individuo (p. ej., emociones, altura).<sup>3,4,68</sup>

En un contexto de práctica de básquetbol, las limitaciones relacionadas con la tarea pueden ser lo más fácil de manipular<sup>4</sup> a fin de promover cierto tipo de resultados en un contexto de práctica.<sup>11,46,68</sup> Por ejemplo, las investigaciones muestran que con sólo reducir la masa del balón de básquetbol a 440 gramos puede aumentar significativamente la cantidad

de situaciones de uno contra uno que se presenten en un partido de básquetbol juvenil.<sup>69</sup>

Cambiar otra limitación relacionada con la tarea, en este caso, el diámetro de la canasta, también ha influido en el rendimiento al hacer tiros.<sup>70,71</sup> Se demostró en una investigación que al reducir el diámetro de la canasta para los tiros libres en un programa de entrenamiento de diez semanas, hubo un aumento significativo en el ángulo de lanzamiento del balón y en la precisión de tiro de los jugadores en comparación con los de un grupo de entrenamiento que practicó usando un aro del tamaño normal.<sup>71</sup>

Podrían modificarse otras limitaciones relacionadas con la tarea al manipular las reglas o instrucciones de un partido.<sup>48,58,72</sup> Por ejemplo, para alentar a los jugadores a centrar más la atención en posibles opciones de pase en una actividad de práctica, podría incorporarse una nueva regla que impidiera a los jugadores botar el balón<sup>73</sup> (ver también<sup>48</sup>). Este simple cambio en una limitación fundamental relacionada con la tarea podría lograr una cantidad de resultados positivos tales como promover un mayor movimiento de los jugadores ofensivos, aumentar la cantidad de bloqueos sin balón, ayudar a promover un mayor trabajo en equipo y/o reducir la dependencia de los botes.<sup>46,73</sup>

En un sentido más amplio, el cambio de reglas puede alentar a los jugadores a explorar diferentes tipos de soluciones ofensivas y defensivas, ayudándolos a encontrar formas creativas de lograr resultados exitosos.<sup>7,16,59</sup>

### **ENTRENAMIENTO BASADO EN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES Y LAS EXIGENCIAS DE LA COMPETENCIA**

Dada la gran cantidad de diferentes atributos físicos y experiencias previas de los jugadores de un equipo de básquetbol, es lógico que los jugadores aprendan los patrones de movimiento que mejor se adapten a sus

capacidades.<sup>3,7,54,74</sup> Está comprobado que enseñar a los jugadores a usar una técnica predeterminada no necesariamente brindará el mejor resultado posible para la adquisición de habilidades motrices.<sup>3,12,51,74-77</sup>

Esto no significa que los entrenadores deban evitar ayudar a los jugadores a encontrar un tipo de patrón de coordinación determinado.<sup>4,9</sup> La función del entrenador es guiar al jugador, brindándole oportunidades adecuadas para que explore una serie de movimientos diferentes, de manera que el patrón de movimientos adquirido sea óptimo para el individuo.<sup>3,7</sup>

Una característica importante de la mayoría, si no de todas, las técnicas del básquetbol es que la técnica resista a una serie de condiciones diferentes.<sup>10</sup> Una técnica "perfecta" sólo sirve si permite al jugador lograr de manera sostenida un resultado deseado en todas las posibles situaciones a las que se vaya a enfrentar.<sup>3,54,78</sup>

Por ejemplo, idealmente una técnica debería poder resistir factores tales como altos niveles de presión defensiva, mayor cansancio, mayor ansiedad y variación en los escenarios de juego.<sup>10</sup> A título anecdótico, una de las características comunes que se pueden observar en la técnica de tiro de los jugadores inexpertos es la tendencia a realizar tiros relativamente lentos (ver también<sup>8</sup>).

En el contexto de un partido, el mayor tiempo requerido para realizar un tiro puede restringir seriamente las opciones de tiro de un jugador. Si bien las técnicas no deseadas pueden desarrollarse por diferentes motivos, es posible que la ejecución de tiros lentos se desarrolle como resultado de la realización de grandes cantidades de prácticas de tiro sin defensor (ver<sup>8,50</sup>). Por lo tanto, es importante que los entrenadores permitan a los jugadores refinar su técnica en entornos similares a los partidos, cuando corresponda, de manera que puedan desarrollarse habilidades más resistentes a las exigencias de la competencia.<sup>8,10,50</sup>

## RETROALIMENTACIÓN, INSTRUCCIONES Y DEMOSTRACIONES

La información brindada por el entrenador puede tener una gran influencia en el rendimiento.<sup>79-81</sup> Cuando se hace correctamente, esa influencia puede ser muy beneficiosa, pero en otras situaciones, incluso pequeñas diferencias en el modo de brindar la información pueden tener un efecto potencialmente negativo.<sup>79-81</sup>

La próxima sección está dirigida principalmente a brindar a los entrenadores un panorama general de las consideraciones clave relacionadas con el uso de la retroalimentación, las instrucciones y demostraciones en el entrenamiento de jugadores de básquetbol.

### RETROALIMENTACIÓN

En general, se sugiere que sólo se debe dar retroalimentación cuando hay posibilidades de que la información sea útil para el jugador y cuando no hay otra forma de obtener esa información.<sup>3</sup> Magill y Anderson<sup>82</sup> postulan que, cuando el entrenador considera que la retroalimentación es adecuada, un punto importante que se debe tener en cuenta es asegurarse de que la retroalimentación sea significativa para los jugadores (ver también<sup>1,3</sup>).

Es decir, independientemente del nivel de habilidades de los jugadores, el entrenador debe determinar si dar retroalimentación servirá para ayudar a los jugadores a mejorar su rendimiento.<sup>82</sup> Si la información es algo redundante, tal vez sea mejor que el entrenador directamente no dé ninguna información.<sup>3</sup>

Si bien esta afirmación es relativamente obvia, el entrenador sin dudas habrá observado muchos casos en los que la información dada a los jugadores era completamente innecesaria o en los que fue dada de una manera difícil de entender para los jugadores.

Según Magill y Anderson,<sup>82</sup> otra

consideración importante con relación a la retroalimentación es la cantidad de información brindada. Proponen que debe darse sólo retroalimentación al aprendiz para evitar sobrecargarlo con demasiados detalles<sup>82</sup> (ver también<sup>53,83</sup>). La pregunta lógica para el entrenador es cómo separar un solo comentario de entre la gran multitud de retroalimentación que podría brindarse después de la práctica de una habilidad.<sup>1,82</sup>

Se sugiere que el entrenador identifique y luego priorice los componentes fundamentales para completar la habilidad con éxito, y use eso como base para seleccionar el tipo de retroalimentación que dará<sup>82,84</sup> (ver también<sup>53,85</sup>).

En el caso de una tarea como el bote de básquetbol, la lista de componentes fundamentales puede incluir los siguientes elementos:

1. que se pueda controlar el balón al moverse a diferentes velocidades;
2. que el driblador pueda evitar al defensor;
3. que se pueda tener el mismo dominio sobre el balón con cualquiera de las dos manos;
4. que el jugador mantenga la vista en alto mientras bota; y
5. que la postura esté equilibrada.

Cuando se brinda retroalimentación al jugador que está aprendiendo a botar el balón, la información está dirigida hacia el error que se vincula con el componente de mayor prioridad de la lista.<sup>82</sup> Esto ayuda a asegurarse de que la retroalimentación se refiera a un componente único del rendimiento, y que el componente elegido sea el aspecto más importante para mejorar la ejecución general de la habilidad<sup>82</sup> (ver también<sup>86</sup>).

En lo relativo al contenido de la retroalimentación, las investigaciones parecen indicar que dar al aprendiz información sobre la meta cuyo logro se persigue con la actividad puede ser más beneficioso para aprender que la

*Idealmente, las instrucciones deben ser articuladas de manera que se explique el resultado buscado, en lugar de explicar el resultado que se debe evitar (ver<sup>80,101</sup>).*

información específica sobre patrones de movimiento subyacentes necesarios para realizar la actividad (p. ej., el proceso)<sup>3,76,77,87</sup> (ver también<sup>82</sup>).

Por ejemplo, si el entrenador determina que los jugadores deben flexionar la muñeca para lograr un mayor efecto de giro hacia atrás sobre el balón durante el tiro, el entrenador podría pedir a los jugadores que tiren de manera que el balón vaya hacia atrás por el aire (ver<sup>76</sup>). Para lograr la meta de esta actividad, los jugadores deben explorar diferentes patrones de movimiento, de manera que asimilen información valiosa sobre los procesos subyacentes necesarios para dar un efecto de giro hacia atrás al balón.<sup>7</sup> Concentrarse en el resultado esperado permite al aprendiz explorar los ajustes que se deben hacer a los procesos necesarios para ejecutar el patrón de coordinación, sin verse restringidos por información específica sobre cómo deberían lograrse esos cambios.<sup>3,76</sup>

Uno de los problemas cruciales con relación al uso de cualquier forma de retroalimentación es el potencial de dependencia<sup>88</sup> (ver también<sup>1,89</sup>). Si el jugador se hace demasiado dependiente de la retroalimentación, es posible que el rendimiento empeore cuando ya no tenga acceso a la misma<sup>88</sup> (ver también<sup>1,89</sup>). En el básquetbol, recibir demasiada retroalimentación del entrenador, en los entrenamientos y en los partidos, puede generar que los jugadores dependan de información que no siempre está disponible, en lugar de alentarlos a aprender cómo extraer y utilizar sus propias fuentes de información.<sup>12,50,88</sup>

Por ejemplo, el entrenador que habitualmente indica la estructura ofensiva que quiere que aplique su equipo durante el transcurso del partido de básquetbol, puede dar lugar a una situación en la que los jugadores aprendan a basarse en la interpretación que el entrenador hace del partido en lugar de permitir a los jugadores aprender a “leer” el partido por sí mismos.<sup>12,88</sup>

Del mismo modo, al realizar una tarea específica tal como hacer tiros, la retroalimentación continua puede generar una situación en la que los jugadores se hagan demasiado dependientes de la orientación provista por el entrenador, y así se les dificulte corregir la habilidad sin ayuda externa.<sup>1,12,88</sup>

Si bien hay ciertas situaciones más susceptibles de generar dependencia que otras, sin dudas es importante que el entrenador tome en cuenta la frecuencia con la que brinda retroalimentación para determinar si sin darse cuenta están impidiendo que los jugadores aprendan a corregir sus habilidades por ellos mismos.<sup>12,82,88,89</sup>

Un posible método para evitar la dependencia es el uso de la estrategia de “retroalimentación autodeterminada”, que sencillamente implica permitir a los jugadores determinar cuándo querrían recibir retroalimentación<sup>86,90</sup> (para otras estrategias, ver<sup>1,89</sup>).

Por ejemplo, el entrenador puede explicar al equipo que la retroalimentación sólo será brindada durante los entrenamientos cuando los jugadores específicamente pidan información adicional (tal como retroalimentación oral del entrenador o retroalimentación visual a partir de la reproducción de un video).<sup>86</sup> Esta estrategia no sólo probablemente ayudará a reducir la frecuencia con la que se brinda información durante los entrenamientos, y así reducir el potencial de dependencia, sino que también tiene la ventaja adicional de dar poder de decisión a los jugadores al involucrarlos en el proceso de aprendizaje y darles la posibilidad de resolver problemas<sup>86</sup> (ver también<sup>12</sup>).

No obstante, cuando el jugador solicita ayuda, el entrenador puede ayudarlo orientándolo hacia soluciones adecuadas<sup>86</sup> (ver también<sup>12</sup>).

## USO DE PREGUNTAS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE

Hacer preguntas adecuadas es una estrategia que puede aplicarse para alentar a los jugadores a detectar y corregir sus propios errores, y así ayudarlos a evitar un sobredependencia del entrenador.<sup>12,73</sup> También puede usarse para promover el aprendizaje mediante el descubrimiento y la resolución de problemas.<sup>73,91</sup> Al pedir a los jugadores que contesten preguntas cuidadosamente estructuradas sobre un determinado acontecimiento o actividad, el entrenador puede generar oportunidades para que los jugadores resuelvan diferentes tipos de problemas relacionados con habilidades.<sup>92</sup>

Por ejemplo, el entrenador puede pedir a los jugadores que expliquen brevemente por qué un defensor acaba de bloquear su tiro o por qué decidió hacer un pase al jugador del poste en lugar de invertir el balón (ver<sup>73,91</sup>).

Al hacer preguntas se debería considerar el nivel de capacidades y habilidades del jugador.<sup>7,47,93</sup> Los jugadores que recién están empezando a entender los conceptos básicos del deporte pueden necesitar preguntas diferentes que los jugadores con más experiencia.<sup>7,47</sup> Los principiantes pueden enfrentarse a un desafío suficiente con preguntas relacionadas con los principios básicos del básquetbol, mientras que los jugadores experimentados pueden necesitar preguntas que los estimulen a analizar el partido a un nivel más profundo<sup>47</sup> (ver también<sup>7,93</sup>).

## USO DE LA TECNOLOGÍA PARA DAR RETROALIMENTACIÓN

La creciente disponibilidad de tecnología tal como cámaras de video y herramientas de medición biomecánica ofrece oportunidades únicas para que el entrenador brinde retroalimentación muy detallada a los jugadores.<sup>94</sup> No obstante, existen algunas consideraciones importantes con relación al uso de dichas formas de retroalimentación.<sup>95</sup>

Por ejemplo, es posible que la cantidad de información brindada mediante reproducciones de video sea tanta que los jugadores principiantes no logren discernir muchos de los factores fundamentales presentes en la demostración visual.<sup>95</sup> Así, probablemente los principiantes se beneficien más del apoyo recibido de un entrenador que sepa dirigir su atención a los detalles más relevantes necesarios para mejorar el rendimiento en una actividad determinada.<sup>95-97</sup>

Los jugadores más experimentados probablemente estén más avanzados en la comprensión de las habilidades y tácticas de su deporte<sup>98</sup> y, por lo tanto, si bien seguramente se beneficien con la retroalimentación, posiblemente no requieran el mismo grado de participación del entrenador que el requerido por un principiante.<sup>1,53,95</sup>

## INSTRUCCIONES

Una gran proporción de la información brindada por los entrenadores se considera información de carácter educativo.<sup>50,67,99</sup>

En esta sección del capítulo se tratan una serie de factores que pueden influir en el uso óptimo de las instrucciones en el entrenamiento de jugadores de básquetbol (para acceder a publicaciones, ver<sup>81,100,101</sup>).

Las investigaciones han demostrado que cuando una instrucción indica a la persona que evite actuar de cierta manera, hay posibilidades de que la persona, en determinadas circunstancias, actúe de una manera contraria a las instrucciones dadas<sup>80,101</sup> (ver también<sup>102</sup>).

Por ejemplo, un jugador de básquetbol al que se pide que evite pasar el balón muy alto al jugador del poste durante un partido puede terminar haciéndole pases muy altos (ver<sup>80,101</sup>). Este fenómeno indica que idealmente las instrucciones deben ser articuladas de manera de explicar el resultado buscado, en lugar de explicar el resultado que se debe evitar (ver<sup>80,101</sup>).

En el ejemplo anterior, habría sido mejor

dar la instrucción pidiendo al jugador que “haga los pases de manera que el jugador del poste pueda atrapar el balón fácilmente” (ver<sup>80,101</sup>). Si bien la diferencia es bastante sutil, puede dar lugar a un mejor resultado (ver<sup>80,101</sup>). Cuando las instrucciones incluyen detalles específicos sobre el tipo de decisiones tácticas que deberían aplicarse en un partido, los jugadores tal vez dejen pasar otra información potencialmente importante<sup>79,103</sup> (ver también<sup>104,105</sup>). En efecto, se ha demostrado que las personas a menudo perderán una oportunidad obvia de hacer un pase a un compañero de equipo cuando su atención está centrada en información táctica específica, incluso si la información está dirigida a ayudar al jugador a detectar opciones de pase disponibles.<sup>79</sup>

En el básquetbol, un ejemplo de una instrucción táctica específica podría ser pedir a los jugadores que “busquen hacer el pase al jugador que sale del bloqueo doble” (ver<sup>79</sup>). Esto puede crear un foco de atención restringido, que lleve a situaciones en las que el jugador se pierda otras oportunidades de pase.<sup>79</sup> Se cree que el uso de instrucciones tácticas demasiado específicas limita el foco de atención del jugador, y esto influye en la capacidad de captar información necesaria para que el jugador identifique un gama más amplia de opciones adecuadas.<sup>59,79</sup>

Las instrucciones que amplían la atención suelen tener el efecto opuesto al ayudar a los jugadores a expandir su centro de atención.<sup>59,79</sup> Un ejemplo de una instrucción que amplía la atención podría ser pedir a los jugadores que “busquen jugadores libres en la ofensiva” (ver<sup>79</sup>).

También se ha demostrado que las instrucciones amplias pueden ayudar a mejorar la creatividad.<sup>59</sup> Al dar instrucciones basadas primordialmente en los principios generales que dominan la toma de decisiones, en lugar de instrucciones excesivamente específicas, se puede alentar a los

jugadores a explorar una gran variedad de posibles soluciones.<sup>59,79</sup> Por ejemplo, pedir a los jugadores que usen estrategias tácticas amplias tales como “buscar las mejores oportunidades de anotar” puede dar lugar a soluciones más creativas que las instrucciones más restringidas que indiquen a los jugadores “pasar por el perímetro de la línea de tres puntos y luego mirar para hacer un pase al jugador del poste”.<sup>59,79</sup>

Las instrucciones que indican a los jugadores que se centren en algo externo a su cuerpo o asociado con el resultado o los efectos de un movimiento han demostrado en general ser más beneficiosas para el aprendizaje y el rendimiento motriz que las instrucciones sobre características internas o sobre la mecánica subyacente a los movimientos de los jugadores.<sup>81,106</sup>

En el básquetbol, algunos ejemplos de instrucciones centradas en lo externo podrían ser pedir a los jugadores que dirijan su atención hacia la canasta al hacer los tiros<sup>107</sup> o que controlen la trayectoria de vuelo del balón a medida que atraviesa el aire al intentar recibir un pase (para acceder a un ejemplo en el golf, ver<sup>108</sup>). Son ejemplos de instrucciones centradas en lo interno pedir a los jugadores que se concentren en el movimiento de la muñeca al ejecutar un tiro<sup>107</sup> o que se concentren en la posición de los pies sobre el suelo al defender al jugador que lleva el balón (para acceder a un ejemplo de uso de una actividad de equilibrio, ver<sup>109</sup>).

Básicamente, las instrucciones que alientan a los jugadores a concentrarse en algo externo a su cuerpo suelen ser mejores que las instrucciones que centran la atención de los jugadores en los movimientos de su cuerpo.<sup>81</sup>

Una de las estrategias más fáciles para usar un centro de atención externo en el básquetbol es dar a los jugadores instrucciones que ponen énfasis en la meta efectivamente perseguida por la habilidad<sup>81</sup> (ver también<sup>76,110</sup>). Es decir, la instrucción idealmente debe transmitir a

los jugadores el objetivo que se persigue, en lugar del proceso para lograr ese objetivo<sup>81</sup> (ver también<sup>111</sup>).

Por ejemplo, pedir a un jugador que tire el balón de manera que se mueva por el aire trazando un arco alto puede ser mejor que indicarle que centre la atención en factores tales como el ángulo de los codos, la flexión de las rodillas o el movimiento de las muñecas.<sup>81,106,107</sup>

### APRENDIZAJE IMPLÍCITO Y EXPLÍCITO

El “aprendizaje implícito” generalmente se refiere a situaciones en las que se adquiere la información sin que la persona sea consciente de haber aprendido algo y sin que pueda verbalizar la información adquirida.<sup>112-118</sup> En cambio, el “aprendizaje explícito” se refiere a situaciones en las que la persona es consciente de la información que aprendió y puede verbalizarla.<sup>113-119</sup>

El aprendizaje explícito suele involucrar el suministro de información paso a paso sobre los movimientos preferidos en una actividad, como en el caso en que se da una serie de instrucciones detalladas a un jugador sobre cómo realizar un tiro libre de básquetbol.<sup>120-123</sup> La información adquirida de manera implícita ha demostrado tener muchas ventajas, entre las que se incluyen un mejor rendimiento de la habilidad en condiciones de cansancio<sup>124</sup> y una mayor adaptación de la habilidad cuando el jugador experimenta estrés psicológico.<sup>125</sup>

Frente a ello, existen investigaciones que indican que el aprendizaje explícito puede afectar al sistema motriz al alentar a los aprendices a controlar conscientemente sus movimientos.<sup>116,117,119,126</sup>

Uno de los métodos más fáciles que pueden usar los entrenadores de básquetbol para promover el aprendizaje implícito es aplicar la estrategia de aprendizaje análogo, en el que las instrucciones se dan en la forma de una analogía simple



que resume una gran cantidad de información técnica.<sup>117,120,121,125,127</sup> Una analogía común usada para enseñar técnica de tiro en básquetbol es pedir a los jugadores que imaginen que están llegando a lo más alto de un estante de la alacena para agarrar una galleta de un frasco.<sup>120,121,128</sup> Esta afirmación da un patrón de movimiento aproximado que ayuda a los jugadores a entender cómo se deben mover el brazo y la mano de tiro durante la ejecución del tiro<sup>120,121,128</sup> (ver también<sup>125,127</sup>).

Es importante que dichas afirmaciones sinteticen gran parte de la información crucial necesaria para ejecutar la habilidad, pero sin darla de una forma demasiado explícita y pormenorizada.<sup>125,127</sup>

### DEMONSTRATIONS

El uso de una demostración puede mejorar significativamente la adquisición de habilidades (para acceder a publicaciones sobre este tema, ver<sup>77,111,129,130</sup>). Sin embargo, hay ciertas situaciones en las que una demostración podría no ofrecer beneficio alguno o incluso ser perjudicial de algún modo para el proceso de aprendizaje.<sup>77,131,132</sup>

En general, las demostraciones pueden ser particularmente beneficiosas al intentar aprender una tarea que exija una forma específica de patrones de movimiento o cierta serie de movimientos<sup>12,77,111</sup> (ver también<sup>1,132</sup>).

En situaciones en las que la tarea exige alcanzar determinada meta de resultado, sin necesariamente requerir una forma específica de patrón de movimiento (tal como tirar con éxito el balón a la canasta), la demostración puede ser menos eficaz<sup>12,77,111</sup> (ver también<sup>1,132</sup>).

Las demostraciones también pueden limitar a los aprendices al alentarlos a imitar el patrón de movimiento específico utilizado por quien hace la demostración.<sup>12,76,77,87,131</sup> Por ejemplo, luego de observar una demostración de una técnica de tiro de básquetbol determinada, el aprendiz puede intentar copiar con exactitud la técnica observada, sin intentar realizar un proceso exploratorio para buscar una técnica que sea más adecuada a sus propias capacidades de movimiento.<sup>7,12,76,77,87</sup>

Es por eso que se sugiere que las demostraciones sean intercaladas con periodos de práctica física real, de manera que el aprendiz pueda dedicar tiempo a resolver problemas y a probar variaciones de los movimientos diferentes a los de quien hace la demostración.<sup>87,130,133,134</sup> Otra sugerencia es que el aprendiz mismo elija la cantidad y el momento de las demostraciones, lo cual puede reducir el volumen total de demostraciones y tal vez haga que se disipe el uso de las demostraciones a medida que avanza el aprendizaje<sup>135,136</sup> (ver también<sup>130</sup>).

Otra estrategia que puede alentar al aprendiz a participar en más situaciones de resolución de problemas y ayudar a mitigar la tendencia a imitar la técnica exacta de quien hace la demostración es que el entrenador centre la atención del observador en la meta pretendida como resultado de la acción que se demuestra<sup>12,76</sup> (ver también<sup>137</sup>).

Por ejemplo, cuando los jugadores observan una demostración de tiros, el entrenador puede resaltar la forma en la que gira el balón por el aire, en lugar de concentrarse únicamente en la mecánica específica del movimiento.<sup>12,77,138,139</sup> Esto puede ayudar al aprendiz a intentar usar la técnica de quien hace la demostración como guía para lograr un cierto resultado de movimiento, en lugar de simplemente copiar el proceso de quien hace la demostración para lograr ese resultado.<sup>12,77</sup>

Finalmente, al recurrir a varias personas diferentes para que hagan demostraciones, las variaciones que existen en los movimientos de cada demostrador pueden alentar más a los jugadores a intentar diferentes técnicas, en lugar de establecer un movimiento único e idealizado que tal vez no sea del todo adecuado para la persona<sup>12</sup> (ver también<sup>131</sup>).

*Todas las referencias bibliográficas de la parte 2.2 Enseñanza se encuentran en las páginas 44-51, al final de esta sección.*

## 2.2.2 TÉCNICAS DE CORRECCIÓN ("ROMPER HáBITOS")

El entrenador a menudo tendrá atletas en su equipo que tengan una técnica deficiente (p. ej., en una habilidad individual como la técnica de tiro) o que tengan un hábito en su forma de jugar (p. ej., en una habilidad de equipo tal como no negar un pase en el perímetro). Puede haber varias causas que den origen a un hábito:

- la habilidad se desarrolló a través de repeticiones sin una instrucción específica (esto suele ocurrir con las habilidades individuales);
- una instrucción específica de un entrenador anterior (p. ej., un entrenador anterior puede haber dado la instrucción específica de no negar pases en el perímetro);
- la falta de conocimiento de la "técnica correcta" o de que su técnica actual es deficiente; o
- la falta del buen estado físico necesario para jugar con un determinado estilo (podría decirse que este no es un mal "hábito").

De cualquier manera, la causa del hábito es menos importante que el hecho de que el hábito existe. Un hábito no es simplemente "memoria muscular", sino que es una respuesta física en el cerebro: la conexión entre las células cerebrales (la "sinapsis") se fortalece y a medida que aprendemos, el cerebro aumenta el tamaño. Cuanto más fuertes son las conexiones entre las células, más automática es la ejecución de la habilidad hasta que llegamos a un punto de "competencia inconsciente" en el que somos capaces de ejecutar la habilidad sin pensar.

Cambiar una técnica es difícil y llevará tiempo. A continuación se incluyen algunos consejos útiles sobre cómo hacerlo de la manera más eficaz posible.

### 1. ENSEÑE UN NUEVO HáBITO EN LUGAR DE CAMBIAR UN VIEJO HáBITO

En lugar de cambiar un hábito ya incorporado (lo cual, en términos sencillos, requiere cambiar la conexión física entre células del cerebro y reemplazarla por una nueva conexión), a menudo será más eficaz enseñar un hábito nuevo:

- dar a la técnica vieja un nombre específico (p. ej., "tiro errado");
- dar a la técnica nueva un nombre específico (p. ej., "buen tiro");
- enseñar una nueva habilidad como se le enseñaría a un principiante; y
- usar puntos de enseñanza descriptiva diferentes a los usados anteriormente por el deportista (p. ej., "codo alto").

Al enseñar un hábito nuevo, se crean nuevas conexiones entre las células del cerebro, en lugar de intentar cambiar las (fuertes) conexiones existentes. Alente al deportista en los entrenamientos y en un partido cuando corresponda (p. ej., antes de un tiro libre) a decir para sus adentros el nuevo nombre o punto de enseñanza (p. ej., "buen tiro" o "codo alto"), ya que esto puede ayudar a cambiar su actitud y concentrarlo en usar la nueva técnica.

### 2. USE LA VISUALIZACIÓN

Cuando los atletas usan la visualización para practicar una habilidad, esto tiene el mismo efecto en el cerebro (fortalecer la conexión entre las células) que la práctica física. En particular al intentar cambiar la técnica de un deportista, la visualización puede ser muy eficaz, ya que permite al deportista practicar la habilidad sin que el hábito viejo impacte en su rendimiento.

El uso eficaz de la visualización también ayuda al deportista a completar la gran cantidad de repeticiones necesarias para adquirir un hábito, porque implica que puede hacerlo en casa, en la escuela o en cualquier lugar en el que tenga algo de tiempo para hacer una visualización concentrada de la habilidad.

Para ayudar con la visualización, haga que el atleta ejecute la habilidad con los ojos cerrados y se concentre en cómo siente el cuerpo, la posición de la cabeza, los brazos, las piernas, etc. Esta práctica lo ayudará también a identificar (mediante la "sensación") cuándo ejecuta la habilidad de manera incorrecta.

### **3. SI DEBE CORREGIR UN VIEJO HÁBITO, CAMBIE SÓLO LO QUE ES ABSOLUTAMENTE NECESARIO**

Al trabajar con un atleta para cambiar la forma en la que ejecuta una técnica, cambie lo mínimo posible y modifique lo que vaya a tener el mejor efecto. Por ejemplo, los mejores marcadores del mundo tienen una variedad de técnicas diferentes para hacer tiros. La técnica individual depende de muchos factores, incluidos la flexibilidad y el rango de movimiento.

Al intentar cambiar una técnica de tiro, el entrenador debe concentrarse en lo que sea más importante, no en todas las cosas que podrían necesitarse para replicar una técnica "de libro".

### **4. CONVENZA AL DEPORTISTA DE QUE ES NORMAL "QUE SALGA PEOR ANTES DE MEJORAR"**

En ocasiones los atletas experimentan una gran frustración al intentar cambiar su técnica (en particular, cuando se trata de una habilidad individual) porque quizás atraviesan un periodo de no tanto éxito. Por ejemplo, en el caso de la técnica de tiro, quizás atraviesen un periodo en el que la técnica nueva se sienta muy rara e incluso en el que tengan menos precisión.

Sentirse "raro" es totalmente normal y puede ser un indicio de que el jugador está pasando de una "falta de competencia inconsciente" (respecto de la habilidad nueva) a una "falta de competencia consciente". Se espera que esto ocurra, ya que es parte del aprendizaje de una habilidad nueva. Hacer que el atleta repita los puntos de enseñanza clave (p. ej., "codo alto") o nombre la nueva habilidad también puede ayudarlo a lograr un grado de consciencia.

### **5. ERRORES ESPERADOS, EN PARTICULAR EN LOS PARTIDOS**

Para cambiar o corregir una técnica se requiere una cantidad considerable de repeticiones. Algunos sostienen que se pueden requerir hasta 10.000 repeticiones para que una habilidad se convierta en "memoria muscular". No hay un cálculo preciso y varía de deportista en deportista.

El entrenador no debe sorprenderse si un deportista puede ejecutar la técnica nueva en una actividad particular y luego revierte a la técnica vieja en un partido (o en una actividad de práctica con oponentes). El aprendizaje de una habilidad siempre es en un contexto y es posible que el deportista logre la "competencia inconsciente" en una actividad aislada sin presión y al mismo tiempo sea "conscientemente incompetente" en una situación con presión.

A fin de ayudar a lograr transferir la ejecución de la habilidad en un contexto sin presión a un contexto con presión, el entrenador debe incorporar factores similares a los de un partido tan pronto posible mientras el deportista aprende la nueva habilidad, así como generar situaciones de competencia en los entrenamientos lo más similares posible a un partido.

## 6. UTILIZAR VIDEOS

Para algunos atletas será de ayuda mirar un video de ellos mismos ejecutando la habilidad en diferentes etapas del aprendizaje de la habilidad.

Primero, mirar un video puede ayudarlos a entender que están ejecutando la habilidad de manera incorrecta. Esto puede hacerse mostrándoles también un video de la habilidad ejecutada de manera correcta o conversando con ellos sobre los elementos importantes de una habilidad (p. ej., el "codo alto") y luego comparando su rendimiento con ello.

Segundo, mientras los atletas están aprendiendo la nueva técnica, puede ser útil que vean ejemplos (en entrenamientos o en partidos) para que puedan ver cuándo lo hicieron bien y cuándo revirtieron a su hábito anterior. Esto puede ser particularmente útil para las habilidades de equipo, que suelen involucrar la posición en la cancha en lugar de algo que el deportista puede "sentir" (p. ej., la posición del codo después de hacer un tiro).

## 7. FIJE METAS DE "PROCESO"

A medida que el atleta practica, es importante que experimente el "éxito".

En el caso de los tiros, esto puede vincularse con encestar el balón o no, pero en el contexto de corregir una técnica, debería vincularse más con el hecho de si se usó la nueva técnica (este es un ejemplo de una meta de "proceso" en lugar de una meta de "resultado").

El entrenador debe dar retroalimentación sobre las metas de "proceso", que en un principio pueden requerir un alto nivel de retroalimentación. Por ejemplo, cuando un atleta aprende a hacer un tiro en bandeja con la mano menos cómoda, es posible que haga el juego de pies incorrecto y ¡tire con la mano equivocada! El entrenador puede pedirle que haga diez tiros en bandeja con el juego de pies correcto, independientemente de si encesta el tiro o no. Al principio, es posible que el entrenador necesite decirle al deportista si hizo el juego de pies correcto o no, hasta que avance al punto de saber si lo hizo mal.

A medida que el deportista se haga más competente en las metas de proceso, se podrán incorporar metas de resultado (p. ej., el juego de pies correcto da un punto, el juego de pies correcto y una canasta dan tres puntos, el juego de pies incorrecto resta un punto sin importar si el balón encesta o no).

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Reflexione sobre una habilidad específica (individual o de equipo).
  - a. ¿Cómo aprendió la habilidad (como jugador)?
  - b. ¿Cuál es la primera forma en la que aprendió a enseñar la habilidad?
  - c. Reflexione sobre cómo enseña ahora la habilidad y hasta qué punto esta se vio influida por factores diferentes a la manera en la que se le enseñó a usted.
  - d. Converse con un colega entrenador sobre cómo enseña la habilidad. ¿Hay diferencias?
2. Elija dos o tres entrenamientos que haya dictado últimamente. ¿Cuán similar a un partido fue cada una de las actividades que usó? Si al reflexionar cree que algunas no fueron similares a un partido, ¿qué tan bien ejecuta su equipo esas habilidades en los partidos?
3. Converse con un colega entrenador de otro deporte sobre qué medidas toma para modificar la técnica de un jugador. Converse sobre toda diferencia de enfoque respecto de lo que haría usted.
4. Revise un plan de entrenamiento reciente. ¿Cómo modificaría las actividades luego de haber leído el artículo sobre la adquisición de habilidades?

## REFERENCIAS

1. Magill, R. A. y Anderson, D. I. (2014), *Motor learning and control: Concepts and applications* (10.a ed.), Nueva York, McGraw-Hill.
2. Newell, K. M. (1985), "Coordination, control and skill", en: D. Goodman, R. B. Wilberg e I. M. Franks (eds.), *Differing perspectives in motor learning, memory, and control* (pp. 295-317), Ámsterdam, Elsevier Science Publishers.
3. Davids, K.; Button, C. y Bennett, S. (2008), *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*, Champaign (Illinois), Human Kinetics.
4. Handford, C.; Davids, K.; Bennett, S. y Button, C. (1997), "Skill acquisition in sport: Some applications of an evolving practice ecology", *Journal of Sports Sciences*, 15, 621-640.
5. Newell, K. M.; Liu, Y.-T. y Mayer-Kress, G. (2001), "Time scales in motor learning and development", *Psychological Review*, 108, 57-82.
6. Scully, D. M. y Newell, K. M. (1985), "Observational learning and the acquisition of motor skills: Toward a visual perception perspective", *Journal of Human Movement Studies*, 11, 169-186.
7. Davids, K.; Araújo, D.; Hristovski, R.; Passos, P. y Chow, J. Y. (2012), "Ecological dynamics and motor learning in sport", en: N. J. Hodges y A. M. Williams (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2.a ed.) (pp. 112-130), Londres, Routledge.
8. Rojas, F. J.; Cepero, M.; Oña, A. y Gutierrez, M. (2000), "Kinematic adjustments in the basketball jump shot against an opponent", *Ergonomics*, 43, 1651-1660.
9. Newell, K. M. (2003), "Change in motor learning: A coordination and control perspective", *Motriz, Río Claro*, 9, 1-6.
10. Araújo, D. y Davids, K. (2011), "What exactly is acquired during skill acquisition?", *Journal of Consciousness Studies*, 18, 7-23.
11. Chow, J. Y.; Davids, K.; Button, C.; Shuttleworth, R.; Renshaw, I. y Araújo, D. (2006), "Nonlinear pedagogy: A constraints-led framework for understanding emergence of game play and movement skills", *Non-Linear Dynamics, Psychology and Life Sciences*, 10, 71-103.
12. Williams, A. M. y Hodges, N. J. (2005), "Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition", *Journal of Sports Sciences*, 23, 637-650.
13. Araújo, D.; Davids, K.; Bennett, S. J.; Button, C. y Chapman, G. (2004), "Emergence of sports skills under constraints", en: A. M. Williams y N. J. Hodges (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 409-433), Londres, Routledge.
14. Esteves, P. T.; De Oliveira, R. F. y Araújo, D. (2011), "Posture-related affordances guide attacks in basketball", *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 639-644.
15. Pinder, R. A.; Davids, K.; Renshaw, I. y Araújo, D. (2011), "Representative learning design and functionality of research and practice in sport", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.
16. Renshaw, I.; Davids, K.; Shuttleworth, R. y Chow, J. Y. (2009), "Insights from ecological psychology and dynamic systems theory can underpin a philosophy of coaching", *International Journal of Sport Psychology*, 40, 580-602.
17. Fitts, P.M. y Posner, M. I. (1967), *Human performance*, Belmont (California), Brooks/Cole Publishing Company.

18. Davids, K.; Araújo, D.; Button, C. y Renshaw, I. (2007), "Degenerate brains, indeterminate behaviour, and representative tasks", en: G. Tenenbaum y R. C. Eklund (eds.), *Handbook of sport psychology* (3.a ed.), Londres, John Wiley & Sons.
19. Starkes, J. L. y Ericsson, K. A. (eds.) (2003), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*, Champaign (Illinois), Human Kinetics.
20. Didierjean, A. y Marmèche, E. (2005), "Anticipatory representation of visual basketball scenes by novice and expert players", *Visual Cognition*, 12, 265-283.
21. Farrow, D.; McCrae, J.; Gross, J. y Abernethy, B. (2010), "Revisiting the relationship between pattern recall and anticipatory skill", *International Journal of Sport Psychology*, 41, 91-106.
22. Gorman, A. D.; Abernethy, B. y Farrow, D. (2012), "Classical pattern recall tests and the prospective nature of expert performance", *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65, 1151-1160.
23. Starkes, J.; Allard, F.; Lindley, S. y O'Reilly, K. (1994), "Abilities and skill in basketball", *International Journal of Sport Psychology*, 25, 249-265.
24. Williams, M. y Davids, K. (1995), "Declarative knowledge in sport: A by-product of experience or a characteristic of expertise?", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 259-275.
25. Allard, F.; Graham, S. y Paarsalu, M. E. (1980), "Perception in sport: Basketball", *Journal of Sport Psychology*, 2, 14-21.
26. Gorman, A. D.; Abernethy, B. y Farrow, D. (2013), "Is the relationship between pattern recall and decision-making influenced by anticipatory recall?", *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 66, 2219-2236.
27. Abernethy, B.; Farrow, D.; Gorman, A. D. y Mann, D. L. (2012), "Anticipatory behaviour and expert performance", en: N. J. Hodges y A. M. Williams (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2.a ed.) (pp. 287-305), Londres, Routledge.
28. Gobet, F. y Simon, H. A. (1996), "Templates in chess memory: A mechanism for recalling several boards", *Cognitive Psychology*, 31, 1-40.
29. Williams, A. M.; Ward, P. y Smeeton, N. J. (2004), "Perceptual and cognitive expertise in sport: Implications for skill acquisition and performance enhancement", en: A. M. Williams y N. J. Hodges (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 328-347), Londres, Routledge.
30. Alain, C. y Proteau, L. (1980), "Decision making in sport", en: C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell y G. C. Roberts (eds.), *Psychology of motor behaviour and sport* (pp. 465-477), Champaign (Illinois), Human Kinetics.
31. Ward, P. y Williams, A. M. (2003), "Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 93-111.
32. Williams, A. M. y Ward, P. (2003), "Perceptual expertise: Development in sport", en: J. L. Starkes y K. A. Ericsson (eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 219-249), Champaign (Illinois), Human Kinetics.
33. Ericsson, K. A. (2006), "The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance", en: K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich y R. R. Hoffman (eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 683-703), Cambridge, Cambridge University Press.
34. Ericsson, K. A.; Krampe, R. T. y Tesch-Römer, C. (1993), "The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance", *Psychological Review*, 100, 363-406.

35. Barton, S. (1994), "Chaos, self-organization, and psychology", *American Psychologist*, 49, 5-14.
36. Gibson, J. J. (1979); *The ecological approach to visual perception*, Hillsdale (Nueva Jersey), Lawrence Erlbaum Associates.
37. Farrow, D. y Abernethy, B. (2003), "Do expertise and the degree of perception-action coupling affect natural anticipatory performance?", *Perception*, 32, 1127-1139.
38. Pinder, R. A.; Renshaw, I. y Davids, K. (2009), "Information-movement coupling in developing cricketers under changing ecological practice constraints", *Human Movement Science*, 28, 468-479.
39. Travassos, B.; Duarte, R.; Vilar, L.; Davids, K. y Araújo, D. (2012), "Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action", *Journal of Sports Sciences*, 30, 1447-1454.
40. Farrow, D.; Pyne, D. y Gabbett, T. (2008), "Skill and physiological demands of open and closed training drills in Australian football", *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3, 485-495.
41. Davids, K.; Kingsbury, D.; Bennett, S. y Handford, C. (2001), "Information-movement coupling: Implications for the organization of research and practice during skill acquisition of self-paced extrinsic timing skills", *Journal of Sports Sciences*, 19, 117-127.
42. Renshaw, I.; Oldham, A. R. H.; Davids, K. y Golds, T. (2007), "Changing ecological constraints of practice alters coordination of dynamic interceptive actions", *European Journal of Sport Science*, 7, 157-167.
43. Renshaw, I.; Chow, J. Y.; Davids, K. y Hammond, J. (2010), "A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis?", *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15, 117-137.
44. Renshaw, I.; Oldham, A. R. y Bawden, M. (2012), "Nonlinear pedagogy underpins intrinsic motivation in sports coaching", *The Open Sports Sciences Journal*, 5, 88-99.
45. Davids, K. (2010), "The constraints-based approach to motor learning: Implications for a non-linear pedagogy in sport and physical education", en: I. Renshaw, K. Davids y G. J. P. Savelsbergh (eds.), *Motor learning in practice: A constraints-led approach* (pp. 3-16), Londres, Routledge.
46. Renshaw, I., Davids, K. y Savelsbergh, G. J. P. (eds.). (2010), *Motor learning in practice: A constraints-led approach*, Londres, Routledge.
47. Guadagnoli, M. A. y Lee, T. D. (2004), "Challenge point: A framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning", *Journal of Motor Behaviour*, 36, 212-224.
48. Passos, P.; Araújo, D.; Davids, K. y Shuttleworth, R. (2008), "Manipulating constraints to train decision making in rugby union", *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3, 125-140.
49. Passos, P.; Araújo, D.; Davids, K. y Shuttleworth, R. (2010), "Manipulating task constraints to improve tactical knowledge and collective decision-making in rugby union", en: I. Renshaw, K. Davids y G. J. P. Savelsbergh (eds.), *Motor learning in practice: A constraints-led approach* (pp. 120-130), Londres, Routledge.
50. Ford, P. R.; Yates, I. y Williams, A. M. (2010), "An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application", *Journal of Sports Sciences*, 28, 483-495.



51. Schöllhorn, W. I.; Beckman, H.; Michelbrink, M.; Sechelmann, M.; Trockel, M. y Davids, K. (2006), "Does noise provide a basis for the unification of motor learning theories?", *International Journal of Sport Psychology*, 37, 186-206.
52. Rose, D. J. y Christina, R. W. (2006), *A multilevel approach to the study of motor control and learning (2.a ed.)*, San Francisco, Pearson & Benjamin Cummings.
53. Schmidt, R. A. y Wrisberg, C. A. (2004), *Motor learning and performance: A problem-based learning approach (3.a ed.)*, Champaign (Illinois), Human Kinetics.
54. Davids, K.; Glazier, P.; Araújo, D. y Bartlett, R. (2003), "Movement systems as dynamical systems: The functional role of variability and its implications for sports medicine", *Sports Medicine*, 33, 245-260.
55. Wilson, C.; Simpson, S. E.; Van Emmerik, R. E. A. y Hamill, J. (2008), "Coordination variability and skill development in expert triple jumpers", *Sports Biomechanics*, 7, 2-9.
56. Goode, S. y Magill, R. A. (1986), "Contextual interference effects in learning three badminton serves", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 308-314.
57. Magill, R. A. y Hall, K. G. (1990), "A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition", *Human Movement Science*, 9, 241-289.
58. Cordovil, R.; Araújo, D.; Davids, K.; Gouveia, L.; Barreiros, J.; Fernandes, O. y Serpa, S. (2009), "The influence of instructions and body-scaling as constraints on decision-making processes in team sports", *European Journal of Sport Science*, 9, 169-179.
59. Memmert, D. (2007), "Can creativity be improved by an attention-broadening training program? An exploratory study focusing on team sports", *Creativity Research Journal*, 19, 281-291.
60. Brady, F. (1998), "A theoretical and empirical review of the contextual interference effect and the learning of motor skills", *Quest*, 50, 266-293.
61. Lee, T. D. (2012), "Contextual interference: Generalizability and limitations", en: N. J. Hodges y A. M. Williams (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice (2.a ed.)* (pp. 79-93), Londres, Routledge.
62. Shea, C. H.; Kohl, R. y Indermill, C. (1990), "Contextual interference: Contributions of practice", *Acta Psychologica*, 73, 145-157.
63. Wulf, G. y Shea, C. H. (2002), "Principles derived from the study of simple skills do not generalize to complex skill learning", *Psychonomic Bulletin & Review*, 9, 185-211.
64. Hebert, E. P.; Landin, D. y Solmon, M. A. (1996), "Practice schedule effects on the performance and learning of low- and high-skilled students: An applied study", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 52-58.
65. Simon, D. A. y Bjork, R. A. (2001), "Metacognition in motor learning", *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 27, 907-912.
66. Handford, C. (2006), "Serving up variability and stability", en: K. Davids, S. Bennett y K. M. Newell (eds.), *Movement system variability* (pp. 73-84), Champaign (Illinois), Human Kinetics.
67. Partington, M. y Cushion, C. (2013), "An investigation of the practice activities and coaching behaviours of professional top-level youth soccer coaches", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23, 374-382.
68. Newell, K. M. (1986), "Constraints on the development of coordination", en: M. G. Wade y H. T. A. Whiting (eds.), *Motor skill acquisition in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341-360), Dordrecht, Martinus Nijhoff.

69. Arias, J. L.; Argudo, F. M. y Alonso, J. I. (2012), "Effect of the ball mass on the one-on-one game situation in 9-11 year old boys' basketball", *European Journal of Sport Science*, 12, 225-230.
70. Khlifa, R.; Aouadi, R.; Hermassi, S.; Chelly, M. S.; Jlid, C. y Gabbett, T. J. (2012), "Kinematic adjustments in the basketball free throw performed with a reduced hoop diameter rim", *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2, 371-381.
71. Khlifa, R.; Aouadi, R.; Shephard, R.; Chelly, M. S.; Hermassi, S. y Gabbett, T. J. (2013), "Effects of a shoot training programme with a reduced hoop diameter rim on free-throw performance and kinematics in young basketball players", *Journal of Sports Sciences*, 31, 497-504.
72. Dellal, A.; Chamari, K.; Owen, A. L.; Wong, D. P.; Lago-Penas, C. y Hill-Haas, S. (2011), "Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games", *European Journal of Sport Science*, 11, 341-346.
73. Martens, R. (2012), *Successful coaching* (4.a ed.). Champaign (Illinois), Human Kinetics.
74. Brisson, T. A. y Alain, C. (1996), "Should common optimal movement patterns be identified as the criterion to be achieved?", *Journal of Motor Behaviour*, 28, 211-223.
75. Glazier, P.; Davids, K.; Renshaw, I. y Button, C. (2005), "Uncovering the secrets of the Don: Bradman reassessed", *Sport Health*, 22, 16-21.
76. Hodges, N. J. y Franks, I. M. (2001), "Learning a coordination skill: Interactive effects of instruction and feedback", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 132-142.
77. Hodges, N. J. y Franks, I. M. (2002), "Modelling coaching practice: The role of instruction and demonstration", *Journal of Sports Sciences*, 20, 793-811.
78. Turner, A. y Martinek, T. J. (1999), "An investigation into teaching games for understanding: Effects on skill, knowledge, and game play", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 286-296.
79. Memmert, D. y Furley, P. (2007), "'I spy with my little eye!': Breadth of attention, inattentive blindness, and tactical decision making in team sports", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 365-381.
80. Wegner, D. M.; Ansfield, M. y Pilloff, D. (1998), "The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action", *Psychological Science*, 9, 196-199.
81. Wulf, G. (2013), "Attentional focus and motor learning: a review of 15 years", *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 77-104.
82. Magill, R. A. y Anderson, D. I. (2012), "The roles and uses of augmented feedback in motor skill acquisition", en: N. J. Hodges y A. M. Williams (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2.a ed.) (pp. 3-21), Londres, Routledge.
83. Ives, J. C. (2014), *Motor behaviour: Connecting mind and body for optimal performance*, Philadelphia, Wolters Kluwer Health – Lippincott Williams & Wilkins.
84. Weeks, D. L. y Kordus, R. N. (1998), "Relative frequency of knowledge of performance and motor skill learning", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 224-230.
85. Arend, S. y Higgins, J. R. (1976), "A strategy for the classification, subjective analysis, and observation of human movement", *Journal of Human Movement Studies*, 2, 36-52.

86. Janelle, C. M.; Barba, D. A.; Frehlich, S. G.; Tennant, L. K. y Cauraugh, J. H. (1997), "Maximizing performance feedback effectiveness through videotape replay and a self-controlled learning environment", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 269-279.
87. Hodges, N. J. y Franks, I. M. (2004), "Instructions, demonstrations and the learning process: Creating and constraining movement options", en: A. M. Williams y N. J. Hodges (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 145-174), Londres, Routledge.
88. Salmoni, A. W.; Schmidt, R. A. y Walter, C. B. (1984), "Knowledge of results and motor learning: A review and critical reappraisal", *Psychological Bulletin*, 95, 355-386.
89. Wulf, G. y Shea, C. H. (2004), "Understanding the role of augmented feedback: The good, the bad and the ugly", en: A. M. Williams y N. J. Hodges (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 121-144), Londres, Routledge.
90. Chiviakowsky, S.; Wulf, G.; Laroque de Medeiros, F. L.; Kaefer, A. y Tani, G. (2008), "Learning benefits of self-controlled knowledge of results in 10-year-old children", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 405-410.
91. Chambers, K. L. y Vickers, J. N. (2006), "Effects of bandwidth feedback and questioning on the performance of competitive swimmers", *The Sport Psychologist*, 20, 184-197.
92. Liu, J. y Wrisberg, C. A. (1997), "The effect of knowledge of results delay and the subjective estimation of movement form on the acquisition and retention of a motor skill", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 145-151.
93. Sellappah, S.; Hussey, T.; Blackmore, A. M. y McMurray, A. (1998), "The use of questioning strategies by clinical teachers", *Journal of advanced Nursing*, 28, 142-148.
94. Williams, A. M. y Ericsson, K. A. (2005), "Perceptual-cognitive expertise in sport: Some considerations when applying the expert performance approach", *Human Movement Science*, 24, 283-307.
95. Rothstein, A. L. y Arnold, R. K. (1976), "Bridging the gap: Application of research on videotape feedback and bowling", *Motor Skills: Theory into Practice*, 1, 36-61.
96. Guadagnoli, M.; Holcomb, W. y Davis, M. (2002), "The efficacy of video feedback for learning the golf swing", *Journal of Sports Sciences*, 20, 615-622.
97. Kernodle, M. W. y Carlton, L. G. (1992), "Information feedback and the learning of multiple-degree-of-freedom activities", *Journal of Motor Behaviour*, 24, 187-196.
98. McPherson, S. L. (2000), "Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 39-62.
99. Cushion, C. J. y Jones, R. L. (2001), "A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches", *Journal of Sport Behaviour*, 24, 354-376.
100. Memmert, D. (2009), "Pay attention! A review of visual attentional expertise in sport", *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 119-138.
101. Wegner, D. M. (1994), "Ironic processes of mental control", *Psychological Review*, 101, 34-52.
102. Wegner, D. M.; Schneider, D. J.; Carter, S. R., III y White, T. L. (1987), "Paradoxical effects of thought suppression", *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.

103. Furley, P.; Memmert, D. y Heller, C. (2010), "The dark side of visual awareness in sport: Inattentive blindness in a real-world basketball task", *Attention, Perception, & Psychophysics*, 72, 1327-1337.
104. Simons, D. J. y Chabris, C. F. (1999), "Gorillas in our midst: Sustained inattentive blindness for dynamic events", *Perception*, 28, 1059-1074.
105. Simons, D. J. y Levin, D. T. (1997), "Change blindness", *Trends in Cognitive Sciences*, 7, 261-267.
106. Wulf, G. y Prinz, W. (2001), "Directing attention to movement effects enhances learning: A review", *Psychonomic Bulletin & Review*, 8, 648-660.
107. Zachry, T.; Wulf, G.; Mercer, J. y Bezodis, N. (2005), "Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention", *Brain Research Bulletin*, 67, 304-309.
108. Bell, J. J. y Hardy, J. (2009), "Effects of attentional focus on skilled performance in golf", *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 163-177.
109. Wulf G.; Hö., M. y Prinz, W. (1998), "Instructions for motor learning: Differential effects if internal versus external focus of attention", *Journal of Motor Behaviour*, 30, 169-179.
110. Jackson, R. C.; Ashford, K. J. y Norsworthy, G. (2006), "Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 49-68.
111. Ashford, D.; Bennett, S. J. y Davids, K. (2006), "Observational modeling effects for movement dynamics and movement outcome measures across differing task constraints: A meta-analysis", *Journal of Motor Behaviour*, 38, 185-205.
112. Berry, D. C. y Dienes, Z. (1993), *Implicit learning: Theoretical and empirical issues*, Hove, Lawrence Erlbaum Associates.
113. Cleeremans, A.; Destrebecqz, A. y Boyer, M. (1998). "Implicit learning: News from the front", *Trends in Cognitive Sciences*, 2, 406-416.
114. Jackson, R. C. y Farrow, D. (2005), "Implicit perceptual training: How, when, and why?", *Human Movement Science*, 24, 308-325.
115. Magill, R. A. (1998), "Knowledge is more than we can talk about: Implicit learning in motor skill acquisition", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 104-110.
116. Masters, R. S. W. (1992), "Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure", *British Journal of Psychology*, 83, 343-358.
117. Masters, R. S. W. y Poolton, J. M. (2012), "Advances in implicit motor learning", en: N. J. Hodges y A. M. Williams (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2.a ed.) (pp. 59-75), Londres, Routledge.
118. Seger, C. A. (1994), "Implicit learning", *Psychological Bulletin*, 115, 163-196.
119. Masters, R. S. W. y Maxwell, J. P. (2004), "Implicit motor learning, reinvestment and movement disruption: What you don't know won't hurt you?", en: A. M. Williams y N. J. Hodges (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 207-228), Londres, Routledge.
120. Lam, W. K.; Maxwell, J. P. y Masters, R. (2009), "Analogy learning and the performance of motor skills under pressure", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 337-357.
121. Lam, W. K.; Maxwell, J. P. y Masters, R. S. W. (2009), "Analogy versus explicit learning of a modified basketball shooting task: Performance and kinematic outcomes", *Journal of Sports Sciences*, 27, 179-191.

122. Liao, C. M. y Masters, R. S. W. (2002), "Self-focused attention and performance failure under psychological stress", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 289-305.
123. Masters, R. S. W.; Poolton, J. M.; Maxwell, J. P. y Raab, M. (2008), "Implicit motor learning and complex decision making in time-constrained environments", *Journal of Motor behaviour*, 40, 71-79.
124. Masters, R. S. W.; Poolton, J. M. y Maxwell, J. P. (2008), "Stable implicit processes despite aerobic locomotor fatigue", *Consciousness and Cognition*, 17, 335-338.
125. Liao, C. M. y Masters, R. S. W. (2001), "Analogy learning: A means to implicit motor learning", *Journal of Sports Sciences*, 19, 307-319.
126. Masters, R. y Maxwell, J. (2008), "The theory of reinvestment", *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 160-183.
127. Masters, R. S. W. (2000), "Theoretical aspects of implicit learning in sport", *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530-541.
128. Krause, J. V.; Meyer, D. y Meyer, J. (1999), *Basketball skills & drills* (2.a ed.), Champaign (Illinois), Human Kinetics.
129. Horn, R. R. y Williams, A. M. (2004), "Observational learning: Is it time we took another look?", en: A. M. Williams y N. J. Hodges (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 175-206), Londres, Routledge.
130. Ong, N. T. y Hodges, N. J. (2012), "Mixing it up a little: How to schedule observational practice", en: N. J. Hodges y A. M. Williams (eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2.a ed.) (pp. 22-39), Londres, Routledge.
131. Ashford, D.; Davids, K. y Bennett, S. J. (2007), "Developmental effects influencing observational modelling: A meta-analysis", *Journal of Sports Sciences*, 25, 547-558.
132. Magill, R. A. y Schoenfelder-Zohdi, B. (1996), "A visual model and knowledge of performance as sources of information for learning a rhythmic gymnastics skill", *International Journal of Sport Psychology*, 27, 7-22.
133. Shea, C. H.; Wright, D. L.; Wulf, G. y Whitacre, C. (2000), "Physical and observational practice afford unique learning opportunities", *Journal of Motor Behaviour*, 32, 27-36.
134. Weeks, D. L. y Anderson, L. P. (2000), "The interaction of observational learning with overt practice: Effects on motor skill learning", *Acta Psychologica*, 104, 259-271.
135. Wrisberg, C. A. y Pein, R. L. (2002), "Note on learners' control of the frequency of model presentation during skill acquisition", *Perceptual and Motor Skills*, 94, 792-794.
136. Wulf, G.; Raupach, M. y Pfeiffer, F. (2005), "Self-controlled observational practice enhances learning", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 107-111.
137. Horn, R. R.; Williams, A. M. y Scott, M. A. (2002), "Learning from demonstrations: The role of visual search during observational learning from video and point-light models", *Journal of Sports Sciences*, 20, 253-269.
138. Hodges, N. J.; Hayes, S.; Breslin, G. y Williams, A. M. (2005), "An evaluation of the minimal constraining information during movement observation and reproduction", *Acta Psychologica*, 119, 264-282.
139. Hodges, N. J.; Williams, A. M.; Hayes, S. J. y Breslin, G. (2007), "What is modelled during observational learning?", *Journal of Sports Sciences*, 25, 531-545.

## 2.3 SESIONES DE PRÁCTICA EFECTIVAS

### 2.3.1 DIRIGIR LA SESIÓN: MAXIMIZAR LA TRANSFERENCIA DE HABILIDADES DE UNA ACTIVIDAD A OTRA

#### MAXIMIZAR LA TRANSFERENCIA DE HABILIDADES

La mayoría de los entrenadores habrán experimentado frustración cuando el equipo ejecuta bien cierta habilidad en una actividad determinada (p. ej., en los pases), pero en una actividad posterior ejecutan la misma actividad de manera deficiente (p. ej., pases deficientes en una actividad de tiros).

¡La transferencia de habilidades de una actividad a otra (así como de una sesión de entrenamiento a otra y de la sesión de práctica al partido) es la meta final del entrenador! La falta de transferencia de habilidades puede ser un indicio de que los jugadores todavía están en la etapa de “falta de competencia” en el aprendizaje de la habilidad; el entrenador debe recordar que es una etapa importante en el aprendizaje de una habilidad.

**Esto probablemente indique que el entrenador debe ser explícito sobre la ejecución de la habilidad en la nueva actividad, para lo cual puede aplicar las siguientes recomendaciones:**

- tener un punto de enseñanza respecto de la habilidad (p. ej., “los buenos pases generan buenos tiradores”); y
- modificar las reglas para poner énfasis en la habilidad (p. ej., restar un punto si el pase fue deficiente, independientemente de si el tiro entró o no).

**Los métodos que siguen también pueden ayudar a lograr la transferencia de habilidades:**

- modificar progresivamente una actividad agregándole elementos;
- realizar una actividad que se desarrolle a partir de las habilidades de una actividad anterior en una fecha próxima a aquella en la que se realizó la primera actividad;
- usar “palabras clave” en cada actividad para recordar a los jugadores los puntos de enseñanza clave de la actividad anterior sin necesidad de detener la última actividad;
- hacer la actividad básica (p. ej., pases) por un breve período de tiempo y luego pasar a una actividad más complicada (p. ej., ejercicio de tiros), para luego volver a la actividad básica. Posteriormente pasar a otra actividad complicada en la que se aplique la misma habilidad básica;
- pedir a los jugadores que identifiquen qué hicieron de manera deficiente en la actividad más complicada y luego pedirles que identifiquen qué se debe hacer mejor (dirigiendo su atención a la primera actividad, en la medida de lo necesario);
- fijar metas en la actividad más complicada que se refieran específicamente a la actividad básica; y
- seleccionar jugadores que hayan ejecutado bien la actividad básica, elogiarlos por ello y luego usarlos para hacer una demostración de la actividad más complicada, elogiándolos nuevamente cuando ejecuten bien la habilidad en la demostración.

Lo que debe evitar el entrenador es detener la actividad más complicada y hablar en detalle a los jugadores sobre su falta de transferencia de la habilidad. La meta del entrenador debe ser centrar la atención de los atletas en transferir la habilidad de una actividad a otra y luego ofrecer muchas oportunidades para hacerlo.

### **IDEMOSTRACIÓN EN LUGAR DE INSTRUCCIÓN!**

Los jugadores jóvenes suelen aprender por imitación: permanentemente intentan imitar a sus héroes deportivos. Por ese motivo, el uso de modelos es una estrategia muy útil tanto para fortalecer la motivación de los jugadores para aprender como para mostrarles lo que se debe aprender.

Básicamente, el uso de modelos consiste en presentar al jugador o al equipo un modelo como ejemplo para imitar, resaltando o demostrando el comportamiento específico que se debe imitar.

**Por ejemplo, el entrenador de un equipo de minibásquetbol que está enseñando el pase de pecho podría hacer lo siguiente:**

1. describir la habilidad:
  - comiencen con las manos en los lados del balón, los pulgares en la parte de atrás señalando el uno al otro;
  - den un paso adelante;
  - al mismo tiempo, muevan ambos brazos hacia adelante;
  - terminen con los brazos estirados (los hombros bloqueados), los pulgares apuntando hacia el piso y los dedos apuntando hacia la persona a la que hicieron el tiro.
2. hacer él mismo un pase de pecho (usando la técnica anteriormente descrita) y resaltar los puntos de enseñanza específicos (los pulgares apuntando el uno al otro, dar un paso adelante, los pulgares hacia abajo y dirección de los dedos); y
3. hacer que uno de los jugadores ejecute la habilidad, mientras el entrenador describe cada paso.

A menudo, hacer una demostración a los jugadores (y luego darles la oportunidad de hacerlo ellos) será la forma más eficaz de enseñarles.

Al usar modelos para demostrar una habilidad, se debe hacer una distinción entre dos tipos de modelos: los expertos y los hábiles. Los modelos expertos son jugadores o equipos prestigiosos. Los modelos hábiles son jugadores o equipos más cercanos a los jugadores que, si bien aún no son expertos reconocidos, tienen un nivel de habilidades superior al de los jugadores que se está entrenando.

**Por ejemplo**, un jugador internacional podría ser un modelo experto, mientras que un jugador de un equipo de cadetes (15/16 años) que haya estado en el equipo de 13/14 años del mismo club dos años antes podría ser un buen modelo hábil.

El ejemplo de un modelo experto puede ser muy motivador al principio, pero si es un jugador superior muy distante, los jugadores podrían sentir que imitar a ese modelo es imposible. Por ese motivo, es una buena idea usar modelos expertos para aumentar la motivación de los jugadores y al mismo tiempo encontrar modelos hábiles con los que los jugadores se identifiquen. De esta forma, el interés por imitar el modelo se relaciona con la percepción de que es posible hacerlo.

Por lo tanto, antes de comenzar una actividad, el entrenador puede hacer una demostración de un movimiento específico que deberán imitar los jugadores indicando, al mismo tiempo, que es uno de los movimientos básicos usado por un jugador famoso (siempre que realmente lo sea). Esta estrategia puede ser muy útil para los jugadores jóvenes.

En ocasiones, es posible encontrar modelos en el equipo mismo. En efecto, muchos jugadores aprenden observando e imitando a sus compañeros de equipo.

### LLEVAR UN REGISTRO

En ocasiones, puede ser útil registrar el rendimiento del equipo o de los jugadores individuales que hacen la actividad. El hecho de saber que se está haciendo un registro también puede ayudarlos a concentrarse.

Por ejemplo, el entrenador puede registrar, en una pizarra o en papel, las veces que se realiza cada comportamiento perseguido en un ejercicio de práctica (pases específicos, bloqueos, tiros, etc.). A fin de lograr este efecto positivo, los criterios que se deben aplicar para llevar el registro deben ser muy claros.

Cuando se lidia con comportamientos que se deben aprender, los criterios seleccionados deben reflejar el comportamiento específico de los jugadores, en lugar de los resultados obtenidos.

Por ejemplo, se puede llevar un registro de la cantidad de veces que los jugadores de 15/16 años bloquean correctamente (comportamiento), independientemente de si consiguen una canasta como resultado del bloqueo (resultado del comportamiento). De esta forma, los jugadores se concentrarán más en el comportamiento perseguido con el ejercicio que, en este caso, es el bloqueo.

Sin embargo, cuando se hacen prácticas repetitivas de comportamientos que ya se dominan, quizás sea más adecuado registrar los resultados de los comportamientos como forma de medir su rendimiento. De cualquier manera, toda medición debe basarse siempre en el resultado del comportamiento en el que están trabajando los jugadores.



---

## SEGUIMIENTO

---

1. Pídale a un colega entrenador que observe dos o tres entrenamientos y que le dé su opinión respecto de si hubo un buen nivel de transferencia de habilidades de una actividad a otra y de una sesión de entrenamiento a otra.
2. Converse con su colega sobre qué podría modificar para mejorar el nivel de transferencia de habilidades.

## 2.4 COMUNICACIÓN

### 2.4.1 COMUNICACIÓN CON LOS DIRIGENTES

El entrenador suele estar concentrado en el rendimiento del equipo en la cancha y en los diferentes factores que pueden afectarlo. Como resultado de ello, suele olvidar la importancia de mantener una buena comunicación con los dirigentes del club.

A menudo, los dirigentes transmiten mensajes que no son del agrado del entrenador (p. ej., que los jugadores no están disponibles para entrenar porque tienen compromisos con los patrocinadores, que un lugar de entrenamiento no está disponible, etcétera), pero es importante tener una buena relación con los dirigentes del club.

Estas son algunas consideraciones para desarrollar una buena relación con los dirigentes:

- no hable con los dirigentes sólo cuando quiera algo. Dedique tiempo a conocerlos. A menudo, los dirigentes están en el ámbito deportivo porque tienen pasión por el deporte. Si ese es el caso, hable con ellos sobre cómo le está yendo al equipo;
- diga "por favor" y "gracias" y escuche más de lo que habla;

- comprenda que lo que es una prioridad importante para el equipo o el entrenador puede ser sólo una de muchas prioridades de las que se está encargando el dirigente: cuanto mejor sea la relación del entrenador con los dirigentes, más probabilidades habrá de que dejen de lado otros asuntos para ayudar al entrenador;
- cuando le pidan que haga algo, busque la forma de hacerlo en lugar de motivos para no hacerlo;
- comprenda que cuando un dirigente tiene una mala noticia puede ser porque hay factores que están fuera de su control. Tómese el tiempo para comprender las presiones a las que están sujetos y converse con ellos sobre si hay otras opciones que podrían explorarse;
- si se produce un incidente (o se cometen errores), notifique a los dirigentes lo antes posible. Es mucho mejor que se enteren de los incidentes a través del entrenador que de los padres o los medios de comunicación; y
- en muchos clubes, los dirigentes son voluntarios que tienen disponibilidad limitada, repartida con sus otras responsabilidades. Avíseles con tanta antelación como sea posible cuando necesite algo.

---

## 2.4.2 REPRESENTACIÓN DEL CLUB

---

El entrenador puede representar al club en muchos foros, tales como entrevistas con los medios, presentaciones en clínicas de entrenadores y durante los partidos, y el contrato del entrenador (o el código de conducta, cuando es voluntario) generalmente exigirá que el entrenador no “desprestigie” al club (ni al deporte).

Como representante del club, el entrenador no debe contradecir las decisiones tomadas por el club y si el entrenador no está de acuerdo con alguna decisión debe plantearlo por los canales adecuados en el club. Pero todos sus comentarios en público deben respaldar la decisión adoptada. En particular, si una decisión se considera

polémica los medios a menudo harán preguntas pensadas para que el entrenador discrepe y, de esa manera, generar controversia. Esas preguntas pueden contestarse reiterando que el club ha tomado la decisión.

El entrenador debe entender que incluso si su intención es dar una opinión personal, en ocasiones la gente de todas formas la relacionará con el club. Esto es especialmente importante en las plataformas de redes sociales (tales como Twitter o Facebook), y el entrenador debe tener en cuenta que todo lo que publique será leído como si lo publicara en representación del club.

---

## 2.4.3 CONTACTO CON ATLETAS MAYORES

---

La relación entre el entrenador y los atletas mayores es similar a la del gerente y su personal en un entorno laboral. Un equipo de alto rendimiento se caracterizará por el respeto y un sentido de finalidad compartidos por el entrenador y los jugadores.

Esto no necesariamente significa que el entrenador no pueda ser amigo de los jugadores y que no pueda socializar con ellos fuera de los compromisos del equipo. En algún momento, el entrenador tal vez necesite disciplinar, o incluso despedir, a los jugadores, lo cual puede poner a prueba la solidez de incluso la mejor amistad. No es que el entrenador y los jugadores no puedan ser amigos, pero muchos entrenadores prefieren mantener la relación a un nivel más impersonal.

Los jugadores necesitan que el entrenador se preocupe por ellos como personas, no sólo como atletas. Los jugadores mayores suelen querer escuchar las novedades (en particular las malas noticias) de boca del entrenador, no de un delegado, y suelen querer participar en las decisiones sobre el equipo.

Hasta qué punto el entrenador lo acepte dependerá de su estilo de entrenamiento y personalidad.

Cada vez más, la gente se conecta y comunica electrónicamente a través de las plataformas de redes sociales y el entrenador debe decidir si desea hacerlo con sus atletas. Algunos entrenadores lo harán porque sienten que les da información estratégica sobre la personalidad y la vida de los jugadores. Otros prefieren no hacerlo para no mezclar las relaciones sociales con las deportivas.

---

## FOLLOW-UP

---

1. ¿Mantiene suficientemente informados a los dirigentes del club respecto de su programa?
2. Si uno de sus atletas se lesionara en un entrenamiento al resbalar por un charco de agua del piso, ¿a quién informaría? ¿Cómo lo haría?
3. Converse con un colega entrenador en qué medida sería diferente su forma de comunicarse con los jugadores mayores y con los jugadores menores.
4. ¿Su club tiene un código de conducta para entrenadores? ¿Qué obligación impone sobre usted con relación a hablar sobre el programa?

## 2.5 EVALUACIÓN DEL EQUIPO

### 2.5.1 DETERMINACIÓN Y EVALUACIÓN DE INDICADORES CLAVE DE RENDIMIENTO

Es imposible saber cuándo ha terminado un viaje si no se sabe cuál es el destino. Del mismo modo, el éxito del equipo depende de las metas fijadas para él.

El entrenador debe articular y comunicar claramente las metas que tiene para el equipo, de manera que su rendimiento pueda ser evaluado de acuerdo con dichos criterios.

Los indicadores clave de rendimiento son sencillamente los criterios por los que se puede medir el éxito (y el avance). No es realista adoptar como único indicador clave de rendimiento ganar el campeonato. Sólo un equipo ganará el campeonato y no hacerlo no significa que el equipo no haya tenido algo de éxito.

En los casos en los que el equipo no gane el campeonato, tener otros indicadores clave de rendimiento permitirá al entrenador evaluar si el equipo va por el camino correcto y puede competir legítimamente por un campeonato en el futuro o si es necesario hacer cambios.

El entrenador debe seleccionar indicadores clave de rendimiento que midan la eficacia del estilo de juego del equipo. Por ejemplo:

- selección de tiros: en qué lugar de la cancha se lanzan los tiros, desde qué lugar tira el oponente, si los jugadores del equipo que más puntos anotan son los que lanzan la mayoría de los tiros;
- ritmo del partido: cantidad de tiros lanzados, tiempo que toma a llevar el balón a la cancha del oponente;
- movimiento del balón: cantidad de asistencias, cantidad de "participación en puntos"<sup>3</sup> y "oportunidades de marcar puntos";<sup>4</sup>
- respuesta a tendencias: si el equipo se defiende bien ante patrones de ataque comunes de los oponentes;
- asistencias de defensa: cantidad de veces que el equipo impide que su oponente marque un punto (ya sea por un tiro errado o por que no llegan a tirar) a través de la defensa del equipo (dos contra uno, rotación defensiva, etcétera);
- tiros abiertos: con qué frecuencia los oponentes lanzan tiros "abiertos" o sin oposición; y
- uso eficaz del balón: cuándo hace tiros el equipo en el reloj de posesión, cuántos tiros lanza en "jugadas interrumpidas" (p. ej., luego de la pérdida del balón por un oponente o como rebote ofensivo) frente a cuántos tiros se realizan como resultado de la aplicación de las reglas de ataque del equipo.

<sup>3</sup> La "participación en puntos" es un pase que contribuye a que el equipo haga un punto. Por ejemplo, un jugador al que están defendiendo dos contrarios puede hacer un pase a un compañero de equipo que luego hace otro pase a otro compañero que marca un punto. Solo el segundo pase se considera asistencia, pero el primer pase es una "participación en un punto".

<sup>4</sup> La "oportunidad de enceste" se presenta cuando el equipo lanza un "buen tiro" (según lo defina el entrenador) independientemente de si encesta o no. Esto puede compararse con la cantidad total de tiros realizados.

A menudo, las estadísticas oficiales del partido no son suficientes para evaluar el rendimiento del equipo, y el entrenador también deberá determinar cómo obtendrá los datos que busca. Puede delegar la recolección o el registro de información en un entrenador asistente (o incluso un padre) y al hacerlo debe ser lo más objetivo posible.

No se trata solo de medir una estadística; el entrenador debe tener un punto de referencia al que apuntar como objetivo y ese punto de referencia debe ser relativo a lo que logran los equipos con los que se enfrentarán en el campeonato. Esto no significa que el equipo deba jugar con el mismo estilo que esos equipos, pero en última instancia el equipo debe poder lograr lo siguiente:

- asegurarse de que los partidos se jueguen con su estilo de juego preferido; y
- vencer a los oponentes con su estilo de juego preferido.

Los indicadores clave de rendimiento también permiten al entrenador evaluar si hay brechas en las habilidades de los jugadores. Por ejemplo, un equipo puede ser capaz de crear tiros abiertos de tres puntos, pero encestar un porcentaje muy bajo. El entrenador debe, entonces, determinar si los jugadores con los que cuenta pueden mejorar esta habilidad o si debe buscar a mejores tiradores.

Con los equipos juveniles, el entrenador debe concentrarse más en los indicadores clave de rendimiento que indican el nivel de desarrollo de las habilidades generales (tanto individuales como de equipo) de los jugadores, que les servirán en el futuro, que en lo que se necesita para ganar un campeonato ese año específico. Comprender lo que necesita el equipo para mejorar y ganar partidos sigue siendo importante, pero no a costa del desarrollo a largo plazo de los jugadores juveniles.





---

**NIVEL 2**

---



# **ENTRENADOR**

---

---

**CAPÍTULO 3**

---

# **DESARROLLO**

---

---

## CAPÍTULO 3

---

# DESARROLLO

---

---

### 3.1 COMPRENSIÓN DEL JUEGO

---

3.1.1	Entender las tendencias	65
	<i>Seguimiento</i>	67

---

### 3.2 ESTILO Y FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

---

3.2.1	¿Qué es una filosofía de entrenamiento?	68
3.2.2	¿Cómo se relacionan el estilo y la filosofía de entrenamiento?	70
3.2.3	Desarrollo de una filosofía de entrenamiento	71
	<i>Seguimiento</i>	72

---

### 3.3 DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO PROPIO

---

3.3.1	Trabajar con un mentor	73
	<i>Seguimiento</i>	75

---

# 3.1 COMPRESIÓN DEL JUEGO

## 3.1.1 ENTENDER LAS TENDENCIAS

*El básquetbol ha cambiado mucho a lo largo de los años, de hecho en las reglas originales creadas por el Dr. James Naismith<sup>5</sup>, el botee no estaba permitido.*

Los cambios están influenciados por varias cosas:

- el atletismo y el nivel de habilidad de los jugadores: a medida que cambian las habilidades ofensivas, también cambian las tácticas defensivas usadas para contrarrestar las primeras;
- las tácticas de equipo: por ejemplo, la “defensa hombre a hombre pack line” se desarrolló para impedir un botee de penetración.

Los entrenadores deberían resistir la tentación de constantemente cambiar lo que hacen con sus equipos basado en las tendencias que observan. Los jugadores juveniles necesitan tener los fundamentos de habilidades ofensivas y defensivas básicas, que luego se pueden aplicar a cualquier modelo o concepto de equipo particular.

<sup>5</sup> La regla que permitió el botee se incluyó en respuesta a la táctica utilizada por los jugadores de soltar el balón, cambiar su posición y luego levantar o agarrar el balón.

**SIN EMBARGO, PUEDE SER INSTRUCTIVO QUE LOS ENTRENADORES OBSERVEN LAS DIFERENTES TENDENCIAS EN BÁSQUETBOL. ESTO PUEDE REALIZARSE DE VARIAS FORMAS.**

1	Observar partidos. Se pueden observar partidos de varias ligas y campeonatos tanto a través del canal en YouTube de la FIBA ( <a href="http://www.youtube.com/user/FIBAWorld">http://www.youtube.com/user/FIBAWorld</a> ) como de su asociado <a href="http://www.livebasketball.tv">www.livebasketball.tv</a> .
2	Repasar las tendencias manifiestas en los torneos olímpicos y los campeonatos mundiales. Además de la opción de ver partidos, la FIBA cuenta con análisis estadísticos preparados a partir de cada torneo y también informes de estudios, o "scouting", sobre cada uno de los equipos. Se puede acceder a esta información a través del sitio web de la FIBA ( <a href="http://www.fiba.com">www.fiba.com</a> ).
3	Participar en clínicas de entrenamiento. La Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto (WABC) de la FIBA organiza regularmente clínicas en cada una de las regiones de la FIBA, que también están disponibles para ver en línea. El sitio web de la WABC cuenta además con información sobre futuras clínicas ( <a href="http://www.fiba.com/wabc">www.fiba.com/wabc</a> ).
4	Observar a otros entrenadores en su tarea. Muchos entrenadores están dispuestos a permitir que otros entrenadores observen sus prácticas: ¡solo es cuestión de preguntar! Cuando se observan otras prácticas, hay que tener en cuenta que el aspecto más importante en el cual centrarse es en los puntos de enseñanza que usa el entrenador. En vez de perder el tiempo tratando de dibujar el diagrama de una actividad específica, hay que observar la actividad e identificar los puntos de enseñanza.
5	Buscar en Internet. Hay muchos sitios que contienen una abundancia de información sobre el entrenamiento. Algunos sitios ofrecen servicios de pago; no obstante, también hay una gran cantidad de sitios que ofrecen información gratuitamente.
6	Libros o DVD. Hay muchos libros y DVD disponibles que presentan a varios entrenadores ganadores de torneos olímpicos y campeonatos mundiales.
7	Asociación de entrenadores. Existen muchas asociaciones de entrenadores, algunas de las cuales son dirigidas por federaciones nacionales y otras son entidades independientes. También es posible que las asociaciones organicen cursos o tengan información sobre aspectos generales del entrenamiento.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Cómo mide el éxito de su programa? ¿Qué datos o estadísticas utiliza?
2. Analice con otro colega entrenador cómo evalúa el éxito de su programa. Converse con él sobre los datos que utiliza.
3. Haga una lista de las medidas que ha tomado en los últimos 12 meses para informarse sobre las tendencias en el básquetbol.
4. Converse con un colega entrenador sobre lo que usted puede hacer durante los próximos 12 meses.

## 3.2 ESTILO Y FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

### 3.2.1 QUÉ ES UNA FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

*¿Qué es una filosofía de entrenamiento? Mucho se ha discutido sobre la importancia de tener una filosofía de entrenamiento y la variedad de factores que la influyen, pero se han dado pocas definiciones de qué es una filosofía de entrenamiento.*

*Se puede definir simplemente como “una actitud que sostiene el entrenador y que sirve de principio rector del entrenamiento y desarrollo de un equipo”.*

#### QUÉ ES UNA FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

Una filosofía de entrenamiento incluye factores extrínsecos tales como los siguientes:

- cómo quiere el entrenador que su equipo encare y juegue el partido;
- cómo quiere el entrenador que los jugadores interactúen entre ellos tanto formalmente (p. ej., grupos de liderazgo) como informalmente (p. ej., en el vestuario).

Una filosofía de entrenamiento también incluye factores intrínsecos tales como los siguientes:

- cómo se mantiene en contacto el entrenador con los jugadores, la comisión directiva del equipo, los padres, etc.;
- la relación que el entrenador tiene con los jugadores;
- los valores fundamentales del entrenador.

#### FACTORES QUE AFECTAN UNA FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

Se podría decir que un entrenador no desarrolla una filosofía de entrenamiento, sino que descubre cuál es la suya mediante la reflexión consciente. El punto de partida debería ser preguntarse “¿por qué soy

entrenador?” Una vez que el entrenador entiende esto, está encaminado para desarrollar (o descubrir) su propia filosofía de entrenamiento.

La filosofía o el enfoque general de un entrenador hacia el entrenamiento deben garantizar un impacto coherente y positivo en sus jugadores. Una filosofía de entrenamiento es individual y refleja tanto la personalidad del entrenador como sus objetivos de entrenamiento.

Una filosofía de entrenamiento incorpora aspectos tales como el estilo de enseñanza, la comunicación, la estrategia, el estilo de liderazgo y el manejo de la dinámica de grupo. Hay ciertos factores que influyen la filosofía de un entrenador, entre ellos los siguientes.

#### Experiencia

- La experiencia como participante en un deporte (sea el básquetbol u otro).
- Los entrenadores que ha tenido.
- El nivel que alcanzó como jugador.
- La influencia de entrenadores y mentores mientras era un entrenador asistente.
- Las oportunidades de observar entrenadores con experiencia y de experimentar diferentes estilos de juego.

**Capacitación y educación**

- Asistencia a cursos de entrenamiento o clínicas.
- Certificaciones oficiales, tales como títulos o diplomas.
- Oportunidades de desarrollo profesional: observar a otros entrenadores, observar otros deportes.

**Mentores**

- La influencia de “entrenadores” que han tenido un fuerte impacto en la vida (incluidos los docentes en la escuela y los gerentes de empresas).
- El aprendizaje obtenido de mentores en ambientes formales (p. ej., del trabajo con un entrenador de básquetbol más experimentado).

**Personalidad**

- El estilo de comunicación natural del entrenador.
- El enfoque del entrenador hacia el juego: por ejemplo, conservador, agresivo, probabilidad de tomar riesgos.

Los siguientes principios pueden ayudar al entrenador a desarrollar su filosofía de entrenamiento general.

1. Ser uno mismo.
2. Ser congruente.
3. Definir objetivos de entrenamiento: ¿por qué es entrenador? ¿Por qué juegan sus jugadores?
4. Establecer reglas.
5. Construir y alimentar relaciones con los atletas.
6. Ser organizado.
7. Incorporar la ayuda necesaria: cómo involucra a entrenadores asistentes, la comisión directiva del equipo, la administración del club.
8. Ayudar a los atletas a manejar el estrés.
9. Focalizar en una perspectiva integral.

**¿CAMBIA SU FILOSOFÍA SEGÚN EL EQUIPO?**

Una filosofía de entrenamiento debería ser razonablemente coherente a lo largo del tiempo y debe aplicarse por igual a diferentes grupos de jugadores. Los objetivos de cada jugador o grupo pueden variar, y también pueden variar las estrategias desarrolladas para alcanzar tales objetivos, pero seguramente la filosofía de entrenamiento subyacente sea la misma.

Un área en donde la filosofía puede parecer diferente es que en el caso de equipos juveniles es posible que la filosofía se centre en el desarrollo y con equipos mayores el foco sea más bien ganar.

No obstante, lo que cambia no es la filosofía del entrenador sino solo el contexto en el que entrena.

---

## 3.2.2 CÓMO SE RELACIONAN EL ESTILO Y LA FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

---

El estilo y la filosofía de un entrenador están indudablemente relacionados y ambos son el reflejo de su personalidad.

La filosofía se centra más en el equipo:

- a) cómo juega el equipo en la cancha;
- b) cómo trabajan juntos fuera de la cancha los miembros del equipo (jugadores, entrenadores y oficiales);
- c) cómo se cumplen las reglas de equipo.

El estilo del entrenador impondrá el modo en que este toma las decisiones y cómo proporciona retroalimentación a los jugadores. Seguramente el entrenador use diferentes estilos según la situación y según los jugadores. La filosofía de entrenamiento no cambia según la situación, aunque es posible que el entrenador aborde a los equipos de formas diferentes de acuerdo con el contexto (p. ej., el desarrollo de los jugadores es el objetivo en el caso de equipos juveniles, mientras que es posible que con un equipo mayor profesional el foco esté en ganar). Igualmente, es posible que aborde a un equipo juvenil representativo de manera diferente que a un equipo juvenil de un club.



## 3.2.3 DESARROLLO DE UNA FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

Un entrenador desarrollará su filosofía de entrenamiento a lo largo de los años e inicialmente esta estará muy influenciada por su experiencia como jugador (si corresponde), por otros entrenadores a quienes ha observado o con los que ha trabajado (inclusive de otros deportes) y por equipos exitosos a los que ha observado.

Con equipos de menores, la filosofía de entrenamiento debería centrarse en el desarrollo de los jugadores a largo plazo, dándoles todas las oportunidades para jugar “en el poste” y “en el perímetro” y poniendo el énfasis en los principios de movimientos de ataque y defensa y en el espaciamento más que en una serie de jugadas ensayadas.

Sin embargo, en el caso de equipos de mayores el entrenador debe considerar aspectos tales como los siguientes:

- a) ¿Con qué ritmo prefiere que juegue el equipo (en ataque y defensa)?
- b) ¿Quiere utilizar el juego de poste?
- c) ¿Cómo quiere defender situaciones específicas (p. ej., “bloqueo directo y continuación hacia canasta”)?
- d) ¿Qué “perfil de riesgo” quiere para el equipo (p. ej., las defensas de presión a veces otorgan al rival tiros en bandeja abiertos)?

Las habilidades y atributos de los jugadores en el equipo afectarán el estilo de juego del equipo. Si el entrenador tiene la habilidad de reclutar jugadores específicos, puede reclutar con la mirada puesta en poder jugar con cierto estilo; sin embargo, puede que aún le tome varias temporadas hasta tener el equipo que realmente desea.

Otros factores que influenciarán la filosofía del entrenador son los siguientes:

- con cuánta comodidad puede enseñar distintos aspectos del juego;
- el grado de control que quiere tener sobre lo que hace su equipo;
- la etapa de desarrollo de los jugadores que están entrenando;
- cómo se le enseñó a jugar a él mismo.

Algunos entrenadores adoptan una filosofía orientada a la defensa; prefieren poner todo el énfasis en impedir que el rival anote. Otros entrenadores tienen una filosofía orientada al ataque y se centran en la habilidad del equipo de anotar. Ninguna filosofía es mejor que otra, y lo más importante es la habilidad del entrenador para enseñar a su equipo cómo quiere que se juegue el juego.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Cómo describiría su estilo de entrenamiento? Analice con un colega que conozca su forma de entrenar (p. ej., un entrenador asistente anterior) cómo evalúa él su estilo.
2. Solicite a un colega entrenador (de un deporte que no sea básquetbol) que observe una práctica o un juego. Analice con él cualquier discrepancia entre la forma como usted describe su propio estilo de entrenamiento y lo que él observó.
3. Reflexione sobre un entrenador bajo cuya dirección usted jugó o con quien trabajó y describa su estilo y filosofía de entrenamiento. ¿Cómo se comparan con los suyos?
4. ¿Cómo describiría su filosofía de entrenamiento? ¿Qué aspectos cree que la han influenciado?

## 3.3 DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO PROPIO

### 3.3.1 TRABAJAR CON UN MENTOR

*Un mentor es un confidente, un docente, una guía, una persona dispuesta a escuchar y capaz de resolver problemas. La mayoría de las personas tienen mentores en sus vidas, aunque formalmente no reconozcan la relación como tal.*

El mentor de un entrenador puede ser alguien que entiende de básquetbol o alguien que ni siquiera ha visto un partido en su vida. Sin embargo, para que la relación funcione, debe existir un alto grado de confianza y respeto entre el entrenador y su mentor.

Un mentor puede ser de ayuda en muchas situaciones diferentes; por ejemplo, cuando el entrenador enfrenta las siguientes situaciones:

- le falta confianza en sí mismo (p. ej., al perder una serie de partidos, al ser echado o tener un conflicto con un jugador);
- puede que esté inseguro sobre cómo manejar una situación (p. ej., el comportamiento de un jugador, decidir aceptar o rechazar un trabajo);
- puede que no sepa cómo debe actuar o qué función debe cumplir (p. ej., al empezar un empleo nuevo o en un nuevo club);

- necesita consejo sobre cómo actuar o comportarse (p. ej., para contener la agresión hacia los árbitros) y es posible que sepa, o no, cómo lo miran en ese momento;
- no conoce de cuestiones de ética y etiqueta (p. ej., para continuar o no con una defensa de presión cuando existe una ventaja significativa);
- sacaría provecho del desarrollo o instrucción técnica.

En algunas de estas situaciones, es posible que el entrenador tenga una duda que desea consultar y puede plantearla específicamente a un mentor. Otras veces (p. ej., cuando la forma de proceder del entrenador se cuestiona), es posible que sea el mentor el que le hace saber al entrenador que debería mejorar su comportamiento.

Se puede nombrar un mentor formalmente (p. ej., cuando un entrenador es puesto al frente de un equipo nacional por primera vez, es posible que reciba la ayuda de un entrenador de un equipo nacional anterior) o simplemente puede que se trate de alguien dentro del círculo de amistad del entrenador con quien este se siente a gusto conversando.

Más allá de cómo se encuentre un mentor, para sacar el máximo provecho de la relación, el entrenador debería hacer lo siguiente:

- mantenerse regularmente en contacto con el mentor, no solo cuando necesita hablar de algo. El contacto regular construye la relación personal;
  - escuchar al mentor (teniendo en cuenta que el mentor no siempre coincidirá con el entrenador) y estar dispuesto a intentar algo distinto o a ver una situación desde otra perspectiva;
  - valorar y agradecer a los mentores;
  - no esperar que el mentor solucione todos los problemas; en definitiva, es el entrenador quien tiene que tomar sus propias decisiones. Del mismo modo, el entrenador no debe culpar al mentor si algo no sale bien. El entrenador debe responsabilizarse de sus acciones y de cualquier consecuencia que tengan;
  - ser honesto y abierto;
  - preguntar sobre él: dedicar tiempo a aprender sobre la experiencia del mentor ya que esto no solo construye la relación personal sino que también puede ayudar al entrenador a ver otras áreas para su propio desarrollo;
- estar dispuesto a pedir ayuda. A menudo hay personas que pueden ayudar o dar una perspectiva útil a situaciones con las que el entrenador está lidiando, pero es posible que no ofrezcan su ayuda hasta que no se la pidan. Puede que no sean capaces de ayudar, pero tal vez pueden presentar al entrenador alguien que es capaz de hacerlo;
  - no abusar de la relación. Un mentor puede estar dispuesto a ayudar a un entrenador, pero es posible que no quiera que otro colega del entrenador lo contacte. Por lo tanto, un entrenador no debe compartir los datos personales del mentor a menos que este esté de acuerdo.

Las relaciones con muchos mentores son informales y pueden surgir simplemente al compartir información y experiencias. Esto puede suceder a menudo en clínicas o conferencias o bien simplemente al asistir a prácticas de otros equipos dentro del propio club. Cuanto más abierto se muestre el entrenador a trabajar con otros entrenadores, más fuerte será su círculo de mentores.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Hay personas que usted considere sus mentores? De ser así, ¿con qué frecuencia habla con ellos?
2. ¿Cuán accesible es usted a otros entrenadores en el club?
3. ¿Con quién habla sobre el rendimiento de su equipo? ¿Cómo se siente luego de hablar con esa persona?
4. ¿Con quién hablaría (si hubiese alguien) si algunos de sus jugadores pelearan entre ellos hasta el punto que usted creyera que están afectando el rendimiento general del equipo? ¿Puede pensar en alguien más a quien recurriría para discutir esta situación?



---

**NIVEL 2**

---



# **ENTRENADOR**

---

---

**CAPÍTULO 4**

---

# **GESTIÓN**

---

---

## CAPÍTULO 4

---

# GESTIÓN

---

---

### 4.1 RESPONSABILIDADES DEL ENTRENADOR

---

4.1.1 Trabajar con entrenadores asistentes 79

---

### 4.2 AYUDAR A LOS ATLETAS A AUTODIRIGIRSE

---

4.2.1 Entrenadores de otros equipos 81

---

### 4.3 GESTIÓN FINANCIERA

---

4.3.1 Presupuestos 82

*Seguimiento* 84

---



# 4.1 RESPONSABILIDADES DEL ENTRENADOR

## 4.1.1 TRABAJAR CON ENTRENADORES ASISTENTES

Es importante que el entrenador principal defina sus expectativas para los entrenadores asistentes y los jugadores. Los asistentes deben encargarse de funciones significativas (de acuerdo con sus habilidades y experiencia).

Un entrenador asistente puede cumplir las siguientes funciones:

- estudiar próximos rivales;
- complementar los puntos fuertes del entrenador (p. ej., un entrenador principal puede ser particularmente bueno para enseñar “cómo jugar de base” y un asistente puede ser un buen “entrenador de postes”);
- hacer la logística para la práctica (p. ej., conseguir el lugar, disponer todo para la práctica, comunicarse con los jugadores);
- focalizar en áreas particulares durante un partido (p. ej., un entrenador asistente puede centrarse en el ataque del rival mientras otro se centra en la defensa del rival) e informarle al entrenador principal. Algunos entrenadores solo piden información y otros le solicitan al asistente que haga recomendaciones;
- mantener estadísticas durante los partidos;
- dirigir entrenamientos individuales o con pequeños grupos de jugadores;
- estar en contacto con los jugadores y comentarle al entrenador principal si hay descontento o malestar.

Las funciones que decida el entrenador principal que cumpla un asistente deben estar claramente definidas así como también el nivel de responsabilidad que tiene el asistente.

Por ejemplo, si un entrenador asistente está estudiando próximos rivales, ¿debe presentar esa información al equipo? ¿Debe primero analizar recomendaciones específicas con el entrenador principal?

El nivel de responsabilidad que tiene un asistente depende tanto de sus habilidades y experiencia como de la preferencia del entrenador principal.

Al momento de definir funciones el entrenador principal debería considerar lo siguiente:

- cuanto menos delegue (el entrenador principal), más tendrá que hacer el entrenador principal;
- los entrenadores asistentes con bajos niveles de responsabilidad pueden sentirse decepcionados con el rol y querer irse;
- es posible que los entrenadores asistentes tengan expectativas de lo que implicará el rol y que estas difieran de lo que el entrenador principal quiere. Si se deja que estas diferencias continúen, es probable que ni el entrenador principal ni el asistente se sientan a gusto.

Es posible que el entrenador principal no pueda definir de modo exhaustivo todo lo que espera del asistente y en cambio (como en toda relación) esta definición se vaya elaborando con el tiempo. Las siguientes son algunas consideraciones que el entrenador principal puede tener en cuenta:

- Si es posible, júntese con los asistentes antes de la práctica (o al menos entrégueles una copia del plan de práctica) para que comprendan los objetivos de la práctica y sepan qué actividades se van a desarrollar. Involucrar a los asistentes en la planificación de la práctica aumenta su comprensión de lo que quiere lograr el entrenador principal.
- Hacer que los entrenadores asistentes dirijan parte de la práctica le permite al entrenador principal observar a los jugadores desde una perspectiva diferente. Además, mejorará la "credibilidad" del asistente con los jugadores.
- Cuando terminan las sesiones de práctica y los partidos, analícelos con los entrenadores asistentes. Pídales su opinión, no presente únicamente la suya.
- Sea honesto. Si está molesto porque un asistente les comunicó directamente a los jugadores un cambio defensivo durante un partido, convérselo con el asistente. Sea preciso: ¿está molesto porque quiere que el asistente le diga a usted las sugerencias en vez de hacerlo directamente a los jugadores? ¿O está contento de que se dirijan directamente a los jugadores pero cree que tal decisión en particular era equivocada?
- Pida la opinión de los entrenadores asistentes y esté dispuesto a considerar algo que sugieran que no coincida con su propia opinión. Cuando los asistentes creen que el entrenador principal valora sus opiniones, se muestran más dispuestos a realizar aportes. En definitiva, el entrenador principal toma las decisiones y los entrenadores asistentes tienen que comprender que ellos harán sugerencias que el entrenador no aceptará.

## 4.2 AYUDAR A LOS ATLETAS A AUTODIRIGIRSE

### 4.2.1 ENTRENADORES DE OTROS EQUIPOS

#### TRABAJAR CON OTROS ENTRENADORES

Una de las funciones de un entrenador es preparar a su equipo para que juegue lo mejor posible contra el equipo rival, y en este contexto los entrenadores de los dos equipos son rivales. Sin embargo, existen muchos contextos en los cuales es ventajoso para los entrenadores compartir información y trabajar con otros entrenadores.

Cuando se entrena a un equipo representativo (regional o nacional), un entrenador trabaja con atletas que probablemente pasen más tiempo con otro equipo y otro entrenador. En esta situación, los dos entrenadores deberían analizar lo siguiente:

- la carga de trabajo y el manejo de lesiones del jugador: ambos entrenadores deben hacer del bienestar del jugador la consideración más importante;
- conflictos de horarios: ver si se pueden o no evitar; en caso de que no, buscar la mejor forma de manejarlo;
- el rol del jugador en cada uno de los equipos: ver si existe una oportunidad a nivel del club de trabajar en las habilidades que se necesitan para el equipo representativo (si el rol del jugador es distinto en cada equipo);
- el estado físico actual del jugador.

No es siempre posible evitar conflictos entre un equipo representativo y un equipo de club; sin embargo, si los entrenadores pueden hablar entre ellos, las diferencias al menos pueden comprenderse y minimizarse.

Existen también otras formas en que los entrenadores pueden trabajar juntos; por ejemplo:

- compartiendo información sobre otros rivales;
- compartiendo información sobre hospedaje, traslado u otra logística;
- trabajando juntos en la programación de los partidos (ej.: partidos de pretemporada o de exhibición);
- participando en clínicas de entrenamiento u otras actividades de capacitación y desarrollo;
- analizando problemas frecuentes o presiones que enfrentan en su actividad de entrenamiento.

Por último, mantener una amistad con otros entrenadores proporciona un colega con quien uno puede analizar tendencias en el juego, diferentes enfoques tácticos en el partido y factores clave en desarrollo, entre muchas otras cosas.

## 4.3 GESTIÓN FINANCIERA

### 4.3.1 PRESUPUESTOS

*El nivel de responsabilidad financiera que tiene un entrenador varía de equipo a equipo, de club a club y de entrenador a entrenador.*

Es posible que algunos entrenadores estén dirigiendo una empresa y por lo tanto necesitan llevar registros exactos y tener máxima responsabilidad sobre las finanzas. Es posible que otros entrenadores reciban un presupuesto por programas para administrar que requiere la aprobación de la gerencia en caso de cualquier variación.

#### **SER CONSCIENTE DE LOS COSTOS**

Muchos entrenadores de equipos juveniles no tienen una participación activa en los presupuestos, pero aun así deben ser conscientes del costo que los jugadores y sus familias pagan para jugar con el equipo. El entrenador tal vez quiera organizar entrenamientos adicionales o viajar para jugar un partido extra y para ello probablemente los jugadores incurran en algún costo (aunque solo sea su tiempo).

#### **PREPARACIÓN DE PRESUPUESTOS**

Para la preparación de un presupuesto los entrenadores deben hacer lo siguiente:

- obtener información específica sobre los gastos y no hacer suposiciones. Por ejemplo, el costo de los vuelos varía según la época del año. Si es posible, se deben obtener cotizaciones por escrito (que simplemente puede ser un correo electrónico de un proveedor);

- si no se dispone de información específica, hacer la mejor estimación basada en la mayor cantidad de información disponible. Se debe llevar un registro de la información disponible, de modo que se identifiquen fácilmente los parámetros que puedan cambiar;
- incluir en una lista todos los aspectos que se le vengan a la mente y pedirle a alguien más que verifique la lista para ver si hay algo que no se tuvo en cuenta;
- se deben incluir en la lista incluso aquellos elementos que en ese momento no representen un gasto (p. ej., los uniformes pueden obtenerse de un sponsor), con la aclaración de que en esa instancia se trata de un gasto nulo;
- hacer una previsión por gastos o aumentos de costo imprevistos. Esta debe estar claramente señalada y el objetivo debe ser no utilizarla;
- dejar en claro todas las suposiciones que forman parte del presupuesto (ej.: los ingresos pueden depender de la cantidad de jugadores);
- obtener más de una cotización por gastos cuando corresponda (p. ej., la cuota de inscripción de un equipo a la competencia estará fijado);

- documentar todos los motivos de la opción finalmente elegida. La cotización más económica no es necesariamente la mejor para el programa. También ayuda tener criterios (p. ej., instalaciones mínimas en el hotel cuando se viaja con el equipo) y estos pueden justificar por qué no se prefirió una cotización más económica;
- el presupuesto también debe señalar en qué punto se espera recibir o gastar el dinero.

### ADMINISTRACIÓN DEL PRESUPUESTO

Para administrar eficazmente un presupuesto (o para ayudar en la administración del presupuesto cuando el entrenador no es directamente responsable de esta tarea) los entrenadores deben hacer lo siguiente:

- guardar los recibos y anotar en cada uno específicamente por qué fue (si el mismo recibo no lo indica). Se los debe guardar de forma organizada (p. ej., por mes) o entregar lo antes posible al gerente pertinente;
- verificar el presupuesto antes de gastar dinero para asegurarse de que se asignó un monto suficiente;

- revisar el presupuesto regularmente, incluidos no solo las cifras específicas sino también cualquier suposición sobre las que se base el presupuesto. Por ejemplo, ¿están realmente participando en el programa la cantidad de jugadores que se estimó en el presupuesto? El entrenador debe destinar tiempo todos los meses para este fin;
- documentar cualquier cambio en el presupuesto y asegurarse de que se obtengan las aprobaciones que sean necesarias.

El entrenador también debe comprender que “flujo de efectivo” y un presupuesto son muy diferentes. “Flujo de efectivo” es simplemente cuando una organización recibe dinero, mientras que muchos presupuestos solo indican qué se recibirá y se gastará pero no necesariamente cuándo.

A veces se incurre en gastos antes de que se reciba el dinero. Los entrenadores deben verificar que existan suficientes fondos al momento en que se deba pagar un gasto.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Solicite a los entrenadores asistentes que realicen una lista con a) sus fortalezas y b) sus debilidades. Analice con ellos la evaluación que hicieron, en particular cualquier diferencia en cómo usted los evaluaría.
2. ¿Cuáles son sus fortalezas y sus debilidades como entrenador? ¿Cómo se comparan con las fortalezas y debilidades de sus entrenadores asistentes? ¿Complementan estas su lista de habilidades?
3. ¿Comparte información con entrenadores de otros equipos? Si no lo hace, ¿por qué no?

---

**NIVEL 2**

---



# **JUGADOR**

---

---

**CAPÍTULO 1**

---

# **HABILIDADES DE DEFENSA EN BÁSQUETBOL**

---

---

## CAPÍTULO 1

---

# HABILIDADES DE DEFENSA EN BÁSQUETBOL

---

---

### 1.1 MOVIMIENTOS Y POSICIONES DE DEFENSA INDIVIDUALES

---

1.1.1	Técnica de ajuste al atacante avanzada	87
1.1.2	Defensa sin balón: por delante del poste	94
1.1.3	Defensa del balón: técnica de atrape	97
1.1.4	Defensa con presión: anticipar movimientos ofensivos	102
	<i>Seguimiento</i>	105



# 1.1 MOVIMIENTOS Y POSICIONES DE DEFENSA INDIVIDUALES

## 1.1.1 TÉCNICA DE AJUSTE AL ATACANTE AVANZADA

### AJUSTE AL ATACANTE AVANZADO

Cuando se les presenta a los jugadores la destreza de "ajuste al atacante", el principio clave es que consigan una buena posición de defensa para cubrir al rival mientras recibe el balón. Por lo general, deberían estar a una distancia del largo de brazos, pero deben estar equilibrados para garantizar que puedan moverse lateralmente para contener al driblador.

Se recomienda que al finalizar el "ajuste al atacante", el jugador levante las dos manos, ya que esto lo ayudará a centrar el equilibrio.

Los jugadores que cuentan con más experiencia pueden adaptar el ajuste al atacante en función de si el rival es "tirador" o "penetrador", y según el estudio que hayan hecho antes del partido o su rendimiento anterior durante el partido. En el estudio previo al partido, se debería identificar lo siguiente de cada rival:

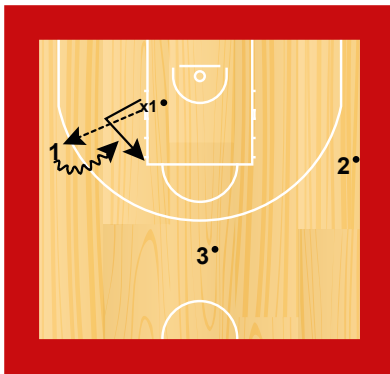
- a) si suele penetrar o tirar cuando atrapa el balón en el perímetro;
- b) con qué mano tira;
- c) a qué lado prefiere botar (los dribladores diestros suelen encestar hacia la izquierda primero);
- d) con qué mano prefiere botar;
- e) si prefiere penetrar a canasta y tirar o si suele penetrar y pasar.

### AJUSTE AL ATACANTE

Si el rival es un penetrador, el defensor debe ajustar al atacante a distancia "corta", para tener más espacio para moverse lateralmente y evitar la penetración del driblador. El defensor

debería desplazarse a una posición que se ajuste a las reglas defensivas del equipo (p. ej., el equipo puede mantener al jugador en el medio, en cuyo caso el defensor debe ajustar al atacante en una posición que esté fuera del pie de línea de fondo del rival).

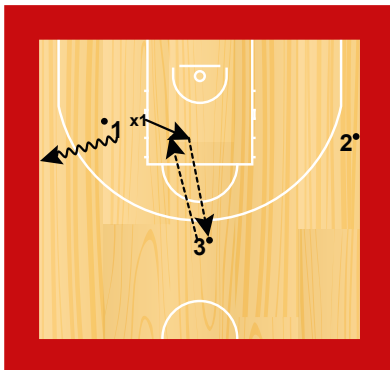
### PARA PRACTICAR EL AJUSTE AL ATACANTE



### AJUSTE AL ATACANTE DE 3

Tres atacantes y un defensor (x1). x1 pasa el balón a 1 y debe comenzar con los pies en la zona (de tres segundos). 1 puede comenzar en cualquier lugar y debe penetrar cuando recibe el balón (máx. 3 botes).

El atacante intenta ingresar en la zona (de tres segundos) usando una parada en 2 tiempos. Si no logra entrar, x1 recibe un punto.



Cuando 1 ha terminado de botar (en la zona (de tres segundos) o no), bota nuevamente hacia el perímetro. x1 recibe el balón de uno de los jugadores del perímetro y luego lo devuelve y ajusta al atacante. Nuevamente, el atacante debe penetrar.

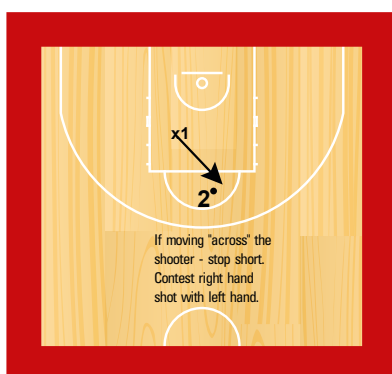
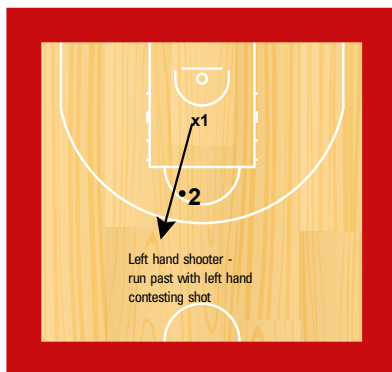
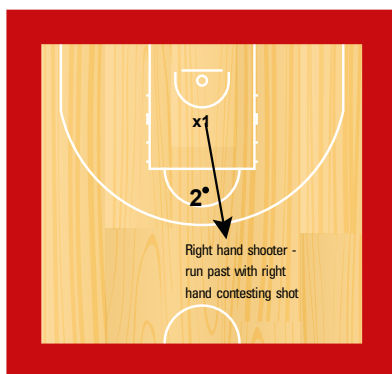
La actividad puede realizarse con cada jugador haciendo defensa durante un tiempo determinado (p. ej., 1 o 2 minutos) y el ganador será el jugador que obtenga la mayor cantidad de puntos. Lo que es importante es que el defensor obtiene puntos, tanto si fue un "mal ataque" como si fue una "buena defensa".

Como alternativa, se puede jugar durante un tiempo específico (p. ej., 3 minutos); si el atacante consigue entrar en la zona (de tres segundos), pasa a ser el siguiente defensor y permanece en la defensa hasta que otro atacante entre en la zona (de tres segundos).

## AJUSTAR AL TIRADOR

Cuando se ajusta al tirador, el defensor corre a toda velocidad hacia el atacante y extiende una mano para ejercer presión sobre el tiro. El defensor puede incluso pasar al tirador. Al tener una mano extendida, el defensor probablemente pueda ejercer más presión sobre el tiro que con un ajuste al tirador, en el que tiene las dos manos delante.

Sin embargo, la desventaja de un ajuste al tirador es que el equilibrio del defensor se ve afectado y no podrá desplazarse rápidamente en forma lateral para defender si un jugador penetra. Esta técnica también se denomina "correr tras el tirador". Al ponerla en práctica, el defensor debe asegurarse de no hacerle una falta al tirador.



El defensor debería pasar corriendo por el "hombro que tira" y extender la mano lo más cerca posible del tirador (es decir, extender la mano derecha cuando se corre tras un jugador diestro).

Esto garantiza que el cuerpo del defensor pasará al tirador sin tocarlo. Cuando se realiza un ajuste al tirador, es importante no hacerle falta.

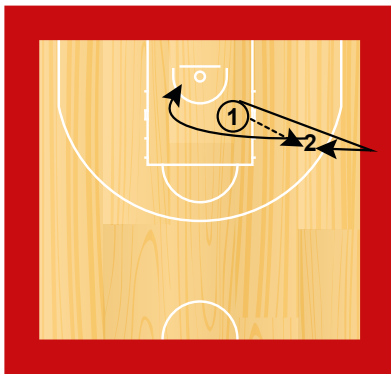
Si el defensor debe pasar por delante del tirador (p. ej., si realiza un ajuste al atacante desde una posición opuesta a la mano del tirador), debería extender la mano opuesta (es decir, si es un tirador zurdo, extender la mano derecha).

Esto hace que el cuerpo del defensor se separe del tirador, lo que, nuevamente, reduce la posibilidad de contacto.

Cada actividad de tiro que se realiza en una práctica también presenta la oportunidad de practicar el ajuste al tirador. Esto ayudará a crear el hábito

en la defensa de defender cada tiro e intento de tiro, y a desarrollar la habilidad del atacante de concentrarse en la canasta cuando lanza.

## PARA PRACTICAR EL AJUSTE AL TIRADOR:



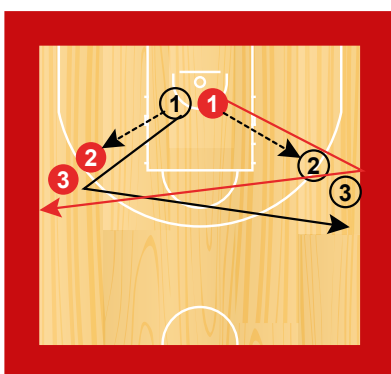
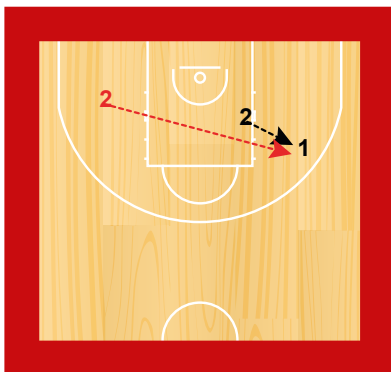
### AJUSTAR AL TIRADOR

Esta actividad puede realizarse en grupos de 2 o 3. Un jugador pasa el balón al tirador y luego corre hacia él para defender el tiro. Obtiene un punto si puede "desviar el tiro con los dedos" o si puede generar una "finta de tiro".

El defensor pasa corriendo al tirador y toca la línea lateral y pasa a ser el siguiente tirador. El tirador va a por su propio rebote y la pasa desde donde sea que atrape el balón.

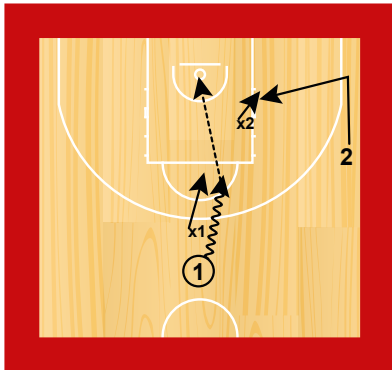
Se alienta a los tiradores a usar una finta de tiro si fuera necesario, en lugar de realizar un mal tiro. Al meter canasta, el puntaje se mantiene parejo. Quite un punto por cada pase malo realizado al tirador.

El pase al tirador se realiza desde donde el reboteador reciba el balón. Esto puede significar que está muy cerca del tirador, y el tirador deberá hacer una finta (se muestra en negro), o que está a una distancia significativa, pero aún así debe "darse prisa" para recuperar su próxima posición de lanzamiento (se muestra en rojo).



La misma actividad puede realizarse con dos grupos. El tirador va por el rebote, luego la pasa a la siguiente persona del otro grupo y corre hacia ellos para defender el tiro.

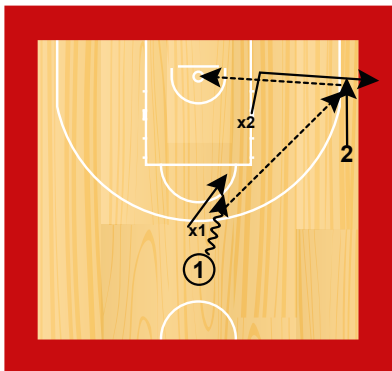
La obtención de puntos es la misma. Continúe durante un tiempo específico o hasta que un grupo haya alcanzado una cantidad de puntos específica. Los equipos pueden ganar si encestan o si obtienen un punto por defender.



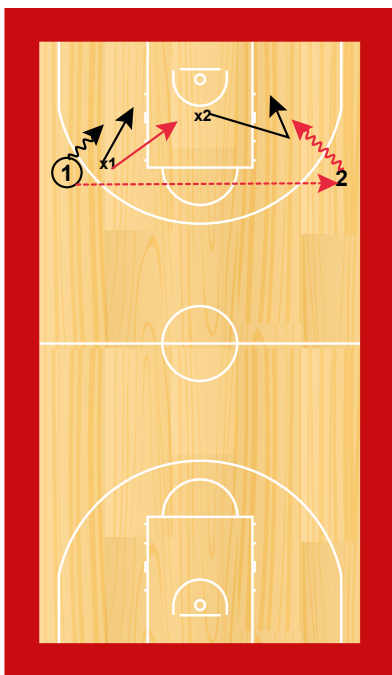
### AJUSTE AL ATACANTE, BLOQUEO DEFENSIVO

x1 defiende el balón y x2 debe tener al menos un pie en la zona (de tres segundos).

Si 1 puede botar hasta dentro de la zona (de tres segundos), lanza a canasta y 2 debe defender el rebote. x2 debe realizar un "bloqueo defensivo" contra 2.



Si x1 puede contener a 1, entonces 1 pasa a 2, que se está desplazando hacia la esquina, recibe el balón y lanza a canasta. x2 ajusta al tirador, asegurándose de pasar corriendo por el lado de la mano del tirador.

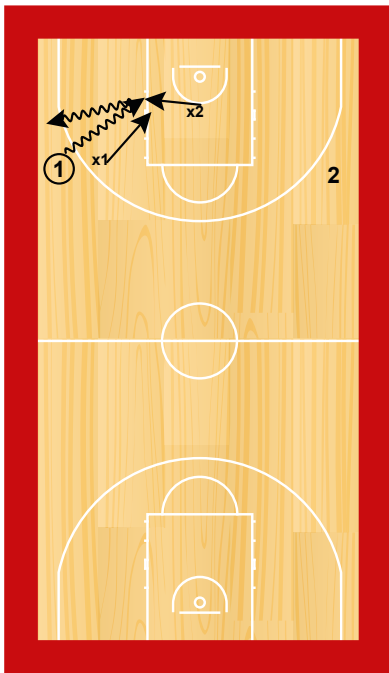


### AJUSTE AL ATACANTE, BLOQUEO DEFENSIVO, 2 CONTRA 2

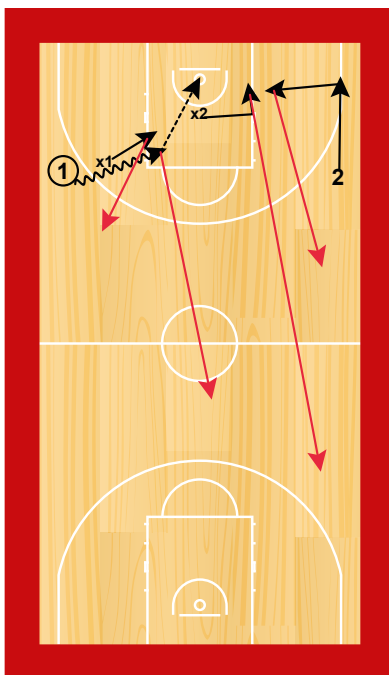
1 comienza con el balón en el ala y 2 se encuentra en el otro ala. Los dos defensores adoptan la posición habitual.

1 puede penetrar hacia la canasta o pasar el balón a 2, y este entra a canasta.

x1 y x2 defienden según corresponda.

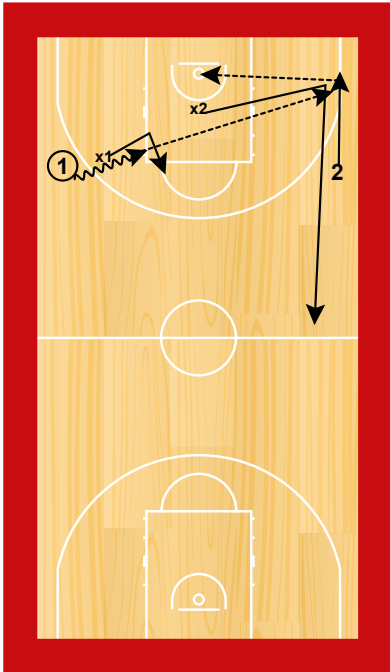


Si 1 puede llevar a x1 a la línea de fondo, x2 debe rotar para evitar una penetración en la zona (de tres segundos). Por lo tanto, 1 debería luego replegarse al perímetro y x2 regresa a la línea de división (aunque el entrenador podría permitir que los defensores cambien).



Si 1 puede llevar a x1 hacia el medio, x1 tira mientras penetra en la zona (de tres segundos). x2 debe realizar un "bloqueo defensivo" contra 2. Si los atacantes rebotan el balón, puede tirar nuevamente.

Cuando los defensores obtienen el balón, la avanzan por la cancha para intentar obtener una ventaja. Los equipos juegan 2x2 en transición.

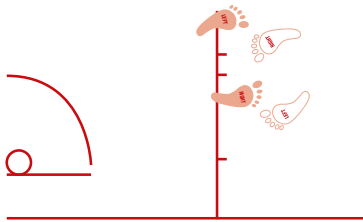


Cuando se realiza un ajuste al tirador, otra táctica es “golpear y correr”. Al hacerlo, el defensor corre hacia el tirador y se detiene sin pasarlo. Una vez que se ha realizado el tiro (y el tirador ha caído), el defensor los “marca” o “bloquea” con el brazo y luego corre a toda velocidad.

La “marca” o el “bloqueo” son para evitar que el jugador vaya a por el rebote. Es importante destacar que esto se realiza dando un paso hacia el tirador y haciendo contacto con el brazo.

El defensor no debería interferir en el cilindro imaginario del tirador ni golpearlo antes de que caiga, ya que ambas acciones ocasionarán una falta. Esta técnica puede practicarse usando la misma actividad que se mencionó antes.

## 1.1.2 DEFENSA SIN BALÓN: "POR DELANTE DEL POSTE"

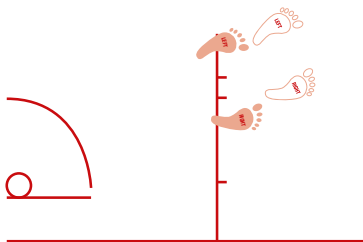


### DEFENSA DEL POSTE: POR DELANTE DEL POSTE (DEFENSA DE CARA AL ATACANTE)

"Defender por delante" del poste significa que el defensor se coloca entre el poste y el jugador del perímetro que tiene el balón. Existen dos métodos: defensa de cara al atacante y defensa de espaldas al atacante.

Con la defensa de cara al atacante, la espalda del defensor se orienta al posible pasador. Esta posición hace que sea más fácil ajustar la posición si el balón se pasa a otro miembro del equipo en el perímetro. El defensor orienta el "mentón al hombro" para poder ver al pasador y al poste.

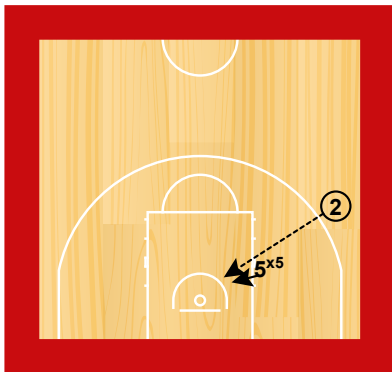
"Defender por delante del poste" requiere buena presión sobre la persona que tiene el balón y ayuda en la "línea de división", lo que significa que un defensor colocado cerca de la canasta puede interceptar un intento de pase globo.



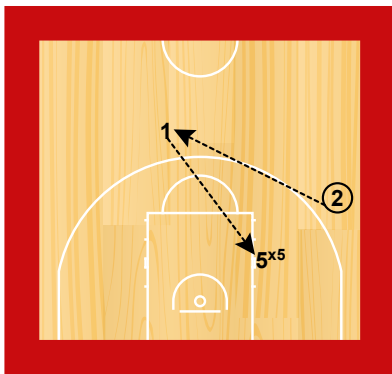
### DEFENSA DEL POSTE: POR DELANTE DEL POSTE (DEFENSA DE ESPALDAS AL ATACANTE)

Con esta técnica, el defensor se orienta hacia el jugador del perímetro que tiene el balón. El defensor debe mantener una posición baja y equilibrada, manteniendo contacto con el poste con los hombros y los codos.

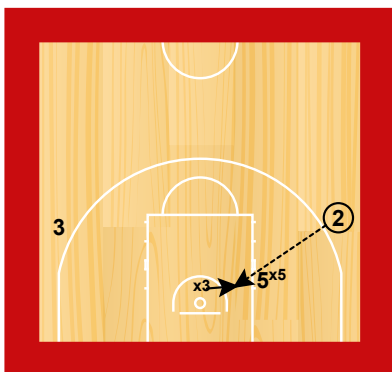




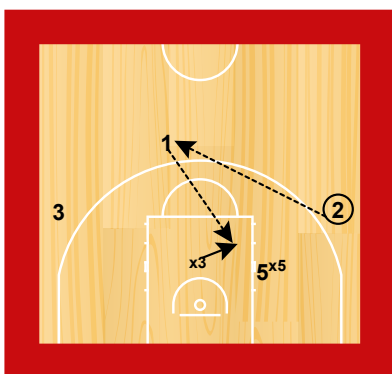
Cuando la defensa "defiende por delante" a un jugador del poste bajo, el atacante puede hacer un pase globo sobre la cabeza del defensor.



El atacante también puede "invertir" el balón a un jugador que pueda luego pasarlo al jugador del poste bajo.

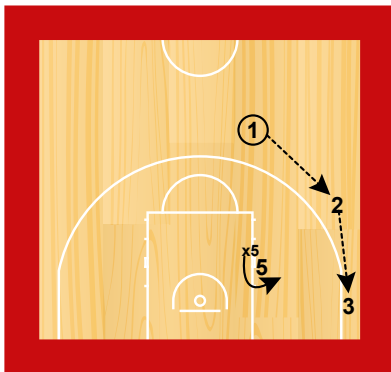


Es fundamental tener un defensor en la línea de división (x3) para detener los pases a un jugador del poste bajo que está siendo "defendido por delante del poste". x3 debe estar listo para desplazarse e interceptar el pase de ser posible.

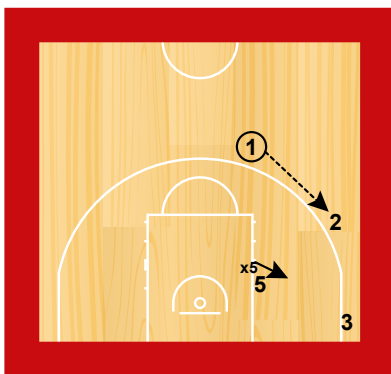


En un pase de devolución, x3 puede mantenerse en la zona (de tres segundos) para poder interceptar un pase a un jugador del poste bajo. x3 no se desplaza para defender a su propio jugador hasta que el defensor del poste ha restablecido la posición (u otro defensor ha rotado hacia la zona (de tres segundos)).

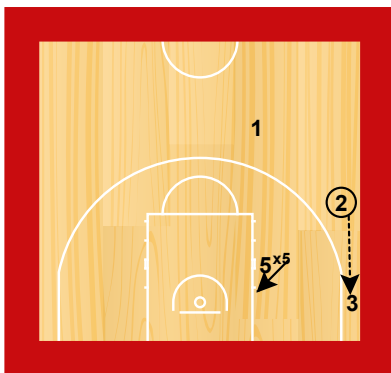
Si 3 es un buen tirador, es probable que deba desplazarse antes y la defensa necesite que otro jugador rote hacia la zona (de tres segundos).



Muchos equipos no "defienden por delante del poste" a un jugador del poste bajo, sino que un defensor se coloca detrás del defensor del poste mientras se desplaza de defender un pase de 1 (en una jugada en el lado alto) a defender un pase de 3 (en una jugada en el lado bajo).



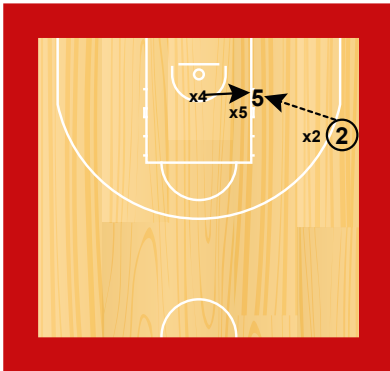
"Defender al poste por delante" se realiza generalmente cuando el pasador está en el ala, y defiende pases desde arriba o desde la esquina.



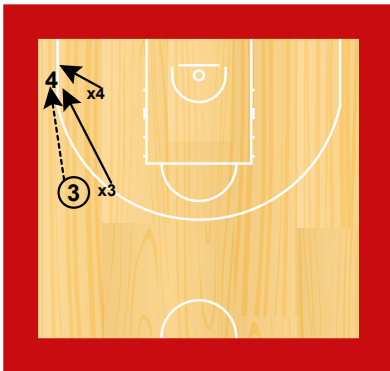
## 1.1.3 DEFENSA DEL BALÓN: TÉCNICA DE ATRAPE

Existen muchas situaciones diferentes en las que un equipo defensor puede usar la técnica "atrape" (cuando dos defensores defienden al jugador que tiene el balón). Por lo general, existen tres categorías de situaciones:

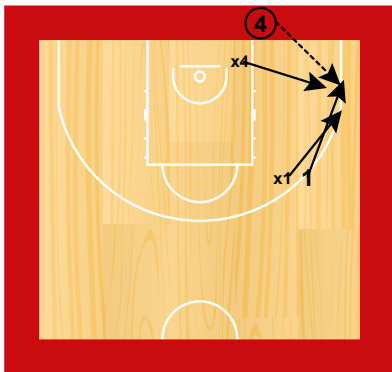
- atrapar a un jugador al recibir el balón;
- atrapar a un driblador en movimiento;
- atrapar al driblador en un bloqueo.



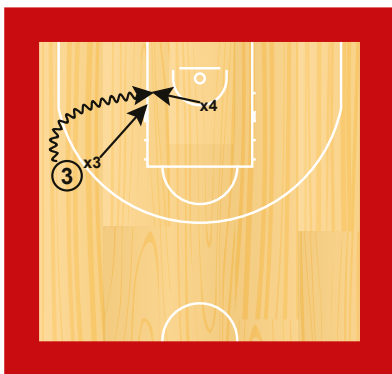
Por lo general, los equipos utilizan la técnica de atrape para defender a un jugador del poste bajo cuando recibe un pase.



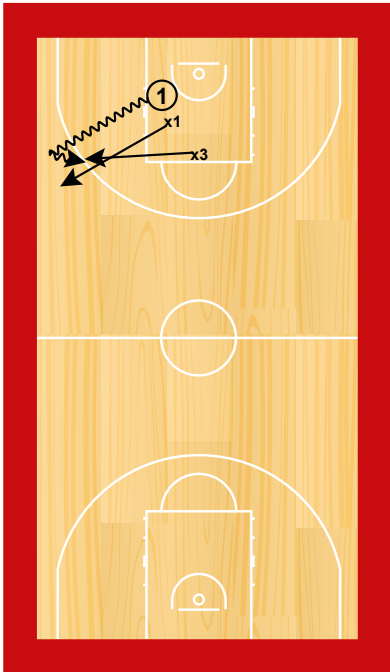
Tanto en las defensas de zona como individual, los equipos por lo general utilizan la técnica de atrape cuando reciben el balón en la esquina.



Cuando se aplica presión en toda la cancha, los equipos pueden utilizar la técnica de atrape cuando el balón se pasa dentro de la cancha. Aquí, x1 obliga a 1 a ir hacia la línea lateral y luego se desplaza y pasa de estar al lado a estar detrás. Este movimiento es importante porque deja espacio suficiente para que x4 se desplace y utilice la técnica de atrape.



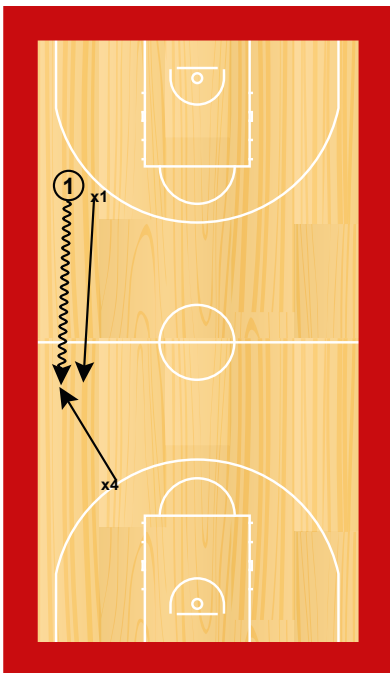
La técnica de atrape también puede usarse para ayudar a un defensor que fue abatido. La jugada consiste en que x4 se desplace de la línea de división para evitar que 3 penetre en la zona (de tres segundos). Aunque fue abatido, x3 corre detrás de 3 para defender con la técnica de atrape.



Cuando se defiende toda la cancha, x1 puede obligar al driblador a ir hacia la línea lateral

y luego puede hacerlo girar (cambiar de dirección). Un segundo defensor (x3) puede desplazarse desde la línea de división para atrapar o defender dos contra uno del driblador mientras intenta cambiar de dirección.

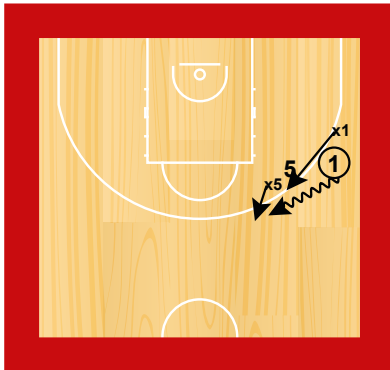
Esta técnica es más eficaz cuando el driblador da un bote con reverso y pierde momentáneamente de vista al defensor de ayuda.



Otra técnica que se utiliza en la defensa de cancha completa es "dirigir" al driblador a lo largo de la línea lateral y que un defensor de ayuda (x4) se desplace hacia arriba de la cancha para atraparlo.

Nuevamente, la técnica de atrape puede ser eficaz si el driblador mira hacia abajo y no ve a x4. Puede desplazarse rápidamente para defender con la técnica de atrape.

Los equipos hacen una defensa de dos contra uno ("atrapan") cerca de la línea de mitad de cancha, ya que esto genera más presión para el driblador (porque no puede desplazarse hacia atrás).



Muchos equipos optan por defender con la técnica de atrape a un driblador cuando este usa un bloqueo, ya que puede interrumpir su habilidad para tirar, penetrar o pasar.

Lo más importante cuando se utiliza la técnica de atrape es que dos defensores se desplacen de forma decisiva y sincronizada.

Defender con la técnica de atrape a un jugador que recibe un pase es más eficaz cuando se implementa al recibir el balón, para lo cual los defensores deben colocarse mientras el balón está en el aire. Esto evita que el atacante inicie una acción "evasiva" (p. ej., pasar el balón, botar o tirar).

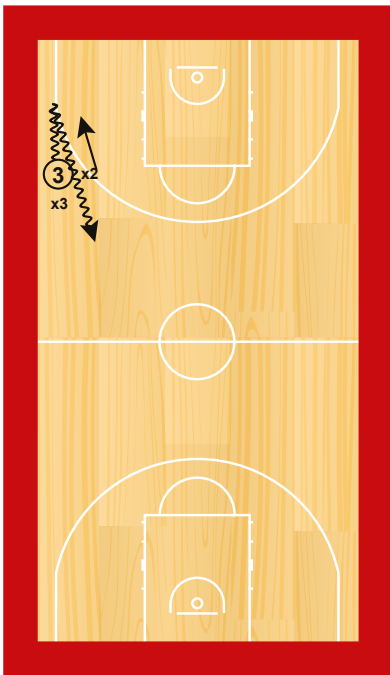
De manera similar, cuando se utiliza una defensa de atrape para defender a un driblador, el defensor debe desplazarse rápidamente para llegar a la posición, de lo contrario, el driblador puede cambiar de dirección o pasar el balón.

Uno de los pases más eficaces que puede hacer un atacante cuando ve que se acercan dos jugadores para defender es pasar el balón a los jugadores que defendía el defensor que ahora se desplaza para defender con la técnica de atrape.

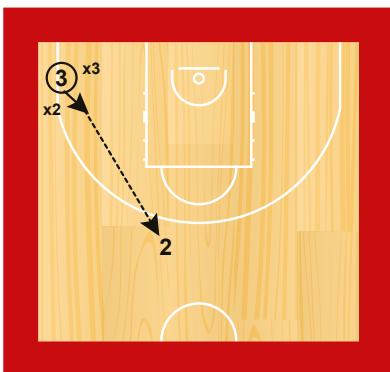
La técnica de defensa de atrape es por lo general más eficaz cuando se realiza cerca de la línea lateral, de fondo o de mitad de cancha, ya que estas pueden actuar como otro defensor, limitando hacia donde puede desplazarse el jugador con el balón. Los dos defensores deberían pararse lo suficientemente cerca uno de otro como para que el atacante no pueda pasar por un hueco.

Los defensores también deberían mantener sus manos en alto y activas, pero no para intentar llegar al balón. Si tratan de llegar al balón, por lo general terminarán pitándole una falta al defensor. El propósito de la técnica de atrape es aplicar presión a la defensa y, posiblemente, hacer que el atacante pierda el balón:

- al cometer una violación de los 5 u 8 segundos;
- al lanzar un pase que es interceptado (por uno de los defensores, no los del equipo de atrape);
- al pisar fuera de la cancha o cometer una violación de campo atrás (si los dos defensores están cerca de la línea de mitad de cancha).



Si el atacante logra botar y alejarse de la defensa de atrape, es importante que ambos defensores se desplacen, porque si solo uno lo hace, se puede abrir un hueco por el que el atacante puede avanzar.



De manera similar, los defensores que utilizan la técnica de atrape deben asegurarse de permanecer cerca uno de otro, de manera que el atacante no pueda "dividirlos" o pasar entre ellos.

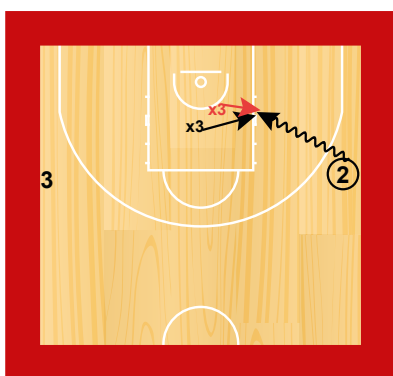
Cuando un equipo utiliza la técnica de atrape, un atacante queda sin defensor o se produce una situación en la que un defensor es responsable de defender

a dos atacantes. El entrenador debe asegurarse de que los jugadores comprendan claramente las rotaciones que se necesitan.

## 1.1.4 DEFENSA CON PRESIÓN: ANTICIPAR MOVIMIENTOS OFENSIVOS

La “rapidez” en la defensa por lo general es muy diferente de la velocidad a la que un defensor puede moverse. Es más importante la habilidad del

defensor de anticipar correctamente qué sucederá y desplazarse de manera anticipada antes de que suceda en la realidad.



x3 comienza en la “línea de división” y es responsable de rotar y detener el bote de penetración de 2. Si x3 permanece en la mitad de la zona (de tres segundos), hará 2 o 3 pasos y, no se mueve hasta que 2 comienza a botar, x3 puede tener dificultades para detenerlo.

Sin embargo, si x3 anticipa que 2 comenzará a botar y se desplaza hacia el lateral de la cancha (se muestra en rojo), será más rápido para detener el bote, ya que no se tiene que desplazar tan lejos.

Los entrenadores deberían darles a los jugadores muchas oportunidades para participar y anticipar lo que hará la defensa, y ajustar su ubicación debidamente. Los entrenadores deben aceptar que a veces los jugadores se equivocarán, por ejemplo:

- si se desplazan demasiado lejos (y otorgan libertad de movimiento al rival);
- si no se desplazan lo suficiente (y luego no logran posicionarse cuando el ataque se desplaza).

Cometer estos errores es una parte importante del aprendizaje sobre posicionamiento óptimo. Cuando un jugador comete un error, el entrenador debe hacerle preguntas para ayudar al jugador a identificar qué podría

haber hecho de forma diferente. Si el entrenador solo le dice al jugador lo que debería hacer, el jugador no desarrolla su propia habilidad para “interpretar” la situación (y desplazarse debidamente) y solo aprende que no debería confiar en sus propios instintos.

El entrenador puede ayudar al jugador a comprender algunas “señas” que los ayudarán a anticipar correctamente lo que puede hacer el atacante, como por ejemplo:

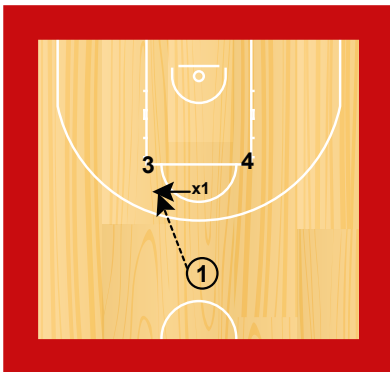
- la posición del balón: si el jugador sostiene el balón a la altura del pecho o más arriba, es más probable que realice un pase y no que bote;
- la posición del pecho: la dirección en la que se orienta el pecho del jugador seguramente será la dirección en la que realice el pase o se desplace;
- la postura: si el jugador tiene las piernas estiradas, es más probable que realice un pase y no que bote;
- el lado del balón: el lado hacia el cual el jugador sostiene el balón es el lado al que probablemente lo pasará o botará;
- la posición del defensor: el atacante probablemente se alejará de donde esté el defensor (p. ej., si un defensor está a la derecha del atacante, este último probablemente realice un pase o bote hacia su izquierda).



El defensor solo puede desplazarse con uno o dos pasos de antelación, pero esto puede significar una diferencia importante para su habilidad de retomar "rápidamente" su próxima posición. Cuando el defensor se desplaza con antelación, debe mover ambos pies, no solo inclinarse hacia un lado. Si se

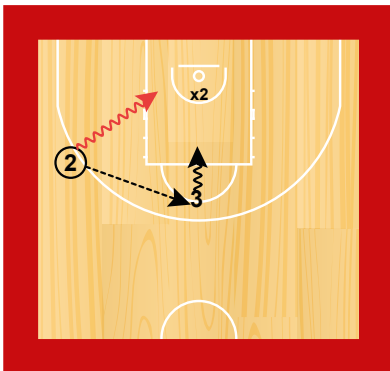
inclina, su velocidad para actuar es menor, ya que primero debe volver a una posición equilibrada.

Algunas actividades que ayudan a darles práctica a los jugadores para anticipar el ataque se estipulan a continuación.



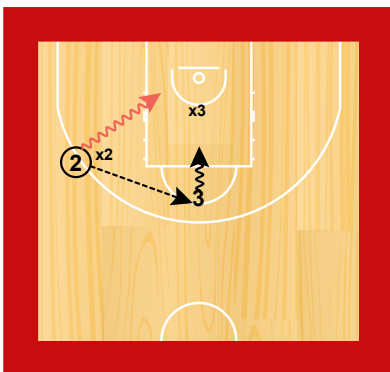
Los jugadores 3 y 4 deben permanecer quietos y listos para recibir un pase de 1. 1 puede pasar el balón a cualquier jugador y x1 debe intentar desviar el pase. x1 debería estar preparado para desplazarse en una dirección u otra para anticiparse al lugar adonde va el pase.

También se le puede poner un defensor al pasador.

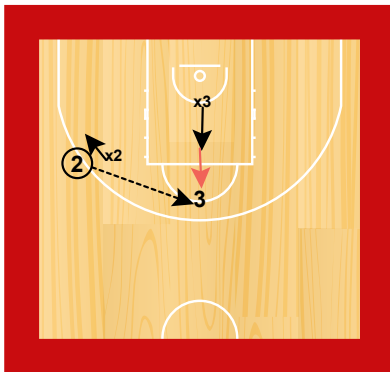


2 puede botar hacia dentro de la zona (de tres segundos) o pasarle el balón a 3, quien intenta botar hacia dentro de la zona (de tres segundos). x2 intenta evitar que ambos jugadores boten hacia dentro de la zona (de tres segundos):

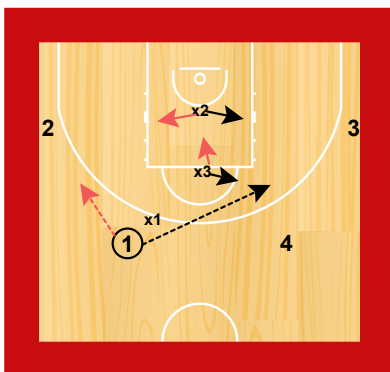
- si x2 considera que 2 botará, debería desplazarse 1 o 2 pasos hacia 2;
  - si x3 considera que 2 pasará el balón, debería desplazarse 1 o 2 pasos hacia 3.
- 2 está limitado a 2 botes y 3 está limitado a 1 bote.



Luego, se puede poner un defensor para defender a 2, lo cual es un factor adicional que x2 debe tener en cuenta.



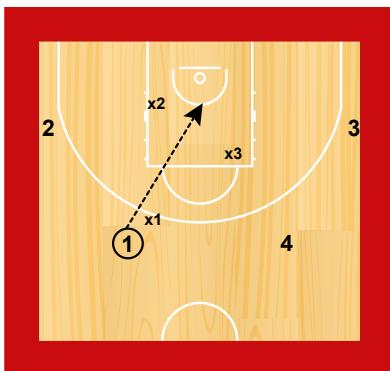
Si x2 se desplaza para evitar que 2 bote hacia dentro de la línea de fondo, x2 puede desplazarse hacia 3 y reducir la distancia que necesita desplazarse cuando se pasa el balón (se muestra en rojo).



Los defensores (x1, x2 y x3) siempre deben tener a alguien que defienda el balón, los otros dos defensores comienzan en la zona (de tres segundos), pero luego pueden elegir su propia posición.

Los atacantes simplemente intentan botar hacia dentro de la zona (de tres segundos), pero solo pueden comenzar si no hay un defensor cerca (los defensores deben tocar al atacante para demostrar que están allí).

Se alienta a los defensores de la zona (de tres segundos) a que anticipen y determinen adónde se pasará el balón, a fin de dar uno o dos pasos en esa dirección para estar lo suficientemente cerca para realizar un ajuste al atacante y detener un bote. En el diagrama se muestran los movimientos que pueden hacer los defensores si anticipan diferentes pases (el movimiento se muestra en rojo y negro).



El entrenador puede ponerse debajo de la canasta para ofrecer un objetivo de pase a los jugadores. Esto requiere que los defensores se desplacen a la vez.

Por ejemplo, x1 se coloca de tal forma que obliga el pase hacia 2 y x2 se anticipa y se desplaza hacia él. Sin embargo, si x3 se desplaza hacia un pase al otro lado de la zona (de tres segundos), esto permite que se realice un pase al entrenador.

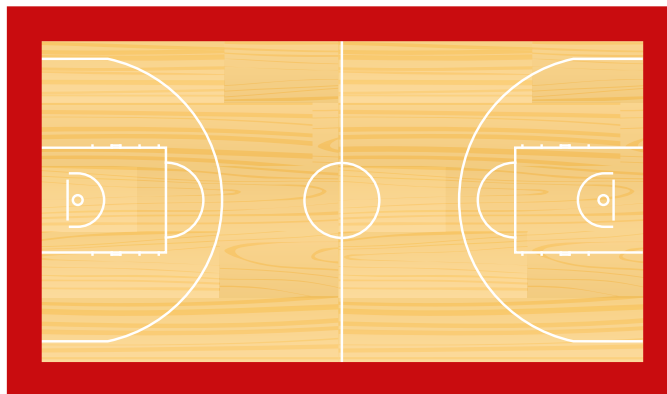
En cambio, a medida que x2 se desplaza hacia 2, x3 puede desplazarse hacia abajo, hacia el entrenador, para presionar el pase.

---

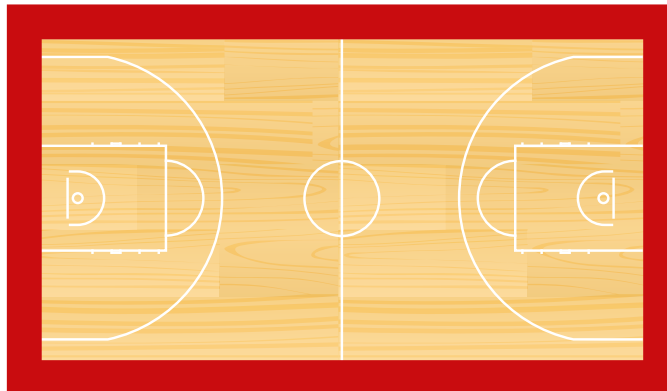
## SEGUIMIENTO

---

1. Suponga que esta semana jugará contra un rival que tiene un jugador del poste bajo dominante:
  - a. ¿Consideraría "defender por delante" al poste?
  - b. ¿Qué factores tuvo en cuenta al tomar esa decisión? Hable con los entrenadores asistentes sobre lo que opinan.
2. Muestre las zonas de la cancha en las que su equipo intentará utilizar la técnica de atrape (cuando juegan a defender con presión):



3. Describa una actividad que usa para enseñar la técnica de atrape. ¿Qué le enseñaría a los atacantes?



4. Hable con otro entrenador sobre cómo podría mejorar la habilidad del jugador para anticipar lo que el equipo atacante hará.



---

**NIVEL 2**

---



# **JUGADOR**

---

---

**CAPÍTULO 2**

---

# **HABILIDADES DE ATAQUE EN BÁSQUETBOL**

---

---

## CAPÍTULO 2

---

# HABILIDADES DE ATAQUE EN BÁSQUETBOL

---

---

### 2.1 DESMARCARSE PARA RECIBIR LA PELOTA

2.1.1 Cortes laterales	109
2.1.2 Cortes con giro	112

---

### 2.2 RECEPCIÓN

2.2.1 Recepción por parte del tirador	117
2.2.2 Recepción por parte del poste	119

---

### 2.3 PASES

2.3.1 Pases avanzados: pase curvado con una mano	120
2.3.2 Pases avanzados: pase de béisbol	122
2.3.3 Pases avanzados: pases de lado a lado	123
<i>Seguimiento</i>	124

---

### 2.4 BOTE

2.4.1 Bote avanzado: bote con reverso/giro	125
2.4.2 Bote avanzado: bote en zigzag	127
2.4.3 Bote avanzado: bote hacia abajo	129
2.4.4 Bote avanzado: movimiento de paso hacia atrás (al dejar de botar)	130
2.4.5 Bote avanzado: bote lateral	132
2.4.6 Bote avanzado: bote hacia delante	134
<i>Seguimiento</i>	136

---

### 2.5 LANZAMIENTOS A CANASTA

2.5.1 Técnicas avanzadas para hacer tiro en bandeja	137
2.5.2 Tiro en bandeja pasado	141
2.5.3 Lanzamientos avanzados: juego de pies al lanzar a canasta	142
2.5.4 Lanzamientos avanzados: tiro en zona interior	144
2.5.5 Corrección de técnica de lanzamiento: tiro recto	146
2.5.6 Corrección de técnica de lanzamiento: tiro corto que no toca la canasta	147
2.5.7 Corrección de técnica de lanzamiento: tiro con efecto de giro lateral	148
2.5.8 Corrección de técnica de lanzamiento: tiro corto que toca el frente de la canasta	149
<i>Seguimiento</i>	150

---

### 2.6 MOVIMIENTOS DE ATAQUE

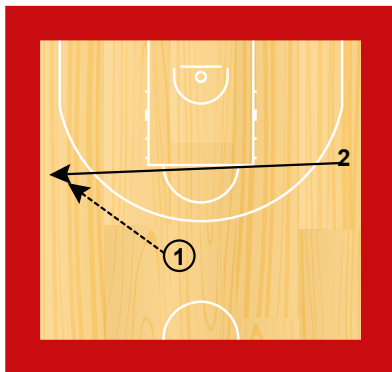
2.6.1 Movimiento del poste: juego de espalda	151
2.6.2 Movimiento del poste: giro hacia delante	152
2.6.3 Derrotar a los rivales	153
<i>Seguimiento</i>	155

---

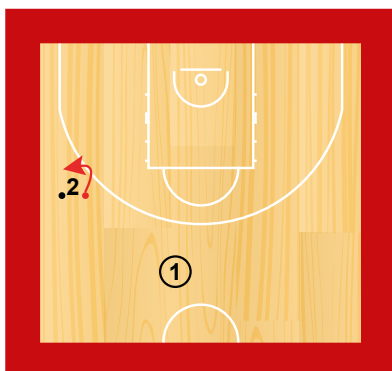
## 2.1 DESMARCARSE PARA RECIBIR EL BALÓN

### 2.1.1 CORTES LATERALES

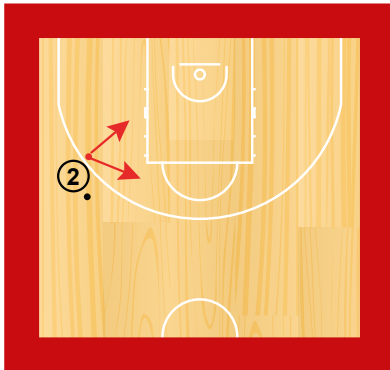
*Inicialmente, se les enseña a los jugadores a recibir el balón mientras cortan hacia este o mientras cortan hacia la canasta. En un corte hacia el balón, por lo general el jugador se orienta hacia la canasta con un pivote hacia delante. Los jugadores y los equipos que tienen más experiencia utilizan cortes "laterales", por lo general, de un alero al otro.*



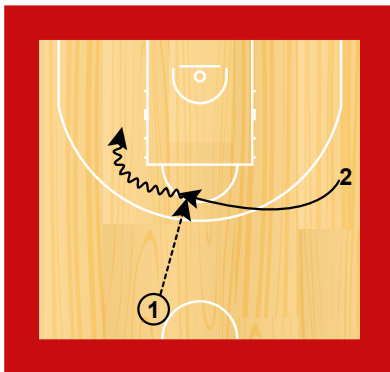
2 realiza un corte "lateral" desde un lado de la cancha al otro.



Al recibir el balón, los jugadores deben poder realizar un pivote reverso a fin de quedar orientados a la canasta.



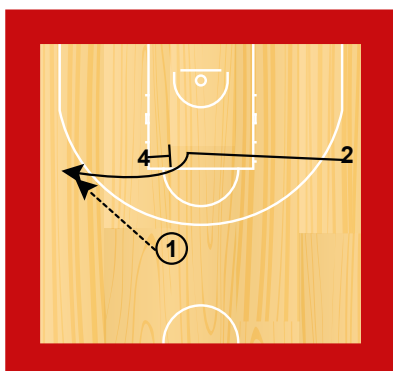
Luego, el jugador puede atacar a un lado o el otro. Un ataque al lado de la línea de fondo debe dirigirse a la canasta y no debe desplazarse hacia los lados. Por lo general, el jugador atrapa el balón y la mueve con fuerza mientras ataca la línea de fondo. También puede usar un bote "hacia abajo".



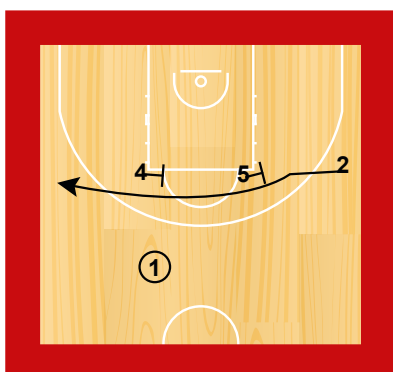
Asimismo, el atacante debe poder atrapar el balón y botar inmediatamente hacia la dirección de su corte.

Es más eficaz cuando el defensor está siguiendo el corte y el pasador está adelante del cortador. El cortador por lo general hace un rulo y bota hacia la canasta.





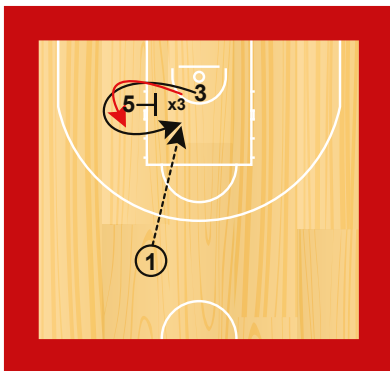
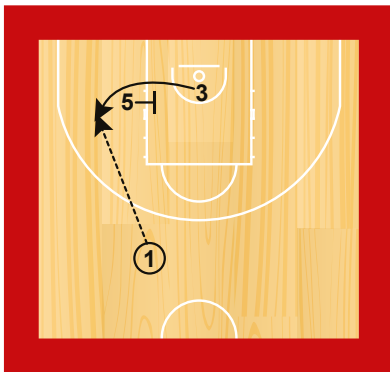
Comúnmente, se establece un bloqueo a la altura del codo de la zona en un corte lateral.



También es posible realizar bloqueos escalonados en ambos codos de la zona.

## 2.1.2 CORTES CON GIRO

### CORTES "CON GIRO"

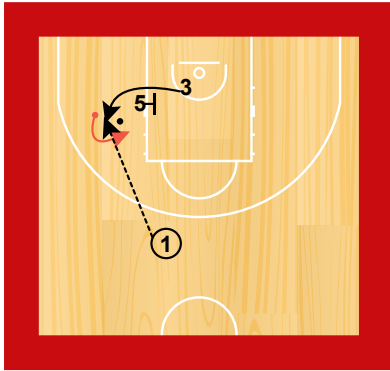


#### ¿QUÉ ES UNA "NEGACIÓN" DE CORTE?

Una "negación" de corte se usa con un bloqueo que se establece en el lado de la zona (de tres segundos), con el bloqueador de espaldas a la línea lateral, fuera de la zona (de tres segundos). Este bloqueo también se llama "bloqueo debajo de la canasta".

El corte puede realizarse hacia el perímetro.

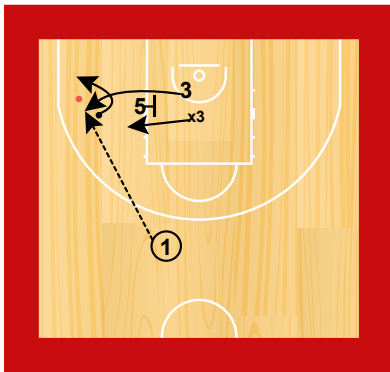
Si el defensor está persiguiendo (corriendo detrás del cortador), el cortador debería hacer un rulo para regresar a la zona (de tres segundos).



### JUEGO DE PIES: PIVOTE HACIA DELANTE

Los jugadores deben poder ejecutar diferentes tipos de juegos de pies al salir de la "negación" de corte.

En primer lugar, deben poder hacer un pivote hacia adelante mientras atrapan el balón para orientarse hacia la canasta. Deben caer y pivotar sobre el pie más cercano a la canasta (negro) y luego girar. Este juego de pies es muy eficaz para un tiro inmediato.

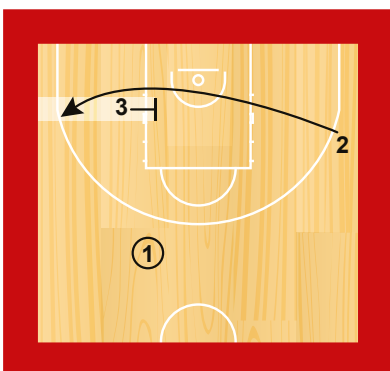


### JUEGO DE PIES: PIVOTE REVERSO

Los jugadores también deben poder realizar un "pivote reverso" mientras atrapan el balón. Pivotan sobre el pie más cercano a la línea lateral (rojo) y mueven con fuerza el balón rápidamente hacia la línea de fondo mientras realizan el pivote reverso.

Este juego de pies es eficaz cuando el defensor se ha desplazado hacia arriba del bloqueo y el atacante está atrapando el balón y a punto de penetrar a lo largo de la línea de fondo.

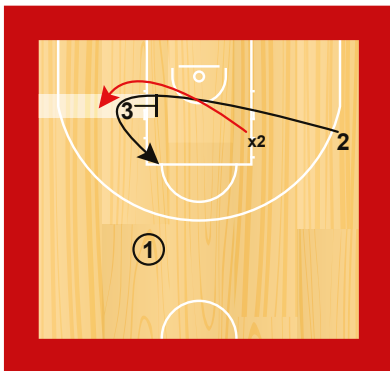
## "LEER" LA DEFENSA: VARIOS CORTES



### "CORTE EN LÍNEA RECTA"

El corte inicial es "recto", ya que el defensor queda "atrapado" en el bloqueo y el cortador se desplaza hacia la "sombra" del bloqueo, es decir, directamente detrás de él.

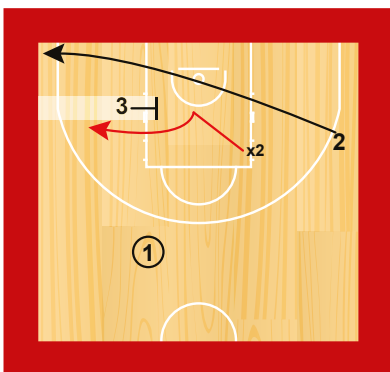
El bloqueador debe tener una postura equilibrada y baja, y el cortador corta cerca del bloqueador, asegurándose de que no haya espacio por el cual el defensor pueda desplazarse.



### “CORTE RÁPIDO HACIA CANASTA DESPUÉS DEL BLOQUEO”

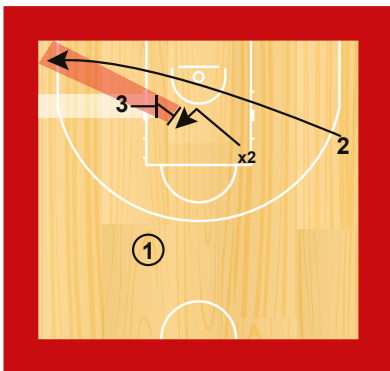
El corte rápido hacia canasta después del bloqueo se usa si la defensa está “siguiendo” el corte (es decir, si se mantiene detrás de este, para evitar toparse con el bloqueo).

El cortador puede realizar el movimiento en forma de rulo hacia la mitad de la zona (de tres segundos) o hacia el codo de la zona.



### “CORTE CON APERTURA”

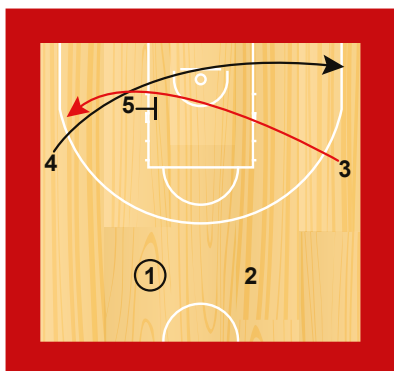
Si el defensor se desplaza para ir más arriba del bloqueo o permanece dentro de la zona (de tres segundos) porque anticipa un corte rápido hacia canasta después del bloqueo, el cortador debería “abrirse” hacia la esquina.



El bloqueador puede girar y “rebloquear”, de manera que su espalda se oriente a la esquina de la línea de fondo y cree una “sombra” hacia donde se desplazó el cortador.

## INCORPORACIÓN DE UNA "NEGACIÓN" DE CORTES EN EL ATAQUE

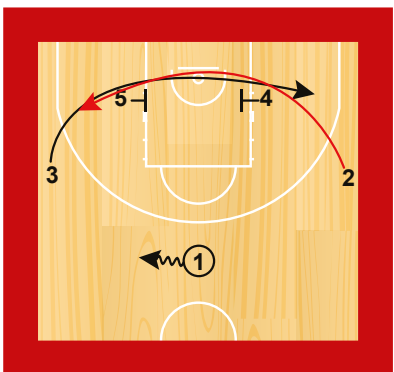
La "negación" de corte puede usarse en diferentes circunstancias, como por ejemplo:



### "4 FUERA, 1 DENTRO": "CAMBIAR LOS ALEROS"

Los jugadores 3 y 4 cortan a través de la zona (de tres segundos) e intercambian posiciones. Este movimiento también se denomina "cambiar los aleros".

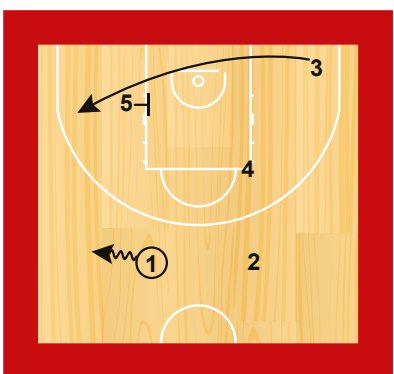
El jugador 3 realiza una "negación" de corte del bloqueo del jugador 5. El jugador 5 también podría realizar un bloqueo por la espalda del jugador 4.



### "3 FUERA, 2 DENTRO": "CAMBIAR LOS ALEROS"

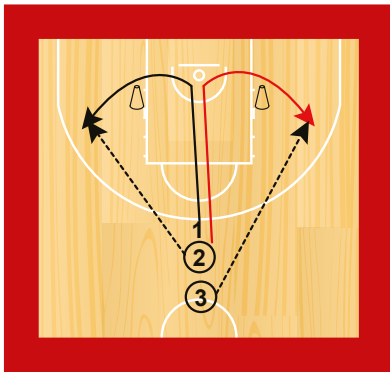
Nuevamente, esta jugada implica que los jugadores del perímetro intercambien posiciones cortando a través de la zona (de tres segundos) ("cambiar los aleros").

Ambos cortadores realizan una "negación" de corte. El jugador 3 corta el bloqueo del jugador 5 y el jugador 2 corta el bloqueo del jugador 4.



### "3 FUERA, 2 DENTRO": POSTES ALTO/BAJO ESCALONADOS

Un jugador bota para alejarse del jugador 3, que corta a través de la zona (de tres segundos) hacia el balón.



### ACTIVIDAD PARA PRACTICAR CORTES "CON GIRO"

Esta actividad de tiro es una excelente manera de practicar las "negaciones" de cortes y, en particular, el juego de pies. El primer jugador corta hacia la canasta y luego realiza una negación de corte hacia un lado. Recibe un pase y luego el pasador corta a canasta y realiza una "negación" de corte hacia el otro lado.

El entrenador puede indicar si se usa o no un pivote hacia delante o un pivote reverso. Puede agregarse defensa (ya sea pasiva o agresiva) para hacer los cortes "más realistas" o para que la actividad sea con oposición.

## 2.2 RECEPCIÓN

### 2.2.1 RECEPCIÓN POR PARTE DEL TIRADOR

*Hay dos situaciones que requieren un tipo particular de recepción que todos los jugadores deberían conocer: la “recepción por parte del tirador” y la “recepción por parte del poste”.*

Habrán muchas ocasiones en un partido en las que el balón se pasa a un jugador que debe estar listo para tirar de inmediato. Los ejemplos más comunes son los siguientes:

- (a) Recibir un pase en el perímetro después de que el balón ha penetrado en la zona (de tres segundos).
- (b) Recibir el balón cuando se sale de un bloqueo.

#### MANOS

Inicialmente, se les enseña a los jugadores a recibir el balón con ambas manos detrás de este, sin embargo, esta no es la forma correcta de manejarlo para lanzar a canasta. La recepción por parte de un tirador ocurre cuando la mano que tira del jugador se encuentra detrás del balón y la otra mano se encuentra al lado del balón. Esta es la posición correcta para realizar el tiro de inmediato.

#### JUEGO DE PIES

La potencia de un tiro proviene de las piernas, y el juego de pies del jugador cuando tira (después de la recepción o el bote) es sumamente importante. Un buen juego de pies durante la recepción puede darle al jugador potencia para un tiro rápido. Lo que es más importante, los jugadores no deben doblar mucho las rodillas, ya que esto hará que el tiro sea más lento.

La pregunta de si un tirador debería usar una “parada en un tiempo” (ambos pies caen al mismo tiempo) o una “parada de paso” (un pie cae antes que el otro) genera extenso debate entre los entrenadores. Se recomienda que los jugadores conozcan ambas técnicas y, a medida que se van especializando, pueden elegir una técnica o la otra.

En especial, para los jugadores de corta edad, recibir el balón “en movimiento” en el perímetro puede ayudar a darle potencia al tiro. Esto puede ser tan simple como recibir el balón en el aire y luego caer en una parada en un tiempo o de paso, y luego tirar. Si el jugador atrapa el balón mientras está inmóvil, generalmente tendrá que “bajar” para obtener potencia y esto hace que el tiro sea más lento. Cuando los jugadores usan una parada en dos tiempos, el entrenador debe enfatizar que cuando el segundo pie toca el piso, el jugador debe tirar de inmediato.

#### EL PASE

Tan importante como las manos y el juego de pies del tirador es la precisión del pase. El pase debería recibirse a aproximadamente la altura de la cadera. Si es más alto o más bajo, desestabilizará el ritmo de tiro natural del jugador y también será difícil de recibir con la mano que tira detrás del balón.

El pase también debe permitirle al tirador tener potencia al momento del tiro. En el perímetro, el pase debe realizarse frente al jugador, no a su lado. Con frecuencia, un jugador del perímetro se mueve lateralmente antes de recibir el pase. Cuando se realiza un pase a un jugador que corta un bloqueo, el balón debería pasarse a la cadera del jugador (y lejos de un defensor) y no demasiado lejos del frente del jugador.

Los jugadores deben practicar tiros (y pases) en condiciones de partido y presión para crear buenos hábitos que se repetirán en los partidos. Por lo tanto, los entrenadores deberían evitar lo siguiente:

- Ser el pasador; en la mayor medida posible en las actividades de lanzamiento, los jugadores deben ser los pasadores para que comprendan el concepto de que “un buen pasador se convierte en un buen tirador”.
- Tirar sin defensa; tanto la técnica de lanzamiento como la de pase serán mejores si hay una presencia defensiva. El defensor puede ser relativamente pasivo a veces, pero al solo estar allí, ayudará con la técnica.



---

## 2.2.2 RECEPCIÓN POR PARTE DEL POSTE

---

Una recepción por parte del poste es, nuevamente, un ejemplo en el que una mano está detrás del balón (la mano "objetivo") y la otra mano por lo general sostiene la posición. Cuando el balón llega a la mano objetivo, el poste mueve rápidamente la otra mano para poner las dos manos en el balón. Este estilo de recepción funciona bien cuando el poste usa la parte superior del cuerpo para "establecer posición" contra un defensor y, si mueve las manos con demasiada antelación, le permitirá al defensor desplazarse para interceptar el pase.

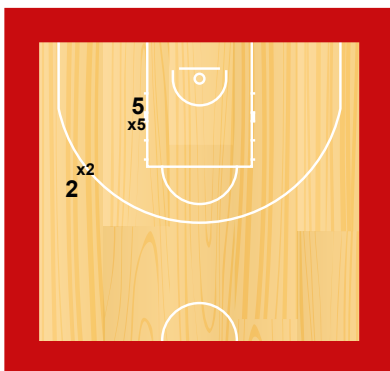
Una pauta general para el pasador es que debe pasar lejos de la cabeza del defensor, ya que esto minimizará las posibilidades de que se intercepte el pase.

El poste también debería mover sus pies para que no se extiendan muy lejos de su cuerpo para atrapar el balón. Si luego cae en una parada en un tiempo, tiene la opción de escoger el pie de pivote, lo que puede ser importante para luego desplazarse hacia la canasta.

## 2.3 PASES

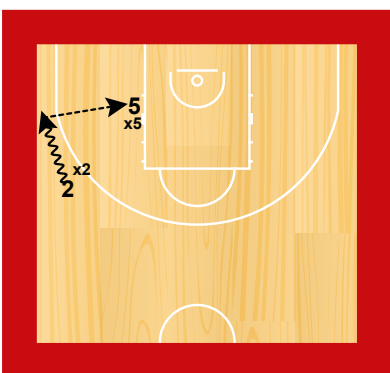
### 2.3.1 PASES AVANZADOS: PASE CURVADO CON UNA MANO

*Cuando se realiza un pase a un poste, el pasador debe prestar atención especialmente a la posición del defensor del poste, y un punto de enseñanza importante es que el pase debería realizarse "lejos de la cabeza del defensor". Por ejemplo, si el defensor está parado de manera tal que su cabeza está orientada al lado izquierdo del poste, el pase debería realizarse hacia el lado derecho.*



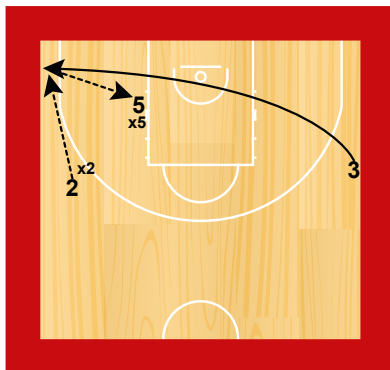
Por lo general, para poder pasar a un poste, el pasador debe cambiar su posición. El poste establece su posición en función de dónde se encuentra su defensor. Le corresponde al pasador conseguir que el balón le llegue a él.

Dada la posición de x5, un pase al poste debe ir del lado de la línea de fondo. 2 no puede realizar este pase desde su posición actual.

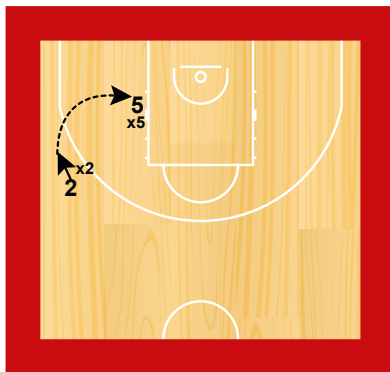


2 puede crear el ángulo de pase correcto mediante bote y 5 sostiene el "sellado" para intentar evitar que x5 establezca una nueva posición.

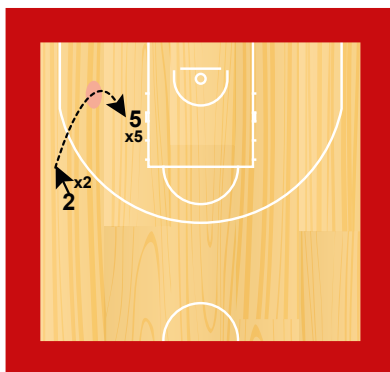
Sin embargo, si 2 tiene un "balón muerto" (es decir, ya ha botado), no puede crear el ángulo de pase.



Si 2 tiene un “balón muerto”, es probable que pueda pasarla a un compañero de equipo que tenga mejor ángulo de pase para pasar a 5.



Otra técnica que 2 puede usar es un “pase curvado”, en el que 2 da un paso al lado (en este caso hacia la línea de fondo) y extiende el brazo (en este caso el brazo izquierdo) y pasa el balón con efecto curvado. Por lo general es más fácil atraparlo si es un pase de pique.



El pase curvado frecuentemente se lanza como un pase de pique, y 2 gira el balón mientras lo suelta para que toque el piso lejos de 5 (en el punto marcado en rojo) y luego gire hacia este. Para hacer esto, el balón debe girar en dirección de las agujas del reloj (hacia el poste).

---

## 2.3.2 PASES AVANZADOS: PASE DE BÉISBOL

---

*Un pase de “béisbol” es un pase con una sola mano que se usa para lanzar el balón a una distancia larga. Cuando se lanza el pase, la persona se ubica al lado de su objetivo y levanta el balón a una altura justo por arriba del hombro. La mano que realiza el pase está detrás del balón, y el codo apuntando al suelo y la otra mano en el lado del balón.*

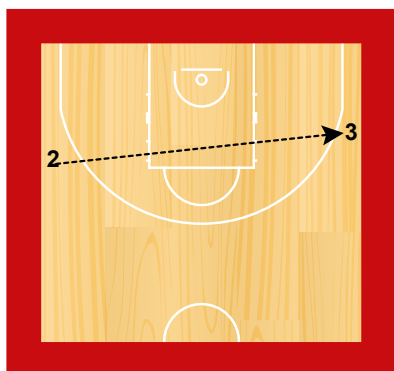
---

El jugador da un paso hacia su objetivo y lanza el pase por enfrente de su cuerpo, girándolo para que el pecho se oriente hacia el objetivo mientras se lanza el balón.

Los jugadores jóvenes por lo general inician un pase largo a la altura de la cadera y con la mano debajo del balón, y luego lo lanzan moviendo el brazo con un movimiento circular. Esta técnica por lo general es poco precisa y debería desaconsejarse.

Al igual que con cualquier pase, dar un pequeño paso hacia delante mientras se lanza el pase ayuda a conseguir potencia.

## 2.3.3 PASES AVANZADOS: PASES DE LADO A LADO



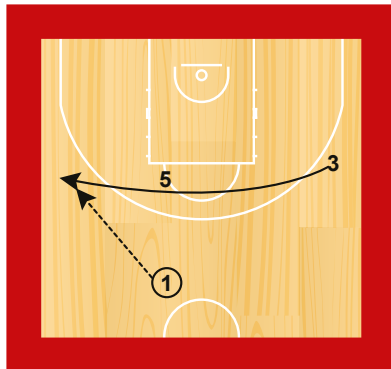
Un pase “de lado a lado” se usa para pasar el balón de un lado de la cancha al otro, y se debería alentar a los jugadores a no intentar este pase hasta que tengan la fuerza para lanzarlo.

Un pase “de lado a lado” debería comenzar desde arriba de la cabeza del jugador, que debería sostener el balón con las dos manos. Luego, el pase debería ser “recto”, para que el compañero de equipo lo reciba por encima de su cabeza. Es un pase difícil de lanzar, ya que se usan los tríceps, que es un grupo de músculos relativamente pequeño. El jugador también debería dar un paso hacia delante mientras realiza el pase, lo que lo ayudará a darle potencia.

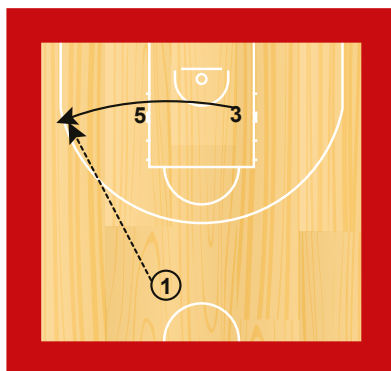
Si un jugador intenta lanzar un pase “de lado a lado” desde el pecho, será más fácil de interceptar, ya que irá en arco, lo que le da al defensor más tiempo para desplazarse e intentar interceptarlo.

## SEGUIMIENTO

1. ¿Cuándo presentaría los “pases de lado a lado” y los “pases de béisbol” a equipos juveniles? ¿Qué haría si tuviera jugadores en un equipo juvenil que intentaran lanzar esos pases antes de que usted se los hubiera presentado?
2. Analice con otro colega entrenador qué juego de pies enseñaría cuando un jugador usa un corte lateral a través de la parte superior de la zona (de tres segundos).



3. Compare el juego de pies en un corte lateral con el juego de pies que enseñaría en una “negación” de corte.

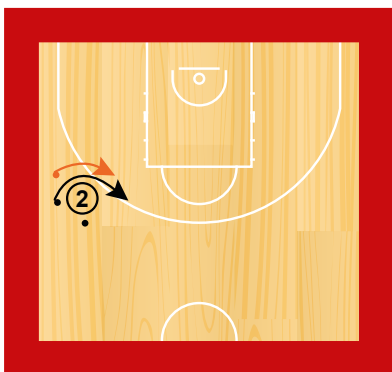
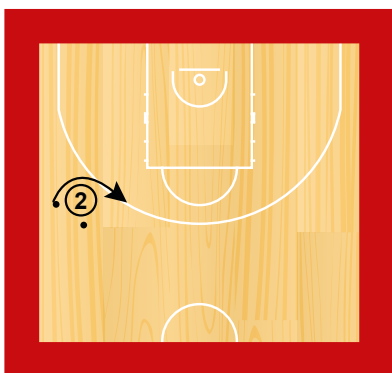


4. Analice con sus jugadores cuáles son los factores más importantes que se deben considerar cuando se pasa el balón a un jugador del poste bajo. ¿Comprenden sus jugadores la importancia del “ángulo de pase” y cuándo utilizar diferentes tipos de pases?

## 2.4 BOTE

### 2.4.1 BOTE AVANZADO: BOTE CON REVERSO/GIRO

*Un bote con reverso/giro es una técnica que se usa para cambiar de dirección y, cuando se realiza correctamente, protege el balón del defensor porque el cuerpo del jugador que bota se mantiene entre el defensor y el balón.*

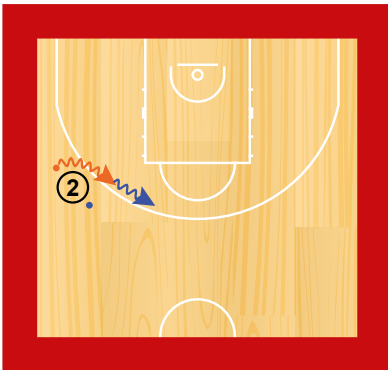


El juego de pies en un bote con reverso/giro es simplemente un pivote reverso. En esta jugada, el pie izquierdo de 2 se mantiene sobre el suelo (como su pie de pivote) mientras da un paso con el pie derecho (que es el más cercano a la línea lateral).

Es muy importante que 2 oriente su "mentón al hombro", de manera que pueda ver detrás de sí, antes de dar un paso. Un reverso/giro es frecuentemente el indicio para que los defensores atrapen ("atrape") y el atacante debe verificar si eso está sucediendo o no.

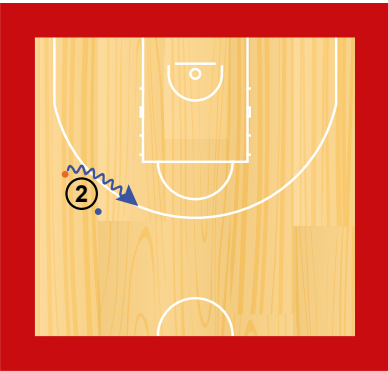
Mientras el jugador hace el pivote reverso, empuja el balón enfrente de su cuerpo en un solo movimiento, a medida que continúa el bote. Esto garantizará que su cuerpo se mantenga entre el balón y su defensor.

Debe mantener la mano en la parte superior del balón para que sea un bote continuo, no está levantando el balón (ya que luego no podría continuar con el bote).



Mientras el driblador está cambiando de dirección, debería también cambiar la mano con la que bota.

Aquí se muestra al driblador usando su mano derecha mientras se desplaza hacia la línea lateral y luego continúa usando su mano derecha mientras realiza un pivote reverso y arrastra el balón. Cuando ha terminado el pivote reverso y se desplaza hacia una nueva dirección, cambia de mano.

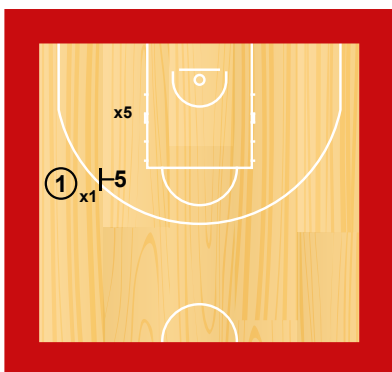


Un error común es realizar un pivote reverso, pero cambiar las manos inmediatamente. Esto por lo general significa que el balón no está protegida, porque no se la "arrastra" mientras se da un paso.



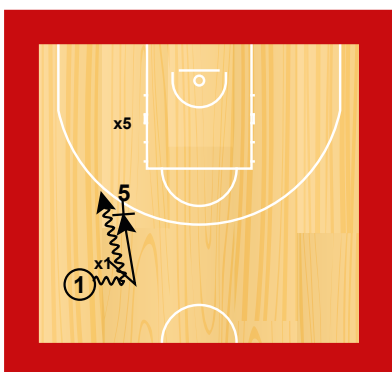
## 2.4.2 BOTE AVANZADO: BOTE EN ZIGZAG

*Un “bote en zigzag” se usa cuando el atacante ha derrotado a su rival y simplemente se desplaza en su trayectoria. El uso más común de un “bote en zigzag” es al salir de un bloqueo sobre el balón.*



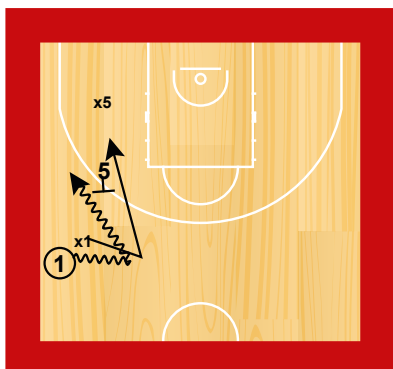
Una táctica común para defender un bloqueo sobre el balón es mantenerse “estático” o “presionar”, que es cuando el defensor (x1) se desplaza a una posición en la que el driblador (1) no puede usar el bloqueo sobre el balón.

El defensor del bloqueador (x5) se desplaza hacia la zona (de tres segundos) a una posición tal que le permita detener cualquier bote hacia la línea de fondo. Esta es una táctica común cuando el bloqueo está en el ala.

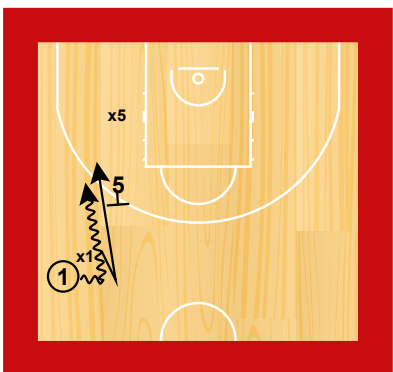


Al responder a esta táctica defensiva, los equipos atacantes pueden cambiar el ángulo del bloqueo sobre el balón, que se hace de espaldas a la línea de fondo (similar a un bloqueo vertical arriba, que se denomina bloqueo “plano”) o incluso al lado del defensor más cercano a la línea lateral.

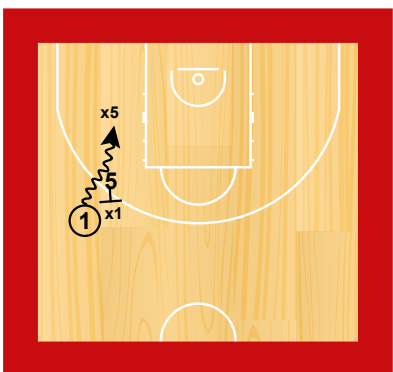
El driblador debe llevar a su defensor al bloqueo, desplazándose a una posición en la cancha en la que esté alineado para chocar con el bloque.



Aquí, 1 se desplaza demasiado lejos del bloqueo para que x1 pueda desplazarse detrás de 5 en lugar de hacia la dirección de 5.



En esta jugada, 1 no se ha desplazado lo suficiente a través de la cancha para que x1 se desplace fácilmente pasando el bloqueo. El bloqueador no puede desplazarse continuamente (ya que cometerá una falta en bloqueo), de manera que, cuando se establezca el bloqueo, el atacante tendrá que desplazar a su defensor hacia el bloqueo.



Mientras 1 llega al bloqueo (y x1 se desplaza hacia este), 1 debe atacar a x5 para intentar sacar ventaja del desajuste defensivo. 1 debe usar un bote "en zigzag" para cruzar y estar detrás del bloqueo, a fin de garantizar que x1 no pueda retomar la posición para defender.

## 2.4.3 BOTE AVANZADO: BOTE HACIA ABAJO

### BOTE "HACIA ABAJO"

Cuando un jugador tiene el balón, pero no ha botado, puede usar un paso "lateral" o un paso "cruzado".



#### PASO LATERAL

Inicialmente, se les enseña a los atletas que, si hacen un paso "lateral", deben mantener el balón en el mismo lado del cuerpo con el que dan el paso, y luego deben picar el balón en el suelo en frente de su pie, de modo que el balón y el pie con el que dan el paso deben caer al suelo al mismo tiempo.



#### PASO CRUZADO

Con un paso cruzado, se le enseña al atleta a cambiar el balón de un lado al otro del cuerpo (a medida que avanza) para que pique al otro lado de su cuerpo.

Cuando mueve el balón, debería "rascar" el suelo, tratando de mantenerlo bajo. Sin embargo, los entrenadores deben asegurarse de que los jugadores hacen un pique bajo flexionando las rodillas, no solo doblando el cuerpo.

### BOTE "HACIA ABAJO"

Con un bote "hacia abajo", el jugador usa un paso lateral, es decir, da un paso con el pie derecho para desplazarse a la derecha (o con el pie izquierdo para desplazarse hacia la izquierda), sin embargo, el jugador comienza con el balón en el lado opuesto de su cuerpo.

En lugar de mover el balón enfrente de su cuerpo y picarlo en el suelo al otro lado del cuerpo, el jugador lanza el balón al suelo para que pique al otro lado del cuerpo.

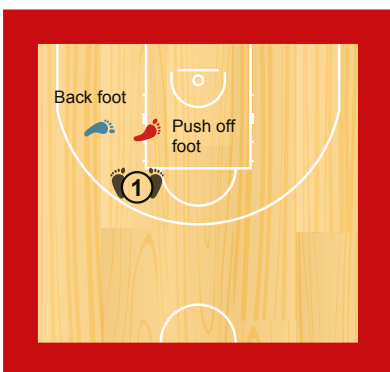
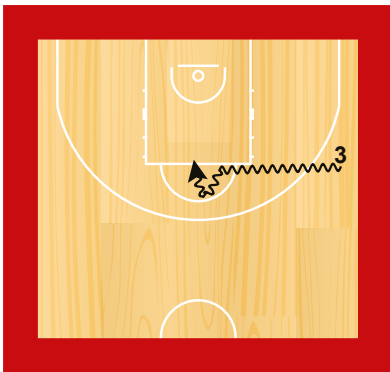
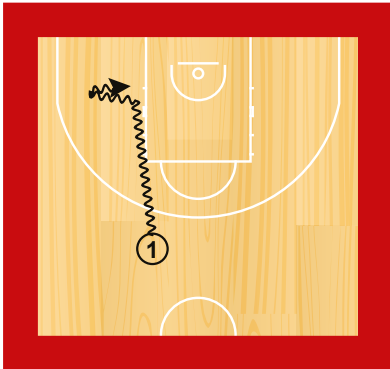


El bote "hacia abajo" se originó porque generalmente se cobraban faltas por caminar cuando se usaba un paso lateral y se mantenía el balón en el mismo lado del cuerpo (es una falta por caminar si el pie de

pivote se levanta antes de que el balón se separe de la mano para botar).

El bote "hacia abajo" garantiza que el balón se separe de la mano en forma oportuna.

## 2.4.4 BOTE AVANZADO: MOVIMIENTO DE PASO HACIA ATRÁS (AL DEJAR DE BOTAR)

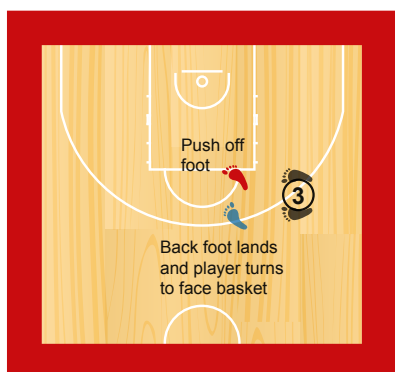


### MOVIMIENTO DE PASO HACIA ATRÁS (AL DEJAR DE BOTAR)

Un jugador que tiene el balón usa el movimiento de "paso hacia atrás" para crear espacio para el tiro. Generalmente es realizado por un jugador que está botando "al lado" de la canasta y luego se aleja de esta para crear espacio.

El driblador quita el pie más cercano a la canasta (se muestra en negro) y luego salta hacia atrás, girando el cuerpo para que se oriente a la canasta. Mientras cae sobre su pie de atrás, salta para tirar. Es importante que el jugador no incline la cabeza hacia atrás mientras salta hacia atrás, ya que esto afectará su equilibrio.

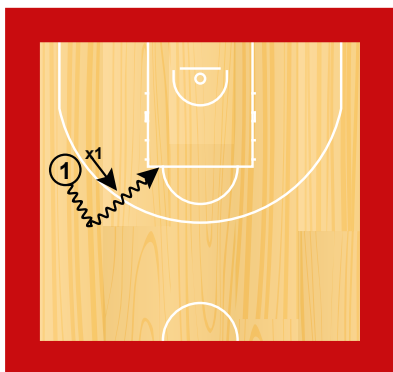
Debería mantener la cabeza entre los pies de manera que no se afecte el equilibrio. Cuando tira, el jugador debería saltar directamente hacia arriba, no hacia atrás. Si lanza mientras se desplaza hacia atrás, es probable que el tiro no llegue a la canasta.



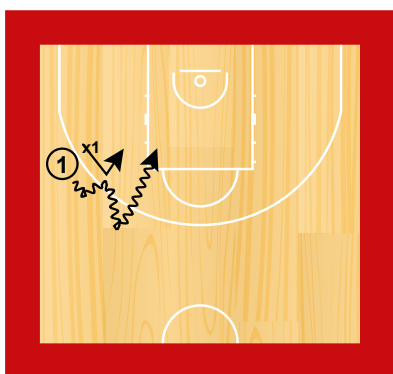
El jugador también puede realizar un paso hacia atrás para que el defensor quede en desventaja. Mientras cae con su pie de atrás, mantiene el bote, pero levanta los hombros y la cabeza, como si se detuviera. Si el defensor se abalanza sobre él, puede botar y pasarlo, presionando fuertemente con su pie de atrás.

## 2.4.5 BOTE AVANZADO: BOTE LATERAL

*Un jugador del perímetro puede usar distintos tipos de finta (finta de entrada a canasta, finta de tiro) para intentar derrotar a su rival, partiendo desde una posición inmóvil. Los atacantes también deben poder derrotar a su rival mientras botan, y pueden desplazarse a los lados (“lateralmente”) mientras buscan una oportunidad de pasar al rival para entrar a canasta.*

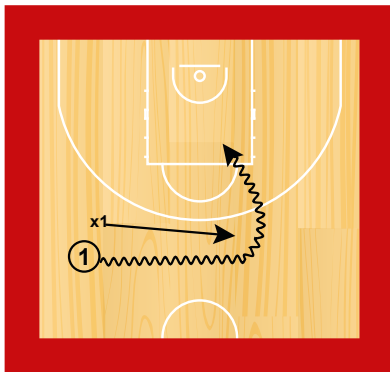
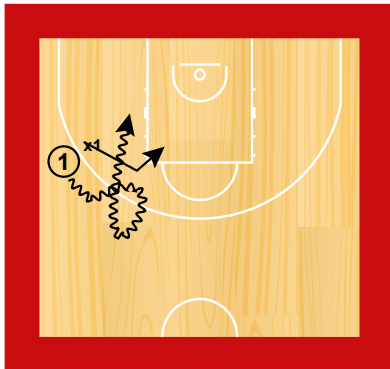


Hay dos técnicas que puede usar el driblador. Desde el ala o esquina, generalmente se orienta hacia la canasta, desplazándose lateralmente y buscando la oportunidad de “atacar” la canasta y botar hacia adelante.



Si el driblador solo se desplaza lateralmente, es poco probable que consiga pasar al rival. En cambio, debe usar distintos movimientos, como por ejemplo:

- Bote sostenido: detenerse y comenzar otra vez.
- Bote con finta: avanzar y regresar si el defensor logra bloquear la penetración a canasta.
- Bote cruzado: cambiar de dirección usando distintos botes cruzados (en frente y detrás).
- Finta de cruce: desplazarse como si se cambiara de dirección y luego retomar la dirección original.



Un cambio de dirección por lo general es más eficaz cuando se realiza después de un bote en retroceso, sacando ventaja si el defensor se abalanza hacia adelante.

Una segunda técnica (generalmente usada al desplazarse a través de la cancha) es girar y orientarse en la dirección de desplazamiento. El atacante ahora está al lado del rival y la canasta.

Nuevamente, el atacante puede usar distintas técnicas de bote para derrotar al rival. También puede usar bloqueos sobre el balón o pases de mano a mano. La desventaja de esta técnica es que el jugador tiene la espalda a un lado de la cancha y puede que no vea ni a los rivales ni a los compañeros de equipo.

La mejor manera de presentar el uso de estas habilidades es hacer que los jugadores practiquen en situaciones con oposición, ya sea 1 contra 1 o con más jugadores. Los jugadores de corta edad por lo general usan demasiado el bote, en lugar de pasar y usar el espacio, y puede que los entrenadores prefieran que los atacantes hagan pases. Sin embargo, la habilidad de derrotar a un rival del perímetro es importante, ya que crea una situación de ventaja.

Se recomienda que los entrenadores varíen las reglas que se usan en partidos de entrenamiento, de manera que los equipos aprendan a crear oportunidades de ventaja mediante las siguientes acciones:

- Mover el balón mediante pases (p. ej., “invertir” el balón y ajustarse al atacante, en el que el atacante pueda entrar a canasta).
- Derrotar a un defensor mientras está botando, insistiendo en que otros jugadores ajusten su posición para crear espacio para el driblador.
- Limitar la cantidad de botes, el tiempo que un jugador puede tener el balón (p. ej., 3 segundos a la vez).
- Restringir al equipo atacante permitiéndole que solo un jugador bote (después de eso, solo se pueden realizar pases) o que, después de que un jugador bota, el siguiente atacante no puede botar (pero el jugador que reciba el balón después sí puede botar).
- Es importante que los jugadores aprendan a comprender cómo derrotar a los defensores usando el bote, pero no usarlo en forma excesiva.

## 2.4.6 BOTE AVANZADO: BOTE HACIA DELANTE

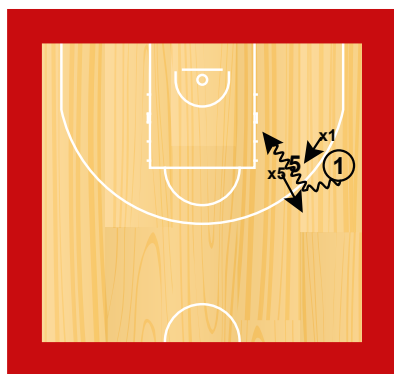
*Un “bote hacia delante” es otro movimiento que se hace mientras el atacante ya está botando y es una destreza que se desarrolla (y se practica) mejor en situaciones con oposición. Los jugadores que utilizan estos movimientos por lo general no recibieron entrenamiento directo sobre cómo desarrollar la habilidad, sino que la desarrollaron como un método para derrotar a los defensores.*

La función del entrenador es alentar y permitirles a los jugadores jugar en situaciones con oposición (desde 1 contra 1) y analizar con los jugadores “señas” que indican el momento en que pueden derrotar al defensor.

Un bote “hacia delante” es similar a un bote hacia abajo; este último se usa cuando el jugador comienza a botar, mientras que el primero se usa si ya está botando.

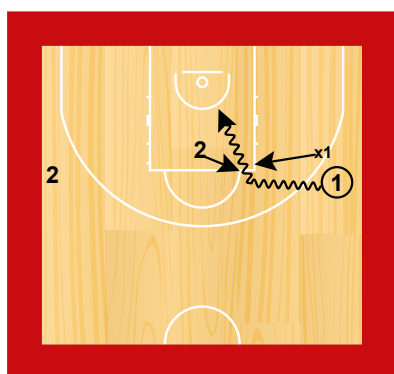
Con el bote hacia delante, el driblador empuja el balón hacia delante en un espacio abierto y luego se desplaza detrás de este. Obviamente, si lo empuja demasiado lejos de su cuerpo, quizás le permita a los defensores interceptarlo.

La posición de la cabeza del defensor por lo general es importante, ya que afecta su equilibrio.



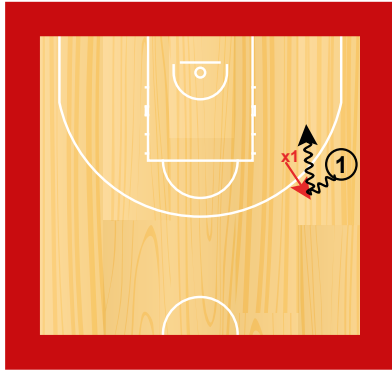
Al defender un bloqueo sobre el balón, el defensor del bloqueador puede desplazarse en la trayectoria del driblador. Tanto si la táctica es simplemente “mostrarse” o un atrape, el driblador buscará una oportunidad de “separar” a los dos defensores (es decir, botar entre ellos).

El driblador hace avanzar el balón entre los defensores y luego se desplaza por el hueco.



Otra oportunidad de “separar” a los defensores es cuando un defensor de ayuda intercepta para detener un bote de penetración. El atacante puede tomar el balón y saltar a través del hueco o puede hacerlo avanzar con un bote a través del hueco y seguirlo.





Un bote hacia delante también puede usarse cuando un defensor se desplaza a través de la cancha para detener a un driblador. Aquí, 1 tiene que cambiar de dirección y podría usar un bote cruzado. Sin embargo, eso suele mantener el balón cerca del defensor.

El bote "hacia delante" aleja el balón del defensor y, luego, 1 se desplaza hacia él.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Determine con otro entrenador si están de acuerdo con la siguiente declaración:

No es necesario enseñar técnicas de manejo del balón. Solo cree una situación competitiva entre los niños y déjelos jugar. Descubrirán los “movimientos” que funcionan mejor por sí solos.

2. Evalúe qué tan bien cada uno de sus jugadores derrota a los rivales utilizando el bote (creando oportunidades de marcar puntos para sí mismos o para un compañero del equipo). Pídale a sus jugadores que evalúen sus habilidades de “manejo del balón”. ¿Coincide la evaluación de los jugadores con la suya?

## 2.5 LANZAMIENTO A CANASTA

### 2.5.1 TÉCNICAS AVANZADAS PARA HACER TIRO EN BANDEJA

Inicialmente, se les deberían enseñar a los jugadores dos técnicas para hacer tiro en bandeja:

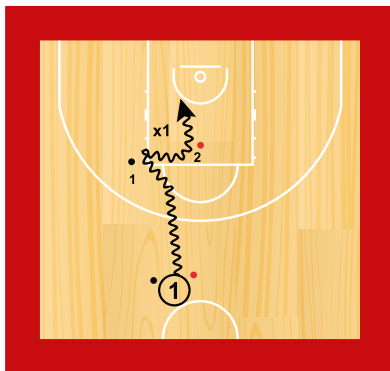
- Parar en un tiempo y luego tirar.
- Tiro en bandeja en movimiento (o “en dos pasos”).

Con un tiro en bandeja en movimiento, se les debería enseñar a los jugadores a tirar con la mano izquierda en el lado izquierdo y con la mano derecha en el lado derecho.

El juego de pies también es diferente en cada lado: saltar con el pie derecho cuando se tira con la mano izquierda y saltar con el pie izquierdo cuando se tira con la mano derecha.

Con el tiro en bandeja en movimiento, la mano con la que el jugador tira debería extenderse lo más alto posible. También debería levantar la rodilla de ese lado, lo que lo ayudará a saltar hacia la canasta. Se debería alentar incluso a los jugadores pequeños a saltar en alto, en vez de saltar “en largo”.

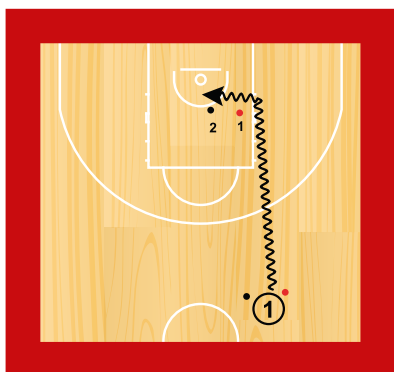
A medida que los jugadores adquieren más experiencia y juegan a niveles más avanzados, deben desarrollar la habilidad de “llegar al aro” y hacer tiro en bandeja, incluso si este no es un juego de pies que se enseña inicialmente. A continuación, presentamos ejemplos comunes.



#### PASO EUROPEO

Un tiro en bandeja con “paso europeo” incorpora un cambio de dirección mientras el jugador da sus “dos pasos”. Los pasos también pueden ser más lentos.

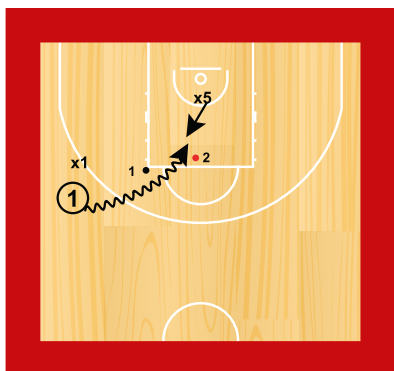
Aquí, el jugador da su primer paso a su izquierda (punto negro). Con el segundo paso, pasa al defensor a la derecha (punto rojo). También debería levantar el balón y moverlo de un lado de su cuerpo al otro.



### PIE EXTERNO, PIE INTERNO

El atacante usa el juego de pies del tiro en bandeja para desplazarse lateralmente para llegar a la canasta. Por lo general, puede botar por la "línea de división" al lado de la zona (de tres segundos), y caer con su "pie externo" (el más alejado de la canasta, se muestra en rojo). Luego cae con su "pie interior" y salta con ambos pies hacia la canasta.

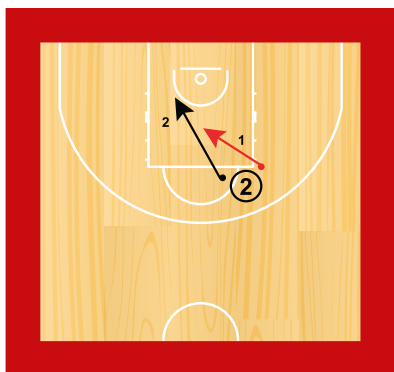
La jugada se realiza en movimiento, lo que le permite al jugador desplazarse de un lado de la zona (de tres segundos) hacia la canasta.



### FLOTADOR O "LÁGRIMA"

También se denomina "tiro en bandeja largo". El atacante penetra hacia la parte superior de la zona (de tres segundos) y tira antes de llegar al defensor de ayuda.

El juego de pies es el mismo que en el "tiro en bandeja en movimiento", pero el jugador tira desde la parte superior de la zona (de tres segundos) en lugar de la canasta. Debe saltar alto para poder tirar por encima del defensor.



### BANDEJA CON EL PIE INCORRECTO

El jugador debe poder tirar saltando con el pie del mismo lado con el que tira. La necesidad puede surgir por diferentes razones:

- Opción de pie de pivote. En el ejemplo que se muestra, el pie izquierdo es el pivote, de modo que el primer paso debe darse con el pie derecho (en rojo). El segundo paso es con el izquierdo y, como el jugador está del lado izquierdo, puede tirar con la mano izquierda.
- Al final de un "paso europeo".
- Dando solo un paso en lugar de dos, para evitar a los defensores.



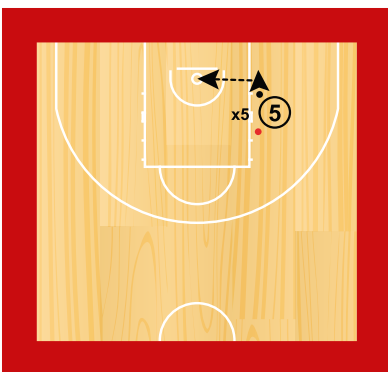
## GANCHO

El tiro conocido como “gancho” se toma al lado de la canasta, y el cuerpo del atacante lo separa de su defensor. El exponente más famoso de este tiro fue Kareem Abdul Jabbar, quien tiraba perfectamente bien con cualquiera de las dos manos.



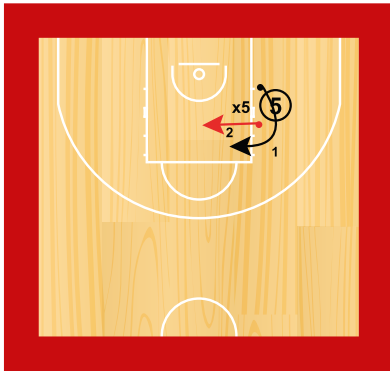
Es importante destacar que el jugador generalmente mueve el brazo en forma circular y lanza el tiro de manera diferente de una técnica de lanzamiento normal. Esto es incorrecto.

El lanzamiento de un gancho debe ser igual que cualquier tiro. El jugador debe levantar el balón hasta el hombro y luego extender el brazo hacia arriba para lanzarlo. Los jugadores, por lo general, comienzan incorrectamente con el balón a la altura de la cadera. Esto debe evitarse.



Un gancho puede realizarse a partir de una parada en un tiempo, lo cual generalmente sucede al final del “paso de caída” desde el ppostte bajo. Sin embargo, el “gancho por encima del aro”, que Kareem Abdul Jabbar hizo famoso, es un tiro en bandeja en movimiento.

Puede hacerse con un paso (sin botar), cuando el jugador da un paso (aquí se muestra hacia la línea de fondo) y luego levanta su pie de pivote mientras salta y tira.



También puede hacerse con dos pasos, lo que requiere que el jugador bote. Aquí se muestra cómo un poste “postea” hacia la canasta y luego gira hacia el medio para hacer un gancho.

Un gancho puede hacerse en cualquier momento. Primero, el jugador da un paso con el pie de la línea de fondo (en negro), y da el segundo paso con su otro pie (en rojo), y un atacante se desplaza a través de la canasta.

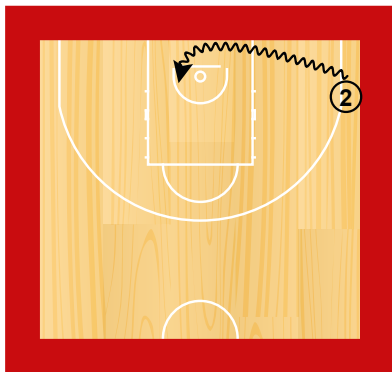
### TIRO DESDE ABAJO

Inicialmente, se les enseña a los jugadores a saltar a la canasta cuando hacen un tiro en bandeja y a llegar lo más alto posible cuando sueltan el balón. Los jugadores más experimentados pueden llegar más allá de su cuerpo y “levantar” el balón en la canasta mientras evitan a los defensores.

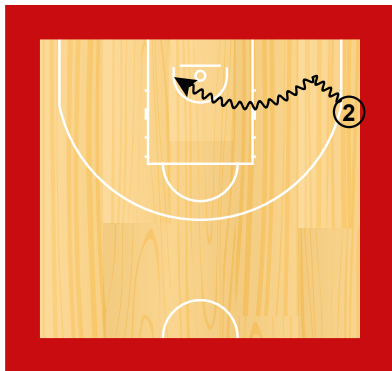
Al igual que con la mayoría de estos tiros en bandeja avanzados, los jugadores desarrollan las habilidades instintivamente mientras buscan una manera de marcar puntos contra los defensores. Cuando se hace un tiro en bandeja “desde abajo”, se debe animar al jugador a sostener el balón con las dos manos, ya que así tendrá más control del balón. También les permite mantener el control si un defensor golpea el balón.

## 2.5.2 TIRO EN BANDEJA PASADO

*Un tiro en bandeja "pasado" se realiza cuando el atacante penetra desde un lado de la canasta y tira desde el otro lado de la canasta. Para los atletas de más edad, especialmente, la canasta puede ayudar a evitar que un defensor bloquee el tiro.*



Cuando el atacante penetra hacia la línea de fondo, puede aparecer desde detrás del tablero. Aquí, el tiro en bandeja pasado es un tiro con la espalda hacia la línea de fondo y soltando el balón por encima de la cabeza.



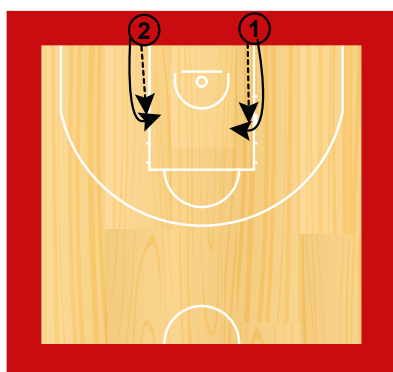
Cuando el atacante penetra de frente a la canasta, el tiro en bandeja pasado puede hacerse con la espalda orientada hacia la línea de mitad de cancha. Es similar a un gancho, pero se realiza más cerca de la canasta.

## 2.5.3 LANZAMIENTOS AVANZADOS: JUEGO DE PIES AL LANZAR A CANASTA

Inicialmente, se les debería indicar a los jugadores “equilibrarse” antes de lanzar a canasta y se les debería enseñar cómo usar una “parada en un tiempo”, es decir, ambos pies caen al mismo tiempo, y una “parada de paso” o “parada en dos tiempos”, un pie cae primero y luego el otro. Con una parada de paso, el jugador debe poder usar cualquier pie como su pie de pivote.

Independientemente del juego de pies que usa un jugador, debería enseñársele el hábito de recibir el balón “en el aire”, con ambos pies en el aire. Este no debería ser un salto exagerado, pero, al recibir el balón “en el aire”, el jugador podrá:

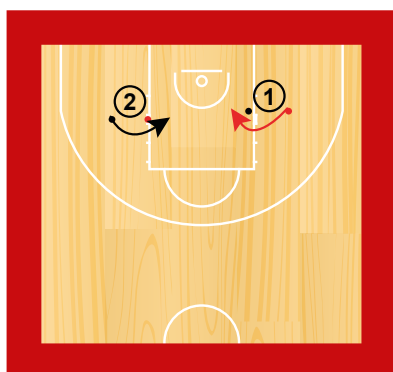
- Establecer correctamente un pie de pivote o tener la opción de escoger su pie de pivote si se usa una parada en un tiempo.
- Generar mayor potencia de tiro con las piernas.
- Soltar el balón más rápido dado que no necesita “bajar” para generar potencia.



Esta simple actividad es una buena manera de practicar el juego de pies con parada de paso al lanzar. El jugador se para en la línea de fondo con un balón y lo gira a aproximadamente la “zona neutral”. Se desplaza detrás de él, lo recibe con los pies en el aire y cae en una parada de paso.

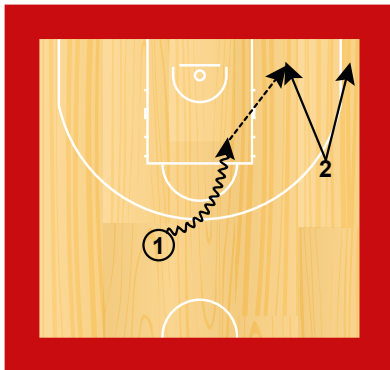
El primer pie que cae debería ser el “pie interior” (el más cercano a la canasta) y debería:

- caer sobre el talón y girar el pie para apuntar a la canasta;
- flexionar la rodilla para bajar su peso (y detener el movimiento hacia delante o evitar la rotación excesiva).



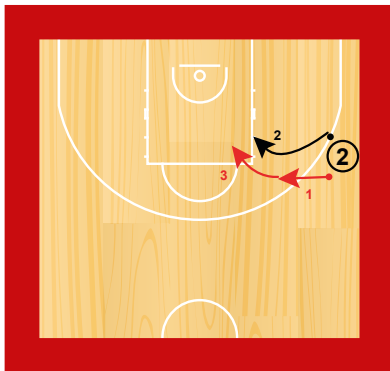
Mientras cae el segundo pie, el jugador debería saltar de inmediato, empezando su tiro. Este es un movimiento explosivo. Al practicar a ambos lados de la canasta, los jugadores desarrollan la habilidad de pivotar sobre cualquier pie.





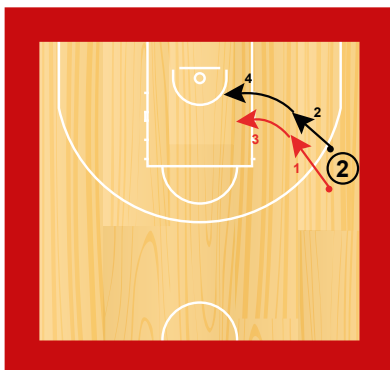
Una actividad para practicar el juego de pies de “parada en un tiempo” es hacer que el tirador comience en el ala. A medida que su compañero de equipo bota hacia la zona (de tres segundos), el tirador se desplaza lateralmente a su posición de tiro. Mientras se lanza el pase hacia él, salta levemente hacia adelante, atrapa el balón en el aire y, mientras cae, tira de inmediato.

El jugador debería desplazarse a una posición que esté dentro de su rango de tiro.

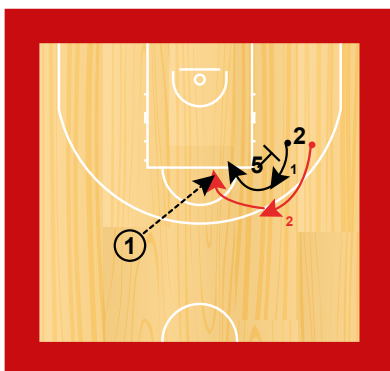


También debe poder tirar cuando termina el bote. Cuando bota en dirección opuesta de su pie de pivote, debería poder tirar solo con un bote.

Aquí, el pie derecho es el pie de pivote, de manera que el jugador da el primer paso con su pie izquierdo. Cuando este pie cae, el bote también debería botar contra el piso. Después del bote, el jugador atrapa el balón (con los pies en el aire) y cae en una parada de paso (como se muestra) o cae en una parada en un tiempo para tirar.



Si el jugador bota en la dirección de su pie de pivote, quizás necesite hacer dos botes, porque el primer paso es cruzado. Nuevamente, se muestra una parada de paso.



Cuando se corta un bloqueo, el atacante debe dar un paso para pasar el bloqueo con el pie que esté más cerca de este. Así, se consigue el efecto de “sellar” al defensor para que no pueda lograr pasar al bloqueador.

## 2.5.4 LANZAMIENTOS AVANZADOS: TIRO EN ZONA INTERIOR

*La oportunidad para que los jugadores practiquen en situaciones con oposición es muy importante para que desarrollen la habilidad de marcar puntos tanto desde el perímetro como desde el poste. Al practicar en situaciones con oposición, los jugadores desarrollarán maneras de marcar y evitar que el rival marque, y el entrenador debería corregir solo cuando sea absolutamente necesario.*

Existen algunas técnicas que pueden ayudar a los jugadores a tener más éxito dentro de "la zona pintada" y el entrenador puede brindar retroalimentación a los jugadores respecto de estas técnicas en un momento adecuado. Este tipo de instrucción es generalmente más eficaz al responder a situaciones en las que el jugador se ve involucrado.

### **TIRO ESTILO "CHOQUE LOS 5" CON CONTINUACIÓN DEL MOVIMIENTO DEL BRAZO**

Alrededor de la canasta, los jugadores por lo general tiran desde distintos ángulos y posiciones. Deben ser competentes tanto con la mano izquierda como con la derecha, pero a veces tiran estando orientados a la canasta, y a veces al lado de esta, y otras veces, de espaldas a la canasta.

Algunos jugadores tienen dificultades para saltar su tiro, el que tradicionalmente enseñamos como una "flexión" (en la que la muñeca se dobla y los dedos apuntan hacia abajo). En cambio, alrededor de la canasta, les resulta más fácil a los jugadores saltar el balón con los dedos hacia arriba, terminando el movimiento con la muñeca recta.

Este tipo de lanzamiento (un tiro estilo "choque los 5" con continuación del movimiento del brazo) debería igualmente dar efecto de giro hacia atrás al balón, ya que esto es importante para "suavizar" el tiro. Es particularmente útil cuando el jugador no está orientado directamente a la canasta.

### **TIRAR SALTANDO CON EL PIE INCORRECTO**

La zona (de tres segundos), por lo general, es un área congestionada, y cuantos menos botes y pasos haga un jugador, mejores serán los resultados. Esto también significa que, a veces, no puede usar el juego de pies "perfecto" para hacer un tiro en bandeja y, en cambio, necesita saltar con el pie del mismo lado desde el cual tira.

Los entrenadores no deberían corregir automáticamente el trabajo de piernas incorrecto de un atleta, pero sí debe verificar que no infrinja las reglas. De manera similar, un jugador puede tirar con la mano derecha del lado izquierdo de la canasta y, aunque no enseñamos esto, puede que sea el tiro adecuado con respecto a la posición en la cancha y la posición de los defensores (por ejemplo, al entrar a canasta junto a la

línea de fondo, la mano izquierda del jugador puede estar detrás del tablero). Si el entrenador cree que la técnica tiene desventajas, puede hablar con el atleta sobre eso y podría incluso diseñar una actividad para “probar” la técnica. Por ejemplo, un jugador puede llegar alrededor de un defensor con su brazo para lanzar un tiro “desde abajo”, lo que probablemente no sería exitoso si hubiera un segundo defensor cerca. El entrenador podría diseñar una actividad que tenga un segundo defensor, sin decirles a los jugadores. Si el atacante intenta nuevamente usar el movimiento y es bloqueado, el entrenador puede hablar con el defensor sobre el motivo por el que no tuvo éxito la segunda vez. Si el jugador sabe que funcionará en una circunstancia (sin ayuda), pero no en otra (con ayuda), y sabe cómo identificar cada situación, se le debería permitir la libertad de usar una u otra opción según sea necesario.

### PIVOTES, FINTAS Y TIRO CON UN PIE

Una causa por la que se necesita tirar saltando con el “pie incorrecto” es que el pie de pivote con el que el jugador comenzó quizás no le permite al jugador (dada la congestión de la zona (de tres segundos)) hacer la misma cantidad de botes/pasos para hacer el juego de pies correcto.

Es muy importante que los atacantes aprendan la importancia de usar pivotes y fintas para crear espacio para tirar (o pasar). Por lo general, pivotar sobre el talón y girar el pie hará que sea más fácil para el atacante dar un paso para pasar al defensor. Poder tirar saltando en un pie es muy importante cuando el jugador tiene el balón muerto, ya que aún puede dar un paso para pasar al defensor. En el escaso espacio de la zona (de tres segundos), probablemente no tenga la oportunidad de juntar los pies como normalmente lo haría antes de tirar.

Cuando se pivota o se da un paso, el atacante debería mantener el torso superior alto y no agacharse. Esto hace que mire para arriba (lo cual es importante para identificar posibles pases). También es importante que mantenga las rodillas flexionadas y el peso hacia abajo. Si extiende las piernas, no tendrá tanto equilibrio ni podrá dar un paso largo para pasar al defensor.

### ALEJARSE DE LA CANASTA

Pivotar con frecuencia alejándose de la canasta ayudará a crear espacio para poder tirar, porque el jugador ahora está al lado del defensor (de manera que con el “ancho” de su cuerpo se separa del defensor), y es importante que pueda tirar con cualquiera de las manos desde dentro de la zona (de tres segundos).

En la zona (de tres segundos), los defensores también pueden “seguir” o intentar alcanzar el balón cuando el defensor pivota para alejarse, y esto crea una oportunidad para pasarlo (por lo general, usando un pivote reverso).

### FINTA LENTA, MOVIMIENTO RÁPIDO

Las fintas de tiro, en particular, pueden ser muy eficaces dentro de la zona (de tres segundos), ya que por lo general los defensores buscan bloquear el tiro y para ello saltan. Cuando han saltado, ya no pueden defender al jugador. Sin embargo, un error común es hacer la finta de tiro de alguna de estas dos maneras:

- demasiado rápido, y desplazarse hacia el próximo movimiento antes de que el defensor haya tenido tiempo de reaccionar a la finta; o
- demasiado pequeño, sin levantar el balón por encima de la cabeza (¡lo cual es obvio para el defensor!). Si la finta es demasiado pequeña, es posible que el defensor no lo detecte y, por lo tanto, no reaccione.

### MANTENER EL BALÓN EN ALTO

Quizás lo más importante ante la congestión de la zona (de tres segundos) es mantener el balón en alto. Mantener el balón a la altura de los hombros (o de la frente) garantizará que sea difícil para los defensores dar un manotazo al balón o tomar posesión de este. Si el balón se sostiene en alto, hará que los codos del atacante sobresalgan, lo que ayudará a alejar al defensor.

Es importante tener en cuenta que el atacante no debería interponer los codos ni intentar hacer contacto, no obstante, levantar los codos (dentro de su cilindro imaginario) está permitido y ayudará a aliviar la presión.


Sin duda, cuantos más entrenadores creen situaciones con oposición en la práctica, mejor desarrollarán los jugadores sus habilidades de tiro en la zona interior. Esa presión puede ser relativamente pasiva (pararse en frente de un jugador para que deba pasar), o simular una presión similar a la de un partido.

## 2.5.5 CORRECCIÓN DE TÉCNICA DEL LANZAMIENTO: TIRO RECTO

### PROBLEMAS COMUNES AL LANZAR

Los entrenadores deberían tomarse el tiempo necesario para observar a un jugador durante el tiro antes de apresurarse para intentar cambiar su técnica de lanzamiento. Para ser más eficaz, el entrenador debería intentar hacer pocos cambios, y por lo tanto, debería evaluar lo que considera que marcará una mayor diferencia.

A continuación, presentamos cuatro problemas comunes con algunas sugerencias respecto de cómo corregir la técnica. A veces, lo más importante es describirle al atleta lo que desea (p. ej., un arco alto) y luego dejarlo "explorar" cómo producirlo.

Problema observado	Posibles causas	Sugerencia de cambio
<p>"Tiro recto", con arco bajo.</p> <p>El tiro tiene pocas probabilidades de entrar y, si toca el aro, es probable que rebote hacia fuera en lugar de botar hacia arriba y quizá entrar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Punto de lanzamiento bajo (codo por debajo del ojo).</li> <li>2. Postura estrecha, con un pie demasiado lejos y en frente del otro (postura de carrera de velocidad).</li> </ol>	<p><b>Elevar el punto de lanzamiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haga que el atleta mire por debajo del balón para ver el objetivo.</li> <li>2. Haga que se pare en frente de la canasta (en la parte superior del círculo de no carga) y tire. Solo cuentan los tiros que no tocan el aro ni la red.</li> <li>3. Haga que el atleta se pare en frente de una pared y tire para pegarle a un punto en particular.</li> </ol>  <p><b>Para ampliar la postura:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puede ser necesario detenerse en una postura amplia. Se debe comenzar haciendo girar el balón hacia sí mismo y dando un paso adelante para atraparlo. Se debe atrapar el balón en el aire y caer en una postura equilibrada.</li> <li>2. Cuando se practican tiros libres, haga que el atleta mire al piso y separe sus pies en una cantidad específica de tablas del piso (la distancia que sea confortable). Hacer que esta posición sea consciente la convertirá en un hábito.</li> <li>3. Haga que el jugador intente usar una parada de paso en lugar de en dos tiempos (si el jugador cae en dos tiempos y los pies quedan demasiado separados).</li> </ol>

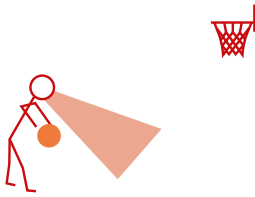
## 2.5.6 CORRECCIÓN DE TÉCNICA DE LANZAMIENTO: TIRO CORTO QUE NO TOCA LA CANASTA

Problema observado	Posibles causas	Sugerencia de cambio
“Tiro corto que no toca la canasta”, no llega al objetivo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El jugador no tiene potencia desde sus piernas sino que “empuja” el balón con los brazos/hombros.</li> <li>2. El jugador gira el cuerpo mientras tira, en especial, si la mano que tira se aparta.</li> <li>3. El codo no está por debajo del balón, de manera que el brazo cruza por enfrente de la cara.</li> </ol>	<p>Para mejorar la potencia desde las PIERNAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asegúrese de que la postura no sea demasiado abierta.</li> <li>2. Haga que el jugador tire dentro de la zona (de tres segundos), comenzando con el balón a la altura de la cintura y la mano detrás del balón, empujando hacia arriba con las piernas y terminando el movimiento hasta los dedos del pie, y que la mano esté debajo del balón. Inicialmente, el jugador no debe soltar el tiro, solo practicar levantar el balón a medida que las piernas empujan.</li> </ol> <p>Hacer el tiro.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haga que el jugador “sostenga” el movimiento del brazo, manteniendo ambos brazos en el aire.</li> <li>2. Párese detrás del jugador (o haga que este se pare frente a una pared), de manera que si gira el cuerpo, entrará en contacto con el entrenador/la pared.</li> </ol> <p>Para ubicar el codo debajo del balón:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se debe botar con la mano que tira y luego traer la otra mano por delante para atrapar el balón y traerlo a una posición inclinada (con la mano y el codo debajo del balón).</li> </ol>

## 2.5.7 CORRECCIÓN DE TÉCNICA DE LANZAMIENTO: TIRO CON EFECTO DE GIRO LATERAL

Problema observado	Posibles causas	Sugerencia de cambio
<p>Giro lateral en el balón.</p> <p>Es probable que esto afecte el arco y posiblemente la dirección del tiro.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La mano que no tira se retuerce para empujar el balón.</li> <li>2. La mano que tira se retuerce al lanzar, a medida que los dedos de la mano se unen.</li> </ol>	<p>Para darle un efecto de giro hacia atrás al balón:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se debe sostener el movimiento del brazo que tira y verificar que la mano que no tira no esté retorcida. Si la palma de la mano que no tira está orientada hacia la canasta, lo más probable es que haya empujado el balón con un efecto de giro lateral.</li> <li>2. Haga que el atleta se pare en el codo de la zona y "tire" el balón, intentando caer en el otro codo. Si el tiro tiene efecto de "giro hacia atrás", el balón rebotará nuevamente hacia el jugador.</li> </ol>

## 2.5.8 CORRECCIÓN DE TÉCNICA DE LANZAMIENTO: TIRO CORTO QUE TOCA EL FRENTE DE LA CANASTA

Problema observado	Posibles causas	Sugerencia de cambio
Tiro corto que toca el frente de la canasta: tocar la parte frontal del aro.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Potencia" insuficiente en el tiro.</li> <li>2. Movimiento hacia atrás debido a que:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. la cabeza va hacia atrás para mirar cómo vuela el balón;</li> <li>b. saltar hacia atrás, cayendo por lo general sobre un pie mientras el otro pie patea hacia delante.</li> </ol> </li> </ol>	<p>Para mejorar la potencia desde las PIERNAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asegúrese de que la postura no sea demasiado ancha.</li> <li>2. Se debe tirar dentro de la zona (de tres segundos), comenzando con el balón a la altura del mentón, la mano por debajo, empujando con las piernas y terminando el movimiento con los dedos del pie.</li> </ol> <p>Para el movimiento hacia atrás:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantenga la vista en el objetivo, enséñeles a los jugadores a tener un objetivo.</li> <li>2. Si miran para abajo mientras reciben el balón o lo levantan al salir del bote, el movimiento de la cabeza para ver la canasta puede ser suficiente para que salten hacia atrás. Haga que miren la canasta mientras reciben el balón.</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Si están saltando hacia atrás y cayendo en un pie, haga que tiren detrás de una línea o toalla. Al finalizar el tiro, deberían caer con los dos pies al menos sobre o en frente de la línea/toalla. Ambos pies deberían caer al mismo tiempo.</li> </ol>

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Reflexione sobre los equipos que más puntos marcan en la liga o el torneo que ha visto y cuyos jugadores conoce:
  - a. Describa la técnica de lanzamiento de cada uno de los jugadores que marcan puntos.
  - b. ¿Qué elementos son comunes en la mayoría, o en todos los jugadores que más puntos marcan?
  - c. Analice con otro colega entrenador qué cambios (si corresponde) intentaría hacer respecto de la técnica de lanzamiento de alguno de estos jugadores.
2. ¿Cuál es el porcentaje de tiro de su equipo cuando tira desde dentro de la zona (de tres segundos)? Pídale a otro colega entrenador que observe a su equipo jugar y analice qué podrían hacer los jugadores para mejorar su porcentaje de tiro dentro de la zona (de tres segundos).



## 2.6 MOVIMIENTOS DE ATAQUE

### 2.6.1 MOVIMIENTO DEL POSTE: JUEGO DE ESPALDA

Se les enseña inicialmente a los jugadores del poste bajo lo siguiente:

- Girar y orientarse a la canasta; o
- “Paso de caída”.

El juego de espalda se usa para botar hacia dentro de la zona (de tres segundos) mientras la espalda del jugador se orienta a la canasta. Es más eficaz cuando el defensor tiene los pies demasiado lejos de modo que un paso de caída no funcionará. Al botar hacia dentro de la zona (de tres segundos), el poste intenta conseguir una posición en la que puede pasar al defensor o tirar.

Cuando postea, el poste:

- Inclina levemente el cuerpo para que un hombro esté más cerca del defensor; esto genera espacio para proteger el balón.
- Bota cerca de su cuerpo y entre los pies. Si el hombro derecho está más cerca del defensor, se debe botar con la mano izquierda (y viceversa).
- Gira el “mentón al hombro” para poder ver a los defensores; la dirección del hombro más cercano al defensor es la dirección en la que debería mirar.
- Mantiene la vista en el defensor del jugador del perímetro que esté a su lado de la cancha, ya que estos defensores por lo general ayudan a robar el balón.
- Limita la cantidad de botes, cuantos más botes haga, más probable será que otro defensor venga a robar el balón.

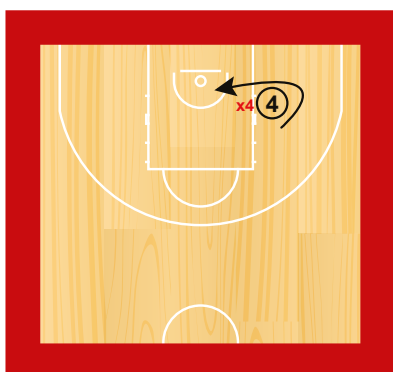
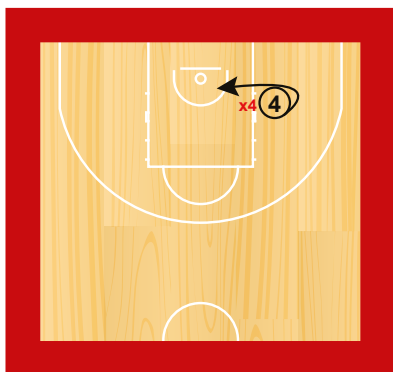
Con frecuencia el poste hará un gancho cuando se haya acercado al balón.

Debería intentar conseguir una posición en relación con los pies del defensor.

El poste también puede “sostener” el bote (rebotando el balón más alto y levantando los hombros como si parase) y luego atacar con un paso agresivo.

No se aconseja este movimiento a los jugadores de corta edad, ya que suelen botar con demasiada frecuencia y no tienen a la vista los defensores que vendrán a atacar el balón.

## 2.6.2 MOVIMIENTO DEL POSTE: "GIRO HACIA DELANTE"



### GIRO HACIA DELANTE DESDE EL POSTE BAJO

El giro hacia delante desde el poste bajo se usa cuando el defensor juega detrás pero cerca del atacante.

El atacante puede fintar hacia el medio (manteniendo los pies quietos) y luego, pivotando sobre el pie de la línea de fondo, girar rápidamente y pasar al defensor. Es más fácil si pivota sobre el talón del pie, girando la punta del pie hacia la línea de fondo.

El poste da un paso con el "pie alto" que está más cerca de la línea de mitad de cancha y cae detrás del defensor. Debería girar 180°, dando un paso hacia la canasta, no hacia la línea de fondo.

## 2.6.3 DERROTAR A LOS RIVALES

*Hay una habilidad, por encima de todas las demás, que los jugadores deben aprender (y los entrenadores deben aprender cómo enseñar). Se aplica por igual al ataque y a la defensa. Simplemente, es la habilidad de ganar ventaja a fin de “derrotar al rival”.*

### CREAR UNA VENTAJA

Hay muchos jugadores muy hábiles que parecen dominar el balón a la perfección, pero no tienen la habilidad de derrotar al rival. Ya sea desmarcarse para recibir un pase, evitar el bloqueo de un defensor para obtener un rebote ofensivo o botar pasando a un defensor, ganar una competencia de 1 contra 1 en básquetbol es fundamental para lograr el éxito.

Por ejemplo, un atacante puede usar un bote para cambiar al defensor (o conseguir que este cambie su peso en una dirección). Si resulta exitoso, esto le da al atacante una ventaja que puede “explotar” pasando al defensor en la otra dirección.

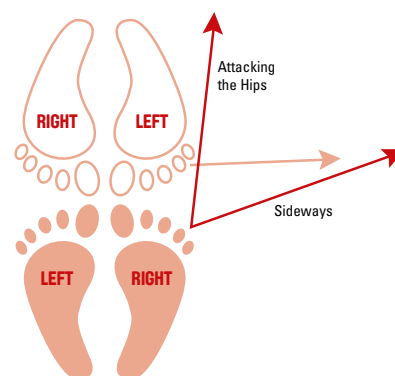
Por lo tanto, los entrenadores deben incluir elementos de competencia si están dentro del contexto de una actividad divertida en cada práctica para que los jugadores puedan desarrollar esta habilidad tan necesaria. Es una “actitud” tanto como una habilidad física.

### “VENTAJA DE PIE”

Ya sea en el ataque o en la defensa, el jugador que ubica su pie frente al rival tiene una posición preferencial. Especialmente en las jugadas en el poste, es común ver jugadores que empujan/sostienen con los brazos y la parte superior del cuerpo para conseguir una posición. Sin embargo, la clave para ganar la competencia es conseguir el “paso de ventaja”.

### TOMAR LA VENTAJA “ATACAR LA CADERA”

Los atacantes desean pasar al rival, y la mejor manera de hacerlo es “atacar la cadera”. Muchos jugadores se desplazan hacia el lado, lo que le da al defensor la posibilidad de recuperarse. Cuando el atacante “ataca la cadera”, el defensor no puede recuperarse fácilmente, como se muestra a continuación:



### MOVIMIENTOS COMBINADOS

Un rival hábil puede reaccionar a tiempo a un movimiento inicial, pero el jugador aún puede derrotar al rival con un segundo movimiento, combinando una finta de bote cruzado con un cruce real. La clave es no realizar los movimientos combinados demasiado rápido. Se le debe dar al rival tiempo para reaccionar al primer movimiento y luego derrotarlo con un segundo movimiento.

### **CAMBIAR EL RITMO**

Es mucho más fácil defender a un jugador que se desplaza al mismo ritmo todo el tiempo, principalmente porque es predecible. Incluso si es lo suficientemente rápido para derrotar a un rival, el equipo puede contrarrestar esto mediante un cambio. Sin embargo, un cambio de ritmo es una manera muy eficaz de derrotar a un rival.

Por lo general, cuando un jugador desacelera, el rival puede relajarse (y salir de una buena posición), y luego se le puede derrotar con otro movimiento rápido.

### **DESPLAZARSE HACIA ATRÁS PARA IR HACIA DELANTE**

Como un cambio de ritmo, cambiar de dirección es también una buena manera de derrotar a un rival. En particular, al botar, ir hacia atrás hará que el defensor "se abalance hacia adelante", lo que brinda la oportunidad de pasarlo.

Muchos jugadores siguen botando hacia adelante, lo que hace que sea mucho más fácil atraparlos con un atrape.

### **¡CONTACTO!**

El básquetbol es un deporte de contacto. Por lo general, el contacto genera faltas, sin embargo, el contacto incidental no se denomina "falta". Los atacantes (en particular cuando hacen un tiro en bandeja) intentan evitar el contacto, lo que hace que pierdan el equilibrio y erren el tiro.

Obviamente, si un defensor tiene una buena posición defensiva frente al atacante, este último debe evitar todo tipo de contacto. Sin embargo, al intentar hacer un tiro en bandeja (con los defensores a los lados), el atacante debería centrarse en "atacar" la canasta y marcar puntos, no preocuparse por evitar el contacto.

### **"ALEJARSE DE LA LUCHA"**

Con los atletas de más edad, es común ver que luchan por una posición, en especial, en jugadas del poste, aunque esto también sucede cuando los jugadores cortan o usan bloqueos. A veces, es más eficaz "alejarse", casi como si el jugador no fuera a participar en la jugada.

Esto hará que el defensor se concentre en ser un defensor "de ayuda". Una vez que hace esto, ¡es el momento perfecto para atacar! El atacante debería recordar, en particular, que si puede ver la parte trasera de la cabeza del rival, ¡este no puede verlo a él!

### **"INTERPRETACIÓN, NO REGLAS": "EL DEFENSOR LE DICE LO QUE DEBE HACER"**

Un error común con los jugadores jóvenes es que deciden lo que harán (p. ej., pasar en una situación de 2x1) mucho antes de que sea necesario tomar la decisión. Cuando un equipo ha establecido reglas de ataque (p. ej., el jugador A pasa al alero y luego corta hacia la esquina), los jugadores con poca experiencia seguirán esa regla sin excepción.

Sin embargo, un atacante debe recordar que el "defensor le dice lo que debe hacer". Este es un ejemplo de un jugador que reacciona a lo que hace su rival y los entrenadores deberían tener cuidado de no ser demasiado estrictos al requerir "jugadas fijas". Por esta razón, el ataque "con movimiento" se prefiere como táctica de ataque inicial con los atletas juveniles.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Quiénes son sus jugadores más eficaces con respecto a marcar puntos en la zona neutral? ¿Genera activamente su equipo tiros para ese jugador en la zona neutral?
2. Analice la siguiente declaración con otro entrenador:  

La jugada más eficaz en el poste es generalmente cuando un guardia postea a su defensor. La mayoría de los entrenadores no enseñan a los guardias cómo defender la zona neutral, de manera que un guardia que tiene movimientos básicos en el poste puede marcar puntos fácilmente.
3. ¿Cómo defendería a un jugador del poste bajo que fue eficaz al emplear un giro hacia delante?



---

**NIVEL 2**

---



# **JUGADOR**

---

---

**CAPÍTULO 3**

---

# **PREPARACIÓN FÍSICA**

---

---

## CAPÍTULO 3

---

# PREPARACIÓN FÍSICA

---

### 3.1 FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

3.1.1	Preparación física de los jugadores para jugar al básquetbol	159
3.1.2	Preparación física de los jugadores: calentamiento para los entrenamientos	165
3.1.3	Preparación física de los jugadores: calentamiento para los partidos	166
3.1.4	Preparación física de los jugadores: entrenamiento de fuerza muscular	167
3.1.5	Preparación física de los jugadores: entrenamiento de potencia muscular	168
3.1.6	Preparación física de los jugadores: acondicionamiento	169
3.1.7	Preparing players physically - flexibility	171
3.1.8	Preparing players physically - basic strength training programme	172
3.1.9	Preparación básica durante las vacaciones	180

### 3.2 NUTRICIÓN

3.2.1	Cuestiones nutricionales que los atletas deben tener en cuenta	188
3.2.2	Necesidades nutricionales para la buena salud y el bienestar	190
3.2.3	Estrategias para fomentar la hidratación y la energía	192
3.2.4	Manejo de cuestiones relacionadas con el físico	193
3.2.5	Optimización del rendimiento en los partidos	195
3.2.6	Alimentos y suplementos deportivos básicos	197

### 3.3 RECUPERACIÓN FÍSICA

3.3.1	Técnicas de recuperación física: descripción general	198
3.3.2	Técnicas de recuperación física: recuperación activa	199
3.3.3	Prendas de compresión	200
3.3.4	Técnicas de recuperación física: hidroterapia	201
3.3.5	Técnicas de recuperación física: masajes	202
3.3.6	Técnicas de recuperación física: sueño	203
3.3.7	Técnicas de recuperación física: estiramientos	204
3.3.8	Técnicas de recuperación física: aplicaciones prácticas	205

### 3.4 MANEJO DE LESIONES

3.4.1	Manejo de lesiones	209
	<i>Seguimiento</i>	210

---



# 3.1 FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

## 3.1.1 PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES PARA JUGAR AL BÁSQUETBOL

*El básquetbol exige que los jugadores sean extremadamente veloces, fuertes, potentes y flexibles de forma sistemática durante el partido.*

*Esta sección se ha redactado con los aportes de los siguientes profesionales:*

### **JULIAN JONES Y JAN LEGG**

Entrenadores de fuerza y acondicionamiento de los equipos femenino y masculino de básquetbol de Australia, disciplina de fuerza y acondicionamiento, Instituto Australiano del Deporte.

### **INTRODUCCIÓN**

El básquetbol exige que los jugadores sean extremadamente veloces, fuertes, potentes y flexibles de forma sistemática durante el partido.

Los jugadores que rinden a los niveles más elevados de la profesión entrenan sus capacidades físicas al máximo. Ya no basta con que el jugador dependa de su habilidad natural para sobresalir en este deporte.

El objetivo de esta sección es ayudar a los entrenadores de básquetbol a determinar qué cualidades físicas debe desarrollar cada uno de sus jugadores. Entre estas cualidades pueden incluirse tanto capacidades de fuerza como de aptitud física, y deben desarrollarse durante el transcurso de la temporada.

Para optimizar la preparación física de los jugadores, los entrenadores deben entender cuáles son las cualidades y cuándo es necesario desarrollarlas. Una vez que superen el nivel básico, los entrenadores deben consultar a un entrenador especializado en fuerza y acondicionamiento para optimizar esta área de entrenamiento y desarrollo y que el jugador logre alcanzar el máximo nivel.

### **CUALIDADES FÍSICAS**

Las siguientes cualidades físicas deben tenerse en cuenta a la hora de diseñar el programa de todos los jugadores, ya que les permitirán destacarse en todos los aspectos físicos del juego.

#### **Fuerza –**

la capacidad del cuerpo de producir una energía u oponerse a una resistencia. Esta cualidad es un factor clave para la prevención de lesiones y, además, es uno de los componentes fundamentales para que el jugador sea más explosivo o enérgico.

#### **Potencia –**

la combinación de velocidad y fuerza. Es la capacidad del cuerpo de producir una fuerza intensa en un período muy breve.

#### **Resistencia muscular –**

la capacidad del cuerpo de rendir a un nivel de juego específico o de hacer el esfuerzo máximo durante períodos prolongados.

#### **Rango de movimiento –**

la capacidad del cuerpo de moverse por el rango de movimiento completo con el fin de optimizar una habilidad específica.

Generalmente, usamos estos términos para referirnos a una articulación específica (p. ej., los hombros, las caderas). Por ejemplo, es posible que a un jugador le cueste poner el codo debajo del balón a la hora de tirar si el rango de movimiento de su hombro es limitado. Este término también incluye flexibilidad en el caso de los jugadores que no pueden lograr el rango de movimiento completo que se necesita para dominar una habilidad.

#### **Coordinación –**

la capacidad del cuerpo de funcionar de forma eficiente y de usar todos los músculos para lograr el rendimiento óptimo y ejecutar los movimientos y las habilidades necesarias para el juego. Un ejemplo de esta cualidad es el tiro: las piernas brindan la potencia y deben coordinarse con la parte superior del cuerpo.

Estas cualidades físicas combinadas permiten que el jugador se mueva con la máxima eficiencia posible. Los entrenadores deben evaluar cómo desempeñan los jugadores estas habilidades del juego para identificar los métodos y las actividades de entrenamiento adecuadas con el fin de lograr los cambios de rendimiento necesarios para que cada jugador alcance un nivel más elevado. Esta sección es una guía general que explica cómo lograr esto a un nivel principiante.

Diseñar un programa de básquetbol consiste en planificar el entrenamiento del equipo y de los jugadores individuales para lograr los mejores resultados posibles en materia de cualidades físicas en los momentos adecuados. Idealmente, esto significa que debe elaborarse un plan anual para poder asignar las modalidades de entrenamiento adecuadas en los momentos correctos. En caso de que el entrenador trabaje con los jugadores por menos de un año, el plan debe tener en cuenta el entrenamiento de otros programas que los atletas puedan estar haciendo.

El plan también le permitirá dividir el año en períodos de entrenamiento acordes a los aspectos de rendimiento que correspondan. Mejorar cada una de las cualidades que identifique llevará diferentes períodos de tiempo. Las mejoras deben efectuarse dentro del plazo asignado y de acuerdo con los niveles esperados.

## **MITOS ACERCA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA MUSCULAR**

Es posible que algunos jugadores cuestionen la conveniencia de llevar a cabo ciertos tipos de entrenamiento, y existen muchos mitos respecto de cuáles son las modalidades de entrenamiento adecuadas.

Estas son algunas de las ideas erróneas más frecuentes.

### **El entrenamiento de la fuerza muscular hará que me vea musculoso y sea lento.**

Esta afirmación no tiene fundamentos científicos, ya que uno de los factores necesarios para mejorar la velocidad es que el jugador tenga más fuerza. Para aumentar la capacidad muscular necesaria para generar fuerza, el jugador debe entrenar con una mayor resistencia en las actividades que lleve a cabo.

### **El entrenamiento de la fuerza muscular afectará mi capacidad de tiro.**

A medida que los músculos se fortalecen y generan más fuerza, menor es la capacidad muscular necesaria para llevar a cabo las mismas actividades.

Por ejemplo, si un lanzamiento de tres puntos exigía que el jugador usara toda su fuerza, es posible que sólo exija el 80% de su capacidad muscular a medida que los músculos se fortalecen. El cuerpo del jugador se adaptará a esto rápidamente, aunque es posible que, por un tiempo breve, se sienta “diferente” a la hora de tirar. El beneficio de tener más fuerza es que los tiros serán menos cansadores, lo que generará una mejora en el rendimiento del jugador.

### **El entrenamiento de la fuerza muscular me hará menos flexible.**

Esto no es así siempre y cuando al mismo tiempo se implemente un programa adecuado para mantener la flexibilidad. El entrenamiento de la fuerza muscular exige que el jugador contraiga los músculos al máximo. Por consiguiente, es muy importante dejar que las fibras musculares vuelvan a relajarse y recuperen su longitud de reposo. Para que la flexibilidad no se vea afectada, los jugadores deben estirar durante el enfriamiento para conservar su rango de movimiento inicial.

**Si hago demasiado entrenamiento aeróbico, perderé velocidad.**

Esto puede suceder si el plan de entrenamiento incluye mucho trabajo aeróbico. Por ello, es importante que los entrenadores incluyan el entrenamiento de las capacidades de velocidad y de las capacidades aeróbicas.

**Puedo hacer el mismo programa todo el año.**

El cuerpo se adapta a diferentes estímulos de entrenamiento a ritmos diferentes. Una vez que el cuerpo se acostumbra a un tipo de entrenamiento, el ritmo de adaptación disminuye e incluso puede suceder que la adaptación se detenga por completo. Aplicar este principio implica que, para que un programa genere resultados óptimos, debe modificarse antes de que el cuerpo deje de adaptarse a él. Esto exige cambiar los programas de entrenamiento de los jugadores con una frecuencia de entre cuatro y seis semanas para maximizar el ritmo de adaptación.

### **EFICIENCIA DE LOS MOVIMIENTOS**

Es la base de todos los programas de fuerza y acondicionamiento y se define como el estado que permite que el jugador ejecute las habilidades de juego con la máxima eficiencia posible. Esto se logra con la mejora de las capacidades físicas y los rangos de movimiento necesarios para desplegar cada habilidad.

Desde el punto de vista físico, estas habilidades pueden ser actividades como correr, saltar, tirar y hacer pases. Cada una de estas actividades conlleva una capacidad y un rango de movimientos necesarios para que el jugador las lleve a cabo con eficiencia.

Para ello, los entrenadores deben saber cómo se ejecutan estas habilidades correctamente y cómo pueden lograrlo los jugadores. Usar videos para formar modelos mentales de las mejores prácticas es una buena forma de mejorar su capacidad de evaluar si los movimientos de los jugadores son eficientes o no en las principales habilidades del básquetbol.

### **DISEÑO DE UN PLAN PERIODIZADO**

Los entrenadores deben diseñar un plan donde se detalle cómo se entrenarán estas cualidades y en qué momentos del año. Estos períodos de entrenamiento pueden combinarse para optimizar el estímulo que se ofrece a los jugadores y limitar el efecto del cansancio. También le permitirá priorizar ciertos tipos de entrenamiento durante la pretemporada, la posttemporada y las vacaciones. Durante la competencia, se recomienda mantener las capacidades físicas del jugador, ya que la prioridad es su rendimiento en el juego.

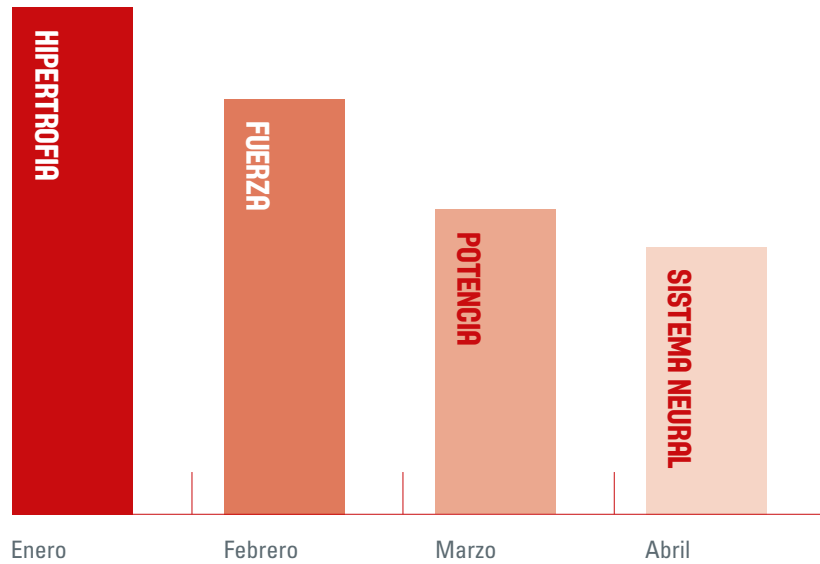
Es posible que los entrenadores recurran a especialistas en fuerza y acondicionamiento; sin embargo, deben comprender las capacidades físicas necesarias para el básquetbol y la importancia de secuenciar el entrenamiento.

Uno de los aspectos más importantes a la hora de diseñar un plan periodizado consiste en comprender que lleva más tiempo adaptarse a algunas cualidades físicas y que ciertas cualidades pueden perjudicar el ritmo de adaptación de otras si no se sigue el orden correcto. También es importante comprender que, cuando se deja de entrenar ciertas cualidades físicas, el desentrenamiento se producirá a ritmos diferentes.

Dividir un plan de entrenamiento en segmentos o períodos diferentes para centrarse en cualidades físicas específicas se denomina "periodización". Si se combinan los períodos, se crea un plan anual periodizado. Existen muchos modelos para crear un plan periodizado. El más frecuente para los entrenadores con poca experiencia en fuerza y acondicionamiento es el lineal. Cuando se avanza a un plan periodizado más complejo, el modelo preferido para los deportes de alto rendimiento es el conjugado.

La diferencia entre el modelo lineal y el conjugado es que el primero consiste en entrenar una cualidad después de otra, siguiendo un orden secuencial a medida que el jugador se acerca al período de competición. El modelo conjugado consiste en entrenar todas las cualidades todo el tiempo, pero modificando el porcentaje de tiempo que se dedica a cada una de ellas a medida que el jugador se acerca al período de competición.

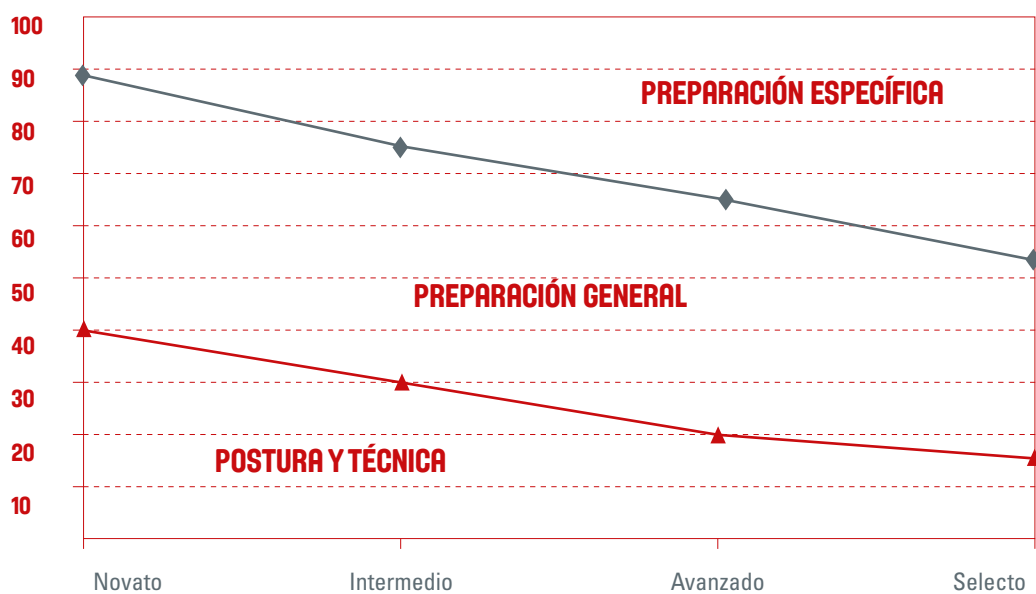
### EJEMPLO DE MODELO LINEAL



Con el modelo lineal se supone que la cualidad que se entrenó en primer lugar permanecerá mientras se avanza a la siguiente y que esto puede lograrse si se incluyen actividades adecuadas en las sesiones de práctica del equipo.

### MODELO CONJUGADO

Es la alternativa al modelo lineal. Con este modelo, las cualidades se entrenan simultáneamente, por ejemplo:



Independientemente del modelo que se use, el entrenamiento debe ser permanente para mantener las cualidades físicas del jugador o mejorarlas. Si no hay una carga de entrenamiento suficiente para estimular estas cualidades, se producirá el desentrenamiento.

Esto significa que las cualidades desarrolladas se reducirán; es decir, que el jugador perderá fuerza, capacidad aeróbica o la capacidad que haya estado trabajando.

Estas cualidades pueden reducirse luego de sólo 5 días si no se lleva a cabo un entrenamiento.

### LA TABLA QUE SE ENCUENTRA A CONTINUACIÓN DESCRIBE LOS PLAZOS GENERALES DE DESENTRENAMIENTO

DÍAS	EFEECTO DE DESENTRENAMIENTO
<b>DE 3 A 5</b>	La capacidad aeróbica se reduce en un 5%
<b>DE 7 A 9</b>	La capacidad del cuerpo de usar el oxígeno se reduce en un 10%
<b>10</b>	Disminuye el índice metabólico del cuerpo
<b>DE 14 A 16</b>	La producción de energía de las células musculares comienza a disminuir rápidamente. Pérdida de masa muscular, fuerza y tonicidad.
<b>DE 20 A 21</b>	La capacidad del cuerpo de usar el oxígeno se reduce en un 20%
<b>DE 22 A 25</b>	Pérdida de masa muscular de entre el 10 y el 15%
<b>DE 27 A 29</b>	La fuerza muscular se reduce en un 30%

Los plazos que se describen arriba deben tenerse en cuenta en la planificación general del año de entrenamiento de un jugador. Los números de la tabla corresponden a la suspensión total del entrenamiento; los plazos varían según cada jugador.

### EVALUACIÓN DE LOS ATLETAS (INFORMACIÓN DE LA PRUEBA DE MOVIMIENTOS)

La evaluación de los atletas es un elemento importante para todos los planes de preparación periodizados, ya que permite que los entrenadores controlen los programas de entrenamiento y hagan los ajustes necesarios. Algunas cuestiones importantes que hay que tener en cuenta a la hora de evaluar a un atleta es determinar qué elementos del rendimiento se están considerando y qué movimiento se desea evaluar.

Por lo general, las pruebas de movimiento forman parte de la evaluación inicial de los atletas. Pueden ser muy útiles para identificar qué jugadores corren el riesgo de sufrir lesiones por aplicar patrones de movimiento deficientes debido a que no tienen el rango de movimiento, la fuerza o la estabilidad suficientes. En consecuencia, puede personalizarse el diseño del programa para mejorar los patrones de movimiento fundamentales, controlar fácilmente el avance individual del

jugador y comprobar la utilidad del programa.

Las pruebas de movimiento son diferentes de las pruebas de rendimiento, entre las que pueden incluirse las pruebas de velocidad, fuerza o resistencia. Una de las pruebas de movimiento más comunes en la literatura actual fue desarrollado por Cook y se denomina

“prueba de movimiento funcional” (Functional Movement Screen, FMS). La FMS consiste en evaluar diversos patrones de movimiento fundamentales, como los que se describen a continuación.

Ejemplo de prueba de movimiento específica para básquetbol:

Patrones de movimiento relacionados:

- Sentadillas: ¿Hace más fuerza con una pierna que con la otra? ¿Son asimétricas?
- Sentadillas con peso superior: ¿Usa un brazo más que el otro? ¿El equilibrio es incorrecto?
- Estocadas: ¿Las hace mejor con una pierna que con otra? ¿Mantiene el equilibrio?
- Técnica de caída: ¿Absorbe bien el impacto? ¿Cae con las articulaciones trabadas?
- Salto y caída con una sola pierna: ¿Hay falta de equilibrio o inclinación?
- Salto y caída de esfuerzo reiterado: ¿Tiene una buena resistencia o no?

Es posible que los entrenadores luego quieran evaluar la capacidad de los atletas respecto de movimientos específicos; por ejemplo, si el atleta puede hacer los siguientes ejercicios con una buena técnica y lograr las repeticiones deseadas:

- Puente isquiotibial con una sola pierna, 12/pierna.
- Flexiones de brazo, 12.
- Plancha, 1 min.
- Levantamientos de pantorrilla con una sola pierna (sobre el piso), 20/pierna.

Se recomienda filmar las pruebas de movimiento para que el entrenador pueda evaluar más fácilmente a los atletas. Luego, se puede calificar y puntuar cada movimiento de los atletas para facilitar el seguimiento del progreso con el paso del tiempo. A continuación, se describe un sistema de puntuación sencillo:

- 1 -No puede completar el ejercicio sin errores importantes.
- 2 -Puede completar el ejercicio, pero con algunos errores leves.
- 3 -Puede hacer el ejercicio con destreza técnica.

### CALENTAMIENTO PARA EL ENTRENAMIENTO

El calentamiento es una práctica habitual que la mayoría de los jugadores y entrenadores consideran una parte esencial de cualquier sesión de entrenamiento. Se cree que el calentamiento mejora la capacidad de los jugadores para que rindan más en los ejercicios siguientes y reduce la incidencia de las lesiones musculoesqueléticas relacionadas con los deportes.

El calentamiento no sólo prepara al atleta para la sesión de entrenamiento, sino que también le permite mejorar su rendimiento mediante mecanismos como el aumento del índice de conducción nerviosa, mejora en la producción de fuerza y aumento de energía anaeróbica.

El objetivo principal del calentamiento es elevar la temperatura interna, pero los entrenadores también pueden usarlo para reforzar patrones de movimiento y llevar a cabo actividades de prevención de lesiones.

Los calentamientos suelen consistir en un patrón de movimientos y movilización generales seguido por ejercicios intensivos más específicos del deporte.

Los movimientos generales son ejercicios ligeros destinados a aumentar la frecuencia cardíaca, la circulación sanguínea, la respiración y la temperatura interna de los músculos. Suelen estar

seguidos por ejercicios de estiramiento dinámico cuyo objetivo es aumentar el rango de movimiento y servir de introducción para los movimientos específicos del deporte. Por ejemplo, los atletas empiezan tirando desde un lugar fijo, siguen con tiros con salto y terminan con el contacto con otro jugador.

A continuación, se describe un calentamiento para una sesión de entrenamiento de básquetbol que incorpora las habilidades de movimiento que se explicaron en los capítulos anteriores.

- Trotar a lo largo de la cancha y volver 2 veces.
- Caminar haciendo estocadas hasta la mitad de la cancha:
  - Los dedos de los pies y las rodillas deben mirar hacia adelante.
  - Las caderas deben estar derechas y el pecho erguido.
  - La longitud de la estocada debe aumentarse gradualmente con cada paso.
- Puente isquiotibial con una sola pierna, 2 series de 8/pierna:
  - Las caderas deben estar derechas.
  - Rango de movimiento completo.
- Estocada lateral para volver a la línea de fondo.
  - Aumentar la longitud con cada paso.
  - Los pies deben mirar hacia adelante todo el tiempo.
- Ejercicio de movilidad de la pantorrilla con la rodilla contra la pared, 10/pierna.
  - Los talones deben permanecer sobre el piso y el jugador debe flexionar la pierna hasta que la rodilla toque la pared, tratando de aumentar la distancia entre los dedos de los pies y la pared.
- Sentadillas, 10.
  - Los pies deben estar separados por una distancia levemente superior al ancho de los hombros.
  - El pecho debe estar erguido.
  - La cadera debe estar hacia atrás y las rodillas deben quedar más adelante que los dedos de los pies.
  - Profundidad.
  - Los talones no deben levantarse.
- Paso para salto vertical, 3/pierna.
  - Caída suave, absorción del impacto.
  - Posición sólida: ¿Puede moverse en cualquier dirección desde el punto de caída?

## 3.1.2 PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES: CALENTAMIENTO PARA LOS ENTRENAMIENTOS

### CALENTAMIENTO PARA LOS ENTRENAMIENTOS

El calentamiento es una práctica habitual que la mayoría de los jugadores y entrenadores consideran una parte esencial de cualquier sesión de entrenamiento. Se cree que el calentamiento mejora la capacidad de los jugadores para que rindan más en los ejercicios siguientes y reduce la incidencia de las lesiones musculoesqueléticas relacionadas con los deportes. El calentamiento no sólo prepara al atleta para la sesión de entrenamiento sino que también le permite mejorar su rendimiento mediante mecanismos como el aumento del índice de conducción nerviosa, mejora en la producción de fuerza y aumento de energía anaeróbica.

El objetivo principal del calentamiento es elevar la temperatura interna; sin embargo, los entrenadores también pueden usarlo para reforzar patrones de movimiento y llevar a cabo actividades de prevención de lesiones. Los calentamientos suelen consistir en un patrón de movimientos y movilización generales seguido por ejercicios intensivos más específicos del deporte.

Los movimientos generales son ejercicios ligeros destinados a aumentar la frecuencia cardíaca, la circulación sanguínea, la respiración y la temperatura interna de los músculos. Suelen estar seguidos por ejercicios de estiramiento dinámico cuyo objetivo es aumentar el rango de movimiento y servir de introducción para los movimientos específicos del deporte. Por ejemplo, los atletas empiezan tirando desde un lugar fijo, siguen con tiros con salto y terminan con el contacto con otro jugador.

A continuación, se describe un calentamiento para una sesión de entrenamiento de básquetbol que incorpora las habilidades de movimiento que se explicaron en los capítulos anteriores.

- Trotar a lo largo de la cancha y volver 2 veces.
- Caminar haciendo estocadas hasta la mitad de la cancha:
  - Los dedos de los pies y las rodillas deben mirar hacia adelante.
  - Las caderas deben estar derechas y el pecho erguido.
- La longitud de la estocada debe aumentarse gradualmente con cada paso.
- Puente isquiotibial con una sola pierna, 2 series de 8/pierna:
  - Las caderas deben estar derechas.
  - Rango de movimiento completo.
- Estocada lateral para volver a la línea de fondo.
  - Aumentar la longitud con cada paso.
  - Los pies deben mirar hacia adelante todo el tiempo.
- Knee to wall calf mobility 10/leg
  - Heel remains on ground and player bends leg to touch knee to the wall, try to increase distance between toe and wall.
- Squats 10
  - Feet just wider than shoulder width
  - Chest up
  - Hips back, knees forward over toes
  - Depth
  - Heels down
- Step to vertical Jump 3/leg
  - Soft landing, absorb
  - Strong position – can you move in any direction from your landing point?
  - Knees remain over feet (don't come in or out)
- Partner jump to bump 5 each
  - Jump into air and upon landing partner will bump you.
  - Still land softly, absorb but be ready for impact...don't get pushed over, be in position to move.
  - This can be progressed to getting bumped whilst still in the air
- Single leg ½ Hop + Stick in 3 different directions
  - Lateral left, lateral right and forward in directions
  - Soft landing
  - Knees remain over feet

## 3.1.3 PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES: CALENTAMIENTO PARA LOS PARTIDOS

### CALENTAMIENTO PARA LOS PARTIDOS

Excepto por la duración, el calentamiento para los partidos no debería diferir mucho del calentamiento para los entrenamientos.

Los atletas deben asegurarse de que su temperatura interna aumente y de que tengan un rango de movimiento adecuado. Deben llevarse a cabo actividades de intensidad baja e ir pasando gradualmente a actividades de intensidad alta. Es importante que todos los jugadores lleven a cabo movimientos y actividades con una intensidad similar a la del juego antes de que comience el partido.

Esto permite garantizar que los jugadores que no ingresan a la cancha de inmediato estén correctamente preparados para jugar cuando lo hagan.

- Calentamiento aeróbico general de entre 3 y 4 min.
  - Trotar, saltar, correr de lado, levantar las rodillas, etc.
- Ejercicios de movilidad durante entre 2 y 3 min.
  - Caminar haciendo estocadas, arrastrarse con los codos, caminar estirando los músculos isquiotibiales, hacer estocadas laterales, hacer estiramientos de gato, etc.
- 1 min de estiramiento estático de cualquier zona particularmente rígida (músculos flexores de la cadera, músculos isquiotibiales).
- Correr hasta la mitad de la cancha e ir aumentando la intensidad de la siguiente forma: 50 %, 75 %, 85 %, 95 %, 100 %. Volver caminando.
- Acelerar el paso y volver caminando, 2 veces.
  - Caminar, hacer 3 pasos rápidos, desplazarse hasta la mitad de la cancha, 2 veces.
- Hacer un desplazamiento defensivo (movimiento defensivo lateral) desde la línea de fondo hasta la línea de tiro libre y de vuelta, 2 veces en cada dirección.
- Saltar hacia el tablero, desplazarse y saltar otra vez hacia el tablero, 2 veces en cada dirección.
- Saltar y empujar en el aire con un compañero, 5 veces cada uno.
- Ejercicio de espejo con un compañero, 2\*10 cada uno.
  - En parejas, un compañero se mueve (p. ej., corre hacia un lateral, salta) y el otro imita sus movimientos.



## 3.1.4 PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES: ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUSCULAR

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUSCULAR

El entrenamiento de la fuerza muscular aumenta la capacidad del jugador de aplicar fuerza mientras ejecuta las habilidades de juego. Por ejemplo, es posible que un jugador desarrolle fuerza para adoptar una posición de poste sin que lo empuje el defensor o para saltar más alto.

Para aumentar la capacidad muscular de aplicar fuerza, debe hacerse un entrenamiento de resistencia, y este debe ir aumentando de intensidad de forma gradual para que el cuerpo se adapte correctamente. El ejemplo más frecuente del entrenamiento de resistencia es el levantamiento de pesas.

La fuerza puede ser una cualidad absoluta o relativa. En básquetbol, donde deben usarse cualidades de fuerza junto con otras cualidades, el objetivo es aumentar, principalmente, la cualidad relativa.

La cualidad relativa se expresa en fuerza por kilogramo de peso corporal. El jugador no está tratando necesariamente de que el músculo aumente de tamaño, sino de que aumente la fuerza que el músculo puede aplicar.

Por ello, el entrenador necesita asegurarse de que el jugador adquiera más fuerza y de que el músculo crezca lo menos posible. Para lograrlo, es necesario entender qué cualidades optimizan las series de entrenamiento de resistencia y las repeticiones.

La tabla que se encuentra a continuación detalla los rangos de repetición y las respuestas que optimizan.

CUALIDAD	REPETICIONES	SERIES	INTENSIDAD
Fuerza y resistencia	de 15 a 20	de 2 a 4	del 40 al 70%
Hipertrofia (aumento del tamaño del músculo)	de 8 a 12	de 3 a 6	del 65 al 80%
Fuerza máxima	de 1 a 6	de 3 a 4	del 85 al 100%
Potencia	de 1 a 3	de 2 a 6	del 95 al 100%

El entrenamiento de la fuerza muscular puede mejorar la fuerza máxima y la hipertrofia. El entrenamiento de hipertrofia consiste en aumentar el tamaño del músculo; el entrenamiento de la fuerza máxima consiste en aumentar la fuerza de contracción de los músculos. Para los jugadores de básquetbol, el entrenamiento de la fuerza máxima suele ser prioritario.

Para un atleta que se inicia en el entrenamiento de la fuerza muscular, un volumen de entrenamiento bajo permitirá que el cuerpo se adapte rápidamente y que los músculos produzcan más fuerza. A medida que el jugador siga entrenando, el volumen deberá ir aumentando para que la fuerza muscular también aumente.

---

## 3.1.5 PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES: ENTRENAMIENTO DE POTENCIA MUSCULAR

---

### ENTRENAMIENTO DE POTENCIA MUSCULAR

El entrenamiento de la potencia muscular aumenta la capacidad del jugador de aplicar fuerza en un período breve. En este tipo de entrenamiento, la prioridad es la velocidad del movimiento; la fuerza queda en segundo plano. Esto se conoce como “dependiente de la velocidad”. El jugador debe tratar de maximizar la resistencia sin sacrificar la velocidad de la actividad o el ejercicio.

Este tipo de entrenamiento aumenta la cantidad de fibras musculares de contracción rápida que el jugador puede activar y usar. También trabaja el sistema nervioso, que activa una mayor cantidad de fibras musculares de contracción rápida a medida que aumenta la velocidad de contracción que exigen los ejercicios.

Esto es importante, por ejemplo, cuando se trabaja en la fuerza de las piernas y la capacidad de salto.

En comparación con el entrenamiento de la fuerza muscular, los jugadores necesitan períodos de descanso más largos entre cada serie de entrenamiento de la potencia muscular debido a que también se activa el sistema nervioso.

Para que el entrenamiento de la potencia muscular sea eficaz, los jugadores deben contar con un nivel de fuerza mínimo. Por ello, deben empezar con el entrenamiento de la fuerza muscular antes de pasar al de la potencia muscular.

## 3.1.6 PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES: ACONDICIONAMIENTO

Existen tres sistemas de energía principales que pueden entrenarse para el básquetbol:

- aeróbico;
- láctico;
- aláctico.

Cada uno de estos sistemas puede dividirse en dos categorías: potencia y capacidad. En este caso, el término "potencia" se refiere a la medida de rendimiento absoluta de ese sistema de energía cuando se hace un esfuerzo independiente. El término "capacidad" se refiere a la habilidad de repetir ese esfuerzo en ocasiones numerosas y de tratar de minimizar la reducción del rendimiento.

### SISTEMA ALÁCTICO:

El sistema aláctico es anaeróbico (sin oxígeno) y suministra la energía principal para los primeros 10 o 15 segundos de ejercicio. Por ejemplo, para atravesar la cancha corriendo rápidamente o saltar para un rebote se usa, principalmente, el sistema aláctico.

Muchas de las exigencias físicas del básquetbol utilizan la energía aláctica, y entrenarse para esta capacidad requiere de episodios breves e intermitentes de actividad máxima con períodos de recuperación de duración intermedia a prolongada. Si se manipulan las proporciones de trabajo y descanso y la duración del trabajo, pueden entrenarse componentes específicos.

Una proporción de 1:8 con esfuerzos de menos de 7 segundos y repeticiones bajas (entre 5 y 10) activa significativamente el sistema de potencia aláctica; si aumentan las repeticiones (entre 8 y 15), la proporción

disminuye a 1:6 y los esfuerzos son de entre 4 y 10 segundos, se promueve el funcionamiento del sistema de capacidad aláctica.

A modo de ejemplo práctico, si los atletas saltan y tocan el tablero, caen e inmediatamente saltan otra vez y lo hacen durante 6 segundos para luego descansar 40 segundos antes de repetir la serie 8 veces, están entrenando el sistema de capacidad aláctica.

### SISTEMA DE ÁCIDO LÁCTICO:

La producción de ácido láctico es una consecuencia de la producción de energía anaeróbica. El objetivo del entrenamiento del sistema del ácido láctico es mejorar la capacidad del cuerpo para metabolizar y eliminar el ácido láctico. A medida que el ácido láctico se acumula, los atletas sienten un "ardor" en el músculo que restringe su capacidad para trabajar. En consecuencia, cuanto mayor sea la capacidad del atleta para eliminar el ácido láctico y sus derivados, más tiempo podrá el cuerpo trabajar con la intensidad máxima.

Para entrenar esta capacidad es necesario usar una proporción de 1:3 entre trabajo y recuperación para que se acumule ácido láctico en el sistema. Durante el período de recuperación, el atleta no se detiene por completo sino que sigue moviéndose, pero a un esfuerzo menor al máximo. Para el entrenamiento de la potencia láctica, una recuperación más larga de 1:4 permite que se elimine una mayor cantidad de ácido láctico.

Durante el entrenamiento de la capacidad, los esfuerzos son de entre 6 y 30 segundos y la recuperación debe llevarse a cabo con una intensidad

de entre el 50 y el 70%. Es necesario observar que el entrenamiento del sistema del ácido láctico genera una carga significativa en los sistemas del cuerpo y, por ello, debe usarse con cuidado y, generalmente, en menor medida que otros tipos de entrenamiento de los sistemas de energía.

A modo de ejemplo práctico, un jugador puede hacer carreras de tempo (sin esfuerzo máximo) en 200 m y caminar de vuelta para recuperarse.

### **SISTEMA AERÓBICO:**

Generalmente, el entrenamiento del sistema aeróbico implicaba horas de trote (u otra actividad), lo que llevaba demasiado tiempo y causaba un mayor desgaste físico, algo que no se recomienda en los jugadores de básquetbol. Este tipo de entrenamiento también puede provocar una disminución de la velocidad del jugador (ya que se reduce la cantidad de fibras musculares de contracción rápida), lo cual, evidentemente, no es recomendable para los jugadores de básquetbol.

El entrenamiento aeróbico con intervalos beneficia en mayor medida el rendimiento de los jugadores de básquetbol y admite esfuerzos de mayor intensidad. Este entrenamiento puede incluir carrera de velocidad, seguida de trote, otra carrera de velocidad, etc.

Los entrenadores pueden evaluar la velocidad aeróbica máxima de sus atletas con la prueba yoyó de recuperación intermitente y adaptar el entrenamiento de forma específica para cada atleta. Otra prueba es la de los 12 minutos, que sirve para determinar cuánta distancia puede recorrer un atleta en 12 minutos de carrera.

Si se entrena a una velocidad aeróbica máxima (Maximal Aerobic Speed, MAS) o a una velocidad levemente superior a la máxima y se hace una recuperación activa (con entre el 50 y el 70% de la MAS), se entrena la capacidad aeróbica con una proporción entre

trabajo y recuperación activa de 1:1. En el entrenamiento de la capacidad, los esfuerzos son de entre 15 y 30 segundos y de duración alta (p. ej., carrera de velocidad) seguidos por entre 15 y 30 segundos a entre el 50 y el 70% del esfuerzo (p. ej., trote) para llegar a un total de poco más de 15 repeticiones y una duración de al menos 10 minutos.

Para entrenar la potencia aeróbica, la MAS debe ser levemente superior a la máxima, pero se permite el descanso pasivo y la proporción entre trabajo y descanso es de 1:1. Por lo general, las sesiones de potencia aeróbica exigen trabajar por entre 10 y 15 segundos y hacer entre 8 y 16 repeticiones [6].

### **ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL PARTIDO**

Según investigaciones recientes, los partidos reducidos (p. ej., de 3 contra 3) y el acondicionamiento basado en el partido son eficaces debido a sus exigencias en términos de habilidad y resistencia. Sin embargo, es fundamental que este tipo de entrenamiento se diseñe cuidadosamente para lograr los resultados deseados.

Puede ser complicado lograr y mantener la intensidad necesaria, lo que podría causar un efecto deficiente o nulo si los simulacros de partido son prolongados. A menudo, los atletas también pueden “escondarse” en este tipo de sesiones, y se ha sugerido que los mejores jugadores que tienen más habilidades naturales no necesitan moverse tanto como los que tienen menos habilidades, por lo que no cumplen con el volumen o la intensidad de entrenamiento deseada. El entrenador puede usar una variedad casi interminable de actividades, y las variaciones precisas y planificadas pueden maximizar la eficiencia del entrenamiento y minimizar los esfuerzos innecesarios.

## 3.1.7 PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES: FLEXIBILIDAD

### FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la medida del rango de movimiento de una articulación o una serie de articulaciones. Puede verse limitada por la estructura física de las articulaciones, como los huesos, los tejidos conjuntivos o los músculos.

Es importante incluir el entrenamiento de la flexibilidad en la rutina habitual de sus jugadores. Una mayor flexibilidad puede mejorar el rendimiento en el entrenamiento aeróbico, el acondicionamiento muscular y el deporte. Existen pruebas científicas de que la incidencia de las lesiones se reduce cuando la rutina de los jugadores incluye el entrenamiento de la flexibilidad debido a que tienen una mayor habilidad para ejecutar los movimientos con un rango de movimiento más amplio. La única excepción a esta regla son los casos en los que el rango de movimiento es excesivo o inestable, lo cual puede aumentar el riesgo de que se produzca una lesión.

Una vez que el jugador finalice el entrenamiento, puede centrarse en el rango de movimiento de diferentes articulaciones del cuerpo para asegurarse de que vuelvan al estado que tenían antes de la sesión. Este es un momento ideal para ejercitar la flexibilidad porque los músculos ya entraron en calor y están más elásticos, por lo que se estiran más.

Estos son algunos de los beneficios principales del entrenamiento de la flexibilidad:

- Reduce el riesgo de que se produzcan lesiones durante los ejercicios y las actividades diarias, ya que los músculos están más elásticos.
- Mejora el rendimiento en las actividades diarias y en los ejercicios y el deporte.

Los ejercicios de flexibilidad pueden clasificarse en los siguientes tipos de estiramiento.

### ESTIRAMIENTO ESTÁTICO

Se estira con cierto nivel de dificultad, pero en una posición cómoda y hasta el final del rango del músculo durante un período determinado. Por lo general, los estiramientos duran entre 10 y 30 segundos. El estiramiento estático es el tipo de estiramiento que se usa con mayor frecuencia en los entrenamientos físicos generales y se le considera seguro y eficaz para mejorar la flexibilidad general.

Si se aplican las técnicas correctas, el estiramiento estático reduce la sensibilidad de los receptores de tensión, lo que permite que el músculo se relaje y se estire más.

Si se hace sentado o acostado en el piso, quizás sea conveniente usar una toalla o una colchoneta para que los músculos no se enfríen muy rápidamente.

### ESTIRAMIENTO DINÁMICO

Para este tipo de estiramiento, se usan patrones de movimiento específicos según el deporte para que el músculo se extienda por su rango de movimiento sin superar la capacidad de estiramiento pasivo y estático del jugador.

### FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (PNF)

Alterna la contracción y la relajación de los músculos agonistas y antagonistas. Un ejemplo de este entrenamiento es hacer presión hacia abajo con la pierna (se contraen los músculos isquiotibiales) y luego relajar y levantar la pierna (se elongan los músculos isquiotibiales).

Este tipo de acciones generan que el sistema nervioso deje de contraer el músculo para extender su rango de movimiento.

## 3.1.8 PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES: PROGRAMA BÁSICO DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUSCULAR

### PROGRAMA BÁSICO DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUSCULAR

Un programa básico de entrenamiento de la fuerza muscular orientado a aumentar la fuerza del cuerpo entero será beneficioso para todos los jugadores principiantes. Los ejercicios deben estar secuenciados para asegurarse de que se entrenen los grupos musculares correctos en el orden correcto.

Como regla general, los grupos musculares más grandes se entrenan antes que los más pequeños, y los ejercicios de articulaciones múltiples se hacen antes que los de articulación

única. Inicialmente, deben hacerse tres series de cada ejercicio e ir aumentándolas a medida que pasa el tiempo.

Para que las sesiones de entrenamiento contribuyan a la adaptación del cuerpo lo más posible, los jugadores principiantes deben hacer tres sesiones semanales como mínimo. Esto les brinda el estímulo suficiente para optimizar la adaptación. Las sesiones deben programarse a lo largo de la semana para que el jugador pueda recuperarse entre una sesión y otra, pero deben tener la frecuencia suficiente para que el cuerpo siga adaptándose al entrenamiento de forma continua.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
X		X		X		

A continuación, se incluye un plan semanal de entrenamiento de la fuerza muscular a modo de ejemplo.

Inicialmente, deben programarse dos sesiones diferentes por semana. Esto garantiza que los ejercicios tengan los efectos suficientes en el cuerpo y que se estimule la adaptación.

Si los ejercicios se modifican constantemente, el cuerpo no tiene el tiempo suficiente para adaptarse al efecto de carga de los ejercicios, lo que reduce el tiempo de adaptación del cuerpo.

SESIÓN 1	REPETICIONES	SERIES
Press de banca	6	3
Remo bajo	8	4
Sentadillas	5	3
Dorsalera	8	4
Flexión de tronco con cable	8	4
SESIÓN 2	REPETITIONS	SERIES
Press de hombros con mancuernas	6	4
Remo en barra T con apoyo al pecho	8	3
Estocadas con mancuernas	6	4
Extensión de tríceps con mancuerna	8	3
Flexiones de bíceps con mancuernas	8	4

Este programa debe usarse por entre 4 y 6 semanas y luego modificarse para garantizar la adaptación permanente. Entre cada serie, deben tomarse descansos de 2 minutos.

La carga de cada ejercicio debe permitir que el jugador haga todas las repeticiones sin cometer errores; sólo debe costarle completar las últimas 2 repeticiones.

### PROGRAMA BÁSICO DE EJERCICIOS CON EL PESO CORPORAL

Las siguientes sesiones incluyen ejemplos de ejercicios con el propio peso corporal que pueden hacerse en una cancha de básquetbol con elementos mínimos. Según el tiempo asignado para el entrenamiento, las sesiones pueden implementarse por separado durante el transcurso de la semana o pueden incorporarse al entrenamiento de las habilidades.

En caso de que haya poco tiempo, un método sencillo consiste en incluir algunos de estos ejercicios en el calentamiento previo al entrenamiento.

Los ejercicios de estas tablas se hacen en series, de modo que los que tienen la misma letra se repiten juntos; es decir, una serie de A1, una serie de A2 y un descanso y así sucesivamente hasta que se haga la cantidad total de series. Este programa debe usarse por entre 4 y 6 semanas; luego, deben aumentarse las series o las repeticiones.

SESIÓN 1	SERIES
1A Toques al tablero con rebote del piso rápido	3*5
1B Flexiones de brazo con choque de palmas	3*5
2A Puente isquiotibial con una sola pierna	4*8/pierna
2B Flexiones de brazo (con diferentes agarres, estrechas, alternadas, bajas)	4 * max
3A Estocadas búlgaras	4*8/pierna
3B Fondos en banco para tríceps	4*12
4A Plancha	2*1min
4B Plancha lateral	3*30seg/lado
SESIÓN 2	SERIES
<b>Circuito 1</b>	2-3 series
Sentadillas (con pausa abajo)	x10
Flexiones de brazo perfectas	x10
Abdominales cortos	x20
Puente isquiotibial con una sola pierna	x10/pierna
Levantamientos laterales de ambas piernas	x20/lado
<b>Circuito 2</b>	2-3 series
Estocadas hacia adelante y hacia atrás	x6/pierna
Fondos en banco	x10
Plancha	x30seg
Levantamientos de pantorrilla con una sola pierna	x20/pierna
Elevación de pies en cuadrupedia	x20
<b>Circuito 3</b>	2-3 series
Estocadas laterales	x8/pierna
Flexiones de brazo con un brazo levantado	x10/arm
Plancha lateral	x30seg/lado
Sentadillas con una sola pierna	x10 /pierna
Abdominales cortos con retención de 5 seg y cambio de pie	x1 minute



Below are descriptions of each of the exercises listed above.

### FONDOS EN BANCO PARA TRÍCEPS

Posición inicial



Posición final



### EXTENSIONES DE PUENTE DE CADERA CON UNA SOLA PIERNA

Posición inicial



Posición final



### ESTOCADAS BÚLGARAS

Posición inicial



Posición final (izquierda)



Posición final extendida (derecha)



### EXTENSIONES DE CADERA

Posición inicial



Posición final



### CONT. DE EXTENSIONES DE CADERA

Posición final con una sola pierna



### PLANCHA



### FLEXIONES DE BRAZO CON CHOQUE DE PALMAS

Posición inicial



Choque de palmas



### CONT. DE FLEXIONES DE BRAZO CON CHOQUE DE PALMAS

Posición final



### FLEXIONES

Posición estándar (izquierda)

Posición estrecha (derecha)



Posición ancha



### PLANCHA LATERAL



### **LECTURAS ADICIONALES RECOMENDADAS**

Para leer más sobre los temas que se detallan arriba, puede recurrir a la siguiente bibliografía recomendada:

- Essentials of Strength Training and Conditioning, Baechle T.R.
- Designing Resistance Training Programs, Fleck S & Kraemer W.
- Strength Training for Basketball, Pauletto B.
- High-Performance Training for Sports, Joyce D & Lewindon D.

## 3.1.9 PREPARACIÓN BÁSICA DURANTE LAS VACACIONES

*Para jugar en los niveles más altos del básquetbol, es necesario tener una buena preparación física y mental. Un jugador bien preparado podrá ejecutar mejor las habilidades al final de un partido que un jugador que no está en tan buenas condiciones. De forma similar, un jugador bien preparado podrá tomar mejores decisiones al final de un partido que un jugador que no está en tan buenas condiciones.*

para las vacaciones que podría asignarse a atletas juveniles. Es un programa genérico y no está pensado para ningún atleta en particular. No debe considerarse un programa definitivo que los entrenadores deben seguir; sólo se ofrece a modo de ejemplo. Se recomienda a los entrenadores que elaboren sus propios programas y soliciten ayuda o asistencia a los expertos que corresponda.

El programa de preparación física consta de 3 partes:


- (a) preparación aeróbica;
- (b) habilidades de básquetbol y manejo de balón;
- (c) preparación de otro tipo.

ACTIVIDADES	RECUENCIA	GUIDELINES
(A) PREPARACIÓN AERÓBICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga <b>3</b> actividades por semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga sólo <b>1</b> actividad aeróbica por día y descanse un día entre una sesión y otra (p. ej., haga las sesiones aeróbicas los lunes, miércoles y viernes).</li> <li>• No haga ninguna de las actividades de velocidad durante el primer mes de entrenamiento (debe mejorar su preparación aeróbica general antes de hacer estas actividades).</li> </ul>
(B) HABILIDADES DE BÁSQUETBOL Y MANEJO DE BALÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga <b>3</b> actividades por semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe hacer, como mínimo, una actividad de tiro por semana, pero no puede hacer la misma actividad más de dos veces.</li> <li>• Haga <b>2</b> sesiones de habilidades de básquetbol y manejo de balón por día como máximo.</li> <li>• No las haga los días en los que tiene preparación aeróbica o de otro tipo.</li> </ul>
(A) PREPARACIÓN DE OTRO TIPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga <b>3</b> actividades por semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No las haga los días en los que tiene preparación aeróbica y de habilidades de básquetbol y manejo de balón.</li> <li>• Haga sólo <b>1</b> de estas actividades por día.</li> </ul>

### PREPARACIÓN AERÓBICA

Asegúrese de hacer un calentamiento antes de la sesión.

- 20 flexiones de brazo (apoyando las rodillas).
- 20 sentadillas.
- Dé una vuelta a la cancha trotando.
- 20 abdominales cortos (con elevación de espalda, pero sólo hasta llegar a la mitad de la distancia que falta para las rodillas).
- 20 estocadas (de cada lado).
- Dé una vuelta a la cancha trotando.
- Estire según sea necesario (no más de 5 minutos).

ACTIVIDAD	NOTA
<b>Carrera de 4 km</b>	Corra sobre el césped o un circuito oval, no sobre el asfalto o la carretera.
<b>Carrera de 15 minutos</b>	Corra de forma continua por 15 minutos y mida la distancia que recorrió. Los objetivos son los siguientes: <i>Bases</i> 3,7 km en 15 minutos. <i>Aleros</i> 3,5 km en 15 minutos. <i>Pivots</i> 3,2 km in 15 minutos. <b>NB:</b> camine por 30 segundos cuando sea necesario y vuelva a trotar.
<b>1 km de natación</b>	Para ayudar a mantener la intensidad durante la sesión, cuente la cantidad de brazadas que le lleva hacer una vuelta. Luego, cuente la cantidad de brazadas que le lleva hacer cada vuelta siguiente. Si una vuelta le lleva más brazadas de lo "normal", necesita nadar un poco más rápido en la vuelta siguiente.
<b>5 km en bicicleta</b>	Puede hacerlos en una bicicleta fija o en una bicicleta móvil, al aire libre. Si hace el recorrido al aire libre, use los senderos para bicicletas siempre que sea posible y asegúrese de usar casco. Elija un cambio bajo y asegúrese de pedalear de forma permanente.
<b>Circuito en la cancha</b>	Haga la siguiente serie de ejercicios de forma continua durante 15 minutos. Cuente la cantidad de veces que repite la serie. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comience en la línea de fondo y haga 10 flexiones de brazo.</li> <li>2. Corra hasta el otro extremo de la cancha de básquetbol.</li> <li>3. Acuéstese en el piso y haga 10 abdominales con elevación de espalda.</li> <li>4. Dé 2 vueltas a la cancha trotando.</li> </ol>
<b>N.B. sobre la velocidad 1: debe tener una preparación aeróbica antes de hacer las actividades de velocidad.</b>	<b>NB:</b> debe tener una preparación aeróbica antes de hacer estas actividades. Haga las siguientes 3 actividades:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corra los primeros 7 metros al 50 % de su capacidad, los segundos 7 metros al 75 % de su capacidad y los últimos 7 metros al 100% de su capacidad. Vuelva caminando y repita la serie 5 veces.</li> <li>2. 5 series de carreras de velocidad de 50 metros (comience cada repetición luego de un intervalo de 50 segundos). Trote al punto de largada. 5 series de carreras de velocidad de 30 metros (comience cada repetición luego de un intervalo de 40 segundos). Trote al punto de largada. 5 series de carreras de velocidad de 20 metros (comience cada repetición luego de un intervalo de 30 segundos). Trote al punto de largada.</li> <li>3. Desplácese del punto A al B, del B al C, del C al A y corra rápidamente del punto A al D. Repita la serie 5 veces y camine hasta el punto de largada para recuperarse.</li> </ol>

ACTIVIDAD	NOTA
Carreras de intensidad	<b>Haga la serie 1 al 60% de su velocidad máxima.</b>
	<b>aceleración                      ritmo constante                      desaceleración</b>
	1)                      10m                      20m                      10m                      x 3
	2)                      9m                      20m                      9m                      x 3
	3)                      8m                      20m                      8m                      x 3
	4)                      7m                      20m                      7m                      x 3
	5)                      6m                      20m                      6m                      x 3
	6)                      5m                      20m                      5m                      x 3
	<b>Haga la serie 2 al 75% de su velocidad máxima.</b>
	<b>aceleración                      ritmo constante                      desaceleración</b>
	7)                      10m                      20m                      10m                      x 3
	8)                      9m                      20m                      9m                      x 3
	9)                      8m                      20m                      8m                      x 3
	10)                      7m                      20m                      7m                      x 3
	11)                      6m                      20m                      6m                      x 3
	12)                      5m                      20m                      5m                      x 3
	<b>Haga la serie 3 al 90% de su velocidad máxima.</b>
	<b>aceleración                      ritmo constante                      desaceleración</b>
13)                      10m                      20m                      10m                      x 3	
14)                      9m                      20m                      9m                      x 3	
15)                      8m                      20m                      8m                      x 3	
16)                      7m                      20m                      7m                      x 3	
17)                      6m                      20m                      6m                      x 3	
18)                      5m                      20m                      5m                      x 3	
Fartlek piramidal	<p>Haga este ejercicio sobre el césped o una superficie más blanda; también puede hacerlo en un circuito oval, en una pista o en líneas rectas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 segundos difícil, 15 sencillo; 30 segundos difícil, 30 sencillo; 45 segundos difícil, 45 sencillo, 60 segundos difícil, 60 sencillo (5 minutos en total, de forma continua).</li> <li>• Una vez que haya completado un fartlek piramidal, haga una recuperación activa (camine, trote, haga abdominales) por tres minutos.</li> <li>• Repita el protocolo de fartlek piramidal y recuperación activa dos veces más (total de tres series).</li> </ul>



## HABILIDADES DE BÁSQUETBOL Y MANEJO DE BALÓN

Haga **1** de las sesiones que se detallan abajo **3** veces por semana. Debe hacer, como mínimo, una actividad de tiro por semana, pero no puede hacer la misma actividad más de dos veces por

semana. Anote la actividad que hizo y, si corresponde, su puntuación. No haga más de **2** sesiones de este tipo en el mismo día ni las haga en los días en los que tiene sesiones de preparación aeróbica y otras actividades de preparación.

ACTIVIDAD	
<p><b>1. Pases</b></p>	<p><b>Contra la pared</b></p> <p>Haga <b>30</b> de cada pase contra la pared (o con un compañero). Párese a una distancia de entre 3 y 4 metros de la pared o el compañero. Alterne el pie que pone adelante cuando hace el pase. Cuando haga los pases con una sola mano, dé un paso para un lado (como si estuviera evitando a un defensor).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pase con ambas manos desde el pecho.</li> <li>• Pase de pique con ambas manos.</li> <li>• Pase sobre bote con mano derecha.</li> <li>• Pase sobre bote con mano izquierda.</li> <li>• Por detrás de la espalda (con la mano derecha y con la mano izquierda).</li> <li>• Botar y pasar. Bote el balón 5 veces y páselo. Haga 30 con la mano derecha y 30 con la mano izquierda.</li> </ul> <p><b>2 balones contra la pared</b></p> <p>Párese a una distancia de entre 2 y 3 metros de la pared y bote con dos balones. Después de 5 botes, pase uno de los balones contra la pared. Siga botando el otro balón. Agarre el balón que pasó y bótelo. Después de otros 5 botes, páselo con la otra mano. Siga durante 3 minutos.</p> <p><b>Dar al blanco</b></p> <p>Elija un ladrillo de la pared que esté a la altura del pecho y márkelo con tiza. Empiece parándose a una distancia de entre 10 y 15 metros de la pared y bote hacia ella. Haga una parada en un tiempo y pase el balón al ladrillo que marcó. Si le pega, recibe 1 punto. Si no le pega, pierde un punto. Siga hasta que obtenga 25 puntos.</p>
<p><b>2. Bote</b></p>	<p><b>Bote en parado con 1 balón</b></p> <p>Haga cada movimiento de bote durante <b>30</b> segundos. No levante el balón entre un movimiento y otro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frente (cruzado).</li> <li>• Espalda (cruzado).</li> <li>• Derecha/izquierda. Haga un bote en "V" por el costado del cuerpo. 30 segundos con cada mano.</li> <li>• Finta de bote cruzado con derecha/izquierda: en "V" con una mano, frente al cuerpo. 30 segundos con cada mano.</li> <li>• Rotación derecha/izquierda. Bote con la mano derecha alrededor de la pierna derecha durante 30 segundos. Luego, haga lo mismo con la mano izquierda y la pierna izquierda.</li> </ul> <p><b>Bote en parado con 2 balones</b></p> <p>Haga cada movimiento de bote durante <b>30</b> segundos. Si pierde un balón, siga botando el otro hasta que recupere el que perdió.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De frente. Bote los dos balones por delante cambiando de mano (para hacer un bote cruzado con cada balón).</li> <li>• De lado. Haga un bote en "V" con los dos balones a los lados.</li> <li>• De lado y alternando. Haga un bote en "V" con los dos balones a los lados. A medida que uno de los balones avanza, el otro retrocede.</li> <li>• Bote fuerte/bajo. Bote el balón 5 veces (con cada mano) con la máxima fuerza (el balón debe subir solo hasta la cintura); luego, bote el balón 5 veces tratando de que no supere la altura de las rodillas.</li> </ul>

ACTIVIDAD	
	<p><b>Bote de cancha completa</b></p> <p>Haga los siguientes movimientos de bote hasta el final de la cancha y vuelta 2 veces:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bote cruzado</li> <li>&gt; Bote lateral</li> <li>&gt; Bote de retirada y cruzado (o finta de bote cruzado)</li> <li>&gt; Bote entre las piernas</li> <li>&gt; Bote con vacilación</li> <li>&gt; Finta de bote cruzado</li> <li>&gt; Bote por la espalda</li> <li>&gt; Movimientos combinados.</li> </ul>
<p><b>3. Juego de piernas</b></p>	<p><b>2 desplazamientos</b></p> <p>Colóquese en la posición defensiva. Haga 2 desplazamientos hacia la izquierda y 2 hacia la derecha. Espere (en posición defensiva) por 3 segundos y vuelva a hacer los mismos movimientos. Hágalo por 30 segundos y descanse. Repita la serie 5 veces. Asegúrese de usar el juego de piernas correcto: "desplazamiento defensivo".</p> <p><b>Desplazamiento, carrera, desplazamiento</b></p> <p>Colóquese en la posición defensiva. Haga 3 desplazamientos, corra 3 pasos y haga 3 desplazamientos. Repita los movimientos 30 veces a cada lado de la canasta. Descanse por 30 segundos cada 5 series. Cuando pase del desplazamiento a la carrera, no junte los pies; sigue realizando un desplazamiento defensivo.</p> <p><b>Ajuste de posición</b></p> <p>Colóquese en la posición de poste bajo y gire el balón hasta llegar a la línea de 3 puntos. Corte, atrape el balón y ajuste su posición de frente a la canasta. Haga una finta de tiro y de penetración y luego penetre hacia la canasta para hacer un tiro en bandeja. Repita los movimientos 30 veces de cada lado. Asegúrese de usar el pie de pivote hacia la línea de fondo.</p>
<p><b>4. Tiro</b></p>	<p>A) Dentro de la zona de tres segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiros con salto (X 10)</li> <li>• Bandejas (X R 10 and L 10)</li> <li>• Tiros de Mikan (X R 10 and L 10)</li> </ul> <p>B) Tiros con salto a entre 15 y 20 pies.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga 10 desde el ala derecha, desde la línea de punto y desde el ala izquierda.</li> </ul> <p>C) Tiros con salto de un bote.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga 10 desde el ala derecha, desde la línea de punto y desde el ala izquierda.</li> </ul> <p>D) Tiros con salto de dos/tres botes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga 10 desde el ala derecha, desde la línea de punto y desde el ala izquierda.</li> </ul> <p>E) Tiros con pausa y salto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga 10 desde el ala derecha, desde la línea de punto y desde el ala izquierda.</li> </ul> <p>F) Movimientos de poste.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro en bandeja con paso de caída (X 10) (X 10)</li> <li>• Gancho con paso de caída (X 10)</li> <li>• Paso de caída, finta de tiro, recorrer (X 10)</li> <li>• Recibir y encarar la canasta (X 10)</li> </ul> <p>G) Tiros de tres puntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga 10 tiros desde 5 lugares.</li> </ul> <p>H) Tiros libres.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga 30 tiros libres en grupos de a 2 (trote hacia adelante y jugar de espaldas entre un grupo y otro).</li> </ul>

ACTIVIDAD	
<b>5. Coordinación entre la mano y el ojo</b>	<p>Use una pelota de tenis y párese a una distancia de entre 1 y 2 metros de la pared.</p> <p><b>Misma mano, mismo agarre</b></p> <p>Con 1 mano, lance la pelota contra la pared y atrápela con la misma mano con la que la lanzó. Haga una serie con la mano izquierda y una con la derecha y vuelva a hacer una serie más con la mano no dominante. 30 tiros por mano.</p> <p><b>Mano contraria, agarre contrario</b></p> <p>Haga lo mismo que en el ejercicio anterior, pero lance la pelota con una mano y atrápela con la mano contraria.</p> <p><b>Bote contra la pared</b></p> <p>Párese frente a una pared, a 1 metro de distancia, y comience a botar un balón de básquetbol o una pelota de tenis VIEJA contra la pared.</p> <p>Extienda el brazo, la pelota debe estar a 10 cm de la pared, y use la mano izquierda y la derecha para hacer botes combinados (de lado a lado, de arriba a abajo, cruzados). Bote durante 2 minutos y descanse 1 minuto.</p> <p>Repita la serie 4 veces.</p>

## OTRAS ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN FÍSICA

Haga **1** de las actividades que se detallan abajo 3 veces por semana. No las haga los días en los que tiene preparación aeróbica y una actividad de habilidades de básquetbol y manejo de balón.

ACTIVIDAD	
<p><b>1. Programa de entrenamiento de la fuerza muscular con el peso corporal</b></p>	<p>Haga los siguientes ejercicios tres veces en el orden en el que aparecen y tome descansos de 1 minuto como máximo entre cada serie de ejercicios.</p> <p><b>Repeticiones</b></p> <p>Para saber cuántos ejercicios debe hacer en cada serie, vea cuántos puede hacer sin detenerse. Haga el 60 % de esa cifra; esa será la cantidad de ejercicios que deberá hacer en cada serie. P. ej., si puede hacer 15 abdominales cortos como máximo (sin detenerse), deberá hacer 9 por serie, ya que el 60 % de 15 es 9.</p> <p>Una vez que empiece el programa, deje que pase un tiempo (entre 1 y 2 semanas) para que el cuerpo se adapte a los aumentos de carga de trabajo. Si nota que puede completar los ejercicios con facilidad, agregue uno o dos ejercicios más a cada serie. Si seguimos con el ejemplo de los abdominales cortos, haga 11 abdominales cortos en lugar de 9 por serie.</p> <p><b>Flexiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las manos deben estar separadas por una distancia levemente mayor a la del ancho de hombros.</li> <li>- El pecho debe estar recto cuando se baja al piso.</li> <li>- El cuerpo debe estar recto.               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Etapa 1: coloque las rodillas sobre el piso y deje los pies en el aire (use este método hasta que tenga más fuerza).</li> <li>o Etapa 2: toque el piso con los dedos de los pies (cuando tenga más fuerza).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Estocadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloque los pies juntos, dé un paso hacia adelante con una pierna y deje la otra en la posición inicial.</li> <li>- Mantenga la espalda recta y asegúrese de que la rodilla de la pierna que está adelante no supere la altura de los dedos del pie.</li> <li>- Lleve la pierna a la posición inicial. Haga lo mismo con la otra pierna.</li> </ul> <p><b>Abdominales cortos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acuéstese con la espalda contra el piso y las piernas flexionadas a 90°.</li> <li>- Coloque las manos a los lados de la cabeza y lleve el cuello hacia la barbilla.</li> <li>- Eleve el torso hasta llegar a una posición intermedia, sin llegar a las rodillas, y luego vuelva a recostarse.</li> </ul> <p><b>Fondos en banco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colóquese de espalda a un banco de altura intermedia, una pared o una silla.</li> <li>- Coloque las manos sobre el banco y deje los brazos extendidos, las piernas hacia el frente y los pies bien apoyados sobre el piso.</li> <li>- Mantenga las piernas inmóviles, flexione los brazos, deje que el cuerpo baje por delante del banco y estire los brazos para volver a la posición inicial.</li> </ul> <p><b>Sentadillas defensivas con salto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colóquese en la posición defensiva (baja).</li> <li>- Junte los pies rápidamente y salte (explosión) hacia arriba llevando las manos por encima de la cabeza.</li> <li>- Aterrice y vuelva a la posición inicial.</li> </ul>

ACTIVIDAD	
<b>2. Salto de cuerda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salte por 2 minutos de forma continua y con una velocidad intermedia.</li> <li>• Haga 30 saltos a velocidad máxima y 20 saltos a velocidad intermedia. Repita la serie 10 veces.</li> <li>• Haga un minuto de cada uno de los siguientes ejercicios:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alterne el pie derecho con el izquierdo.</li> <li>- Salte con los dos pies y forme un cuadrado (hacia adelante, hacia un lado, hacia atrás y hacia el otro lado).</li> <li>- Salte con el pie derecho y forme un cuadrado.</li> <li>- Salte con el pie izquierdo y forme un cuadrado.</li> <li>- Talón/punta - Salte apoyando el talón y luego los dedos del pie.</li> </ul> </li> </ul>
<b>3. Saltos pliométricos</b>	<p>Repita 3 veces las siguientes tres actividades.</p> <p>A. Párese frente al tablero (o frente a una pared). Salte con los dos pies y toque la red, el tablero o la pared (lo más alto que pueda) con la mano derecha, aterrice y salte de inmediato para tocarla con la mano izquierda. Haga el ejercicio 8 veces con cada mano. Repita la serie 10 veces y descanse 2 minutos entre cada serie de 8.</p> <p>B. Párese frente al tablero o frente a una pared. Dé un paso hacia adelante con el pie izquierdo y salte para tocar el tablero, la red o la pared (lo más alto que pueda) con las dos manos. Luego, dé un paso hacia adelante con el pie derecho. Haga 20 saltos (10 con el pie derecho adelante y 10 con el pie izquierdo adelante).</p> <p>C. Párese a un metro del tablero o la pared, dé dos pasos y salte con ambos pies para tocar el tablero, la red o la pared (lo más alto que pueda) con las dos manos. Repita la serie 10 veces.</p>

## 3.2 NUTRICIÓN

### 3.2.1 CUESTIONES NUTRICIONALES QUE LOS ATLETAS DEBEN TENER EN CUENTA

*En este capítulo, se ofrece información general que no debe tomarse como fuente exclusiva sin consultar a las personas calificadas que corresponda.*

*Este capítulo se ha redactado con los aportes de los siguientes profesionales:*

#### **DR LOUISE BURKE,**

jefa de Nutrición Deportiva del Instituto Australiano del Deporte y titular de la cátedra de Nutrición Deportiva de la Universidad Católica Australiana.

#### **BECCY HALL, APD, ACCSD**

nutricionista practicante acreditada y nutricionista deportiva acreditada del Instituto Australiano del Deporte, Beca de Nutrición Deportiva.

Existen dos cuestiones más en las que los entrenadores pueden ayudar a los jugadores a la hora de prepararse para jugar al máximo nivel:

- (a) estrategias nutricionales;
- (b) estrategias de recuperación.

Para tener un buen rendimiento, los atletas necesitan tener el "combustible" adecuado, y si bien no se espera que los entrenadores sean "expertos" en nutrición, deberían poder brindar algunas recomendaciones generales a los jugadores y ayudarlos a buscar un asesoramiento más específico en caso de que sea necesario.

La recuperación es, en términos sencillos, la capacidad de un atleta de preparar el cuerpo para el siguiente entrenamiento o partido luego de hacer un esfuerzo físico.

#### **NUTRICIÓN PARA LOS ENTRENAMIENTOS**

Los principios por los que se rige el régimen alimentario diario de un atleta son promover la buena salud sin dejar de disfrutar de sus alimentos favoritos y de oportunidades para comer con otros en contextos sociales, así como considerar las necesidades especiales de sus compromisos deportivos.

La rutina de entrenamiento aumenta la demanda de energía y de diversos nutrientes que permiten que el cuerpo complete y se adapte a los ejercicios.

Combinar esto con los requisitos adicionales asociados con el crecimiento y el desarrollo durante la adolescencia representa un desafío para los jugadores jóvenes y sus familias.

Los conocimientos alimentarios deben ir de la mano de habilidades nutricionales prácticas y una organización cuidadosa si se quiere lograr que el atleta joven cumpla con todas las comidas y los refrigerios necesarios en la escuela y los compromisos deportivos y sociales.

Sin embargo, con algunas estrategias claves es posible cumplir estos requisitos y preparar el cuerpo para que alcance su máximo rendimiento.

#### **EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS DEBE REFLEJAR LAS DEMANDAS DEL ENTRENAMIENTO DIARIO.**

Los carbohidratos son el combustible preferido para los músculos a la hora de hacer ejercicios de intensidad alta, y también son un combustible importante para el cerebro. Se obtienen de granos y alimentos hechos a base de cereales, frutas, verduras almidonadas y legumbres.

Debido a que el básquetbol es un deporte que incluye muchos episodios breves de actividad intensa para la ejecución de las habilidades y la toma de decisiones, se recomienda llevar a cada práctica la cantidad suficiente de alimentos con carbohidratos. Por otro lado, un consumo

deficiente de carbohidratos puede perjudicar el rendimiento y provocar cansancio precoz, la ejecución deficiente de las habilidades y una menor capacidad para concentrarse, entre otros síntomas.

El consumo diario de carbohidratos debe ser compatible con las demandas del entrenamiento: debe aumentar en los días en los que se practica más intensamente y disminuir en los días de descanso o durante un receso. Una forma sencilla de lograr esto, que también garantiza que el consumo de combustible ocurra en el momento en el que más se necesita, es incorporar refrigerios adicionales con carbohidratos antes, y quizás después, de la sesión de entrenamiento y no consumirlos en los días en los que no se practica o en los días en los que la sesión es sencilla o está orientada a las habilidades.

### **HIDRATACIÓN Y COMBUSTIBLE PARA LAS PRÁCTICAS**

Tener buenos hábitos de hidratación contribuye a conservar el rendimiento y la concentración durante los entrenamientos. Muchos jóvenes no se hidratan bien durante el día debido a que su sed no se ajusta a lo que beben o a que no tienen acceso a líquidos a causa de su ajetreado estilo de vida.

Si bien existen diferencias respecto del nivel de deshidratación asociado con la disminución del rendimiento deportivo, suele recomendarse que la pérdida de líquido sea menor al 2% de la masa corporal (p. ej., de 1 kg para un atleta de 50 kg; de 1,5 kg para uno de 75 kg). Algunos estudios hechos en básquetbol han demostrado que las faltas de líquido de este volumen pueden interferir en la habilidad y la resistencia y aumentar la complejidad percibida de un ejercicio.

Los entrenamientos son el momento ideal para desarrollar buenos hábitos de hidratación; en el transcurso del día, los jugadores deben asegurarse de consumir un volumen suficiente de líquidos bien elegidos para llegar a la sesión hidratados y, además, deben consumir líquidos según sea necesario durante la práctica. Un buen plan de hidratación debe complementar el consumo de líquido con la pérdida de sudor durante la sesión y no debe dejar que se produzca un déficit grande ni una sobrehidratación. El entrenador debe posibilitar y promover estas prácticas (consulte la lista de verificación).

El agua debe ser suficiente para cumplir los objetivos de rehidratación de las sesiones de entrenamiento sencillas u orientadas

a las habilidades, aunque las bebidas con carbohidratos (como las bebidas deportivas, los jugos concentrados, el Kool-Aid o el jugo) pueden ofrecer otro aporte a los jugadores que consumen mucha energía para que cumplan con los objetivos diarios de kilojulios o consumo de calorías. Si se consumen bebidas o refrigerios energéticos justo antes de la práctica y durante la sesión, pueden mejorar la resistencia y la concentración en sesiones largas e intensas; estos deben incluirse en el conteo de carbohidratos diarios. (Consulte la lista de verificación).

### **RECUPERACIÓN Y ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO**

Después de una práctica intensa y para poder recuperarse, es necesario consumir nutrientes claves para que el cuerpo se rehidrate (agua y electrolitos), recupere la energía (carbohidratos) y se repare y adapte (proteínas y vitaminas o minerales). En muchos casos, se recomienda fomentar la recuperación precoz y consumir estos nutrientes apenas termina la sesión (p. ej., hasta 30 o 60 min después). Para ello, puede hacerse la comida que corresponda luego de la sesión o puede seleccionarse el refrigerio adecuado.

Es posible que los atletas adolescentes que tengan que viajar grandes distancias para llegar al entrenamiento y para regresar a sus hogares necesiten planificar las comidas con antelación para tener refrigerios o alimentos listos para comer mientras viajan. Si todos los miembros del equipo están en la misma situación, puede usarse una mesa de recuperación para que todos puedan recuperarse rápidamente y tener un buen rendimiento en la próxima sesión.

## 3.2.2 NECESIDADES NUTRICIONALES PARA LA BUENA SALUD Y EL BIENESTAR

*El cuerpo necesita energía para que podamos crecer y hacer ejercicio y para que muchos sistemas funcionen correctamente.*

El cuerpo necesita energía para que podamos crecer, hacer deportes y ejercicio y para que muchos sistemas funcionen correctamente. Estos procesos se ven perjudicados si un jugador no satisface sus necesidades energéticas, independientemente de que se deba a un consumo limitado de energía (por ejemplo, por seguir una dieta excesiva para la pérdida de peso o porque es quisquilloso con los alimentos) o a que se entrena de forma intensa y no se recompone la energía.

Esto puede provocar deficiencias en el crecimiento y el desarrollo, como un retraso en la menarquia (primera menstruación), un mayor riesgo de enfermarse y sufrir lesiones y un menor rendimiento. Estos problemas pueden evitarse si se planifican las comidas y los refrigerios en torno a las necesidades.

Las proteínas son una fuente de energía, pero lo que es más importante, son componentes claves para la formación de tejidos nuevos en la etapa de crecimiento y desarrollo de los adolescentes, y además mejoran la reparación y la adaptación al ejercicio. Las proteínas se encuentran en los alimentos derivados de los animales (carne vacuna, aves de corral, pescado, huevos y lácteos) y en las verduras (p. ej., las legumbres, las nueces, los cereales, los productos de soja); los alimentos derivados de los animales se consideran de mayor calidad.

Si bien muchos atletas piensan que necesitan tener un régimen alimentario con muchas proteínas para hacer deporte, en realidad la mejor forma de satisfacer las necesidades adicionales de proteínas es incluir una porción modesta de proteínas en la comida posterior al entrenamiento o el partido e ingerir entre 3 y 5 comidas y refrigerios durante el día. No es necesario consumir suplementos proteínicos costosos. El consumo excesivo de proteínas puede ser perjudicial si reemplaza la ingesta de otros nutrientes

importantes para el régimen alimentario del jugador o si implica un costo monetario elevado.

Los minerales también son importantes para la formación de tejidos nuevos y la regulación del metabolismo corporal. El hierro es importante para la formación de glóbulos rojos y el funcionamiento del cerebro, y el calcio para la formación y la buena salud de los huesos y los dientes. Las comidas y los refrigerios deben incluir alimentos con un contenido elevado de estos y otros minerales (vea la lista de verificación).

Las vitaminas y otras sustancias químicas identificadas recientemente se encuentran en una gran variedad de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, granos, nueces y legumbres) y de origen animal. Si el jugador adopta un régimen alimentario variado que incluya alimentos ricos en nutrientes en todas las comidas, su salud se verá beneficiada y no será necesario que consuma suplementos dietarios.

Precisamente, debido a que muchos alimentos son excelentes fuentes de varios nutrientes claves (vea la lista de verificación) o pueden combinarse con otras opciones en las comidas o refrigerios, un menú bien planificado satisface todas las necesidades nutricionales del jugador, incluidos los requisitos adicionales que surjan de su programa de ejercicio.

La adolescencia es una época que se caracteriza por una mayor independencia en muchas áreas de la vida, incluidas las ocasiones para comer con otros en contextos sociales y los hábitos alimentarios. Resulta irónico que el jugador necesite un mayor apoyo de su familia para satisfacer las necesidades nutricionales especiales del básquetbol en el marco de un estilo de vida ajetreado y mientras trata de hacerse responsable de sus propias elecciones y resultados.



Es un momento importante para ayudar al jugador a adquirir los conocimientos y las habilidades prácticas para administrar sus propias necesidades nutricionales.

A veces, es complicado generar interés en explorar la variedad de colores, texturas y sabores de los alimentos saludables (especialmente de las frutas y las verduras) en niños y adolescentes.

Sin embargo, es un aspecto clave que debe incorporarse en el plan nutricional del jugador. No sólo mejora la densidad nutricional del régimen alimentario sino que ayuda a flexibilizar los patrones alimentarios para superar las dificultades de los viajes que se vuelven una parte de la vida de los atletas de alto rendimiento.

### LISTA DE VERIFICACIÓN DE ALIMENTOS QUE CONTIENEN NUTRIENTES CLAVES

ALIMENTOS CON UN CONTENIDO ELEVADO DE CARBOHIDRATOS	ALIMENTOS CON UN CONTENIDO ELEVADO DE PROTEÍNAS	ALIMENTOS CON UN CONTENIDO ELEVADO DE HIERRO	ALIMENTOS CON UN CONTENIDO ELEVADO DE CALCIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panes.</li> <li>• Arroz, pasta, fideos y otros alimentos hechos a base de granos.</li> <li>• Avenas y cereales de desayuno.</li> <li>• Papas, batatas y verduras almidonadas.</li> <li>• Frutas.</li> <li>• Leches y yogures saborizados.</li> <li>• Miel y mermeladas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescados.</li> <li>• Pollo.</li> <li>• Carne vacuna y de cordero.</li> <li>• Huevos.</li> <li>• Leche, queso y yogur.</li> <li>• Legumbres.</li> <li>• Tofu y productos de soja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne vacuna.</li> <li>• Cordero.</li> <li>• Pollo.</li> <li>• Legumbres.</li> <li>• Tofu.</li> <li>• Cereales de desayuno fortificados con hierro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche.</li> <li>• Queso.</li> <li>• Yogur.</li> <li>• roductos lácteos hechos a base de soja y fortificados con calcio.</li> <li>• Pescados con espinas blandas.</li> <li>• Verduras de hoja verde.</li> <li>• Almendras.</li> </ul>

## 3.2.3 ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA HIDRATACIÓN Y LA ENERGÍA

*En última instancia, los atletas deben ser responsables de su propia hidratación y de sus hábitos alimentarios; sin embargo, es posible que los atletas jóvenes no sepan cómo encarar esto correctamente.*

A continuación, se ofrecen estrategias que el entrenador puede implementar durante las prácticas (“mesa de entrenamiento”) y después de las prácticas o los partidos (“mesa de recuperación”). No es necesario que los entrenadores provean los alimentos y las bebidas;

los atletas o sus padres pueden comprarlas; sin embargo, los entrenadores deben hacer hincapié en la importancia de comer correctamente y satisfacer las necesidades nutricionales de acuerdo con el nivel de ejercicio.

### LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA MESA DE ENTRENAMIENTO

#### ALIMENTOS

- Bebidas frescas, especialmente si hace mucho calor.
- Bebidas deportivas o jugos concentrados. El Kool-Aid puede ser útil para las sesiones más prolongadas.
- Refrigerios con un alto contenido de carbohidratos para recargarse antes de un partido (p. ej., frutas frescas, emparedados de mermelada, barras de cereales).
- Botellas de bebidas individuales para mantener la higiene y que cada jugador pueda controlar cuánto ha bebido.

#### CONDUCTAS

- Hacer descansos periódicos durante las prácticas para ingerir líquido.
- Fomentar las buenas prácticas de hidratación.
- Controlar la eficacia de la hidratación mediante pesajes previos y posteriores al entrenamiento (1 kg = 1 litro de líquido) o el conteo de las botellas de bebidas.

### LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA MESA DE RECUPERACIÓN

#### ALIMENTOS

- Bebidas frescas.
- Refrigerios que sean fáciles de consumir y tengan carbohidratos y proteínas (como emparedados de pollo y ensalada, frutas y yogures, leches saborizadas, cereales de desayuno y leche).

#### CONDUCTAS

- Aliente a los jugadores para que elijan alimentos saludables en las cantinas o las tiendas de los estadios de básquetbol.
- Fomente los buenos hábitos alimentarios entre los miembros del equipo.
- Ofrezca recursos (como un refrigerador o una cocina) para que los jugadores puedan guardar o preparar sus propios refrigerios.

## 3.2.4 MANEJO DE CUESTIONES RELACIONADAS CON EL FÍSICO

*En muchos deportes, incluido el básquetbol, ciertos aspectos del físico del jugador (altura, peso, masa muscular magra y niveles de grasa del cuerpo) pueden influir en el rendimiento. Uno de los objetivos del programa de entrenamiento y el régimen alimentario de un atleta es moldear un físico que contribuya a optimizar el rendimiento. Sin embargo, este es un objetivo a largo plazo que se logra tras muchos años de maduración y acondicionamiento.*

La adolescencia es una época de crecimiento y cambios en la composición del cuerpo, entre los que se incluye un aumento diferencial de la masa muscular en los hombres y de la masa adiposa en las mujeres. También es una época de cambios sociales y emocionales en la que el jugador puede tener inquietudes respecto de su imagen corporal no relacionadas con sus actividades deportivas y que, especialmente en las mujeres, pueden dar origen a conductas alimentarias no deseadas.

Es importante apoyar a los jugadores jóvenes durante este período para que adopten hábitos alimentarios saludables acordes a sus objetivos deportivos y que contribuyan a una buena salud a largo plazo. En algunos casos, los jugadores necesitarán adoptar estrategias especiales para aumentar el aporte de energía en pos del crecimiento o para reducir el aporte innecesario de energía y controlar el peso de forma saludable o adaptarse a un período de menor entrenamiento (p. ej., debido a una lesión o un receso).

### ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR ACTITUDES POSITIVAS RESPECTO DEL FÍSICO

- Aliente a los atletas para que se sientan cómodos con sus cambios físicos durante la adolescencia.
- Evite las prácticas que hagan un hincapié innecesario en los cambios físicos normales, especialmente las relacionadas con el rendimiento (p. ej., anotar el peso de los jugadores de manera punitiva).
- Esté atento a situaciones en las que los jugadores podrían sentirse incómodos usando ropa muy descubierta o ajustada (p. ej., ropa de licra o ejercicios “en cueros”).
- Esté atento para detectar problemas de regímenes alimentarios restrictivos o aumentos de peso no saludables y ayude al jugador a buscar ayuda profesional lo antes posible.

### ESTRATEGIAS ALIMENTARIAS ORIENTADAS A AUMENTAR EL APORTE ENERGÉTICO

- Planifique una serie de comidas y refrigerios saludables durante el transcurso del día para que los jugadores consuman energías y proteínas de forma habitual; no confunda la necesidad de consumir más alimentos energéticos con el permiso para consumir comida chatarra en exceso.
- Organícese para llevar refrigerios y comidas prácticas compatibles con un estilo de vida ajetreado.
- Aproveche al máximo las bebidas compactas con un contenido elevado de nutrientes que son fáciles de consumir: batidos de frutas, licuados con leche, jugo, comidas líquidas.
- No se exceda con comidas pesadas o con un contenido elevado de fibra; cuando no se tiene mucha hambre o capacidad en el estómago, es mejor elegir guarniciones como verduras, ensaladas y granos integrales en lugar de alimentos que causan una sensación de saciedad excesiva.
- Lleve un registro periódico para verificar la eficacia del plan alimentario o identificar si se saltan comidas o refrigerios.

### ESTRATEGIAS ALIMENTARIAS ORIENTADAS A REDUCIR EL APORTE ENERGÉTICO

- Planifique una serie de comidas y refrigerios sustanciosos durante el día para que los jugadores consuman alimentos con energía y proteínas de forma periódica y no tengan episodios de hambre o cansancio.
- No se salte comidas ni limite el consumo de forma excesiva; el hambre suele causar que los jugadores coman en exceso.
- Reduzca el consumo de bebidas energéticas para que la mayor parte de las necesidades energéticas del día se cubran con alimentos que puedan masticarse y comerse más despacio.
- Incorpore muchas ensaladas y verduras frescas o frutas con un contenido elevado de agua (como bayas y melones) y elija alimentos con cereales integrales para que las comidas y los refrigerios sean sustanciosos. Tenga en cuenta que las comidas serán más sustanciosas si les agrega proteínas.
- Lleve un registro periódico para verificar la eficacia del plan alimentario o identificar conductas problemáticas (p. ej., comer por aburrimiento, comer en exceso).

## 3.2.5 OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO EN LOS PARTIDOS

*La nutrición para la competición exige comprender los factores que pueden provocar cansancio y un menor rendimiento durante el transcurso de un partido de básquetbol.*

La deshidratación y el agotamiento de la energía son factores que pueden provocar un menor rendimiento, e incluso aunque no ocurran durante un partido, pueden acumularse durante un viaje largo o un torneo si el jugador no logra reponerse por completo entre un partido y otro.

Las estrategias alimentarias deben implementarse antes, durante y después de los partidos y deben apuntar a reducir el efecto o retrasar la aparición de los factores de cansancio posibles.

### COMIDA PREVIA AL PARTIDO

Se recomienda que los jugadores consuman una comida con un contenido elevado de carbohidratos antes del partido, especialmente para que los jugadores que están mucho tiempo dentro de la cancha acumulen este combustible tan importante para los músculos. Por lo general, se recomienda consumir esta comida entre 2 y 4 horas antes del comienzo del partido y elegir alimentos que los jugadores suelen consumir y sepan que pueden tolerar.

Deben evitarse los alimentos que son difíciles de digerir o que pueden causar molestias estomacales (como alimentos condimentados o picantes o con un contenido elevado de grasas o fibra). La lista de verificación contiene algunas opciones típicas según el momento del día, pero estas pueden modificarse de acuerdo con la preferencia y la experiencia de cada jugador.

A algunos jugadores también les gusta comer un refrigerio liviano cerca del comienzo del partido, y consumir líquidos durante este momento permite garantizar una buena hidratación para el partido. Pueden organizarse comidas previas al partido para todo el equipo, en caso de que sea posible, para garantizar que todos los jugadores cumplan sus objetivos nutricionales y comiencen con otros aspectos de la preparación para el partido.

### Ejemplos de comidas previas al partido (deben consumirse entre 2 y 4 horas antes del partido)

- Panecillos de tipo crumpet/panecillos de tipo crumpet con miel.
- Cereales con leche descremada.
- Pasta con salsas livianas.
- Yogures de frutas con muesli sin tostar.
- Papas o verduras almidonadas horneadas con guarniciones.
- Panecillos/emparedados rellenos de carne y ensalada.

### ENERGÍA Y LÍQUIDOS DURANTE EL PARTIDO

Las necesidades reales de energía y líquidos durante un partido dependerán de cada jugador y de su patrón y tiempo de juego. El ritmo rápido del partido y el estar encerrado en una cancha cerrada suelen aumentar la sudoración en los jugadores activos.

Sin embargo, los tiempos muertos, los descansos en el banco o los tiempos entre mitades o cuartos de partido suelen alcanzar para reponer los líquidos. Al igual que en las prácticas, debe haber botellas de bebidas al lado de la cancha para que los jugadores puedan tomarlas rápidamente y saber cuánto líquido han consumido.

Aunque no sea necesario consumir carbohidratos adicionales para que los músculos tengan combustible durante el partido, existen estudios recientes que demuestran que el consumo habitual de carbohidratos durante la práctica de deportes más breves o de alta intensidad estimula el cerebro y lo energiza. Si bien no se han investigado los beneficios de esta táctica en materia de rendimiento en el básquetbol, esta estrategia podría contribuir a la capacidad de correr y mantener la concentración durante el partido. Para ello, pueden usarse bebidas deportivas, jugos o Kool-Aid durante el partido.

## RECUPERACIÓN LUEGO DEL PARTIDO

La recuperación nutricional óptima exige los mismos procesos que se describen en la sección de nutrición para los entrenamientos. Es posible que estas estrategias adquieran una importancia especial durante torneos o viajes largos, en situaciones en las que deben jugarse varios partidos a lo largo de un día o dos.

Los refrigerios o la comida de recuperación deben organizarse de modo que puedan consumirse poco después del partido y de acuerdo con aspectos prácticos como los tiempos de viaje hasta la base central o el alojamiento del equipo y las instalaciones disponibles en el estadio. Esta también suele ser una oportunidad para que los miembros del equipo coman juntos y refuercen la camaradería o analicen el partido.

### EJEMPLOS DE REFRIGERIOS PARA LA RECUPERACIÓN

- Yogures de frutas y barras de cereales.
- Emparedado de jamón y queso tostado.
- Leche saborizada descremada.
- Wraps de pollo y ensalada.

### EJEMPLOS DE COMIDAS PARA LA RECUPERACIÓN

- Pasta.
- Pizzas saludables con cubiertas de carne y verduras.
- Platos con arroz, como risotto.
- Burritos mexicanos con carnes o frijoles y ensalada.

## COMER MIENTRAS SE VIAJA: CÓMO MANEJAR LOS VIAJES

Viajar hasta los partidos y los torneos exige contar con habilidades alimentarias especiales. Entre los desafíos, se incluyen la alteración de las rutinas alimentarias normales, el menor acceso a alimentos conocidos, la exposición imprevista a situaciones de comidas en grupo y opciones alimentarias menos adecuadas y la falta de supervisión normal de la alimentación.

También es importante considerar la seguridad del agua y los alimentos y el riesgo de contraer enfermedades durante el viaje. Los principios de la nutrición para viajes se basan en la preparación previa y en planificar y organizar un calendario de comidas adecuadas; además, puede que exija transportar suministros de comidas importantes para complementar las opciones locales.

Para lograr que el plan alimentario cumpla los objetivos nutricionales y no se base en un consumo desordenado, es necesario que el equipo aporte sus opiniones y que cada jugador asuma responsabilidad personal (vea la lista de verificación).

## ESTRATEGIAS ESPECIALES PARA LOS ENTRENADORES

- Planifique las comidas antes de los viajes: trate de averiguar qué alimentos es probable que haya, dónde se encuentran las tiendas, etc.
- Eduque a los jugadores en materia de seguridad alimentaria y buenas prácticas de higiene antes de partir.
- Recomiende a los atletas que planifiquen los refrigerios con anticipación para que no dependan de los alimentos que encuentren en las paradas o los aeropuertos.
- Recomiende a los jugadores que se mantengan hidratados y entrégueles botellas de bebidas individuales para el viaje.
- Organice actividades de distracción y entretenimiento para evitar que los jugadores coman por aburrimiento.
- Programe descansos periódicos para las comidas y los refrigerios en torno a los vuelos o viajes por tierra para reducir la alteración de los patrones alimentarios.

---

## 3.2.6 ALIMENTOS Y SUPLEMENTOS DEPORTIVOS BÁSICOS

---

*El mundo de los deportes está repleto de alimentos y suplementos especializados que prometen resultados favorables. Solo algunos de estos suplementos cuentan con el respaldo científico para cumplir lo que prometen, y en esta sección no se analizarán en detalle.*

---

En realidad, de acuerdo con las mejores prácticas, generalmente no se recomienda que las personas menores de 18 años consuman estos suplementos ergogénicos. Si bien muchos alimentos deportivos están específicamente diseñados para ayudar al atleta a cumplir los objetivos nutricionales de acuerdo con el nivel de ejercicio, debe considerarse el costo de estos productos en contraposición con la practicidad que brindan.

Para obtener más información sobre los suplementos y los alimentos deportivos, visite [www.ausport/ais/nutrition/supplements](http://www.ausport/ais/nutrition/supplements) o consulte a un experto acreditado en nutrición deportiva.

### RECURSOS ADICIONALES

Estos recursos ofrecen más información sobre la nutrición deportiva.

- Instituto Australiano del Deporte, Nutrición Deportiva: [www.ausport.gov.au/nutrition](http://www.ausport.gov.au/nutrition).
- Sports Dietitians Australia: [www.sportsdietitians.com.au](http://www.sportsdietitians.com.au).
- “The Complete guide to food for sports performance” 3rd edition, Louise Burke and Greg Cox, Allen and Unwin, Sydney Australia, 2010.

## 3.3 RECUPERACIÓN FÍSICA

### 3.3.1 TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN FÍSICA: DESCRIPCIÓN GENERAL

*En este capítulo, se ofrece información general que no debe tomarse como fuente exclusiva sin consultar a las personas calificadas que corresponda.*

*Esta sección se ha redactado con los aportes de la siguiente profesional:*

#### **DR SHONA HALSON PHD**

Fisióloga de recuperación sénior del Instituto Australiano del Deporte.

El profesionalismo deportivo ha sentado las bases para que los atletas de élite puedan centrarse exclusivamente en el entrenamiento y la competición. Los atletas y los entrenadores buscan continuamente formas de mejorar el rendimiento, y la recuperación del entrenamiento y el rendimiento ofrece numerosos beneficios en las prácticas de alto nivel y las competencias repetitivas.

#### **¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN**

La palabra "recuperación" suele usarse con frecuencia en el ámbito deportivo, pero no siempre se entiende a qué se refiere.

La recuperación es la restauración de los procesos fisiológicos y psicológicos que permite que el atleta pueda volver a competir o entrenar a un nivel adecuado. La recuperación es compleja y conlleva muchos factores. Los entrenadores de atletas juveniles no necesitan ser expertos en recuperación, pero sí comprender los factores que pueden influir en el rendimiento y las técnicas que pueden contribuir a la recuperación.

#### **FACTORES QUE AFECTAN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Existen muchos factores que pueden afectar el rendimiento de un atleta, como por ejemplo:

<b>ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA</b>	El volumen, la intensidad, la duración, el tipo de entrenamiento, el nivel de cansancio, la recuperación del entrenamiento o el partido anterior.
<b>NUTRICIÓN</b>	Consumo de carbohidratos, proteínas y otros nutrientes, equilibrio hidroelectrolítico.
<b>ESTRÉS PSICOLÓGICO</b>	Estrés por la competencia, estar lejos de casa, ansiedad.
<b>ESTILO DE VIDA</b>	Calidad y cantidad de horas de sueño, horarios, situación de vivienda, actividades sociales o de entretenimiento, relaciones con los miembros del equipo, el entrenador, los amigos y los familiares, situación laboral o escolar.
<b>SALUD</b>	Enfermedades, infecciones, fiebre, lesiones, dolores y daños musculares.
<b>AMBIENTE</b>	Temperatura, humedad, altitud.



---

## 3.3.2 TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN FÍSICA: RECUPERACIÓN ACTIVA

---

*La recuperación activa (ejercicio de intensidad baja) es un componente integral de la recuperación de un atleta. Suele consistir en caminar, trotar, andar en bicicleta o nadar con una intensidad baja. De acuerdo con datos anecdóticos, la recuperación activa reduce los dolores musculares posteriores al ejercicio y el dolor muscular de aparición tardía (DMAT).*

---

Los entrenadores deben tratar de incluir un período de recuperación inmediatamente después del partido para que los jugadores se recuperen en el lugar en vez de dirigirse enseguida hacia el autobús del equipo.

Los jugadores pueden caminar y hacer ejercicios de estiramiento estático en la cancha, aunque es posible que el entrenador deba buscar otro lugar para hacerlo en caso de que haya otro partido programado.

Durante este período de recuperación activa, también se debe animar a los jugadores a que se hidraten y consuman alimentos con un contenido elevado de carbohidratos.

---

## 3.3.3. PRENDAS DE COMPRESIÓN

---

*Por lo general, los jugadores usan prendas de compresión elásticas durante los vuelos largos y, recientemente, se ha hecho popular que las usen durante los partidos o las prácticas o después de ellas. Se recomienda elegir prendas de compresión de uso médico a la hora de viajar; usar prendas de compresión después de hacer ejercicio es lo más eficaz.*

---

### **LAS SIGUIENTES PAUTAS SE BASAN EN LA INFORMACIÓN DISPONIBLE Y LOS PATRONES DE USO.**

- Duración: por lo general, se recomienda que el atleta use prendas de compresión por el máximo tiempo posible después de hacer ejercicio.
- Talla: las prendas deben ser del tamaño adecuado para garantizar un ajuste óptimo.
- De acuerdo con investigaciones actuales, las calzas largas o las prendas para las extremidades inferiores son las más eficaces.
- Cuidado de las prendas: coloque todas las prendas de compresión en una bolsa de lavado o lávelas a mano, no use un lavado con agua caliente ni suavizante para la ropa, no coloque las prendas de compresión en la secadora y tenga cuidado cuando se las ponga (súbalas de a tramos en lugar de tirar desde arriba).

Existen muchas prendas que se promocionan como prendas de compresión, pero que tienen muy poco efecto de compresión. Es posible que sean ajustadas, pero eso no significa que compriman.

## 3.3.4. TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN FÍSICA: HIDROTERAPIA

*Existen varios tipos diferentes de hidroterapia, y muchos se usan actualmente en el ámbito deportivo.*

### INMERSIÓN EN AGUA FRÍA

La crioterapia (que significa "tratamiento frío") es la estrategia que se usa con mayor frecuencia para tratar lesiones deportivas en los tejidos blandos debido a que permite reducir la respuesta inflamatoria y aliviar los espasmos y el dolor.

La inmersión en agua fría es especialmente eficaz para reducir los síntomas asociados con el DMAT, el ejercicio repetitivo de alta intensidad y las lesiones musculares.

### INMERSIÓN EN AGUA CALIENTE (HIDROMASAJE)

La inmersión en agua caliente puede contribuir a la rehabilitación y la recuperación de lesiones en los tejidos blandos (pero no dentro de las primeras 24 a 48 horas posteriores a que se produjo la lesión), y suele usarse agua a más de 37 °C para aumentar la temperatura de los músculos y la temperatura corporal interna. Por lo general, se hacen inmersiones de 20 minutos.

### TERAPIA DE BAÑOS DE CONTRASTE (CALIENTE/FRÍO)

Los baños de contraste quizás sean los más frecuentes, independientemente de que se hagan en una ducha (alternando el agua caliente con el agua fría) o con bañeras/piscinas de agua fría y agua caliente.

Por lo general, las temperaturas van de los 10 a los 15 °C para los baños fríos y de los 35 a los 38 °C para los baños calientes.

### RECUPERACIÓN EN PISCINA

Los atletas de deportes de equipo suelen usar las sesiones de recuperación en piscina para recuperarse de una competencia, generalmente a modo de recuperación activa.

Generalmente, estas sesiones se usan para reducir el dolor y la rigidez musculares, y suelen consistir en caminar y estirar dentro de la piscina y nadar un poco. Este es un ejemplo de recuperación activa.

### RECOMENDACIONES PARA LA HIDROTERAPIA

- Si es posible, debe sumergirse todo el cuerpo (excepto la cabeza y el cuello).
- Las intervenciones de recuperación deben ser prácticas y eficientes en términos de tiempo. Las hidroterapias de entre 10 y 15 minutos de duración parecen ser eficaces.
- De acuerdo con la información que se tiene actualmente, se recomienda que la temperatura del agua fría sea de entre 10 y 15 °C y la del agua caliente de entre 38 y 42 °C para que los baños sean eficaces. Si los atletas siguen un protocolo de inmersión permanente en agua fría, se recomienda que la temperatura sea levemente más alta (p. ej., de 15 °C). De esta forma, el baño será más cómodo (lo que mejorará el cumplimiento); se ha demostrado que esta temperatura mejora la recuperación del rendimiento. Sin embargo, si los atletas siguen un protocolo de inmersión intermitente en agua fría, quizás sea más eficaz que la temperatura del agua sea más baja (p. ej., de entre 10 y 12 °C) dado que la exposición será más breve.
- Actualmente, se recomienda que los atletas no se espongan durante más tiempo al agua caliente que al agua fría en los baños de contraste.
- La respuesta individual de cada atleta a la recuperación variará, y no todos los atletas considerarán esta estrategia beneficiosa.

---

## 3.3.5. TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN FÍSICA: MASAJES

---

*Los masajes son otra técnica que se utiliza con frecuencia para mejorar la recuperación luego de un entrenamiento o una competencia, y se ha sugerido que ofrece numerosos beneficios, entre ellos:*

---

- disminución de la tensión y la rigidez musculares;
- aumento del índice de curación de músculos y ligamentos lesionados;
- reducción del dolor, la inflamación y los espasmos musculares;
- aumento de la flexibilidad de las articulaciones y del rango de movimiento;
- disminución de la ansiedad y aumento de la relajación;
- mejora de la función inmunológica y endócrina.

Muchos atletas incorporan los masajes a sus rutinas semanales, ya que ofrecen los beneficios que se detallan arriba y son una técnica de relajación eficaz.

## 3.3.6. TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN FÍSICA: SUEÑO

*Los atletas de élite suelen mencionar el sueño como un componente esencial del proceso de recuperación. En un estudio reciente, los atletas y los entrenadores calificaron la falta de sueño como el problema más importante cuando les preguntaron por las causas del cansancio o la fatiga. Las características del sueño fue el factor que los atletas pusieron en primer lugar cuando les preguntaron acerca de los aspectos de la historia clínica que consideraban importantes.*

### EL EFECTO DE LA FALTA DE SUEÑO

De acuerdo con los datos disponibles, existen dos fenómenos. En primer lugar, la falta de sueño debe ser superior a las 30 horas para que afecte el rendimiento; en segundo lugar, afecta el rendimiento en mayor medida si el ejercicio se lleva a cabo en episodios constantes o repetidos en lugar de un solo esfuerzo máximo.

La mayoría de los atletas son más propensos a tener crisis agudas de falta de sueño parcial si pierden varias horas de sueño durante noches consecutivas.

De acuerdo con la documentación disponible, la falta de sueño parcial no afecta el rendimiento en los esfuerzos máximos; sin embargo, es posible que genere una disminución de los esfuerzos submáximos repetidos, lo cual es una inquietud para los jugadores de básquetbol debido a que este conlleva la repetición de esfuerzos submáximos.

### LOS BENEFICIOS DE DORMIR SIESTAS

Es posible que las siestas breves sean beneficiosas para los atletas que tienen un cierto grado de pérdida del sueño, especialmente si deben completar una sesión de entrenamiento por la tarde o noche. Las siestas pueden ser beneficiosas para los atletas que se levantan temprano todos los días para entrenar o competir y para los que sufren de falta de sueño.

Existen datos que respaldan la teoría de que aumentar la cantidad de horas de sueño de un atleta puede mejorar su rendimiento significativamente.

### RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Mantener un ciclo o una rutina regular de sueño y vigilia.
- Crear un ambiente cómodo, tranquilo, oscuro y con una temperatura controlada en el dormitorio.
- No consumir alcohol, cafeína, comidas abundantes y grandes volúmenes de líquido antes de irse a dormir.
- Usar una lista o un diario de "cosas por hacer" para garantizar la organización y no pensar de forma innecesaria mientras se trata de dormir.

---

## 3.3.7. TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN FÍSICA: ESTIRAMIENTOS

---

*Los estiramientos son una de las intervenciones de recuperación que más se usan luego de un entrenamiento. Se usan principalmente para reducir el dolor y la rigidez musculares, prevenir lesiones y relajar los músculos.*

*Una parte muy pequeña de las investigaciones sugiere que los estiramientos pueden reducir la sensación de dolor después de hacer ejercicio excéntrico.*

---

Muchos equipos incorporan los estiramientos en la rutina previa al partido o la práctica, ya que puede ser útil para el calentamiento, pero también para que los atletas se centren en la tarea que tienen que llevar a cabo.

El estiramiento dinámico, que consiste en estirar las articulaciones a través de diversos rangos de movimiento, es la técnica preferida para los estiramientos previos al partido o la práctica.

Después de un partido o una práctica, los estiramientos dinámicos pueden incorporarse como parte de la recuperación activa.

También pueden usarse para mejorar la flexibilidad, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir lesiones.

## 3.3.8. TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN FÍSICA: APLICACIONES PRÁCTICAS

*Desde la perspectiva de la recuperación, las competencias deportivas conllevan muchos desafíos únicos que suelen causar que la recuperación sea una fusión entre la ciencia y la practicidad. En esta sección, se ofrecen ejemplos reales y habituales que ilustran algunas dificultades posibles a la hora de indicar e implementar la recuperación durante competencias deportivas y se brindan recomendaciones y sugerencias prácticas para hacer frente a estos desafíos.*

### EJEMPLO EN CASO DE COMPETENCIA:

En un torneo, los equipos suelen jugar durante varios días consecutivos y tener menos de 24 horas entre un partido y otro. También es posible que hagan una ronda de tiros de intensidad baja el día del partido, aunque estas sesiones no suelen exigir un gran esfuerzo físico.

Ejemplo de sesión de recuperación posterior al partido:

- Recuperación activa (de 5 a 10 min de actividad física de intensidad baja).
  - Bicicleta fija.
  - Estrictamente de intensidad baja.
- Estiramiento estático.
  - El objetivo del estiramiento estático es lograr que los músculos en cuestión vuelvan a adoptar su longitud de reposo, no mejorar la flexibilidad.
  - Recomendación: estirar por entre 10 y 15 segundos y repetir la serie 2 o 3 veces en los grupos musculares más importantes que se usaron durante el partido.
  - Durante la recuperación, el objetivo principal del estiramiento estático posterior es relajar los músculos, no mejorar la flexibilidad.

- Inmersión en agua fría.
  - Entre 5 y 6 inmersiones (1 min en el agua fría y 1 min afuera).
  - La temperatura óptima es de entre 12 y 15 °C.
  - Si es posible, se recomienda sumergir el cuerpo entero.
  - Después del partido, ducharse antes de la sesión de inmersión en agua fría.
- Compresión
  - Usar calzas de compresión largas o calcetines de compresión de uso médico.
  - Usar prendas de compresión inmediatamente después de la inmersión en agua fría; seguir usándolas por el mayor tiempo posible y quitárselas antes del calentamiento del próximo partido.

En la mayoría de los casos, las instalaciones donde se llevan a cabo los partidos no disponen de bañeras inflables para hacer baños helados, máquinas de enfriamiento, piscinas y bicicletas fijas. Es importante analizar los recursos alternativos que pueden lograr resultados similares y brindar una ventaja competitiva y no saltarse la etapa de recuperación.

### RECURSOS ALTERNATIVOS PARA LA INMERSIÓN EN AGUA FRÍA

- Duchas.
- Bañeras de plástico o contenedores con ruedas y hielo para enfriar el agua.
- Instalaciones cercanas (piscina, mar) o de un hotel.

### ALTERNATIVA A LA RECUPERACIÓN ACTIVA

- Hacer ejercicios de recuperación activa o estiramiento estático en el lugar, inmediatamente después del partido.

### SEGUNDO EJEMPLO EN CASO DE COMPETENCIA: PARTIDO EN CONDICIONES CALUROSAS

Si bien es posible que los torneos de básquetbol se jueguen en instalaciones con aire acondicionado, puede que no haya aire acondicionado en los partidos de nivel juvenil. Los esfuerzos físicos suelen ser mayores si las condiciones ambientales son cálidas o húmedas.

Aunque el cuerpo puede termorregularse de forma eficaz en condiciones neutras, los mecanismos de termorregulación pueden ser insuficientes si las condiciones son extremas. Competir en tales condiciones exige una recuperación específica luego del partido orientada a disipar el calor que se generó a causa del ambiente y la activación de los músculos.

### OBJETIVO DE LA SESIÓN DE RECUPERACIÓN

- Disminuir la temperatura corporal interna.
- Reducir la sudoración.
- Mejorar la comodidad térmica.
- Mejorar la aparición del sueño.
- Reducir la sensación de dolor y fatiga.

### PROTOCOLOS POSIBLES

- 10 min de baño helado con inmersión del cuerpo entero.
- 10 min de piscina o 5 min de ducha fría a una temperatura de entre 25 y 28°.
- 5 min de ducha fría de cuerpo entero, 2 veces.
- Entre 20 y 30 min de piscina o mar con inmersión del cuerpo entero.
- Entre 3 y 5 min de ducha fría.

### SESIÓN DE RECUPERACIÓN POSTERIOR

- No ducharse con agua caliente inmediatamente después de la recuperación.
- Secarse, ponerse ropa suficiente y tratar de quedarse en un lugar con aire acondicionado.
- Mantenerse hidratado.

### CAMPAMENTOS DE ENTRENAMIENTO

A menudo, los equipos se reúnen para llevar a cabo jornadas de preparación intensivas que pueden incluir partidos competitivos o no. Esto puede exigir esfuerzos importantes y repetitivos y el entrenamiento y la recuperación del acondicionamiento.

Si se entrena de forma intensa y la recuperación es insuficiente o inadecuada, lo que aumenta es la fatiga y no el rendimiento óptimo ni la adaptación. Es importante observar que los atletas necesitan hacer sesiones de recuperación con frecuencia durante la semana de entrenamiento para lograr la restauración fisiológica y psicológica y la supercompensación y que se reduzcan los riesgos asociados con el sobreentrenamiento.

### EJEMPLO DE SESIÓN DE RECUPERACIÓN POSTERIOR AL ENTRENAMIENTO:

- Opciones de recuperación activa (entre 5 y 10 min de ejercicio de intensidad baja)
  - Bicicleta fija.
  - Bañera de hidromasaje, piscina o playa.
  - Caminar o trotar despacio.
- Estiramiento estático.
  - El objetivo del estiramiento estático es lograr que los músculos en cuestión vuelvan a adoptar su longitud de reposo, no mejorar la flexibilidad.
  - Recomendación: estirar por entre 10 y 15 segundos y repetir la serie 2 o 3 veces en los grupos musculares más importantes que se usaron durante el entrenamiento.
- Opciones de baños de contraste
  - 1 min de baño caliente (la temperatura del agua debe ser de entre 38 y 40 °C) y 1 min de baño frío (la temperatura del agua debe ser de entre 12 y 15 °C), repetir 7 veces; 0
  - 2 min de baño caliente (la temperatura del agua debe ser de entre 38 y 40 °C) y 2 min de baño frío (la temperatura del agua debe ser de entre 12 y 15 °C), repetir entre 3 y 5 veces; 0
  - ducha de contraste (1 min de ducha caliente y 1 min de ducha fría, repetir entre 3 y 7 veces.)
- Compresión.
  - Usar calzas de compresión largas o calcetines de compresión de uso médico.



## INFORMACIÓN ADICIONAL

Puede consultar los siguientes artículos para obtener más información sobre las técnicas de recuperación actuales

- Argus, C. K., M. W. Driller, T. R. Ebert, D. T. Martin and S. L. Halson. 2013. The effects of 4 different recovery strategies on repeat sprint-cycling performance. *Int J Sports Physiol Perform* 85: 542-548.
- Babault, N., C. Cometti, N. A. Maffiuletti and G. Delay. 2011. Does electrical stimulation enhance post-exercise performance recovery? *Eur J Appl Physiol* 11110: 2501-2507.
- Bleakley, C. M., F. Bieuzen, G. W. Davison and J. T. Costello. 2014. Whole-body cryotherapy: empirical evidence and theoretical perspectives. *Open Access J Sports Med* 105: 25-36.
- Costello, J. T., L. A. Algar and A. E. Donnelly. 2012. Effects of whole-body cryotherapy (-110°C) on proprioception and indices of muscle damage. *Scand J Med Sci Sports* 222: 190-198.
- Crampton, D., B. Donne, S. A. Warmington and M. Egana. 2013. Cycling time to failure is better maintained by cold than contrast or thermoneutral lower-body water immersion in normothermia. *Eur J Appl Physiol* 11312: 3059-3067.
- de Glanville, K. M. and M. J. Hamlin. 2012. Positive effect of lower body compression garments on subsequent 40-kM cycling time trial performance. *J Strength Cond Res* 262: 480-486.
- Driller, M. W. and S. L. Halson. 2013. The effects of wearing lower body compression garments during a cycling performance test. *Int J Sports Physiol Perform* 83:300-306.
- Halson, S. L., J. Bartram, N. West, J. Stephens, C. K. Argus, M. W. Driller, C. Sargent, M. Lastella, W. G. Hopkins and D. T. Martin. 2014. Does hydrotherapy help or hinder adaptation to training in competitive cyclists? *Med Sci Sports Exerc*.
- Hausswirth, C., J. Louis, F. Bieuzen, H. Pournot, J. Fournier, J. Filliard and J. Brisswalter. 2011. Effects of whole-body cryotherapy vs. far-infrared vs. passive modalities on recovery from exercise-induced muscle damage in highly-trained runners. *PLoS ONE* 612: e27749.
- Maffiuletti, N. A. 2010. Physiological and methodological considerations for the use of neuromuscular electrical stimulation. *Eur J Appl Physiol* 1102: 223-234.
- Magnusson, P. and P. Renstrom. 2006. The European College of Sports Sciences position statement: The role of stretching exercises in sports. *Eur J Sport Sci* 62: 87-91.
- Morgan, P. M., A. J. Salacinski and M. A. Stults-Kolehmainen. 2013. The acute effects of flotation restricted environmental stimulation technique on recovery from maximal eccentric exercise. *J Strength Cond Res* 2712: 3467-3474.
- Pournot, H., F. o. Bieuzen, J. Louis, J.-R. Fillard, E. Barbiche and C. Hausswirth. 2011. Time-course of changes in inflammatory response after whole-body cryotherapy multi exposures following severe exercise. *Plos One* 67.
- Reilly, T. and B. Edwards. 2007. Altered sleep-wake cycles and physical performance in athletes. *Physiol Behav* 902-3: 274-284.
- idge, B. R. 1986. Physiological response to combinations of exercise and sauna. *Aust J Sci Med in Sport* 184: p. 25-28.
- Scoon, G., W. Hopkins, S. Mayhew and J. Cotter. 2007. Effect of post-exercise sauna bathing on the endurance performance of competitive male runners. *Journal of Science & Medicine in Sport* 104: 259-262.
- Vaile, J., S. Halson, N. Gill and B. Dawson. 2008. Effect of hydrotherapy on recovery from fatigue. *Int J Sports Med* 297: 539-544.

- Vaile, J., S. Halson, N. Gill and B. Dawson. 2008. Effect of hydrotherapy on signs and symptoms of delayed onset muscle soreness. *Eur J Appl Physiol* 1024: 447-455.
- Versey, N., S. Halson and B. Dawson. 2011. Effect of contrast water therapy duration on recovery of cycling performance: a dose-response study. *Eur J Appl Physiol* 1111: 37-46.
- Versey, N. G., S. L. Halson and B. T. Dawson. 2012. Effect of contrast water therapy duration on recovery of running performance. *Int J Sports Physiol Perform* 72: 130-140.
- Versey, N. G., S. L. Halson and B. T. Dawson. 2013. Water immersion recovery for athletes: effect on exercise performance and practical recommendations.

## 3.4 MANEJO DE LESIONES

### 3.4.1 MANEJO DE LESIONES

*En este capítulo, se ofrece información general que no debe tomarse como fuente exclusiva sin consultar a las personas calificadas que corresponda.*

Los entrenadores deben contar con el asesoramiento de profesionales médicos respecto de la rehabilitación de los jugadores lesionados y no deben presionar al jugador para que participe hasta que tenga la autorización médica. Además, deben ser claros respecto de si esperan que los jugadores lesionados asistan a las prácticas, las reuniones o los partidos.

A menudo, la lesión impide que el jugador participe por completo, pero le permite interactuar en cierta medida. Sujeto a la confirmación médica, es posible que el jugador lesionado pueda hacer lo siguiente:

- hacer de pasador durante las actividades;
- atrapar rebotes durante las actividades de tiro;
- hacer ejercicio (p. ej., en la bicicleta fija);
- practicar las habilidades individuales (p. ej., botes, pases o tiros);
- ser defensor pasivo en actividades de bote o tiro (es decir, pararse en posición defensiva).

Aunque el jugador lesionado no pueda participar en ninguna actividad física, puede encargarse de lo siguiente:

- anotar las estadísticas durante la práctica;
- ser el asistente del entrenador y hacer comentarios a los demás jugadores (esto puede ser especialmente efectivo si el jugador lesionado tiene mucha experiencia);
- ayudar a los jugadores y alcanzarles bebidas, toallas, etc. a medida que las necesiten;
- acompañar a los entrenadores para asegurarse de escuchar los comentarios que estos hacen, lo que también permite que el entrenador tenga la oportunidad de hacerle preguntas sobre aspectos del juego.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Qué técnicas de recuperación usa su equipo? Converse con un entrenador de otra disciplina sobre las técnicas de recuperación que utiliza.
2. ¿Cree que sus jugadores están bien hidratados? ¿Cómo podría verificarlo? Si presentan signos de deshidratación, ¿qué puede hacer para corregirla?
3. Registre lo siguiente durante una semana:
  - a. cuántas horas duerme;
  - b. cómo se siente todas las mañanas (al levantarse);
  - c. cómo se siente durante el día (a media mañana y a media tarde).
4. De acuerdo con los datos de la actividad 3, ¿cree que duerme lo suficiente? Pida a los jugadores que lleven a cabo la misma actividad.
5. Analice con otro entrenador en qué medida incorpora el entrenamiento de la fuerza muscular y el estado físico en sus programas. ¿Difiere de su práctica?

---

**LEVEL 2**

---



# **JUGADOR**

---

---

**CAPÍTULO 4**

---

# **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

---

---

## CAPÍTULO 4

---

# PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

---

---

### 4.1 ACTITUD DEL ATLETA

---

4.1.1	Desarrollar la actitud del atleta	213
4.1.2	Visualizar el éxito	220
4.1.3	Controlar las emociones	220
	<i>Seguimiento</i>	223

# 4.1 ACTITUD DEL ATLETA

## 4.1.1 DESARROLLAR LA ACTITUD DEL ATLETA

*“Cada día es una nueva oportunidad. Puedes continuar el éxito de ayer o dejar atrás los fracasos y comenzar otra vez. Así es la vida, un nuevo partido cada día, y así es [el básquetbol]”.*

**BOB FELLER**

*“No se puede ganar si no se sabe perder”.*

**KAREEM ABDUL-JABBAR**

### ¿CUÁLES LA ACTITUD DE UN ATLETA?

Se considera que participar en un deporte ofrece numerosos beneficios, en particular para la gente joven. Además de los beneficios de salud que puede brindar, la participación en un deporte a temprana edad puede ofrecer beneficios sociales muy importantes, como desarrollar habilidades prácticas de la vida (p. ej., la comunicación, la concentración, el compromiso).

- Aprender sobre responsabilidad y disciplina
- Aprender cómo trabajar con otras personas en equipo
- Aprender a sobrellevar el éxito y el fracaso
- Desarrollar un sentido de comunidad, lealtad y cohesión
- Ayudar a los jóvenes talentosos a darse cuenta de que son modelos para otros<sup>2</sup>.

Sin embargo, la medida en que un joven gozará de beneficios sociales depende de la experiencia que tenga con su participación en un deporte.

La “actitud” de un atleta exitoso probablemente se caracteriza por tres aspectos:

- confianza en su capacidad;

- comprensión del hecho que perder es una parte natural de los deportes y que no lograr un objetivo no significa que no se pueda lograr el objetivo general;
- creencia de que si “hace su trabajo” podrá mejorar su rendimiento.

Una actitud de esta naturaleza puede relacionarse inmediatamente con algunos de los beneficios sociales descritos anteriormente.

Por lo tanto, los entrenadores pueden mejorar la “actitud” de sus jugadores de muchas maneras.

### SOBRELLEVAR EL ÉXITO Y EL FRACASO

Tanto ganar como perder son partes inevitables de un deporte. En un deporte de equipo, ganar o perder (o el éxito y el fracaso) se aplican a los siguientes contextos:

- el resultado final (ganar o perder partidos);
- competencias individuales dentro de un partido (p. ej., marcar un punto o rebotar contra un rival);
- aprender las habilidades y las tácticas necesarias para un partido y poder practicarlas en estos.

Aunque puede parecer que “ganar” es algo muy fácil de afrontar, existen varias características que el entrenador debería dar a conocer:

<sup>2</sup> Comisión Australiana de Deportes (2003), Pautas para deportes juveniles.

- respeto por el rival: el entrenador debe garantizar que el equipo demuestre respeto por sus rivales;
- ganar también puede generar presión por la expectativa de más éxitos, algo que puede ser difícil de sobrellevar para los atletas.

Aunque ganar un partido debería ser algo para celebrar, la estrategia para ganar y perder debería ser la misma: ¿qué debe hacer el equipo para mejorar aún más?

“Perder” es una adversidad que es inevitable en un deporte. Puede relacionarse con algún aspecto particular del juego (p. ej., el rival evita un bloqueo y consigue un tiro fácil), puede ser el resultado de un partido en particular o puede ocurrir fuera de la cancha, como no ser seleccionado para un equipo.

Naturalmente, los atletas se esfuerzan por ganar, pero la realidad para casi todos es que perderán tantas veces, o más, como las que ganarán. Al perder, los entrenadores deberían estar preparados para reconocer que el otro equipo fue mejor (al menos “ese día”) y luego identificar áreas de mejora y comenzar a abordarlas.

Con esta “actitud”, perder no significa que un jugador o un equipo “no es bueno”. Solo significa que otro equipo fue mejor, lo que puede ayudar a identificar áreas para mejorar. Este es un mensaje positivo que puede darse a los atletas, quienes, al momento de perder, probablemente tengan pensamientos negativos sobre su rendimiento. Si el entrenador puede fomentar una actitud después de perder similar a “Aún no he tenido éxito”, puede motivar a los jugadores a continuar desarrollándose.

No obstante, si el entrenador simplemente les recrimina a los jugadores la “falta de esfuerzo” o demuestra consternación, como diciendo “No sé cómo perdimos ese partido”, es poco probable que los jugadores puedan darse cuenta de cómo mejorar la situación. El entrenador debe ser específico y realista. Decir simplemente “los derrotaremos la próxima vez”, pronto comenzará a sonarles poco sincero a los atletas.

La “actitud” se aplica de igual manera cuando un equipo gana. Una victoria no significa que el equipo no tenga áreas para mejorar. De hecho, muchas veces un equipo juega de manera deficiente, pero gana y, en otras ocasiones, juega muy bien, pero pierde.

Con la “actitud” de un atleta, los jugadores y los entrenadores obtienen satisfacción, en última instancia, solo por el esfuerzo y la mejora que han logrado y por el nivel de pericia que han alcanzado.

### PERDER NO ES LO MISMO QUE FRACASAR

Una manera en la que los entrenadores pueden ayudar a desarrollar la habilidad del jugador de “sobrellevar” la derrota es mantener la perspectiva respecto de cuál fue el fracaso. Solo un equipo puede ganar el campeonato, y solo un atleta gana la medalla de oro en una carrera. El entrenador debe tener otros criterios por los cuales el equipo, y cada jugador, pueden evaluar su rendimiento.

Por lo tanto, los criterios pueden tener una función importante en la identificación de la mejora (que es un éxito) y en la motivación del atleta para continuar esforzándose para crecer aún más. Los criterios podrían ser una reflexión sobre lo que se aprendió durante la temporada, otras estadísticas (p. ej., reducir las pérdidas del balón, el porcentaje de tiros, rebotes) o una comparación respecto de un rival, en especial, si el equipo fue derrotado a principios de la temporada y se volvió más competitivo.

En especial, los entrenadores deben reconocer que los jugadores se sentirán naturalmente desilusionados cuando pierdan, más aún, si pierden un partido de un campeonato. Los entrenadores deben enfatizar el hecho de que la desilusión es natural, pero que no debería afectar la autoestima general del jugador.

## ASUMIR RESPONSABILIDAD PERSONAL

Los entrenadores deben fomentar un entorno en el que tanto ellos como los jugadores asuman responsabilidad por lo que pueden controlar. Si el entrenador culpa a los árbitros por una derrota, no puede esperar que los jugadores asuman responsabilidad por sus acciones.

En cambio, los entrenadores deben centrarse en lo que el equipo y los individuos necesitan para mejorar, y el mensaje debe ser positivo. Si cada uno mejora en cada tarea, el rendimiento de todo el equipo mejorará.

La responsabilidad personal también surge de que cada jugador se responsabilice por el rol que tiene dentro del equipo. Los entrenadores pueden mejorar esto si fijan objetivos y luego miden si estos se logran o no. Recibir estas opiniones y aceptar el rol que tienen es un aspecto importante de la actitud del atleta.



## LAS CARRERAS LARGAS SE GANAN CON PASOS PEQUEÑOS

La mayoría de los equipos desean ganar el campeonato, pero el entrenador, y cada jugador, deben comprender que hay objetivos más pequeños que deben lograrse para lograr una posición en la que puede ganarse un campeonato.

Esta estrategia es motivadora (ya que el logro de un objetivo es un gran factor motivador para intentar lograr el siguiente objetivo), pero también brinda una base sobre la que se puede juzgar el éxito en caso de que no se logre el objetivo final (el campeonato).

Como nos recuerda el entrenador Bob Knight, "la mayoría de las personas tiene la voluntad de ganar, pocas tienen la voluntad de prepararse para ganar". Centrarse en cada uno de los pasos necesarios para lograr un objetivo permitirá determinar si existe la voluntad de prepararse para ganar.

## APRENDER A ENTRENAR "ARDUAMENTE"

Una característica de los atletas de élite es cuán "arduamente" practican. Como nos recuerda Magic Johnson, "con algunas excepciones, los mejores jugadores son los que trabajan más duro".

No obstante, los jugadores jóvenes suelen subestimar lo que pueden lograr. Su perspectiva por lo general está limitada por las experiencias que han vivido hasta ese momento y las de sus amigos y familiares.

Por ejemplo, si un estudiante proviene de una familia en la que nadie ha ido a la universidad, probablemente crea que no puede hacerlo. Es probable que el estudiante tenga esta perspectiva independientemente de las notas escolares, que indican que podría ir a la universidad.

Dichas limitaciones son quizás más comunes cuando se trabaja con los atletas en cuanto a su estado físico o acondicionamiento.

Pídale a un atleta que realice una tarea física (p. ej., correr a toda velocidad por toda la cancha) tantas veces como pueda y la mayoría dejará de correr antes

de llegar al punto en el que no pueda físicamente correr más.

Algunos entrenadores gritan palabras de aliento al atleta para conseguir que haga el mayor esfuerzo posible, y es probable que esto funcione en cierta medida. Los entrenadores deben evitar las amenazas y los comentarios negativos.

Puede que un atleta de élite no necesariamente tenga mayor capacidad física que otros atletas, pero lo que por lo general los diferencia es que pueden aprovechar toda su capacidad (o potencial).

Una función importante para un entrenador es ayudar al atleta a lograr más de lo que inicialmente creía que era capaz de lograr. Es importante establecer objetivos realistas, pero que presenten desafíos. También es importante desglosar un objetivo grande, por ejemplo, "Quiero que me elijan para la selección nacional", en varios objetivos que permitan progresar hacia ese.

No hay una medida definitiva de cuán "arduamente" entrena un atleta, ya que esto está influenciado tanto por su nivel de "estado físico" como por su actitud. Cuando se intenta mejorar el estado físico de los atletas, por lo general le toca al entrenador cambiar la actitud del atleta.

Hacer que los jugadores se tomen la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento puede dar una indicación de cuán "arduamente" están entrenando. Para ello, pídeles que se tomen el pulso durante 10 segundos y luego multiplique por 6 para obtener su frecuencia cardíaca.

La frecuencia cardíaca máxima de un jugador es de aproximadamente 220 menos su edad. Cuando los jugadores entrenan "arduamente", deberían estar al 85 % de su frecuencia cardíaca máxima.

Los seres humanos somos animales sociales, lo cual significa, simplemente, que tenemos la capacidad de tener empatía y por lo general preferimos ser parte de una comunidad. Sobre la base de este sentido de querer (o necesitar) "pertenecer", los entrenadores pueden ayudar a los atletas a comprender que son capaces de trabajar "más arduamente".

En el ejemplo anterior del atleta al que se le pide que corra a toda velocidad tantas veces como pueda, independientemente de que el entrenador "grite", en general lo siguiente conseguirá que el atleta se esfuerce más:

- si otro atleta lo alienta;
- si otro atleta corre junto a él;
- reproducir música "enérgica" (siempre que sea una música que le gusta al atleta).

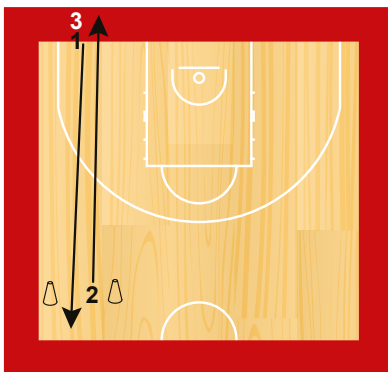
El poder del contacto humano tampoco debería olvidarse. Cuando alguien está enojado, un amigo por lo general lo consuela tocando su brazo u hombro, y esta simple conexión física lo ayuda a sentirse mejor.

De manera similar, un “choque de cinco” (palmada) entre atletas, o ayudar a otro atleta a levantarse cuando queda tendido en el suelo, también pueden ser maneras muy eficaces en las que los atletas pueden ayudarse entre sí.

Es común en el básquetbol ver equipos que juntan sus manos al final de un tiempo muerto, sin embargo, por lo general, es poco entusiasta.

Cuando mejor funciona es cuando los jugadores entablan una conexión entre sí. A continuación, presentamos ejemplos de actividades que puede usar un entrenador para que sus atletas trabajen juntos y se ayuden unos con otros, y ayuden a cada individuo a esforzarse al máximo para lograr un nivel superior al que lograría por sí solo.

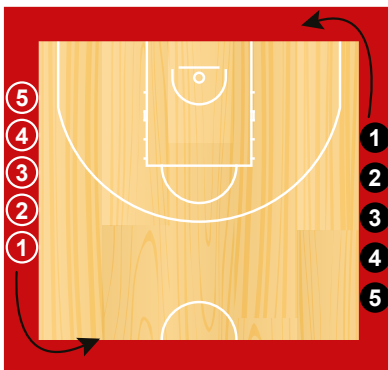
### CARRERA DE CARRETILLA



### CARRERA DE RELEVOS DE 3

En grupos de 3, los atletas corren a toda velocidad una distancia determinada. Hacen un “choque de cinco” con un compañero de equipo y esa persona corre la distancia a toda velocidad.

Para distancias más largas, pueden participar 4 atletas, de manera que 2 corran y 2 descansen.



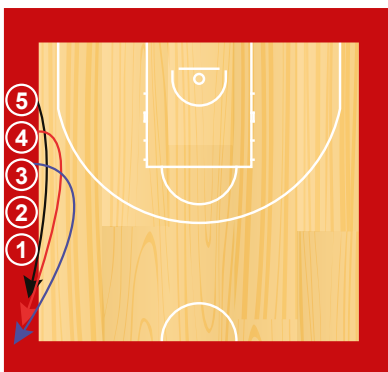
### “PERSECUCIÓN” EN EQUIPO

Dos equipos comienzan en lados opuestos de la cancha u otra área. Corren alrededor del área designada durante un tiempo específico o una cantidad determinada de vueltas.

Todos los miembros del equipo deben cruzar la línea para que el equipo finalice.

Si un equipo sobrepasa al otro, gana automáticamente.

Los cinco jugadores deben sobrepasar a los cinco jugadores del otro equipo para ganar. El entrenador puede decidir que el equipo corra como grupo (y el equipo decide si se quedarán juntos) o puede correr como “persecución” (un tipo de carrera que se usa en ciclismo).



En una persecución, el entrenador pide a los equipos que corran de manera tal que la última persona del grupo corra a velocidad para pasar al frente.

Una vez allí, grita y la siguiente persona corre hacia el frente.

Los atletas trabajan en pares. Uno sostiene las piernas de su compañero y todos "caminan" usando las manos, con el pecho en dirección al suelo. También puede hacerse con el atleta con la espalda en dirección al suelo (esto es más difícil porque se usan los tríceps, que son músculos más pequeños).

### CARRERA DE GRUPO

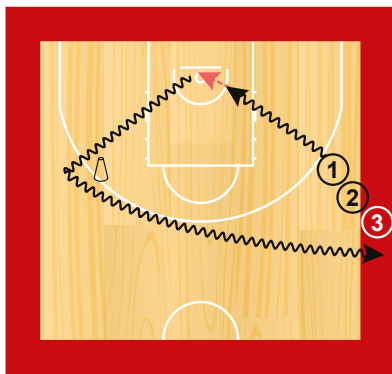
Los atletas corren mientras sostienen las manos con las de uno o dos atletas. También puede hacerse con los atletas parados uno detrás de otro, sosteniéndose entre sí a la altura de la cadera.

La clave con esta actividad es que cada grupo solo puede correr tan rápido como el miembro más lento. La actividad es más eficaz cuando los atletas están cansados, de manera que cada uno tiene que esforzarse para mantenerse al ritmo de sus compañeros.

### CARRERA DE GRUPO

Los atletas corren mientras sostienen las manos con las de uno o dos atletas. También puede hacerse con los atletas parados uno detrás de otro, sosteniéndose entre sí a la altura de la cadera.

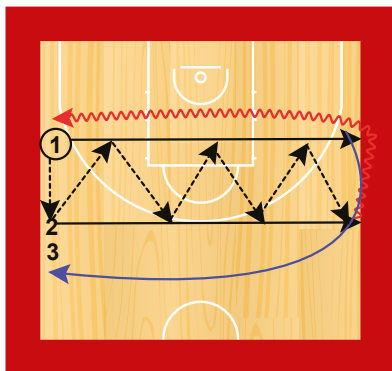
La clave con esta actividad es que cada grupo solo puede correr tan rápido como el miembro más lento. La actividad es más eficaz cuando los atletas están cansados, de manera que cada uno tiene que esforzarse para mantenerse al ritmo de sus compañeros.



### CIRCUITO DE TIRO EN BANDEJA

Los atletas trabajan en grupos pequeños (hasta 5) haciendo un simple tiro en bandeja, rebotando su propio tiro y volviendo a la fila. Se puede hacer que los jugadores corran alrededor de un cono, toquen la línea lateral, etc. para aumentar la distancia que corren.

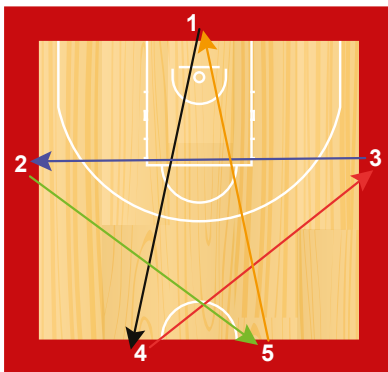
Puede darle al grupo un objetivo (como hacer 20 tiros seguidos), lo que debe ser un desafío para ellos de acuerdo con su nivel de habilidad. Los jugadores pueden descansar al inicio (si hay un jugador que tira en frente de ellos), pero, de lo contrario, deben seguir corriendo.



### JUEGO DE PASES

Los atletas están en grupos de 3. Dos atletas pasan el balón entre sí mientras se desplazan a una distancia especificada. Este es un período de descanso para el tercer atleta.

En el diagrama, el segundo jugador debe botar hacia la línea de inicio y comenzar a pasar el balón con el tercer jugador mientras el primero regresa a la posición de descanso.



### CARRERAS EN ESTRELLA

Cinco atletas corren a toda velocidad en forma de “estrella”. Deben hacer un “choque de cinco” con el siguiente compañero de equipo.

En el diagrama, 5 hacen dos carreras de velocidad (a la posición 1 y luego a la posición 4, ya que no habrá nadie en la posición 1). Esto se hace adrede para que resulte más difícil que las otras carreras. El entrenador puede estipular un tiempo específico para completar cada carrera.

### DESARROLLAR LA ACTITUD DEL ATLETA

El deporte les presenta a los atletas (y a los entrenadores) muchas situaciones de adversidad, como perder partidos o no ser elegido para un equipo, y también puede ayudar a los atletas a aprender a sobrellevar tales adversidades. Este aprendizaje luego puede trasladarse a muchas situaciones fuera del deporte.

No obstante, la mayoría de los entrenadores tienen jugadores que no pueden sobrellevar tales adversidades y se desilusionan cuando cometen un error o se enojan con los compañeros de equipo que cometen errores. Por lo tanto, los entrenadores deben ayudar a sus atletas a mejorar su rendimiento mediante el desarrollo de una mejor actitud.

### COMETER ERRORES PARA MEJORAR

Esta puede parecer una actitud poco común para promover, pero la clave para sobrellevar los errores es aceptar lo siguiente:

- que todos los atletas cometen errores; y
- que cometer errores es una parte importante del desarrollo.

Por ejemplo, Magic Johnson tuvo un promedio de 11,2 asistencias y 3,2 pérdidas de balón por partido. También erró 6,3 canastas por partido e hizo 6,9 en cada partido. No obstante, sigue siendo indudablemente uno de los mejores jugadores de su era. Todos los campeones son iguales: cometen errores, pero en vez de obsesionarse, aprenden de ellos.

## ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE LOS ENTRENADORES PUEDEN ANALIZAR CON LOS ATLETAS PARA AYUDARLOS A DESARROLLAR SU HABILIDAD DE SOBRELLEVAR LOS ERRORES.

<p><b>“PRÓXIMA JUGADA”<sup>4</sup></b></p>	<p>Es importante promover que los atletas se concentren en la “próxima jugada”, ya que es un aspecto en el que pueden influir. Lo que ha sucedido no puede cambiarse. Los atletas pueden usar “Próxima” o “Próxima jugada” como palabra clave. Las palabras clave se usan para centrar la atención en lo que el atleta puede controlar, no en el error que ha cometido.</p> <p>El atleta puede decirse la palabra a sí mismo cuando tiene pensamientos negativos. Algunos atletas escriben palabras clave en su muñeca para leerlas cuando tienen pensamientos negativos, o bien, el entrenador o los compañeros de equipo pueden usar la palabra clave cuando parecen estar centrados en pensamientos negativos.</p>
<p><b>“LIBERARSE” DEL ERROR</b></p>	<p>Para algunos atletas, “liberarse” físicamente del error puede ayudarlos a volver a centrarse en el presente. Dos técnicas comunes son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cerrar el puño lo más fuerte posible y arrojar el error;</li> <li>• dar un golpe contra la muñeca con la muñequera.</li> </ul> <p>Ambas son un indicador físico para volver a concentrar la mente y podrían usarse en forma conjunta con una palabra clave.</p> <p>Estas técnicas pueden realizarse rápidamente, sin afectar el juego.</p>
<p><b>RECONOCER UNA JUGADA MEJOR</b></p>	<p>Ser derrotado, ya sea en un partido o en una jugada en particular, solo significa que en ese partido o jugada el rival tuvo éxito. No significa que el rival ganará la próxima partida o jugada. Un jugador puede centrarse en el próximo partido o jugada si reconoce que el rival jugó bien. Es frecuente ver ejemplos de esto en el tenis, cuando un jugador aplaude una jugada del rival.</p>
<p><b>CENTRARSE EN PEQUEÑOS OBJETIVOS</b></p>	<p>Los jugadores de un equipo que queda rezagado al inicio del partido por un margen amplio pueden “bajar la cabeza” y dar por perdido el partido. En esta situación, el entrenador debe identificar los segmentos más pequeños en los que debe concentrarse, no solo intentar obtener más puntos que el rival por un margen amplio.</p> <p>Los segmentos podrían ser intentar superar al rival por puntos en períodos breves (p. ej.: 5 minutos) o podrían ser objetivos del proceso, como un bloqueo defensivo, contener el bote de penetración o marcar puntos a partir de una jugada de ataque en particular.</p> <p>Incluso si el equipo no puede recuperar el gran déficit, concentrarse en estos objetivos más pequeños puede brindarles algo de “éxito” para el próximo partido.</p>
<p><b>“CONTROLAR LO CONTROLABLE”</b></p>	<p>Los entrenadores deben destacar el hecho de que los jugadores deben mantener la atención en las cosas que pueden controlar. Ya sea que se trate de la decisión de un árbitro, una jugada excepcional por parte de un rival o un error que ha cometido un jugador, el entrenador debe exigir a los jugadores que permanezcan concentrados en lo que pueden controlar y, de manera similar, el entrenador no debería distraerse por las cosas que no puede controlar.</p>
<p><b>ACEPTAR EL ERROR</b></p>	<p>Es poco probable que los jugadores puedan hacer esto a menos que el entrenador también lo demuestre. Los entrenadores que reemplazan inmediatamente a los jugadores que cometen errores o les recriminan cosas probablemente creen una atmósfera en la que los jugadores tienen miedo de cometer errores. Irónicamente, esto puede hacerlos más propensos a cometer errores.</p> <p>Cuando se comete un error, el entrenador debería exigirles a los atletas que aprendan de él y eviten repetirlo, pero no debería enfatizar demasiado el error. Como nos recuerda Dean Smith:</p> <p>¿Qué hacer con un error? Reconocerlo, admitirlo, aprender de él, olvidarlo.</p>

<sup>7</sup> El entrenador Mike Krzyzewski, de la Universidad de Duke, presentó a sus equipos el concepto de concentrarse en la “próxima jugada”.

## 4.1.2 VISUALIZAR EL ÉXITO

### VER EL ÉXITO

Muchos atletas usan la visualización o las imágenes mentales para mejorar su rendimiento. Los entrenadores también pueden presentarles técnicas simples a los jugadores juveniles que pueden mejorar su rendimiento.

### AFIRMACIONES

La manera más simple de crear un cambio en nosotros mismos es repetir una afirmación. Una afirmación es simplemente un enunciado positivo sobre algo que queremos transmitir. Muchos jugadores tienen una imagen negativa de sí mismos o carecen de confianza en sí mismos, y esto puede afectar su rendimiento.

Repetir afirmaciones positivas, diciéndolas a uno mismo y exhibiéndolas en diferentes lugares a la vista (como el refrigerador, la parte trasera de la puerta del dormitorio, en los libros de la escuela, etc.), puede cambiar la confianza en sí misma de una persona.

Para que sean eficaces, las afirmaciones deben:

- Para que sean eficaces, las afirmaciones deben:
- ser expresiones en términos positivos, no negativos;
- estar en tiempo presente;
- ser posibles;
- tratarse de la persona;
- ser breves y simples;
- ser concretas y específicas;
- estar adaptadas a los objetivos.

Afirmaciones como "Soy un buen compañero de equipo", "Cumplo mi papel" o "Constantemente encuentro maneras de contribuir al equipo"

### IMÁGENES VISUALES

La visualización es el proceso de "ver en su mente" una situación o la realización de una habilidad en particular, y puede usarse para mejorar la ejecución de esa habilidad o el rendimiento de un jugador en esa situación.

El uso de imágenes visuales puede generar una mejora del rendimiento físico, ya que la visualización crea patrones neuronales en el cerebro, similares a los patrones neuronales que se crean cuando se actúa físicamente.

La visualización es una habilidad que puede desarrollarse y que mejorará cuanto más se realice. Un entrenador puede dirigir inicialmente a los jugadores en el uso de las imágenes y luego esos atletas pueden hacerlo por sí mismos.

Para practicar una visualización simple con los jugadores, hágalos realizar un tiro libre. Deberían estar relajados y cómodos.

1. Pídale a los jugadores que miren la cancha y descríbaselas con la mayor cantidad de detalles posible. Dado que están familiarizados con ella, deberían poder "ver" las distintas cosas que usted describe.
2. Pídale que usen la mayor cantidad de sentidos posible:
  - a. "oigan el chirrido de las zapatillas de básquetbol"
  - b. "sientan el cuero del balón de básquetbol"
3. Haga que el jugador camine hacia la línea de tiro libre. A algunos les resultará más fácil verse a sí mismos (como si vieran una película, así se ven a sí mismos), mientras que a otros les resultará más fácil visualizarlo como realmente lo verían (y no se verán a sí mismos).
4. Descríbalas la situación. Describa dónde están los árbitros, los compañeros de equipo, los rivales, etc.
5. Pídale que visualicen su rutina normal de tiro libre, sintiendo el balón en sus manos, escuchándolo rebotar, sintiendo el sudor en sus brazos. Nuevamente, sea lo más descriptivo posible al pedirles que vean la situación.
6. Pídale a los atletas que sientan las distintas partes de su cuerpo mientras tiran, sus piernas, sus brazos, etc. Haga que realicen el tiro y terminen mirando y oyendo el balón entrando limpio en la canasta.

A algunos jugadores quizás les guste escuchar música para relajarse antes de realizar una visualización.

Los siguientes son los aspectos clave de realizar una visualización:

- sentirse cómodo y relajado;
- ser específico respecto de lo que se visualiza;
- usar la mayor cantidad de sentidos posible para que la visualización sea "real" (es decir, oído, tacto, vista, olfato);
- describir con la mayor cantidad de detalle posible (p. ej., la ubicación de compañeros específicos del equipo, colores, temperatura, situación de juego, ubicación y acciones por parte de los defensores).

Con práctica, los jugadores pueden usar la visualización con los siguientes fines:

- ensayar principios de juego (p. ej., 2x1, acción de bloqueo) así como otras habilidades;
- relajarse antes de los partidos importantes;
- dormir.

## 4.1.3 CONTROLAR LAS EMOCIONES

### USAR UNA RESPIRACIÓN RÍTMICA PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES

La ansiedad, los nervios e incluso el pánico son sentimientos comunes entre los atletas, y frecuentemente generan una respiración rápida y poco profunda. La respiración rítmica se usa comúnmente en yoga, y es un término que puede significar diferentes cosas para diferentes personas.

En el contexto del rendimiento atlético, la respiración rítmica es una técnica que los jugadores (y los entrenadores) pueden utilizar para controlar su nivel emocional o de excitación, es decir, para “calmarse”. Básicamente, consiste en mantener respiraciones profundas y establecer un ritmo que esté desconectado del ritmo “con carga emocional” de las personas que nos rodean, ya sea que se trate de aficionados, entrenadores u otros jugadores.

Como técnica de relajación, la respiración rítmica puede usarse cuando un jugador tiene tiempo para hacerla. Puede ser tan simple como sincronizar el tiempo entre la inhalación y la exhalación (p. ej., 3 latidos de corazón), es decir, inhalar y sostener durante 3 latidos del corazón, luego exhalar y esperar tres latidos del corazón antes de inhalar.

Durante un partido o sesión de entrenamiento, puede que no haya una oportunidad para practicar esto. No obstante, si un jugador usa esta respiración en forma frecuente, probablemente pueda usarla en un partido. Sin embargo,

inhalar simplemente con una o dos respiraciones lentas puede ayudar a un atleta a “calmarse”.

Quizás, el ejemplo más común es cuando un jugador realiza un tiro libre. Muchos jugadores realizarán una respiración medida como parte de su rutina normal, lo que ayuda a centrarse en el tiro y no en la consecuencia de errarlo o acertarlo.

Los entrenadores pueden ayudar a los atletas tomando descansos durante la práctica y haciéndolos tomar respiraciones exageradas y completas, no respiraciones cortas. Incluso si esto se realiza en una pausa de tan solo 24 segundos, la práctica regular puede ayudar al atleta a controlar sus emociones.

¡También vale la pena que el entrenador lo practique!



---

## SEGUIMIENTO

---

1. Evalúe la habilidad de cada uno de los jugadores de sobrellevar las adversidades durante un partido (p. ej., determinaciones incorrectas de un árbitro, jugadas físicas por parte de los rivales). Pídales que se evalúen a sí mismos. Analice las discrepancias con cada jugador.
2. ¿Qué tan bien maneja el “estrés” durante un partido? Pídales a algunos colegas que lo observen mientras está en un partido y analice con ellos su opinión sobre cómo usted maneja el estrés.
3. Analice con un colega entrenador cómo ayudaría a un atleta que se pone muy nervioso antes de un partido y su rendimiento se ve afectado. ¿Qué hace usted?
4. Pregúnteles a miembros de su familia qué opinan sobre la manera en que usted controla sus emociones en general. ¿Es usted diferente en las sesiones de entrenamiento?
5. Piense en su próximo rival y visualice cómo cree que jugará. ¿Le ayuda esto a prepararse para el partido?



---

**NIVEL 2**

---



**EQUIPO**

---

---

**CAPÍTULO 1**

---

**TÁCTICAS Y  
ESTRATEGIAS DE  
DEFENSA**

---

---

## CAPÍTULO 1

---

# TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE DEFENSA

---

---

### 1.1 DEFENSA INDIVIDUAL

---

1.1.1	Defensa de ayuda: ayuda para evitar un pase interno	227
1.1.2	Defensa de ayuda: ayuda para defender al poste bajo	228
	<i>Seguimiento</i>	231

---

### 1.2 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

---

1.2.1	Defensa de los bloqueos con el balón: empuje	232
1.2.2	Defensa de los bloqueos con el balón: debilitamiento	234
1.2.3	Defensa de los bloqueos consecutivas	236
1.2.4	Defensa de equipo contra el bloqueo durecto y continuación hacia canasta	238
	<i>Seguimiento</i>	242

---

### 1.3 DEFENSAS EN ZONA

---

1.3.1	Zona de atrape de cancha completa (2-2-1)	243
1.3.2	Atrape de media cancha	249
1.3.3	Defensa zonal de media cancha	251
	<i>Seguimiento</i>	258

---

### 1.4 DEFENSA DE SITUACIONES DE DESVENTAJA

---

1.4.1	Defensa de 4 contra 3	259
	<i>Seguimiento</i>	262

---

### 1.5 TÉCNICAS DE DEFENSA AVANZADAS

---

1.5.1	Defensa de negar corte	263
1.5.2	Defensa de penetración desde el medio	265
1.5.3	Cambio de defensa según el oponente	271
	<i>Seguimiento</i>	275

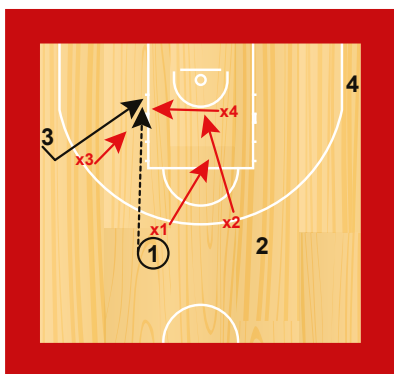
---

# 1.1 DEFENSA INDIVIDUAL

## 1.1.1 DEFENSA DE AYUDA: AYUDA PARA EVITAR UN PASE INTERNO

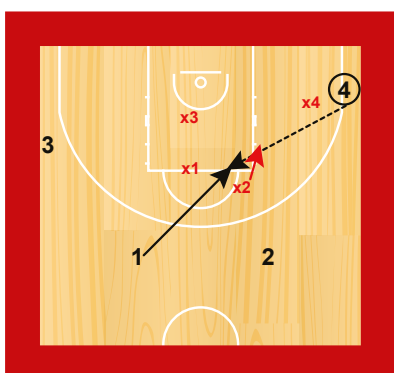
### AYUDA PARA EVITAR UN PASE INTERNO

La ayuda de defensa también es importante para evitar un pase interno, tanto a los jugadores del perímetro cuando cortan como a los postes. Existen dos casos principales en los que los defensores pueden ayudar:



### AYUDA PARA DEFENDER LOS CORTES "PUERTA ATRÁS"

El defensor que esté en la línea de división más cercana a la línea de fondo (x4) debe estar alerta y prever cualquier posible pase a 3 que se haga con un corte "puerta atrás". Una señal visual que puede servirle a x4 es tener en cuenta la agresividad con la que x3 niega el pase perimetral. Cuanto más agresivo sea x3, mayor es la probabilidad de que 3 haga un corte "puerta atrás" hacia la canasta. x4 debe reaccionar ante el pase e interceptarlo o marcar a 3 apenas este reciba el balón. También es importante que el equipo "ayude al ayudante", de modo que x2 rota hacia la canasta y x1 se desplaza hacia dentro de la zona (de tres segundos).



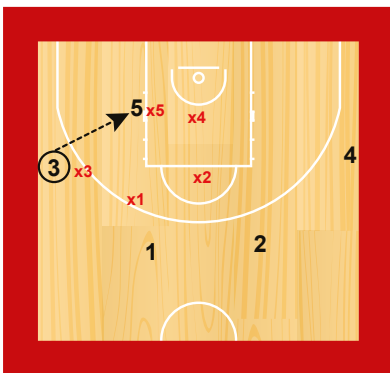
### AYUDA PARA DEFENDER LOS CORTES SUBITOS

Los defensores que juegan en posición "flotante" o abierta a un pase de distancia del balón quizás puedan ayudar a defender un corte del "lado débil" hacia el balón. x2 está en posición abierta y puede ayudar a defender el corte de 1. Es importante destacar que x2 no debe perder de vista a su oponente.

## 1.1.2 DEFENSA DE AYUDA: AYUDA PARA DEFENDER AL POSTE BAJO

### AYUDA PARA DEFENDER AL POSTE BAJO

Si bien los postes tienen sus propios defensores, defender el poste bajo también debe considerarse una responsabilidad del equipo y es una parte importante del esquema de defensa del equipo.

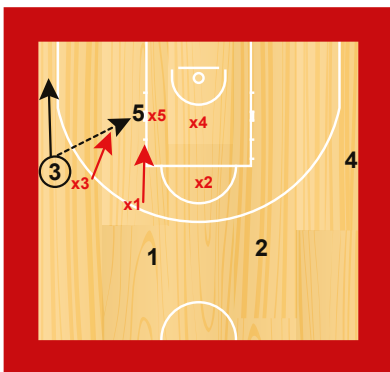


### AYUDA CUANDO SE DEFIENDE AL POSTE BAJO DESDE ATRÁS

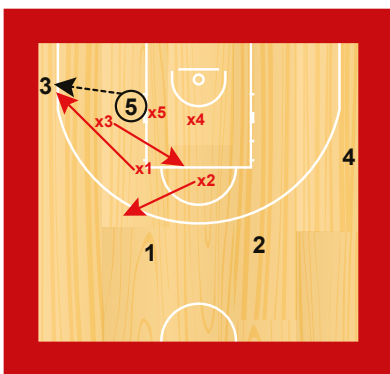
Si el poste bajo se defiende desde atrás, la ayuda de los compañeros proviene del perímetro, frente al poste.

Generar presión sobre la persona que tiene el balón hará que le resulte difícil hacer un pase hacia el poste.

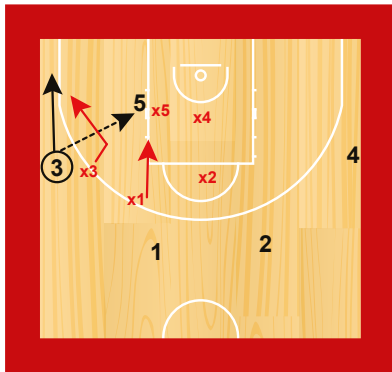
Además, x1 puede "flotar" y ubicarse en una posición que le permita evitar o interceptar el pase.



Si el poste recibe el balón, los defensores del perímetro deben estar listos para ayudar y ofrecer una ayuda total ("dos contra uno") o una ayuda y recuperación.

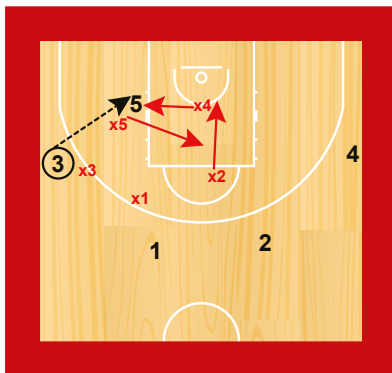


Si el jugador del perímetro que está más cerca del poste (x3) se ubica en una posición dos contra uno, es probable que el poste pase el balón hacia atrás, al jugador del perímetro. Los defensores deben rotar ante ese pase para asegurarse de que no haya un tiro abierto hacia el perímetro.



De forma alternativa, los jugadores del perímetro pueden brindar una ayuda y recuperación y acercarse al poste para ejercer presión mientras este toma su decisión, pero luego vuelven a sus propios jugadores (p. ej., x3).

En este caso, x3 juega en una postura defensiva abierta, de espaldas a la línea de fondo, para poder ver a 5 y a 3.

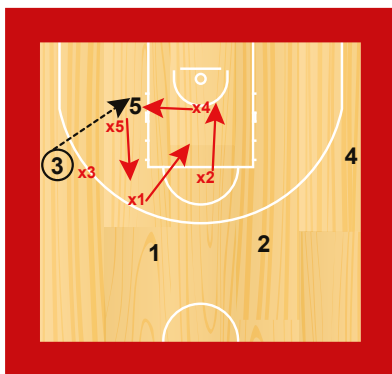


### AYUDA AL DEFENDER POR DELANTE DEL POSTE BAJO

Para defender por delante del poste bajo (desde un lado o completamente desde adelante), la ayuda debe provenir de la línea de división.

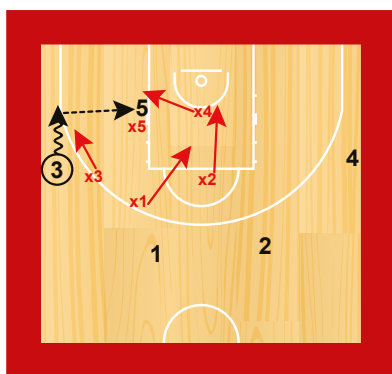
x5 está defendiendo por delante a 5 (lo que significa que el defensor está entre el pasador y el jugador del poste bajo) y x1 está negando un pase a 1. Por consiguiente, es probable que el pase al poste sea un pase globo.

x4 debe estar alerta y moverse para interceptar el pase globo. x2 debería rotar para ayudar a x4, y x5 debe recuperar su posición dentro de la zona (de tres segundos).



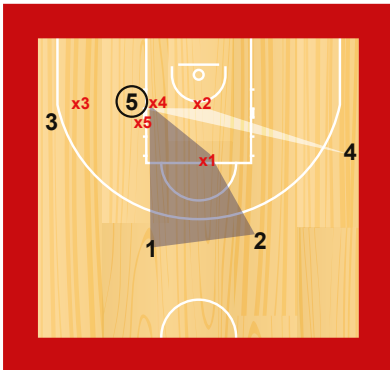
Una vez que se hace el pase al poste, x1 también puede rotar hacia la zona (de tres segundos) para "ayudar al ayudante", ya que x4 se ha desplazado para interceptar el pase ("primera rotación") y x2 ha rotado a la canasta ("segunda rotación").

x5 puede quedarse y ejercer presión sobre el poste o puede rotar para defender a 1.



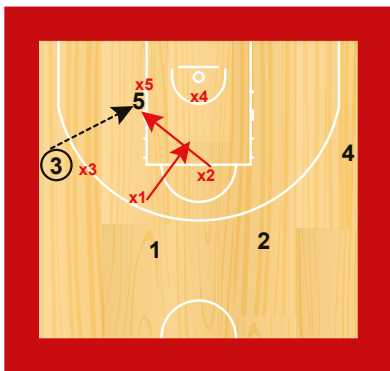
A menudo, los jugadores usan la técnica de dos contra uno con el jugador del poste bajo cuando este recibe el balón. De dónde provengan los dos jugadores dependerá de la técnica de defensa que se esté usando para el jugador del poste bajo.

Si el defensor del poste (x5) está por delante, la ayuda vendrá del defensor bajo (x4) que está en la línea de división.



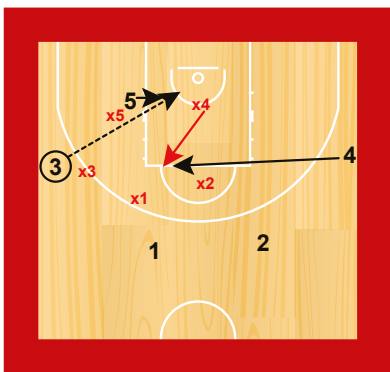
Cuando x4 rota para hacer el dos contra uno, x2 rota hacia abajo y empieza a defender a 4 sin perderlo de vista.

De forma similar, x1 rota hacia la parte superior de la zona (de tres segundos) y debe marcar a 1 y a 2 (sin perderlos de vista).



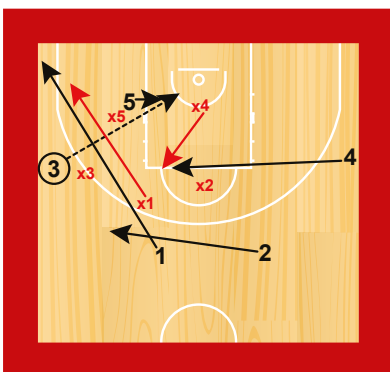
Si el defensor del poste está en el lado de la línea de fondo del poste, la ayuda o el dos contra uno vendrá del defensor de la línea de división alta (x2).

Nuevamente, x1 debe rotar hacia la parte superior de la zona (de tres segundos).



Para evitar que la ayuda venga de la línea de división, algunos atacantes tratarán de lograr que los defensores salgan de esta línea. En este caso, 4 hace un corte hacia el poste alto. Si x4 se queda en la canasta, 4 está libre para recibir un pase y puede hacer un tiro o pasar el balón al jugador del poste bajo.

Para evitar esto, x1 o x2 puede moverse hacia la zona (de tres segundos) para poder interceptar un pase posible a 4, y x4 puede hacer un movimiento pequeño hacia 4 para que pueda interceptar un pase a 5. Esto también lo deja más cerca de 4 para que pueda moverse con rapidez en caso de que reciba un pase.



De forma similar, 1 y 2 pueden cortar hacia el "lado fuerte" para obligar a x1 y x2 a salirse de las posiciones en las que pueden ayudar.

Para evitar esto, x4 puede ubicarse en una posición "flotante" y quedarse en la zona (de tres segundos) para dejar al jugador 4 relativamente libre para recibir un pase. x2 también puede quedarse más cerca de la línea de tiro libre para ejercer presión a la hora de hacer un pase, pero esto dependerá de si el jugador 2 es un tirador de perímetro o no.

En caso de que el equipo atacante sea hábil para desplazar a los jugadores de la línea de división, la defensa puede elegir un esquema de defensa diferente del de defender por delante del poste bajo.



---

## SEGUIMIENTO

---

1. Analice la siguiente afirmación con otro colega entrenador:

La defensa de ayuda solo les enseña a los jugadores (especialmente a los jóvenes) a ser perezosos. Es mejor centrarse primero en no perder.

2. ¿Qué táctica usan los oponentes para defender a sus jugadores del poste bajo? Converse con sus jugadores acerca de los rivales contra quienes más les cuesta jugar en el poste y a qué piensan que se debe.

# 1.2 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

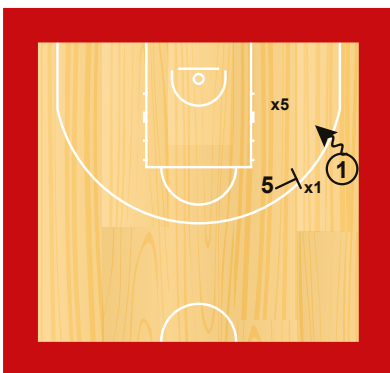
## 1.2.1 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS CON BALÓN: EMPUJE

### EMPUJE: DEFENSA DE BLOQUEO CON BALÓN

Al principio, a los jugadores se les enseñan varios modelos de defensa de bloqueo con el balón:

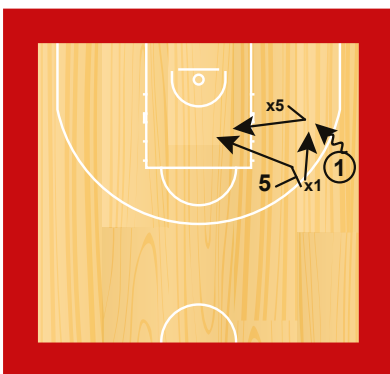
- Por encima;
- Por debajo;
- Atravesando;
- Cambio;
- Dobles.

A estas, agregamos la táctica de empuje (o de jugador estático), que consiste en que los defensores traten de obligar al jugador que controla el balón a botar para alejarse del bloque.



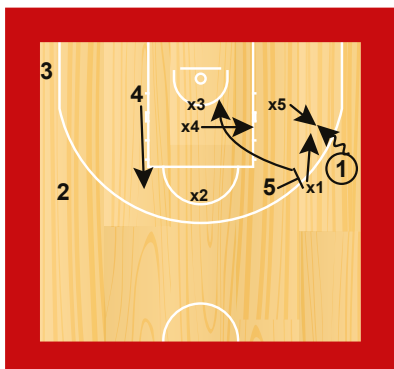
Cuando se hace el bloqueo con balón, el defensor del jugador que controla el balón se para frente al bloqueo para evitar que el jugador que controla lo use.

El defensor del bloqueador se aleja del bloqueo y se dirige hacia la línea de fondo para ejercer presión sobre el jugador que controla el balón y tratar de evitar que penetre hacia la canasta.



Si el jugador que bota penetra hacia la canasta, su defensor debe tratar de obligarlo a quedarse en la esquina.

x5 puede brindar una ayuda y recuperación para permitir que x1 recupere su posición de defensa contra el jugador que controla el balón.



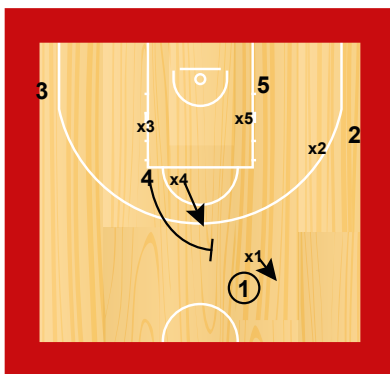
Una alternativa es que x5 y x1 le hagan un dos contra uno al jugador que controla el balón. Para esto, necesitarán ayuda de la línea de división para evitar que 5 haga un corte hacia la canasta. x4 o x2 puede ayudar y ubicarse entre 5 y el jugador que controla el balón.

## 1.2.2 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS CON BALÓN: DEBILITAMIENTO

Generalmente, el jugador que controla el balón tiene un lado por donde prefiere atacar y en el que es más hábil para hacerlo. Si el jugador es diestro, es probable que ataque con mayor eficiencia por la derecha (y viceversa en el caso de que sea zurdo). Sin embargo, no siempre es así, ya que a veces los jugadores diestros atacan mejor cuando se mueven por la izquierda.

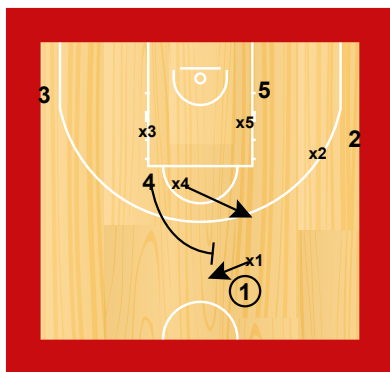
Es importante que el encargado de estudiar al rival identifique no solo con qué mano tira un jugador sino también con qué mano prefiere botar.

El debilitamiento es, sencillamente, un esquema defensivo que consiste en obligar a un jugador ofensivo a penetrar por su lado no preferido. Puede ser muy eficaz para los bloqueos con balón.



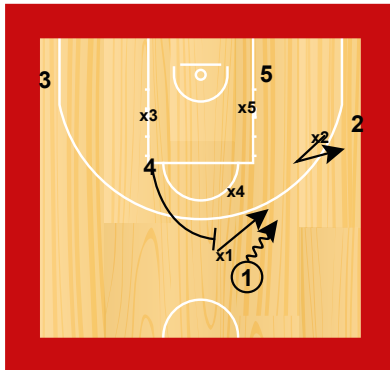
El defensor debe desplazarse hacia un lado para evitar que el driblador se mueva en esa dirección. El defensor no debe permitir que el atacante penetre en línea recta, de modo que necesita permanecer "en la cadera" del atacante.

El defensor del bloqueo debe salir del bloqueo y moverse para quedar en una posición que le permita ejercer presión sobre el driblador (cuando se mueva en la dirección en que lo obligue la defensa).



En la táctica de debilitamiento, puede que sea necesario obligar al atacante a usar el bloqueo (bote hacia el bloqueo) o a botar para alejarse del bloque. El factor determinante es que la defensa no permita que el atacante se mueva en la dirección que prefiere.

Si se mueve en dirección al bloque, el defensor debe pasar por encima del bloque. Si pasa por debajo del bloque, el driblador podría cambiar de dirección y volver a usar su mano preferida.



Independientemente de la dirección en la que el driblador se vea obligado a moverse, un jugador del perímetro de ese lado (p. ej., x2) puede iniciar una ayuda y recuperación (o una maniobra) para ejercer más presión sobre el jugador.

La clave para que esta estrategia sea exitosa es que el defensor que sigue el balón se mueva con rapidez y se coloque en una posición que impida que el driblador use su lado preferido.

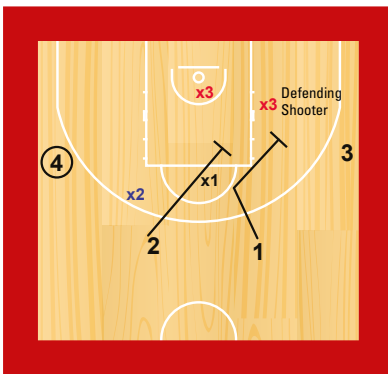
## 1.2.3 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS CONSECUTIVOS

### DEFENSA DE LOS BLOQUEOS DOBLES CONSECUTIVOS

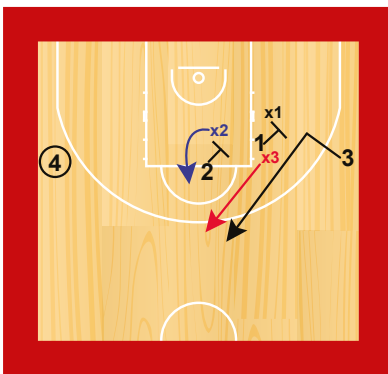
Para esta estrategia, deben participar tres defensores:

- el defensor del cortador;
- el defensor del primer bloqueo;
- el defensor del primer bloqueo.

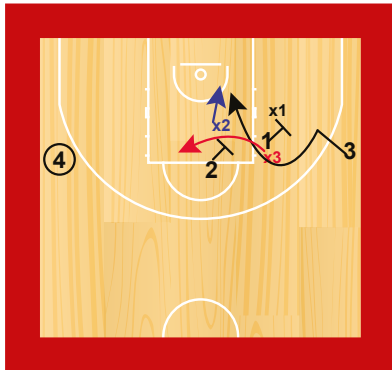
Al igual que con cualquier esquema defensivo, es importante que los tres sepan lo que están haciendo sus compañeros. La defensa siempre es más eficaz cuando los compañeros actúan de forma coordinada.



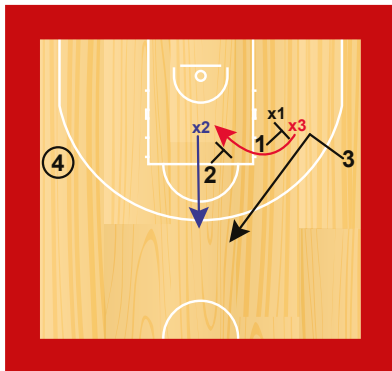
x1, x2 y x3 vienen de posiciones diferentes cuando se hacen los bloqueos consecutivos. Generalmente, si el jugador 3 es buen tirador desde el perímetro, es posible que x3 no esté en la línea de división al principio sino que esté más cerca del jugador 3.



- x1 se para en el lado por detrás de la primera pantalla para evitar que 3 penetre directamente hacia la canasta.
- x3 se mueve para enfrentar al bloqueador mientras este corta al lado del primer bloqueo e impide un corte rápido hacia la canasta.
- x2 se mueve hacia el lado del balón del segundo bloqueo para ejercer presión en la línea de pase.



Si el cortador (3) hace un corte rápido hacia la canasta, x2 puede defender y x3 puede ubicarse en la posición adecuada para defender a 2 (segundo bloqueador).



Otra táctica común es que x2 (que defiende el segundo bloqueo) cambie de posición y defienda al bloqueador (3) y que x3 asuma la posición de x2.

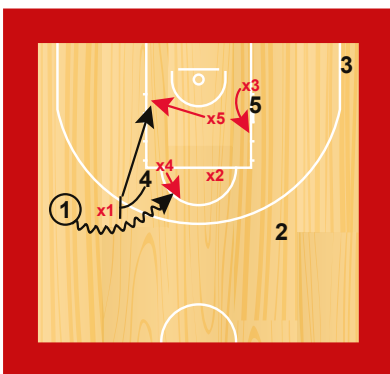
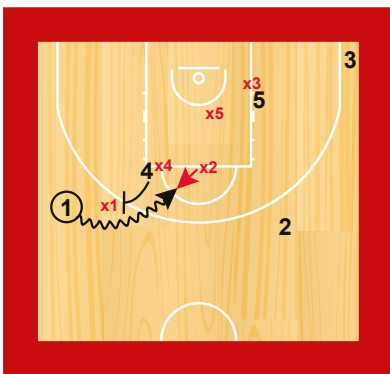
En esta estrategia, si 2 corta hacia la canasta antes de que 3 esté en su posición de defensa, x1 puede rotar para defender a 2 y x3 puede defender a 1.

## 1.2.4 DEFENSA DE EQUIPO CONTRA EL BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA

La defensa de equipo contra los bloqueos con balón es fundamental para la defensa de los bloqueos, especialmente con las habilidades de ataque avanzadas que tienen muchos jugadores.

Cuando se hace un bloqueo con balón, es importante que los dos defensores que participan directamente en el bloqueo defiendan de forma coordinada. También es importante adoptar un enfoque de equipo para defender los bloqueos. Para que el equipo defienda el bloqueo con balón de forma eficaz, todos los defensores deben estar listos para cumplir su función.

El defensor de ayuda puede impedir que el driblador penetre en la zona (de tres segundos). La ayuda debe venir desde "debajo del balón" como se muestra aquí, y x2 debe intervenir para ayudar.



De forma alternativa, "la ayuda" puede defender al bloqueador cuando este continúa o penetra hacia la canasta. Esta ayuda permite que el defensor del bloqueador sea más agresivo hacia el jugador que controla el balón.

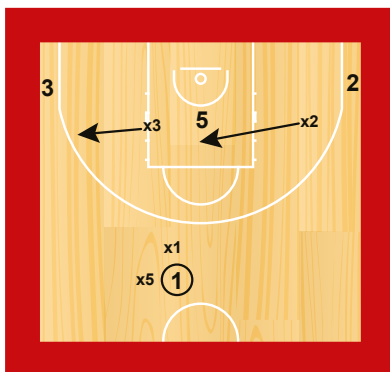
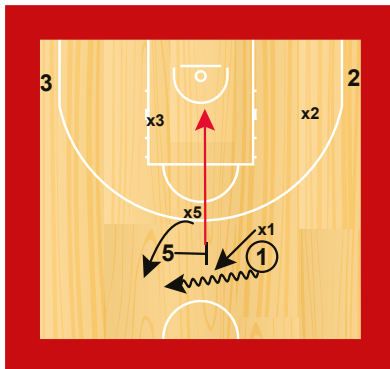
Aquí x5 interviene para defender al bloqueador, y x3 "ayuda al ayudante" y rota hacia la línea de división para defender a 5.



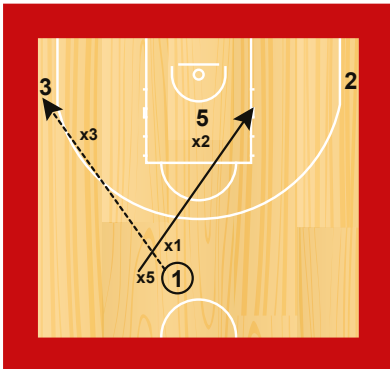
### BLOQUEOS CON BALÓN EN EL MEDIO DE LA CANCHA

Frecuentemente los equipos hacen un bloqueo con balón en el medio de la cancha, en la posición de punto, y pueden usarse las mismas técnicas para defender un bloqueo en esta posición. Habitualmente, el jugador que defiende al bloqueador se queda en posición para ejercer presión sobre el driblador (no debe hacer necesariamente un dos contra uno), y el bloqueador luego penetra hacia la canasta, lo que exige ayuda para defender.

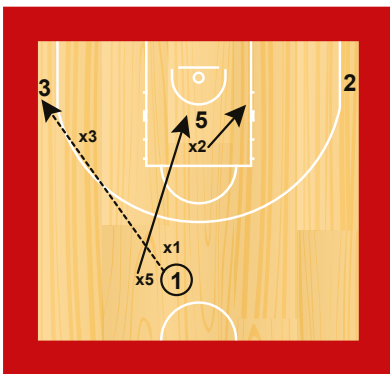
Mientras x5 presiona al driblador, 5 penetra hacia la canasta.



x2 rota para defender a 5 y x3 se cierra para evitar un pase a 3. Si 1 invierte la dirección del bote, x2 se cierra hacia 2 y x3 rota para defender a 5.



Mientras 3 recibe un pase, x5 rota hacia la canasta y se mueve para defender a 2.



Otra alternativa es que x2 vuelva a defender a 2 y x5 se mueva para defender a 5. Sin embargo, x2 no debe desmarcar a 5 hasta que x5 esté en posición.

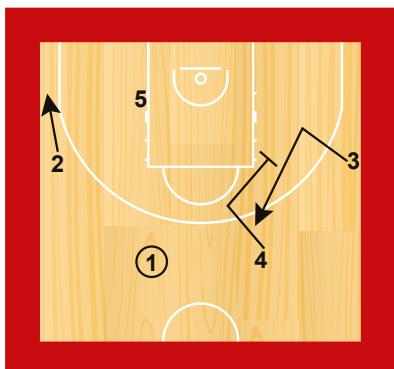
### PRÁCTICA: ACTIVIDAD PARA PRACTICAR LA DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

Dividir a los jugadores para hacer ejercicios (p. ej., 2x2 o 3x3) es útil para enseñarles las diferentes técnicas de defensa de los bloqueos. Sin embargo, existen algunas dificultades frecuentes como las siguientes:

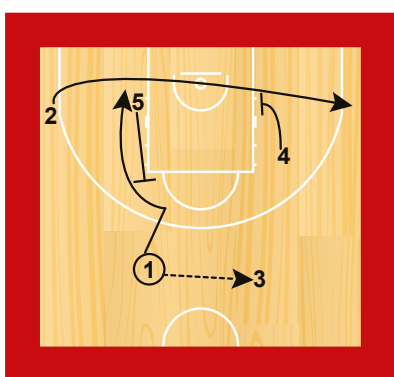
- los atacantes no juegan de forma genuina: si el ejercicio es para hacer cortes rápidos hacia canasta, hacen un corte rápido hacia canasta en lugar de "leer y reaccionar" a los defensores;
- los defensores "hacen trampa": se mueven de forma predeterminada independientemente de lo que hagan los atacantes.

A continuación, se ofrece una estructura de ataque sencilla que incorpora muchas de las situaciones de bloqueo que se detallan arriba. Usar esta estructura en los partidos de entrenamiento puede ser una estrategia de defensa eficaz contra los diferentes bloqueos, especialmente si el entrenador hace lo siguiente:

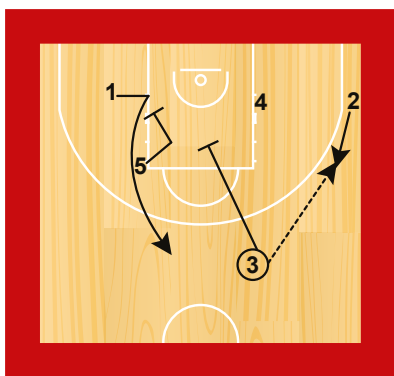
- le dice a un solo equipo cómo debe jugar para que el otro equipo no lo sepa (en diversos momentos);
- hace hincapié en la importancia de tomar buenas decisiones en lugar de enfocarse en si se anotó o no y destaca la buena ejecución de la defensa (y el ataque);
- deja que el juego avance: no detenga la actividad continuamente para corregir errores.



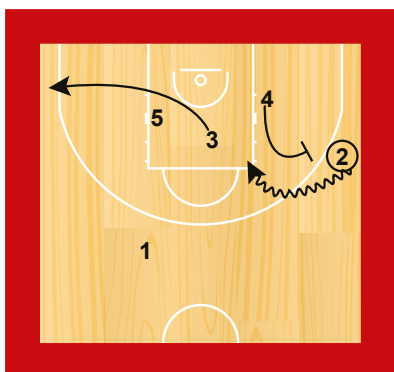
Empiece con un bloqueo vertical abajo en el lado débil, con 4 bloqueando para 3. Aquí se muestra un corte directo; sin embargo, 3 debe leer la defensa y hacer el corte adecuado.



Después de que se "invierta" el balón (se pase a través de la zona (de tres segundos), de 1 a 3), 5 hace un bloqueo vertical arriba para 1. Al mismo tiempo, 2 corta a través de la zona (de tres segundos) para salir del bloqueo de 4; este es un ejemplo de un corte con giro.



Una vez que el alero recibe el balón (y se completa la inversión del balón), 3 y 5 hacen un bloqueo doble consecutivo para 1.



La acción finaliza con un bloqueo con balón en el ala. Dentro del marco de esta estructura, hay muchas acciones y opciones de bloqueo.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Qué oponentes usan bloqueos con balón y cuándo suelen usarlos? Converse con sus jugadores sobre cuál es la táctica de defensa más eficaz contra estos rivales.
2. Analice con otro colega entrenador qué es probable que haga el oponente si su equipo adopta la táctica de “empuje” para defender los bloqueos con balón.
3. ¿Qué táctica de defensa prefiere para los bloqueos consecutivos? Pregúntele a otro colega entrenador cuál es su táctica de defensa preferida para los bloqueos consecutivos y, específicamente, analicen la reacción posible del rival a cada una de sus tácticas preferidas.

# 1.3 DEFENSAS EN ZONA

## 1.3.1 ZONA DE ATRAPE DE CANCHA COMPLETA (2-2-1)

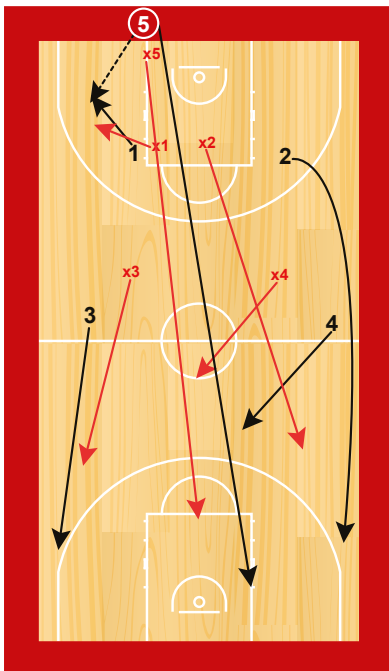
### ATRAPE DE CANCHA COMPLETA

La clave para que el atrape de cancha completa sea exitoso es que los jugadores sean decisivos y agresivos. No siempre tomarán la decisión correcta, pero si se comunican bien y se mueven de forma decisiva, la eficacia aumenta.

El atrape de cancha completa suele usarse para cambiar el ritmo del partido, y puede hacerse de dos formas. En primer lugar, si la defensa logra que los atacantes pierdan el balón, el equipo defensivo creará muchas situaciones de contraataque.

En segundo lugar, también puede aumentar el ritmo del partido, ya que los atacantes demorarán más tiempo en iniciar el ataque de media cancha y deberán apurarse para hacer el tiro.

Este "robo de tiempo" puede ser tan valioso como robar el balón, ya que puede provocar que los atacantes se apuren para hacer el tiro o tomen malas decisiones a la hora de tirar.



Muchos equipos vencen la defensa individual de cancha completa de las siguientes formas:

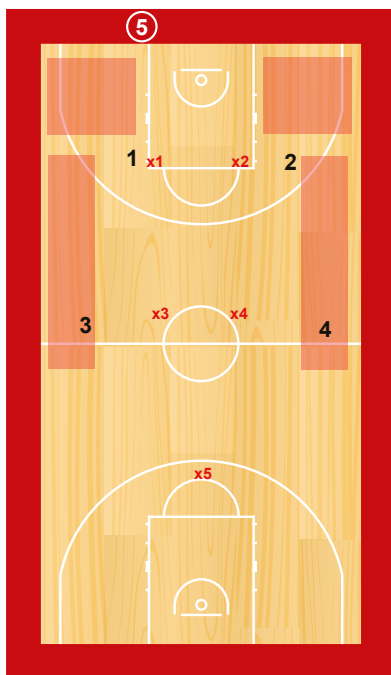
- cuatro jugadores se desplazan hacia el área de ataque y dejan un esquema de 1 contra 1 en el área de defensa, ya que no hay un defensor de ayuda en posición para hacer un dos contra uno o un "salto" (cambio defensivo);
- un jugador que no es el base lleva el balón hasta arriba; generalmente, es un pivot cuyo defensor es menos hábil para defender en la cancha completa.

Un atrape o defensa en zona puede contrarrestar estas dos estrategias debido a que los jugadores defienden las áreas asignadas según la posición del balón y no los atacantes individuales.

En consecuencia, aunque cuatro atacantes se desplazaran hasta el área de ataque, habría 2 o 3 defensores en el área de defensa. De forma similar, aunque se usara un pivot para botar el balón, habría guardias defensores en el área de defensa.

Pueden usarse varias alineaciones para los atrapes de cancha completa (o defensas en zona a presión).

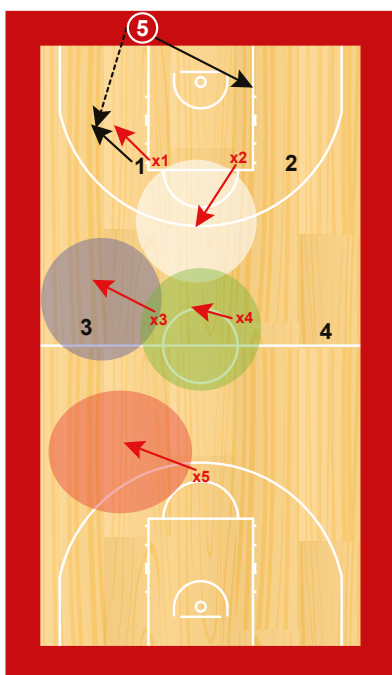
Los principios de cada uno de ellos son básicamente los mismos, aunque se usan alineaciones diferentes. Una vez que los jugadores comprendan estos principios y puedan aplicarlos en una alineación, podrán adaptarse rápidamente a una alineación diferente.



### “ATRAPE 2 - 2 - 1”: ALINEACIÓN INICIAL

Es frecuente que los dos bases jueguen en la línea delantera del atrape. No obstante, si hay un pivot que mueve los pies con velocidad, la longitud adicional del brazo puede ser útil.

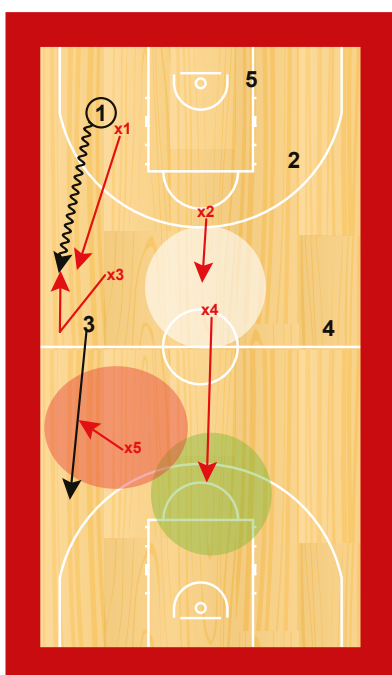
La defensa quiere que el primer pase se reciba cerca de la línea lateral, no en el medio de la cancha. También quiere que se reciba cerca de la línea de fondo. En consecuencia, x1, x2, x3 y x4 marcan a los cortadores para tratar de que reciban el primer pase en una de las áreas sombreadas.



### MOVIMIENTO DESPUÉS DEL PRIMER PASE

- x1 (o x2 en el otro lado de la cancha) ejerce presión sobre 1 de inmediato. Contener al driblador es fundamental.
- x2 se desplaza hasta la mitad de la cancha y defiende el área con el círculo blanco. No deben hacerle un "corte frontal" (es decir, cuando un atacante se coloca entre el defensor y el balón).
- x3 se desplaza hasta la línea lateral y se ubica en la línea de pase para impedir un pase a 3 y defender el área con el círculo azul.
- x4 se mueve para defender la mitad de la cancha. No deben hacerle un corte frontal mientras defiende el área con el círculo verde.
- x5 se coloca en posición de "seguridad". Se mueve a un lado del balón, pero debe estar pendiente de cualquier atacante que se dirija hacia la canasta. Defiende el área con el círculo rojo.

Estas posiciones son compatibles con los principios de "individual"; x2 y x4 se mueven por la línea de división.

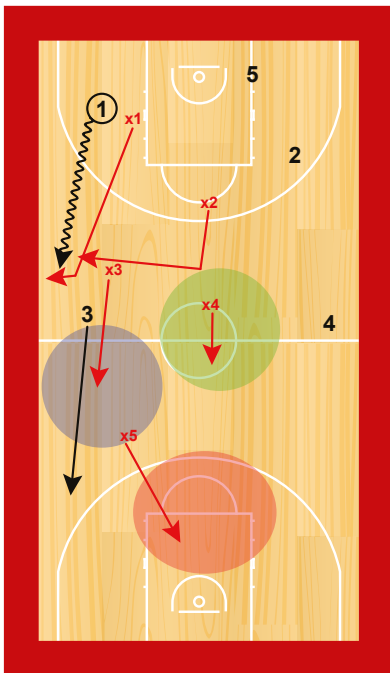


### CÓMO ATRAPAR A UN DRIBLADOR

Si es posible, los equipos pueden hacerle un dos contra uno al driblador en el área de defensa (especialmente, cerca de la línea de mitad de cancha). Para ello, x1 puede "dirigir" al driblador hacia x3 o "hacerlo girar" para que x2 haga el dos contra uno.

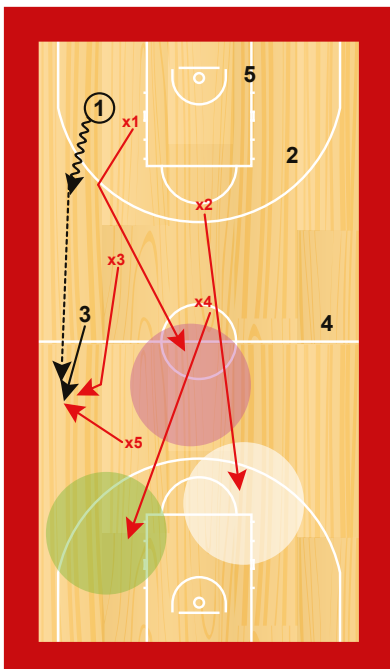
- x3 también puede brindar ayuda y recuperación para ejercer presión sobre el driblador. Solo deben atrapar al driblador si no está en control de la situación.
- x2 debe quedarse en la "línea del balón" para asegurarse de que su posición le permita ejercer presión sobre cualquier bote que se intente hacer en el medio de la cancha y para hacer un dos contra uno en caso de que sea necesario.
- x4 también se desplaza hacia la canasta. x5 se desplaza hacia la línea lateral para negar los pases por esta línea, especialmente mientras x4 se desplaza hacia la zona (de tres segundos) para defender la canasta.

Si x3 hace un dos contra uno, x5 debe interceptar los pases en dirección de la línea lateral.



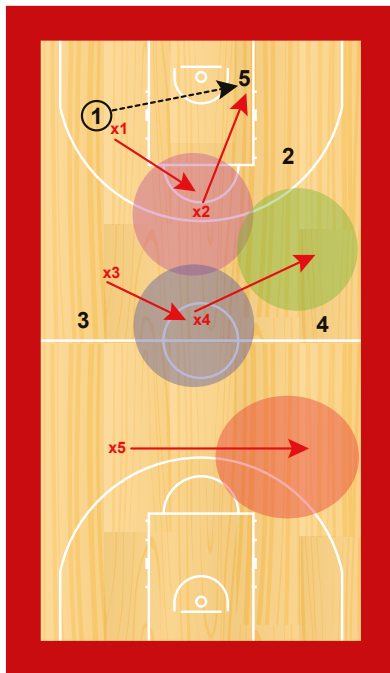
Si x1 "hace girar" al driblador hacia la mitad de la cancha, x2 puede moverse para hacer un dos contra uno (o un "salto", que consiste en invertir la posición con x1).

En esta defensa de dos contra uno, x4 se queda en una posición que le permita interceptar los pases a través de la cancha y x5 rota hacia atrás para defender la canasta.



Si se hace un pase por la línea lateral, x3 y x5 pueden atrapar al receptor. x5 debe moverse por la zona hasta que x3 se recupere y siga el balón. x4 sigue la rotación hacia la canasta y x2 y x1 se ubican detrás de la línea del balón.



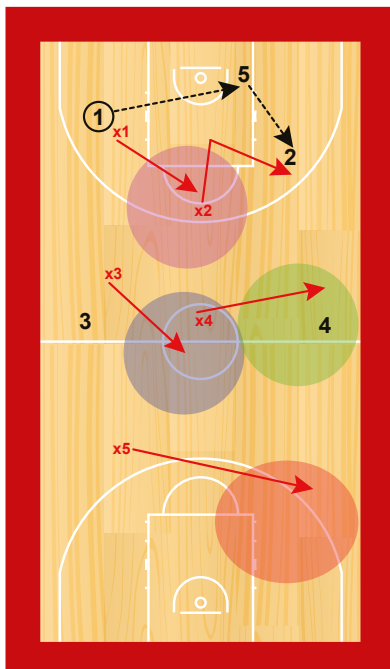


### DEFENSA PARA PASE DE INVERSIÓN

Si se invierte el balón, x2 debe moverse para defender el balón y x1 debe llegar a la línea de división lo más rápidamente posible.

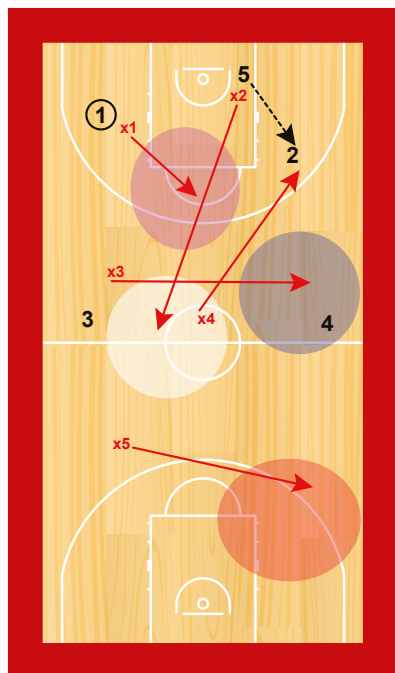
x2 puede ayudar a 5 si anticipa que este le hará un pase rápido a 2.

x4 se desplaza hasta la línea lateral y x3 hasta la mitad de la cancha.



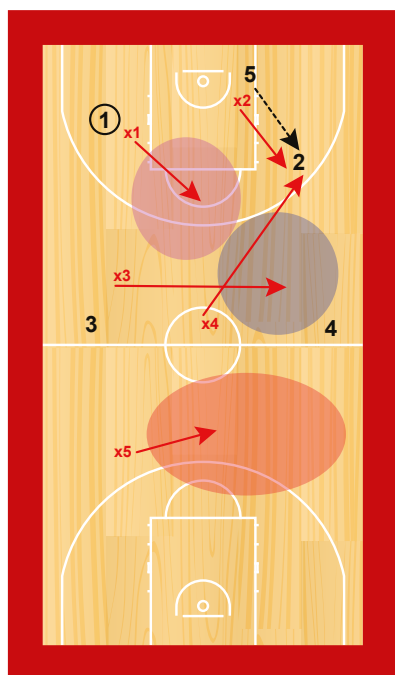
Si 5 hace un pase rápido a 2 y x2 se acercó hacia 5 pero no le hizo un ajuste al atacante, x2 debe rotar hacia el balón.

x1 se desplaza hasta el centro de la cancha para evitar un pase a través de la cancha, x4 defiende la línea lateral y x3 la mitad de la cancha.



Si x2 hizo un ajuste al par a 5, x4 (el defensor más cercano) debe rotar para defender a 2, x3 debe defender la línea lateral y x1 debe desplazarse para evitar un pase a través de la cancha.

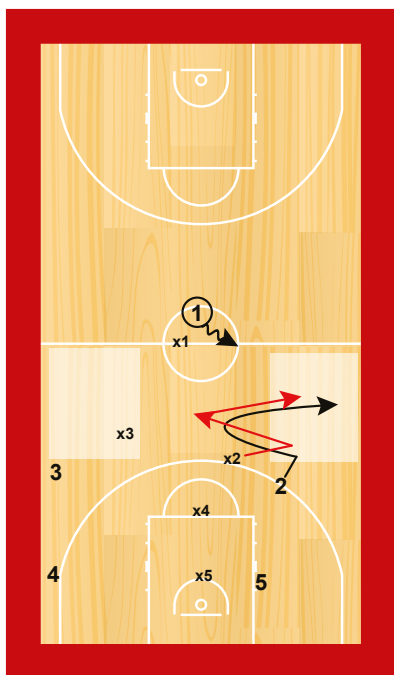
X2 debe bajar a defender la mitad de la cancha.



Si 5 hace un pase rápido a 2, quizás pueda hacerse un dos contra uno, especialmente si x2 viene desde "abajo" del jugador 2 o si el jugador 2 no es un driblador hábil.

Los demás defensores deben ubicarse en posiciones que les permitan interceptar los pases.

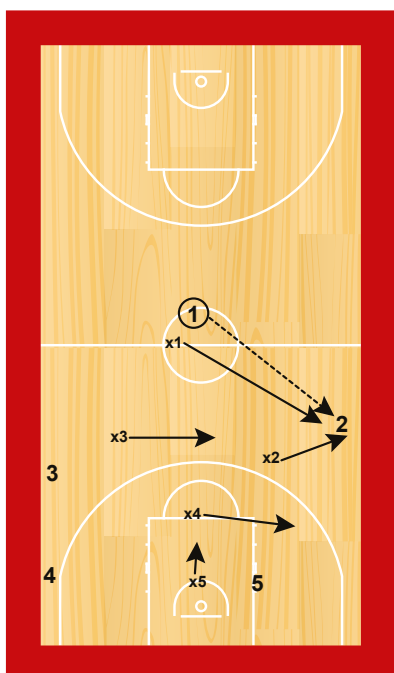
## 1.3.2 ATRAPE DE MEDIA CANCHA



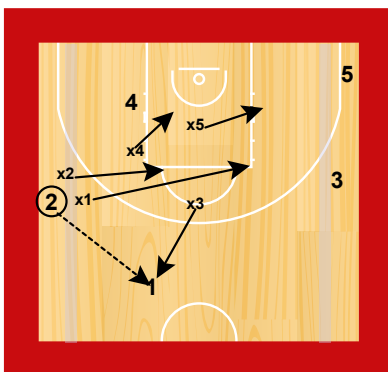
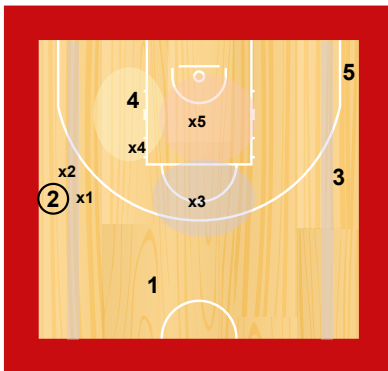
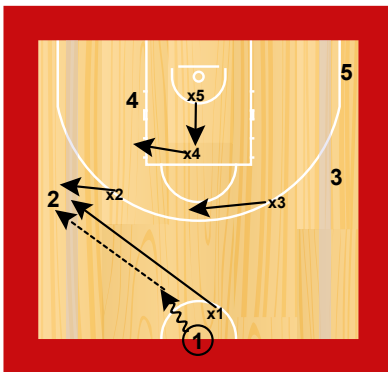
### ATRAPE DEL PRIMER PASE

El atrape también puede usarse para tratar de hacer un dos contra uno en la cancha del oponente, especialmente para hacer un dos contra uno para el primer pase.

x1 defiende al driblador y trata de obligarlo a hacer un pase. x2 y x3 marcan a los jugadores de la mitad de la cancha, pero permiten que se reciba un pase en la línea lateral.



x1 sigue el pase para hacer un dos contra uno, o puede hacerlo x3 si está más cerca, y x1 rota hacia la línea de división. Es probable que x3 esté en una posición más adecuada para hacer un dos contra uno, ya que quizás esté debajo de la línea de balón.



Sin embargo, que x3 esté en la posición adecuada para hacer un dos contra uno o no dependerá de si está más cerca de la línea de división o del otro lado de la cancha.

Si se hace el dos contra uno, x4 debe dirigirse a la línea de división para negar los pases. x3 (o x1) y x5 están en la línea de división y deben prever cualquier pase que pueda hacerse y tratar de colocarse en una posición que les permita interceptarlos.

Si se hace un pase a través del dos contra uno, x3 debe rotar hacia el balón (puede ser relativamente pasivo y asegurarse de que el jugador 1 no pueda penetrar) y los demás jugadores deben ubicarse en la posición individual o en la posición zonal.

## 1.3.3 DEFENSA EN ZONA DE MEDIA CANCHA

### DEFENSA EN ZONA DE MEDIA CANCHA

Pueden usarse varias alineaciones para la defensa en zona; sin embargo, se recomienda que primero se enseñe la alineación 2-1-2 o 2-3.

Estos son los motivos por los que se prefiere enseñar estas alineaciones primero:

1. son muy sencillas y los jugadores pueden aprender los movimientos básicos (desplazamientos zonales) rápidamente;
2. tienen la misma estructura (cuatro jugadores externos) que se recomienda para la defensa individual, y también se usan para enseñar "ataque libre por conceptos";
3. son las alineaciones que se usan con más frecuencia.

### PUNTOS CLAVES

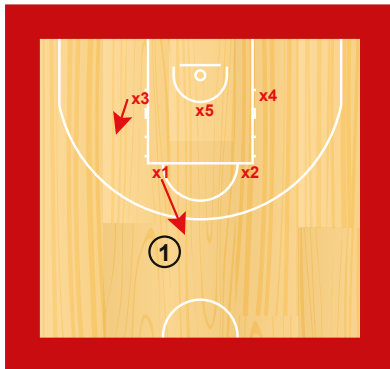
Respecto de la defensa en zona, los jugadores deben entender que implementar esta estrategia no significa esforzarse menos ni tener menos responsabilidad individual. Desafortunadamente, muchos equipos reciben una instrucción deficiente en materia de defensa en zona, lo que genera que los miembros del equipo hagan un esfuerzo menor.

La función del entrenador es enseñar los movimientos básicos ("desplazamientos") de la zona e indicar de forma específica cuáles son las responsabilidades de cada posición dentro de la defensa en zona. Todos los jugadores deben entender los principios de cada posición.

Independientemente de la defensa en zona que quiera usar el entrenador, este debe aclarar lo siguiente:

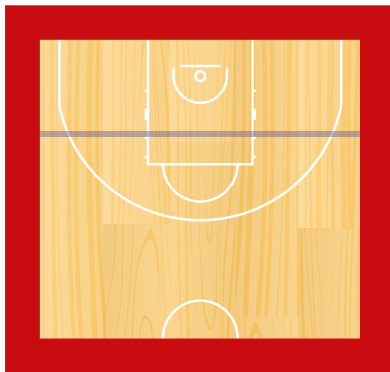
- quién defiende al jugador que tiene el balón (y cuáles son los movimientos de los defensores para cada pase);
- quién tiene la responsabilidad de detener la penetración del driblador;
- cuándo se debe brindar "ayuda y recuperación" y cuándo se debe "ayudar";
- qué rotación debe hacerse cuando un jugador ayuda (quién "ayuda al ayudante");
- quién tiene la responsabilidad de impedir los pases en la zona (de tres segundos);
- a quién cerrarle el rebote, ya que no tienen un rival individual directo.

Todas estas preguntas también deben hacerse para la defensa individual, aunque algunas respuestas están dadas por el hecho de que los jugadores tienen oponentes directos.

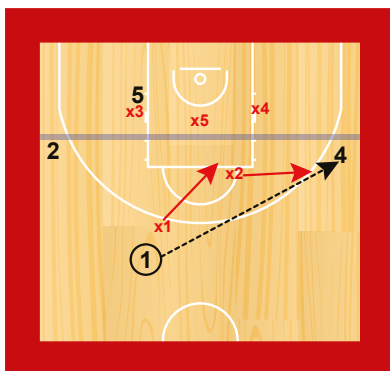


### ALINEACIÓN INICIAL

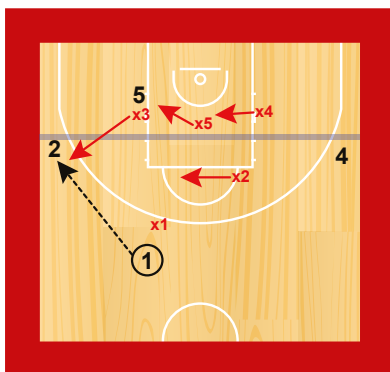
Los bases de la parte delantera de la zona deben determinar quién tomará el balón. En esta alineación, x1 defiende el balón. El pivot que esté detrás del defensor que protege el balón debe moverse un poco hacia adelante, ya que es probable que si se hace un pase hacia su lado, el pivot deba desplazarse hasta el balón.



El entrenador debe determinar cuál es la línea de agarre del balón para saber si es el base (en la parte delantera de zona) o el pivot (en la parte trasera de la zona) quien debe defender al jugador del perímetro que tiene el balón.

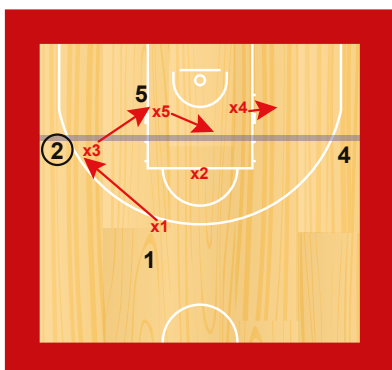


4 recibe el balón por encima de la línea de agarre y x2 se mueve para defenderla. x1 rota hacia atrás, hacia la línea de tiro libre, e impide los pases a un jugador del poste alto.



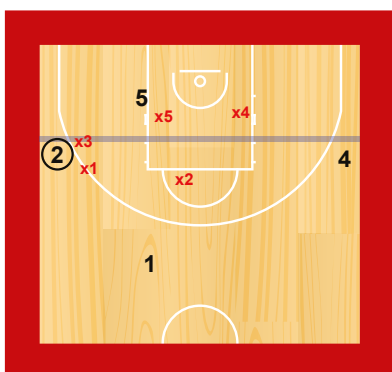
Debido a que 2 está por encima de la línea de agarre, x1 tendrá la responsabilidad de defender cuando este tenga el balón. Sin embargo, si x1 defiende el balón, tendrá que recorrer una distancia larga para ajustarse al atacante y defender a 2 cuando se haga el pase.

Por eso, x3 inicialmente debe rotar para defender a 2 y, a medida que se desplaza al ala, x5 debe "ayudar al ayudante" y moverse hacia 5, que está en el poste bajo. Es por este motivo que x3 se movió hacia el ala para ayudar cuando x1 se desplazó para defender a 1.

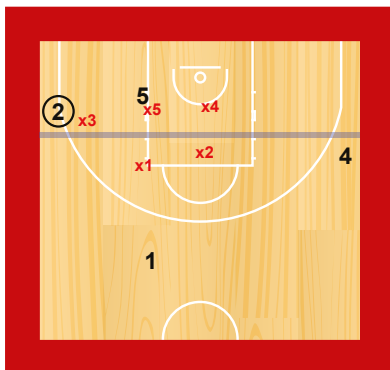


Sin embargo, una vez que x1 llegue al ala, x3 deberá volver a su posición al igual que x4 y x5.

x2 también deberá moverse a través de la zona (de tres segundos) para impedir los pases al poste alto.



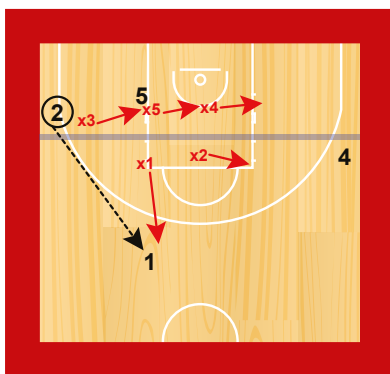
x3 y x1 pueden hacerle un dos contra uno al alero si lo desean. x2 y x5 están en posiciones de ayuda y deben impedir los pases a la zona (de tres segundos).



Cuando un jugador del perímetro que esté detrás de la línea imaginaria tenga el balón, el pivot deberá defenderlo y los demás jugadores deberán equilibrarse; generalmente, se hace con dos jugadores del lado de la zona (de tres segundos) y dos jugadores en la línea de división.

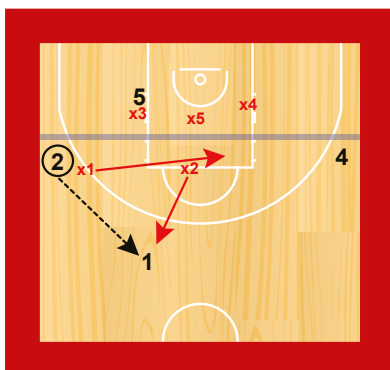
x1 impide el pase al poste bajo.

x5 puede defender al jugador del poste bajo por delante según el esquema defensivo del equipo.



Cuando se pase el balón al base otra vez, esta puede defenderse de las siguientes formas:

Si el defensor trasero (x3) estaba defendiendo del jugador del perímetro, el defensor delantero (x1) defenderá el balón;

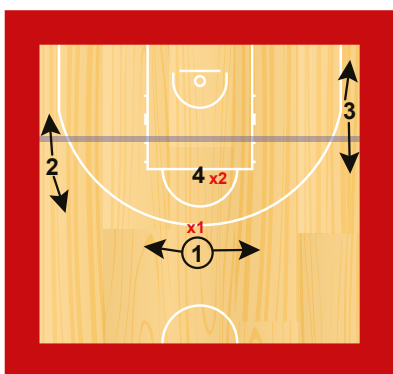


Si el defensor delantero (x1) está defendiendo el ala, el otro defensor delantero (x2) se desplazará para defender el balón. En esta situación, los defensores delanteros pueden intercambiar los lados.



### OTROS PRINCIPIOS CLAVES PARA LA DEFENSA EN ZONA:

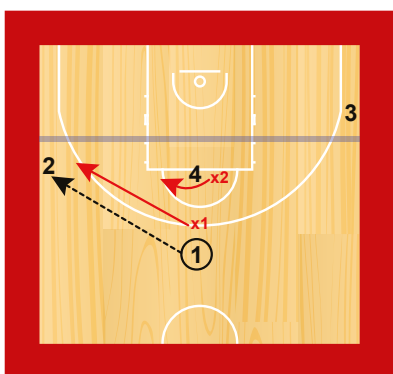
- Los defensores deben aprender a prever el próximo pase ofensivo y moverse apenas el rival suelte el balón para llegar a la posición siguiente cuando se atrapa el balón (se aplica el mismo principio para la defensa individual);
- Los defensores no deben perder de vista al jugador que tiene el balón y al atacante que podrían tener que defender;
- Los defensores deben mantener los brazos "arriba y en movimiento" para interferir en las trayectorias de pase;
- "Lo único que no está bien es no actuar en conjunto! Independientemente de los movimientos zonales que el entrenador enseñe a los jugadores o de que estos los ejecuten correctamente o no, si los jugadores comunican a sus compañeros lo que están haciendo, la zona seguirá siendo eficaz porque se moverá de forma coordinada;
- Cuando se hace un tiro, los jugadores deben encontrar a un oponente al que puedan cerrarle el rebote;
- Como principio general, quien esté más cerca del balón debe moverse para defenderlo;
- Los defensores deben defender por delante a cualquier jugador del poste bajo que esté del lado del balón.



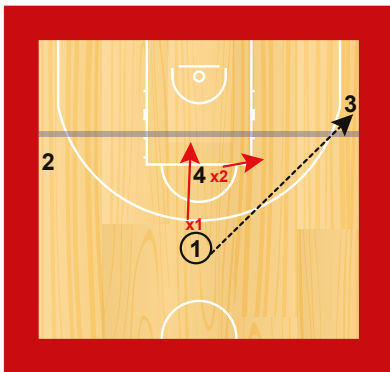
### PRÁCTICA DE MOVIMIENTOS DE LA DEFENSA EN ZONA

Los jugadores 2 y 3 se mueven por encima y por debajo de la línea de agarre; sin embargo, no pueden tirar ni botar si están debajo de la línea (ya que los bases no tendrían la responsabilidad de defender).

Los jugadores ofensivos deben hacer 4 pases como mínimo antes de hacer un tiro.

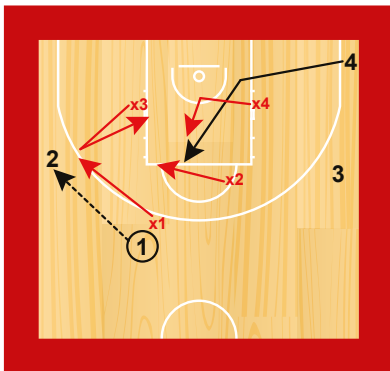


El jugador 4 debe quedarse por arriba de la línea de agarre, y uno de los defensores debe estar en una posición que le permita interceptar cualquier pase.



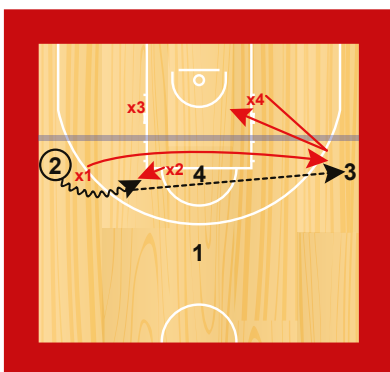
Los dos defensores deben moverse según las responsabilidades de su zona. Cuando el balón esté debajo de la línea de agarre, los defensores no deben defenderlo sino que deben ubicarse en sus respectivas posiciones.

Los atacantes no pueden anotar desde debajo de la línea de agarre.



La actividad puede llevarse a cabo con los cuatro defensores "externos" colaborando en la defensa del balón.

Inicialmente, los atacantes anotan si llegan con el balón hasta la zona (de tres segundos) (mediante pases o penetración con bote). La defensa debe seguir practicando hasta que logre hacerlo con más agresividad.

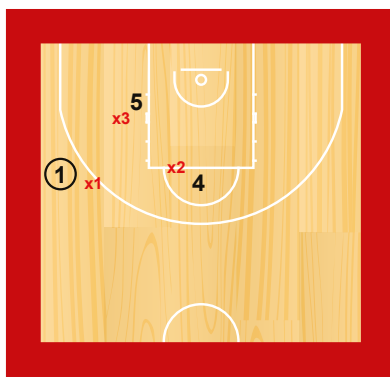
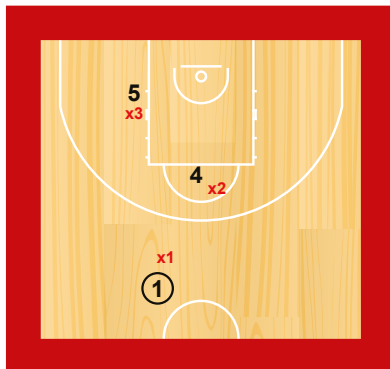


### DEFENSA DE LA PENETRACIÓN

Cuando el oponente penetra con bote, el defensor que esté más cerca debe rotar para detener la penetración.

En este caso, x2 rota para detener al driblador. Cuando se hace un pase a 3, x4 inicialmente rota para defender, aunque 3 está por encima de la línea de agarre y deba ser marcado por x2 o x1.

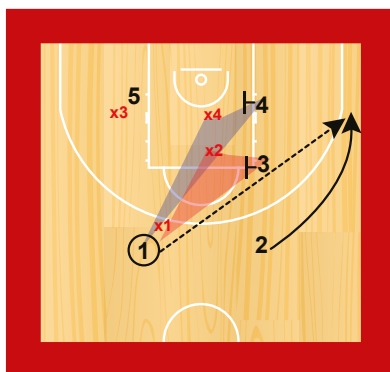
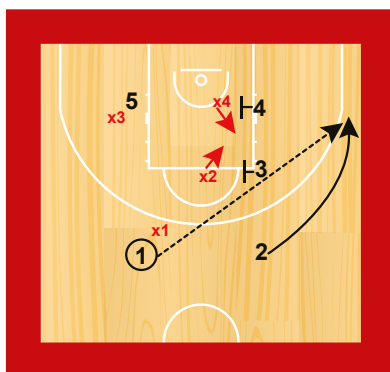
Debido a que x2 está defendiendo al driblador, x1 rota para defender a 3 y obliga a x4 a retroceder.



### DEFENSA DE LOS POSTES

Si se hace un pase a un jugador del poste alto (jugador 4), x1 o x2 deben ejercer presión. No es necesario que los defiendan por delante, pero, como mínimo, deben tener un brazo frente al poste.

x3 debe moverse para impedir los pases al jugador del poste bajo, una tarea importante para asegurarse de que x3 pueda rotar hacia el perímetro según sea necesario.



### CÓMO IMPEDIR BLOQUEOS

Una táctica de ataque frecuente para contrarrestar una defensa en zona es hacer un bloqueo en la zona "externa" de la zona.

Los defensores deben ajustar sus posiciones para que puedan neutralizar el bloqueo antes de que se pase el balón.

Otra clave es que los defensores del lado débil no pierdan de vista ni el balón ni a los jugadores que están en su área de la cancha.

La mejor forma de lograrlo es adoptar una postura defensiva abierta, como cuando se implementa la defensa individual.

---

## SEGUIMIENTO

---

### 1. Analice las siguientes afirmaciones con otros colegas entrenadores:

No se puede hacer una defensa en zona eficaz a menos que se comprendan los principios de la defensa individual de la línea de ayuda.

Es importante que los jugadores más jóvenes desarrollen la habilidad de vencer a su jugador y penetrar hacia la canasta para luego hacer un tiro en bandeja. Por eso, los jugadores más jóvenes no deben hacer defensas en zona.

Cuando se vence una defensa de atrape, generalmente se hace un tiro en bandeja. Por eso, los jugadores no deben hacer defensas de atrape.

### 2. ¿Prefieren que sus equipos hagan una defensa de atrape de cancha completa o de media cancha? ¿Por qué prefieren una u otra?

# 1.4 DEFENSA DE SITUACIONES DE DESVENTAJA

## 1.4.1 DEFENSA DE 4 CONTRA 3

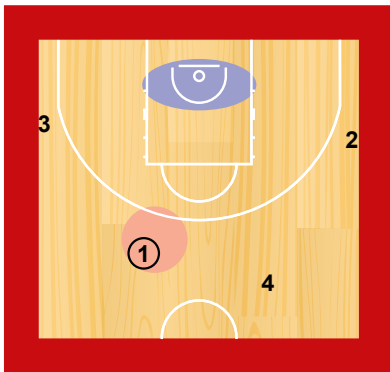
Existen muchas ocasiones en las que la defensa puede quedar en desventaja (2 contra 1, 3 contra 2 o 4 contra 3); por ejemplo:

- cuando se defiende un contraataque (o una transición);
- cuando un atacante logra pasar el balón tras la aplicación de una defensa de dos contra uno;
- después de una rotación defensiva para "ayudar al ayudante".

Cuando los atacantes superan en número a los defensores, estos últimos deben tratar de hacer lo siguiente:

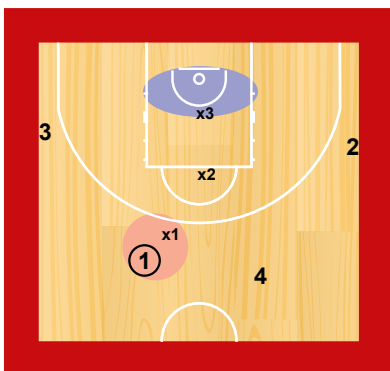
- demorar el ataque (para que puedan llegar otros defensores);
- impedir los tiros de alto porcentaje y obligar a los atacantes a hacer tiros de menor porcentaje;
- ejercer presión sobre el jugador que tiene el balón para que tome una mala decisión.

El mejor ejemplo de 4 contra 3 es el de transición.

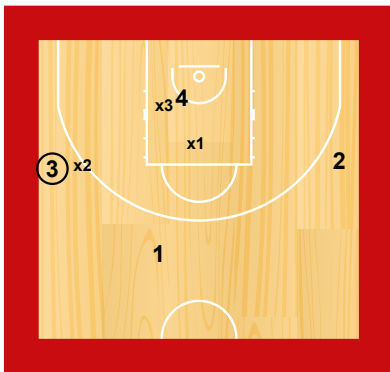


Si los defensores están en una situación de desventaja de 4 contra 3, deben hacer lo siguiente:

- ejercer presión sobre el jugador que tiene el balón;
- impedir los tiros en bandeja o los tiros desde una posición cercana a la canasta.

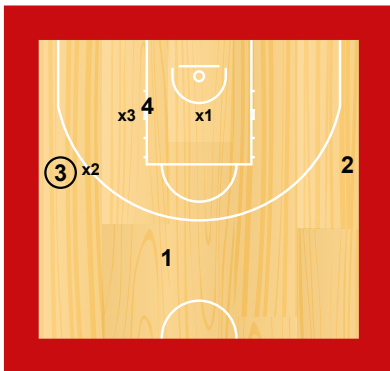


La mayoría de los equipos optan por que 1 jugador se quede con el balón y los otros dos se queden en la línea de división alta o baja.

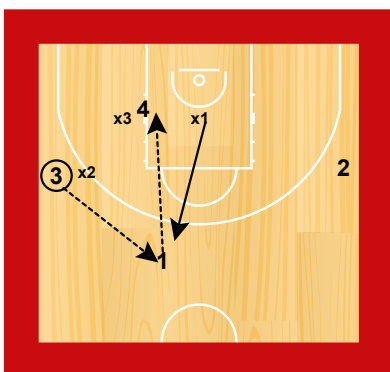


El defensor que está en la línea de división baja (x3) debe impedir los pases a cualquiera de los postes, independientemente de que deba correr hasta la canasta o de que esté en el poste bajo.

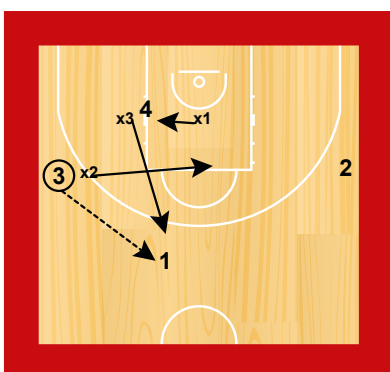
x1 también puede dirigirse hacia la canasta para ayudar a defender esa área.



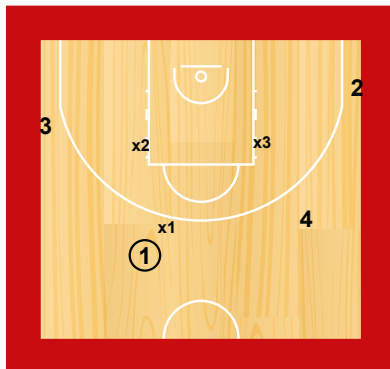
Sin embargo, si 4 está en el poste bajo, x3 debe defenderlo por delante y x1 debe "flotar" para impedir un pase globo.



Cuando se pase el balón a 1, x1 no debe ajustarse al tirador. Si lo hace, 4 puede "establecer posición" a x3 y recibir un pase sencillo para hacer un tiro en bandeja (ya que x3 está en la zona "externa" de 4).

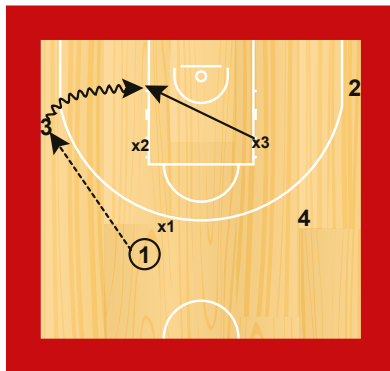


En lugar de esto, x3 debe hacer un ajuste al par a 1, x1 debe rotar para impedir los pases al poste bajo y x2 debe bajar a la posición de la línea de división alta. Todos los defensores deben moverse con rapidez.



Si los atacantes no envían a un jugador a la canasta y tienen habilidad para hacer tiros desde el perímetro, los defensores pueden alinearse de otra forma.

Deben ejercer presión sobre el jugador que tenga el balón, pero x2 y x3 pueden alinearse de forma horizontal para poder cubrir los tiros perimetrales con mayor facilidad.



Si un equipo adopta este tipo de defensa, es posible que los atacantes:

- lleven a los jugadores del perímetro a la esquina para tratar de separarlos del defensor. Los defensores pueden bajar por la zona (de tres segundos), pero ambos deben flotar hacia la canasta;
- penetren desde el perímetro. Si lo hacen, el defensor que está del lado del balón (x2) no queda en una buena posición para detener la penetración hacia la canasta. x3 debe correr para llegar al lugar y detener la penetración.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Converse con otro colega entrenador y analicen si les parece más importante ejercer presión sobre el jugador que tiene el balón o defender la canasta ante una situación de desventaja.
2. ¿Qué actividades hace para practicar la defensa ante situaciones de desventaja?
3. Pídale a un asistente que anote la cantidad de veces que sus defensores están en una situación de desventaja. ¿En cuántas ocasiones hicieron un buen tiro los atacantes? Converse con sus asistentes acerca de lo que el equipo debe mejorar.



# 1.5 TÉCNICAS DE DEFENSA AVANZADAS

## 1.5.1 DEFENSA DE NEGAR CORTE

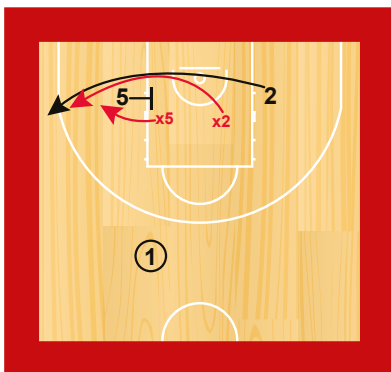
*Las tácticas de defensa de negar corte son similares a las tácticas de defensa de otros tipos de bloqueos. Un factor clave es la comunicación entre los dos defensores, que consiste en hablar y (quizás, lo que es más importante) escuchar.*

Durante el partido, muchos jugadores están tan concentrados en lo que están haciendo que no escuchan (ni reaccionan) a lo que dicen sus compañeros. Esto suele suceder si el equipo tiene alguna regla específica que generalmente sigue (p. ej., pasar "por encima" de los bloqueos); puede suceder que un compañero comunique que hará algo diferente y el primero solo siga jugando como si estuvieran aplicando la regla.

La mejor forma de desarrollar la habilidad de escuchar es asegurarse de que los jugadores se comuniquen durante el entrenamiento y, de vez en cuando, darle a un jugador una instrucción y al resto del equipo otra diferente.

Existen cuatro formas de defender cuando se hace un corte con giro:

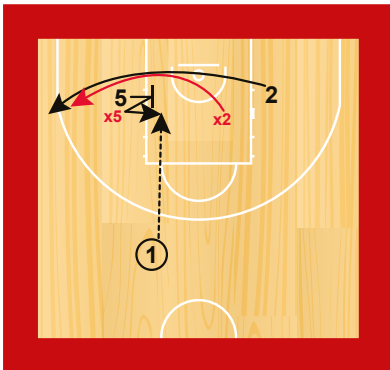
1. Por encima
2. Seguir
3. Atravesando
4. Por debajo



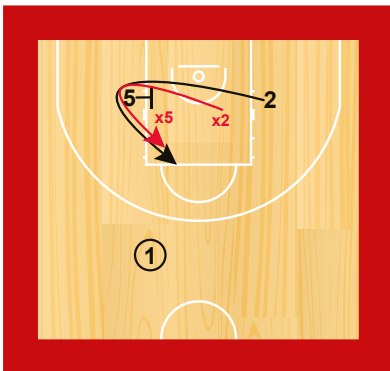
### **POR ENCIMA**

En esta táctica, x2 (defendiendo al cortador) pasa por encima del bloqueo al mismo tiempo que el bloqueador. x2 debe moverse hacia la cadera del cortador para obligarlo a abrirse y poder evitar el bloque.

x5 puede extender la mano por la línea de pase y dar un paso hacia la línea lateral para dificultar el pase al cortador.



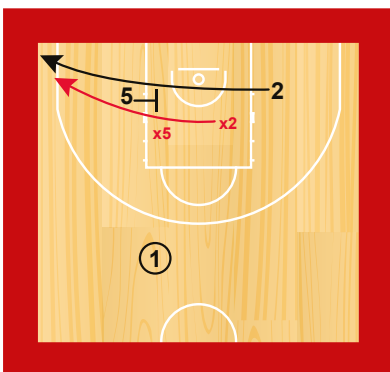
Sin embargo, x5 debe tener cuidado de no acercarse demasiado a la línea lateral, ya que esto le daría al bloqueador la oportunidad de ubicarse del lado de la canasta.



### SIGUIENDO

x2 sigue al cortador de forma insistente y agresiva, independientemente de que este corte hacia la línea lateral (corte directo) o haga un corte rápido hacia la zona (de tres segundos).

x5 debe ubicarse en el camino del cortador si trata de hacer un corte rápido para obligarlo a ir más arriba y darle a x2 más tiempo para eludir el bloqueo y ubicarse en posición defensiva.

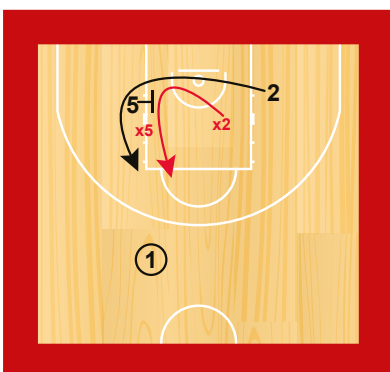


### ATRAVESANDO

x5 (defiende del bloqueador) se dirige hacia el pasador y deja lugar para que x2 corte por el medio del hueco e impida un pase al cortador.

### POR DEBAJO

Si x2 va por debajo, x5 puede acercarse a 5 para que x2 pase el bloqueo desplazándose entre x5 y el balón.



x2 puede optar por quedarse dentro de la zona (de tres segundos), especialmente si 2 no es hábil para hacer tiros desde el perímetro y prefiere hacer cortes rápidos hacia canasta.

x5, que defiende el bloque, se ubica más cerca del bloqueador (y puede moverse más arriba de la línea, en dirección al balón). x2 corta por la parte interna de la zona (de tres segundos), por debajo de su compañero.

Esta táctica puede ser especialmente eficaz si el cortador trata de hacer un corte rápido estrecho (hacia la zona (de tres segundos)) o hacia la línea de tiro libre. Si 2 corta hacia la esquina, x5 puede desplazarse para defender a 2, y x2 defenderá al poste.

## 1.5.2 DEFENSA DE PENETRACIÓN DESDE EL MEDIO

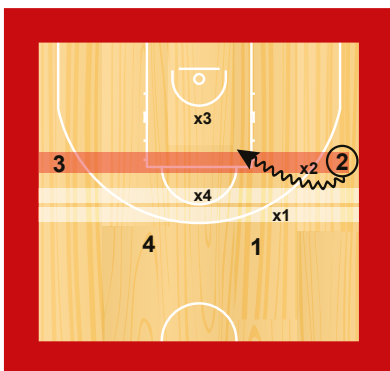
*La penetración del bote es un aspecto importante de la estrategia de ataque de muchos equipos.*

Al principio, les enseñamos a los jugadores a defender una penetración desde el ala hasta la línea de fondo y les decimos que obliguen al atacante a llegar a la línea de fondo. Sin embargo, es igual de frecuente la penetración a través de la parte superior de la zona (de tres segundos):

- desde el ala;
- desde la parte superior de la zona (de tres segundos) (por la línea de división o por el lado de la zona (de tres segundos)).

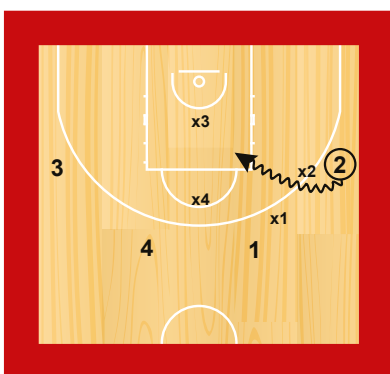
### AYUDA DEL COMPAÑERO QUE ESTÁ DEBAJO DE LA LÍNEA DEL BALÓN

Al igual que en cualquier situación en la que un compañero rota para ejercer presión sobre un driblador o (si vencen a su compañero) impedir el avance del driblador, la ayuda debe venir desde la zona que está debajo del balón, ya que es la única posición desde la cual el defensor puede interponerse entre el driblador y el lugar hacia donde este quiere ir (p. ej., la canasta).



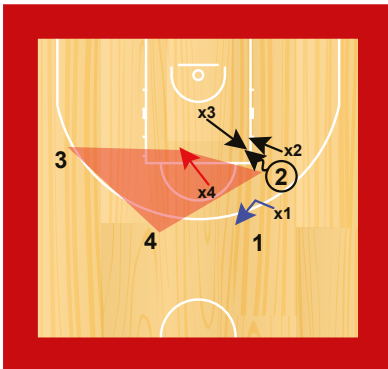
x1 y x4 están por encima de la línea del balón (zona sombreada de color rosa). Desde estas posiciones, no pueden impedir que 2 llegue a la zona (de tres segundos). Solo x3 está en una posición que le permite ayudar. x4 y x1 pueden ayudar acercándose un poquito y aplicar un poco más de presión, pero sus posiciones no les permiten detener al driblador.

Si un equipo tiene habilidades para penetrar con bote, es posible que el entrenador les pida a los defensores que floten más cerca de la zona (de tres segundos) para quedar debajo de la línea del balón y poder brindar más ayuda. Sin embargo, para este enfoque debe tenerse en cuenta la habilidad del rival para hacer tiros desde el perímetro!



### DEFENSA DE LA PENETRACIÓN AL MEDIO DESDE EL ALA

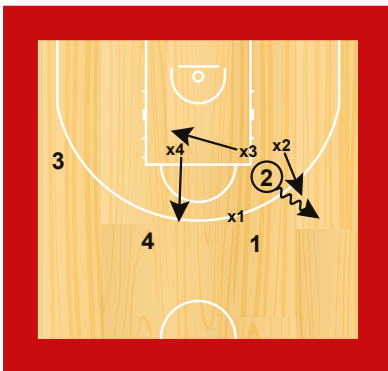
La penetración al medio desde el ala ofrece buenas oportunidades para que los atacantes hagan tiros abiertos desde el perímetro (p. ej., penetración y tiro) y tiros en la zona (de tres segundos) (p. ej., con un "corredor" o con la táctica de "alimentar el poste bajo").



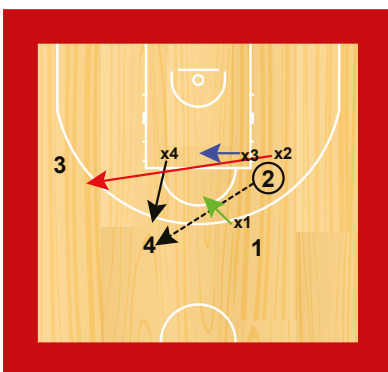
La principal prioridad es que la defensa de ayuda rote y detenga la penetración inicial.

### AL OCURRIR UNA PENETRACIÓN DESDE EL ALA:

- x3 hace la primera rotación para evitar que 2 ingrese en la zona (de tres segundos).
- x1 puede ayudar y avanzar (dar un paso o dos) hacia el balón, pero luego debe recuperarse para impedir los pases a 1.
- x4 ingresa en la zona (de tres segundos) y se encarga de marcar a los dos jugadores del perímetro, 3 y 4. Debe ver qué hacen ambos jugadores y estar atento a la posición del balón.



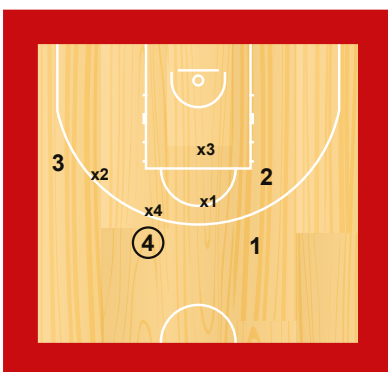
Si 2 siguió con el bote y retrocedió, x2 puede volver a ubicarse en la posición de defensa y x3 y x4 pueden volver a defender a sus oponentes originales.



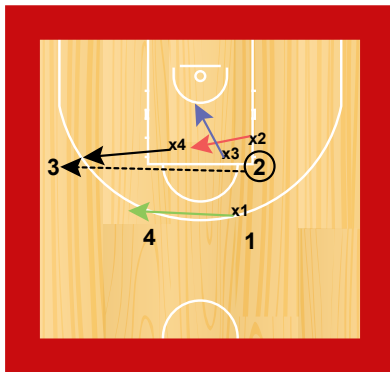
Una vez que x3 detenga la penetración mediante su rotación, puede unirse a x2 para hacer un dos contra uno, especialmente si 2 recibe el balón.

Si 2 pasa el balón, las rotaciones defensivas dependerán del jugador a quien se pase el balón. Si el balón se pasa a 4:

- x4 debe hacer un ajuste al par para defender el balón
- x2 debe alejarse del dos contra uno para defender a 3
- x1 debe seguir marcando a 1
- x3 debe seguir marcando a 2



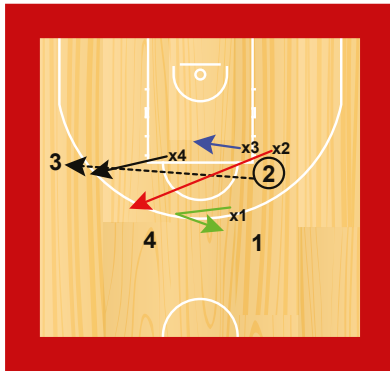
Con esto, se restablecen las posiciones de la defensa. Esto pone de manifiesto la importancia de que todos los jugadores desarrollen habilidades de poste y de perímetro (de ataque y de defensa), ya que, si se hace una rotación, puede que terminen jugando en otra posición.



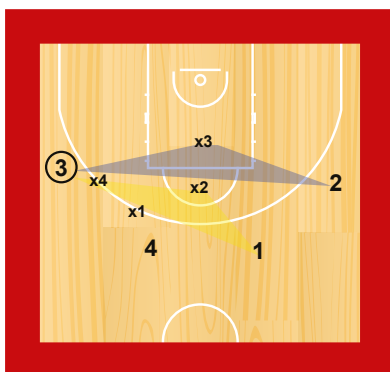
Si 2 pasa el balón a 3, la rotación varía levemente:

- x4 todavía debe moverse para defender el balón (3);
- x1 ahora debe desplazarse para defender a 4;
- x2 debe encargarse de defender a 1;
- x3 sigue encargado de defender a 2.

El motivo por el que la rotación se modifica es que a x2 le costaría trabajo ubicarse en posición para defender a 4, ya que tendría que pasar a x3 y a 2.



Si es poco probable que 4 haga un tiro desde el perímetro, x1 puede avanzar haciendo un paso o dos hacia 4 para luego recuperarse y defender a 1, lo que le daría tiempo a x2 para llegar hasta 4.

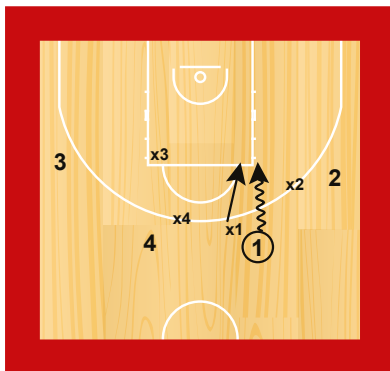


Con esto, se restablece la defensa.

Los equipos pueden practicar estas rotaciones cuando los atacantes penetren desde un ala y luego hagan un pase.

Luego, cuando penetren desde el otro ala y hagan un pase.

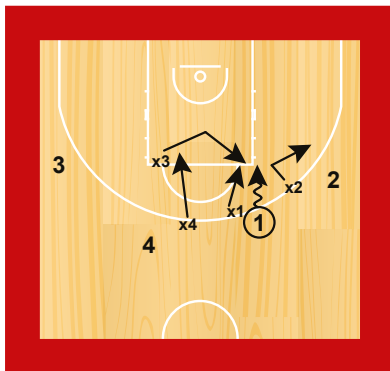
Al principio, la defensa puede ser pasiva (permitir la penetración) y luego más agresiva. Es posible que el entrenador les pida a los jugadores que hagan 3 rotaciones y luego jueguen "en vivo".



### DEFENSA DE PENETRACIÓN POR LA LÍNEA DE DIVISIÓN

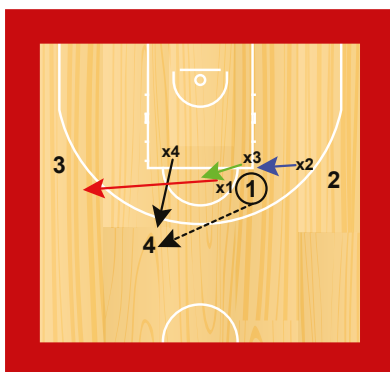
La penetración por la línea de división consiste en que un jugador penetre en la zona (de tres segundos) desde la parte superior de la zona (de tres segundos), generalmente por el codo de la zona. Como se ve en la actividad de 4 contra 4, es más difícil defender porque no hay ningún defensor en la línea de división.

Este es el caso especialmente si 3 es un tirador hábil desde el perímetro, ya que x3 deberá estar más cerca del jugador.



La rotación inicial para defender la penetración por la línea de división es la misma que se usa para la penetración desde el ala:

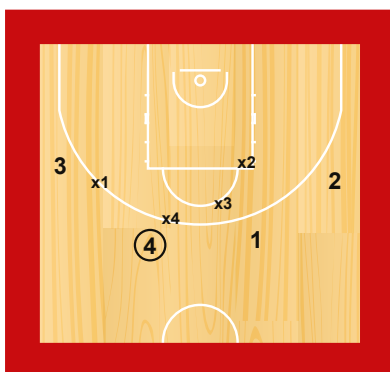
- x3 avanza para evitar que el driblador entre en la zona (de tres segundos). Para que la táctica sea eficaz, x3 necesita acercarse a la mitad de la cancha si piensa que x1 puede botar.
- x4 ingresa en la zona (de tres segundos) y se encarga de defender a dos jugadores (4 y 3).
- x2 impide el pase a 2.



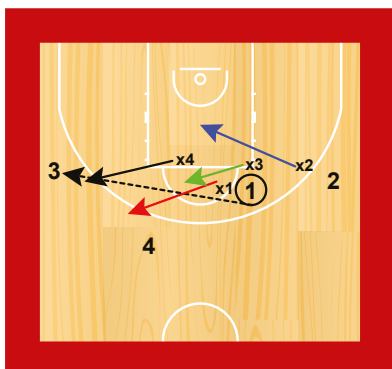
Al igual que con la penetración desde el ala, la rotación dependerá del jugador a quien se haga el pase.

Si se hace un pase hacia la parte superior de la zona (de tres segundos):

- x4 debe moverse para defender el balón;
- x1 debe desplazarse para defender a 3;
- x2 debe seguir marcando a 2;
- x3 debe cambiar y defender a 1.

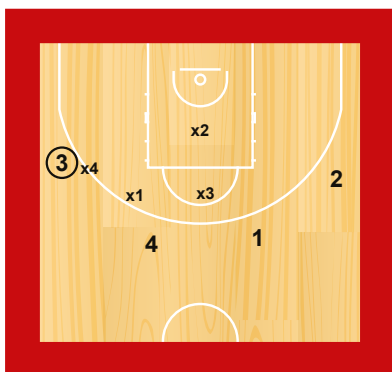


Con esto, se restablecen las posiciones de la defensa.

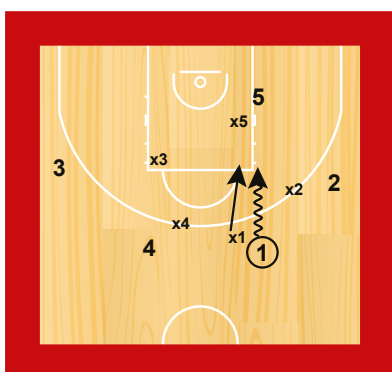


Si se hace un pase hacia el ala opuesto:

- x4 debe moverse para defender el balón;
- x1 debe desplazarse para defender a 4;
- x3 debe cambiar para defender a 1;
- x2 debe seguir marcando a 2.

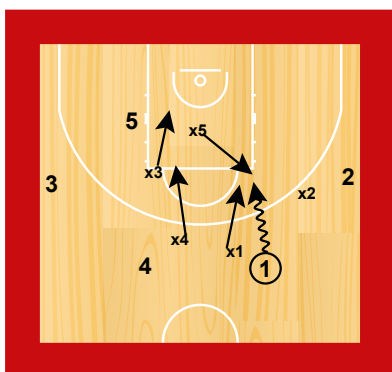


Con esto, el equipo restablece sus posiciones defensivas.



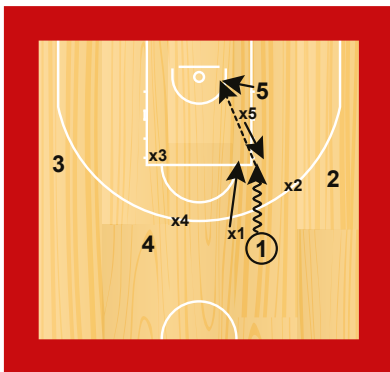
Si hay un atacante en el poste bajo, el entrenador puede optar por que el defensor rote para impedir la penetración por la línea de división.

El defensor (x5) está en una mejor posición para impedir la penetración, aunque la rotación para "ayudar al ayudante" es complicada y puede que deje un pase libre a 5.



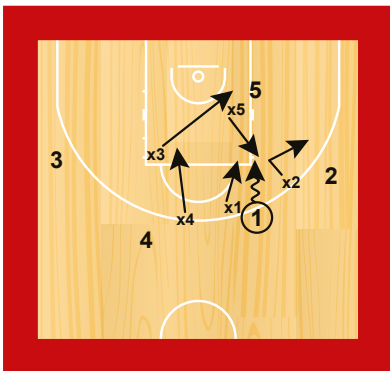
Si el poste bajo está en el lado opuesto, la rotación es un poco más sencilla:

- x5 debe moverse para defender al driblador;
- x3 debe rotar para defender a 5;
- x4 debe rotar para defender a dos (3 y 4).

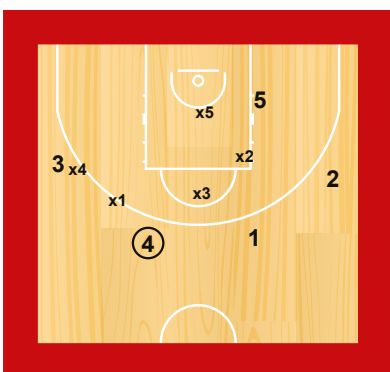


Si el defensor del poste rota, el atacante puede hacer un pase al poste para que haga un tiro en bandeja.

El pase es especialmente eficaz si es globo, y puede convertirse en una volcada si el jugador es más experimentado.



Si el entrenador opta por que el defensor del poste (x5) rote e impida la penetración por la línea de división, el defensor de ayuda más cercano (x3) debe rotar rápidamente para defender al poste e impedir los pases.



Una vez que se detuvo la penetración, el entrenador le pedirá a x5 que rote para defender al poste una vez que se haga un pase.

Con esto, se restablecen las posiciones de los defensores y x5 vuelve a defender al poste, aunque es posible que otros jugadores marquen a atacantes diferentes según la posición del jugador que recibió el pase.



## 1.5.3 CAMBIO DE DEFENSA SEGÚN EL Oponente

*Uno de los objetivos principales de estudiar al rival es establecer patrones de juego para diseñar una estrategia adecuada.*

### INFORMACIÓN DEL ESTUDIO DEL Oponente

Una vez que el equipo tenga claras las habilidades fundamentales (las de equipo y las individuales), quizás sea posible alterar el plan de juego según las expectativas de juego del rival.

A veces, se prepara más de una forma de juego (p. ej., se practican las defensas de cancha completa y de media cancha) y se refuerza un estilo para un oponente específico.

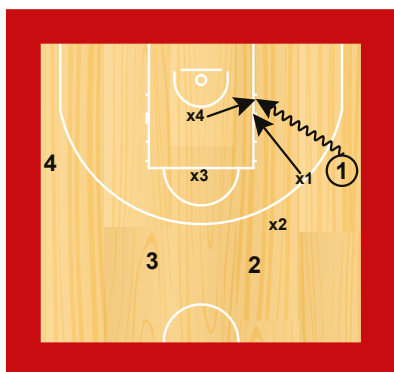
Otras veces, quizás se prefiera diseñar un sistema particular para enfrentar a un oponente. Para esto, debe tener en cuenta lo siguiente:

(a) sea claro respecto de las situaciones en las que debe usarse el sistema "nuevo";

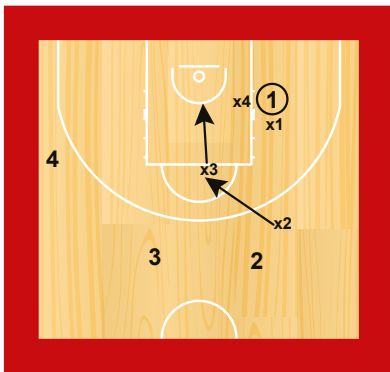
(b) permita que el equipo practique el sistema "nuevo" durante el tiempo suficiente en situaciones de enfrentamiento (las explicaciones pueden ser útiles, pero no es probable que el equipo, especialmente si es juvenil, lo ejecute durante un partido a menos que lo haya practicado en condiciones similares a las de un partido);

(c) haga hincapié en lo que quiere que el equipo haga y no dedique mucho tiempo a analizar lo que hace el rival. Un error frecuente es dedicar mucho tiempo a describir lo que está haciendo el rival y poco tiempo a lo que quiere que su equipo haga.

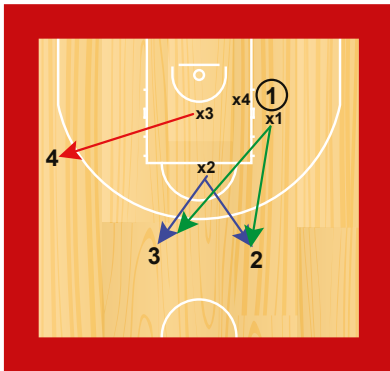
Un ejemplo de este enfoque es analizar las rotaciones defensivas en una penetración con bote y, especialmente, la rotación que debe hacerse una vez que se detiene el bote y se hace un pase.



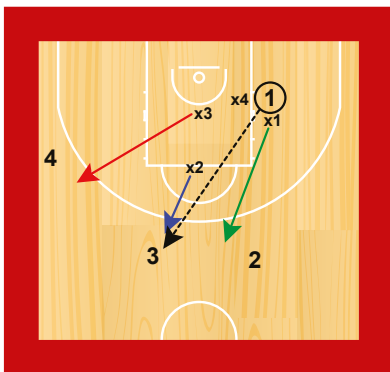
Si 1 vence a su jugador y sigue con el bote, x4 debe rotar para impedir la penetración hacia la zona (de tres segundos).



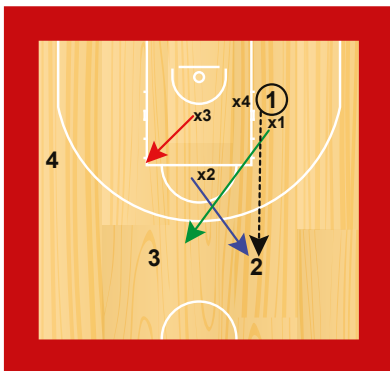
Al principio, explicamos cómo x3 hizo una "segunda" rotación y luego empieza a defender a 4, mientras x2 también rota hacia la zona (de tres segundos) y empieza a defender a 3 y a 2.



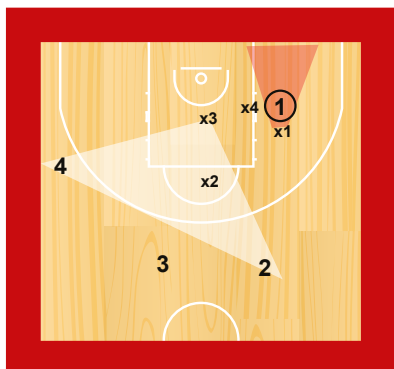
Estas responsabilidades se muestran aquí: x2 y x1 pueden defender a 3 o a 2 según cuál de ellos reciba el pase.



Si 3 recibe el pase, x2 sigue el balón y x1 marca a 2.



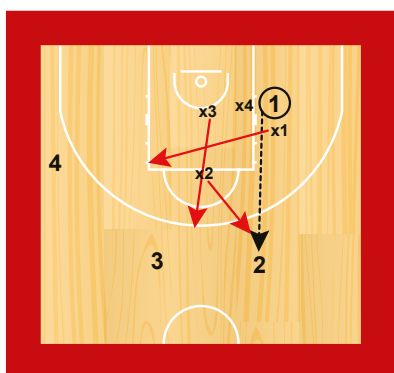
De forma similar, si 2 recibe el balón, x2 lo marca y x1 rota para defender a 3 mientras que x3 sigue marcando a 3.



Uno de los problemas que genera la rotación tradicional es que x1 no puede ver bien a los atacantes del perímetro, efectivamente enfrentando a la línea de fondo.

x3 puede ver bien a todos los jugadores del perímetro cuando está de espaldas a la línea de fondo.

Por lo general, los atacantes hacen un pase rápido al perímetro para tratar de lograr un tiro exterior abierto. Este "segundo pase" puede ser muy eficaz para lograr un tiro, especialmente si x1 tiene la responsabilidad de moverse para defender a 3.

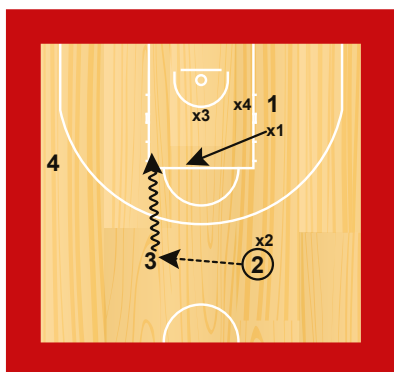


### ROTACIÓN PARA CONTRARRESTAR LOS TIROS DESDE EL PERÍMETRO

Una rotación alternativa (cuando se hace un pase a 2) y que brinda una mejor cobertura de los jugadores consiste en que x3 marque a 3 y x1 se desplace para defender a 4.

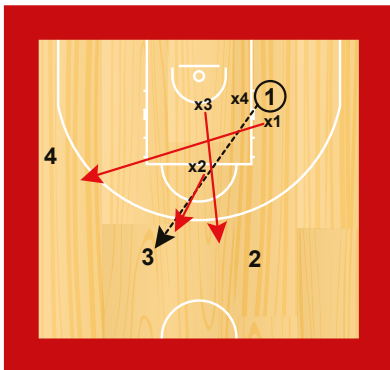
Esta defensa será más eficaz para impedir un tiro y un pase rápido a 3 que si x1 se desplace para defender a 3.

Es importante destacar que x1 sigue teniendo un buen ángulo para impedir que 4 penetre en caso de que reciba el balón.



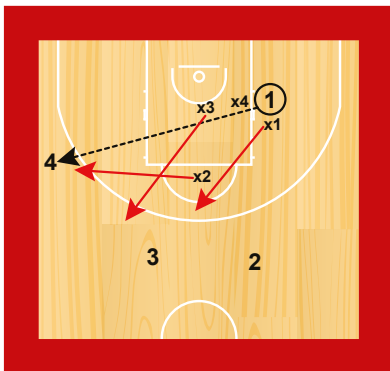
Otro problema que puede tener x1 es que queda en una mala posición para impedir que 3 penetre con un bote si se mueve apenas recibe el pase.

x3 está en una mejor posición para impedir esta penetración, ya que está en el carril directo a canasta que debe seguir 3 para llegar a la canasta.



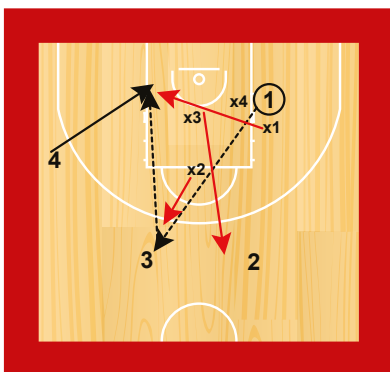
Si se vence el dos contra uno y se pasa el balón a 3, x3 puede defender al jugador 2, x2 puede defender al jugador 3 y x1 al jugador 4.

Con esta rotación, se asume que 2 representa una mayor amenaza en el perímetro que 4. En caso de que 4 represente una mayor amenaza, x3 puede rotar y defenderlo y x1 puede rotar para defender a 2.



Puede usarse otra rotación que consiste en que x2 se encargue de quién reciba el balón, que puede ser 4, 3 o 2 (ya que está más cerca de ellos que x3 o x1).

x3 rota y marca a la siguiente "amenaza" y x1 rota para defender al jugador restante. Para que esto funcione, es fundamental que los jugadores se comuniquen; x3 debe ser decisivo y comunicar enseguida a qué jugador defenderá.



El riesgo de que x3 rote y se aleje de la canasta (en lugar de defender al jugador 4) es que 4 puede acercarse a la canasta antes de que x1 pueda detenerlo. Si es probable que el rival elija esta táctica, debe usarse la rotación inicial.

También es posible que el equipo tenga un tirador excepcional, en cuyo caso el entrenador puede decidir quién debe defenderlo (x2 o x3).

Estos son los factores más importantes que deben tenerse en cuenta a la hora de diseñar e implementar un esquema defensivo:

- los jugadores deben saber qué sistema están usando en cada situación;
- si los defensores se comunican bien entre ellos, prácticamente cualquier rotación será eficaz;
- los jugadores necesitan tiempo para practicar el esquema para que puedan ejecutarlo en un partido.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Reflexione sobre los últimos partidos. ¿Hay áreas en las que la defensa no es eficaz? Analice con sus asistentes qué ajustes podrían hacer para evitar esto.
2. Converse con otro colega entrenador acerca de las actividades de enfrentamiento que usa para practicar la defensa. ¿Qué cambios haría en sus actividades para enseñar la defensa de la penetración al medio específicamente?
3. Pídale a un colega que observe jugar a su equipo y pregúntele qué defensa usaría para jugar contra su equipo. ¿Usted usaría la misma defensa contra el equipo de su colega?
4. ¿Cuáles son los puntos de enseñanza claves de la defensa de un corte con giro? ¿Cómo puede enseñarla y practicarla?



---

**NIVEL 2**

---



**EQUIPO**

---

---

**CAPÍTULO 2**

---

**TÁCTICAS Y  
ESTRATEGIAS  
DE ATAQUE**

---

---

## CAPÍTULO 2

---

# TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS DE ATAQUE

---

---

### 2.1 MOVIMIENTOS DE ATAQUE

2.1.1	Ataque libre por conceptos: 5 afuera, bote de entrada, entrega	279
2.1.2	Principios de los receptores con jugadores de poste	281
2.1.3	Ataque libre por conceptos con el poste: 4 afuera, 1 adentro	284
2.1.4	Cortes hacia el poste	288
2.1.5	Desarrollar la capacidad de tomar decisiones: unir el perímetro y el poste	293
2.1.6	Crear oportunidades de marcar puntos con un segundo pase	298
2.1.7	Desplazar al defensor de ayuda fuera de su posición	300
	<i>Seguimiento</i>	303

---

### 2.2 BLOQUEOS

2.2.1	Bloqueos sin balón: bloque directo y continuación hacia adentro	304
2.2.2	Bloqueos sin balón: rebloquear	306
2.2.3	Bloqueos sin balón: bloqueos consecutivos	307
2.2.4	Bloqueos sin balón: rebloquear (sin balón)	309
	<i>Seguimiento</i>	311

---

### 2.3 TRANSICIÓN

2.3.1	Contraataque estructurado, contraataque secundario	312
2.3.2	Usar el tiro de 3 puntos en la transición	319
	<i>Seguimiento</i>	321

---

### 2.4 ATAQUE CONTRA DEFENSA EN ZONA

2.4.1	Principios de movimiento contra defensa en zona	322
2.4.2	Usar el bote contra defensa en zona	324
2.4.3	Bloquear la zona	327
2.4.4	Demostrar que un rival está jugando una defensa en zona	330

---

### 2.5 ATAQUE CONTRA PRESIÓN EN CANCHA COMPLETA

2.5.1	Base hacia dentro	336
-------	-------------------	-----

---

### 2.6 CAMBIAR EL RITMO

2.6.1	Sustituciones y tiempos muertos	340
	<i>Seguimiento</i>	342

---

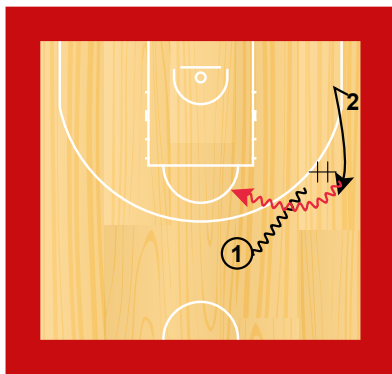


# 2.1 MOVIMIENTO DE ATAQUE

## 2.1.1 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS: 5 AFUERA, BOTE DE ENTRADA, ENTREGA

### BOTE DE ENTREGA

Los botes de entrega son cada vez más seguido parte del esquema de ataque de un equipo, tanto para liberarse de presión (p. ej., cuando no se puede pasar el balón al alero, el jugador bota hacia el alero y "entrega") y también como movimiento de ataque enérgico.

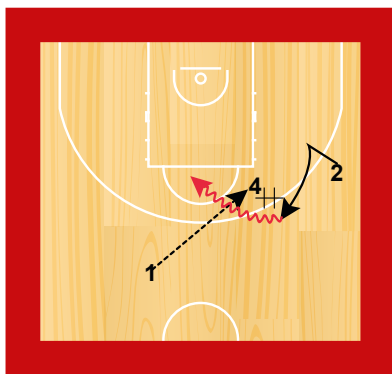


El driblador se desplaza hacia el defensor y ejecuta una parada en un tiempo, sosteniendo el balón contra la cadera. Sostiene el balón con las manos en la parte superior e inferior, para que sea más fácil para el compañero de equipo agarrarlo.

El compañero de equipo toma el balón mientras se mueve y busca atacar al salir del bote hacia la zona (de tres segundos). Con frecuencia, el jugador se desplaza inicialmente alejándose del balón y luego corta para regresar a esta.

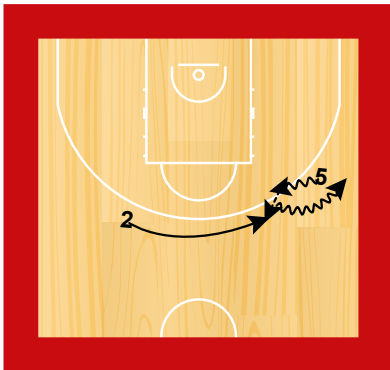
Cada vez más, el jugador que pasa el balón pivota para obstruir el paso del defensor.

Aunque la entrega casi siempre se realiza botando desde el punto hacia el ala, puede ejecutarse desde cualquier lugar de la cancha.



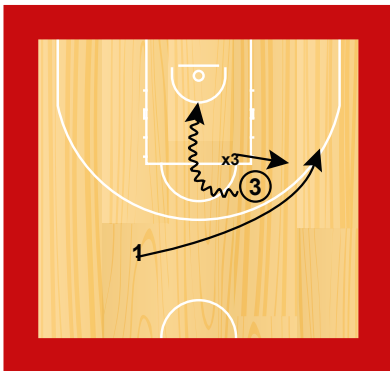
En forma alternativa, una entrega puede ejecutarse por un jugador que está parado. Esto por lo general se realiza cuando un jugador del poste tiene el balón.

Antes de la entrega, el jugador del poste (4) pivota para que su espalda quede orientada al jugador que tomará el balón, lo que le permitirá adoptar una postura "más ancha" y obstruir mejor el paso del defensor.



Con frecuencia, en lugar de una entrega, el jugador lanza un pase corto a su compañero de equipo, sin embargo, esto debe desaconsejarse.

La entrega funciona mejor cuando los dos jugadores atacantes vienen juntos, ya que esto es similar a un bloqueo, en la que el jugador que pasa el balón también obstruye el paso del defensor.



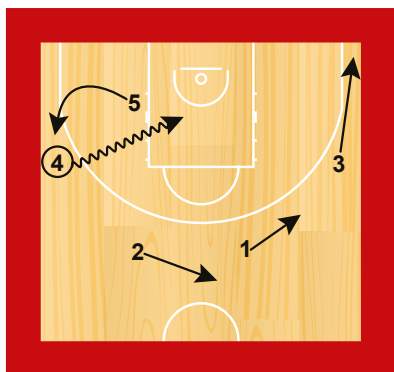
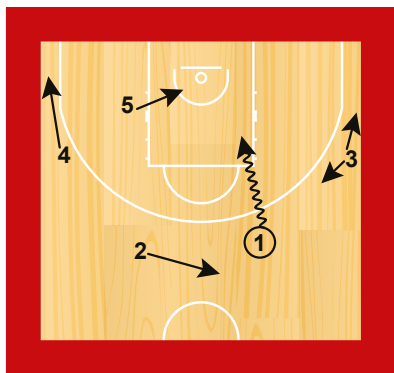
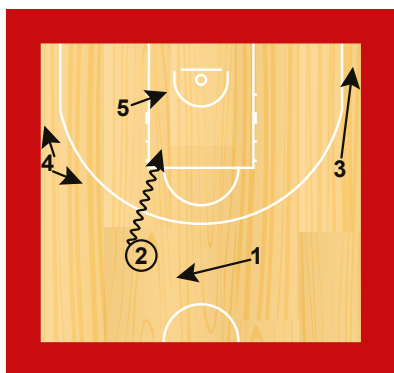
Cuando el jugador que está realizando una entrega no ha botado, también puede hacer una finta de entrega.

Aquí, x3 se anticipa a la entrega y se desplaza para ayudar a defender a 1 mientras comienza su bote. 3 hace una finta de entrega y luego gira para atacar la canasta, y en ese momento, tiene a x3 a su espalda.

## 2.1.2 PRINCIPIOS DEL RECEPTOR CON JUGADORES DE POSTE

### INTRODUCIR JUGADORES DE POSTE

Los Principios de los receptores también brindan un marco de ataque con los jugadores de poste, ya sea que el ataque tenga un jugador de poste ("4 afuera, 1 adentro") o dos ("3 afuera, 2 adentro") jugadores de poste.

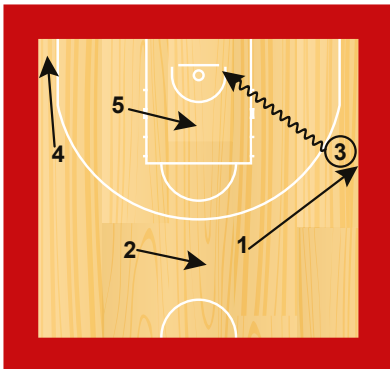


### PRINCIPIOS DE "4 AFUERA, 1 ADENTRO"

Con la penetración con bote hacia la parte superior de la zona (de tres segundos), un jugador de poste bajo avanza hacia la canasta y un jugador del perímetro se ubica frente al balón para recibir un pase para un tiro.

Un jugador se desplaza hacia la posición de seguridad y el otro jugador del perímetro se desplaza hacia una posición que le permita recibir un pase, lo cual puede suceder detrás del driblador.

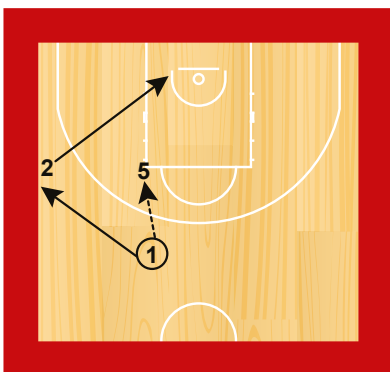
Si hay un jugador de poste bajo cuando el driblador va a la línea de fondo, el jugador de poste sale en un movimiento circular hacia el perímetro. Los jugadores del perímetro que están en dirección opuesta al driblador se mueven hacia las posiciones de tiro.



### PRINCIPIOS DE "4 AFUERA, 1 ADETRON" (CONT.)

Si la penetración con bote es opuesta al jugador de poste bajo, este avanza a la parte superior del "semicírculo de no carga".

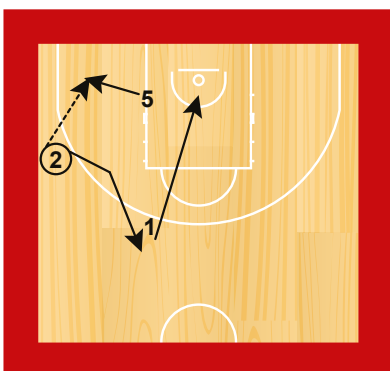
Por lo general, el equipo defensor intentará agresivamente impedir que el atacante pase el balón en el perímetro. En estas circunstancias, un pase hacia el jugador del poste también puede usarse para interrumpir la presión.



### "QUITAR PRESIÓN AL POSTE ALTO"

Un pase al poste alto puede ser eficaz cuando el pase al jugador del perímetro está obstruido.

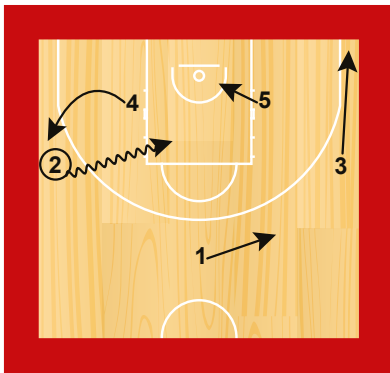
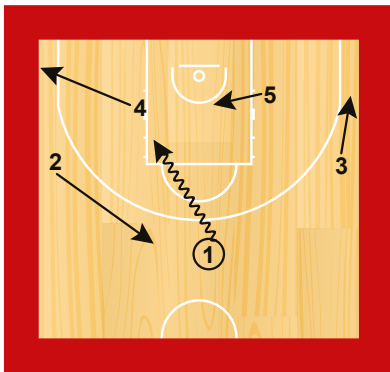
El jugador del perímetro puede cortar directamente hacia la canasta.



### "QUITAR PRESIÓN AL POSTE BAJO"

El jugador de poste bajo puede avanzar hacia la "esquina corta" para recibir un pase si la "inversión del balón" está obstruida.

El jugador del perímetro puede regresar cortando directamente a la canasta.



### PRINCIPIOS DEL RECEPTOR DE "3 AFUERA, 2 ADENTRO"

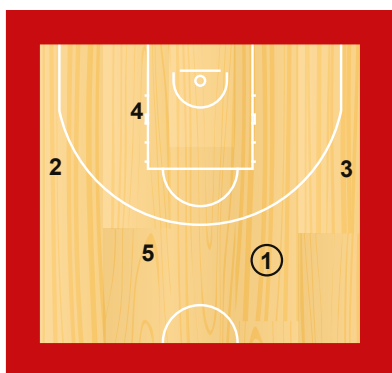
Los principios del receptor también se aplican cuando hay dos jugadores de poste.

Con dos jugadores de poste, los principios son los mismos que con 1 jugador del poste.

Un jugador del poste (del mismo lado que el driblador) avanza hacia el perímetro y el otro poste avanza hacia la canasta.

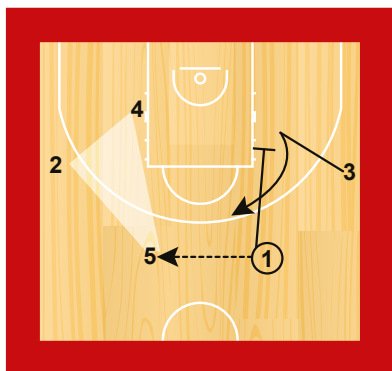
## 2.1.3 ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS CON EL POSTE: 4 AFUERA, 1 ADETRO

*Con jugadores de 15 o 16 años, puede ser adecuado hacer un ataque con 4 jugadores afuera y uno adentro. Además, se aconseja que ningún jugador esté limitado a jugar en la canasta (en el poste), y todos los jugadores deberían jugar tanto en el perímetro como en el poste.*



Una alineación de "4 afuera" permite contar con espacio para que los jugadores penetren hacia dentro de la zona (de tres segundos). La alineación puede tener 2 aleros y 2 jugadores en la parte superior de la zona (de tres segundos).

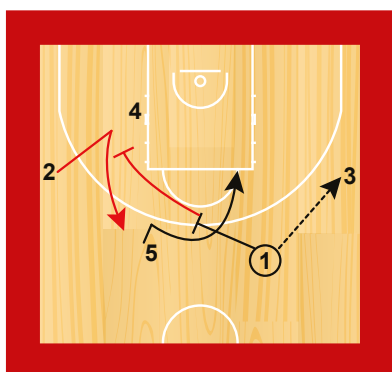
Con esta alineación, un jugador del poste (p. ej. 4 o 5) deberá jugar en el perímetro. A todos los jugadores se les deberían enseñar los principios fundamentales de jugar en el poste y en el perímetro.



Esto brinda la oportunidad de jugar 3x3 a un lado de la cancha (el triángulo sombreado) y oportunidades de realizar bloqueos sin balón.

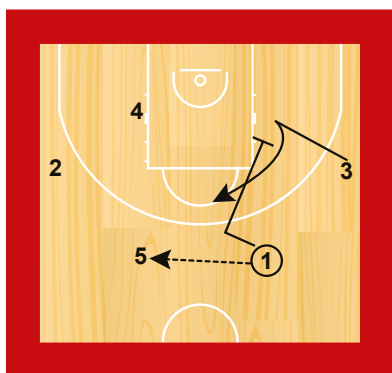
Hay muchas opciones de movimientos, y puede que los jugadores no experimentados tengan dificultades a la hora de elegir qué hacer o cómo leer la defensa. Para evitar esto, el entrenador puede presentar algunas reglas generales que pueden aplicarse.

Si los jugadores hacen una interpretación diferente de las reglas, el entrenador no debería criticarlos automáticamente; en cambio, debería hablar con el jugador sobre lo que hizo (qué interpretación hizo) y sugerir otros factores que el jugador debería haber considerado si fuera necesario.

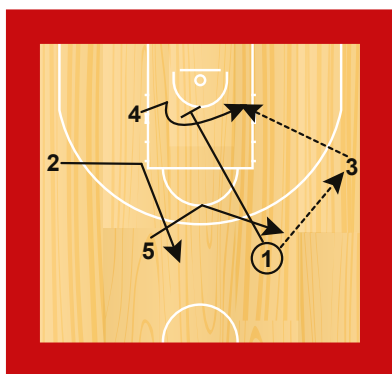


En cualquier momento que un escolta pasa el balón (independientemente del lado), bloquea a todos los jugadores colocados afuera al otro lado de la cancha.

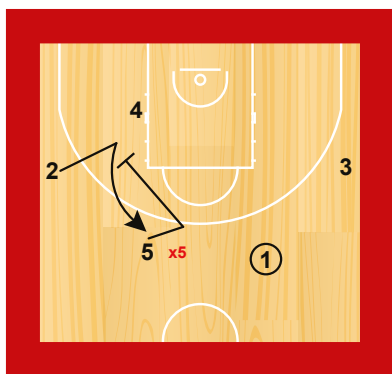
1 bloquea tanto para 5 (en negro) como para 2 (en rojo).



Después de invertir el balón, 1 bloquea para 3, que está al otro lado del balón.

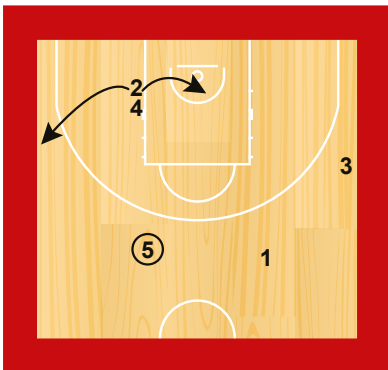


En lugar de bloquear a los jugadores del perímetro, 1 puede bloquear al jugador del poste del lado débil y los otros jugadores del perímetro se desplazan para equilibrar la cancha.

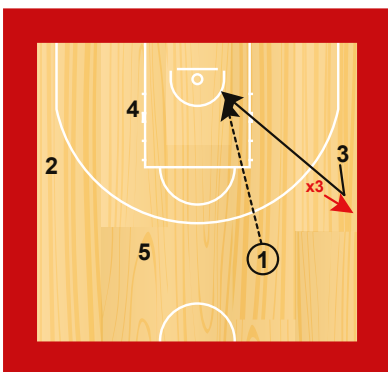


Si un jugador en posición de escolta tiene el pase obstruido, se desplaza para bloquear a los jugadores del perímetro del otro lado de la cancha.

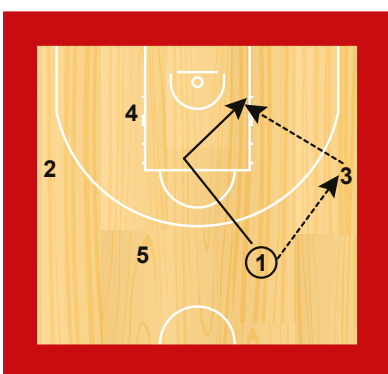
Hay muchas opciones en cuanto al movimiento de los jugadores según estas reglas, y los jugadores deben tener muchas oportunidades de practicar para familiarizarse con las reglas y la toma de decisiones al momento de jugar según ellas (es decir, decidir cuándo no seguir la regla).



Un alero que está del lado del balón en la cancha puede usar al jugador del poste para desmarcarse.

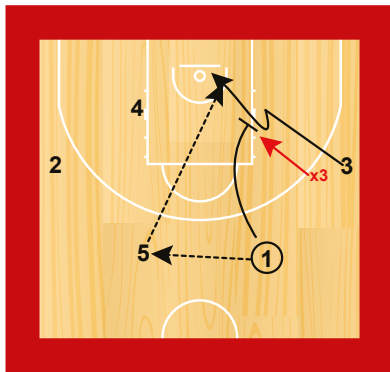


Los jugadores del lado de la cancha opuesto al jugador del poste pueden cortar por la puerta de atrás hacia la canasta si tienen el pase obstruido.

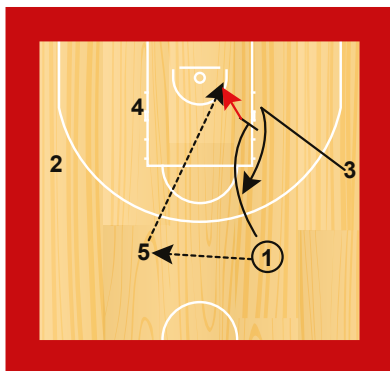


También pueden cambiar de dirección y/o ritmo para desmarcarse para recibir un pase en el área abierto del poste.





El uso de bloqueos sin balón también ofrece muchas oportunidades. 3 puede moverse hacia el bloqueo y, si el defensor está del lado alto del bloqueo, 3 puede cortar directamente a la canasta.



En cualquier situación de bloqueo, el bloqueador también tiene que buscar oportunidades de recibir un pase. Si el cortador va para arriba, el bloqueador debería ir a la canasta. Si el cortador va a la canasta, el bloqueador debería saltar y desplazarse hacia arriba.

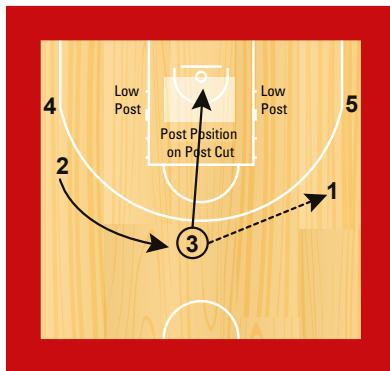
## 2.1.4 CORTES HACIA EL POSTE

### CORTES "HACIA EL POSTE"

Con frecuencia, en los equipos juveniles, un jugador avanza hacia una posición de poste y permanece allí durante el ataque, y esto se repite varias veces.

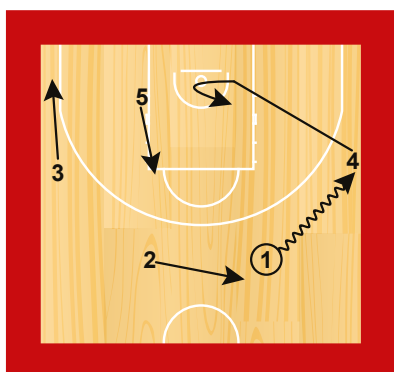
Todos los jugadores deben conocer los principios básicos del poste y se los debería alentar a buscar oportunidades de jugar en el poste. Es especialmente difícil defender a un base o escolta que puede jugar eficazmente en el poste. Además, los jugadores que pueden establecer inicialmente una posición de poste deben poder avanzar hacia el perímetro.

Es mucho más difícil defender a un jugador de "poste" que puede jugar en el perímetro que a uno que se limita a jugar sólo en una posición de poste.



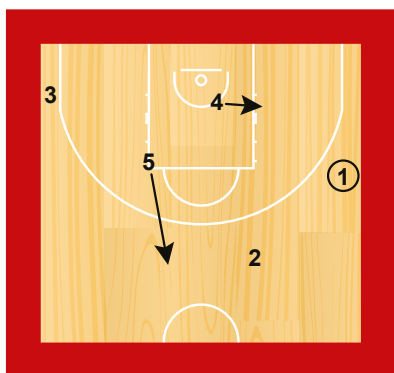
### POSTE HACIA LA CANASTA

Mientras la posición de poste bajo está al lado de la zona (de tres segundos), los jugadores que hacen un corte a poste deberían cortar hacia la canasta y colocar la cabeza debajo de esta. Desde allí, postean en la zona (de tres segundos). Los jugadores deben ser conscientes de la regla de los 3 segundos. Sin embargo, los árbitros por lo general advierten al jugador que abandone el área antes de cobrar una falta. El período de 3 segundos es más largo de lo que los jugadores generalmente creen.

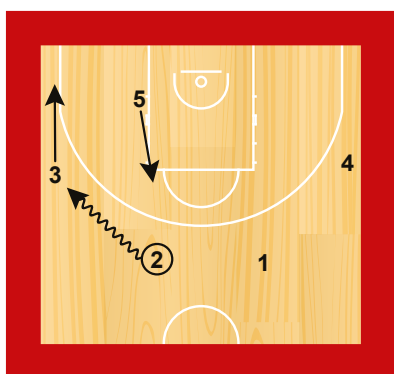


### **CORTE HACIA EL POSTE: "4 AFUERA, 1 ADETRÁS" DESDE EL LADO ABIERTO DE BOTE DE ENTRADA**

- 1 bota hacia 4 porque tiene el pase obstruido (no se puede realizar el pase).
- 4 corta hacia atrás, ubicando la cabeza debajo de la canasta y posteando en la zona (de tres segundos).
- 5 se desplaza hacia al menos el codo de la zona.
- 2 reemplaza a 1.
- 3 puede desplazarse a la esquina o permanecer en posición de ala.

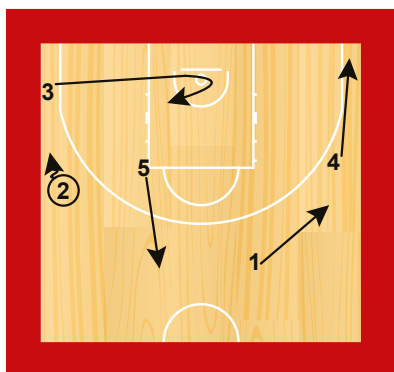


5 avanza hacia el perímetro y 4 avanza hacia el poste bajo para regresar al esquema "4 afuera, 1 adentro".

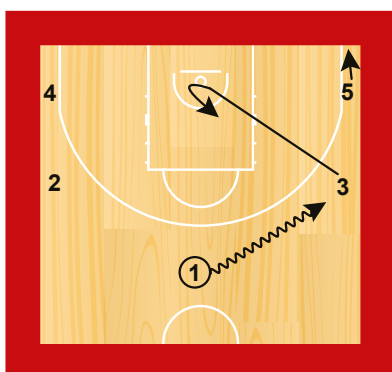


### **LADO DEL BALÓN**

- 2 bota a 3 porque 3 tiene el pase obstruido.
- 3 se desplaza inicialmente hacia la esquina.
- 5 avanza al codo de la zona o más para arriba.

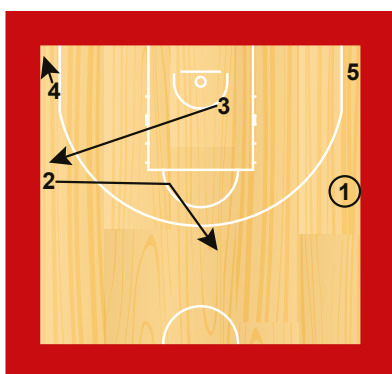


- 3 luego corta hacia atrás a la canasta y ubica la cabeza debajo de esta antes de postear en la zona (de tres segundos). Este corte también puede ser eficaz si el balón se pasa a 5 en el poste alto.
- 4 se mueve a la esquina y 5 puede moverse al perímetro.

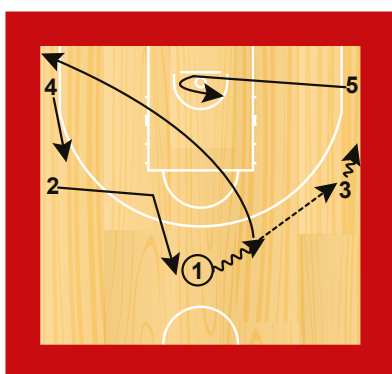


### **CORTE HACIA EL POSTE: "5 AFUERA" DESDE EL BOTE DE ENTRADA, DESDE EL PUNTO**

- 3 tiene el pase obstruido, de manera que 1 bota al ala.
- 3 corta hacia atrás a la canasta y 5 avanza hacia la esquina.
- 3 ubica la cabeza debajo de la canasta y postea en la zona (de tres segundos).

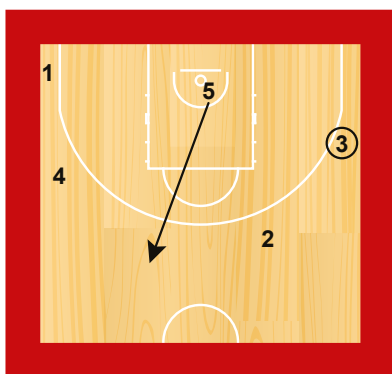


- 4 también va a la esquina y 2 mantiene el "equilibrio" desplazándose a la parte superior de la cancha.
- 3 puede desplazarse hacia el perímetro (reemplazando a 2 en el ala) para volver al esquema de "5 afuera".

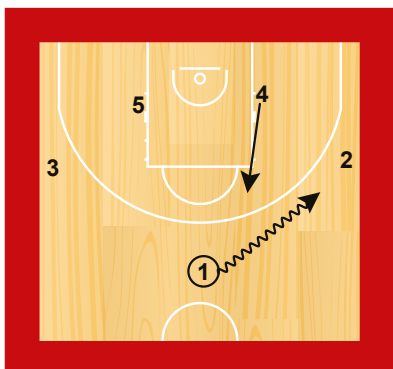


### **DESDE EL ALA**

- 1 pasa a 3 y corta hacia la esquina opuesta.
- 4 y 2 mantener el "equilibrio" en la cancha.
- 3 bota a 5, que corta hacia atrás para ubicar la cabeza debajo de la canasta antes de postear dentro de la zona (de tres segundos).

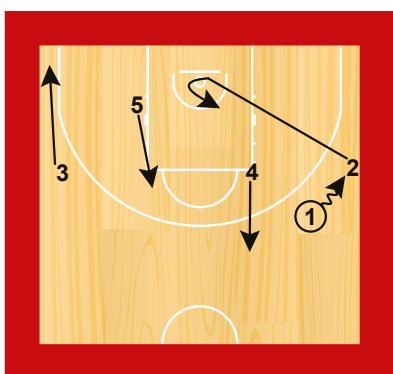


- 5 puede desplazarse hacia el perímetro para volver al esquema de "5 afuera".
- La misma acción puede hacerse botando hacia el otro lado de la cancha.

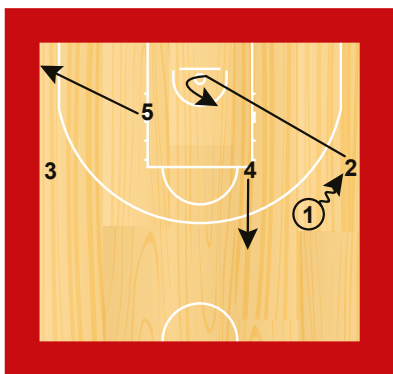


### ORTE HACIA EL POSTE: "3 AFUERA, 2 ADENTRO", DESDE EL BOTE DE ENTRADA

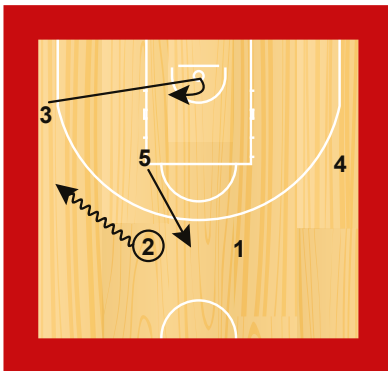
- 1 bota hacia 2 porque 2 tiene el pase obstruido.
- 4 avanza a la parte superior del círculo opuesto al lado de la zona, reemplazando a 1.



- 2 corta hacia atrás a la canasta y ubica la cabeza debajo de esta antes de postear en la zona (de tres segundos).
- 5 puede avanzar al lado de la zona y, si lo hace, 3 va a la esquina.

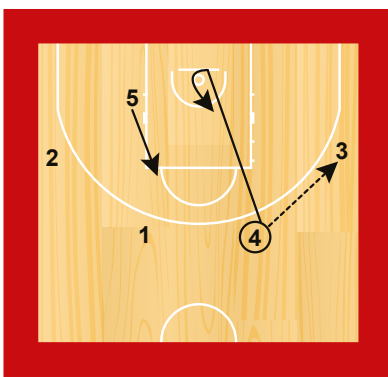


En forma alternativa, 5 puede avanzar a la esquina y 3 permanece en el ala.



### CORTE HACIA EL POSTE: "4 AFUERA, 1 ADENTRO", POSTE ALTO

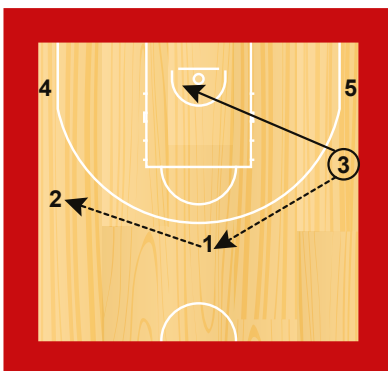
Como 2 bota hacia el ala, 5 avanza al perímetro y 3 corta hacia la canasta.



### CORTE HACIA EL POSTE: "4 AFUERA, 1 ADENTRO", CORTE SÚBITO

Los jugadores también pueden realizar un corte hacia el poste después de lanzar un pase. Esto puede hacerse si el entrenador desea que ciertos jugadores en particular intercambien posiciones con el poste. O bien, puede hacerse cuando un jugador "lee" que tiene una ventaja en el poste respecto de su defensor.

El jugador de poste bajo (5) avanza a al menos al codo de la zona, mientras se realiza el corte hacia la canasta. Desde la línea de tiro libre, 5 puede hacer un pase "alto/bajo" al jugador que postea o se desplaza al perímetro y el intercambio está completo.



### CORTE HACIA EL POSTE: "5 AFUERA", CORTE SÚBITO

El jugador también puede realizar un corte hacia el poste después de hacer un pase, en especial, cuando "lee" que tiene una ventaja en el poste respecto de su defensor.

## 2.1.5 DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES: UNIR EL PERÍMETRO Y EL POSTE

*Los principios del ataque libre por conceptos les permiten a los jugadores adaptarse a cualquier esquema ofensivo, y los entrenadores deben organizar actividades con los jugadores que desarrollen su habilidad de tomar decisiones tácticas.*

En el “ataque libre por conceptos”, los atacantes deben “leer” la defensa en lugar de desplazarse en función de un ataque predeterminado. Los entrenadores deberían guiar a los jugadores para que comprendan los criterios clave de toma de decisiones, ¿qué hace que una decisión sea buena o mala? Por ejemplo, en una situación de 2 contra 1, el jugador que tiene el balón tiene que decidir entre pasarlo a su compañero de equipo o continuar botando para un tiro en bandeja. ¿Cuál es el criterio para tomar esta decisión?

En el caso de 2x1, se relaciona principalmente con la acción del defensor. Por ejemplo, si el defensor se desplaza para cubrir al driblador, la mejor decisión es lanzar un pase, pero si el defensor no se dedica a cubrir al driblador y deja suficiente espacio para llegar al aro, la decisión adecuada es seguir botando para el tiro en bandeja.

Los entrenadores deberían identificar criterios clave (o estímulos de señales clave) que pueden usarse para determinar qué decisión tomar y que pueden elaborarse para evaluar una decisión que se tomó. Cuando el entrenador ha establecido estos criterios, en lugar de decirles a los jugadores lo que deberían haber hecho, el entrenador puede hacer preguntas relacionadas con los criterios, de

manera que el jugador aprenda a tomar la decisión.

Por ejemplo, en una situación de 2x1, en lugar de decirle al jugador que debería haber pasado el balón, podría decir lo siguiente:

**Entrenador:** *“¿Dónde estaba ubicado el defensor?”*

**Jugador:** *“Comenzó en la zona (de tres segundos) y luego vino a cubrirme”.*

**Entrenador:** *“¿Cuál debería ser tu decisión cuando eso sucede?”*

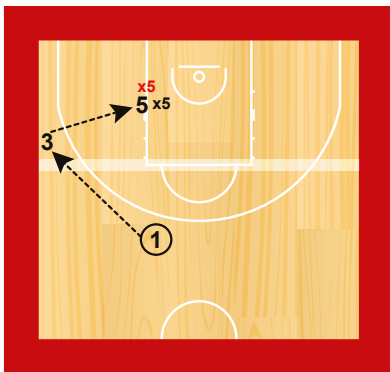
**Jugador:** *“Si el defensor viene a cubrirme, debería pasar el balón”.*

**Entrenador:** *“¿Adónde exactamente se movió el defensor?”*

**Jugador:** *“Pensé que podía pasarlo, pero llegó enfrente mío, entonces, debería haber pasado el balón”.*

En este ejemplo, el jugador conoce la regla correcta que debe aplicar y fue su decisión respecto de si el defensor iba a defender o no lo que estuvo equivocado. Mediante preguntas, el entrenador hace que el atleta reflexione sobre la situación y se dé cuenta del error que cometió (pensar que el defensor no defendería). Si el entrenador hubiera dicho solamente “deberías haber pasado el balón”, el jugador podría ignorar el comentario porque su pensamiento inicial fue que el defensor no defendería.

Usaremos, como ejemplo, un esquema de 3x3 para considerar las decisiones tácticas de ataque que deben tomarse. La dificultad de las actividades debería aumentar progresivamente.



## PASAR AL POSTE BAJO

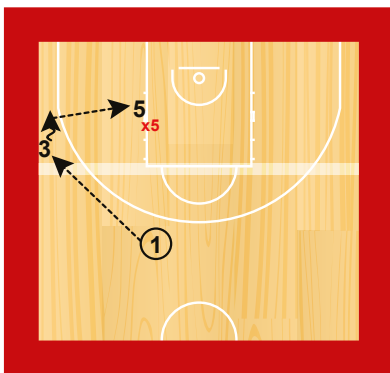
### DECISIÓN

- El jugador del perímetro determina si debe pasar o no el balón al poste bajo.

### CRITERIOS

- El pase debería ser desde debajo de la línea de tiro libre extendida.
- El defensor del poste bajo debe estar detrás (en negro) o haciendo una defensa de tres cuartos en lado opuesto del pasador (en rojo).

Un pase al poste bajo que no cumpla con estas condiciones (es decir, desde arriba de la línea de tiro libre extendida o con el defensor en frente) sería una decisión incorrecta.

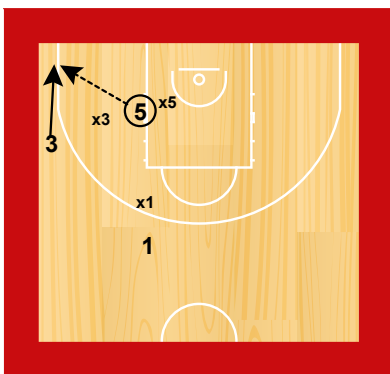


El alero puede ajustar su posición para cumplir con las condiciones. Por ejemplo, 3 bota hacia la línea de fondo, para que el defensor esté al otro lado del jugador del poste.

### ACTIVIDAD COMPETITIVA

Es poco probable que sea eficaz sólo demostrar las reglas a los jugadores. En cambio, los jugadores necesitan tener oportunidades de practicar y recibir retroalimentación del entrenador.

- 3x3 con las siguientes reglas:
  - El equipo que anota sigue atacando.
  - El ataque sólo puede marcar puntos si el poste bajo recibe ese balón debido a una decisión correcta, una vez que el balón ha ido al poste bajo, se puede marcar cualquier punto.
  - Para aumentar las oportunidades de tomar decisiones correctas, se le puede indicar a la defensa que no defienda ni intercepte el pase.



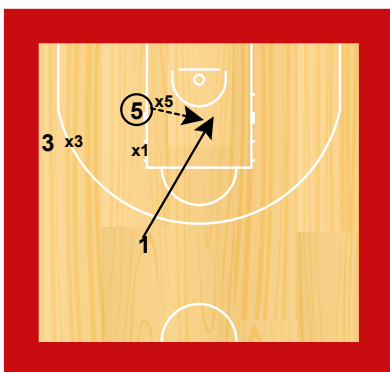
## DECISIONES DEL POSTE BAJO

### DECISIÓN

- Al recibir el balón, el jugador del poste debe decidir si jugar 1x1 o pasar el balón a un compañero del equipo.

### CRITERIOS

- Mientras el defensor del poste está detrás del poste, la acción de los defensores del perímetro es el factor clave ("estímulo de señal clave"):
  - Si un defensor del perímetro ayuda a presionar al poste, este debería pasar el balón a un compañero de equipo que se desmarque.
  - Si los defensores del perímetro no ayudan, el jugador del poste debería jugar 1x1.



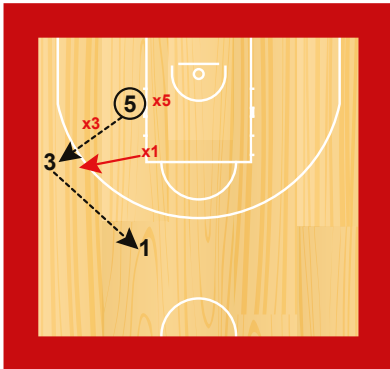
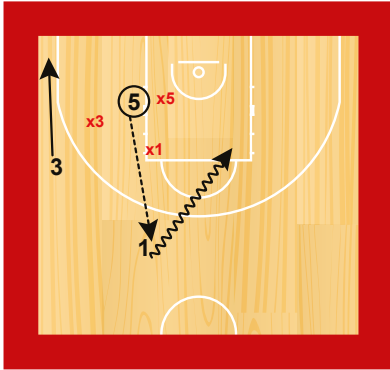
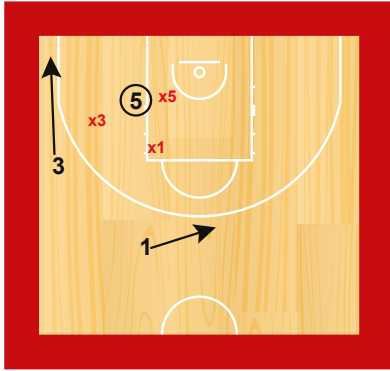
### ACTIVIDAD COMPETITIVA

Jugar 3x3 con las siguientes reglas:

- El ataque sólo puede anotar si el poste bajo ha recibido primero el balón por una decisión correcta de pase.
- Cada vez que el jugador del poste toma una decisión correcta (jugar 1x1 o pasar), el ataque marca un punto y pierde un punto por una decisión incorrecta del poste.
- Para aumentar las oportunidades de tomar decisiones correctas, se le puede indicar a la defensa que no defienda por delante para interceptar el pase.



Los entrenadores deben resistir la tentación de sólo decirles a los jugadores lo que deberían haber hecho. En cambio, deberían hacer preguntas sobre los factores clave (p. ej., posición de los defensores). Por esta razón, algunos entrenadores usan el siguiente punto de enseñanza para los jugadores atacantes: “La defensa te dirá qué hacer”.



## DECISIONES EN EL PERÍMETRO

Con el mismo esquema de 3x3, es posible desarrollar también habilidades de toma de decisiones por parte de los jugadores del perímetro.

### DECISIONES

Los jugadores del perímetro tal vez necesiten tomar dos decisiones:

1. Cuando el poste bajo recibe el balón y el defensor del jugador del perímetro se desplaza para ayudar, el jugador del perímetro debe decidir si irá o no a otro sitio para recibir la devolución del pase.
2. Al recibir la devolución del poste bajo, el jugador del perímetro debe decidir si tirar, penetrar o pasarle el balón a un compañero de equipo abierto si el defensor gira.

### CRITERIOS

#### DECISIÓN 1 (CON DEFENSOR QUE AYUDA EN EL POSTE)

- El “estímulo de señal clave” es la posición del defensor del jugador del perímetro. El jugador debería intentar alejarse de la línea de visión de su defensor.

#### DECISIÓN 2 (RECIBIR LA DEVOLUCIÓN DEL PASE DEL POSTE)

- Nuevamente, el estímulo de señal clave es la acción de los defensores. El jugador del perímetro debería atrapar el balón en posición equilibrada, listo para tirar.
- Si el defensor no regresa (o ningún defensor gira), debería tirar.
- Si el defensor regresa, debería hacer una finta de tiro y luego entrar a canasta.
- Si un defensor gira hacia él (y deja a un compañero de equipo abierto), debería pasarle el.

### ACTIVIDAD COMPETITIVA

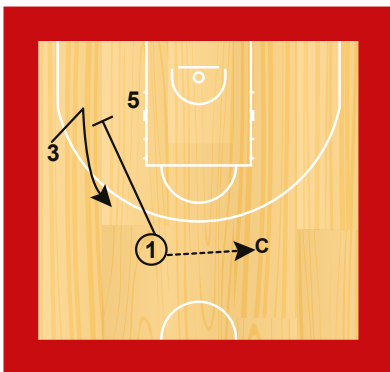
La misma actividad anterior de 3x3 puede usarse con las siguientes reglas para incentivar las buenas decisiones:

- Sólo se puede marcar un punto si el poste bajo recibe un pase desde debajo de la línea de tiro libre extendida.
- Cada vez que un jugador del perímetro toma una decisión correcta (ya sea la Decisión 1 o la Decisión 2), el equipo recibe un punto adicional.
- Si el jugador del perímetro toma una decisión equivocada, el equipo pierde un punto.
- Los defensores del perímetro deben ayudar en el poste; de lo contrario, su equipo pierde un punto.
- Se puede limitar al defensor del poste a jugar sólo detrás o tres cuartos al frente.

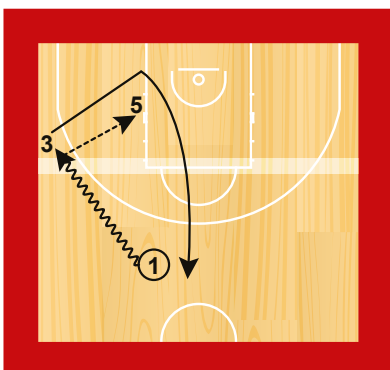
### DECISIONES DEL POSTE BAJO Y LOS JUGADORES DEL PERÍMETRO

El siguiente paso es practicar las decisiones del jugador de poste bajo y de los jugadores del perímetro al mismo tiempo. El mismo esquema de 3x3 puede usarse con los jugadores del perímetro que deban tomar la decisión de ayudar o no contra el jugador del poste.

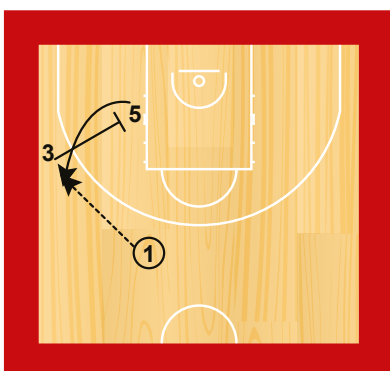
Los entrenadores pueden permitir otras variaciones en los movimientos de los jugadores para que la actividad sea menos predecible:



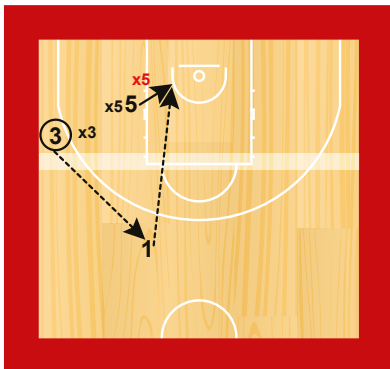
Los jugadores del perímetro pueden pasar el balón a un entrenador y luego cambiar posiciones.



El base puede usar un bote de entrada hacia abajo de la línea de tiro libre extendida y cortes hacia delante (detrás del poste) para reemplazar al base.



El alero puede bloquear al jugador del poste y cambiar posiciones.



Un pase al poste desde arriba de la línea de tiro libre extendida se permite en las siguientes condiciones:

- El balón se ha pasado desde debajo de la línea de tiro libre extendida nuevamente a la posición del punto (el inicio de una "inversión" del balón).
- El defensor del poste jugaba detrás (en negro) o defendía en tres cuartos desde el lado de la línea de fondo del jugador del poste (en rojo).
- El jugador del poste ha podido "establecer posición" al defensor.

En esta situación, los estímulos de señal clave son los siguientes:

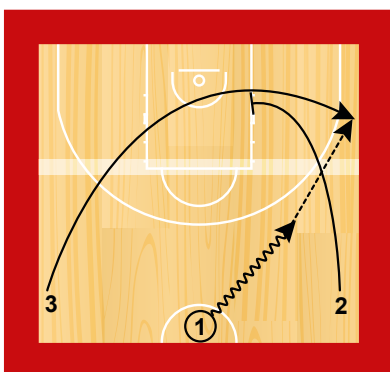
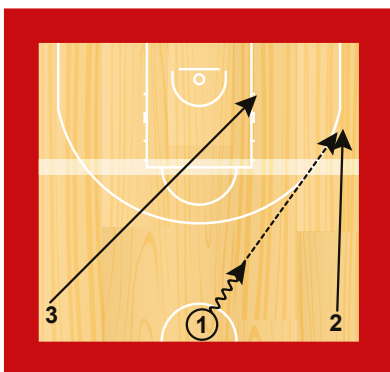
- La posición del defensor del poste, que indica que el balón debería devolverse.
- La posición del jugador del poste, que establece una posición.

### PERMITIR LA CREATIVIDAD EN LA TOMA DE DECISIONES

Es importante que los jugadores aprendan a tomar sus propias decisiones y no que sólo hagan lo que el entrenador les dice. Por lo tanto, el entrenador debe crear las situaciones en las que se tiene que tomar una decisión táctica, y a veces los jugadores pueden elegir opciones diferentes de las que elegiría el entrenador.

El entrenador observa las acciones de los jugadores y explica las opciones que existían (y que el jugador no eligió) o los factores que hicieron que la acción del jugador no tuviera éxito (p. ej., posición de defensor de "ayuda").

Nuevamente, hacerles preguntas a los jugadores será más beneficioso que si el entrenador les da siempre la respuesta. En un juego, los jugadores toman decisiones y la función del entrenador durante las prácticas es enseñarles cómo tomar la mejor decisión.



### "3X3 DESDE MITAD DE CANCHA"

Una actividad similar de 3x3 puede usarse con los jugadores comenzando a mitad de cancha, de manera que deban desplazarse y organizarse para tomar decisiones de acuerdo con los criterios analizados anteriormente.

El entrenador podría agregar complejidad pasando el balón a un atacante para comenzar la actividad mientras los otros jugadores deben avanzar hacia el ataque asegurándose de tener un poste bajo y un jugador del perímetro por debajo de la línea de tiro libre extendida.

El entrenador puede agregar más reglas, como las siguientes:

- Los jugadores no pueden usar la misma opción dos veces seguidas para ir a sus posiciones iniciales de ataque.
- El ataque no puede tener a la misma persona como jugador del poste dos veces seguidas.
- El ataque no puede jugar en el mismo lado de la cancha tres veces seguidas.
- El ataque debe incluir aspectos específicos, p. ej., se debe bloquear, el driblador no puede botar por debajo de la línea de tiro libre extendida.

Para aplicar estas reglas, puede dársele el balón a la defensa si el atacante las rompe.

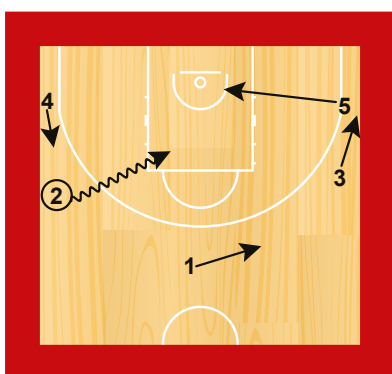
Esta actividad también puede hacerse en cancha completa.

## 2.1.6 CREAR OPORTUNIDADES DE MARCAR PUNTOS CON UN SEGUNDO PASE

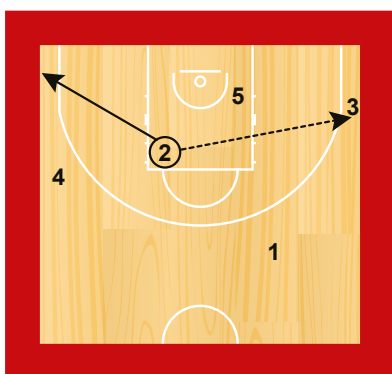
### CREAR OPORTUNIDADES DE MARCAR PUNTOS CON UN SEGUNDO PASE

Uno de los conceptos clave del “principio del receptor” es crear una opción de recibir un pase en el perímetro desde el driblador. Cuando tiene éxito, esta jugada puede crear un tiro desde el perímetro (por lo general un intento de 3 puntos). Sin embargo, con los jugadores juveniles, tal vez no sea buena opción debido a que sus tiros desde distancia son poco uniformes.

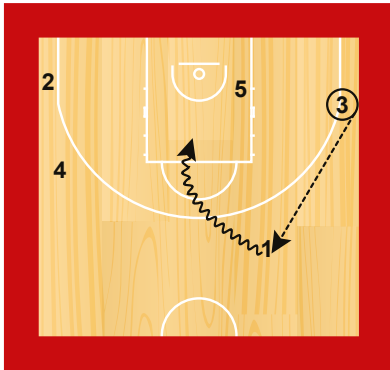
No obstante, los entrenadores aún deberían favorecer el “principio del receptor” porque un segundo pase rápido por lo general crea una buena oportunidad para penetrar más en la zona (de tres segundos).



Mientras 2 bota hacia dentro de la zona (de tres segundos), los otros jugadores se desplazan a las posiciones de “receptor”..



El pase a 2 puede generar un tiro desde el perímetro, pero para los jugadores juveniles, es posible que este no sea un tiro de alto porcentaje. También puede generar una oportunidad para entrar a canasta.



Un segundo pase rápido, además, puede crear una oportunidad para que 3 penetre en la zona (de tres segundos), mientras la defensa intenta responder.

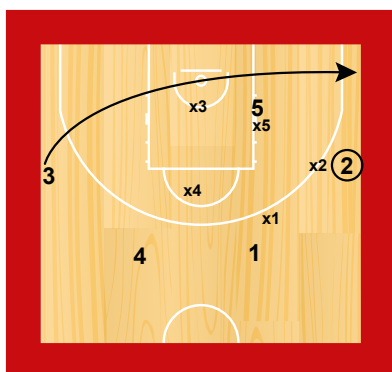
Es posible que 3 también pueda avanzar más hacia la canasta para recibir un pase y facilitar un tiro de porcentaje más alto. 2 debería intentar ver si 5 está abierto en el poste.

## 2.1.7 DESPLAZAR AL DEFENSOR DE AYUDA FUERA DE LA POSICIÓN DE AYUDA

### DESPLAZAR AL DEFENSOR DE AYUDA

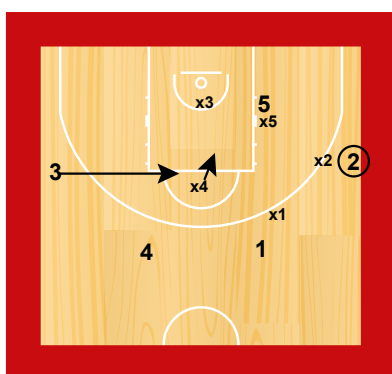
En muchas situaciones, el básquetbol no es una competencia de 1x1, en la que la defensa "de ayuda" está diseñada para añadir presión a los jugadores atacantes (antes de que hagan un movimiento) y para ayudar a un compañero del equipo defensivo. Tanto si la defensa es de dos contra uno, con cambio o con rotación, el efecto es que la defensa "de ayuda" puede reprimir oportunidades de ataque.

Por lo tanto, los movimientos de ataque por lo general están diseñados para no crear directamente una oportunidad de marcar, sino para desplazar a los defensores de ayuda para aliviar la presión y/o crear una oportunidad para un enfrentamiento 1x1.

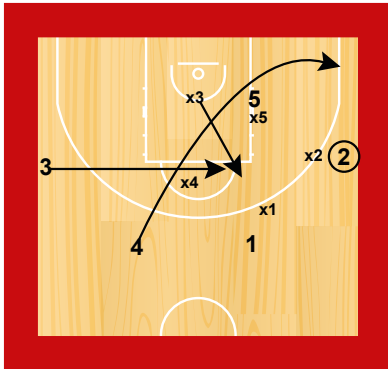


x3 está en la posición de la "línea de división" baja explícitamente para poder ayudar a otros defensores. Puede ayudar a defender al jugador de poste bajo (dos contra uno, interceptando un pase globo) y también puede ayudar a defender la penetración con bote.

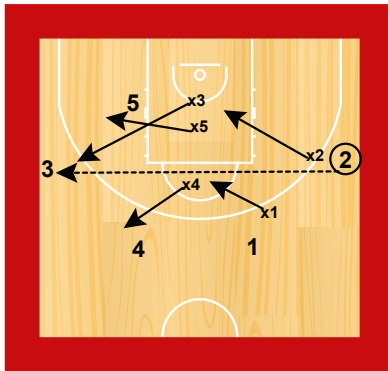
A medida que 3 corta hacia la esquina del lado del balón, x3 debe tomar una decisión. Si permanece en la línea de división, 3 estará abierto. Si se desplaza para defender a 3 en la esquina, ya no estará en una posición para ayudar contra el jugador de poste bajo.



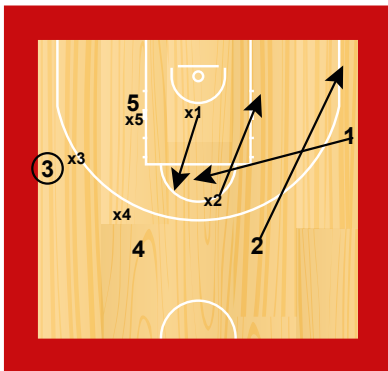
Si 3 corta hacia el poste alto, x4 puede defender, lo que le permite a x3 permanecer en la posición de la línea de división baja.



Sin embargo, si 4 corta hacia la esquina del lado del balón, x4 debe desplazarse con él, de lo contrario, 4 estará abierto. Si x4 sigue el corte, x3 necesitará desplazarse desde la línea de división baja para defender el corte súbito de 3.



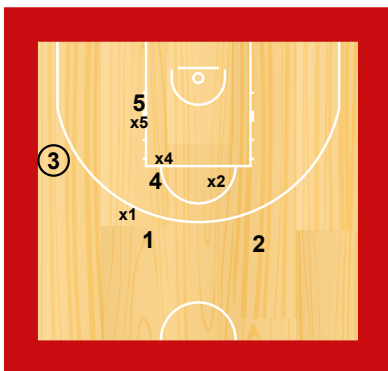
Al invertir el balón de un lado de la cancha al otro, el atacante obliga a los defensores a ajustar la posición. Esto puede crear una situación en la que la defensa de ayuda no ha conseguido posicionarse cuando se realiza el pase.



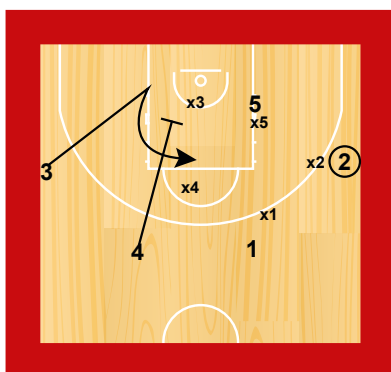
Algunos equipos optan por alejarse de la línea de división para brindar mejor cobertura contra los buenos tiradores. Si el atacante sabe que esto es parte del esquema de defensa, puede desplazar al tirador para que la defensa ya no esté en posición de ayuda.

Aquí, 2 es un excelente tirador y, cuando corte hacia la esquina, x2 no adoptará una posición en la línea de división, sino que avanzará hacia la esquina. 1 corta hacia la línea de tiro libre para atraer a x1, y, por lo tanto, no habrá defensor en la línea de división detrás de 5.

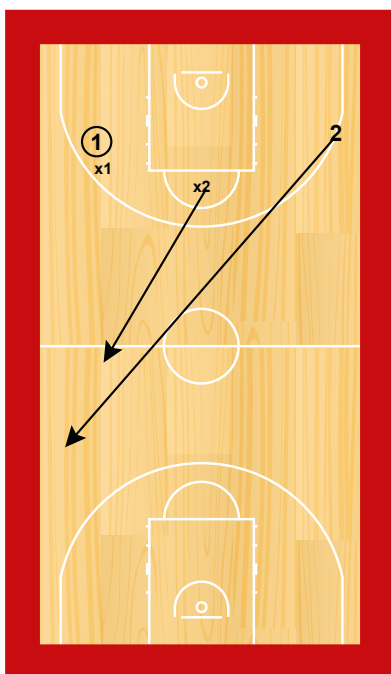
Si x1 mantiene su posición, 1 estará abierto en el área de tiro libre.



Tener un jugador de poste alto (en especial si también está del lado del balón) crea una alineación de ataque que no tiene una defensa fácil de la línea de división baja.



La acción de bloquear también puede usarse para desplazar a los defensores de la línea de división. Mientras 4 hace un bloqueo vertical abajo para 3 desde arriba hacia la línea de fondo, x3 y x4 ajustarán la posición para defender el bloqueo, lo que puede desviar su atención de la línea de ayuda (o generar confusión respecto de esta).



En un contexto de cancha completa, x2 puede presionar el bote de 1 (ayudar y recuperar o "correr y saltar"), y también está en una posición para una defensa de dos contra uno.

No obstante, cuando 2 corte, desplazará a x2 de esta posición. El corte de 2 es más eficaz si se desplaza hacia el lado del balón, ya que atraerá a x2 hacia fuera de la línea de división.



---

## SEGUIMIENTO

---

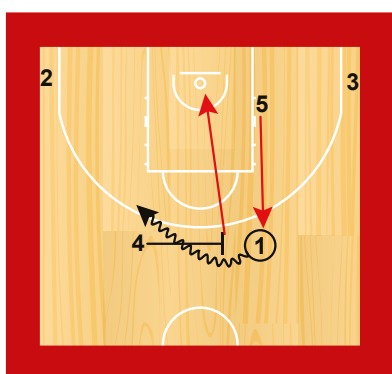
1. ¿Cómo varía los Principios del receptor cuando el equipo juega con un jugador de poste?
2. Analice con sus jugadores:
  - a. ¿Qué señales debería considerar un jugador del perímetro cuando tiene el balón?
  - b. ¿Qué señales debería considerar un jugador del perímetro cuando no tiene el balón?  
¿Identificaron los jugadores todas las señales relevantes?
3. Observe al equipo de un colega en un partido y evalúe su habilidad de pasar el balón para crear oportunidades de tiro abierto. Analice con el entrenador:
  - a. Cómo practica el equipo la creación de tiros abiertos.
  - b. Qué cambios deberían hacerse en la práctica para mejorar los pases.
  - c. Qué nivel de comprensión tienen los jugadores respecto de cómo crear oportunidades.
4. En la práctica, organice una actividad de mitad de cancha con oposición e indíqueles a los jugadores atacantes que se centren en desplazar a los defensores de la línea de división. ¿Qué métodos usaron?

## 2.2 BLOQUEOS

### 2.2.1 BLOQUEOS CON BALÓN: BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA ADETRÁS

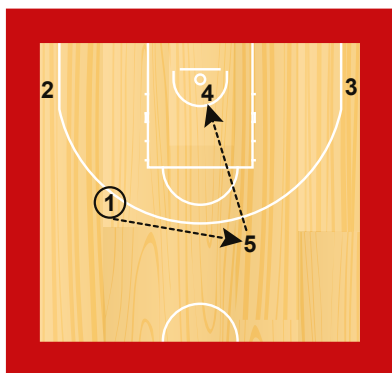
#### BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA ADETRÁS

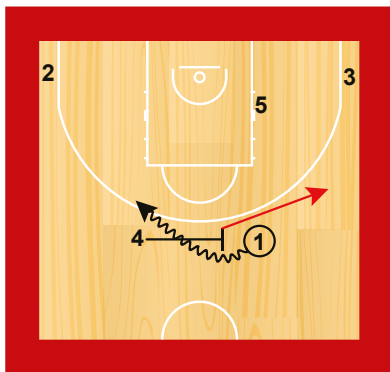
Comúnmente, los equipos bloquean con balón en forma temprana para que el base o el escolta genere acciones desde la mitad de la cancha. Las jugadas no deberían ser "concluyentes", deben generar otras acciones. El bloqueador debe tener la habilidad de continuar/lanzarse a la canasta, abrirse y jugar cuando termina el bote.



#### "BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA ADETRÁS: AVANZA EL POSTE OPUESTO"

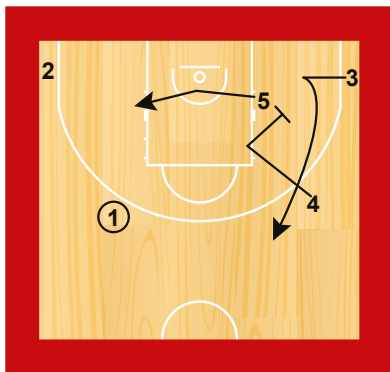
Cuando el driblador termina el bote, el bloqueador se desplaza hacia la canasta y el poste bajo avanza para arriba (5). Invertir el balón a 5 crea la oportunidad de acción "alta/baja" en el poste.



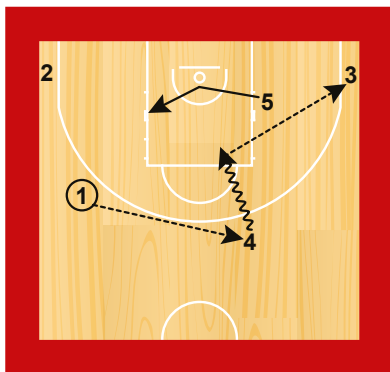


### “BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA ADENTRO: HACIA EL TRIÁNGULO Y 2”

4 bloquea para 1 y se abre al ala.



5 corta al poste bajo, formando un triángulo en el poste con 1, 2 y 5. 4 puede hacer un bloqueo vertical abajo desde arriba para 3.

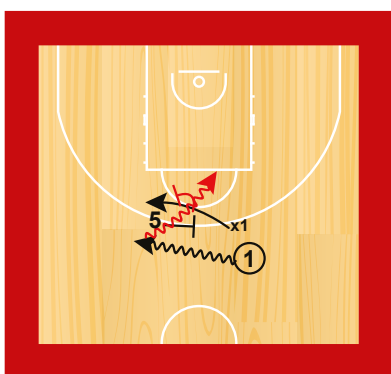


Si se invierte el balón a 4, 4 debe tener la habilidad de tirar o botar hacia dentro de la zona (de tres segundos) para un tiro o un pase.

## 2.2.2 BLOQUEOS CON BALÓN: REBLOQUEAR

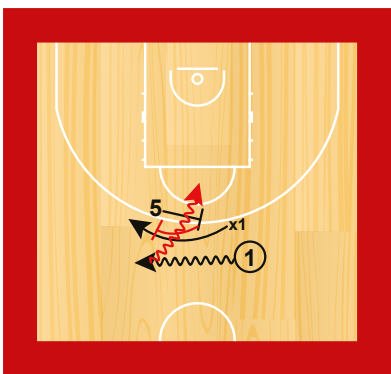
### REBLOQUEAR (BLOQUEOS CON BALÓN)

La acción de rebloquear también puede ser eficaz en bloqueos con balón, en especial, en un bloqueo en la mitad de cancha.



Aquí x1 va “debajo” del bloqueo de 5 y puede evitar que el driblador penetre. 5 gira y vuelve a bloquear, de manera que 1 pueda cambiar de dirección.

Es importante que el bloqueador adopte una posición inmóvil en el nuevo bloqueo antes de que 1 intente pasar. Si el bloqueador se desplaza en el momento del contacto con el defensor, es probable que cometa una falta en ataque.



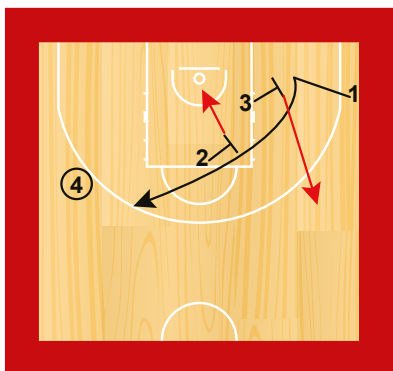
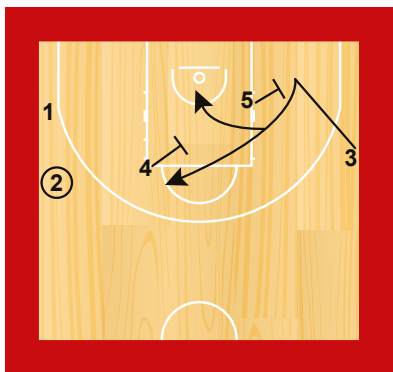
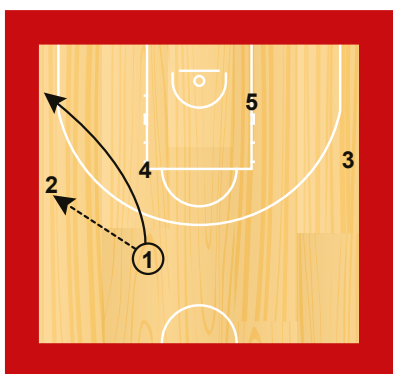
La acción de rebloquear también es eficaz si el defensor va “sobre” el bloqueo inicial. Cuando el driblador ha dado un paso o dos pasando el bloqueo, el bloqueador gira para rebloquear.

## 2.2.3 BLOQUEOS SIN BALÓN: BLOQUEOS CONSECUTIVOS

### CORTAR BLOQUEOS CONSECUTIVOS

Un "bloqueo consecutivo" se realiza cuando dos jugadores atacantes bloquean para un cortador. Con un "doble bloqueo", los dos jugadores

se paran uno al lado de otro, con un "bloqueo consecutivo", los jugadores atacantes se ubican progresivamente en la trayectoria en la que el cortador intenta ir.



En este ejemplo, los bloqueos consecutivos son realizadas por los dos jugadores del poste, aunque hay muchas maneras de incorporar un bloqueo consecutivo en un movimiento de ataque.

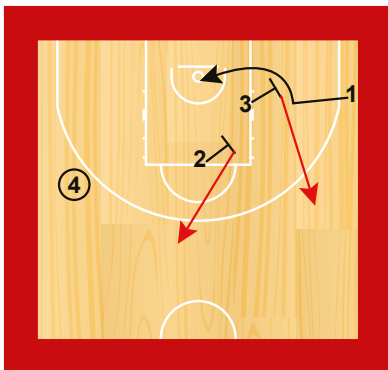
Mientras 3 corta cada bloqueo, "lee" la defensa. Si, por ejemplo, el defensor lo siguió mientras cortaba el bloqueo de 5, giraría hacia la canasta.

De manera similar, si el defensor va "por debajo" de uno de los bloqueos, 3 puede abrirse hacia el perímetro (no se muestra).

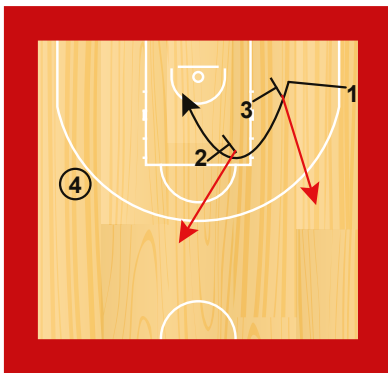
Los dos bloqueadores se desplazan a las posiciones para recibir el balón después de que el cortador se ha desplazado.

Aquí, 1 hace un "corte directo" y:

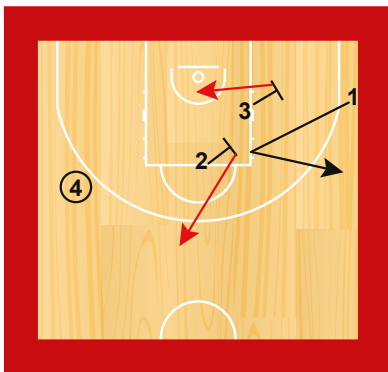
- 3 (primer bloqueo), "salta" hacia el perímetro
- 2 (segundo bloqueo), "se lanza" hacia la canasta



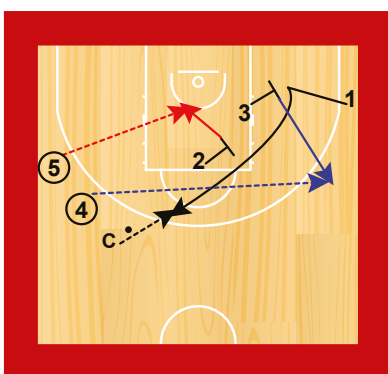
Aquí, 1 hace un "corte hacia atrás", de manera que ningún bloqueador corte hacia la canasta. En cambio, ambos "saltan" hacia el perímetro.



De manera similar, si el cortador "corta rápido hacia canasta" (ya sea en la primera o en el segundo bloqueo), ambos bloqueadores "saltan" hacia el perímetro.



El primer bloqueador también puede cortar hacia la canasta, en especial si el bloqueador se abre hacia el ala (porque no hay espacio para que el bloqueador "salte").



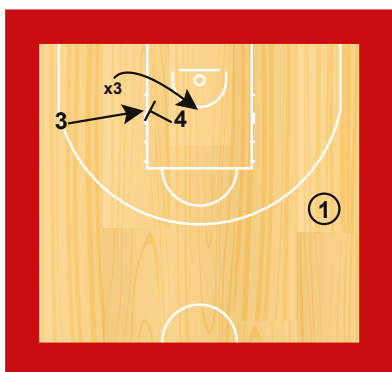
### ACTIVIDAD DE DOBLE BLOQUEO CON 3 PASES

Una buena actividad para practicar el corte de bloqueos consecutivos es tener 3 pasadores y 0, 1, 2 o 3 defensores. Cada pasador tiene asignado un jugador al cual el balón, independientemente de si esa persona corta hacia la canasta o hacia el perímetro.

## 2.2.4 BLOQUEOS SIN BALÓN: REBLOQUEAR (SIN BALÓN)

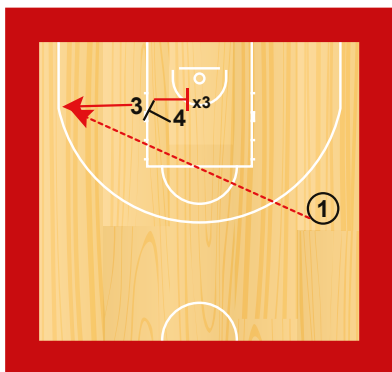
### “REBLOQUEAR” (BLOQUEOS SIN BALÓN)

A veces, cuando un equipo bloquea sin balón, la defensa “hace trampa” o se desplaza a una posición anticipando adónde irá el cortador, pero antes de que este haya cortado el bloqueo. En esta situación, es probable que el bloqueador deba ajustar su posición (o “rebloquear”) para estar en una posición en la que pueda permitirle a su compañero de equipo desmarcarse.

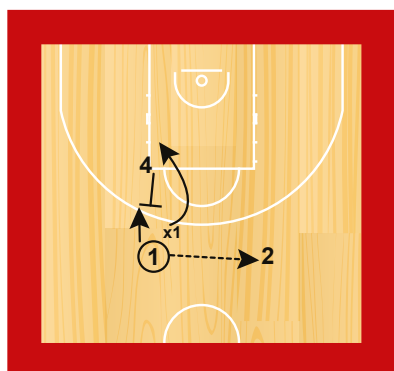


### “REBLOQUEAR”: BLOQUEO VERTICAL ABAJO HACIA LA LÍNEA DE FONDO

4 bloquea para 3, que se desplaza hacia el bloqueo. Anticipando que 3 cortará hacia la zona (de tres segundos), x3 se desplaza hacia la mitad de la zona (de tres segundos).

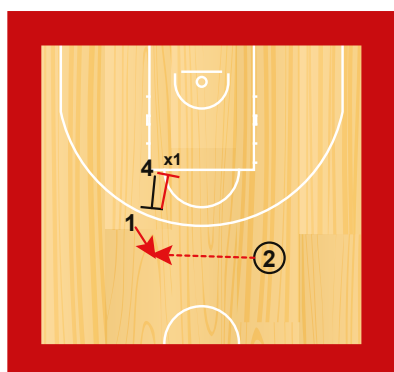


4 gira para estar frente a x3 y establece una nueva posición de bloqueo. 3 se abre hacia el perímetro, colocándose detrás de 4.



### “REBLOQUEAR”: BLOQUEO POR LA ESPALDA

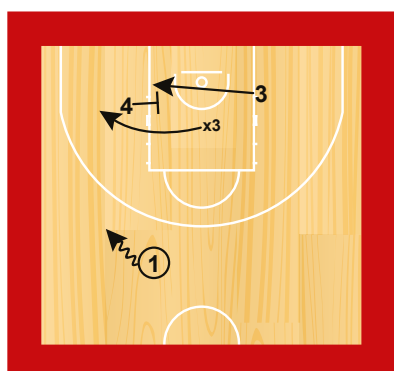
4 bloquea por la espalda para 1, que nuevamente se desplaza hacia el bloqueo. Anticipando que 1 cortará hacia la canasta, x1 evita a 4 y se desplaza hacia la zona (de tres segundos).



4 gira para estar frente a x1 y establece una nueva posición de bloqueo. Con el bloqueo por la espalda inicial, 4 tuvo que darle a x1 al menos un paso (porque x1 no pudo verlo).

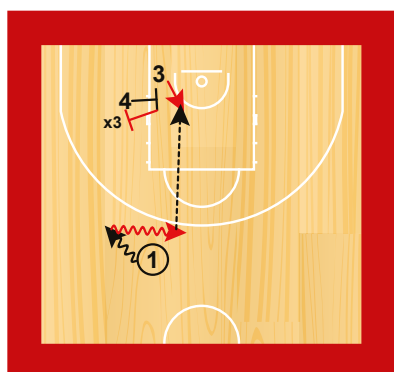
Cuando rebloquea, 4 puede acercarse cuanto desee.

1 se desplaza nuevamente al perímetro.



### “REBLOQUEAR”: NEGAR CORTE

4 bloquea para que 3 niegue corte “con giro”. 1 se está desplazando para hacer un pase, y 4 ahora está en la trayectoria de x3. 1 puede cambiar de posición para crear un mejor pase.



4 gira para estar frente a x3 y establece una nueva posición de bloqueo.

3 avanza hacia la canasta, o hacia la mitad de la zona (de tres segundos) para recibir un pase, y 4 ahora está en la trayectoria de x3. 1 puede cambiar de posición para crear un mejor pase.



---

## SEGUIMIENTO

---

1. Pídale a un entrenador asistente que registre la cantidad de jugadas de ataque de un partido que utilizan bloqueos, específicamente:
  - a. Bloqueos sin balón.
  - b. Bloqueos con balón.
2. Analice con sus entrenadores asistentes qué bloqueos se usaron más eficazmente y qué bloqueos se usaron menos eficazmente. ¿Qué actividades podría usar para mejorar esto?
3. ¿De qué manera suelen hacer lo siguiente sus rivales?:
  - a. Defender bloqueos con balón.
  - b. Defender bloqueos sin balón.
4. Analice con sus jugadores de qué manera sus rivales suelen defender bloqueos, ¿qué estrategias cree que deberían usarse en respuesta a esas tácticas? Haga que los jugadores practiquen esto y luego analice con ellos si tuvieron éxito o no.

## 2.3 TRANSICIÓN

### 2.3.1 CONTRAATAQUE ESTRUCTURADO, CONTRAATAQUE SECUNDARIO

#### CONTRAATAQUE SECUNDARIO (TRANSICIÓN OFENSIVA)

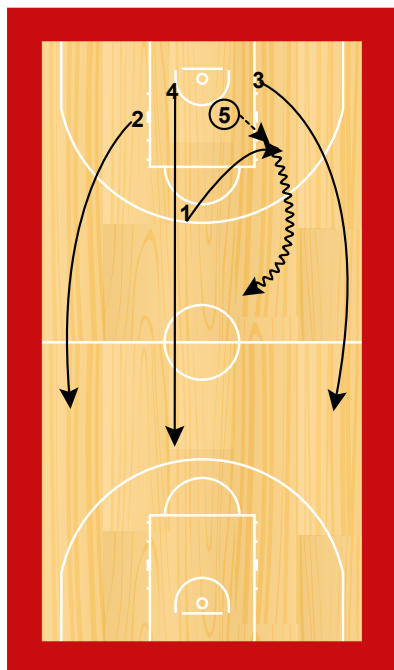
La intención inicial de un “contraataque estructurado” es conseguir un tiro en bandeja abierto o una situación de ventaja (como 2 contra 1 o 3 contra 2) que permita conseguir un tiro de alto porcentaje. Un “contraataque secundario” es la manera en que un equipo se desplaza hacia el ataque de mitad de cancha si no puede crear un tiro inicial.

El “contraataque secundario” más famoso podría ser el contraataque secundario de Carolina del Norte, que

fue presentado por el entrenador Dean Smith y aún lo usan los equipos de la Universidad de Carolina del Norte bajo la dirección del entrenador Roy Williams. Sin embargo, al diseñar o implementar un esquema de ataque, los entrenadores deben considerar la limitación del reloj de posesión de 24 segundos y el nivel de habilidad de sus propios jugadores. Muchos esquemas de ataque famosos se diseñaron inicialmente con un reloj de posesión de 30 segundos o más (se aplicaba uno de 35 segundos en el básquetbol de la NCAA cuando se diseñó el contraataque de Carolina).

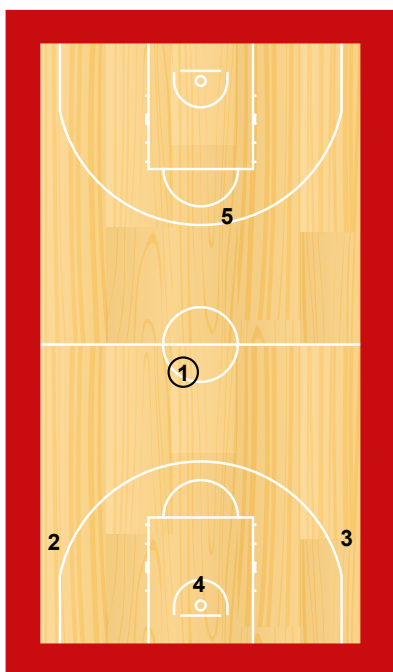
#### Contraataque estructurado numerado

Muchos entrenadores utilizan un contraataque estructurado “numerado” como estructura básica, que simplemente asigna diferentes roles por números. Cuando se entrena a un equipo juvenil, es importante que cada jugador comprenda los 5 roles y tenga la oportunidad de practicar y jugar en cada rol.



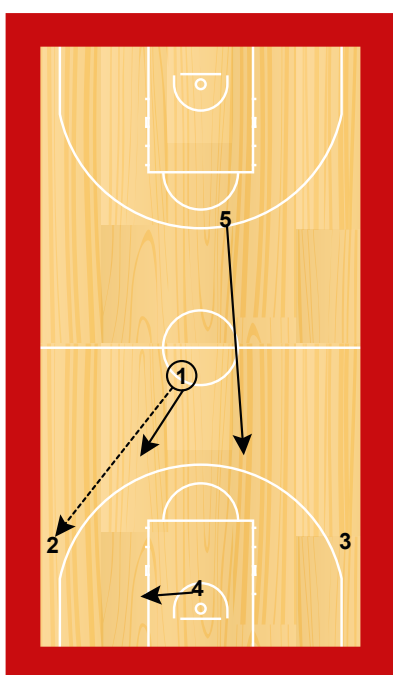
El entrenador puede designar los siguientes roles:

- 1 - recibe el balón y avanza con él por la cancha. Si un compañero de equipo está delante de él, debería pasar el balón, de lo contrario, debería botar.
- 2 - corre de un lado de la cancha (“carril”). El entrenador puede designar un lado específico de la cancha (p. ej., correr por el carril derecho). Debería estar lo más abierto posible para que sea más fácil para 1 recibir un pase.
- 3 - corre por el otro lado de la cancha.
- 4 - corre a velocidad hacia la canasta.
- 5 - es el pase de apertura. Es el último en desplazarse hacia arriba por la cancha como el “último jugador del contraataque”.

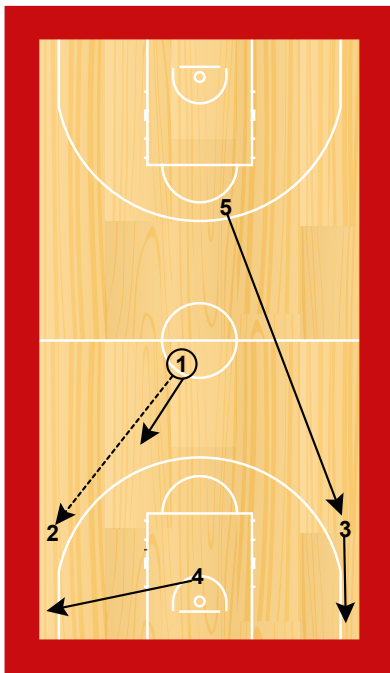


Pasar el balón hacia arriba de la cancha por lo general es más rápido que botar y más probable que genere una oportunidad de 2 contra 1, 3 contra 2, o que genere una oportunidad para que 4 reciba un pase a la canasta para un tiro en bandeja.

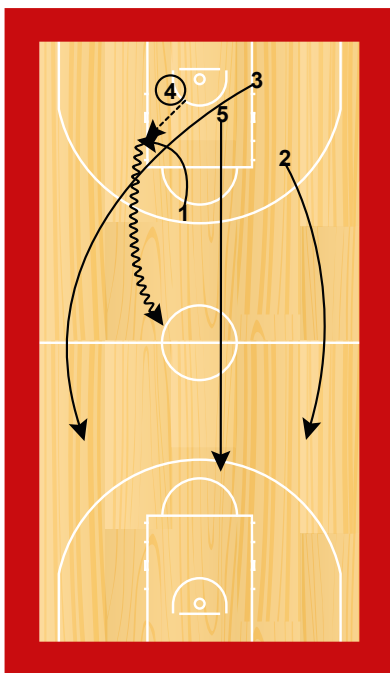
Los aleros (2 y 3) deberían estar por debajo de la línea de tiro libre mientras 4 corre hacia la canasta, no al lado de la zona (de tres segundos). 2 y 3 pueden rebotar hacia fuera de la línea de fondo, lo que significa que corren hacia dicha línea y luego vuelven al ala.



El equipo puede luego implementar una estructura de ataque (p. ej., 4 afuera, 1 adentro) y luego jugar con las reglas que deseen (p. ej., desde esta alineación, el equipo podría jugar una ofensiva por movimientos o flex).



Con los equipos juveniles, los entrenadores pueden preferir jugar en una alineación de 5 afuera y este puede ser el final del contraataque "numerado".



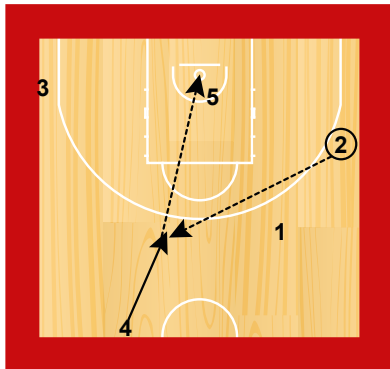
El contraataque "numerado" es más fácil de usar desde un pase hacia dentro, ya que los jugadores pueden desplazarse a la posición que les asignaron. En un rebote defensivo, esto puede ser más difícil, ya que no puede predecirse dónde podría estar el jugador en la cancha.

Para permitir esto, el entrenador puede considerar que los roles de 4 y 5 con intercambiables, al igual que los roles de 2 y 3. Por ejemplo:

- Si 4 rebota, 5 corre a velocidad hacia la canasta.
- 2 y 3 deben correr a velocidad sobre el lado que tienen más cerca. Si están del mismo lado, el que esté detrás (se muestra como 3) se desplaza hacia el otro lado de la cancha.

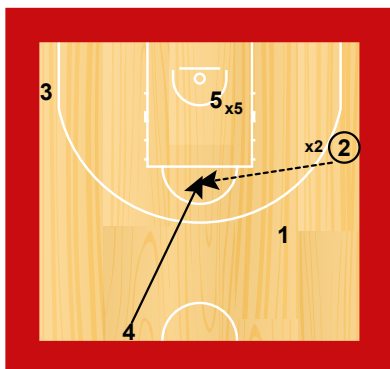
### LA IMPORTANCIA DEL "ÚLTIMO JUGADOR DEL CONTRAATAQUE"

En la mayoría de las situaciones, el jugador que tomó el rebote (o hizo el pase hacia dentro) será el último atacante que suba hacia arriba en la cancha y, por lo tanto, se lo denomina el "último jugador del contraataque". Se le pueden asignar varios roles al este jugador:

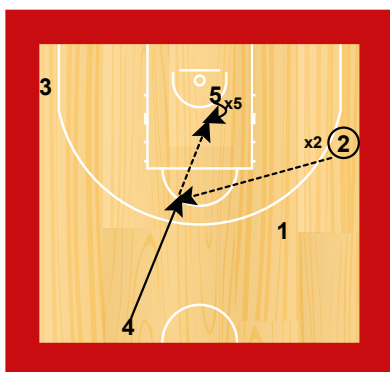


Cada vez más, el último jugador del contraataque intentará tirar desde el perímetro después de recibir un pase. Esta acción es generalmente libre porque no tiene un defensor designado en esta etapa.

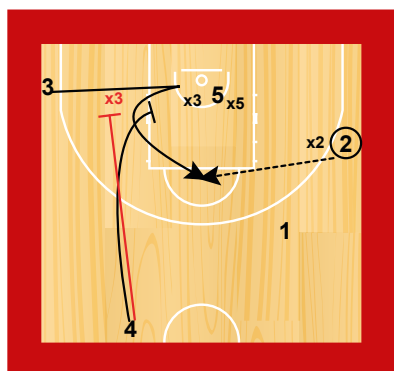
Con los jugadores juveniles, es importante desarrollar múltiples habilidades en los jugadores porque, al igual que en el nivel de los equipos mayores, el último jugador del contraataque es por lo general uno "grande", quien será hábil en el tiro de 3 puntos.



El último jugador del contraataque también puede cortar hacia la línea de tiro libre para conseguir una oportunidad de tiro.

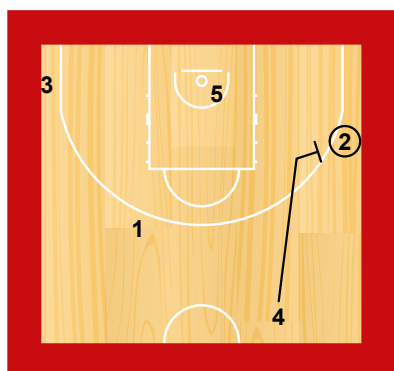


Esta posición también puede brindar una excelente oportunidad de pasar desde el poste alto al poste bajo, en especial, si el defensor (x5) está en una posición para obstruir el pase del ala.

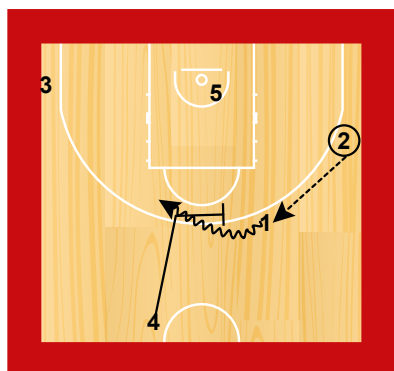


Otro rol que tiene comúnmente el último jugador del contraataque es de bloquear, aquí se muestra como un bloqueo para el alero rival. Es importante destacar que se debería bloquear en relación con el defensor.

Por ejemplo, si x3 juega "en la línea de ayuda", el bloqueo debería ser de tipo "bloqueo debajo de la canasta" (en negro). Si x3 está jugando más cerca de su rival, un bloqueo vertical abajo sería más adecuada (en rojo).



El último jugador del contraataque también puede bloquear con balón (se muestra aquí en el ala).



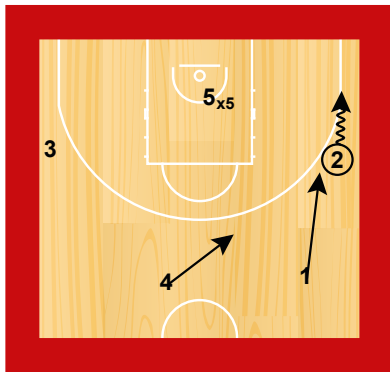
De igual manera, se podría bloquear en la posición del punto.

### CONTRAATAQUE SECUNDARIO ESTRUCTURADO

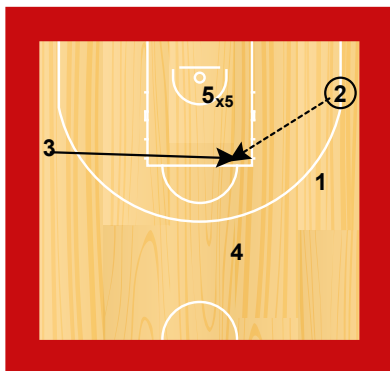
La decisión sobre la estructura de un contraataque secundario corresponde al entrenador. Muchos equipos simplemente se desplazan hacia su alineación ofensiva normal, en especial, si es una ofensiva "por movimientos". Generalmente, un contraataque secundario implica lo siguiente:

- "Inversión del balón", mover el balón de un lado de la cancha al otro.
- Bloqueos.

Para ilustrar, a continuación, se establece una estructura de contraataque secundario. Sin embargo, se alienta a los entrenadores a determinar qué funcionará mejor para cada nivel de habilidad, experiencia y atributos de cada equipo.

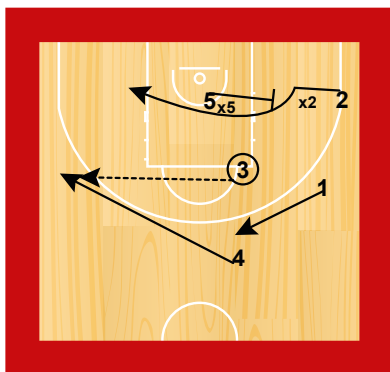


El objetivo inicial del ataque es llevar el balón debajo de la línea de tiro libre lo más rápido posible. 2 bota para intentar conseguir un mejor ángulo de pase a 5. 1 y 4 se desplazan hacia la posición en el lado "fuerte" de la cancha, y dejan a 3 en el "lado débil".

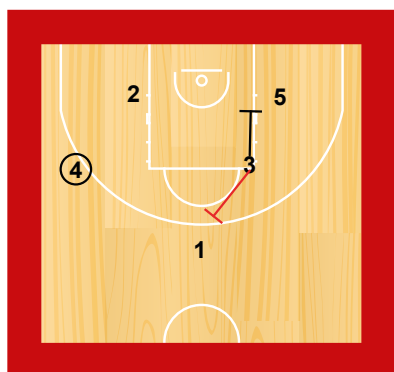


3 corta hacia la línea de tiro libre y desde allí, sus opciones iniciales son las siguientes:

- Pasar a 5
- Tirar
- Penetrar hacia la canasta



Cuando 3 recibe el balón, 4 se desplaza hacia el ala y 1 lo reemplaza en el punto. Si 3 pasa a 4, 5 bloquea hacia atrás para 2. Este es un ejemplo de un corte "flex".

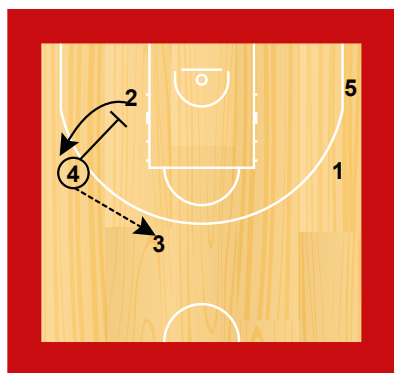


Después de pasar, 3 puede hacer lo siguiente:

- Bloquear a 5.
- Bloquear a 1.

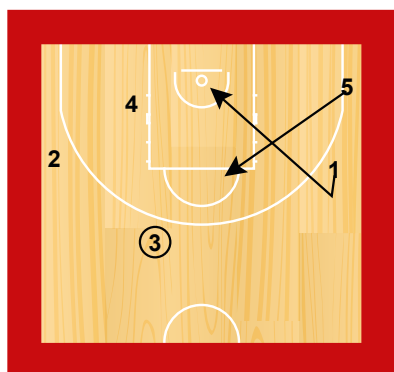
Bloquear a 5 es parte de la acción "flex" tradicional, aunque el bloqueo provenga de una posición levemente diferente de la cancha. Si 3 bloquea para 5, 1 se desplazará para recibir un pase de 4.

Si 3 bloquea para 1, 5 se desplazará hacia el perímetro.



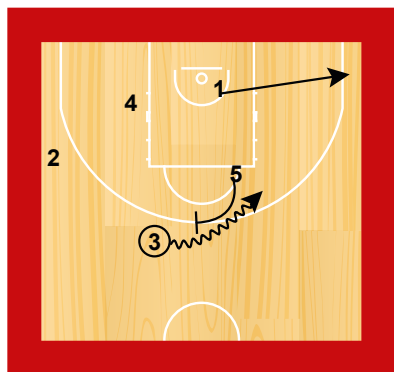
Después de bloquear para 1, 3 se desplazará hacia el perímetro. Si 3 hubiera bloqueado para 5, 1 se desplazaría hacia esta posición.

4 pasa a 3 y bloquea para 2.



En esta situación, los equipos por lo general devuelven el pase otra vez, para un tiro desde el perímetro. 1 puede salir fuertemente para recibir un pase y luego cortar por la puerta de atrás.

5 corta por la espalda de ese corte hacia el codo de la zona.



Los entrenadores deben prestar atención al reloj de posesión y lo rápido que los jugadores pueden ejecutar un "contraataque secundario".

En este momento, el reloj de posesión probablemente esté en menos de 10 segundos.

5 puede bloquear con balón para 3 mientras 1 se desplaza hacia el perímetro.



## 2.3.2 USAR EL TIRO DE 3 PUNTOS EN LA TRANSICIÓN

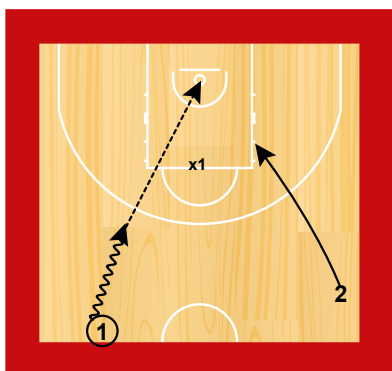
### USAR EL TIRO DE 3 PUNTOS EN LA TRANSICIÓN

Cada vez más, los equipos incluyen el tiro de 3 puntos como un aspecto específico de su jugada ofensiva, lo que incluye hacer este tipo de tiro en la transición. Esto suele aumentar el ritmo del partido y por lo general requiere que cada jugador del equipo pueda tirar desde esta distancia.

Aunque no es una táctica que necesariamente se ajuste a los equipos juveniles (que no tiran con tanta eficacia desde distancia), con atletas mayores

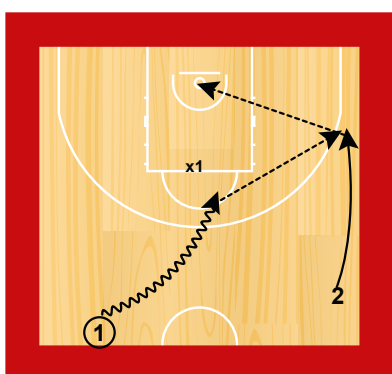
puede ayudar al equipo a marcar puntos rápidamente. Los entrenadores que fomentan este estilo de juego deben asegurarse de que el equipo comprenda cómo determinar situaciones en las que debería hacerse el tiro en la transición.

Por ejemplo, si un rival ha marcado puntos en posesiones consecutivas, el entrenador puede desear bajar el ritmo del partido y, por lo tanto, no tirar "triples rápidos". O bien, el entrenador podría desear aumentar el ritmo si su equipo está rezagado en el partido.

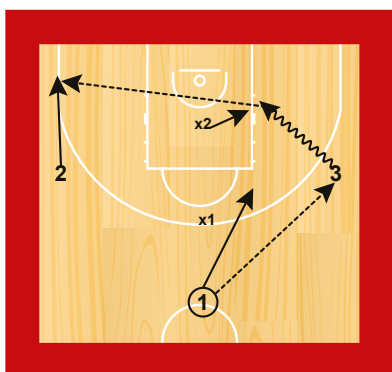


A veces, el base o el escolta hace un tiro de 3 puntos en la transición cuando el defensor no llega a atacar al driblador.

Este tiro puede ser más eficaz si un segundo jugador está corriendo hacia una posición de rebote.

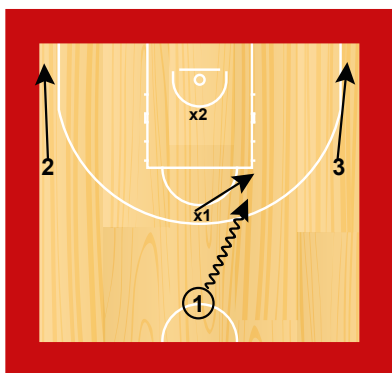


En una situación de 2 contra 1, el driblador puede atacar la canasta y luego pasar el balón a un compañero de equipo que se coloca para realizar un tiro de 3 puntos, en lugar de atacar la canasta para un posible tiro en bandeja.



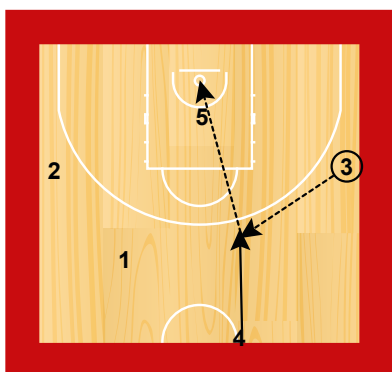
En 3 contra 2, el alero opuesto (2) puede "hundirse" en la esquina en lugar de avanzar hacia la canasta. A medida que x2 gira para detener la penetración de 3, 3 puede pasar a la esquina para lanzar a canasta.

1 aún se mueve al codo del lado del balón para obligar a x1 a tomar una decisión respecto de si defender a 1 o caer hacia dentro de la zona (de tres segundos).



Si 1 sigue botando (en lugar de pasar el balón), 2 y 3 pueden hundirse en la esquina para recibir un pase de x1. Si x2 ayuda hacia una esquina, 1 pasaría a la esquina opuesta.

Además, si x2 ajusta al par al jugador de la esquina (cuando recibe el pase), este puede atacar la canasta y pasar a la esquina opuesta si no puede conseguir un tiro en bandeja.



El último jugador del contraataque también puede hacer un tiro de 3 puntos rápido a medida que el balón se devuelve al inicio de un contraataque secundario.

---

## SEGUIMIENTO

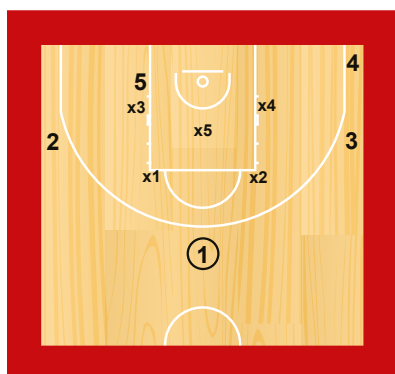
---

1. ¿Cuáles son sus reglas respecto de la transición ofensiva? Pídale a otro colega entrenador que observe a su equipo en un partido y analice con esa persona (no le diga las reglas antes):
  - a. cuáles cree que eran sus reglas respecto de la transición;
  - b. ¿quién determinó el ritmo del partido, su equipo o el rival?
2. ¿Qué jugadores de su equipo (si corresponde) cree que podrían intentar un tiro de 3 puntos durante la transición ofensiva? Hágalas a sus jugadores la misma pregunta: ¿identifican a los mismos jugadores?

## 2.4 ATAQUE CONTRA DEFENSA EN ZONA

### 2.4.1 PRINCIPIOS DE MOVIMIENTO CONTRA DEFENSA EN ZONA

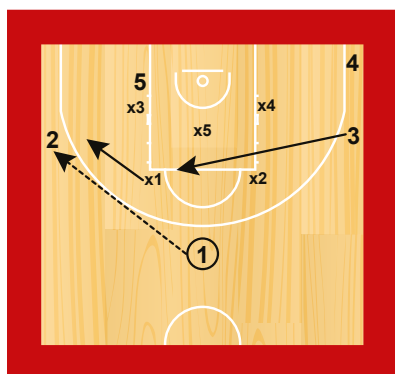
*No se debería presentar la defensa en zona a los jugadores juveniles hasta los 14 años. Por lo tanto, no es necesario presentar ningún principio ofensivo para usar contra una zona hasta que los jugadores tengan más experiencia.*



#### PRINCIPIOS GENERALES

Existen varios principios clave cuando se juega contra una defensa en zona:

1. "Separar la zona". Simplemente, párese entre dos defensores en lugar de directamente en frente a uno. Por ejemplo, 3 está entre x2 y x4.
2. "Postes detrás de la zona" Por ejemplo, 5 está en el poste bajo y 4 está en la "esquina larga".
3. "Corte súbito desde detrás de la zona".
4. Se debe usar el bote y el juego de poste contra la zona.
5. Bloquear la zona.

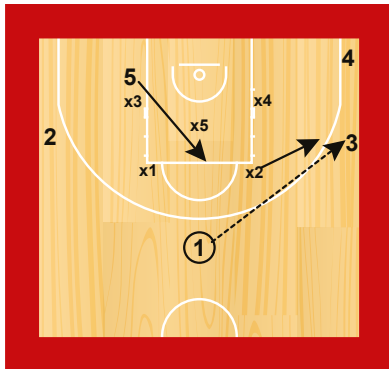


#### CORTE SÚBITO DESDE DETRÁS DE LA ZONA

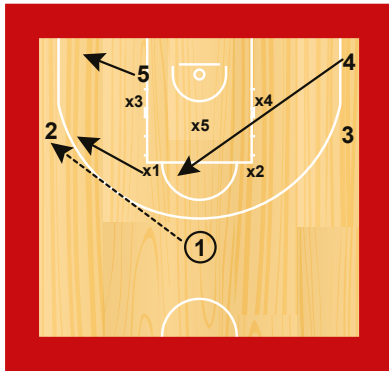
- La posición "detrás de la zona" está simplemente más lejos del balón que el defensor.

Por ejemplo, 5 está detrás de x3.

- Por lo general, los defensores en una zona giran para centrarse en el jugador que tiene el balón, y esta es una señal para que un jugador haga un corte súbito hacia el balón. Lo más importante que se debe recordar es que si puede ver la parte trasera de la cabeza de un defensor, este no puede verte a ti.
- Aquí, 3 corta desde atrás del balón hacia un espacio libre en la línea de tiro libre.

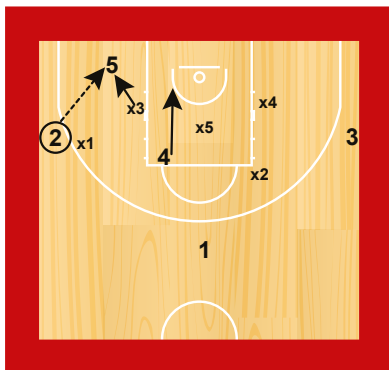


De manera similar, 5 corta hacia la línea de tiro libre.



### USAR LA ESQUINA CORTA

- Hacer que un jugador de poste avance hacia la esquina corta puede ayudar a "estirar" la zona y crear espacios en esta.
- 4 hace un corta súbito desde detrás de la zona mientras 5 avanza hacia la esquina corta. Una regla para los jugadores de poste es "uno consigue el balón, uno va a la canasta".



- Esta regla se muestra aquí: 5 recibe el balón en la esquina corta (y atrae a x3 hacia sí mismo), lo que genera un espacio para que el jugador 4 corte hacia la canasta.

## 2.4.2 USAR EL BOTE CONTRA LA ZONA

### USAR EL BOTE CONTRA LA ZONA

Hay tres conceptos para botar contra una zona que todos los jugadores deberían comprender:

- “Bote entre dos defensores”
- “Bote vacilado”
- “Bote de entrada”

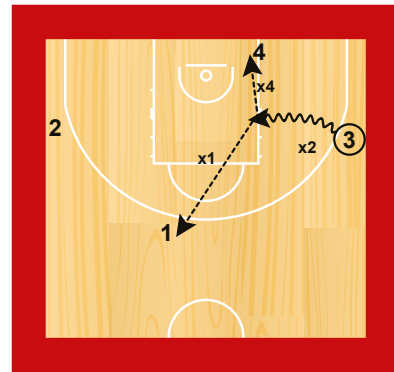
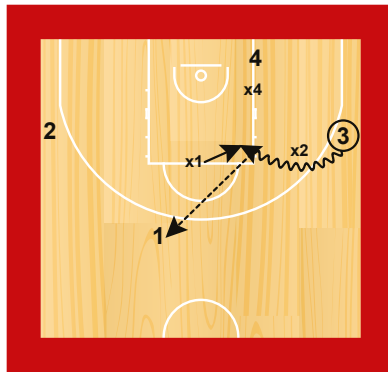
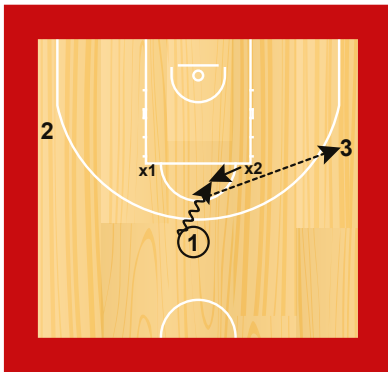
### USAR EL “BOTE ENTRE DOS DEFENSORES”

Un “bote entre dos defensores” consiste simplemente en botar entre dos defensores en la zona.

Al hacerlo entre x2 y x1, 1 puede generar dudas respecto de qué defensor lo cubrirá. Si x2 avanza hacia 1, puede pasar a 3.

3 ataca el espacio entre x2 y x1. Si x1 se desplaza para cubrir el bote, 3 puede pasar a 1.

3 ataca el espacio entre x4 y x1. El defensor que se desplace para cubrir el bote dejará abierto a un atacante, 4 (si x4 se desplazó) o 1 (si x1 se desplazó).

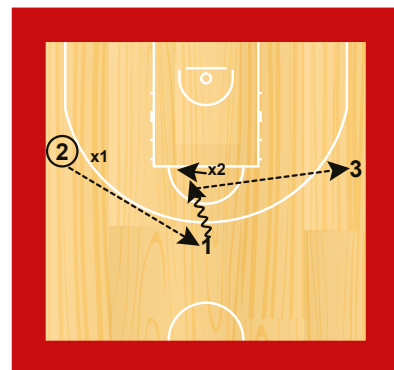
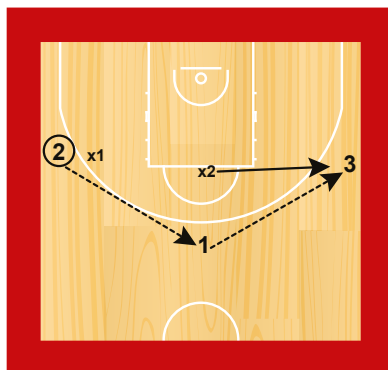


### USAR UN “BOTE VACILADO”

Un “bote vacilado” consiste en que el atacante bota hacia un defensor en particular para que este se ocupe de cubrir el balón, lo que impedirá que cubra a otro jugador.

Si el atacante devuelve el pase rápidamente (pasa de un lado al otro de la cancha), puede ser defendido por x1 y x2, “deslizándose” por la cancha.

Sin embargo, si 1 bota a x2 para “congelarlo”, significa que no puede deslizarse hacia 3. Esto deja a 3 abierto, o requiere un defensor de línea de fondo para salir para cubrir a 3.



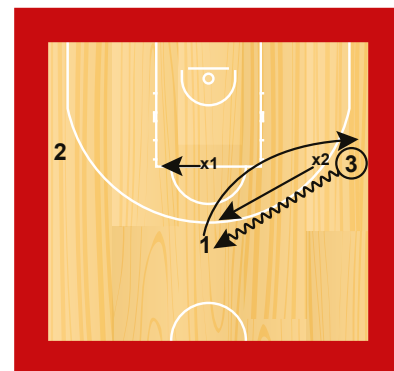
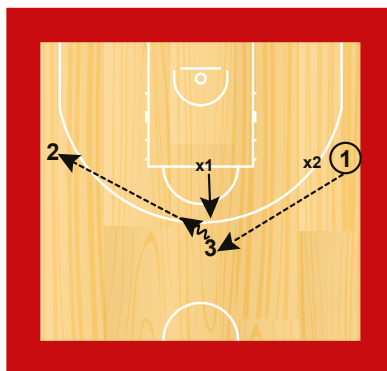
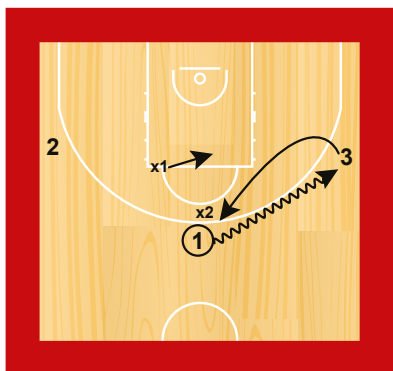
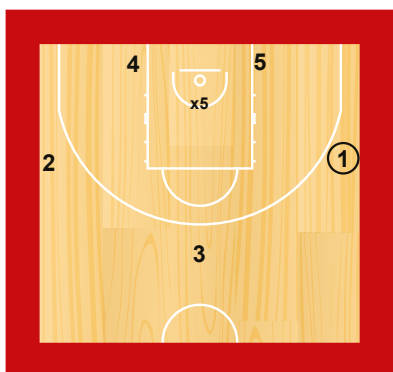
**USAR "BOTES DE ENTRADA"**

El jugador que tiene el balón casi siempre tiene un defensor. Al usar el bote de entrada (botar hacia el ala), el jugador puede atraer a ese defensor, lo que distorsionará la zona.

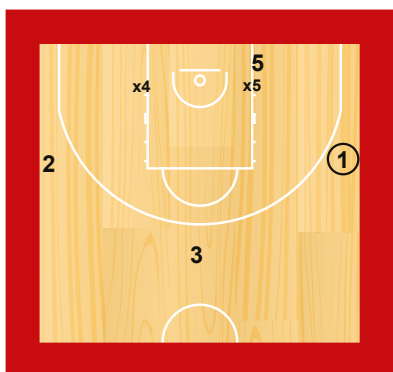
1 bota hacia el alero, cubierto por x2. x1 avanza hacia el balón. 3 hace un corte con cambio de dirección para desplazarse a la posición de punto.

El balón se cambia a 3 y x1 debe cubrir a 3. 3 puede asegurar esto usando un "bote vacilado" antes de pasar a 2, que ahora está abierto.

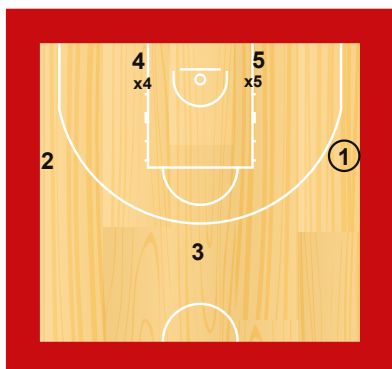
3 bota hacia el alero, cubierto por x2. 1 reemplaza a 3 en el ala. Es probable que x1 avance a través de la zona (de tres segundos). Si el balón ahora se pasara a 1 (al ala) quedaría sin defensor.

**ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR EL ATAQUE CONTRA DEFENSA EN ZONA (SIN BLOQUEOS)****2X1 (+ PASADORES DEL PERÍMETRO)**

- 4 y 5 están jugando contra la defensa de la línea de fondo de x5 (como en una zona 1-3-1).
- 1, 2 y 3 son pasadores e intentan conseguir que el balón llegue a cualquiera de los jugadores poste.
- x5 reacciona al movimiento del balón.
- 4 o 5 puede anotar si recibe el balón en el poste bajo

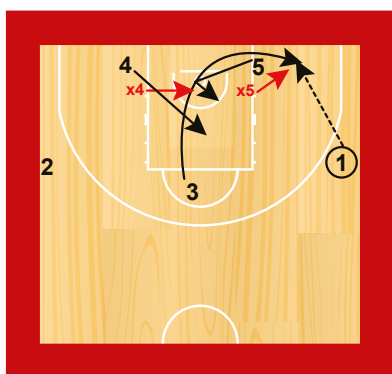
**1X2 (+ PASADORES DEL PERÍMETRO)**

- 5 juega contra una zona de "defensa impar" (3-2 o 1-2-2) e intenta "establecer posición" al defensor en la zona (de tres segundos).
- 1, 2 y 3 son pasadores.
- Ambos defensores reaccionan al movimiento del balón según sus responsabilidades de defensa en zona.



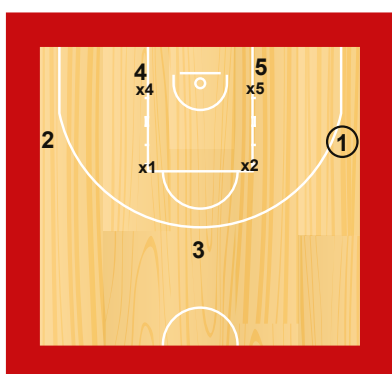
### 2X2 (+ PASADORES DEL PERÍMETRO)

- 4 y 5 están jugando contra la defensa de la línea de fondo de una "zona de defensa impar".
- (3-2 o 1-2-2) y puede anotar desde el poste bajo, la esquina corta o la mitad de la zona (de tres segundos).
- 1, 2 y 3 son pasadores.



### 2X2 (+ PASADORES DEL PERÍMETRO Y TIRADOR)

- 3 empieza en la línea de faltas y corta hacia la esquina.
- 3, 4 o 5 pueden tirar. 1 y 2 son pasadores.
- Aquí, 5 avanza para establecer posición al defensor (x4) mientras 3 recibe el pase en la esquina corta.
- 4 corta para arriba.



### 2X4 (+ PASADORES DEL PERÍMETRO)

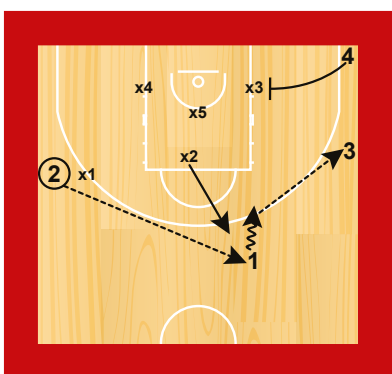
- 1, 2 y 3 son pasadores y también pueden usar opciones de bote.
- 4 y 5 pueden tirar desde el poste bajo, la esquina corta o la mitad de la zona (de tres segundos).



## 2.4.3 BLOQUEAR LA ZONA

### BLOQUEAR LA ZONA

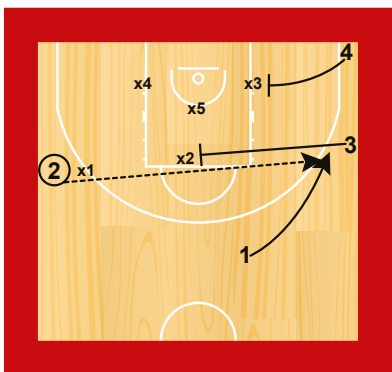
Bloquear la zona puede ser especialmente eficaz para conseguir que los jugadores del perímetro se abran para recibir un pase. Sin embargo, un error común que cometen los equipos es tirar sólo desde el perímetro contra la zona. Después de bloquear, el atacante debería intentar recibir un pase y el equipo debería intentar penetrar con el balón en la zona.



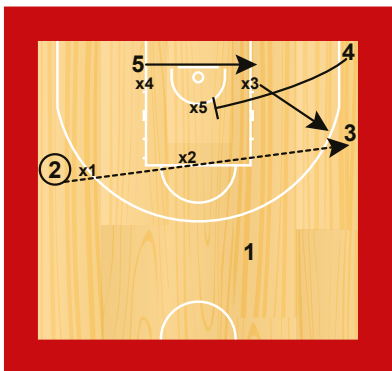
### BLOQUEAR DETRÁS DE LA ZONA

Bloquear detrás de la zona generalmente implica bloquear en el lado opuesto de la cancha.

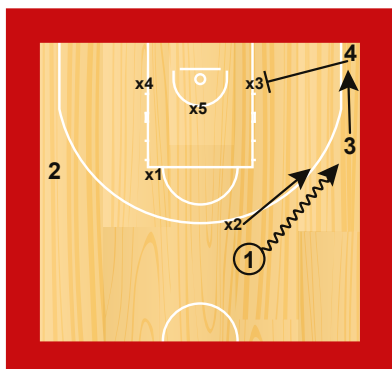
4 bloquea para liberar a 3. Si x3 lucha para llegar a 3, 4 debería avanzar hacia dentro de la zona (de tres segundos) y establecer posición a x5.



Aquí, tanto 4 como 3 bloquean la parte "trasera" o "externa" de la zona. 1 se reubica al ala para recibir el pase.

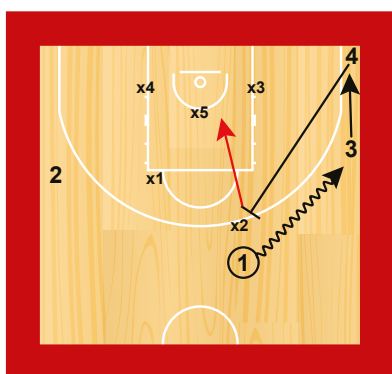


En lugar de bloquear a x3 (para liberar a 3), 4 avanza hacia dentro de la zona (de tres segundos) para bloquear a x5. 5 hace un corte súbito a la esquina corta, obligando a x3 a decidir si cubrirá a 3 o permanecerá y cubrirá a 5.



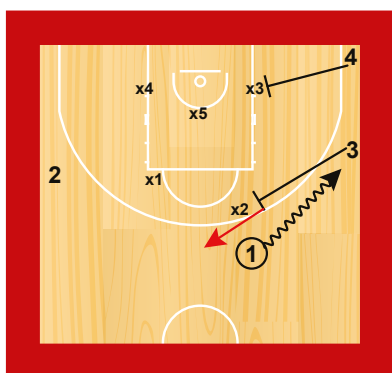
### BLOQUEAR EL LADO DEL BALÓN.

- 1 bota hacia el alero, cubierto por x2.
- 3 se hunde en la esquina y 4 avanza para bloquear a x3.
- 3 estará abierto para recibir el pase. Si x3 lucha contra el bloqueo, 4 avanza hacia dentro de la zona (de tres segundos) para establecer posición a x5.



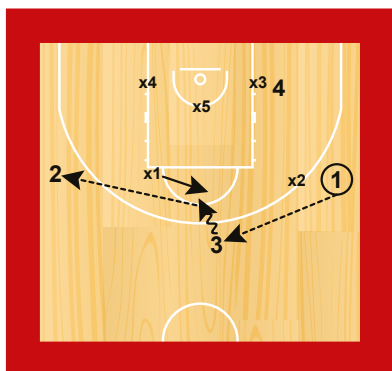
En un movimiento similar al anterior:

- 4 bloquea a x2, que puede liberar a 1.
- 3 se hunde en la esquina. 1 puede buscar su tiro o pasar a 3.
- Si x3 llega a defender a 1, 3 estará abierto al igual que 4 mientras continúan hacia la canasta.

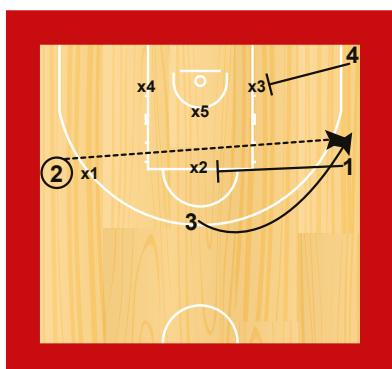


### COMBINACIÓN DE BLOQUEOS Y BOTE

- 1 bota al alero y 3 y 4 bloquean la parte externa de la zona, puede que 1 esté abierto para tirar.
- 3 avanza hacia la parte superior de la zona (de tres segundos) para recibir un pase de 1.



- 3 "congela" a x1 y luego invierte el balón a 2.



### COMBINACIÓN DE BLOQUEOS Y BOTE (CONT.)

- 4 y 1 bloquean la parte trasera de la zona, mientras 3 se reubica hacia el ala para recibir un pase.

Para muchos jugadores, es difícil lanzar este pase (un pase de lado a lado) con precisión. Estos bloqueos podrían ser igual de eficaces si 2 bota hacia la zona (de tres segundos).

### ATACAR ZONAS

Los equipos que juegan contra una zona también deberían considerar lo siguiente:

- “Inversión del balón”: puede “desorganizar” la zona. Por lo general, es más eficaz cuando:
  - Los bloqueos se usan en la parte trasera de la zona;
  - La penetración con bote se usa para “congelar” a los defensores.
- Si hay un jugador en dirección opuesta al balón en la línea de 3 puntos, seguramente habrá una opción de anotar.
- Antes de devolver el balón a un jugador del mismo lado del balón, esta debería cruzar la línea de división (mediante bote o pase). Esto ayudará a “desorganizar” la zona.
- A fin de conseguir un tiro para un jugador en particular, se le debe quitar el balón y luego devolvérsela.
- Botar el balón puede atraer defensores, y casi siempre habrá un jugador libre al cual devolver el balón.
- Se pueden usar fintas de pase para desplazar a los defensores de la zona (que podrían desplazarse en forma anticipada) y luego se puede atacar el espacio que se crea.

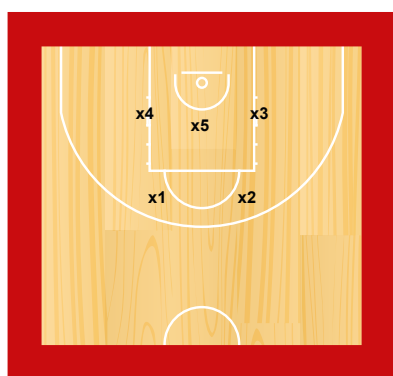
## 2.4.4 DEMOSTRAR QUE UN RIVAL ESTÁ JUGANDO UNA DEFENSA EN ZONA

La FIBA recomienda que la defensa en zona no se permita hasta que los jugadores hayan alcanzado los 15 años de edad. La defensa en zona naturalmente es un aspecto importante del básquetbol, y los jugadores jóvenes deben recibir instrucciones sobre cómo jugar una defensa en zona.

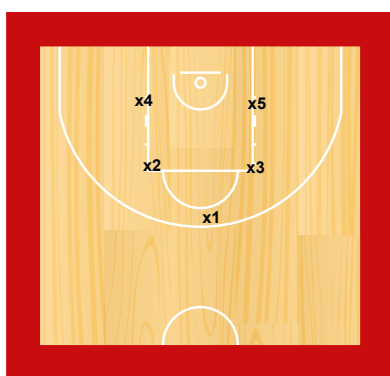
Sin embargo, para garantizar el desarrollo de buenos conocimientos básicos sobre ataque y defensa, los jugadores jóvenes deben conocer primero los principios de la defensa "individual".

La defensa en zona es una forma de defensa en equipo en la que cada jugador es responsable de defender un área de la cancha y un rival que esté en esa área. Cuando cinco jugadores juegan juntos en una zona, pueden crear una defensa verdaderamente formidable.

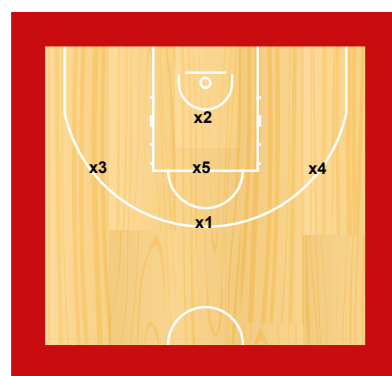
Las defensas de zona están principalmente diseñadas para proteger el área cercana a la canasta. Esto básicamente significa que el equipo atacante tendrá que realizar tiros del perímetro de porcentaje más bajo. Existen varias alineaciones comunes de defensa en zona, como:



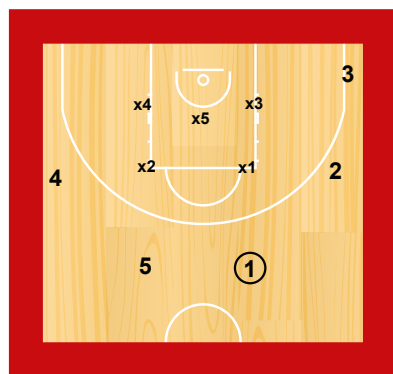
2-3 o 2-1-2



1-2-2 o 3-2

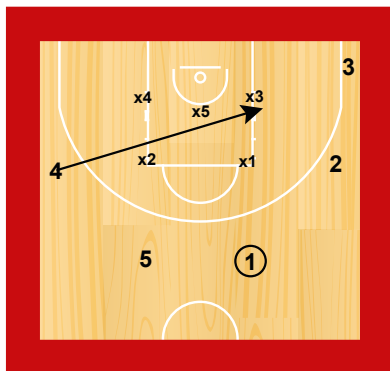


1-3-1



En una defensa en zona, un jugador puede ser responsable de cubrir a varios jugadores o puede que no tenga a ningún jugador en su área. Por ejemplo, los siguientes esquemas podrían aplicarse si la defensa estuviera en la zona:

- x1 cubriría a 1 o 2 si reciben el balón.
- x3 cubriría a 3 si recibe el balón.
- x2 cubriría a 4 o 5 si reciben el balón.
- x4 y x5 no tienen una responsabilidad de defensa en particular.



Sería especialmente obvio que x4 no está cubriendo a un jugador específico si 4 cortara y x4 permaneciera en la misma posición.

Volveremos a mencionar la importancia del movimiento de ataque al determinar si se está jugando una defensa en zona.

Cuando no se permite una defensa en zona, el equipo atacante tiene la responsabilidad de pasar el balón y desplazarse para que quede demostrado que la defensa está jugando en zona. Se otorga a la defensa el beneficio de la duda ya que la regla es no penalizar:

- A jugadores que cometen un error en una defensa "individual" (por ejemplo, perder de vista al rival, girar incorrectamente);
- A jugadores que están cansados o no tienen la iniciativa de jugar "individual".

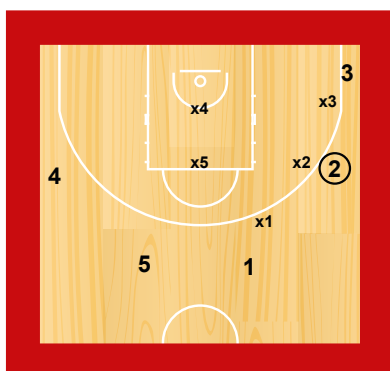
La regla sólo trata sobre jugar con principios de "individual" en el cuarto de la cancha (efectivamente en la línea de 3 puntos). Los equipos pueden jugar cualquier tipo de defensa en la cancha completa. Sólo porque uno o varios jugadores vuelvan a su zona (de tres segundos) defensiva no significa que sea una defensa en zona.

Los equipos pueden atrapar en el cuarto de cancha y permanecer en alineación en zona para un pase, después de lo cual los jugadores deben retomar las posiciones de la defensa "individual". Por ejemplo, en el atrape, 2 jugadores están sobre el balón y los 3 jugadores restantes pueden girar para proteger la canasta. Como 3 jugadores ahora están cubriendo a 4, necesitan la zona por un breve período.

### LOS ELEMENTOS BÁSICOS DE DEMOSTRAR UNA DEFENSA EN ZONA

#### Desplazar a un defensor de la línea de división

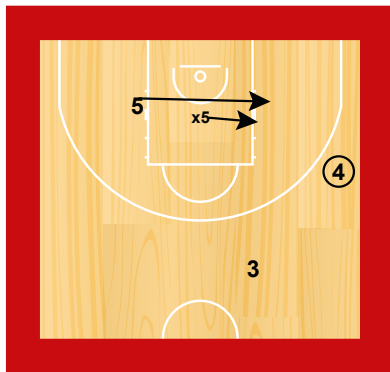
Un principio básico de la defensa "individual" es que cuanto más cerca del balón está el jugador que se está cubriendo, más cerca de él hay que estar. De manera inversa, cuanto más lejos está del balón, más lejos puede estar la defensa.



Cuando los jugadores están en el lado débil (opuesto al balón), un defensor "individual" adoptará una posición de línea de división (o línea de ayuda) en la mitad de la cancha. En el siguiente diagrama, x4 y x5 están jugando en la línea de división.

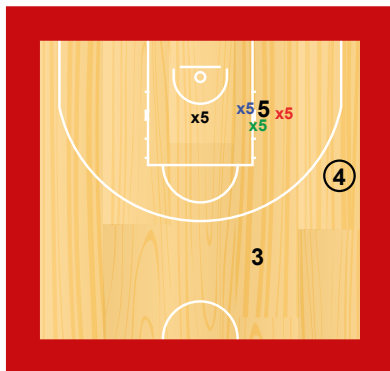
	<p>A continuación, presentamos ejemplos de situaciones en las que podría parecer que la defensa está jugando en zona, pero el ataque no ha hecho lo suficiente para "demostrar" la zona.</p>
	<p>Cuando 3 tiene el balón, x5 puede adoptar una posición de línea de división en la mitad de la zona (de tres segundos). Si el balón se pasa a 4, x5 puede mantener esta posición de línea de división.</p> <p>Si el balón permanece a un lado y 5 permanece inmóvil, x5 está adhiriendo a principios de defensa individual, aunque no esté sólo permaneciendo en la mitad de la zona (de tres segundos).</p>
	<p>Una forma fácil de demostrar una zona es hacer que 5 corte de abajo hacia arriba. Pero el momento en que corta es importante. Si 4 ya ha comenzado a entrar a canasta, x5 puede girar para ayudar y no reaccionar al corte de 5.</p>
	<p>De manera similar, pasar el balón de un lado al otro de la cancha puede ser eficaz para establecer que se trata de una defensa en zona.</p> <p>Sin embargo, si 5 también corta de un lado a otro, x5 puede mantener la posición de línea de división en la mitad de la zona (de tres segundos), aunque x5 debería hacer algunos movimientos para reaccionar al corte (p. ej., contactar con el jugador que corta).</p>

Para demostrar que un defensor está jugando en zona, se requieren movimientos específicos del ataque. A continuación, presentamos algunas maneras de hacerlo:



### CORTAR HACIA EL LADO DEL BALÓN

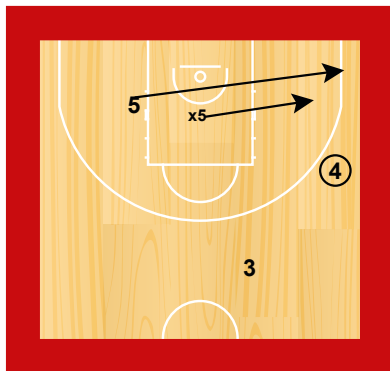
Cuando 5 corta hacia el lado del balón, x5 debería reaccionar y no puede permanecer en la línea de división.



Es importante destacar que x5 puede optar por varias posiciones defensivas, según el equipo:

- Detrás del poste (azul);
- Por delante del poste (rojo);
- Enfrente y al lado (verde).

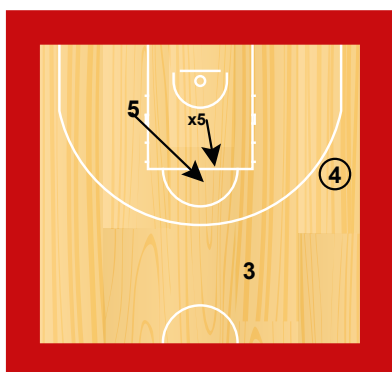
Si x5 permanece en la línea de división (negra), parecería que la defensa está jugando en zona.



### DESPLAZARSE HACIA EL PERÍMETRO: DEL LADO DEL BALÓN

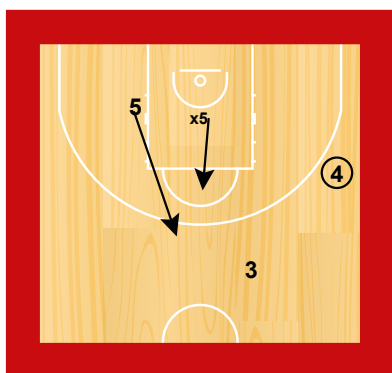
Si el atacante corta hacia una posición de poste, aún puede ser difícil determinar qué tipo de defensa está jugando x5, ya que muchos equipos cubren al jugador del poste desde detrás.

Al desplazarse hacia el perímetro, x5 debe abandonar la zona (de tres segundos); no es necesario que se coloque en posición para negar el pase, pero debe estar fuera de la zona (de tres segundos).

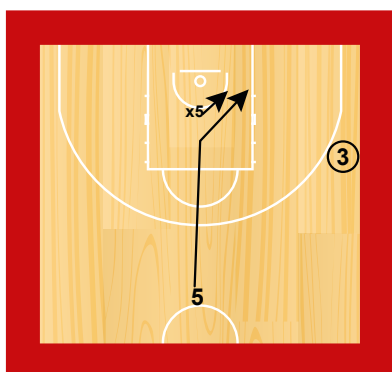


### CORTAR DESDE ABAJO HACIA ARRIBA

Si un jugador corta por arriba de la línea de tiro libre, obliga al defensor a alejarse de la canasta, si bien el defensor puede permanecer en la línea de división.



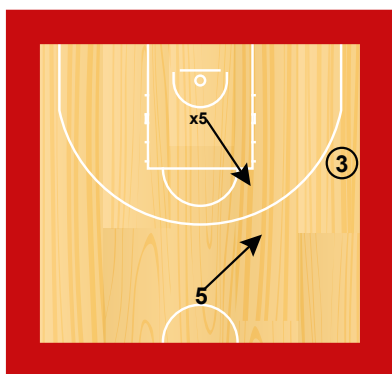
Si el atacante corta tan alto como la parte superior del círculo, el defensor claramente debe reaccionar al corte y se esperaría que esté al menos en la línea de tiro libre.



### SEGUIR ALTO EN LA TRANSICIÓN

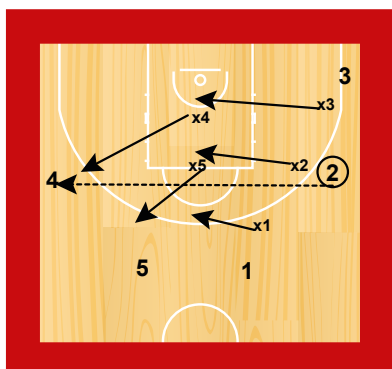
Es muy común que el pivot de un equipo (x5) corra a la canasta cuando su equipo ha perdido la posesión. Los entrenadores por lo general dicen que este jugador está jugando defensa en zona, pero eso no siempre es así.

En especial, si el jugador al que está cubriendo también corre directamente hacia abajo hacia una posición de poste, x5 puede permanecer en la zona (de tres segundos).



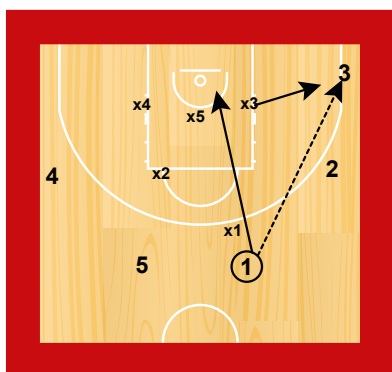
Sin embargo, si 5 "sigue" el contraataque y permanece por arriba cuando el balón llega al alero, x5 debe alejarse de la canasta.





### INVERTIR EL BALÓN

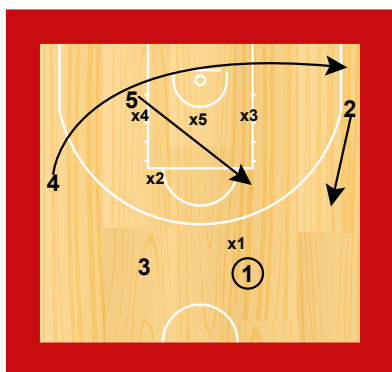
Para invertir el balón de un lado al otro de la cancha, todos los defensores deben desplazarse. Este movimiento puede ayudar a identificar a quién está cubriendo cada defensor (y si está jugando defensa en zona o no).



### PASAR Y CORTAR

Si la persona que pasa el balón corta fuertemente hacia la canasta, será obvio rápidamente si su defensor no la sigue.

Aquí, si x1 permanece en la parte superior de la zona (de tres segundos) después de que 1 "pasa y corta", indicaría que x1 podría estar jugando en zona.



### SOBRECARGAR EL LADO DEL BALÓN

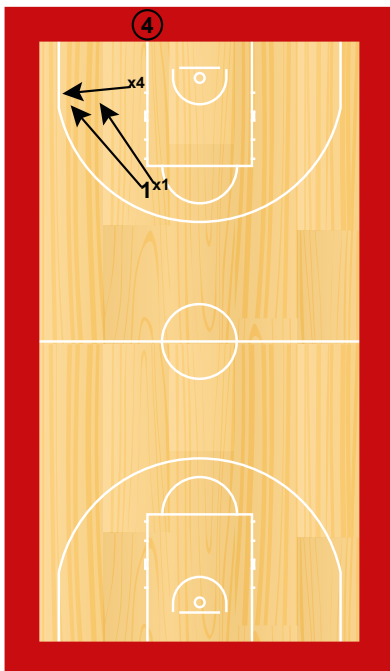
Si los jugadores cortan hacia el lado del balón, la defensa debe adaptarse.

Por ejemplo, si x4 tuviera que permanecer en su posición, no sería obvio a quién estaba cubriendo.

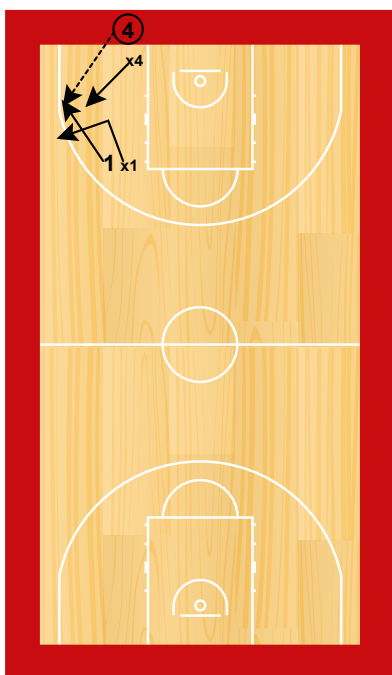
# 2.5 ATAQUE CONTRA PRESIÓN EN CANCHA COMPLETA

## 2.5.1 BASE HACIA DENTRO

Con presión defensiva en la cancha completa, los equipos por lo general emplean diferentes tácticas para aplicar presión al base:



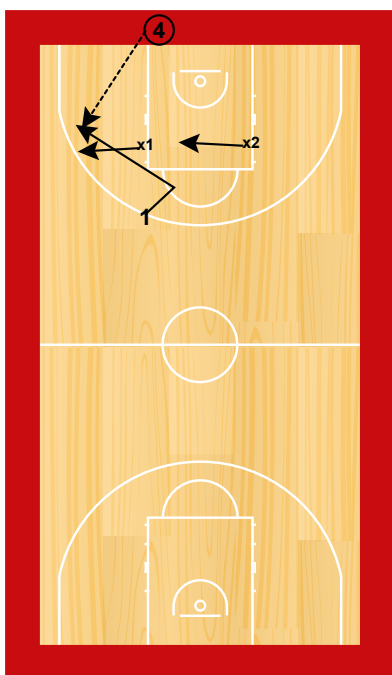
Se debe obstruir el pase al base. Para ello, x4 debe alejarse del pasador hacia dentro.



Se debe hacer una defensa de dos contra el base cuando este tiene el balón, y x4 debe desplazarse inmediatamente para ejecutar esta defensa.

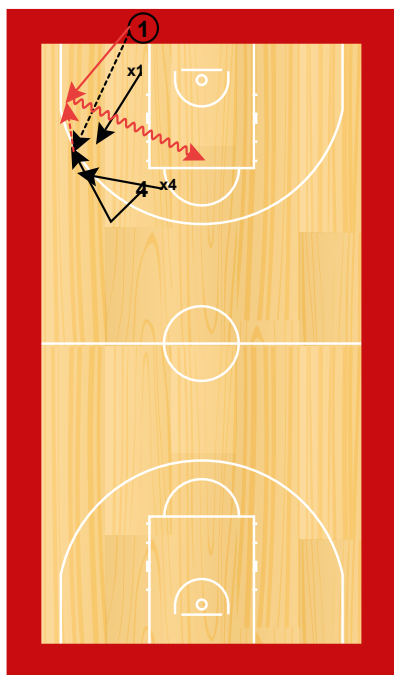
Inicialmente, x1 evita que el base corte hacia la mitad de la cancha y luego permite el pase y se ubica frente a él. Esto evita que el base bote inmediatamente hacia la canasta y crea un ángulo para que x4 pueda defender dos contra uno.

Esta jugada es más eficaz cuanto más cerca está de la línea lateral y la línea de fondo, y cada línea actúa como un "defensor" adicional, ya que evita que el base se desplace.

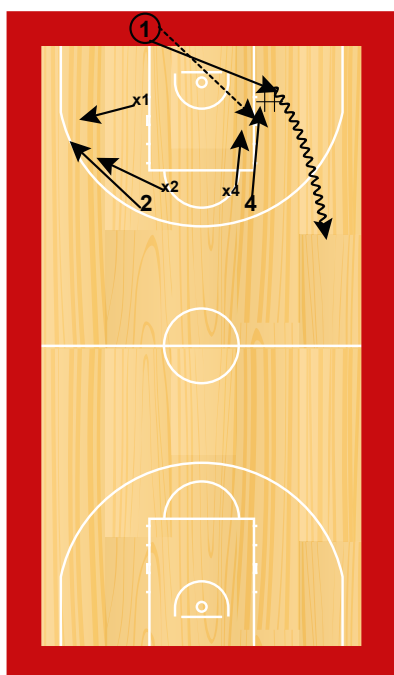


En una defensa en zona de cancha completa, x2 se desplaza hacia la posición de la línea de división para poder presionar al base. Puede "ayudar y recuperar", "correr y saltar" (cambiar) o defender dos contra uno contra el base (especialmente, si usa un bote con reverso/giro).

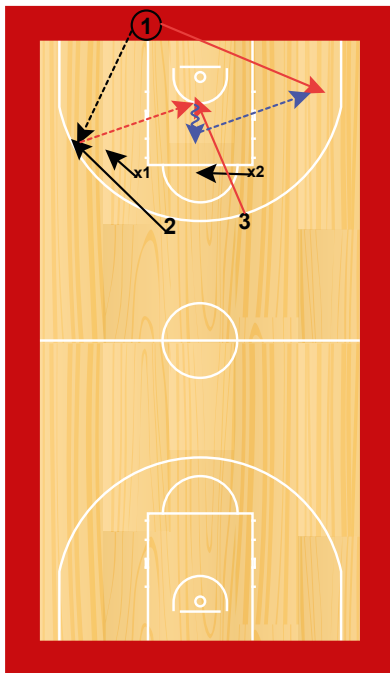
Una táctica que puede usarse para aliviar algo de presión en el base es hacer que este haga un pase hacia dentro. Esto puede generar confusión inicialmente entre los defensores si su defensa estaba específicamente intentando presionar al base.



Si x1 se desplaza inmediatamente para defender a 4 de dos contra uno mientras recibe el balón, el base (1) puede avanzar hacia la cancha para recibir una devolución de pase e inmediatamente botar para alejarse del área de la defensa de dos contra uno. Esto funciona mejor si 4 recibe el pase a 2 o 3 metros de la línea de fondo y, por lo tanto, 4 corta para alejarse del pasador.



Si x1 obstruye el pase a un jugador, 1 puede pasar al jugador que no tiene el pase obstruido y luego correr para recibir una entrega. x1 no está en posición para defender una entrega, ya que estaba obstruyendo el pase al otro lado de la cancha.



Si los defensores juegan una defensa en zona de cancha completa, 1 pasa al jugador que se abra (aquí, 2). 2 pasa a 3, que bota hacia x2 para atraer la defensa. 3 luego pasa a 1, que avanza hacia el lado opuesto de la cancha, adonde se pasó inicialmente el balón.

## 2.6 CAMBIAR EL RITMO

### 2.6.1 SUSTITUCIONES Y TIEMPOS MUERTOS

Durante un partido, los entrenadores deben poder adaptarse a lo que está sucediendo, independientemente del plan que había preparado antes del partido. Es probable que el entrenador deba responder ante las siguientes situaciones:

- Los rivales adoptan tácticas diferentes de las que se anticiparon (lo que incluye emparejamientos y patrones de juego de ataque y defensa).
- Los jugadores se complican con faltas (de un rival o de su propio equipo).
- El rival marca varios puntos seguidos sin que el equipo anote.
- El rival contraataca con éxito las tácticas que el entrenador preparó.

Un tiempo muerto (una oportunidad de un minuto de hablar con el equipo) es quizás la mejor oportunidad de cambiar tácticas, aunque el entrenador tenga una cantidad limitada de tiempos muertos para usar durante el partido. Para que sea más eficaz, el entrenador debería limitar lo que dice en un minuto a dos o tres cuestiones clave.

Dado que el tiempo muerto es una pausa extendida en el juego, puede usarse para interrumpir el “ímpetu” de un partido, incluso si el entrenador no cambia ninguna táctica específica. De hecho, el tiempo muerto puede usarse para reafirmar las tácticas que se están usando. Muchos entrenadores prefieren conservar los tiempos muertos para más adelante en el partido, especialmente en el segundo tiempo, de manera que puedan usarlos para dar instrucciones específicas hacia el final del partido. Si un equipo que tiene que hacer un saque de banda (p. ej., después de que un rival marca un punto) pide un tiempo muerto en los últimos dos minutos, el balón de hecho se entra desde mitad de cancha.

Sin embargo, lo más común es que los entrenadores hagan la mayoría de los cambios durante el partido, no en un tiempo muerto:

- Hacer una sustitución;
- Cambiar las tácticas del equipo (p. ej., cambiar de defensa en zona a defensa individual);
- Cambiar tácticas individuales (p. ej., cambiar de defender por delante a un jugador de poste bajo a defender de dos contra uno al jugador del poste).

La comunicación puede hacerse a través de una sustitución, hablando con un jugador durante una pausa (p. ej., hablar con el base mientras se están realizando tiros libres) o usar señales predeterminadas (p. ej., señales con las manos, como un puño cerrado o nombrando diferentes tácticas por números o colores).

El ritmo del partido, por lo general, es un buen indicador de qué equipo está dominando el partido. La mayoría de los equipos tienen preferencias respecto del ritmo al que se juega el partido, aunque los equipos campeones pueden tener preferencias, por lo general pueden jugar exitosamente con otro ritmo.

Frecuentemente, el propósito de una sustitución, un cambio de tácticas o un tiempo muerto es influir sobre el ritmo de un partido, y algunos entrenadores incluyen reglas específicas en su plan de juego con el fin de influir sobre el ritmo, por ejemplo:

- No hacer un tiro desde fuera de la zona (de tres segundos) a menos que el balón haya estado antes dentro de la zona (de tres segundos) (mediante un pase o bote). Esto suele desacelerar el ritmo del partido.

- Usar cierta estructura ofensiva o jugada si el rival ha marcado tres puntos seguidos. Esto generalmente se usa para desacelerar el ritmo.
- Designar quién debe sacar el balón de banda después de que se anote, esto puede acelerar el ritmo, ya que ese jugador se desplazará directamente hacia el balón.
- Establecer una regla de equipo respecto de quién puede tirar rápidamente en la transición (p. ej., un tiro de 3 puntos). Esto puede acelerar el ritmo cuando el equipo está en la zona y desacelerar el ritmo cuando el rival está en la zona.
- Usar presión de cancha completa después de lanzar tiros libres. Esto puede acelerar el ritmo.

Las sustituciones también pueden afectar el ritmo si el estilo de juego cambia según qué jugadores están en la zona. Por ejemplo, un equipo puede preferir un ataque de mitad de cancha (ritmo más lento), cuando su pivot titular está en la cancha, pero puede preferir acelerar el ritmo cuando se hace una sustitución (si el nuevo pivot es más rápido).

De manera similar, un base del equipo puede ser más fuerte presionando el balón y acelerando el ritmo, mientras que otro puede ser mejor para una jugada de media cancha.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Cuáles son los principios clave para el ataque contra una defensa en zona?
2. Analice con otro colega entrenador qué enseñaría a un equipo cuando se presenta por primera vez el ataque contra una zona. ¿Qué actividades podría usar para enseñar esto?



---

**NIVEL 2**

---



**EQUIPO**

---

---

**CAPÍTULO 3**

---

**GESTIÓN**

---

---

## CAPÍTULO 3

---

# GESTIÓN

---

---

### 3.1 REGLAS Y DISCIPLINA DEL EQUIPO

---

- 3.1.1 Enriquecer la cultura del equipo a través de las reglas del equipo 345

---

### 3.2 PREPARACIÓN PARA LOS PARTIDOS

---

- 3.2.1 Objetivos de equipo para los jugadores juveniles (sub-20) 346
- Seguimiento* 347

---

### 3.3 ENTRENAMIENTO EN UN TORNEO (CORTO)

---

- 3.3.1 Características del juego en un torneo corto 348
- Seguimiento* 350
-

## 3.1 REGLAS Y DISCIPLINA DEL EQUIPO

### 3.1.1 ENRIQUECER LA CULTURA DEL EQUIPO A TRAVÉS DE LAS REGLAS DEL EQUIPO

La “cultura” de un equipo es un factor primordial independientemente del nivel de éxito que goce. La “cultura” puede ser un fundamento fuerte que a la larga crea un alto rendimiento de forma constante, colocando de este modo al equipo en la mejor posición para conseguir un buen rendimiento. En este contexto, el éxito de ganar un campeonato es prácticamente un derivado de esa “cultura de campeonato”.

Los fundamentos de una cultura fuerte son los siguientes:

- Compromiso (con una causa u objetivo superior): va más allá de simplemente el rendimiento individual;
- Responsabilidad: cada miembro del equipo (no sólo los jugadores) acepta y cumple un papel dentro del equipo;
- Incumbencia: asumir la obligación y cargo de cumplir el propio papel y hacer que los demás asuman tal responsabilidad de cumplir sus papeles. Dentro de cualquier equipo es importante dar y aceptar críticas constructivas.
- Integridad: que no exista una brecha entre lo que se dice y lo que se hace;
- Respeto: demostrar respeto por uno mismo, los compañeros de equipo, los rivales y el propio juego;
- Confianza: que existe entre los compañeros de equipo en que cada uno trabajará en pos de lograr el objetivo general;
- Liderazgo: todos deben estar involucrados;
- Humildad: reconocer los aportes de los demás, la gratitud y el agradecimiento;
- Coraje y sacrificio: no hacer lo que uno preferiría sino lo que sea necesario;
- Compasión: empatía y apoyo, comprender el impacto que nuestras acciones tienen en los demás.

Las reglas de equipo pueden favorecer el desarrollo de hábitos y es posible que esto se convierta en parte de una cultura fuerte. Sin embargo, cuando los entrenadores imponen las reglas de equipo frecuentemente se convierten en los responsables de hacerlas cumplir mientras los jugadores no asumen mucha responsabilidad por ellas.

Es preferible que los jugadores sean parte de la definición de las reglas del equipo; generalmente es la discusión lo que crea las culturas más que las “reglas” que puedan surgir. Cuando las desarrollan el entrenador y los jugadores, las “reglas” se convierten en un recordatorio de las conductas esperadas. Es la cultura del equipo la que “hace cumplir” tales conductas por parte de los jugadores, quienes asumen la responsabilidad mutua de actuar conforme a esa cultura

La forma más efectiva de aplicar las reglas de equipo no es con el entrenador haciendo parar al equipo en la línea de fondo y hacer que corran series. Lo que es efectivo es cuando los jugadores hacen que cada uno se responsabilice. En el caso particular de jugadores juveniles, el entrenador necesita controlar cómo se hace esto para asegurarse de que los jugadores no ridiculicen ni acosen a sus compañeros de equipo, en especial si estos son menos habilidosos.

## 3.2 PREPARACIÓN PARA LOS PARTIDOS

### 3.2.1 OBJETIVOS DE EQUIPO PARA LOS JUGADORES JUVENILES (SUB-20)

#### JUGADORES DE 15 A 18 AÑOS DE EDAD

En este grupo etario, los resultados de la competición son importantes, sin perder de vista la perspectiva educativa que todavía debe estar presente. En consecuencia, hay dos tipos de partidos:

- aquellos en los que el objetivo principal es ganar. Estos casos normalmente no deberían superar el 25% cuando se trata de jugadores de 15 a 16 años, o el 40% para los de 17 a 18 años;
- aquellos en los que el objetivo principal es consolidar el trabajo formativo que se realizó durante las sesiones de entrenamiento.

Si se usan correctamente, los partidos en los que el objetivo principal es ganar también son parte del trabajo formativo de jugadores juveniles, ya que estos deben aprender a enfrentar el estrés de tales partidos. Y también deben aprender a manejar la adversidad al perder y la importancia del espíritu deportivo cuando se gana.

La existencia de estos partidos, sin embargo, no significa que la principal prioridad del plan de entrenamiento deba ser preparar al equipo para ganarlos (a diferencia de lo que sucede con los equipos profesionales).

Al prepararse para la práctica, es importante que el entrenador tenga en cuenta al equipo rival y las siguientes cuestiones:

- Si se trata de partidos en los que el principal objetivo es ganar, el entrenador debe preparar a los jugadores para que tengan las mejores oportunidades de alcanzar ese objetivo y para que se habitúen a tales situaciones.
- Y para todos los otros partidos, el entrenador debe preparar a los jugadores para que aprendan a partir de ellos.

Por ejemplo: si el entrenador sabe que un próximo rival utiliza una defensa de hombre a hombre en todo la cancha, aun si el principal objetivo no es ganar este partido, tiene una excelente oportunidad para trabajar en contenidos relacionados con el ataque contra este tipo de defensa.

Por lo tanto, deben tener esto en cuenta cuando planifican las sesiones de entrenamiento.

Lo que sucede con muchos equipos juveniles es que el entrenador tiene información limitada sobre el rival, de modo que muy a menudo se centra en las fortalezas de su propio equipo y en cómo quiere que se juegue el partido (ritmo, etc.).

Durante las semanas cuando se jugarán partidos para ganar, el entrenador puede dedicar una o dos sesiones de práctica a prepararse específicamente para esos partidos. El resto del tiempo, el entrenador no debe usar tiempo de práctica para prepararse para los partidos.

Más allá del objetivo principal de los partidos, el entrenador debe establecer objetivos de rendimiento para todos ellos.

Para aquellos partidos en los que la meta principal es ganar, los objetivos de rendimiento aumentan la probabilidad de lograr este resultado. Y en los otros partidos, los objetivos de rendimiento relacionados con el progreso individual o colectivo de los jugadores ayudan a lograr mejoras.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. Analice con un colega entrenador hasta qué punto involucran a los jugadores en la definición y el cumplimiento de las reglas del equipo. Identifique cualquier diferencia con lo que usted hace.
2. ¿Cómo varían los objetivos que usted fija para un equipo juvenil sub-20 de los que pudiese tener para un equipo de jugadores de corta edad (ejemplo: sub-12)?

## 3.3 ENTRENAMIENTO EN UN TORNEO (CORTO)

### 3.3.1 CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO EN UN TORNEO CORTO

*Muchos equipos, en particular a nivel juvenil, disfrutan jugando en torneos cortos que se juegan típicamente durante 3 o 4 días.*

Equipos representativos con jugadores seleccionados de varios otros equipos también podrían jugar torneos cortos, a menudo como parte de su preparación para torneos más largos; por ejemplo, equipos nacionales pueden jugar en torneos como el Torneo Albert Schweitzer o la Copa William Jones para prepararse para jugar en un campeonato zonal. También es posible que equipos representativos jueguen en partidos amistosos, en los cuales 4 o 6 equipos aceptan jugar entre ellos.

#### **CARACTERÍSTICAS DEL "JUEGO EN UN TORNEO CORTO"**

Jugar en un "torneo corto" se caracteriza por lo siguiente:

- se juega más de un partido por día;
- perder un partido en la primera etapa generalmente significa que el equipo queda fuera del torneo (p. ej., en algunos torneos sólo el mejor equipo en cada grupo avanza a las finales);
- hay pocas oportunidades de "estudiar" a los otros equipos ya que suelen jugarse más de un partido al mismo tiempo;
- hay poco tiempo entre partidos, pudiendo ser tan corto como 2 o 3 horas;
- es posible que se adapte el cronometraje de los partidos para permitir que se jueguen varios partidos por día;
- el cansancio influye más en el rendimiento del jugador que tal vez en cualquier otro formato de campeonato.

#### **¡EL DESCANSO Y LA NUTRICIÓN SON FUNDAMENTALES!**

Debido al plazo corto entre los partidos y el número de partidos que se juegan en una pequeña cantidad de días, es esencial que los entrenadores dejen margen para que los jugadores descansen adecuadamente. Posiblemente sea más fácil lograr esto si se permanece en el estadio en vez de ir y volver repetidamente al hotel; además, se debe instar a los jugadores a que se quiten el calzado y las medias entre partidos. Contar con un nuevo par de medias para cada partido también es importante.

Del mismo modo, la hidratación y la nutrición son particularmente importantes en el contexto de un "torneo corto". Es posible que los equipos tengan que encargarse de llevar comida al estadio en lugar de confiarse en lo que puedan comprar en una cafetería. Además de beber agua, puede ser conveniente que los atletas tomen bebidas deportivas durante el día, si bien el agua debe seguir siendo la principal fuente de hidratación.

Merece la pena que el entrenador (o el director del equipo) planifique cuándo y cómo se harán las comidas previo al inicio del torneo. Generalmente los organizadores del torneo pueden proporcionar información acerca de lugares donde comer, alojarse, etc.

## DEFINICIÓN DE OBJETIVOS PARA EL TORNEO

Los objetivos que defina un entrenador para el torneo estarán influenciados por la naturaleza del equipo. Si se trata de un equipo representativo (ejemplo: un equipo nacional) que juega como parte de su preparación para otro torneo, es posible que el entrenador considere lo siguiente:

- focalizar en hacer jugar a todos los jugadores, para así ver qué combinaciones funcionan bien y el nivel de comprensión que los jugadores tienen del estilo de juego que el entrenador desea jugar. Esto se aplicaría especialmente si el equipo aún se encontrara en la etapa de "plantilla" y todavía no se hubiese seleccionado un equipo final.
- usar una variedad de tácticas para determinar el "libro de jugadas" del equipo. Esto puede significar cambiar la táctica en un momento del partido en el que, si ganar fuese la única meta, no haría el cambio.

Cuando se trata del equipo de un club, el entrenador debería fijar objetivos que también se relacionen con lo que han estado haciendo regularmente en las prácticas y en otras competiciones en las que estén jugando.

## ROTACIÓN DE JUGADORES

De nuevo, dado que los jugadores estarán jugando varios partidos en un corto espacio de tiempo, todos los jugadores deberían tener una oportunidad de jugar en cada uno de los partidos y así garantizar que todos descansan. De hecho una de las ventajas de hacer que los equipos participen en tales torneos es dar a los jugadores que no juegan mucho en liga la oportunidad de tener un papel más importante.

Hacer que sólo jueguen un pequeño número de jugadores incrementará significativamente el cansancio, lo que a su vez aumenta la posibilidad de que el jugador se lesione. Esto también puede afectar su rendimiento, particularmente en los últimos juegos del torneo.

## COMPRESIÓN DEL FORMATO Y LAS REGLAS DEL TORNEO

Existen muchos formatos que los organizadores del torneo pueden usar y los entrenadores deben familiarizarse con lo siguiente:

- cualquier variación de las reglas del juego (p. ej., tiempo de juego reducido, cantidad reducida de tiempos muertos, restricciones en relación a los momentos en los que se pueden solicitar sustituciones o tiempos muertos);
- cómo se determina el avance a las finales.

## USO DE ENTRENADORES ASISTENTES

Un torneo corto puede ofrecer la oportunidad de dar a un entrenador asistente roles diferentes de los que asume durante el habitual juego de liga, lo cual puede ser beneficioso para su desarrollo. Por ejemplo, el entrenador puede permitir que el asistente se haga cargo del equipo mientras el primero estudia un partido que se está jugando al mismo tiempo. Igualmente, el entrenador asistente puede estudiar el partido.

## ESTUDIO DE LOS RIVALES

Es posible que existan pocas oportunidades de estudiar a los rivales y, aun si los entrenadores pudieron hacerlo, existen limitadas oportunidades de proporcionar la información a sus propios equipos.

Típicamente en un torneo corto el foco del entrenador debe estar en lo que hará su equipo, haciendo ajustes tácticos durante el partido (como haría en cualquier partido), pero sin intentar preparar específicamente para un rival.

Si el entrenador no ha podido observar a un próximo rival, puede al menos, si están disponibles, obtener una copia de la hoja de resultados y las estadísticas. Especialmente, si puede ver las hojas de resultados de varios partidos, obtendrá la siguiente información:

- los probables titulares del rival (los titulares están marcados con una "X" junto a su nombre);
- la distribución de las anotaciones;
- identificar los jugadores que tienen tendencia a las faltas.

De nuevo, si el entrenador no ha podido observar a un próximo rival, el calentamiento ofrece una oportunidad de estudiar al equipo; en particular le permite al entrenador identificar lo siguiente:

- la mano dominante de cada jugador;
- la posición probable en que cada jugador juega (específicamente importante para asignar roles defensivos al comienzo del partido);
- si el jugador es un buen tirador de perímetro.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Qué factores difieren entre entrenar un equipo en un torneo corto y entrenar un equipo en liga? ¿Qué hace usted de modo diferente al preparar para los partidos teniendo en cuenta tales diferencias?
2. Analice con un colega entrenador cómo actuaría en el siguiente escenario:
  - a. Su equipo pierde su primer partido en un torneo corto por un margen amplio.
  - b. El próximo partido de su equipo empieza en 4 horas.
  - c. Su equipo no alcanzó en el primer partido ninguno de los objetivos prefijados.
- d. Uno de sus jugadores titulares sufrió una lesión menor y los encargados de los primeros auxilios del torneo sugieren que no juegue hasta el día siguiente.



---

**NIVEL 2**

---



---

**EQUIPO**

---

---

**CAPÍTULO 4**

---

---

**REVISIÓN Y ANÁLISIS  
DE LOS PARTIDOS**

---

---

## CAPÍTULO 4

---

# REVISIÓN Y ANÁLISIS DE LOS PARTIDOS

---

---

### 4.1 PREPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

---

- 4.1.1 Incorporación del rendimiento en los partidos a la siguiente práctica 353

---

### 4.2 REVISIÓN DEL RENDIMIENTO DEL EQUIPO

---

- 4.2.1 Rendimiento del equipo: revisión de estadísticas 355  
4.2.2 Rendimiento del equipo: análisis de videos 357

---

### 4.3 ESTUDIO DEL RIVAL

---

- 4.3.1 Observación de partidos 359  
4.3.2 Rendimiento del equipo: presentación de información al equipo 361  
*Seguimiento* 364

# 4.1 PREPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

## 4.1.1 INCORPORACIÓN DEL RENDIMIENTO EN LOS PARTIDOS A LA SIGUIENTE PRÁCTICA

*Después de cada partido, el entrenador debe tomarse el tiempo necesario para reflexionar sobre el rendimiento del equipo, y compararlo con las metas planteadas antes del partido. La reflexión del entrenador también debe considerar de modo más general cualquier área por mejorar que identifique.*

El entrenador debe resistir toda tentación inmediata de tratar aspectos del partido en los que el equipo tuvo problemas. Por ejemplo, es posible que el rival haya usado bloqueos con éxito durante el partido y en consecuencia el entrenador crea que el equipo necesita mejorar cómo defiende este tipo de bloqueo. Sin embargo, el entrenador debe considerarlo en relación con las prioridades generales que se identificaron para la temporada.

Es posible que el entrenador haya identificado que la defensa de bloqueos era un aspecto para trabajar más adelante en el año; entonces, si es así, el hecho de que un rival las haya usado con buen provecho no debería significar que el entrenador cambie ahora sus prioridades generales. En cambio, el entrenador debería analizar si

cambia o no las prioridades de desarrollo.

Si el entrenador quiere centrarse en aspectos durante las sesiones de práctica debido a cómo se ejecutaron en el partido (ejemplo: puede que el equipo haya tenido deficiencias en el “bloqueo” de rebotes en ataque), no debería obsesionarse con lo que sucedió. Es posible que la próxima sesión de práctica tenga lugar varios días después del partido (en especial con los equipos juveniles) y que el equipo no recuerde lo que sucedió en el partido con la misma claridad que el entrenador. Normalmente será suficiente sólo hacer la actividad y focalizar en lo que se quiere que el equipo haga en vez de referirse al partido.

Es posible que haya contextos específicos del partido que empujen al entrenador a querer trabajar en algo en la próxima práctica. Por ejemplo, es posible que los rebotes en defensa en zona hayan sido una debilidad, o que los jugadores no hayan cortado eficazmente cuando el rival hizo un dos contra uno al jugador del poste bajo. Sin embargo, el entrenador aun así no necesita perder el tiempo hablando sobre qué salió mal y puede simplemente usar actividades con esos escenarios.

Si el entrenador quiere hacer referencia en particular a aspectos del partido, entonces puede hacer lo siguiente:

- proyectar un video del partido al comenzar la práctica (para que los jugadores recuerden cómo jugaron);
- proporcionar información a los jugadores (p. ej., un informe escrito) previo a la práctica, que resalte aspectos de las jugadas sobre los que se quiere focalizar;
- hacer que los jugadores analicen el partido e identifiquen áreas que crean que deben mejorar.

Los jugadores mayores tal vez estén más interesados en revisar específicamente aspectos del partido y con un equipo profesional existe mayor margen para hacerlo (porque el entrenador dispone de más tiempo con los jugadores). Sin embargo, con equipos juveniles el foco generalmente debe estar en lo que se quiere que los jugadores hagan. Si jugadores individuales buscan más información, el entrenador debe definitivamente dársela.

## 4.2 REVISIÓN DEL RENDIMIENTO DEL EQUIPO

### 4.2.1 RENDIMIENTO DEL EQUIPO: REVISIÓN DE ESTADÍSTICAS

*Todo análisis de un partido debe comenzar con las metas y los objetivos que el entrenador definió para ese partido. Si se alcanzaron esas metas, entonces el partido debe considerarse un "éxito" independientemente del resultado final.*

#### EMPEZAR CON METAS PREFIJADAS

Si el entrenador no analiza si se alcanzaron las metas y los objetivos prefijados, el equipo no tardará en interpretar esas metas y objetivos como irrelevantes. También significa que el entrenador debe tener un método para permitir que los jugadores analicen su rendimiento, lo que puede significar reunir "datos estadísticos" que no se registran en la hoja de resultados ni en las estadísticas del partido.

Es posible que para ello se necesite que un entrenador asistente, un colega o un padre registre los "datos estadísticos", lo que el entrenador debe hacer tan objetivamente como sea posible. Por ejemplo, una estadística de cuántas veces el equipo tuvo tres posesiones sin anotar es fácil de identificar. Mientras que una estadística como por ejemplo cuántos pases "buenos" hizo el equipo (sin importar si se encestró un tiro) es mucho más subjetiva.

Si se usa una medida subjetiva, es posible que sea mejor que uno de los entrenadores reúna los datos para evitar cualquier controversia sobre si son correctos.

#### HECHOS, NO IMPRESIONES

En la medida que sea posible, el análisis del partido que haga el entrenador debe estar basado en estadísticas obtenidas, no sólo en la impresión del entrenador al finalizar el partido. La impresión inmediata del entrenador después de un partido a menudo va a estar influenciada por cómo terminó más que por lo que sucedió durante el partido.

Al reunir las estadísticas, es una buena idea identificar el rendimiento de cada cuarto, de modo que se pueda hacer una comparación del rendimiento durante el partido. Si fuese posible, registrar el momento en que se solicitaron los tiempos muertos también puede ser útil, ya que permitirá al entrenador ver cómo cambió el rendimiento en los distintos momentos del partido.

Sin duda, el entrenador tendrá impresiones sobre el partido que no estarán relacionadas específicamente con las estadísticas obtenidas ni con las metas y objetivos específicos prefijados.

Por ejemplo, durante el partido el entrenador advierte que los jugadores no están "saltando hacia el balón" en la defensa y lo identifica como algo en lo que necesitan trabajar en las prácticas. Apenas lo identifica, el entrenador debe registrarlo por escrito (generalmente puede solicitar a un

entrenador asistente que tome nota).

Estas notas son útiles tanto para planificar la próxima práctica como para dar retroalimentación al equipo.

### **DEJAR PASAR TIEMPO**

Es preferible que los entrenadores dediquen tiempo con los jugadores a analizar el partido en vez de dar largos discursos inmediatamente después del partido. Apenas terminado el partido, los jugadores necesitan poner el foco en recuperarse físicamente, rehidratarse y hacer su propia reflexión.

El entrenador también debe tomarse tiempo para revisar las notas hechas, las estadísticas obtenidas y (si hubiese) la grabación del partido antes de dar demasiada retroalimentación.

### **LAS ESTADÍSTICAS NO LO DICEN TODO**

Cualesquiera estadísticas se obtengan, estas sólo dan una indicación de lo que sucedió en el partido. Factores como el ritmo del partido (y quién lo “impuso”), los tipos de sustituciones (ya sea por decisión técnica, lesión o problema de faltas), los patrones de jugadas usadas, etc., posiblemente no se reflejen en ninguna estadística específica.

Por consiguiente, los entrenadores deben reflexionar sobre el rendimiento del equipo y animar a los jugadores y los entrenadores asistentes a hacer lo mismo. Puede ser muy útil dejar que los atletas emprendan una discusión sobre el rendimiento del equipo.

Es posible que los atletas sean demasiado negativos (en cuyo caso el entrenador puede resaltar los aspectos positivos) o se focalicen sólo en el resultado (y si es así el entrenador puede dirigir la atención de los jugadores hacia otras cosas). Mediante el uso de preguntas abiertas el entrenador puede generar discusiones entre los miembros del equipo, en particular cuando los atletas son mayores.

## 4.2.2 RENDIMIENTO DEL EQUIPO: ANÁLISIS DE VIDEOS

*Si se dispone de una grabación de un partido, esta puede ofrecer al entrenador una muy buena herramienta para analizar el rendimiento del equipo; sin embargo, también puede demandarle mucho tiempo.*

### ENFOQUE GENERAL

Al igual que con la revisión de estadísticas, el entrenador debe empezar por repasar las metas y los objetivos prefijados antes de observar el partido para ver cuán eficazmente se alcanzaron. Esto puede significar registrar algunas “estadísticas” mientras se observa.

El entrenador también debe tener en cuenta lo siguiente:

- Ritmo del partido: ¿qué equipo estaba “imponiendo” el ritmo? ¿Fue capaz el entrenador de cambiar el ritmo a través de sustituciones y tiempos muertos?
- Estructuras defensivas: ¿qué funcionó para detener al rival? ¿Había alguna “falla” frecuente en el área?
- Estructuras de ataque: ¿Logró el equipo “buenas oportunidades para lanzar a canasta”? ¿Reaccionó a cualquier cambio en defensa que hizo el rival?
- Responsabilidad defensiva individual: identifique dónde tuvieron una ventaja en una asignación defensiva. ¿Aprovechó el equipo esa ventaja? ¿Cómo “cubrieron” una asignación defensiva cuando el equipo estaba en desventaja?
- ¿El estudio del rival era correcto? ¿Fueron las tácticas usadas por el rival las que se esperaban? ¿Qué hizo el rival en respuesta a las tácticas que usó el equipo?

### USO DE TECNOLOGÍA

Existe una amplia gama de recursos tecnológicos disponibles para ayudar a los entrenadores a analizar el rendimiento. En términos generales, se pueden clasificar dentro de las siguientes categorías:

- Análisis del partido
- Análisis de las habilidades
- Organización

### ANÁLISIS DEL PARTIDO

Distintos programas informáticos y “aplicaciones” están disponibles para ayudar al entrenador a registrar qué sucedió durante el partido.

Básicamente, permiten que el entrenador “codifique” o identifique lo que sucedió en el partido. Por ejemplo, se puede identificar cuándo se ejecutó una jugada en particular, el tipo de defensa que se usó, etc.

Esta codificación puede incluir múltiples clasificaciones según el nivel de detalle que el entrenador quiere registrar. Por ejemplo, una jugada puede incluir las siguientes clasificaciones:

- “Jugada de cuernos”
- Intento de lanzamiento de 3 puntos (pero errado)
- Rival toma rebote defensivo
- Tiro hecho por el jugador n.º 5
- Defensa en cancha “individual”
- Traslado de la jugada hacia el lado derecho de la cancha
- Tiro hecho en los últimos 10 segundos del “reloj de posesión”
- Clasificado por el entrenador como una “buena opción de tiro”

El nivel de clasificación no tiene límites; sin embargo, cuanto más complejidad quiera registrar el entrenador, más lento será.

Un método sencillo es que el entrenador predefina las características que quiere registrar y luego mientras mira el partido (en una computadora) identifica (al presionar una tecla o hacer clic con el ratón) lo que está pasando.

El programa le permitirá luego al entrenador recuperar partes del partido en base a esas características. Por ejemplo, el entrenador podrá ver cada instancia en la el jugador n.º5 lanzó el balón.

Algunos programas permiten que el entrenador después edite esas secuencias de video (para agregar resaltes, imágenes congeladas, etc.), lo que también puede hacerse con editores de video genéricos.

### ANÁLISIS DE LAS HABILIDADES

Los programas informáticos para el análisis de las habilidades están diseñados para mostrar una imagen, varias imágenes o un video de un atleta ejecutando una habilidad (ejemplo: tiro libre)

El programa permitirá hacer lo siguiente:

- Comparación: se ponen dos videos uno al lado del otro; esto puede usarse para comparar la técnica de un jugador con la de un experto o dos ejemplos de la técnica del jugador.
- Análisis: consiste en registrar ángulos (ejemplo: el codo en relación al balón, o el hombro en relación al codo) que pueden ayudar a mostrar qué es necesario mejorar.
- Imagen congelada: se para el video en ciertos puntos para identificar la causa de un problema (ejemplo: técnica de lanzamiento "plano").

Este análisis se adapta mejor a habilidades individuales (por ejemplo, lanzamiento de "tiro libre"), aunque la funcionalidad también puede usarse para habilidades conjuntas. Por ejemplo, el entrenador puede mostrar el equipo haciendo la misma jugada en dos situaciones diferentes y comparar las posiciones en la cancha entre los dos ejemplos.

### ORGANIZACIÓN

Gran parte de la tarea de entrenar consiste en reunir información sobre los jugadores, ya sea en forma de videos, videoclips o datos estadísticos, entre muchas otras cosas. Existe una variedad de programas informáticos que ayudan a organizar esta información y es posible, por ejemplo, subirla a "la nube" para que el entrenador pueda acceder a ella desde donde se encuentre.

Algunos de estos programas están específicamente relacionados con los deportes, pero muchos son genéricos y requerirán cierta personalización por parte del entrenador.

### COSTO DE LA TECNOLOGÍA

Los entrenadores pueden literalmente gastar tanto, o tan poco, como quieran en estos tipos de tecnologías. Hay disponibles aplicaciones gratuitas para el análisis de videos, e inclusive pueden usarse programas genéricos de edición de videos para preparar clips que puede usar el entrenador.

Cuanto más especializadas son las funciones del programa, mayores son las probabilidades de que tenga un costo; algunos sistemas cuestan miles de dólares y están fuera del alcance de muchos entrenadores.

Algunos clubes o federaciones tienen acceso a programas informáticos, por lo que el entrenador debería conocer qué podría conseguirse por ese medio.

Independientemente de la tecnología usada, lo más importante es que el entrenador proporcione una retroalimentación constructiva enfocada en cómo progresar. Mostrar a los jugadores largos clips con lo que se hizo mal puede reducir dramáticamente su confianza.



## 4.3 ESTUDIO DEL RIVAL

### 4.3.1 OBSERVACIÓN DE PARTIDOS

*La observación de partidos es una buena manera que tienen los entrenadores de prepararse para jugar contra un próximo rival y también de aprender y sacar ideas de lo que otros equipos y entrenadores hacen. Observar un partido con un colega (p. ej., un entrenador asistente) también puede ser beneficioso, ya que los entrenadores pueden conversar sobre el partido. Invariablemente, distintos entrenadores se fijan en cosas diferentes durante un partido.*

Tomar notas mientras se observa un partido es definitivamente útil; sin embargo, siempre que sea posible se las debe tomar durante las interrupciones en el juego (p. ej., durante los tiempos muertos, los tiros libres o los intervalos entre cuartos), de modo que el entrenador pueda concentrarse en el partido mientras se está jugando.

También puede ser útil tener una pizarra blanca de entrenamiento para poder rápidamente diagramar lo que los equipos están haciendo. Generalmente es conveniente focalizar en un equipo a la vez, más que tratar de registrar todo lo que está sucediendo. Si se observa un partido junto con un colega, cada uno elige a qué equipo observar y luego comparan y analizan el partido.

Muchos entrenadores prefieren, si es posible, no sentarse al pie de la cancha sino alejados, ya que una vista desde arriba les permite ver toda la acción. No obstante, una ventaja de estar al pie de la cancha (especialmente cuando se estudia un próximo rival) es que es posible que se pueda escuchar lo que dicen los jugadores (p. ej., qué expresiones usan para designar ciertas

estrategias de ataque o defensa).

Además de observar las tendencias defensivas y de ataque del equipo e individuales, puede que los entrenadores también deseen observar lo siguiente:

- El temperamento de los jugadores: ¿lo bien que toleran la adversidad (p. ej., faltas mal cobradas o errores) o el juego físico?
- Las tendencias de los árbitros (como grupo e individualmente): ¿qué nivel de contacto permiten; cómo manejan las situaciones de conflicto (son rápidos para sancionar faltas técnicas)?
- Quién controla su ataque: normalmente, pero no indefectiblemente, el base; ¿qué función cumplen los demás jugadores?
- A qué ritmo prefieren jugar: ¿cambia con las diferentes combinaciones de jugadores?
- ¿Qué jugador hace los lanzamientos cuando se agota el tiempo en el reloj de posesión?
- ¿Suelen cambiar de táctica después de un tiempo muerto? ¿Tienen a seguir una estructura particular después de un tiempo muerto?
- ¿Cómo rotan en las sustituciones?

- ¿Qué características tiene su juego ofensivo (p. ej., “bloquear al bloqueador”, “bloqueo sobre el balón”, cortes “puerta atrás”)?
- ¿Rotan defensivamente para “ayudar al ayudante”?
- ¿Qué jugadores tienden a cometer faltas: ¿en qué circunstancias son propensos a la falta (al llegar al balón, en disputas por un rebote, para defender la posición)?

A menudo es mejor conseguir un video de los equipos si el entrenador quiere ver qué combinaciones ofensivas específicas usan. Muchas combinaciones que usan los equipos son complejas y admiten un número de opciones. Por consiguiente, puede ser difícil discernir si un equipo está siguiendo diferentes opciones de una combinación ofensiva o variando de combinación. Observar el video puede ayudar a identificar esto.

## 4.3.2 RENDIMIENTO DEL EQUIPO: PRESENTACIÓN DE INFORMACIÓN AL EQUIPO

*Después de analizar el partido, seguramente el entrenador tendrá mucha información sobre el rendimiento del equipo. La esencia de ser entrenador es “filtrar” esta información y decidir qué debe presentarse al equipo.*

### CUÁNTA INFORMACIÓN ENTREGAR AL EQUIPO

El entrenador debe presentar el mínimo de información posible y asegurarse de que la información se refiera a puntos de enseñanza específicos o acciones específicas.

Los entrenadores siempre deben remitirse a las metas o los objetivos prefijados y luego identificar tres o cuatro cuestiones clave sobre el partido.

### OFRECER UNA CURA, NO UN DIAGNÓSTICO

La retroalimentación después de un partido debe centrarse en qué hará el equipo, en vez de enumerar cada cosa negativa que el entrenador observó o que las estadísticas muestran. No se puede cambiar el pasado, pero referirse a él puede cambiar el nivel de confianza en sí mismo de un jugador.

Los jugadores juveniles en particular pueden ser propensos a pensar negativamente sobre su rendimiento, y que el entrenador dé una larga lista de lo que se hizo mal rápidamente restará importancia a cualquier comentario positivo que pudiese hacer.

La información más importante es lo que quiere el entrenador que el equipo haga, no sus razones para elegir ese curso de acción. Por ejemplo, es posible que el equipo haya sido superado en los rebotes por su rival, lo que el entrenador identifica que se debió a una falla del equipo para “bloquear”.

Además, es posible que el entrenador considere varias respuestas tácticas: cambiar la defensa (de zona a individual), dar instrucciones específicas (desplazamientos de zona para enfatizar la cobertura de defensa de los rebotes) o designar actividades con oposición para resaltar la importancia de competir por los rebotes.

Toda esta información es, en líneas generales, irrelevante para los jugadores. En cambio, lo que ellos necesitan que el entrenador les diga es qué acción se tomará, tal vez con alguna evidencia de respaldo.

- el entrenador puede informar al equipo que su rival tuvo 22 rebotes ofensivos (evidencia de respaldo);
- el entrenador puede repetir los puntos de enseñanza del bloqueo (“esto es lo que debemos hacer”);
- el entrenador puede luego hacer que realicen en la práctica una actividad física con oposición de rebotes, en donde se otorgan puntos por bloquear (aun si no toman el rebote) y se restan si el jugador no bloquea (aun si obtienen el rebote).

### NO SOBRESTIMAR AL RIVAL

En especial en los partidos de liga, es posible que el equipo enfrente de nuevo al mismo rival. Por consiguiente, la retroalimentación del entrenador después de un partido no debe hacer ver al rival como invencible. La retroalimentación debe ser equilibrada y presentar información positiva y constructiva.

### DIFERENTES FORMAS DE PRESENTAR LA INFORMACIÓN

El entrenador debe decidir cómo quiere presentar la información al equipo. Esto estará determinado en gran medida por la cantidad de tiempo del que disponga el entrenador y de los atletas que esté entrenando.

Los siguientes son algunos métodos que se pueden usar (por separado o en conjunto con otros métodos):

- Informe escrito
- "Método expositivo"
- Reuniones individuales
- Sesiones de video del equipo
- Videoclips
- En la cancha

### INFORME ESCRITO

Los entrenadores pueden entregar a los jugadores un informe escrito del partido, lo que puede ser muy útil si hay mucho análisis estadístico. Sin embargo, el entrenador debe evitar sólo incluir una larga lista de datos estadísticos.

El entrenador no debe asumir que los jugadores entienden toda la información. Debe además discutir la información formal o informalmente con los atletas.

Entregar un informe escrito también puede ser un método efectivo para informar a los padres sobre los factores que son importantes para el desarrollo del equipo. Esto puede dar a los padres una base (aparte del resultado final) para ver los avances en el equipo.

### "MÉTODO EXPOSITIVO"

Se trata simplemente de cuando el entrenador habla al equipo y usa una pizarra blanca para mostrar diagramas o estadísticas. ¡Tales sesiones pueden ser insoportables para los alumnos cinéticos (como muchos jugadores lo son)!

Cuando el entrenador habla por más de 5 a 10 minutos, muchos jugadores luchan por mantener la atención en lo que el entrenador está diciendo. Cuanto más tiempo hable el entrenador, mayor es la probabilidad de que los jugadores no retengan la información clave que el entrenador quería dar.

Entregar a los atletas un diario para que puedan tomar sus propias notas en sesiones como estas puede ayudar a mantener la concentración de los jugadores.

### RETROALIMENTACIÓN INDIVIDUAL

Los entrenadores pueden optar por proporcionar información específica a cada jugador, aunque esto obviamente demanda más tiempo de tanto el atleta como el entrenador. Puede hacerse en una reunión, por escrito o mediante un video.

Si usa un video, aun así el entrenador debe mostrar al atleta lo que debe hacer, en vez de enfocarse interminablemente en lo que se hizo mal. Puede tratarse de una instrucción técnica muy específica (ejemplo: es posible que el jugador deba corregir su postura para sostener la posición del rival) o puede ser que se refuercen puntos de enseñanza específicos.

En el caso de jugadores de corta edad, sus padres también deben tener la oportunidad de asistir a cualquier reunión individual, o esta debe llevarse a cabo a la vista de todos.

El entrenador debe ser cuidadoso con las comparaciones con otros atletas en el equipo y debe asumir que lo que diga se repetirá en algún momento al otro jugador.

Identificar a un compañero de equipo como un modelo positivo a seguir puede ser muy beneficioso y llevar a mejoras en el rendimiento de ambos jugadores. No obstante, tales comparaciones pueden igualmente afectar la confianza del jugador porque no es tan "bueno" como su compañero de equipo.

### SESIÓN DE VIDEO

Conforme a los recursos disponibles para el entrenador, una retroalimentación en video probablemente demanda mucho tiempo de preparación. El video no debe ser un paquete con lo más destacado (y mostrar sólo lo bueno) ni debe ser todo negativo (p. ej., mostrar cuando el equipo cometió errores).

Si es posible, es más probable que mostrar imágenes de video en las que el equipo hace lo correcto ayude a que entiendan qué deben hacer, en vez de mostrar cuando lo hacen mal y luego explicar qué deberían haber hecho.

### EN LA CANCHA

A veces es posible que el entrenador se centre simplemente en ir a la práctica en la cancha y hacer actividades que destaquen los distintos puntos de enseñanza que identificó. Puede brevemente aportar alguna evidencia estadística de los puntos que se deben mejorar, pero el foco estará en las oportunidades para desarrollar las habilidades necesarias.

### CUÁNDO PROPORCIONAR LA INFORMACIÓN

Inmediatamente después de un partido no es el mejor momento para dar retroalimentación, si bien, en particular con los jugadores de corta edad, es posible que el entrenador no tenga mucho contacto. El tiempo limitado que tiene el entrenador debe usarse para el desarrollo de habilidades específicas o bien para el trabajo en pos de las metas del equipo.

La retroalimentación sí debe proporcionarse en un tiempo relativamente oportuno, en particular si no incluye un video. Cada jugador tendrá sus propios sentimientos y pensamientos sobre el partido y es posible que lo que recuerden los jugadores y el entrenador sea diferente.

Si el entrenador habla sobre una jugada o un momento particular del partido, cuanto más tiempo haya pasado desde el partido, más probable será que los recuerdos difieran. En consecuencia, la retroalimentación del entrenador será interpretada según lo que cada jugador recuerde.

---

## SEGUIMIENTO

---

1. ¿Cómo presenta la información del “estudio del rival” a su equipo? Pregunte a los jugadores cómo prefieren recibir la información del “estudio del rival”, ¿hay alguna diferencia entre su enfoque y las preferencias de los jugadores?
2. Tome notas detalladas inmediatamente después de un partido en relación al rendimiento de su equipo y de las cosas que quiera mejorar con la práctica. Unos días después, realice una revisión estadística del partido u observe un video de este. Tome notas sobre el rendimiento del equipo y cosas por mejorar. ¿Hay diferencias entre las dos evaluaciones?
3. Converse con colegas entrenadores sobre la medida en que usan ellos videos o revisiones estadísticas para evaluar el rendimiento. Identifique diferencias importantes entre las distintas prácticas.

Todos los derechos reservados. La reproducción o utilización de este trabajo en cualquier formato o por cualquier medio electrónico, mecánico u otro diferente, actualmente conocido o que se invente en el futuro, incluida la reproducción por xerografía, fotocopia o grabación, y en cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, queda prohibida sin el permiso por escrito de FIBA-WABC.

© 2016, FIBA-WABC.

