

Francisco Javier Retamales Muñoz

Apuntes sobre El Baloncesto recopilación experiencial



Para mi Alejandra y mis hermosos hijos
Francisca, Isabel, Alonso y Javier

Agradecimientos

Como punto de partida, quiero agradecer inmensamente a mi familia que me ha apoyado incansablemente en esta travesía que me ha brindado muchas satisfacciones, desasosones e ilusiones. Gracias a Dios por la incomparable fuerza que brinda a diario para seguir adelante pese a todas las dificultades que se plantea vivir en un mundo tan complejo como el de hoy.

También quiero agradecer a todas las personas que me han construido como profesional y persona, entre ellos mis padres, mi hermano y mis “contados” amigos, a los que siempre recuerdo y se que siempre puedo contar con ellos.

Un agradecimiento especial se refiere a mi madre, quien gracias a su perseverancia y espíritu han hecho de mi un hombre de bien. A mi padre, quien me entregó todas las armas necesarias y un poco más para ser alguien que pueda aportar a la sociedad, y a pesar de tenerlo lejos de mi, siempre lo recuerdo y solicito su consejo sabio. Gracias por darme la vida y guiarme por esta travesía del vivir.

Agradezco a Manuel Herrera y Arnaldo Toro, grandes mentores del espíritu del básquetbol en mis inicios, a la señora “Anita” Torres con su experiencia y dedicación por mi persona, a Cesar Riquelme, Jorge Román, Alejandro Yañez, René Morales, Rickter Valenzuela, Sergio Aliaga, Patricio Norambuena, Francisco Ortega, Rigoberto Rojas, José Eyzaguirre y en general a todos quienes han creído en mis ideas “locas” por hacer del básquetbol un deporte mejor.

Gracias a todos ustedes quienes podrán entrar un poco en mi mundo básquetbolístico y sacarán provecho o harán críticas de lo que expreso en este libro. Gracias sinceramente por su dedicación y la paciencia de leer un punto de vista de alguien alejado del mundo espectacular que es la cuna del básquetbol mundial.

INDICE GENERAL

- **AGRADECIMIENTOS**
- **INDICE GENERAL**
- **PREFACIO POR MANUEL HERRERA BLANCO**
- **INTRODUCCIÓN**
- **CAPITULO I: Cómo planificar, fundamentos y aplicación de una planificación personal**
 - introducción
 - algunas definiciones
 - planificación semanal
 - conclusión
- **CAPITULO II: Desarrollo físico - técnico en jugadores de baloncesto**
 - introducción
 - baloncesto, un deporte completo
 - resistencia aeróbica
 - resistencia anaeróbica
 - ejercicios combinados
 - fuerza y potencia
- **CAPITULO III: Secuenciación y planificación del entrenamiento deportivo en baloncesto**
 - introducción
 - planificación y estructura del trabajo
 - conservación en el tiempo de la secuencia de trabajo
 - evaluaciones de proceso y proyecto
 - para finalizar
- **CAPITULO IV: Entrenamiento invisible en baloncesto para jugadores novatos**
 - introducción
 - el jugador nuevo
 - definiendo los tipos de jugadores
 - el entrenamiento sistemático
 - psicología y entrenamiento
 - el técnico
 - lo formal y lo invisible
 - la competición
 - conclusión
- **CAPITULO V: Entrenamiento integral de baloncesto en etapas iniciales**
 - introducción
 - iniciación
 - instalación del sistema de juego
 - la defensa
 - lanzamiento
 - el rebote

- el entrenamiento
- la disciplina del entrenamiento

- **CAPITULO VI: Estilos defensivos, defensa en presión zonal Z221**
 - introducción
 - filosofía
 - inicios
 - el comienzo
 - los entrenamientos
 - cuadrante y responsabilidades
 - 1° línea ofensiva/agresiva
 - 2° línea de aslato y trampa
 - ángulo y ajuste natural

- **CAPITULO VII: Ataque en triángulo, una opción de ataque básica**
 - introducción
 - inicio del sistema
 - individual y triangular
 - zonal y triangular
 - ejercitación
 - conclusiones

- **CAPITULO VIII: Las estructuras cognoscitivas para el aprendizaje normado de los sistemas de juego en baloncesto**
 - introducción
 - las corrientes del entrenamiento
 - corriente de proceso intrínseco
 - la defensa
 - el ataque
 - iniciando el progreso metodológico
 - los planteamientos ofensivos según su estructura
 - las alternativas a la reacción y la consecuencia
 - la experimentación a la ofensiva

- **CAPITULO IX: Estadística en baloncesto, guía práctica de autoaprendizaje**
 - introducción
 - ficha de entrenamiento diario
 - ficha de partido
 - planilla de juego

- **CAPITULO X: Sistemas ofensivos utilizados en la trayectoria como entrenador**
- **BIBLIOGRAFÍA**

CAPITULO I

Cómo planificar, fundamentos y aplicación de una planificación personal



INTRODUCCIÓN

Nuestro cuerpo es nuestra gran arma de trabajo, es por eso que se debe mantener siempre en buen estado para así poder llevar un ritmo de vida moderado a intenso, propio de los tiempos actuales. Este “buen estado” lo llamaremos condición física que es **“ESTADO DEL ORGANISMO QUE IMPLICA EJERCICIO FÍSICO REGULADO POR PARÁMETROS SALUDABLES”**.

Para conseguir una buena condición física debemos preocuparnos de establecer una serie de datos que nos permita conocer nuestro cuerpo y su estado de salud, estos pueden ser:

1. pulso basal o en reposo
2. tests diagnósticos
3. peso, talla, IMC

Con estos datos básicos ahora podremos construir un parámetro de nuestra condición física de manera simple y rápida. Para ello lo primero que debemos conocer son algunas tipificaciones que norman el desarrollo físico progresivo a través del S.A.G. (Síndrome General de Adaptación.); estos parámetros son:

1. **PULSO CARDIACO EN EL TRABAJO Y REPOSO:** Este determina el tipo de trabajo que realizaremos de acuerdo a las pulsaciones o latidos de nuestro corazón. En la tabla observamos como los indicadores nos reflejan aspectos propios del desarrollo físico como así las intensidades, los tiempos de trabajo, el porcentaje de esfuerzo y el pulso. Esto nos ayuda a constituir el tipo de trabajo que queremos desarrollar.

INTENSIDAD	PULSO	TIPO TRABAJO	TIEMPOS	PORCENTAJE
escasa	70	Mantención	indefinido	30 – 50
leve	90	calentamiento	6´ - 8´	50 - 70
media	110	Aeróbico oxidativo	2´ - 6´	70 - 80
submáxima	150	Aeróbico glucolítico	45" - 2´	80 – 90
máxima	180	Anaeróbico	9" - 45"	90 - 100

Tabla: tipos y diferencias de pulsaciones según el trabajo realizado.

2. DATOS REFERIDOS: Estos datos responden al punto de partida de nuestra planificación, estos indican como estamos al momento de planificar; son más conocidos como TESTS DIAGNÓSTICOS y ayudan al profesor también a ver cómo comenzar a trabajar. Los ejercicios comunes que se pueden contabilizar y sus tiempos aparecen en la siguiente tabla de referencia. Aunque las cargas son variables las indicadas a continuación serán las que utilizaremos para diseñar nuestra planificación:

EJERCICIO	TIEMPO TOTAL	MÍNIMOS	MÁXIMOS
La milla	El menor posible	-	5 vueltas de 321.8 mts.
abdominales	1 minuto	45	100 o <
flexoextensiones	30 segundos	4	20
dorsales	1 minuto	45	100 o <
sapitos	30 segundos	15	45

Tabla: parámetros evaluativos generales

3. CUALIDADES BIOTIPOLOGICAS: Estas responden a las distintas características personales de cada individuo y ayudan a determinar el tipo de trabajo según las diferencias existentes en cada uno. Por ejemplo:
- El alumno A tiene un peso de 60kgs. Y mide 1,25mts. Si aplicamos la fórmula del IMC, éste alumno se encuentra en la categoría OBESO II de riesgo moderado, por lo tanto no puedo empezar a trabajar con intensidades SUBMÁXIMAS porque su cuerpo no está preparado. En cambio el alumno B tiene un peso de 60Kgs. , pero mide 1,75mts., y su IMC es de 20,6 que significa que está normal, éste alumno si puede empezar a trabajar con una intensidad SUBMÁXIMA.

Las cualidades como ya has observado es la TALLA o ESTATURA en mts. Y el PESO en kgs., y para determinar el IMC (índice de masa corporal) es con la siguiente fórmula y su correspondiente tabla:

$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{TALLA}^2}$	Criterios de clasificación de estado nutricional según IMC en adultos y riesgos		
	ESTADO NUTRICIONAL	IMC (Kg/m ²)	RIESGO, MORBILIDAD
	Enflaquecido	≤20	Moderado
	Normal	20 – 24,9	Muy bajo
	Obeso I	25 – 29,9	Bajo
	Obeso II	30 – 34,9	Moderado
	Obeso III	35 –40	Alto
	Obeso IV	40 ≤	Muy alto

Tabla: Índice de Masa Corporal para estimación del esfuerzo

Ejemplo:

$$60/1.52*1.52 = x$$

$$60/2,3104 = 25,9$$

Esto significa que según la ecuación el individuo está dentro de la categoría Obeso I, por lo tanto tiene un riesgo bajo de sufrir algún accidente cardio – pulmonar en situaciones de exigencia física.

ALGUNAS DEFINICIONES

Ahora bien, empezaremos definiendo algunas características de la condición física según el tipo de desarrollo que queremos conseguir..

1. **RESISTENCIA AERÓBICA:** La capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.
2. **RESISTENCIA ANAERÓBICA:** La capacidad de realizar un esfuerzo de altísima intensidad en un tiempo límite de entre 45” a 2’ de duración.
3. **POTENCIA:** Capacidad de realizar un esfuerzo intenso, en el menor espacio de tiempo posible.
4. **FUERZA:** Capacidad de vencer una carga u oponerse a resistencias externas.

Sabiendo esto podemos deducir que tipo de característica física vamos a desarrollar en nuestra planificación.

PLANIFICACIÓN SEMANAL

Para comenzar a planificar nuestro desarrollo físico debemos hacernos algunas preguntas básicas cómo:

- ¿Qué cualidad o característica de la condición física quiero desarrollar?.
- ¿Cuánto tiempo dispongo para lograr mi objetivo?.
- ¿Cómo me encuentro según mi diagnóstico?.
- ¿Con qué frecuencia voy a realizar el trabajo?.
- ¿Mi IMC dice si estoy apto para realizar actividad física?, ¿a qué nivel?.
- ¿Dónde puedo desarrollar mi planificación?

Respondiendo estas u otras preguntas que me pueda hacer ya estoy listo para empezar a planificar mi *PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO*:

1. Debo reunir todos los datos necesarios:
 - peso
 - talla
 - IMC
 - tests diagnósticos
2. Luego clasificar mi estado físico actual y poner una meta a conseguir el cual llamaremos **OBJETIVO DEL PLAN FÍSICO**. Por ejemplo: “El objetivo de mi plan físico es llegar a correr de forma continua 20 minutos, hacer 80 abdominales en 1 minuto, 100 dorsales en 1 minuto, 75 sapitos en 1 minuto y 25 flexoextensiones de codos en 30 segundos.”
3. Posterior al objetivo debo determinar un número de repeticiones que realizaré durante todo el programa; por ejemplo: “El programa durará 20 sesiones y en ella realizaré 15 horas de trote, 3000 abdominales, 6000 dorsales, 2800 sapitos y 1000 flexoextensiones.”
4. Luego con la especificación general del plan , empezaré a determinar las cargas para cada sesión con las siguientes fórmulas:

Carga general semanal (CGS) = $\frac{\text{Carga total}}{\text{n}^\circ \text{ días de trabajo}}$
Carga semanal (CS) = $\frac{\text{CGS}}{\text{n}^\circ \text{ de sesiones}}$

Ejemplo: Si tengo 6000 abdominales en total y tengo 20 sesiones semanales de trabajo, pero quiero trabajar 2 veces en la semana, debo realizar las ecuaciones correspondientes:

Carga general semanal (CGS)	$= \frac{6.000}{2} = 3.000$
Carga semanal (CS)	$= \frac{3.000}{20} = 150 \text{ abdominales}$

Tengo un número de 150 repeticiones de abdominales, pero como no puedo hacer siempre lo mismo debo multiplicar ese total por el porcentaje de trabajo que quiero trabajar.

TIEMPO	INTENSIDAD %	TIPO TRABAJO	CARGA
15" – 30"	30 – 40	Fuerza resistencia	LEVE
30" – 45"	50 – 60	Aeróbico – Fuerza resistencia	MODERADA
45" – 1'	60 – 70	Aeróbico – Fuerza potencia	FUERTE
1' o <	70 – 100	Anaeróbico - Potencia	MUY FUERTE

Tabla: relación de intensidades con tiempo y tipo de trabajo

Por ejemplo:

$$150 \text{ ABD} \times 30\% = 45 \text{ repeticiones, con un máximo de tiempo de } 30'' \text{ para realizarlas.}$$

Entonces ya tengo 45 repeticiones, pero debo llegar a 150 o lo más cerca, por lo tanto debo buscar el múltiplo más cercano para que me dé 150.

Por ejemplo:

$$45 \times 2 = 90, \quad 45 \times 3 = 135, \quad 45 \times 4 = 180$$

AQUÍ ENCONTRAMOS QUE EL MÚLTIPLO MÁS CERCANO ES 3, POR LO TANTO ESE ES EL NÚMERO DE SERIES QUE TENDRÉ EN MI SESIÓN.

Con esto ya tenemos determinadas las repeticiones y las series que debemos realizar!, además de los días de trabajo, la intensidad y los tiempos de trabajo que quiero realizar.

	TIEMPO	REPETIC.	SERIES	INTENSI.	DIAS
ABD	30"	45	3	30%	2
DOR					

Tabla: Ejemplo de tabla de planificación semanal

- Ahora bien en los tiempos de trabajo se deben determinar según lo que indique el porcentaje de intensidad ya que éste debe ser concordante con el tipo de trabajo.

Con la anterior tabla ya podemos decir que tenemos nuestro programa listo. Pero aún así hay consideraciones que hay que hacer:

- En el trote debemos tener presente que las series deben ser concordantes con los días de trabajo, esto significa que al hacer todo el proceso, al llegar a las hrs., hay que transformarlas en minutos, sólo así servirá el proceso de asignación de carga. Por ejemplo:

Tengo 15 hrs. Y quiero transformar a minutos, para eso debo hacer una multiplicación por el total de horas por 60 minutos y así obtendré el total de minutos para realizar las fórmulas de CGS y CS.

$$15\text{hrs.} \times 60\text{min.} = 900 \text{ min.}$$

$$\text{CGS} = \frac{900}{2} = 450$$

$$\text{CS} = \frac{450}{20} = 22,5 \text{ (22'30")}$$

$$\text{Cálculo por sesión} = 22,5 \times 50\% = 11,25 \text{ (11'15")}$$

11'15" por sesión semanal

- Para el trote también debes considerar tu rendimiento óptimo y esto lo determinas calculando cuanto eres capaz de trotar sin parar por un lapso de tiempo.
- No puedes cambiar las intensidades en todas las sesiones de trabajo ya que debe ser de una forma progresiva y ascendente para que no te lesiones.
- Debes colocar al menos 1 o 2 sesiones con el máximo de intensidad (100%) para que te sirva de pre – evaluación en tu progreso.
- Una forma de determinar el total general de tu planificación es multiplicar tu diagnóstico por el número de sesiones que vas a tener y luego por el número de días de trabajo. Por ejemplo:

DIAGNÓSTICO	x N° DE SESIONES	x N° DE DÍAS
63 ABD	x 20 = 1260	x 2= 2520

- Luego de tu planificación debes siempre realizar series de estiramiento muscular (alongaciones) que te ayuden a mantener tus músculos sanos y flexibles, sólo así podrás mantener el ritmo de trabajo que tu mismo te asignaste.

CONCLUSIÓN

Al referirse a una planificación física, los parámetros cambian con cada individuo. Este artículo trata de mediar en la programación con antelación y de manera científica, basándose en parámetros específicos y comprobables, los cuales estructuran una base de datos sobre las cualidades físicas intrínsecas del ser humano, las ordena y programa para alcanzar un cierto objetivo, en este caso, un objetivo de preparación física.

Trata de organizar mediante estructuras macro hacia micro las cargas necesarias para el fortalecimiento, potenciación o mantenimiento de las cualidades físicas básicas. Lo que permite que el ejecutante determine cuánto, cómo y cuándo realizará su programa de entrenamiento físico de manera simple y detallada.

Las ventajas presentadas por este tipo de planificación, sobresalen por su simpleza, adaptación a los medios de esfuerzo y la duración del proceso de preparación de la planificación. No requiere grandes conocimientos sobre planificación deportiva y se vale de simples razonamientos matemáticos para su realización.

La propuesta va encaminada a ser un utensilio práctico de autoaprendizaje, el cual necesita de un breve tiempo, mucho interés y autodeterminación de quién quiera mejorar su condición física.

CAPITULO II

Desarrollo físico-técnico en jugadores de baloncesto



INTRODUCCIÓN

El baloncesto imprime muchos aspectos mentales y físicos de los cuales la mayoría de los técnicos cometen el error de abocarse, en general, a las prácticas de tiro estático y sistemas ofensivo-defensivos viables para la competencia, obviando seriamente el componente físico imprescindible en los jugadores. A raíz de lo anterior, los jóvenes en esa situación suelen cometer errores que a largo plazo pueden ser fatales dentro de este deporte, como lo es ingresar a un programa de acondicionamiento físico promedio por medio de “Máquinas” o halteras lo cual puede derivar en lesiones y no encontrar el resultado que se espera en la cancha.

En el presente capítulo podremos observar una serie de ejercicios de fácil dominio que contiene los componentes necesarios y de forma exclusiva para un jugador de baloncesto en su etapa de formación.

BALONCESTO, UN DEPORTE COMPLETO

La mayoría de los técnicos deportivos aducen que su deporte es el más completo; no se puede negar las concepciones de los mismos, pero luego de estudios acabados hay resultados que avalan a dos deportes como los más completos: LA NATACIÓN Y EL BALONCESTO. Este último considerado completo, por poseer gran riqueza de movimientos, por la cantidad de segmentos musculares involucrados, por ser un deporte que demanda uno de los más altos consumos calóricos, llegando a 14,3 cal/min., lo que hace integrar una mayor interacción de estos segmentos (reservorios de glucógeno), también demanda un alto consumo de energía a corto plazo (85 atp-pc y 15 O₂), lo que sitúa al baloncesto en un deporte anaeróbico láctico por excelencia y que además, por ser un deporte altamente técnico, deben desarrollarse coordinaciones neuromusculares más precisas y en mayor cantidad. Si a todo esto le sumamos el componente mental, obtendremos, sin duda alguna, como resultado una disciplina con cualidades estresantes y agotadoras que pueden hacer sucumbir a cualquier jugador que no esté bien preparado para durar 40 minutos en condiciones adversas y aún menos si pensamos en un alto nivel competitivo. Si confrontamos el aspecto biotipológico el jugador de baloncesto debe no tener más de un 7% de

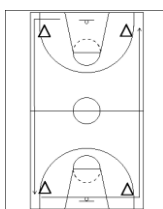
masa grasa corporal para obtener rendimientos óptimos, es decir debe ser de tipo entrófico.

La realidad nos dice que hay jóvenes con aptitudes y que no cumplen con todas las características, pero que se deben trabajar en la medida adecuada y en todos los entrenamientos a fin de alcanzar sino bien el ideal, lo más cercano a éste.

RESISTENCIA AERÓBICA

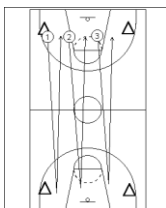
El jugador de baloncesto al igual que otro deportista debe tener un “FONDO AERÓBICO” que lo prepare para su desempeño físico y logre mantener en óptimas condiciones para abarcar un partido bien. Aquí se proponen trabajos de pre-temporada necesarios para el logro de la condición física adecuada para el trabajo preparatorio para el periodo pre-competitivo (4 - 5 semanas).

1) FARTLEK MODIFICADO (Juegos de velocidad, Jan Mulak)



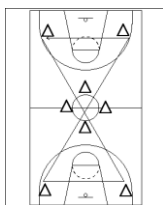
Trote por 5' por los conos a ritmo medio, luego alternar por 15' en trotes entre conos a lo ancho y carrera entre conos a lo largo.

2) TROTE Y FUNDAMENTOS



1. Trotes ida y vuelta a lo largo de la cancha por 3'
2. Trotes de ida y regreso a mitad en velocidad y luego trote por 3'
3. Trotes de ida y vuelta a lo largo de la cancha por 3'
4. Trote de ida y vuelta en desplazamiento lateral 3'
5. Velocidad a la mitad, skipping, vuelta en defensa 2'
6. Trote de ida y vuelta a lo largo de la cancha por 3'
7. Trote media cancha, cambios de dirección, vuelta giro reverso media cancha y defensa por 3'

3) CRUZADOS



1. Trote continuo por 10' como se diagrama
2. Trote en las diagonales, caminar en las paralelas 5'
3. Idem 1
4. Trote en diagonales, deslizamientos en paralelas 5'

4) SALIDAS CAMPO TRAVIESA (cross promenade, Raoul Mallet)

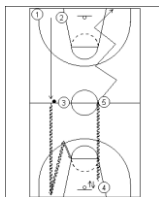
Esta forma de trabajar debe tener un apartado especial, puesto que se realiza fuera del recinto de práctica, es decir, al aire libre. La manera de trabajarlo, es simple, ya que solo se requiere de espacios abiertos con obstáculos naturales y una disposición de trabajo concordante con un programa de resistencia aeróbica. Se puede decir que sirve como un entrenamiento aeróbico – recreativo. En donde se desarrollan cualidades fundamentales como fuerza, velocidad, destreza y los distintos tipos de resistencia. Es un tipo de trabajo flexible, se mejoran las funciones respiratorias debido a que este tipo de trabajo se desarrolla en plena naturaleza. La duración es variable según en tipo de resistencia a trabajar, pero por lo general se parcializa en cuatro etapas de desarrollo:

- Trabajo de profilaxis muscular, (15 minutos aprox.), en dónde se pone a punto la musculatura necesaria, con trabajos de trote, cambios de ritmo, movilidad articular y saltos.
- Trabajo de tensión muscular generalizada (10 minutos aprox.), en este caso, se busca lugares para el trabajo de resistencia muscular, tonificación y juegos de fuerza.
- Trabajo de tensión muscular localizada (15 minutos aprox.), aquí podemos desarrollar alternaciones de trote, carreras, cambios de ritmo, musculación, saltos y combinaciones de tensión dinámica y estática.
- Trabajo de profilaxis muscular final (10 minutos aprox.), este es el momento de bajar el ritmo cardiaco, realizar alongaciones y sostener un trote mantenido, todo para volver al estado de calma.

RESISTENCIA ANAERÓBICA

Luego de conseguir un fondo aeróbico básico para el desempeño de las cualidades anaeróbicas debemos proponer ejercicios que empiecen a integrar fundamentos con balón y exigencia mental a fin de superar parámetros de agotamiento que aparecen con el trabajo de casi un 85 – 80% de exigencia (3 – 4 semanas).

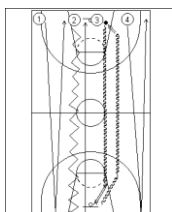
1) COMBINADO FÍSICO



1. Metralleta (skipping) 15'
2. Velocidad a media cancha
3. Drible al fondo volviendo y realizando tiro de 3 ptos.
4. Rebote sin caer el balón, drible a media cancha con veloc.
5. Vuelta en posición defensiva

Dosis: 3 a 4 veces.

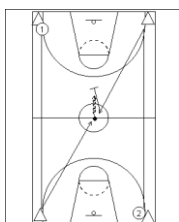
2) COME PIERNAS



1. Velocidad toda cancha, ida y vuelta
2. Posición defensiva, vuelta velocidad
3. Drible más bandeja, ida y vuelta.
4. Velocidad toda cancha, ida y vuelta

Dosis: 3 c/u.

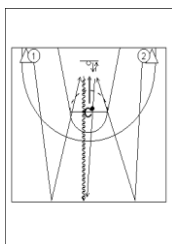
3) ¡DEFENSA!



1. Jugadores en extremos de la cancha corren ida y vuelta
2. Corren al medio de la cancha en busca del balón
3. Defensa el que no atrapa el balón

Dosis: 4 c/u.

4) 1 v/s 1



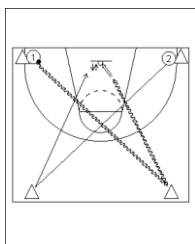
1. Jugadores corren media cancha y vuelven en busca del rebote del técnico
2. Rebote, el que pierde defensa 1v/s 1 al otro lado

Dosis: 4 c7u.

EJERCICIOS COMBINADOS

Los ejercicios en el baloncesto no siempre son netamente clasificados en Aeróbicos o Anaeróbicos, es por eso que se pueden combinar en distintas facetas que al final aportan una amplia gama de situaciones favorables para la condicionante física.

1) CORRE POR EL BALÓN

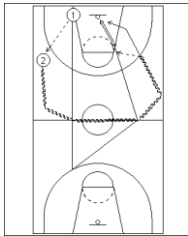


1. Dos jugadores salen al mismo tiempo, uno con drible y el otro en velocidad.
2. corren hacia el vértice contrario hacia 1/2 cancha.

3. jugador con balón realiza bandeja, el otro rebote y tiro bajo cesto.

Dosis: 3 veces cada uno.

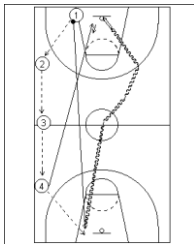
2) LLEGAR BIEN A LA BANDEJA



1. Jugador rebota y pasa, corre al final de cancha de voleibol y vuelve.
2. jugador con balón dribla al lado contrario por $\frac{1}{2}$ cancha
3. jugador con balón pasa al jugador que vuelve corriendo.
4. recepción de pase, realización de bandeja, mientras el pasador va al rebote.

Dosis: 3 veces cada uno.

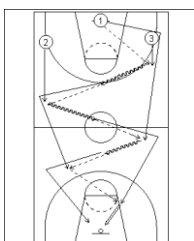
3) PASO, CORRO Y BANDEJA



1. Jugador rebota y pasa, corre al final de la cancha y vuelve.
2. jugadores pasadores hacen llegar el balón y cambian de posición
3. pase al jugador que corre, cambio brusco de dirección, dribla al lado contrario, vuelta para realizar bandeja.
4. último pasador se convierte en seguidor para el rebote y cambio de roles.

Dosis: 4 veces cada uno

4) TRENZAS



1. Ejercicio conocido por la mayoría de los entrenadores, el cual el jugador del medio pasa y corre por detrás del receptor.
2. Drible y pase.
3. terminación en bandeja.

Dosis: 4 a 6 por grupo

Para concluir esta fase de ejercicios, se puede agregar una gran cantidad de ellos, los cuales pueden ser de propia creación u obtenidos de bibliografía ya existente; sólo se debe tener una consideración precisa: deben ser realizados bajo la condicionante de exigencia dentro de los parámetros de resistencia sea cual sea el que se quiera trabajar, cuidando la integridad del ejecutante en sus tiempos de recuperación y cargas de trabajo. Para esto, se debe detallar bien que es lo que se quiere trabajar, qué espacio se dispone y el grado de experiencia del ejecutante (incluyendo su edad biológica), ya que los componentes de exigencia deben ser concordantes con la fase de planificación, el tiempo de ejecución, el proceso (formativo, competitivo o post-competitivo) y la disposición al trabajo mismo por los jugadores.

FUERZA Y POTENCIA

El jugador en categoría cadete, normalmente carece de un desarrollo muscular adecuado, es por esto, que comete errores técnicos de ejecución, que al técnico puede producir más de “un dolor de cabeza”, obligando al jugador a ejecutar y mecanizar movimientos que a la larga, cuando posea la fuerza y potencia requerida para la ejecución correcta, la mecanización va a resultar un desastre, por la acomodación y reestructuración del gesto técnico; que normalmente, nunca vuelve a retomar una ejecución correcta al realizarse.

Los ejercicios aquí propuestos, pueden implementar un desarrollo más generalizado y eficaz dentro del tiempo de trabajo y desarrollo personal del jugador, procurando pasar de general (preparación física neta) a gestemas necesarios para la ejecución correcta de la técnica, siendo notoria la mejora en aspectos de lanzamientos (un gran desafío en los cadetes), hasta un desempeño efectivo en relación a pases, ya sea, en extensión, velocidad y dirección.

Otro aspecto preponderante, junto con la resistencia orgánica, es la adquisición de la tonicidad muscular necesaria para la definición de la musculatura (condicionante psicológica por el grado de aceptación social y autoestima), que permite entre otras cosas, el amedrentamiento visual hacia el contrario, mayor capacidad de salto y retención del mismo en el aire (pliometría), tonicidad muscular y coordinación intramuscular de segmentos en juego. Por consiguiente, una estructuración armoniosa del organismo en función del juego.

A continuación la serie de ejercicios demostrará aspectos básicos de trabajo aplicado al terreno de juego como a situaciones adaptables tanto dentro del gimnasio como fuera de él. Se recomienda tener programadas las cargas y determinados los valores de intensidad de las mismas a fin de evitar microlesiones; también hay que tener en cuenta la adaptación al trabajo físico (calentamiento), de manera adecuada, para poder establecer la temperatura necesaria para lograr la viscosidad necesaria en los músculos, así como también una buena lubricación en las cápsulas sinoviales de las articulaciones.

1) CIRCUITO COMBINADO

1. abdominales 15", velocidad al cono siguiente
2. pases de pecho con balón medicinal, velocidad a línea de fondo
3. velocidad al cono, flexoextensiones de codos 15", velocidad al cono
4. pases de pique 1 mano, velocidad al cono, abdominales 15"
5. recuperación caminando

Dosis: 3 veces cada uno

2) BALÓN MEDICINAL

1. jugador va lanzando un balón medicinal de 3 kilos, avanzando hacia el fondo de la cancha con ambas manos y en dirección diagonal hacia arriba.
2. deja el balón y realiza velocidad ida y vuelta para tomar posteriormente el balón y regresar de la misma forma en que empezó.
3. deja el balón y realiza defensa ida y vuelta , toma el balón y ejecuta nuevamente.

Dosis: 3 veces cada uno

3) MUSCULACIÓN GENERAL

a) FUERZA DE TRICEPS Y PECTORAL

- 1) se ubican en parejas, uno de pie y el otro acostado afirmado de los tobillos del compañero.
- 2) el ejecutante recibe el balón medicinal que deja en las manos el compañero.
- 3) Realiza una flexión profunda de codos y luego extensión en velocidad con el balón tomado.
- 4) El compañero lo recibe y vuelve a entregar.

Dosis: 10 repeticiones por 3 series cada uno

b) FUERZA LUMBAR Y DELTOIDEA

- 1) en parejas, posición de abdominales cruzados, el ejecutante acostado toma el balón (medicinal o normal) con brazos extendidos.
- 2) Traslación del balón hacia delante hasta tocar las rodillas.
- 3) Terminación con extensión lumbar, hasta posición inicial.

Dosis: 10 repeticiones por 4 series cada uno

CAPITULO III

Secuenciación y planificación del entrenamiento deportivo en baloncesto



INTRODUCCIÓN

La problemática existente y constante para un entrenador o un cuerpo técnico, parten por la característica individual de cada jugador, sus niveles de desarrollo, sus dolencias, sus aficiones, alimentación y hasta problemas de índole familiar, los cuales inciden en el desempeño confiable del deportista.

Los distintos planteamientos ya existentes, fijan su característica siempre en algún aspecto morfofuncional distinguible y apreciable de evaluar, dejando conceptualizaciones aparentemente inocuas para el plan a desarrollar. En este breve artículo, se tratará de exponer una secuencia para el desarrollo de las capacidades que influyen en el rendimiento del deportista, no obviando detalles que permitan concretar características esenciales dentro de un grupo en competencia.

PLANIFICACIÓN Y ESTRUCTURA DEL TRABAJO.

Para conseguir logros, siempre es bueno consignar parámetros mensurables que permitan obtener dichos resultados, esto lo hacemos gracias a nuestra capacidad de utilizar la lógica como estructura base de cualquier conocimiento humano predecible a través del tiempo. Por ejemplo, no puedo pretender tener un gran reboteador, si ni siquiera he hecho el esfuerzo por enseñar algún movimiento de impulso y ubicación, o peor aún, no he pulido el juego de piernas de pivote. Como se puede apreciar la lógica va acompañada con la experiencia previa y eso lo podemos llamar método, éste nos permite secuenciar de una manera más menos coherente nuestra idea de entregar contenidos y presagiar logros en un tiempo estimable.

Para comenzar nuestro viaje, deberemos mentalizar lo que esperamos lograr, para eso es bueno reunir la mayor información de los jugadores, como sus datos antropométricos, familiares, escolares, etc. Que nos permita idealizar una imagen de nuestro jugador; al lograr compenetrarse con cada realidad individual, se debe generar una colectiva y esta la conseguimos uniendo características similares de cada uno, fabricando por así decirlo “vagones”, los cuales deben concatenarse por las características particulares de cada uno, y siendo “tirados” por la locomotora

(es decir el entrenador). Ojo, aquí vemos el primer trazo de la definición de equipo: **“un equipo es lo que quiere que sea su entrenador”**, así que nuestras preocupaciones deben ir encaminadas a unir los “vagones”, para poder tirarlos hacia el objetivo.

No sirve de mucho tener un grupo de personas que no tienen más que el practicar un deporte como lazo común, pues las individualidades a pesar de ser buenas, entorpecen algunos aspectos de la mecánica y metodología del entrenamiento deportivo cuando hablamos de un deporte colectivo. Es por eso que debemos poner mucho hincapié en encontrar los lazos que permitan afianzar el grupo y transformarlo en piezas de un equipo que engrane en todo momento.

Dentro del periodo de estructuración y posterior al reconocimiento de lo que se quiere integrar como parte del equipo, se debe tener en claro el nivel de jugador que integramos (categorización), pues es siempre necesario conformar equipos con claridad y afinidad, que permitan tener un lenguaje común y básico de entendimiento técnico, táctico y personal.

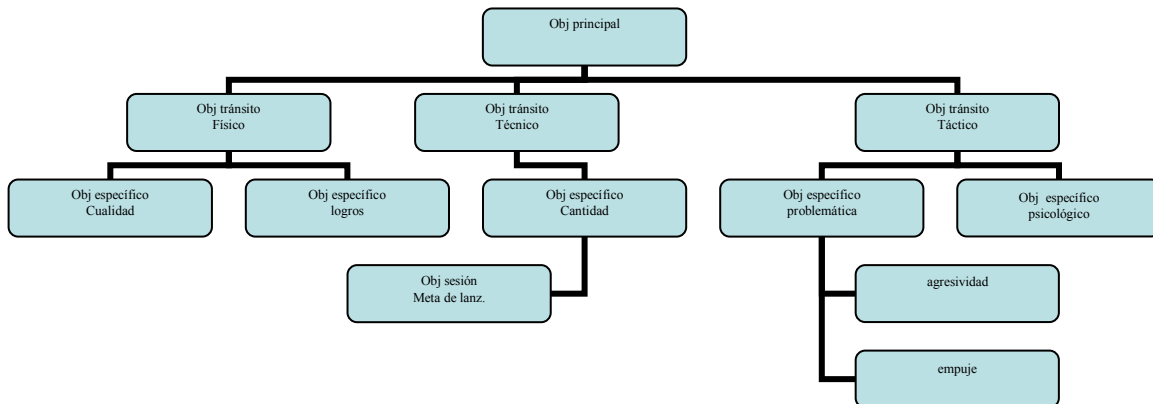
Pues bien, ya sabemos que es lo que tenemos, ahora se debe priorizar los factores incidentes dentro de la planificación, esto se consigue haciendo preguntas como:

- ¿Cuánto tiempo dispongo para obtener logros?
- ¿Cuántas sesiones habitualmente programo?
- ¿Cuántos torneos tendré que participar?
- ¿Limitaré una meta de partidos anuales?
- ¿Tengo competencia local, regional, estatal, etc.?
- ¿Existen los recursos económicos para sustentar la planificación?
- ¿Existe apoyo dirigenal hacia el objetivo y sus plazos?

Las respuestas son siempre disímiles y muy controversiales acorde a la realidad que cada entrenador vivencia en su localidad, no obstante es bueno “ponerse en jaque”, para observar el grado de interés personal por el proyecto, el grado de compromiso de los actores del proyecto y abrir opciones que solucionen algunas problemáticas.

La intención principal ya está puesta en carpeta, sabemos que es lo que queremos, con quienes contamos y cuanto tiempo dispondríamos; asertivamente esto debe ser plasmado en informes previos que permitan ir rescatando cualquier detalle, realizando reuniones con jugadores y dirigentes, rebuscando información de otras alternativas dispuestas, y siendo preciso en lo que se pretende lograr. Esto por motivos obvios, mientras más información recabemos y sostengamos planteos claros de los objetivos que se pretenden, se obtendrán alternativas precisas y permitirán almacenar experiencia que pueda comprobar el método usado para lograr estructurar una planificación asertivamente.

Recién estamos listos para comenzar a plasmar en el papel nuestra planificación, en donde debemos recordar que el objetivo final siempre debe ser congruente con los objetivos de cada ciclo, e inclusive en cada sesión de trabajo. La secuencia de dicho objetivo debe responder a un racimo invertido, que permita observar el fin último, además como una ayuda es muy buena, ya que permite jerarquizar en distintos momentos las diferencias de cada objetivo o su similitud.



Ejemplo de ideario para formulación del plan de entrenamiento.

Después de todo lo realizado podemos ahora, ver como se desarrolla el plan de entrenamiento en donde se deben priorizar aspectos de desarrollo cuantitativo y cualitativo, para esto debemos rescatar datos que nos proporcionen los parámetros mínimos para comenzar: los tests diagnósticos.

Los test diagnósticos, tal como lo dice su nombre nos entregan una “radiografía” del equipo y de cada individuo, con esto podemos, aterrizar nuestras expectativas y empezar a hacer las primeras de muchas modificaciones a nuestro plan de trabajo. Aquí, encontraremos que hay algunos individuos que tienen rendimientos deplorables individualmente y son versátiles y necesarios a nivel colectivo o viceversa, también se nos reflejará la capacidad de nuestro equipo puede variar de la fuerza mental, fuerza física o calidad técnico-táctica. Pero sin desmoralizarse, uno obtiene los primeros parámetros que nos permitirán empezar a trabajar y por dónde.

Dependiendo del número de sesiones semanales, nuestra planificación puede verse extendida o reducida a raíz de lo mismo, o por factores que debemos tomar en cuenta (y que no pueden faltar dentro de un calendario de temporada) como son los torneos, partidos amistosos, clínica, etc. Pues bien, llegamos a otro nivel de graficación en nuestra planificación, siendo de suma importancia el establecer vía gráfico o calendario las actividades que se realizarán durante la temporada. Ésta responde a la necesidad de estructurar el grado de avance, y los controles pertinentes.

CALENDARIO GRAFICO BASQUETBOL												
TEMPORADA 2004												
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	preparatorio		específico			competitivo					transitorio	
ET	BA1	BA2	CH1	TR1	ES1	CM1	BA1	TR1	CH1	CO2	RE1	CO3
PA	X	X	2	3	3	4	4	4	4	4	5	2
PO	X	X	5	7	3	8	10	8	4	5	2	3
SE	12	10	12	16	16	20	12	12	12	12	12	10
CL	X	X	1	X	X	1	X	1	X	X	X	1
CO	FTT	PSI	X	X	X	PSI	X	X	X	FTT	X	FTT

En el ejemplo anterior, podemos observar una planificación simplificada y de estructuración de una temporada en específico, con presupuestos y asignación de especificaciones, esta es la primera etapa que se presenta concreta dentro de la planificación, pues ya podemos observar algunos parámetros que exigen considerarse: ET = etapa, PA = partido amistoso, PO = partido oficial, SE = sesiones por mes, CL = clínica o cursos, CO = controles. Si podemos retratar la situación del equipo dentro de un marco que establezca un sinnúmero de variables y condicionantes, nos permitirá desarrollar mejores alternativas y estrategias para obtener los logros anhelados, propiciando una acto de competencia personal y grupal por alcanzar el objetivo planteado en un comienzo.

En el caso que se tratase de una planificación a largo plazo (4 años o más), ya debemos despejar que estructuras cognitivas estableceremos dentro de la misma, para lo cual debemos implementar una secuencia de contenidos que pretendan concretar el proyecto. Es así como aparecen las tablas de contenidos y rendimiento estimativo, las cuales sólo pretenden guiar la secuencia y respetar la alternancia entre jugadores de distintas categorías, ordenar los planes de entrenamiento y clarificar los objetivos cumplidos a medida que se avance en la planificación.

PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO (desde benjamín hasta senior, 10-15 AÑOS).
 Este cuadro permite ver más fácilmente la progresión en la introducción y aprendizaje de los distintos contenidos. En gris oscuro se indica la categoría en la que se recomienda que se introduzca dicho contenido, en gris claro se indica la categoría en la que, a lo mejor, se podría introducir un contenido (al final de dicha categoría), aunque lo más normal es que se aprendiera en la siguiente categoría.

	BENJ.	ALEV.	INFAN.	CADET.	JUNIOR	SENIOR
FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DE DEFENSA						
MÁXIMA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL.						
CADA UNA DEFIENDE A LA SUYA. EMPAREJAMIENTOS SIN DESPISTES.						
“MURO” QUE NO PENETREN EN NUESTRA CASA. QUE NO PENETREN EN LA ZONA., MURO.						
AGRESIVIDAD DEFENSIVA/OFENSIVA. ENGANCHAR BALONES. ESPECIALMENTE TRAS BALÓN SUELTO O REBOTES. TIRARSE AL SUELO.						
ENGANCHAR EL BALÓN, APROXIMARLO AL CUERPO Y TORSIÓN DE TRONCO AL HACER LUCHAS.						
POSICIÓN DEFENSIVA, FLEXIONADAS.						
DESLIZAMIENTOS DEFENSIVOS, BRAZOS ABIERTOS NOS AYUDAN A EQUILIBRARNOS SEGÚN HACEMOS DESLIZAMIENTOS.						
COMBINAR DESLIZAMIENTOS Y PASOS DE CARRERA PARA RECUPERAR .						
NO HACER PASOS DE CAÍDA, ESO ES DEJARLE PASILLO. SI TE SUPERA CORRES A PONERTE DELANTE Y LUEGO SIGUES CON DESLIZAMIENTOS. LOS PASOS DE CAÍDA NO SIRVEN PARA PARAR, SÓLO SIRVEN PARA ACOMPAÑAR (EN TODO CASO VALDRÍAN PARA ACOMPAÑAR AL QUE LA SUBE EN BOTE).						
DEFENSA A LA JUGADORA SIN BALÓN. VER SIEMPRE EL BALÓN E IR AYUDAR SI ES NECESARIO (SER LISTO EN DEFENSA).						
DEFENSA A LA JUGADORA A UN PASE DEL BALÓN “NO RECIBE NI CERCA, NI FÁCIL”. SIN SOBREMARCAR LA LÍNEA DE PASE.						
“NO RECIBE”. DEFENSA A LA JUGADORA SIN BALÓN SOBREMARCANDO LÍNEA DE PASE EN SITUACIÓN DE “BOTÓ”.						
DEFENSA A LA JUGADORA CON BALÓN COGIDO QUE AÚN NO HA BOTADO (FLEXIONADA NO PENETRA, VALORAR LA DISTANCIA, NO ESTAR PEGADA).						
DEFENSA A LA JUGADORA QUE INICIA EL BOTE: “MURO, NO PENETRA”, SIN MANOS (MANOS A LA VISTA DEL ÁRBITRO). SIN PASOS DE CAÍDA (NO LE DEJES PASILLO), PONTE DELANTE INTERPONIENDO EL CUERPO (MURO).						
SI TE SUPERA, “NO TE RINDAS” SIGUE CORRIENDO DETRÁS A TODA VELOCIDAD, PARA PONERTE DELANTE EN CUANTO PUEDES O INCLUSO PARA METERLE LA MANO POR DETRÁS O CORTAR EL POSIBLE PASE QUE VAYA A DAR.						
DEFENSA A LA JUGADORA QUE AGOTA EL BOTE (“BOTÓ”). PUEDES ELEVARTÉ Y AGITAR LOS BRAZO.						
DEFENSA CORTES “NO NOS CORTAN POR DELANTE”.						
DEFENSA PASAR Y CORTAR. DEFENSA A AL QUE ACABA DE PASAR. SALTA HACIA EL BALÓN, “QUE NO CORTE POR DELANTE”.						
DEFENSA CORTES (LADO DÉBIL). CHOCAR, HACER BODY CHECK.						

(Agradecimientos a Carlos Prieto Martín, por su planificación)

Para encontrar un ejemplo de una hoja de secuencia y/o objetivos para un plan a largo plazo se puede ir a www.go.to/jgbasket en el artículo de Carlos Prieto Martín titulado “Plan de entrenamiento a largo plazo”. Ahí se especifica una gran cantidad de contenidos secuenciados a través del tiempo y por categoría. Nuestro amigo, expresa de manera sobria y clara los parámetros que se deben tener en cuenta para establecer los objetivos que se pretenden lograr a través de varias temporadas de formación y competencia.

Congeniado el plan escrito con los objetivos, debemos realizar una serie de charlas entre directivos, jugadores y cuerpo técnico (y en su caso los padres de los jóvenes), en las cuales se expliquen las secuencias de desarrollo, las alternancias, los objetivos de logro y las invariables de cada situación vivencial que se pueda ocurrir. Con esto, aseguramos que todos los que se relacionan con el grupo y el club, están de acuerdo con lo establecido, tomando conocimiento de las acciones a emprender, los gastos que se van a incurrir y los objetivos que se van a lograr en cada etapa para llegar al final de la planificación con una estructura clara en su desempeño y elaboración, sin mediar en errores que incurran en desgaste o pérdida de un elemento, o un incumplimiento de metas específicas para la realización del proyecto.

Con esto se quiere dejar en claro que la exposición del plan diseñado no es una consulta pública de si esta bien hecho, sino al contrario es una forma de complementar la experiencia de todos a favor de las pretensiones de la institución, y que a su vez, sirve como desarrollo de lazos interpersonales entre dirigentes, jugadores, socios, padres, etc. Pues todos pueden aportar alguna característica necesaria de agregar o bien desechar –con causa justificada- alguna metodología secuencial que no cumpla con parámetros o expectativas de la realidad del equipo.

Al reflejar nuestra planificación debemos preocuparnos de sobremanera en desempeñar el rol establecido por los dirigentes, es decir, tomar conciencia de que uno es el guía, y a raíz de uno se consiguen logros, por lo tanto nuestra planificación debe ser fiel reflejo de lo que creemos que es lo mejor para el grupo de personas que tenemos, no vale tener muchos sistemas de juego si no son capaces de realizar siquiera uno, o bien, pretender llegar a jugar técnicamente bien, sino hay ni se practica técnicamente en los entrenamientos. Es por eso, que volviendo al principio, debemos reflejar nuestros conocimientos y las capacidades del grupo de jugadores en un papel, que al observarlo pueda uno ser conciente de que es lo que se quiere lograr de forma realista y sincera.

CONSERVACION EN EL TIEMPO DE LA SECUENCIA

Nuestra oportunidad esta hecha en base a las expectativas que podamos mantener dentro del grupo por un cierto tiempo, es por eso que siempre es necesario no solo quedarse con la planificación general, también es bueno y recomendable confeccionar planificaciones estructurales y/o “troncales” a la

misma general, las cuales respondan a diversificación de conceptos, análisis de relacionamiento humano, compenetración de situaciones del ámbito social, actividades lúdico – recreativas, jornadas de relajación, etc. Todo es para complementar aún más nuestra planificación, generando nuevas inquietudes motrices, mentales o sociales, puesto que nuestra característica principal humana es el ser sociables, no podemos negar dicha forma expresiva. Nuestras pretensiones tienen que ser realizables dentro de las características de la temporada en que se desarrollan, para no verse como efecto de una actividad poco consecuente o falta de “carisma” relacionador.

Estas planificaciones “troncales”, deben ser elaboradas en conjunto con todo el cuerpo técnico y directivo, y deben ser incluyentes a jugadores y sus familias, dando así un carisma de “familia” y “amistad”. Y se deben colocar de manera alternada y coordinada dentro de etapas críticas de la planificación, sobretodo cuando el stress se hace evidente en el rostro o actitudes de los jugadores.

Es difícil planificar actividades fuera de las que ya se realizan a menudo y son sabidas y conocidas. Pues ahí está el desafío que se tiende a transformar en un objetivo de logro más, abocándose los jugadores hasta incluso competir “por quien se relaja más rápidamente” en una actividad de relajación y purificación mental y espiritual (ejemplo de actividad), o bien cumplir metas en tiempo en una ascensión a un cerro cercano a la localidad (actividad comprobada por el autor con excelentes resultados). Pero al observar el plan gráfico hecho con anterioridad, en donde desarrollamos la parte formal de la planificación y asignamos tiempos, también podemos –hilando más fino- agregar secuencias de alternancia que puedan ser reemplazadas o complementadas por otras ya planificadas, que pueda cumplir con las características de entrenamiento y soporte la carga de stress observado en relación a actividades anteriores o durante el tiempo establecido de trabajo. Lo ideal es que estos “entrenamientos complementarios” sean hechos sin previo aviso en la mayoría de los casos, pues así no existe una predisposición a la acción y permite que el desarrollo de las actividades sea más provechoso, evitando inasistencias o disculpas que “libren” al jugador a participar del entrenamiento.

Si hablásemos de planificación, debemos decir que en los microciclos deben existir estadios o etapas de desarrollo en los cuales se deben agregar sesiones que respondan a las cargas con una disminución de ellas para producir una súper - compensación de base dentro del microciclo. Además de proponer actividades de complementación que superpongan los niveles de intensidad y las cargas específicas que se deben desarrollar en distintas fases o actividades con la finalidad de obtener una ergogénesis, y profilaxis regenerativa de la musculatura, pudiendo ser de baja intensidad y carga, o sesiones de flexibilidad dinámica por ejemplo.

Todo esto, refleja la necesidad de tener alternancia entre lo planificado y las circunstancias que van apareciendo en nuestro desempeño a través del tiempo, no obstante, nuestra planificación debe ser constante y flexible, en el sentido de poder establecer por medios distintos la conclusión en el mismo objetivo, sin

desprender para ello ninguna parte de nuestra secuencia de contenidos. Pues y a pesar que no nos sirve más que a ese grupo de jugadores, la planificación puede servir de ejemplo y experiencia para el desarrollo de nuevas formas y planteamientos de trabajo.

CALENDARIO INTENSIDAD													AÑO 1				TEMPORADA 2004			
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC								
	preparatorio			especifico			competitivo				transitorio									
ET	BA1	BA2	CH1	TR1	ES1	CM1	BA1	TR1	CH1	CO2	RE1	CO3								
100						X	X	X	X											
70					X					X										
50	X	X		X							X									
30			X										X							
10													X							

Ejemplo de Intensidad anual en el entrenamiento

CALENDARIO SESIONES															MES 1 AÑO 1 TEMPORADA 2004				
ENERO – BASICO 1																			
SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	50	30	50	50	30	30	50	50	50	30	50	30	50	40	40	50	50	50	60
F	T	F	T	F	F	F	T	FT	F	FT	T	FT	F	T	FT	FT	FT	F	F
	C		C				C				C				C	C			C
								A		A		A				A	A		
P	G	P	G	P	P	G	G	G	P	G	G	G	P	G	AL	G	G	P	G

Ejemplo de carga, intensidad, situación y lugar semanal y por sesión.

En las tablas anteriores podemos observar de cómo nuestra planificación va tomando forma en relación a las distintas fases que se propusieron en un comienzo, pues ya podemos descifrar que es lo que queremos realizar en cada sesión asignando cierta intensidad, el tipo de entrenamiento, la existencia de un complemento en el entrenamiento, observar la alternancia de las actividades dentro del mismo entrenamiento y el lugar que se ocupará, Por ejemplo, y para que quede mejor explicitado, tomaremos la sesión número 2 de la semana 4, del periodo B1 (básico 1), correspondiente al mes de Enero, temporada 2004, año 1, en la cual dice que será una sesión físico – técnica (FT), con una intensidad media de un 50% de exigencia, Tendrá una actividad complementaria (C), habrá una alternación (A) de actividades dentro del mismo entrenamiento y se realizará en el gimnasio (G). Pues bien, con esto podemos ya reconocer que es lo que se hará a “grosso modo” en esa etapa, ahora hay que acercarse más y ser más específico y necesariamente se debe registrar sesión a sesión lo planeado acorde al objetivo general, y el objetivo en tránsito de nuestra planificación:

CALENDARIO SESIONES		MES 1 SEMANA 4 SESIÓN 2 AÑO 1 TEMP. 2004
		SEMANA 4
		SESIÓN 2 FISICO - TECNICA
OBJETIVO GENERAL	Desarrollo de las cualidades morfofuncionales de los jugadores de básquetbol de la categoría intermedia del Colegio Juan Piamarta	
OBJETIVO TRANSITO	Potenciamiento de la fuerza muscular en la flexo – extensión de codo (gesto técnico de lanzamiento)	
INTENSIDAD MEDIA	Trabajo de media intensidad – aeróbico glucolítico	
ACTIVIDAD	Elongaciones y calentamientos para aumento de la viscosidad muscular 15 minutos Trote alternado de pases entre jugadores realizando FLX de codo frontal. 15 minutos <ul style="list-style-type: none"> - trabajo con pesos muertos de 3 y 5 kg en diversas posiciones (pie, sentado, etc.) en 3 series de 5 lanzamientos controlando técnica. - Trabajo de “drop jump” de una base de 50 cm. Caída y lanzamiento con distintos balones 3 series de 6 lanzamientos. - Trabajo de lanzamiento alternado, por parejas y competencia 10 canastas convertidas por 5 posiciones de media distancia. 	
ACTIVIDAD 2 (A)	Sistema ofensivo de liberación con pantallas a lanzadores de cortes externos. <ul style="list-style-type: none"> - Tríos en secuencias de tiro en corte y pantalla, pasador y receptor, tiro y rebote, 10 canastas por lado. - Tríos en trenza y llegada, formación WAVE y tiro después de pantalla de penetración. - Cuartetos en salida Rápida, liberación de lanzador por parte de alero y poste, secuencia y continuación (con defensa y salida) - 5x5 ½ cancha defensa pasiva individual, búsqueda de lanzador por medio de pantallas secuenciales. - 5x5 cancha completa defensa press, 2 cuartos de 10 minutos, liberación con pantallas y sistema FLEX. - Recuperación activa: lanzamientos de tiros libres 5 por cada uno. En cada entretiempo. 	
ACTIVIDAD 3 (C)	Relajación y meditación <ul style="list-style-type: none"> - De manera individual y tendidos en una colchoneta, cerrar los ojos y escuchar música ambiental, lentamente se van encogiendo acorde la señal del entrenador, hasta no poder más para luego estirarse al máximo con la misma lentitud. Repetir 3 veces seguidas. - En parejas, se realiza profilaxis muscular con pequeños golpeteos (clapping) en segmentos musculares grandes, luego estiramiento de los segmentos. - Duchas y reposo. 	

Abordado este tema, ya podemos visualizar de distintas maneras nuestro proyecto, desde un punto de vista macro a uno micro como lo son las sesiones de trabajo diarias con su explicitación detallada. Pero aún quedan más parámetros de lineamiento y secuenciación, como lo son las evaluaciones, de ellas hablaremos a continuación.

EVALUACIONES DE PROCESO Y PROYECTO

Nuestro estudio, nunca estaría completo sin realizar comparaciones que permitan detectar falencias, carencias, incoherencias en nuestro planteamiento, pues bien, las evaluaciones aquí van a la “defensiva”, ya que son los mejores indicadores de que algo no anda bien y que debe ser rápidamente reestructurado o confinado a otra secuencia de trabajo. Estas evaluaciones responden a elementos involucrados en el desarrollo de la planificación; la experiencia, la monopolización de sistemas de entrenamiento e inclusive la flojera, inciden mucho en el tipo de evaluación que se realiza, las más comunes por ejemplo son:

- Evaluación física: que corresponde en medir bajo tablas preestablecidas, el rendimiento en distintos parámetros de las cualidades físicas.
- Evaluación técnica: que corresponde en medir o estimar eficiencia y eficacia en gestemas técnicos propios del deporte.
- Evaluación táctica: que corresponde en estimar actuaciones dentro de determinadas situaciones de juego.

Lamentablemente nos vemos envueltos en la costumbre y poca actualización de los conceptos modernos de enseñanza – aprendizaje, los cuales nos invitan a compartir efectos psicosociales, psicomotrices y sensoriales dentro de las evaluaciones realizadas dentro del proceso, es así como podemos integrar a nuestras evaluaciones nuevas formas de recopilación de información necesaria para la evolución del equipo de forma integral, es así como aparecen:

- Tests sociométricos: los cuales aportan estados de integración, complementación y unión en el entorno del grupo estudiado.
- Tests emocionales: permiten retratar el concepto emocional y redirigirlo hacia las necesidades que pueda desear el grupo, ante situaciones de stress.
- Tests cognoscitivos: aportan un coeficiente de desarrollo ante situaciones de procesamiento mental, estructuración de redes, percepción de alternativas y alternancia de variables, todas con el fin de descubrir potencialidades a nivel de proceso mental.
- Tests psicomotrices: permiten obtener apreciaciones personales y globales del entorno y su influencia en el individuo, compenentran el accionar del movimiento con el significado del mismo, reestructuran procesos motrices como sincinecias, alteraciones tónicas, etc.

Como se observa, las alternativas son variadas y todas nos reflejan un ápice de la integralidad humana, y si ello lo confluimos en un proceso con un objetivo, podemos gracias a estos indicadores observar, preparar, modificar o afianzar alguna manifestación que denotemos en nuestro equipo. Pues no olvidemos que también está en juego nuestros conocimientos, que nuestra visión debe ser respetada y creíble por sobre todas las cosas que ocurran, es por eso que debemos estar ávidos a reformar sutilmente nuestras expectativas a diario con el fin de poder flexibilizar nuestra propuesta y evitar así un corte repentino o una carrera infructuosa junto a nuestros dirigidos.

Las evaluaciones deben ser concebidas en tiempos concordantes con los “*peaks*” de rendimiento y manifestación deportiva de los jugadores y se distinguen en distintos tipos, los cuales responden a las características que tiene la planificación que estemos realizando. Las más comunes pueden ser:

- **EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA:** es la primera evaluación que debemos hacer, y que permite observar las conductas de entrada que tienen los

individuos al inicio de la planificación; gracias a ella, se pueden establecer los primeros parámetros de acción y determinar cargas individuales para la realización de ejercicios o tareas determinadas, sirve también para la identificación de indicadores como: lesiones, alteraciones al sistema locomotor, procesos mentales errados, problemas de confianza grupal e individual, etc.

- **EVALUACIÓN DE PROCESO:** esta nos sirve para ir chequeando la evolución de las capacidades a través del tiempo de ejecución de la planificación. Permite detallar distintos parámetros evolutivos que se han ido construyendo o guiando por medio del proceso. Puede ser ubicada dentro de cualquier parte de la planificación, ser sorpresiva, servir de medio de entrenamiento de alguna cualidad, o bien solo como actividad alterna para mejorar alguna faceta propia de la etapa que se vivencia. Una característica importante, es que es incluyente en partidos como medio de análisis y estudio de reacciones disciplinarias, sociales, psicológicas, o deportivas.
- **EVALUACIÓN CONTINUA:** esta es la que a diario se realiza, pudiendo ser rescatable ciertos elementos que se presenten dentro de la sesión diaria o semanal. (ejemplo, tiros libres convertidos por semana). De esta, es bueno llevar un registro en la bitácora de trabajo diaria, a fin de mantener un continuo de tiempo en el desarrollo de los jugadores.
- **EVALUACIÓN FINAL:** como su nombre lo indica va siempre finalizado el proceso y es la que permite el diseño del plan de trabajo para la siguiente etapa, así como el informe de desempeño individual y grupal, un informe de desarrollo versus etapa vivencial y un informe de estimaciones para la temporada baja (post – temporada) que permita reflejar el punto crítico en cuando se empieza nuevamente con la próxima etapa.

Al ya tener una suerte de patrón lógico a seguir para el desempeño de nuestra planificación, podemos confeccionar a medida de esbozo un planteamiento inicial acorde a las expectativas y propuestas por la institución, o bien relativizar en una encuesta de pareceres las características propias que se desean potenciar, esto a fin de desarrollar las máximas características y expectativas de dirigencia, jugadores y cuerpo técnico. Puede parecer un tanto tedioso en un principio, debido a todo el trasvasije de información que se realiza para obtener los parámetros deseados, pero vale la pena en cuanto se es ordenado y dedicado, se cuenta con el apoyo a la propuesta por parte de todos quienes participan de ella y existe coherencia y concordancia del objetivo propuesto en ella.

La secuenciación de una planificación en cualquier deporte colectivo debe ser ordenado y sometido periódicamente a estudio, debido que existen demasiadas variables que tomar en cuenta y pueden confundir el objetivo primario u olvidar demasiados objetivos en tránsito que propicien el objetivo principal, la misión del cuerpo técnico (entrenador, preparador físico, médico, kinesiólogo, psicólogo, etc.) es tener al menos una reunión cada 15 días de entrenamiento, con recopilación de

sus evaluaciones dentro de sus campos específicos, con esto, se puede solventar gran parte de la planificación a nivel estructural, pues se puede someter a cuestionamiento las cargas de trabajo, los encuentros sostenidos o bien la dirección táctica del equipo a razón de exigencia física y mental.

Como manera ideal las secuencias de trabajo por temporadas son las ideales para un trabajo desde formativo hasta competitivo, debido a que estructura y condiciona mejor al jugador a desarrollar cierta concentración de esfuerzo en el periodo que se le exige, como consecuencia de esto, tenemos jugadores preparados siempre en la etapa que queremos que lo esté. Otra alternativa es la secuenciación es la estructura anual de trabajo con etapas diseñadas para el mejor desempeño en la entrega de contenidos pues se puede planificar con expectativa de logro a lo largo de la estructura sin mediar en desempeños exigentes, este tipo es ideal para etapas formativas del deporte, ya que ordena y desarrolla de mejor forma los fundamentos y contenidos entregados en el transcurso.

TEMPORADA											
ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Pre-temporada			temporada					Post-temporada			Des.

ESTRUCTURA ANUAL											
ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
FORMACIÓN		RETROALIMENTACIÓN			COMPETENCIA		FORMACIÓN		RETROALIMENTACIÓN		

Ejemplo de estructuras de planificación.

La política de desarrollo a seguir siempre es acorde a las características que presente el equipo, no obstante hay que tener en cuenta que es recomendable en algunos casos combinar ambas a favor de los resultados que se quieren obtener, pues hay equipos que se encuentran en procesos intermedios y que deben someterse a distintos planteamientos y estructuras de entrenamiento diseñadas casi exclusivamente para ellos, que permita al cuerpo técnico desenvolverse entre contenidos, experiencias, eventos, y mucha retroalimentación de lo que va ocurriendo en el progreso del equipo.

PARA FINALIZAR.

La propuesta que se pretende entregar en estas líneas. Solo se sustenta con el desempeño responsable y dedicado del cuerpo técnico, el cual debe ser profesionalizado a diario, buscando las alternativas más idóneas para la obtención de los mejores resultados y personas que demuestren la valía del entrenamiento, el esfuerzo conjunto y su entrega lograrán que el objetivo primario o principal sea obtenido en el plazo estipulado y mantenido en el tiempo con la responsabilidad de mejorarlo en cada nueva planificación.

Lo descrito aquí no es nada novedoso, solo es algo que se puede y debiera hacerse siempre, motivando a la competencia sana y con medios comprobables, demostrando que existe un trabajo de por medio y no solo son “golpes de suerte” o malos aprovechamientos. Por otra parte, es una muy buena medida de ver logros propios, sabiendo que la formula usada es la idónea y los elementos son los justos para nuestra entrega.

CAPITULO IV

Entrenamiento Invisible en baloncesto para jugadores novatos



INTRODUCCIÓN

En los entrenamientos, siempre el técnico desea lograr sus objetivos por medio de un espacio controlado, pero muchas veces ve mermado el avance de sus instruidos por falta de tiempo, espacio o recursos para implementar su plan de trabajo.

Los jóvenes, muchas veces por no sobrepasar los límites impuestos por el técnico a cargo, sólo se preocupan de realizar los ejercicios propuestos en el entrenamiento; en cambio, otros tratan de llevar todo a la práctica a costa de dañar fundamentos técnicos necesarios para el progreso. Este artículo presenta una forma viable de guiar a los entrenados, por medio de normar las actividades de los mismos durante el tiempo que no se está entrenando, fomentando un análisis psicológico según las características que presenten los jóvenes y organizando el plan de trabajo para conseguir los rendimientos esperados por el cuerpo técnico y los propios jugadores.

EL JUGADOR NUEVO

Luego de evaluar sus capacidades físicas y técnicas, hay que determinar sus características psicológicas de forma *IN – VITRO*, con una pauta diseñada especialmente que otorgue datos necesarios del jugador y su entorno, a fin de categorizarlo en distintos niveles de desarrollo cognitivo y social, gracias a esto, podremos ayudarlo a imbuirse en el esquema técnico y táctico que el técnico quiere desarrollar, y al mismo tiempo de compactar el grupo acorde a los elementos seleccionados. (ver anexo 1)

DEFINIENDO LOS TIPOS DE JUGADOR

- **EL JUGADOR ESPECIALISTA** : Este tipo de joven, necesita tener un constante desarrollo en todo aspecto, está practicando y aprendiendo en cada momento. Demuestra interés a todo lo planteado y exige siempre más. Puede

- ver en el contexto del grupo y ser el líder visible como uno invisible, posee una preocupación y constancia a nivel de excelencia. No quiere perder ningún consejo y trata de aplicarlos en cada oportunidad que se presente.
- EL JUGADOR PROMEDIO : En este caso, el jugador es consistente, atiende a las instrucciones del técnico sin muchas preguntas, tiende a mecanizar gestos pero no a entenderlos. Busca parecerse al ideal de deportista pero siempre encuentra trabas para lograrlo, es psicológicamente débil y con necesidad de refuerzo positivo constante. Logra los objetivos, pero no busca más allá de lo obtenido, se sustenta en el entrenamiento y pide espacios de distensión entre ellos.
 - EL JUGADOR DIFÍCIL : Este jugador presenta un desafío constante de parte de entrenador, pues es extrovertido, irreverente y narcisista. Apoca los planteamientos y demuestra poco interés en el entrenamiento sistemático, posee talento y lo sabe, sacando partido a dicha situación. Puede establecerse como líder de grupo o separarse de él. No comparte mayormente la sociabilización existente dentro del grupo, pese a tener amigos en éste. Participa cuando quiere y así lo demuestra, es irascible e irracional, básicamente reacciona a todas las situaciones de manera impulsiva e instintivamente.

Luego de categorizar al grupo, se debe realizar una confrontación de los resultados con una observación IN – VIVO por parte del técnico, para clasificarlos de manera específica en las características de juego que quiera implantar, y para eso el técnico puede realizar una pauta de observación durante un partido informal o de entrenamiento, solicitando que su ayudante dirija el encuentro mientras él realiza la observación. (Ver anexo 2)

Con la pauta, el técnico tiene una apreciación fiable de las características de cada jugador que quiera utilizar en su planteamiento, sin desmedro de ajustar el tipo de jugador según el conjunto de competencias que se vaya a vivenciar, puesto que

las características y el número de jugadores que se obtenga, deberá ser concordante a las exigencias, es por esto que:

□ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □ □	□ medio □ lento □ □	□ temporada	□ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □	□ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □ □	□ medio	□ temporada	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □ □	□ variable	□ encuentros	□ □ □ □ □	□ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □

Según lo visto, el o los jugadores con una carga de entrenamiento sistemático y acuerdo al tipo de jugador, van a demostrar ciertas virtudes y carencias tras distintas variables, que deben ser tomados en cuenta para la distribución y desarrollo del plan de trabajo individual y colectivo.

EL ENTRENAMIENTO SISTEMÁTICO

Dentro de los planteamientos adoptados por el técnico, debe estar siempre presente el aspecto regular de las sesiones de entreno, las cuales deben cumplir con requisitos básicos para el cumplimiento de los objetivos, como son:

- HORARIO ACORDE Y SUFICIENTE
- INFRAESTRUCTURA
- IMPLEMENTACIÓN
- DINAMISMO

Con esto, el técnico asegura un buen marco de asistencia, inclusive del tipo de jugador difícil, y un desarrollo de objetivos de la sesión coherentes con el grupo. Puede también optimizar relaciones entre compañeros de grupo, necesarias para la cohesión del equipo y verificar progresos constantemente.

Las sesiones deben ser preparadas y programadas con antelación, para ayudar al progreso y el orden mental interno de cada jugador según su función dentro del equipo. Las sesiones deben estar todas enmarcadas en el plan de trabajo anual y a la vista de los jugadores con el fin de ellos poder programar sus actividades y disponer de tiempo suficiente para el entrenamiento. Los jugadores deben entender en planteamiento y presentar sus dudas y sugerencias en cada momento con el fin de mejorar sus expectativas.

En el caso de tener un grupo de jugadores muy variable y de distintos tipos confrontados, es bueno desarrollar planes de trabajo grupal con el fin de buscar cohesión y mejora; en el aspecto individual, delimitar atribuciones impuestas o auto impuestas y asesorarlo en cada momento, exponiendo los puntos de vista.

PSICOLOGÍA Y ENTRENAMIENTO

Un factor importante que se debe destacar en un entrenamiento, es el potencial y guía que obtiene el técnico en la ayuda del progreso en sus jugadores con el uso de la psicología. Demostrando con sus planteamientos y acciones que él es la ayuda necesaria para alcanzar buenos logros, pero no obstante, sin la participación de los jugadores y el interés de ellos no se puede lograr nada. Enaltecer el deporte es un punto recurrente que se puede plantear en los descansos, con el fin de entregarles a los jugadores la base y el razonamiento de por qué están entrenando. *“Aconsejarlos no desmerece la autoridad el técnico, sino al contrario; establece vínculos duraderos de respeto y comprensión en torno a la actividad deportiva.”*

Estos son algunos ejemplos de iniciación en el campo de la psicología que deben ser utilizados constantemente, sobretodo en los jóvenes de categorías de iniciación, para concretar los aspectos positivos de su personalidad en pos de su desempeño individual y colectivo.

EL TÉCNICO O ENTRENADOR

La manera de expresarse del técnico puede tener distintos matices según las ocasiones que se vivencien; es por esto que se pueden clasificar de la siguiente forma:

- **PATERNALISTA** : Frases firmes, pero que revelan una empatía y un consejo de tono paternal que ayudan a una asimilación efectiva de la instrucción. Muy recomendado para jugadores de carácter débil o novatos.
- **AUTORITARIO** : Frases firmes, rápidas y precisas que con voz de mando y de manera impersonal, se generan para “despertar” una característica agresiva o potenciar el juego colectivo. Suele aplicarse en jugadores de carácter fuerte o en situaciones en que se requiere demostrar una característica del equipo en el juego.
- **LIBERAL** : Frases concomitantes con aportes de los propios jugadores, en las cuales se pueden asemejar a consejos pero con libertad de aprovecharlos o no. Ideal para un jugador líder o un grupo con experiencia juntos.

Toda ayuda que pueda proporcionar el cuerpo técnico, como la de los padres y/o compañeros -con una buena guía- pueden concretar las mejores vivencias del

jugador desarrollando todo su potencial y creciendo como ser humano integro y social.

Los jugadores con problemas emocionales deben ser atendidos en todo momento, de preferencia por el técnico y no esperando a que el jugador se acerque, al contrario, invitarlo a conversar, que comparta sus sentimientos en un clima de complicidad y amistad mutua. Se puede afirmar con esto que el técnico se transforma en el guía, maestro, confesor y amigo.

LO FORMAL Y LO INVISIBLE

Los entrenamientos organizados y sistemáticos nos arrojan un Standard según las expectativas planteadas y nos ayudan a predecir avances o retrocesos individuales y/o colectivos; pero hay factores del entrenamiento que se deben ir midiendo con un porcentaje agregado según las actividades realizadas por los jugadores en el transcurso de los días, esto lo podemos estimar de acuerdo al período de la planificación, a la actividad del jugador y la carga individual de éste asignada.

Para lo cual, al inicio del entrenamiento debemos someter nuestra planificación a estudio de la actividad de los jugadores, sólo así obtendremos las cargas reales de trabajo. Estas cargas se pueden reafirmar haciendo propuestas permanentes de desarrollo personal, basados en ejercicios realizados en los entrenamientos, que pueden abarcar aspectos tales como la técnica individual, la táctica, psicológica y la preparación física.

Al obtener ese parámetro comprenderemos que podemos potenciar a nivel individual y colectivo, presuponiendo actividades complementarias que los jugadores realizan fuera de los horarios de entrenamiento.

1	2	3	4	5	6
1 g 2	0	20 % tiro libre 10 % tiro de cancha 10 % tiro bajo cesto 10 % fundamentos	1 g 2 jueo o formal 1 jueo o informal	1 din mica mensual	resist. e r bica fuerza muscular potencia elasticidad
g	2	10 % tiro libre 10 % tiro de cancha 10 % tiro bajo cesto 10 % fundamentos	1 g 2 jueo o formal 1 jueo o entrenamiento 1 jueo o informal	2 din mica s mensuales	fuerza muscular potencia elasticidad
g	1	% tiro libre % tiro de cancha % tiro bajo cesto 10 % fundamentos	1 jueo o formal 1 jueo o entrenamiento 1 jueo o informal	1 din mica semanal	resist. e r bica potencia elasticidad coordinación t cnicas de relajación

CUADRO IDEAL SOBRE CARGAS EN DÍAS Y ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO

En el cuadro podemos ver una situación que se podría suponer como ideal, que ha sido llevada a la práctica por medio de los procesos de encuesta y desarrollo de las actividades complementarias de los jugadores. En el mismo se comprueba las variables aplicadas según los distintos niveles de entrenamiento de cada jugador y el conjunto colectivo, encontrando una fuente inagotable de variables según rendimiento y tipo de entrenamiento que se quiera realizar. No obstante, es bueno recordar que toda planificación debe ser flexible y variable para no encuadrar los rendimientos en expectativas de logro que, a veces son inalcanzables; se debe recordar que *“es un deporte de enfrentamiento, en el cual el mejor gana... pero para ser el mejor hay que buscar y probar la forma de ser mejor.”*

LA COMPETICIÓN

Al entrar en el ámbito de la competencia, debemos recalcar que nuestro trabajo ha sido para la obtención de un logro, el cual cifra en alguna posición o fase de la competencia; aquí el entrenamiento “invisible” varía de una forma complementaria a una principal, puesto que todo el trabajo formal está integrado al esquema del jugador, pero el trabajo complementario (o invisible) puede ser el gatillante de un desempeño extraordinario al interior de la cancha; ya que genera aptitudes y actitudes de auto superación que, en base a ejercicios personales, incrementan la interdependencia del deporte con el individuo, bastando solamente la integración de esas capacidades adquiridas al equipo.

Aquí es donde el técnico debe incrementar sus facultades elocutivas y de guía para mantener al equipo en constante prestancia y motivación para efectuar todo lo que se ha entrenado. El técnico a pesar del tono que utilice (paternal, autoritario o liberal) debe inspirar respeto y veracidad, reconocer errores y demostrar por qué es él quien tiene a cargo la guía del grupo. Es el momento clave donde la instrucción hace ganar confianza en el jugador, y donde el jugador logra sus objetivos.

DIAS COMPETENCIA	ENTRENAMIENTOS	DESCANSOS
2 al mes	3 por semana	2 por semana
4 al mes	3 por semana 1 vez por partido	2 por semana
6 al mes	2 por semana 1 vez por partido	2 por semana
1 semana	3 veces técnico-táctico 2 veces tiro	Almuerzos onces

En la tabla anterior observamos como un técnico puede programar el desarrollo de su entrenamiento según los requerimientos de la competencia; así se puede establecer una gama proporcional de desarrollo obtenido con el tipo de competencia que vivencia el grupo. Llevando esto al planteamiento inicial de "invisibilidad", podemos reafirmar que los aspectos que se norman, son la planificación pero no se obtienen datos que graben nuestro trabajo en los jugadores como el tipo de entrenamiento, cuándo corresponde y qué actividad complementa al mismo; aún en la etapa de competencia.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<u>ENTRENAMIENTO</u> (Técnico)	<u>COMPLEMENTARIO</u> (Libre)	<u>ENTRENAMIENTO</u> (técnico)	<u>DESCANSO</u> <u>COMPLEMENTARIO</u> (Libre)	<u>PARTIDO</u> <u>INFORMAL</u> (Táctico)	<u>PARTIDO</u> (Oficial)	<u>PARTIDO</u> (Oficial)
-sesión de desarrollo técnico y táctico -lanzamientos -esquemas ofensivos y defensivos -charla de pizarrón	-lanzamientos -análisis de variantes de esquemas -juego informal	-sesión de desarrollo físico y técnico -resist. Muscular -lanzamientos en movimiento -enfrentamientos 1vs1, 2vs2, 3vs3 -esquemas ofensivos y defensivos -correcciones	-tiros libres -tiros posicionales -juego informal -flexibilidad	-aproximación carga física -corrección esquemas	-charla técnica -calentamiento -alongaciones -partido -descalentamiento	-charla técnica -calentamiento -alongaciones -partido -descalentamiento -charla técnica
					<u>RESULTADO</u> EMT: 90 IAC: 38	<u>RESULTADO</u> EMT: 110 DLS: 100

El desarrollo y orden de nuestro plan de trabajo debemos hacerlo abierto y hacia los jugadores que poseemos, con el fin de que ellos no sólo entrenen y jueguen; sino que además, puedan aportar su tiempo y comprensión al objetivo que se pretende alcanzar. En la tabla anterior, se observa un microciclo competitivo con sus micociclos planteados a grandes rasgos las actividades de la semana, éste tipo de esquematización del entrenamiento no solo nos puede ayudar a ordenar nuestra planificación, sino que, además, nos irá entregando la evaluación del

trabajo por semana, una estadística de rendimiento por temporada y posibles variantes en caso de correcciones al objetivo propuesto.

Es aconsejable tener un fichero en la cual se mantenga informado al grupo sobre las actividades a realizar y disponer de horarios en el gimnasio, en los cuales, los jugadores puedan de disponer de un espacio para desarrollar el trabajo complementario asignado para la semana. Conjuntamente con la ayuda personalizada, el trabajo en equipo, los deseos de lograr objetivos y el ordenamiento se podrá obtener resultados favorables en el desarrollo de jugadores que a pesar de ser novatos podrán alcanzar una sistematización, profesionalismo y valoración de su deporte como si ya fueran de élite.

CONCLUSIÓN

En el artículo se trata de plantear el trabajo intrínseco que se debe realizar por el cuerpo técnico para obtener jugadores con rendimientos esperados, llevando más allá de la cancha de entrenamiento o el encuentro oficial, los trabajos a desarrollar por los propios jugadores. Apelando a esto, a un desarrollo informal de las habilidades de cada uno en pos del equipo; profesionalizando un poco el deporte para alcanzar objetivos concretos, se puede conseguir un nivel verdaderamente competitivo, pero sin ser un paso tan traumatizante por el jugador novato, ayudándolo a adquirir la carga de trabajo de una forma “invisible”, pero igualmente medida.

Usar la psicología deportiva, también ayuda, pero como no todas las instituciones pueden costear un psicólogo permanente; es el técnico el llamado a suplir dicho cargo de la mejor manera posible, apoyándose en características centradas en el tipo de persona, lo cual ayuda a cohesionar el grupo en torno a su planteamiento de trabajo.

En fin, se puede referir como guía para la confección de un plan de trabajo anual, de manera sencilla y fácil aplicación, dando la libertad suficiente para la creación de nuevas opciones de entrenamiento en jugadores novatos, permitiendo con esto, la perfecta inclusión de los elementos necesarios para poseer un equipo sólido en prestancia, activo y consecuente con la forma de entrenamiento y lleno de habilidades, aptitudes y actitudes vencedoras.

ANEXO N°1

EVALUACIÓN IN – VITRO DE CORRESPONDENCIA DE JUGADORES EN BASQUETBOL

NOMBRE: _____ APELLIDOS: _____
F. NACIM: _____ RUT : _____
DOMICILIO : _____ TELEFONO : _____

CONTESTA LAS PREGUNTAS MARCANDO LA ALTERNATIVA QUE SE ASEMEJE A TU PREFERENCIA

- | | |
|--|---|
| 1) ¿Cómo llegaste al básquetbol?
a) Un amigo me trajo
b) Me informé por medios comunicacionales
c) Por iniciativa propia
d) Porque quería practicar un deporte | 8) ¿Cómo podrías mejorar en el básquetbol?
a) entrenando
b) jugando
c) Siendo constante
d) Haciendo caso al técnico |
| 2) ¿Cuánto crees saber sobre el básquetbol?
a) mucho
b) regular
c) poco
d) nada | 9) ¿Sabes por qué es tu técnico?
a) Porque estudió
b) Porque jugó
c) Porque sabe lo que hay que hacer
d) No sé |
| 3) ¿Tus padres te apoyan en tus decisiones?
a) En todo momento
b) Cuando están de acuerdo
c) Si, pero me ponen condiciones
d) no | 10) ¿Qué sabes de los entrenamientos que se hacen?
a) Son duros
b) Son difíciles
c) Son entretenidos
d) Son monótonos y/o aburridos |
| 4) ¿Cuántos de tus amigos juegan básquetbol?
a) 6 o más
b) 3 a 6
c) 1 a 3
d) ninguno | 11) ¿Qué puede esperar el técnico de ti?
a) Ser mejor
b) Ser parte del equipo
c) Que aprenda el deporte
d) Que juegue bien |
| 5) ¿Cuánto te propondrías entrenar a la semana?
a) 10 horas o más
b) 8 horas
c) 6 horas
d) 4 horas | 12) ¿Qué relación esperas tener en los entrenamientos y/o partidos?
a) De amigos
b) De compañeros
c) Lo ignoro
d) De jugadores |
| 6) ¿Cómo eres en tus estudios?
a) Responsable
b) Cuando tienes ganas, responsable
c) irresponsable
d) No sé | 13) ¿Qué haces en tu tiempo libre?
a) estudio
b) entreno
c) salgo con amigos
d) veo T.V. o juego |
| 7) ¿El básquetbol para ti significa?
a) Una forma de vida
b) Un deporte maravilloso
c) Un medio de entretención
d) Solo un deporte | 14) ¿Te preocupas por?
a) Los detalles
b) Lo general
c) La forma de hacer algo
d) La situación |

PUNTAJES DE LA PRUEBA

PREGUNTA	A	B	C	D	PREGUNTA	A	B	C	D
1	10	30	40	20	8	30	20	40	10
2	10	30	40	20	9	40	10	20	30
3	30	10	40	20	10	30	20	40	10
4	10	40	30	20	11	20	40	10	30
5	40	30	20	10	12	40	30	10	20
6	30	40	20	10	13	30	40	20	10
7	40	30	10	20	14	40	20	30	10

560-420 puntos	= con capacidad y potencial de desarrollo	JUGADOR ESPECIALISTA
419-280 puntos	= entrenable y dócil	JUGADOR PROMEDIO
279-140 puntos	= sólo busca ocupar su tiempo libre	JUGADOR DIFÍCIL

ANEXO N°2

PAUTA DE OBSERVACIÓN IN – VIVO PARA JUGADORES DE BASQUETBOL

NOMBRE : APELLIDOS:
F. NACIM : RUT :
DOMICILIO : TELEFONO :

PARAMETROS DE OBSERVACIÓN	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Es constante y desarrolla lo planteado			
Mantiene una actitud de respeto mutuo			
Aspira ser parte del equipo			
Se entretiene con el grupo			
Fomenta la participación del grupo			
Plantea más exigencias o sugerencias			
Se siente disminuido			
Se aísla del grupo			

TIPO JUGADOR: ESPECIALISTA PROMEDIO DIFICIL

CORRESPONDENCIA AL TIPO: SI NO

OBSERVACIÓN PERSONAL

TÉCNICO: _____

CAPITULO V

Entrenamiento integral de baloncesto en etapas iniciales



INTRODUCCION

Al reflexionar en torno a los métodos de entrenamiento en baloncesto se observan clases muy específicas de entrenadores los cuales normalmente son profesores de Educación Física que se dedican por hobby y con una mentalidad y conocimientos inespecíficos sobre el baloncesto. También encontramos a jugadores que entregan su experiencia sin ninguna base sólida sobre el actuar y desarrollo de los fundamentos, ni principios básicos como la individualidad biológica o los procesos evolutivos propios de la etapa puberal. En el presente documento se plantea una forma básica y sencilla de integración *FISICA, TECNICA, TACTICA y PSICOLOGICO*, con base en un constante movimiento y rotaciones de jugadores con el implemento a usar (balón) y otros accesorios que sirven para el reforzamiento del entrenamiento.

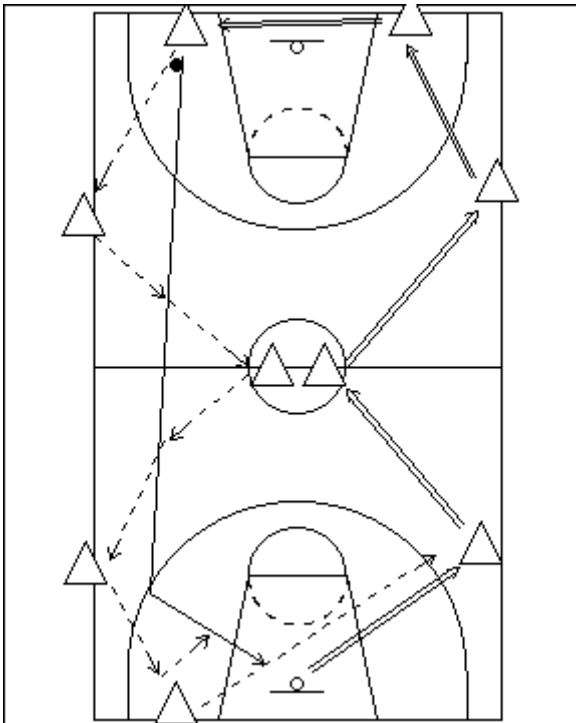
INICIACION

Todo proceso de entrenamiento deportivo debe ser periodizado según las competencias a participar, no obstante por ser el baloncesto un deporte de competencias irregulares (campeonatos cortos u ocasionales, encuentros amistosos, etc.), se debe periodizar en base a una formación constante de la forma física, sin dejar con esto de lado los otros aspectos fundamentales que hacen del baloncesto un deporte de alta riqueza técnica y táctica. Con esto el entrenador se ve obligado a buscar el máximo aprovechamiento de tiempo de entrenamiento, sin obviar las variables de la entretención y agrado de entrenar del joven, el cual en este periodo se ve susceptible a grandes cambios en su conformación física (pubertad) y psicológica, lo cual hacen perder muchas veces la constancia a entrenar.

Los entrenados, en esta etapa ya vienen con una base de fundamentos básicos de baloncesto, así que no hay que detenerse en ello, más que un simple reforzamiento; el entrenado ya aprendió a utilizar el balón dentro de la cancha, ahora debe internalizar praxemas de juego (situaciones tácticas favorables en ataque y defensa) y gestemas (simbolismos y gestos corporales que indiquen

jugadas, posiciones, cortes, etc.) que lo ayuden a superar al adversarios en conjunto.

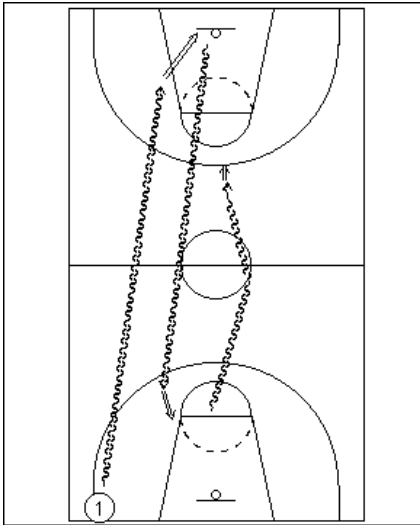
Como proceso de iniciación se debe priorizar el trabajo para la creación del fondo aeróbico necesarios para soportar un partido completo y a la vez iniciar el desarrollo del esquema espacio-temporal (timing) para el uso de pases y lanzamientos. Para esto se pueden utilizar trabajos a toda cancha con una duración media a larga (10'-15'), en secuencias continuas con poca recuperación entre uno y otro (1'45"-2'00").



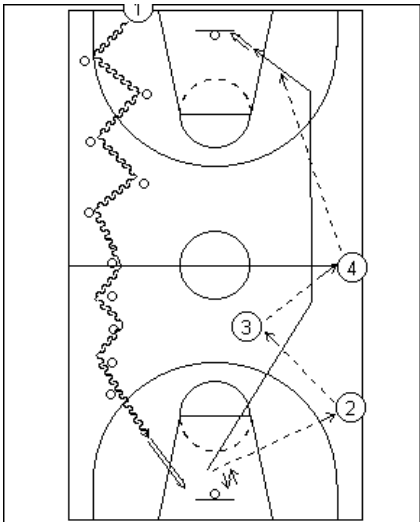
PASES CONSECUTIVOS CON PENETRACIÓN Y CAMBIO DE POSICIÓN

El básquetbolista debe tener una gran capacidad para desenvolverse de manera óptima dentro de la duración del partido (aprox. 40'), lo cual hace que sea necesario prepararlo en base el largo de la cancha donde se vea involucrado constantemente con sus compañeros en distintas facetas del juego incorporando movimientos libres y predeterminados según características del equipo y su nivel de ambientación con el terreno de juego.

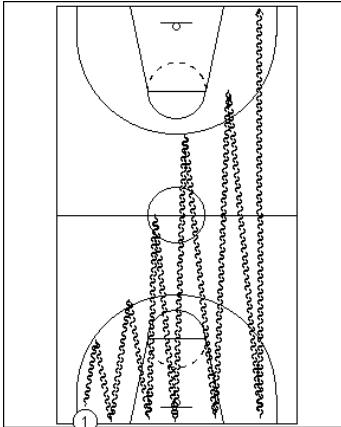
Pero no solo se debe priorizar el trabajo con balón, al cabo de algunas sesiones también se deben integrar trabajos sin balón, siempre utilizando todo el terreno de juego. Para esto se deben integrar implementos o “accesorios”, como conos o en su defecto a los mismos compañeros como obstáculos, para realizar cambios de dirección, detenciones en 1 y 2 tiempos, giros reversos, etc. Estos pueden ser complementados con pases, lanzamientos y drible al utilizar balón.



DRIBLE CONTINUO, LLEGANDO PRIMERO EN BANDEJA (1 PUNTO), PARTIENDO POSTERIOR AL REBOTE HACIA EL OTRO CESTO PARA REALIZAA UN LANZAMIENTO DE $\frac{1}{2}$ DISTANCIA, CONTINUANDO HACIA EL CESTO CONTRARIO PARA REALIZAZR UN TRIPLE, SECUENCIA DISPONIBLE CONTRA EL TIEMPO O CON CONVERSIÓN.

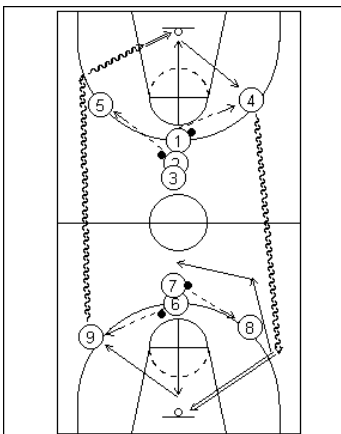


DRIBLE REALIZANDO DISTINDOS FUNDAMENTOS COMO CAMBIOS DE DIRECCIÓN, GIRO REVERSOS, O DETENCIONES, PARA LUEGO REALIZAR UNA BANDEJA , REBOTEAR Y PASAR, PARA TERMINAR EN EL CESTO CONTRARIO CON UNA BANDEJA SIN BOTE LUEGO DE UN QUIEBRE.



CARRERA CON BOTE EN VELOCIDAD, TOCANDO LÍNEAS DEDLIMITADAS A LO LARGO DE LA CANCHA

Es necesario también integrar estructuras de movimientos que hagan pensar al entrenado sobre la base de que es “una pieza de una estructura compleja que se cimenta en el juego colectivo y la ayuda”, así se puede empezar a entramar el sistema ofensivo del equipo entrenando el ataque en su fase final (lanzamiento), internalizar movimientos necesarios para el funcionamiento del equipo como pantallas, cortadas, circulaciones de jugadores, etc. Sin desperdiciar el componente físico y táctico.

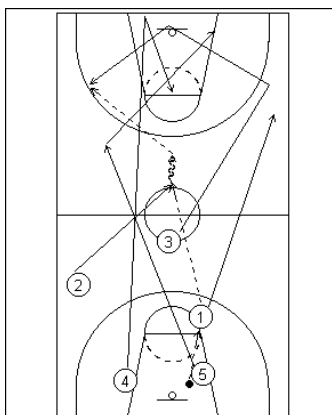


SECUENCIA DE PASES Y TERMINACION RAPIDA (BANDEJA O TIRO MEDIA DISTANCIA).

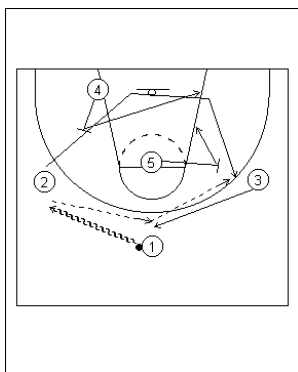
INSTALACION DEL SISTEMA DE JUEGO

Todo entrenador debe discernir en base a sus jugadores cual es el sistema más efectivo de ataque. Para esto se deben ver las capacidades físicas y cualidades biotipológicas de manera conjunta. Es decir, si se posee un equipo alto y de poca velocidad se debe instaurar un ataque ordenado por el trabajo de postes (alto, medio y bajo) para que las opciones de lanzamiento sean predominantemente de media o corta distancia. En cambio, si el equipo carece de estatura y es veloz, en el sistema ofensivo debe primar en el contragolpe y ataques con movimiento externo del balón mezclando variados tipos de pantallas y cortes a canasta.

Los entrenados además, deben sentirse a gusto con el trabajo preparatorio hacia el sistema, dándoles éste la libertad necesaria para la creación y diversión de los mismos. Recordemos que es en esta edad donde la mayoría de los jugadores se ven afectados por los estereotipos que entregan los medios de comunicación, lo que hace que busquen nuevas fintas o formas más efectivas de lanzamiento, es aquí, donde el entrenador se convierte en “el guía espiritual” de los jóvenes, es el único adecuado para reformar esquemas y dar consejos.

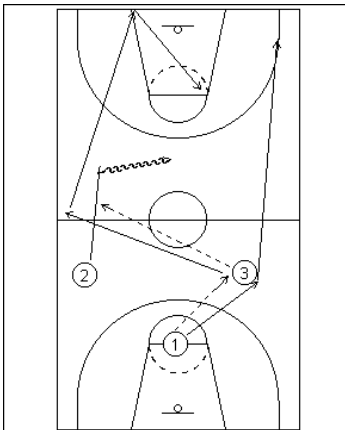


SALIDA RAPIDA ENTRE 5 POR EL CENTRO, LLEGADA E INSTAURACION DE POSTE MEDIO-ALTO Y CORTADAS EN TIJERA BAJO CESTO Y PERIMETRO, ELECCION DE PASE Y LANZAMIENTO.

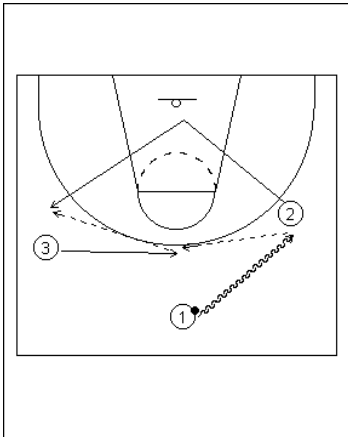


LLEGADA EN FORMACION DE ATAQUE 1-3-1, CONDUCTOR CARGA A UN LADO, ALERO CARGADO SE CORTA, PANTALLA DE POSTE, ALERO CONTRARIO HACE EQUILIBRIO EN POSICION DEL CONDUCTOR, SE REVIERTE EL JUEGO CON PASES AL LADO CONTRARIO, TERMINACION RAPIDA.

El entrenamiento no solo debe ser siempre de una misma estructura, cada sesión debe ser planificada en base al objetivo a conseguir, en este caso la adquisición de nuevos racionamientos dentro del juego colectivo, para esto debemos FLEXIBILIZAR el entrenamiento al máximo incluyendo ejercicios generales como trenzas y variándolas en tipo y número de pases realizados, como así también el tipo de lanzamiento; estos trabajos deben ser mezclados con situaciones que lleven al sistema de juego en ataque entero o partes de él.



LLEGADA EN TRANSICION OFENSIVA DESDE UNA TRENZA, PASE HACIA EL ALERO DERECHO, ALERO IZQUIERDO UBICA EL POSTE ALTO, PASE AL POSTE, CORTADA SIMULTANEA DE LOS ALEROS, PASE Y TERMINACION.



LLEGADA DE TRANSICION OFENSIVA EN TRENZA, DRIBLE HACIA ALERO DERECHO, ROTACION SIMULTANEA POR BAJO CESTO Y PERIMETRO, PASES RAPIDOS AL ALERO QUE APARECE Y TERMINACION.

El trabajo ofensivo debe estar siempre marcado por una gran determinación y buenas decisiones, las cuales siempre deben ser guiadas por el entrenador como una fuente inagotable de ideas. Todo esto debe ser unido a las “charlas de pizarrón” durante el entrenamiento, que es donde se ve reflejada la capacidad del equipo de funcionar como tal. El entrenador debe plantear situaciones que lleven a soluciones simples y efectivas, las cuales deben ser expresadas en la cancha por los jugadores. En esta etapa, es bueno mecanizar ciertas soluciones para que los

entrenados puedan tener siempre una vía de escape rápida dentro de los pasajes del juego. Lo cual no impide que ellos realicen soluciones de su propia creación, poniendo siempre hincapié en que debe ser SIMPLE Y EFECTIVO.

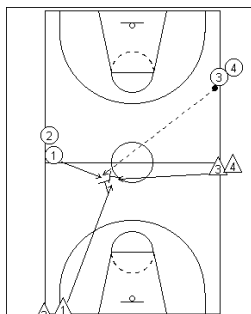
LA DEFENSA

El baloncesto es un juego de ATAQUE Y DEFENSA constante, por lo tanto no se puede siempre trabajar el ataque y esperar a que por iniciativa propia se defienda. Para esto existen fundamentos en defensa que la mayoría de los jugadores NO domina por completo, así que se debe tener un cuidado extremo en ello.

Los tiempos hoy en día exigen que un jugador de baloncesto domina al menos tres tipos de marcaciones defensivas: ZONAL, INDIVIDUAL Y PRESS, de las cuales analizaremos de manera esencial la individual; base de todos los fundamentos defensivos (ganar posición, disputar tiro, bloqueo, anticipación, etc.). La marcación individual utilizada en esta categoría debe ser simple, es decir “al hombre”, ya que su objetivo es aprender a marcar se debe impedir que el jugador pierda de vista “su hombre”, a la vez que se le inculca una determinación obsesiva por impedir una anotación fácil de su marca, obligándolo a pasa el balón.

En defensa debe instruirse en base a trabajos de exigencia física. Aquí el entrenador tiene que utilizar toda su capacidad y asesorarse por un especialista en psicología que lo ayude a preparar documentos, charlas y videos sobre el accionar defensivo, creando la necesidad y el entusiasmo del grupo por impedir cualquier tipo de anotación. No olvidar nunca que “LA DEFENSA SIEMPRE ESTA CON UNO” ya que es sólo tenacidad y deseo por impedir el accionar del rival en la duela.

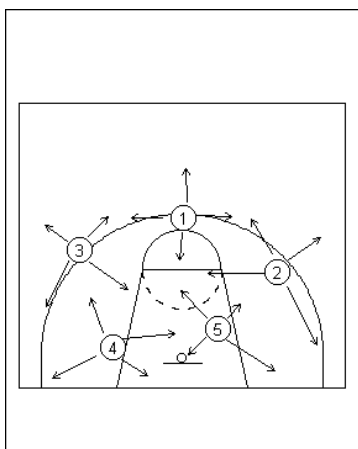
Dentro del entrenamiento podemos utilizar trabajos de estaciones y circuitos de recorrido en donde se vean deslizamientos y enfrentamientos 1 vs. 1 a máxima velocidad. Este es el trabajo más tedioso para el grupo, por eso antes de realizar alguna secuencia o en las pausas entre las mismas charlar sobre algún partido, o comentario sobre la defensa de un jugador de renombre. En cierta forma motivarlos para el trabajo físico fuerte, en donde los componentes anaeróbicos y de fuerza rápida son predominantes y la desesperación agobia y aparece el stress.



RECEPCIÓN DE PASE ADELANTADO MIENTRAS DOS ADVERSARIOS CIERRAN LA LÍNEA Y PRESIONAN EL PASAR ½ CANCHA, INTENTANDO LLEVAR AL ATACANTE HACIA LA LÍNEA.

Sobre la marcación zonal se puede afirmar que ésta, solo sirve en determinados encuentros pero no se debe desmerecer. Para la preparación de la defensa zonal podemos asignar puestos por grados de agresividad defensiva ubicando los puntos clave para el defensa.

Estos puntos complementarán a medida que el jugador haga suya esa posición, esto se ayuda aún más si se le asigna la posición con un radio de acción de 5 metros como máximo para el accionar defensivo; es decir si el atacante entra en su zona, este jugador lo marcará de forma individual, eliminando cualquier posibilidad de "haraganear" en su posición.



GRADO DE RESPONSABILIDADES DE JUGADORES EN UNA DEFENSA ZONAL 3-2, CON UNA LIMITANTE EN SU RADIO DE ACCIÓN NO SUPERIOR A 5 METROS

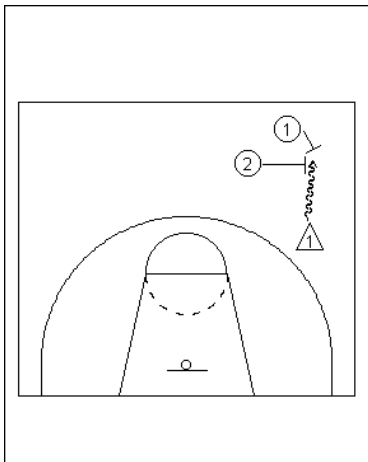


EXPLICACION BASICA PARA ARMAR UNA DEFENSA EN BASE A POSICIONES Y CARACTERISTICAS DE LOS JUGADORES

Para el trabajo zonal es excelente entrenar en juego 5 vs. 5 con premio a la defensa o al atacante pudiendo ser desde trabajo físico de musculación hasta trabajos diferenciados para ganadores, lo cual ayuda a motivar aún más a los entrenados para atacar como defender.

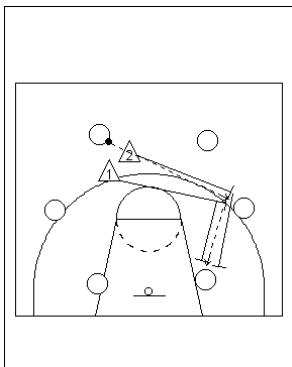
Ahora bien, al hablar de PRESS se debe entender que es una marcación individual que busca exclusivamente presionar el juego del contrario. Para un entrenado en la categoría intermedia puede resultar un tanto complicada la comprensión y variabilidad de este tipo de marcación, más aun cuando el inicio de esta tiene su base en el intento de pase del contrario.

Para ayudar a comprender y utilizar correctamente la PRESS, el trabajo debe ir siempre enfocado a enfrentamientos 1 vs. 2 , en donde dos defienden agresivamente y la consigna es obligar a su adversario a desplazarse a los costados. Esto también se conoce como “TRAP” o trampa, muy utilizado por equipos profesionales.



TRABAJO 1 vs. 2 OBLIGANDO AL ATACANTE A DESPLAZARSE A LAS ORILLAS.

Este tipo de trabajos motivan en gran medida a los entrenados ya que incentivan a buscar siempre el apuro del atacante. Luego de dominado el concepto de “2 al balón!” , vemos como podemos modificar series de trabajos intensos en donde desarrollaríamos agresividad, fuerza, tenacidad y deseo por conseguir el balón.



CIRCULO DE ATACANTES QUE SE PASAN EL BALON, DOS DEFENSAS BUSCAN PRESIONAR EL PASE.

Complementando estos trabajos encontramos un serio avance a nivel de defensa con pies, pues se va descubriendo a través de los ejercicios que la mejor manera de presionar es con los pies. Dominado esto se puede enfocar en el juego, buscando las distintas variantes para la aplicación de la PRESS (después de gol, al atravesar media cancha, saque lateral, saque de fondo, etc.) en marcación individual como en la zonal.

Debido a que los entrenados aun no dominan bien el concepto, es bueno que se emplee en variadas ocasiones dentro de los entrenamientos, encuentros amistosos y en charlas técnicas, siempre recordando que se busca presionar el pase, no quitar el balón arriesgándonos a cometer una falta innecesaria.

LANZAMIENTO

El fundamento más utilizado dentro del juego y clave para lograr una anotación es uno de los que menos se corrigen y entrenan de manera adecuada.

La técnica de lanzamiento normalmente se ve tergiversada gracias a las carencias de fuerza y mala comprensión del gesto técnico. Para esto, el entrenador debe de forma casi inmediata al tomar un grupo de entrenados es chequear cuales son las falencias técnicas de manera especial el lanzamiento, analizando en una escala de apreciación los aspectos parcializados del gesto.

LANZAMIENTO	SI	NO
tomada inicio		
flexión de codo		
flexión de piernas		
extensión de codo		
extensión de piernas		
mirada alta		
quiebre de muñeca		

TABLA 1: EVALUACION DE GESTO TECNICO

El Lanzamiento en esta etapa no puede ser obviado ya que es la instancia precisa para impregnar de por vida el gesto técnico correcto, para eso se debe dedicar al menos una sesión a la semana enfocada al entrenamiento del lanzamiento de distintas posiciones en la cancha y diversas exigencias que busquen el mejoramiento técnico y efectividad del gesto.

Además es fundamental enfocar al entrenamiento de tiros poco frecuentes como ganchos y bandejas pasadas, como también el uso del tablero para la conversión de algún tiro. Otro factor fundamental para la estimulación de la efectividad del lanzamiento es el uso de la competencia entre varios, lo cual produce un gran beneficio a la técnica, efectividad, rapidez y confianza en el tiro. Esto llama a una buena mecanización del gesto por lo tanto luego de mecanizado es recomendable obstaculizar sus posibilidades poniendo defensores que disputen los tiros, simulando el juego real.

El tiro libre también debe ser entrenado de manera exhaustiva, debido a su importancia dentro del juego. Aquí al término de cada ejercicio y al final de la sesión de entrenamiento es recomendable ejecutar una serie de lanzamientos y registrarlos a diario con la finalidad de verificar los progresos en la conversión.

EL REBOTE.

Este es un fundamento poco explotado a causa del poco conocimientos que se tiene si no se ha vivenciado la posición anteriormente. El rebote radica muchas ganas de atrapar el balón y un buena ubicación dentro de la cancha, lo que dentro del juego se puede generar fácilmente; dentro del entrenamiento se pueden dar muy buenas instancias para entrenar el rebote sin sacrificar otros fundamentos ni encarecer la carga física soportable dentro de la sesión. La mayoría de los grandes reboteadores solo consiguen atrapar el balón por una preparación conjunta, ya que mientras unos lanzar otros pueden capturar los rebotes y se están trabajando dos fundamentos necesarios y complementarios sin perder tampoco su parte física y mecanización de gestos. En esta categoría, el entrenador no puede cerrar ninguna expectativa sobre el entrenamiento de sus hombres “grandes”, por lo cual debe trabajar en este fundamento tanto como con el resto de los componentes del juego. También puede realizar trabajos específicos para el rebote, que sean con un alto grado de exigencia física y mental, para que no solo se vaya en búsqueda del balón, sino que también se anteponga a la situación, reconozca, aplique fundamentos y capture un rebote. Recuerde: “un rebote (ofensivo-defensivo) pueden salvarnos de perder un partido”.

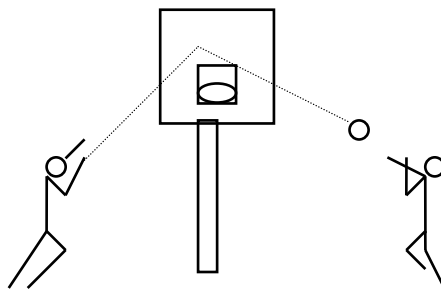


Fig. 19: REBOTE A AMBOS LADOS EN SERIES Y GRADOS DE EXIGENCIA.

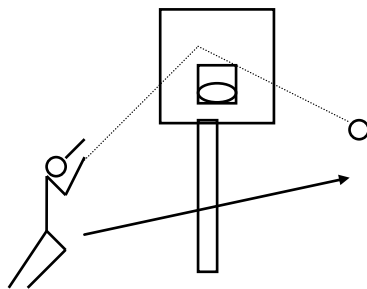


Fig. 20: LANZAMIENTO AL TABLERO Y BUSQUEDA DE SU PROPIO REBOTE.

Todos estos trabajos deben ser configurados según las expectativas del desarrollo que se desee lograr con los entrenados y se puede ir basando en circuitos de ejercicios pliométricos básicos como los DROP JUMP (saltos y caídas), o combinaciones de ejercicios físico-técnico.

EL ENTRENAMIENTO.

El jugador de básquetbol siempre espera con ansias el entrenamiento y hace todo lo posible por demostrar sus habilidades en el transcurso del mismo. Esta instancia que propicia el entrenamiento es de vital importancia y no se puede dejar pasar porque “ASI COMO ENTRENAS, DESPUES JUEGAS”, lo cual sirve de gran aliciente si en las prácticas también se dominan ciertos resquicios estadísticos y se los anuncian a sus jugadores.

El entrenador está llamado a la creación de tablas que no solo verifique el rendimiento físico según sus habilidades, sino que también debe ver los progresos en cancha que se van teniendo, formular tablas semanales que plasmen el rendimiento de los tiros de cancha, triples y tiros libres, en situaciones de presión cuantos pases correctos puede dar un base, etc. Todo esto va simplemente en función del desarrollo de conceptos y decisiones más claras para enfrentar un partido.

En el aspecto psicológico es bueno revisar por medio de sociogramas de fácil aplicación cuales son los grupos y compañerismos más idóneos dentro de la cancha, esto puede ayudar mucho para la generación de una rotativa de cambios más fiables y así la obtención de mejores resultados. También es bueno asesorarse por un especialista que determine las características de cada individuo y de forma colectiva, representado con esto el tipo de estímulo necesario para adecuar los sistemas de ataque y defensa.

Ejemplo de sociograma:

TEST SOCIOMETRICO SELECCIÓN BÁSQUETBOL

Mencionar uno a tres nombres en cada situación

1. Compañeros de equipo que te parezcan más agradables?

.....
.....

2. ¿Con quien te gustaría entrenar y jugar siempre?

.....
.....

3. ¿Con quien te gustaría organizar actividades recreativas?

.....
.....

4. ¿Con quien te gustaría trabajar en una actividad de entrenamiento?

.....
.....

5. ¿Cuál es él compañero que más destaca positivamente en el equipo?

.....
.....

6. ¿Cuál es él compañero que más destaca negativamente en el equipo?

.....
.....

7. Señala 2 razones que expliquen tu respuesta anterior.

.....
.....

8. Que técnico te parece más simpático y agradable.

.....
.....

9. Que técnico te parece mejor como instructor de contenidos.

.....
.....

10. Que técnico te ofrece más apoyo y orientación.

.....
.....

11. Indica muy brevemente tu opinión del equipo.

.....
.....

12. Propone brevemente alguna expectativa para tu equipo.

.....
.....

13. Que alumno te gustaría que no prosiguiera en el equipo.

.....
.....

Este ejemplo, nos permite deducir los tipos de compañerismo, las diferencias entre jugadores y establecer los grupos y sub-grupos que se crean en el entorno de los jugadores de una misma categoría, expresando las distintas conceptualizaciones que entienden los jugadores. Sometiendo a una puntuación determinada de estructuras internas que reflejan el comportamiento de los jugadores en la cancha de básquetbol, ya sea en entrenamiento o en los partidos, clarificando también la mejor alineación, el mejor juego colectivo o la mejor distribución del balón en periodos de juego.

LA DISCIPLINA DEL ENTRENAMIENTO

Nuestros jugadores, normalmente se ven mermados en el aspecto disciplinario a causa de las confrontaciones entre los estudios y su afición por el básquetbol, ya que muchas veces su tendencia es olvidar una de las dos partes. Es por esto, que es bueno concretar horarios de estudio, apoyo pedagógico y los entrenamientos para así afianzar la carga horaria necesaria para un progreso equilibrado y equitativo.

La mayoría de los jugadores carecen de un concepto de disciplina coherente y concordante con la exigencia que impone el deporte para reflexionar en un fundamento específico, suponen que ya lo saben todo y no merman en demostrarlo así; su desdén aparece como un claro rasgo característico de la edad por la que atraviesan (14 -15 años). Todo a causa de sus conocimientos “avanzados” y su reconocimiento como joven ante la sociedad, no obstante, estas trampas que aparecen en nuestro accionar son fáciles de saltar, ya que con actividades de autoconocimiento, motivación y refuerzos “positivos”, como guías de estudio en temas referentes a historia, técnicas o tácticas del básquetbol que se estén aplicando en el momento y se refieran a la progresión estipulada de antemano en el proyecto de entrenamiento anual, se pueden soslayar en gran medida la arrogancia y la falta disciplinaria del joven. En resumidas cuentas, hay que hacerle entender que esta actividad quizás no le remunere en un futuro dividendos como para su supervivencia, pero si le engrandecerá y mejorará en el plano Inter.-personal, así como también, lo adecuará a un estilo de vida distinto, rico en experiencias personales y colectivas que en su debido momento le recaudará más de alguna satisfacción.

Los procesos de enseñanza –aprendizaje que se obtienen a causa de una actividad disciplinada son más concordantes y estables a través del tiempo, es por esto que es necesario afianzar una forma de actuar concreta y llena de expectativas para así no perder a ningún interesado en crecer en el básquetbol. Como por ejemplo, el tener horarios fijos para los entrenamientos, presentar a inicio del entrenamiento los objetivos generales del proceso así como los objetivos de la sesión de entrenamiento, planificar acorde a las expectativas del grupo y su nivel de desarrollo (no podemos pedir ganar un campeonato si ni siquiera establecemos de qué manera vamos a jugar). La misión del entrenador en este caso, es de formalizar todos los aspectos respectivos a la entrega de los conocimientos según una progresión de elementos, la incorporación de los nuevos y el tiempo de entreno que se mantenga durante el proceso. Con esto afiatará el grupo, consolidará las expectativas de logro propuestas, ayudará a organizar mejor el tiempo y el grado de atención de los jóvenes en cada sesión y obtendrá nuevas formas de apreciar el trabajo realizado, dando un sentido más especial a la práctica deportiva. Además, por supuesto, de mejorar disciplinariamente a los jóvenes, metalizándolos a trabajar por el objetivo de logro propuesto.

CAPITULO VI

Estilos defensivos, defensa en presión zonal Z221



INTRODUCCIÓN

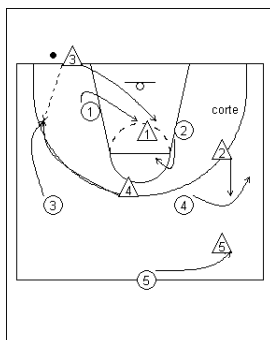
Las defensas zonales, son conocidas como una buena estrategia defensiva de conjunto, relativamente fácil de aprender, pero carentes de vivacidad y alternativas que en el básquetbol actual es imprescindible (trampas, doblajes, cambios de hombre, circulaciones, “border lines”, etc.). Esto hablando de $\frac{1}{4}$ cancha obviamente; si bien las defensas en zona (DZ), son aplicables en todos los cuadrantes de la cancha, la mayoría de los entrenadores prefieren desarrollar un sistema para cada cuarto de cancha en defensiva. En el siguiente capítulo, podremos desarrollar la DZ en su variante adelantada presionante y con formación 2-2-1, según la filosofía del sistema defensivo correcto, la aplicabilidad en los niveles de aprendizaje de la zona, y las variables que permiten y/o obstruyen nuestra empresa defensiva.

FILOSOFÍA

La zona es la joya de la actividad en conjunto, pues logra en su accionar, el conferir todos los esfuerzos defensivos del equipo, en un solo patrón de movimientos, acaparando inteligencia, velocidad y astucia. Cada DZ posee su característica especial; no obstante eso, todos pretenden lo mismo en su evolución: **OBTENER LA VENTAJA DE POSEE EL BALÓN.**

Gracias a esto, muchas DZ arriman a su efectividad común, característica de la defensa individual o pequeños lapsos de transiciones defensivas con cambio de hombre o trampas en líneas de base, lo cual hace aparecer las llamadas zonas mixtas o variantes zonales, que permiten construir nuevos patrones defensivos que comprometan el accionar ofensivo del rival.

La defensa se pregona desde el momento en que se pisa la pista de juego, que aporta y engrandece el espíritu de superación de cada jugador en su entrenamiento diario y en cada momento que se ve enfrentado con su adversario... esto nos indica que la defensa siempre está en nosotros, está a cada momento y no necesita más que brindarle el espacio necesario para el crecimiento a nivel individual y la creación de un concepto de equipo en defensa.



La actitud defensiva que adquirimos en el tiempo, es un concepto individualizado, que –por rebote–, normalmente asociamos al colectivo de equipo, pero olvidamos siempre caracterizar el deseo colectivo defensivo, la cognición colectiva en defensa. Se dice que es bueno hablar en defensa... pero, ¿qué vamos a hablar?, tenemos que dar un sentido más cualitativo en las típicas frases que se dicen en la pista, conseguir una interacción en el conjunto de 5 elementos individuales que funcionan colectivamente como un equipo con cinco posibilidades de extensión al infinito, es en pocas palabras, crear un ser viviente y pensante en situación de disputa en el juego, con un pensamiento y acción individual, pero extensible en sus prolongaciones.

Lograr esa comprensión en distintas personas, con características especiales e individuales, es algo casi utópico, no obstante podemos elevar el nivel de concreción y participación colectiva en razón a trabajos mentales, permitir una conexión, un espacio y desarrollo de las fases del juego coordinado, buscando la unión del pensamiento por lapsos prolongados de actividad defensiva, no limitando con esto el fin último de la defensa en el básquetbol: **RECUPERAR EL BALÓN PARA ATACAR.**

INICIOS

Este tipo de defensa, utilizado bastante en el básquetbol norteamericano y europeo desde hace ya algún tiempo, tiene características que inciden en el desarrollo colectivo del objetivo propuesto en un comienzo: EL GANAR.

Los inicios se deben limitar a un extenuante trabajo de defensa individual, el cual permita que los ejecutantes sepan por conocimiento de causa de qué se está hablando; ya que las rotaciones y estructuraciones a pesar de ser características de una defensa zonal, en su conjunto, posee facetas individuales que exigen conocer a fondo los matices de la defensa individual.

Al conseguir el desarrollo de ésta característica esencial, debemos configurar patrones del esquema acorde a su situación espacial dentro de la pista de juego. Es decir, montaremos la defensa de manera globalizada e iremos especificando a

nuestro gusto y visión de progreso las características principales que queramos infundir en los jugadores.

Las posiciones se dividen en relación a la proximidad del jugador al balón y su radio de acción respecto al jugador que penetra su zona específica, consignando espacios limítrofes que mantengan la concordancia y el equilibrio en el sistema. Además de posibilitar las rotaciones en caso de ayuda y/o cobertura espacial.

En este tipo defensivo 2-2-1, existen variables que condicionan su uso, entre esas variables encontraremos:

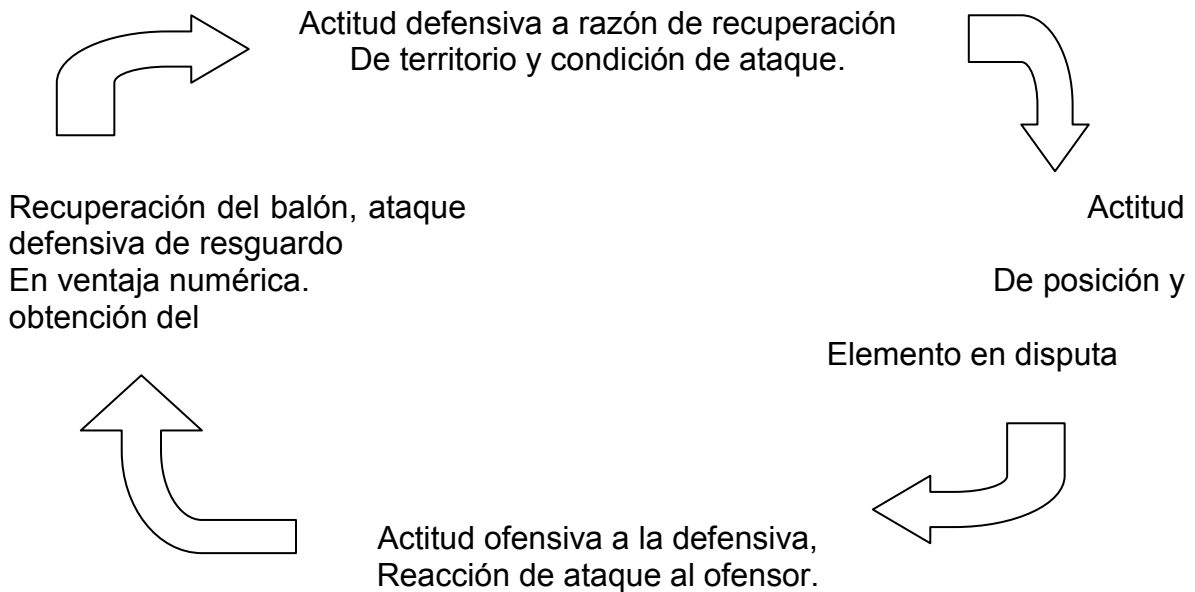
1. el grado o nivel del equipo contrario
2. el tipo de jugador y su ubicación
3. el momento del partido en que se aplica
4. la disposición del equipo que la realiza
5. el tipo de pista de juego
6. la experiencia del equipo a favor del tiempo de entrenamiento y práctica del sistema.

Como podemos observar, las variables pueden decirse “clásicas” al analizar cualquier sistema defensivo, por lo tanto, solo nos referiremos a la última en relación al tipo de práctica y el tiempo de empleo de la misma.

Para desarrollar en particular éste sistema, se requieren varios elementos indispensables para tener oportunidad de comprensión y no sólo mecanización del sistema. Entre los más importantes podemos destacar, horarios acordes con la exigencia de la temporada (ojala un mínimo de 6 horas de entrenamiento semanal), un número congruente de jugadores (mínimo 15 elementos, es decir, la plana titular y 3 reservas), un recinto que asemeje en mayor medida al campo de competencia, y la indumentaria e implementación necesaria para un buen desarrollo del sistema en cuestión.

EL COMIENZO

Esta enseñanza es básicamente multipersonal, pues sobreviene la capacidad de aprendizaje del jugador con el conocimiento del entrenador; en pocas palabras, si el entrenador tiene un conocimiento amplio y una convicción de éxito sobre el sistema, el jugador podrá conectar y estructurar los patrones que condicionan el aprendizaje de los elementos, paradójicamente es como vender un seguro (venta de lo intangible), uno vende algo que sabe que es bueno para la otra persona, pero debe convencer de algo que no es real más cuando ocurre. Por lo tanto, el punto de partida no es en la pista de entrenamiento, sino que en una sala donde se pueda reflexionar en torno al concepto de ATAQUE y DEFENSA que tiene el básquetbol y su simultaneidad de roles durante el transcurso del juego.



ATAQUE	DEFENSA
<ul style="list-style-type: none"> • TENGO EL BALÓN • DEBO BUSCAR OPCIÓN DE TIRO CÓMODO • DEBO ENCESTAR • DEBO IR AL REBOTE OFENSIVO • DEBO ATACAR EN EQUIPO 	<ul style="list-style-type: none"> • DEBO IR POR EL BALÓN • DEBO IMPEDIR CUALQUIER OPCIÓN DE TIRO • DEBO IMPEDIR EL ENCESTE • DEBO BLOQUEAR E IR AL REBOTE • DEBO DEFENDER EN EQUIPO

Se debe definir, explicar y afirmar las fases del juego en relación al ataque y la defensa, a fin de afinar y establecer patrones similares sobre los conceptos en todos los jugadores, retratando su accionar en hechos y decisiones que posibiliten el incremento de la actitud defensiva en el equipo.

1 METRO DE CANCHA = ATAQUE < = >
DEFENSA

Todo tipo de axioma referente en específico al tipo de defensa visto (2-2-1) es recomendable guardarlo para el entrenamiento en pista, a fin de no sesgar otra oportunidad de aprendizaje en otra área defensiva y que se contraponga con esta.

LOS ENTRENAMIENTOS

Cada entrenamiento debe ir integrado y dividido en secuencias claras de aprendizaje, que permitan al jugador situarse y acostumbrar su reacción lógica al tipo de reacción sorpresiva que debe cumplir en la defensa, es decir, enfrentar al jugador a situaciones de decisión y oposición, que revistan la necesidad de pensamiento y creación de estructuras lógicas de movimientos (praxemas).

Dentro de las divisiones que se deben realizar, es siempre necesario seguir una secuencia clara y no variarla a fin de la mejor concreción del sistema en un corto plazo, con esto aseguramos un buen lapso de entreno en otros aspectos que conlleven a una mejora colectiva; también dando tiempo así para la inclusión de sistemas de contraataque y ofensivos estructurales.

SECUENCIA DE EJEMPLO

1. Cuadrantes y responsabilidades	(4 sesiones)	básico
2. 1° Línea ofensiva / agresiva	(3 sesiones)	básico
3. 2° Línea de asalto / trampa	(2 sesiones)	básico
4. Angulo y ajuste natural	(2 sesiones)	básico
5. 1° y 2° entrenamiento posicional	(3 sesiones)	específico
6. Angulo y ajustes provisorios	(2 sesiones)	específico
7. FLEX	(3 sesiones)	específico

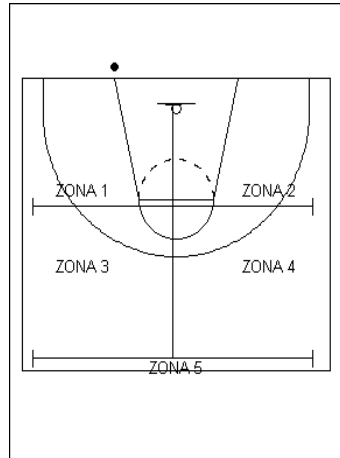
Revisaremos a continuación en base a ejemplos y explicaciones simples las etapas básicas de la secuencia propuesta, dejando en claro que es una propuesta y no una metodología pura para el desarrollo defensivo esperado, no podemos olvidar que no todos los equipos poseen las mismas características y es por eso que se deben ajustar a los requerimientos esenciales del entrenador y su grupo humano.

CUADRANTES Y RESPONSABILIDADES

Trabajo específico de reconocimiento del terreno de juego, implicancias y factores que inciden en la rotación defensiva según estipulación de cuadrantes que proponen características individuales a cada delimitación y sustentan los beneficios de la presión zonal en formación 2-2-1.

1. **zona de adecuación defensiva:** se ubica de preferencia un escolta de espalda al sacador y en un punto intermedio (3 mts. Aproximadamente de la línea de fondo), espacio destinado a buscar el 2x1 al pase.
2. **zona de ajuste defensivo:** se ubica el base, precisa el ajuste respecto a la rotación entre la zona 1 y 3, su búsqueda es a razón del tipo de pase

efectuado. Busca ajustes favorables en relación a cortes en las líneas de pase.

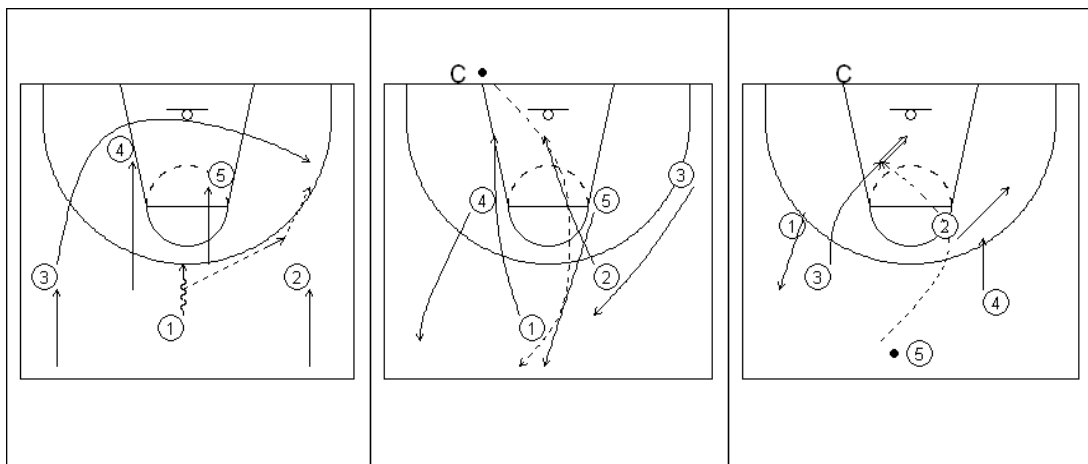


3. **zona de trampa defensiva:** se ubica a un alero (pequeño), la función principal es correr a la zona en busca de la presión defensiva a favor del 2x1 con el compañero adelantado. Generalmente, el mejor ubicado para una terminación después del robo o interceptación del balón.
4. **zona de cortes de pases:** se ubica un alero – poste que pueda rotar rápidamente en relación a los pases largos efectuados por el rival. 1° muralla defensiva real, mientras se estructuran las rotaciones de los jugadores de avanzada.
5. **zona de último hombre:** se ubica el poste, éste vigila las rotaciones y avisa los posibles cortes de balón a efectuar, los cierres y trampas; 2° muralla a la defensa, equilibrio defensivo.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

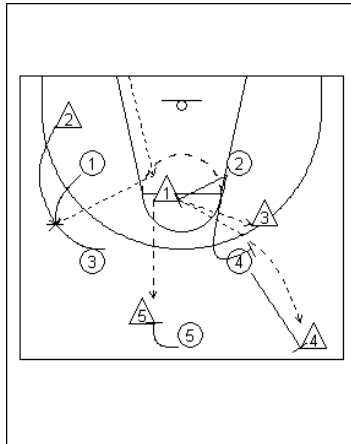
EJERCICIO 1: “ATAQUE Y DEFENSA”

Ataque libre, 5x0 desde fondo de l acanCHA, posterior al gol, ubicación en posiciones defensivas determinadas, el entrenador recoge el balón y saca con pase largo, interceptación, transición a la ofensiva, ataque y terminación. Posterior recobro de actitud defensiva.



EJERCICIO 2: “POSICIONAMIENTO”

Ubicación espacial de la estructura, 5 jugadores en zonas intermedias, reacciones naturales a los pases efectuados, rotaciones y ajustes observados y comentados. NOTA: escuchar sugerencias de los jugadores en torno a las rotaciones que se hacen, preocuparse en buscar la mejor rotación basado en las características de los jugadores.

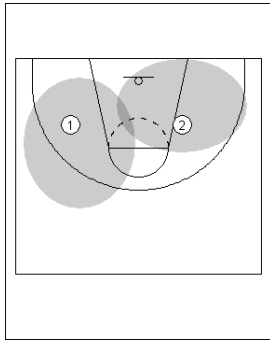


1º LÍNEA OFENSIVA / AGRESIVA

Búsqueda de la mejor disposición e incremento de la agresividad (obviando reacciones violentas), a fin de conseguir un mal pase o un robo de balón gracias a las coberturas de espacio y anticipaciones que se puedan conseguir a los movimientos del contrario. En pocas palabras: **“NO DEJAR PENSAR AL CONTRARIO”**.

1. cognición y entendimiento del factor de amedrentamiento y utilización de espacio como efecto de conquista, establecer el significado de no “regalar” metros a la defensiva, ni permitir tiempo de reacción al atacante. Pasar lo más rápido posible de defensa a ataque.
2. buscar el correcto uso de las líneas de banda y fondo como un ayudante necesario e indispensable a la hora de presionar el juego del atacante, nunca entorpecer el accionar del compañero llevando al jugador al medio de la cancha, siempre a la orilla.
3. Insistir en la actuación individual (1x1) y no colectiva (2x1) en la 1º línea, a fin de no permitir espacios de fácil entrega y sin cobertura, liberando el corredor contrario para un quiebre y posterior descalabro del sistema defensivo.

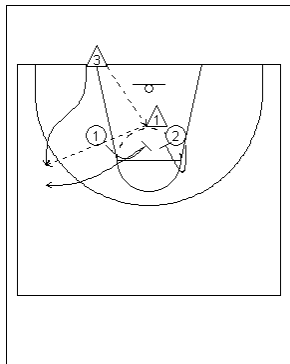
4. el jugador de la zona 2, debe buscar líneas de pase probables, mientras el



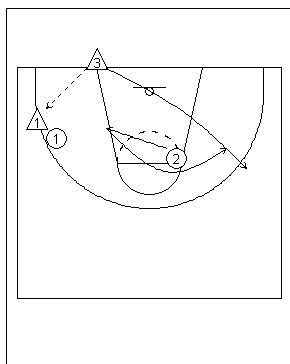
- jugador de la zona 1 impide: a. progresión del atacante, b. drible de apoyo, c. enfrentamiento cara a cara.
5. utilización de todos los recursos técnicos individuales defensivos para obtener el objetivo: EVITAR UNA PROGRESIÓN A LA OFENSIVA POR MEDIO DE DRIBLE O PASE.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS

EJERCICIO 1: "CONCENTRACIÓN Y LÍNEA"

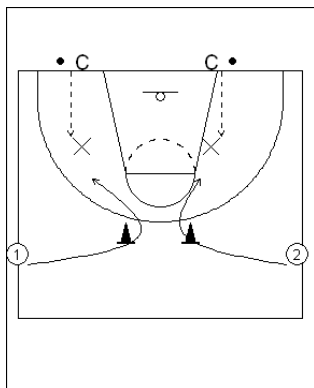


El jugador 1 se ubica de espaldas al sacador observando el pase a X1, mientras 2 va al ajuste y 1 va por el cortador y posible receptor.



El jugador 1 va en búsqueda del receptor, mientras 2 hace un corte hacia la línea de pase y posterior recobro al atacante.

EJERCICIO 2: "LLEGAR A DEFENDER"



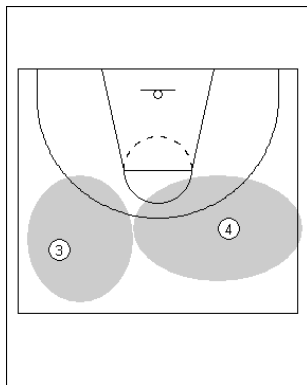
1 y 2 deben desplazarse en un recorrido hecho por conos, que ajuste su llegada al adversario, quien recibe el pase del entrenador, juegan 1x1 hasta mitad de cancha. Variante: sólo un atacante recibe balón, y se debe jugar 1x1 con y sin balón (situación de ajuste y negación del 2x2).

2º LÍNEA DE ASALTO Y TRAMPA

En ésta, encontraremos la utilización de la estrategia defensiva básica, puesto que aquí recién el sistema empieza a fluir en relación a los cortes que el ataque pueda realizar para eludir la primera línea, no obstante al sortear la primera línea el "porta-balón", se ve mezclado entre manos y cuerpos que impiden el progreso efectivo del balón por medio de trampas defensivas que se establecen en las orillas (objetivo propuesto para la primera línea), y la intercepción de pases hacia el centro por el "vigilante" del lado débil.

Para comprender de mejor forma ésta secuencia defensiva, denominaremos los puestos y sus responsabilidades a fin de potenciar su uso y frecuencia en el aprendizaje:

- Jugador 3: jugador ubicado preferentemente hacia el jugador 1, es el encargado de realizar la trampa en la salida del balón por el acceso ofrecido por el jugador 1 (la orilla), este jugador se mueve presuroso al encuentro con el defensa a fin de detener rápidamente el bote y forzar un cambio de dirección favorable para el pinchazo y/u obstrucción de 1 a favor de la defensa.
- Jugador 4: es aquel que debe rotar hacia los lados ciegos del "porta-balón", a fin de leer la cancha y capturar una serie de pases hechos presurosos ante el doble marcaje entre 1 y 3. También puede efectuar una especie de equilibrio ofensivo en razón a la ubicación de la intercepción del pase, como buen agente ofensivo o de estructuración de un ataque dentro de la transición a la ofensiva.



Detallar más el accionar de ésta segunda línea sólo traería mayor complicación en su enseñanza, es bueno realizar un trabajo de “adecuación mental” en los jugadores asignados para obtener de ellos mismos las situaciones más claras de interceptación y ajuste defensivo, incentivando la creatividad y libre rotación de piezas (comunicación de conjunto) en pos de la obtención del balón. Dejando en claro que la práctica de algunos fundamentos básicos o premisas fundamentales no puede ser obviada ni menos despreciada ante el ímpetu de los propios jugadores o del entrenador que al ver las capturas de balón, y la progresión olvide administrar cierto control sobre el juego y se haga descontrolado.

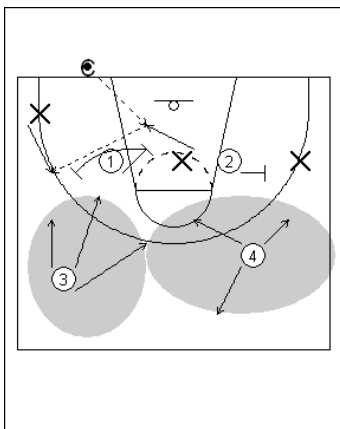
- No se puede doblar a un jugador sin balón
- No saltar a capturar un balón hecho por alto
- Negar el centro de la cancha, tanto quien ajusta el “portabalón” como el que cubre el lado débil.
- No adelantarse a los hechos, ser paciente hasta que ocurra.
- No regalarle la espalda al atacante.
- No ir a quitar el balón, buscar que el contrario lo entregue.
- No permitir que pasen la mitad de cancha libremente, presionar el primer paso de la ½ cancha (obligar la vuelta atrás).

EJEMPLO DE EJERCICIOS:

EJERCICIO 1: “ACCIONAR LOS CUADRANTES”

En este ejercicio empezamos a combinar acciones en conjunto para así poder establecer los movimientos básicos necesarios para crear superioridad numérica al balón y superioridad de espacio al corte de los pases. Como primer punto se debe situar a 1 y 2 en sus respectivas funciones y 3 y 4 esperando la reacción de los mismos ante la eventualidad del primer pase para empezar a efectuar las rotaciones y ajustes correspondientes. Es bueno ir deteniendo las situaciones en algunos momentos a fin de reubicar o moldear situaciones “pre-establecidas” que suelen darse en los encuentros reales. Este ejercicio es de libertad y pensamiento, y debe mantenerse así, no se puede imponer más allá de lo que se presume

lógico, puesto que las decisiones deben ser provistas de seguridad y confianza en alcanzar el objetivo de logro.



Se debe tener cuidado en administrar bien las secuencias de trabajo en relación a los ajustes, es recomendable partir siempre como un trabajo de ajuste individual (un sólo atacante), e ir aumentando el grado de dificultad con el número de atacantes, puesto que es necesario ir creciendo también en el nivel de concreción de los hechos que se van produciendo y a la vez facilitando la resolución de problemas basados en la táctica defensiva, transición a la ofensiva y ofensiva directa.

ANGULO Y AJUSTE NATURAL

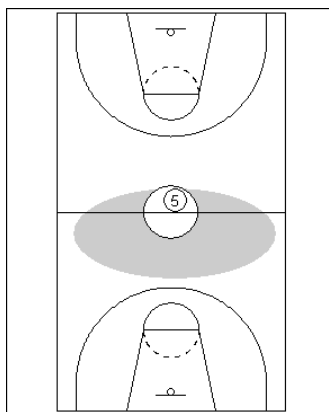
Para completar nuestro sistema defensivo debemos obtener un componente esencial que permita “guiar” a los cuatro jugadores que “atacan en defensa”, en este caso el jugador 5 (normalmente un poste) nos permitiría asentar el vértice de nuestra defensa y posibilitaría las rotaciones pertinentes que se fuesen generando.

Las funciones principales de este jugador serían:

1. dirigir a los compañeros, acorde vayan ocurriendo las rotaciones de balón.
2. establecer un equilibrio defensivo retrasado ante cualquier falla de los otros jugadores en la defensa.
3. facilitar las acciones de riesgo defensivo sin perder la cobertura de la zona arriesgada.
4. incrementar el volumen ofensivo bajo el cesto posterior a la transición a la ofensiva.

Al observar las funciones principales podemos darnos cuenta que el “ángulo” de nuestra defensa siempre debe ser el más preparado y no necesariamente un gran defensa horizontal, éste jugador cumple con ser la primera pieza individual del sistema, con autonomía en decisión y cierto grado de autoridad ante los otros

jugadores, ya que al ser el último hombre, tiene la visión completa del terreno de juego y sus movimientos, gracias a esta ventaja él puede ayudar mediante apoyo verbal a la realización de coberturas o trampas, sin necesidad de perder tiempo ni su posición central, puede determinar si es necesaria una cobertura lateral o un retroceso de las líneas al no ser útiles, como último hombre es el primero en defender el contragolpe en superioridad numérica, mientras bajan a la cobertura sus compañeros.



Dentro de las desventajas podemos señalar la necesidad de ser un jugador rápido en reacciones, puesto que tiene que recorrer un gran espacio hacia los laterales por ser un solo hombre en la misma línea de cobertura, su responsabilidad entra en tener voz de mando y agilidad mental para anteponerse a las situaciones que se vayan presentando. También el efecto del estado físico es factor contrario, puesto que la defensa al ser adelanta y muy agresiva el agotamiento sobreviene muy rápidamente si no se tiene una preparación acorde a las exigencias del puesto específicamente.

Reseñando las acciones del ajuste natural podremos decir, que este se irá produciendo en medida que el equipo concrete y logre los objetivos propuestos para las situaciones defensivas que el propio entrenador entienda necesario practicar. Un ejemplo es, el hecho que no sólo se aprende a defender, sino que, también se aprende atacar, cosa que no se pone mucho en cuenta al momento de mantener la sesión, esto quiere decir que también es bueno implementar situaciones de ataque y cómo se puede romper la defensa que estamos haciendo, con esto conseguiremos un doble objetivo: “salir de la defensa para atacar” y “como anular el ataque”. Con respecto a esto, la situación de doble trabajo, hace cumplir un proceso de dualidad de esquemas tácticos que muchas veces los entrenadores olvidamos y no lo transmitimos a nuestros jugadores. En este último caso no nos detendremos en reseñar algunos ejercicios puesto que son consecuencia de los anteriormente descritos, ya que los movimientos se condicionan referentes a las líneas defensivas propuestas anteriormente. Lo que si se debe tener en cuenta, es un trabajo de potencia mental para discernir las situaciones favorables y desfavorables de las acciones defensivas hechas

Para concluir, este pequeño aporte a la agresividad defensiva, adecuando un sistema zonal (casi exclusivo de la pasividad) en un sistema de presión y trampa defensiva, responde a las variables que los entrenadores actualmente manejan para encontrar soluciones a las características que los jugadores han ido presentando, dentro de su proceso de formación (física y mental), que los hace ser más tendenciosos a la búsqueda del balón en el ataque contrario y no a esperar la reacción del ataque a la defensa.

CAPITULO VII

Ataque en triángulo, una opción de ataque básica



INTRODUCCIÓN

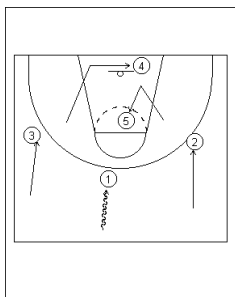
Todo sistema ofensivo debe variar acorde con los elementos integrantes de un equipo. No obstante siempre tendremos dentro del mismo características básicas necesarias para el equipo; siempre encontraremos un base armador, dos o tres aleros y uno o dos pivots los cuales tienen la función de generar un ataque efectivo.

Referido a esto, el sistema ofensivo siempre debe tener cualidades observables fácilmente como:

- Creación de un buen tiro
- Daño en la zona defensiva del rival
- Opción de rebote ofensivo
- Buen equilibrio defensivo

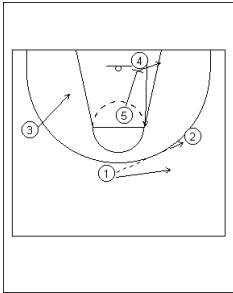
La propuesta ofensiva del presente artículo es referido esencialmente al trabajo con sectores poco utilizados por la falta de altura de los equipos, la cual tiene por finalidad aprovechar la creatividad colectiva del equipo junto con la implantación de un esquema de trabajo ofensivo en base a una secuencia de movimientos preestablecidos como inicio del sistema.

INICIO DEL SISTEMA



Todo sistema ofensivo debe tener un inicio básico claro en donde los jugadores se posicionan y esperan la señal para actuar y distribirse en el ataque.

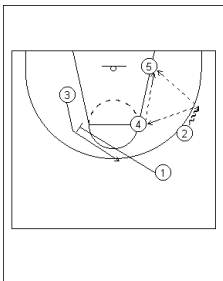
El sistema se ve activado en función a un pase en donde cualquiera de los aleros puede recibir, previo a una desmarcación, el balón. El rápido posicionamiento de los postes y aleros siempre facilitarán el accionar del sistema ayudando a la sorpresa y espectacularidad del juego, generando posibilidades de pase y corte inmediato hacia el cesto.



Previa la posición inicial y al no existir un corte inmediato al cesto, el primer pase debe ir a uno de los dos aleros. El alero que recepciona el balón deberá adoptar una función de triple amenaza mientras los postes cortan y reciben pantallas naturales entre sí y accionando el triángulo teniendo como vértice al alero con el balón.

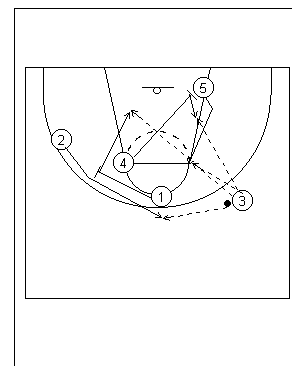
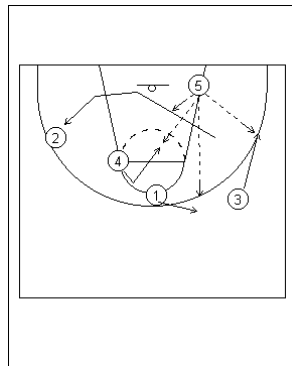
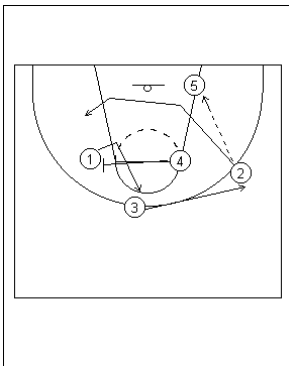
INDIVIDUAL Y TRIANGULAR

Al encontrarse armado el triángulo al alero tiene tres opciones claras de ataque Individual:



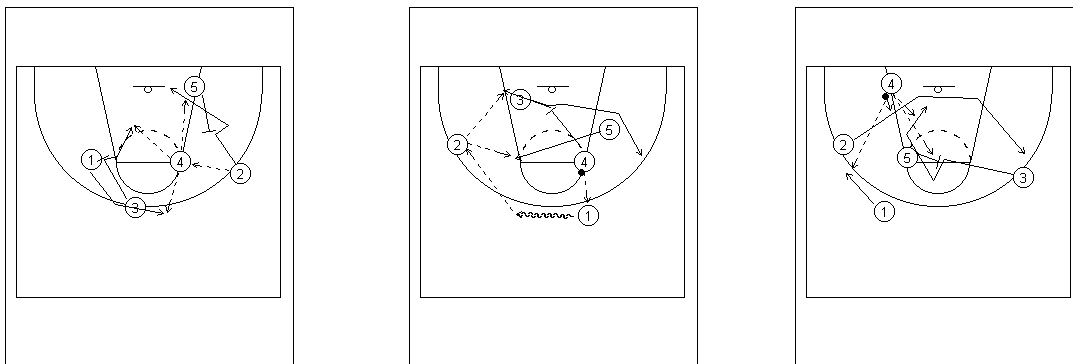
- a) Juego por el poste bajo
- b) Juego por el poste alto
- c) Penetración del alero

A POSTE BAJO



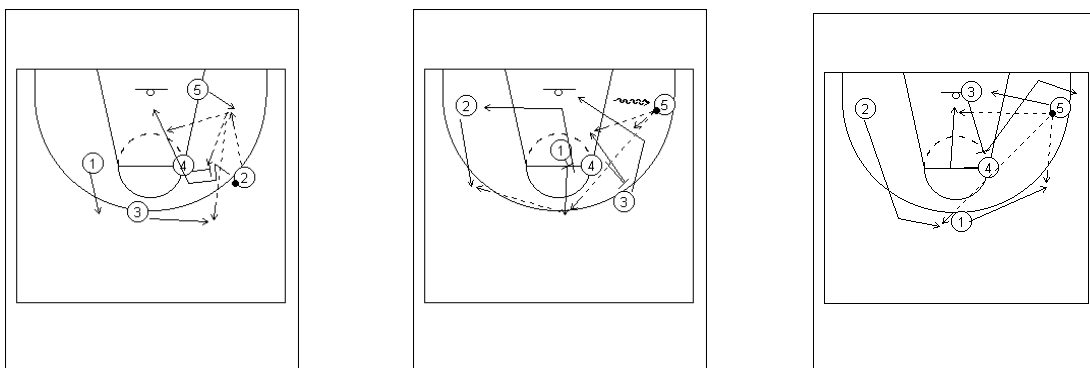
Secuencia de posibles pases basados en el juego de poste bajo en donde la rotación de jugadores se hace por pantallas naturales de propia creación de los jugadores.

B POSTE ALTO



Secuencia que posibilita el trabajo bajo el cesto con variados cortes por el frente y en puesta atrás envolviendo la secuencia en la cabeza de la bomba y alternando cerca del cesto.

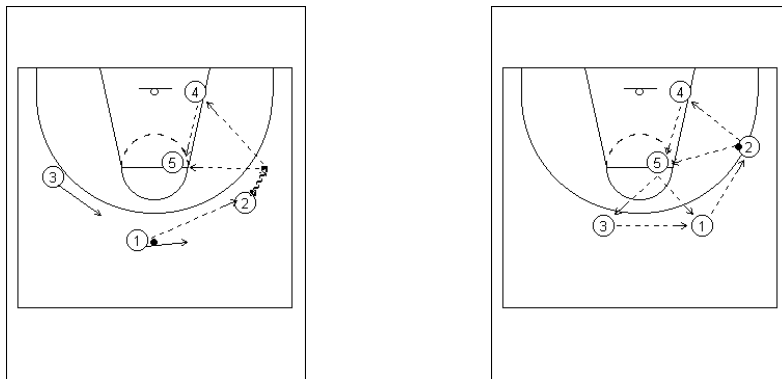
C PENETRACIÓN DEL ALERO



Alternativa en serie de penetraciones al cesto buscando la canasta por los carriles diagonales y centrales exclusivo para enfrentamientos "MATCH UP" contra equipos débiles defensivamente.

ZONAL Y TRIANGULAR

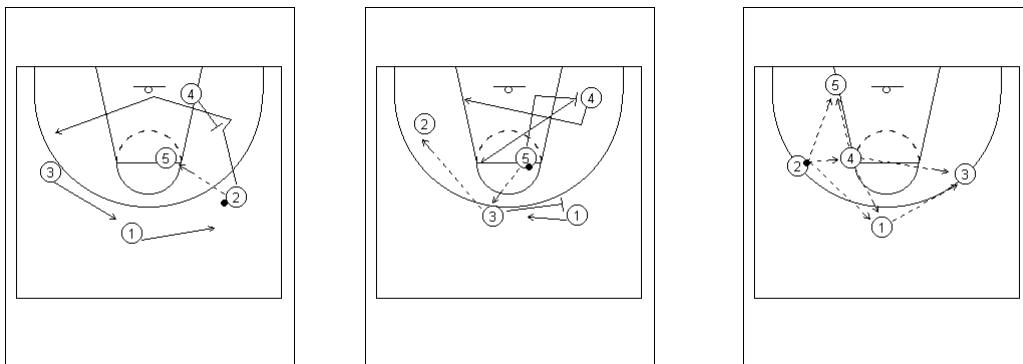
Aquí encontramos una utilización muy básica y efectiva del triángulo ofensivo, ya que por la naturaleza de las zonas es siempre necesario sobrecargar en el costado fuerte de la jugada, es así como nuestro triángulo se transforma en dos triángulos contrapuestos naciendo ambos del alero con balón



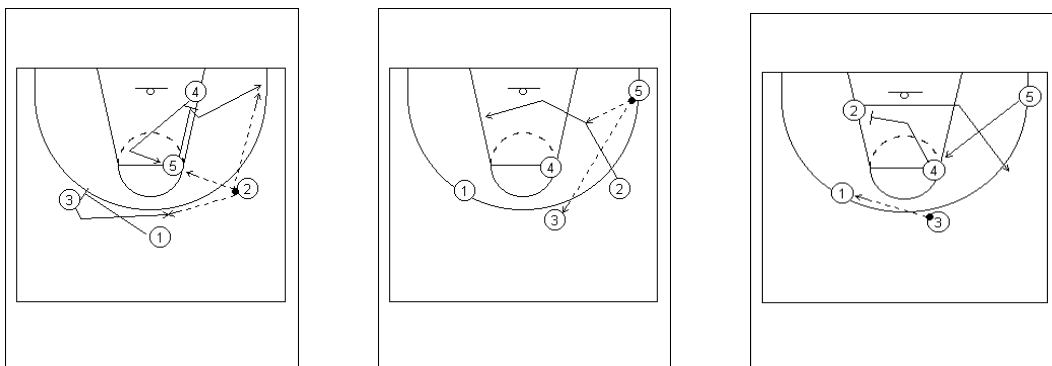
Dependiendo la forma de ataque al equipo, podemos escoger varias fórmulas que apliquen conceptos básicos del Básquetbol moderno como el “Pasar y Seguir”, “Circulación”, “Tijeras”, etc.

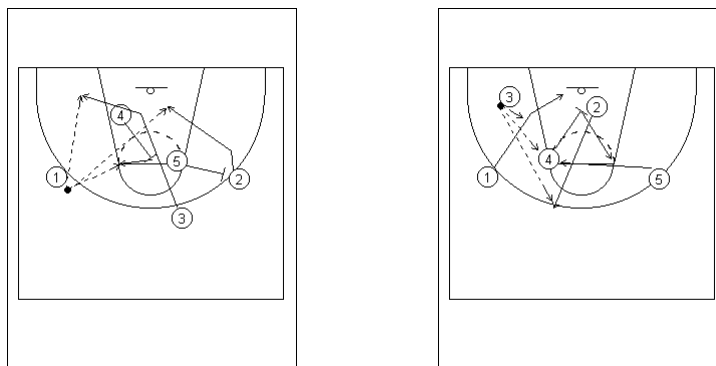
Ejemplos:

a) “Circulación del Balón”



b) “Pasar y Seguir”





No se debe olvidar que estas son sugerencias de ataque que pueden adecuarse a la situación, pero de igual forma pueden acondicionar cómo situaciones preestablecidas usadas a diario, sobretodo en los equipos de jugadores nuevos todo como herramienta para la creación de conceptos ofensivos.

EJERCITACIÓN

Todo sistema debe ser practicado de manera intensa simulando la realidad de juego ya que es una forma agradable de perfeccionar las tácticas ofensivas a utilizar. Como primera medida hay que generar salidas en velocidad en 5 x 0 llegando a la posición inicial, para luego empezar a activar el sistema con el pase al alero.

Evidentemente es necesario tener en la salida de velocidad la oportunidad de generar juego en transición ofensiva y de no producirse quedas en posición de inicio del ataque.

Luego de acostumbrados los jugadores al posicionamiento en la cancha se debe proceder a crear los triángulos de ataque formando tríos de jugadores sin importar posiciones y ahí realizar terminaciones de ataque de forma libre, sin defensa. Con esto liberamos la imaginación del grupo creando ofensiva acorde con sus conocimientos del juego, para luego enfrentarlos en 3 x 3 tratando de activar la ofensiva del triángulo desde la marcación individual. Así logrando activar el sistema se van agregando los otros elementos del juego hasta completar el 5 x 5 y dar las indicaciones que correspondan para las pretensiones de juego del entrenador.



Para el ataque en triángulo desde una marcación zonal se debe preestablecer una serie de movimientos que deben hacerse clásicos para su desarrollo en el transcurso del entrenamiento. Luego de activado el sistema en tríos, es bueno ir agregando uno a uno el resto de los jugadores dándoles una tarea específica y así estructurar el ataque indistintamente en el juego mismo.

No es posible dejar de lado que ante todo este es un juego el cual debe tener la esencia competitiva, pero no negar el aspecto lúdico del mismo. Es por esto que todo sistema ofensivo debe ser también un agente generador de jugadores creativos, dar la libertad a los participantes del mismo de sentirse engranaje necesario para el funcionamiento óptimo del equipo.

CONCLUSIONES

Toda situación de ataque siempre se ve inmersa en variadas situaciones que pueden hacer que resulte o no una opción determinada. No obstante el ataque en triángulo es ideal para iniciar una secuencia metodológica de interacción ofensiva con el fin de encestar, ayuda a la cognición de los jugadores para discernir las opciones más adecuadas en ataque y a posicionarse según sus características ofensivas. Por otra parte da cierta tranquilidad al técnico, ya que se trabaja en un constante equilibrio a la defensiva evitando salidas rápidas sin oposición alguna.

Este sistema ofensivo permite variar el esquema ofensivo sin importar el tipo de marcaje utilizando puesto que el principio siempre es el mismo; pasar, cortar y posicionar el triángulo, no complicando por demás a los jugadores con complicados movimientos que pueden confundir más que enseñar una forma de atacar.

CAPITULO VIII

Las estructuras cognoscitivas para el aprendizaje normado de los sistemas de juego en baloncesto



INTRODUCCIÓN

Dentro del campo del entrenamiento formal del baloncesto, encontramos muchas corrientes aplicables que nos permiten desarrollar a nuestros jugadores con las convicciones necesarias para el accionar ofensivo y defensivo. Siendo estos pilares fundamentales dentro del aprendizaje a corto, mediano o largo plazo de nuestra filosofía de trabajo. Es por esto, que las corrientes determinan también el comportamiento cognoscitivo de los jugadores de acuerdo a sus respuestas en la aplicabilidad de sistemas de juego que sean por decirlo de alguna forma “ganadores”.

LAS CORRIENTES DE ENTRENAMIENTO

Para comenzar definiremos las corrientes más usuales, las que –en la mayoría de los casos- han sido o han obtenido resultados positivos:

CORRIENTE PATERNALISTA: Esta aborda al sentido de propiedad de conocimientos por sobre el jugador, ésta ayuda de manera efectiva en las categorías bajas, las cuales y mediante un aprendizaje guiado se van “quemando etapas” para conseguir el factor de logro. No obstante, esta carece de elaboración y proceso mental directo por parte del jugador, ya que actúa de manera propositiva ante las situaciones de juego e implica que los jugadores dependen exclusivamente de la creación mental del entrenador para desarrollar las acciones de juego y obtener las soluciones a los problemas planteados. En pocas palabras niegan la creación directa del juego, procesando la información con las soluciones posibles.

CORRIENTE AUTORITARIA: Esta concierne a las propuestas de fórmulas ganadoras sin mediar en los elementos que se poseen para realizarla, cimienta su estructura en procesos y formas jugadas que sólo permiten al jugador realizarlas como se encuentra descrito y entrenado. Lamentablemente éste tipo de enseñanza implica un quebrantamiento psicológico en el jugador al no poder cumplir con los preceptos del entrenador, obliga al jugador a mecanizar acciones y no potenciar el nivel intelectual del mismo en beneficio del juego. No obstante, dedica de forma exclusiva una gran demanda de perfeccionismo y prepara

técnicamente a los jugadores a sobrellevar las situaciones de juego basándose en las estructuras existentes con los fundamentos. En el aspecto cognoscitivo, solamente mecaniza las acciones de juego y predice las soluciones que se den mediante el estudio del partido previamente.

CORRIENTE INTELECTUAL: Esta apela a la capacidad de enfrentar situaciones no previstas en el juego y desenvolverse libremente por el terreno de juego con un mínimo de normas pre-establecidas. Busca que el jugador entregue su capacidad intelectual al mismo ritmo de entrega física, es de lento desarrollo y aplicabilidad, no soporta las estructuras rígidas, sino más bien a todo sistema –ofensivo o defensivo- que busque las oportunidades en cada movimiento de balón siempre a favor del equipo en su conjunto. En este tipo de corriente, se observan los más altos incrementos de juego colectivo espontáneo, una fluida comunicación al interior del equipo y una fiable entrega de situaciones con soluciones prácticas, sencillas y cómodas. A pesar de todo, es una corriente que implica gran desgaste físico y mental, una planificación exhaustiva y tiempo necesario para la comprensión de los elementos tácticos del juego. Todo con el riesgo de mermar un poco las capacidades técnicas individuales de cada jugador para perseverar en lo colectivo.

CORRIENTE DE ALTERNANCIA: Es la corriente más aplicable de todas, es desordenada en su planificación y de posiciones incómodas para los jugadores en su aprendizaje. Esta somete a los jugadores a distintos patrones de entrenabilidad a medida que va creciendo el progreso de cada individuo, abocándose en ciertos momentos a las prácticas tácticas que cimienta el(los) sistema(s) con situaciones imprevistas o con cambios en el esquema de trabajo de los mismos, no produce acostumbramiento a una misma secuencia, sino que destruye la secuencia a favor de una solución prematura y más arriesgada. Este tipo de corrientes no se encuentra normado en su planificación, debido a su variabilidad constante y su desempeño pobre en las cargas progresivas de trabajo.

Ahora bien, la propuesta que se señala a continuación es potenciar las distintas corrientes y confluirlas en una sola llamándola CORRIENTE DE PROCESO INTRÍNSECO, la que nos permitirá desarrollar de mejor manera establecer un sistema de juego defensivo u ofensivo apto para los niveles que trabajo, entrenamiento, entrenabilidad, planificación y cognoscitividad necesarios para la obtención de logros en plazos adecuados y proporcionales al tiempo de entrenamiento que se posee en cada institución deportiva.

CORRIENTE DE PROCESO INTRÍNSECO

Para comenzar debemos decir que esta corriente debe ser aplicada en instituciones que realmente posean las necesidades de crecer y formar jugadores que se mantengan a través del tiempo pues – como todo proceso- exige una calendarización de actividades que sobrepasan una temporada de trabajo para especular en logros objetivos y reales que perduren a través del tiempo. No es recomendable pretender postular objetivos a corto plazo si no se ha tenido un trabajo secuencial previamente establecido con similitud a los que se expone en éste apartado.

- a. **Búsqueda de elementos:** En toda institución existen elementos que se encuentran en el proceso de asimilación de proyectos deportivos (sistemas o formas jugadas pre-establecidas), se debe realizar un catastro de jugadores en categorías similares con una diferencia máxima de superioridad de una categoría, es decir no puedo aspirar tener en un mismo equipo a un jugador de categoría INFANTIL con uno de JUVENIL, pues los procesos mentales de uno y otro difieren ostensiblemente, sin contar con las complicaciones que esto conlleva, ya que los procesos mentales de cada uno se van separando a través del tiempo. Esto no imposibilita al jugador de INFANTIL a jugar con el de JUVENIL, pero si limita al JUVENIL, pues el concepto de juego que obtendrá el INFANTIL, es superior a su par por las diferencias de proceso.
- b. **Catalogación de elementos:** Los elementos existentes dentro de la institución deben ser evaluados en aspectos antropométricos, psicológicos, físicos, técnicos y tácticos. Con la finalidad de sacar una “radiografía” al equipo y poder así establecer las prioridades mínimas o básicas que ayuden a diferenciar el grupo y potenciar su desempeño (ver anexo con test evaluadores).
- c. **Catalogación de la interacción de grupo:** Basándose en los datos obtenidos elaborar un sociograma de relaciones, el cual permita ver la interacción y dinámica interna del grupo en cuestión, aplicando en ello entrenamientos en partidos amistosos entre los mismos jugadores para focalizar las relaciones de pases y concordancia existente en los fundamentos técnicos de ellos, con esto podremos visualizar en forma real posiciones naturales de juego, reacciones a las rotaciones, efectividad y dinámica de juego(ver anexo con tabla).
- d. **Búsqueda de sistema de juego:** Al tener la comparativa de los elementos evaluados se puede establecer los tipos de sistemas ofensivos y defensivos que más se ajustan según categoría, velocidad y estatura de los equipos, los cuales pueden ser extractados o modificados e inclusive creados para el equipo en cuestión (ver anexo con sistemas).
- e. **Planificación de sesiones:** Mediante el tiempo de entreno, disponibilidad de jugadores y eventos competitivos se puede establecer una secuencia más menos detallada de la o las temporadas en las que se pretende desarrollar en plan de trabajo, estas sin obviar, los objetivos de las sesiones de

- entrenamiento, de preparación física, evaluaciones, de encuentros amistosos y temporada regular competitiva (ver anexo).
- f. Ejecución del plan de trabajo: En ésta se debe sopesar las distintas carencias o logros que se han ido obteniendo mediante el registro de las sesiones y las notas personales del entrenador, lo cual implica un serio compromiso de logro por parte del cuerpo técnico y los dirigentes, a fin de acrecentar el potencial mismo del equipo que se ésta desarrollando.
 - g. Evaluaciones de temporada: En estas evaluaciones se pretende asignar un porcentaje de logro a cada situación o expectativa que se planteo en un principio. Con esto cerramos parte del proceso para abrir otro con un grado de logro mayor siguiendo la misma secuencia de trabajo para la siguiente temporada.

Como podemos ver en los pasos anteriores, la secuencia de desarrollo del plan de trabajo no difiere a ningún proceso que realicen las otras corrientes, siendo éste un tanto más específico y normado por parte del cuerpo técnico, no involucrando de forma directa las opciones de los jugadores. Esto no es prohibitivo en si, sino que se debe tener algo claro antes de ser una propuesta de trabajo agradable para los mismos jugadores, pues ellos realizarán el o los sistemas acorde a las directrices que se les propongan, pero siendo un aliciente a mismo tiempo para enfrentarlos de mejor manera, pues no buscarán cambiar las formas naturales de su juego sino que se les incrementarán a favor de sus mismas potencialidades.

Ahora bien, yendo al detalle de algunas de éstas opciones de trabajo, podemos señalar que la planificación obtenida es sólo una pauta de trabajo que no implica el seguimiento riguroso del mismo, sino que se encuentra abierto a las situaciones que se van presentando, las consultas o propuestas que los mismos jugadores vayan creyendo que son las más adecuadas (cuidando siempre que éstas sean concordantes con el sistema de juego que se pretende implantar) a las situaciones, o bien el desempeño de las variaciones o rupturas del sistema a favor del juego colectivo. Esto obliga al entrenador y a los jugadores estar constantemente pensando y elaborando situaciones que favorezcan el accionar colectivo y la sorpresa del sistema, dejando de lado la mecanización directa por una mecanización intrínseca, como decir “el equipo x juega de tal manera”, pero no siempre con los mismos movimientos, en pocas palabras que el sistema sea el sello de juego del equipo pero que no sea su mecánica.

A diferencia de otros planteamientos, aquí se posibilita la inclusión de nuevas alternativas de trabajo ya sea normado o no, lo que agranda el espectro evolutivo del juego como factor de proceso mental, es decir, “a mayor medida que rupturizo los patrones de juego con las formas adecuadas de desempeño, mayor será el incremento de mi concepto de juego personal y colectivo”, lo cual implica un crecimiento ostensible del proceso mental necesario para vislumbrar posibilidades directas e indirectas, una mayor comunicación visual y memorística del colectivo y un incremento directo en la táctica individual con los movimientos por fundamentos que se vayan aplicando en cada secuencia.

LA DEFENSA

Al hablar de defensa a la mayoría de los entrenadores se les ponen los pelos de punta, pues es un recurso poco explotado a nivel cognoscitivo, ya que se aplica la “ley del menor esfuerzo”, sobretodo en las categorías mayores con las clásicas defensas zonales, mixtas y pseudo-individuales que se pretenden construir.

En la CORRIENTE DE PROCESO INTRÍNSECO, la defensa juega un rol de preponderancia para la obtención de logros concretos, pues se basa en la creación y ajuste de la defensa al equipo que se posee, brindando las comodidades y exigencias adecuadas para el funcionamiento de la misma. Hagamos un ejercicio para comprender mejor:

<p>El entrenador “A” tiene un equipo de mediana estatura, con velocidad y gran cerco reboteador, el pretende que su equipo juegue con defensa individual simple, zonal 1-2-2, y una mixta 2 y triángulo.</p>
--

<p>PROBLEMA: Al enfrentarse en defensa individual anda bien en la toma de cada jugador, pero no existe una comunicación directa y seguimiento del balón; en la defensa zonal ve como su base se desgasta llegando a las coberturas y no le dura todo el partido mientras los otros solo aplican movimientos y rotaciones triangulares; en la defensa mixta, mantiene un muy buen cerco reboteador pero los seguidores desgastan sus energías tratando de llegar a los lanzadores.</p>
--

<p>SOLUCIÓN: Si bien la defensa individual le deja dividendos se debería complementar con una flotación en el lado distal al balón (lado débil), trabajar la defensa de “salto y cambio” y pensar en proporcionar una alternativa de “TRAP” al balón a fin de apresurar a los pasadores; en la defensa zonal, debiese aplicar conceptos de ayudas al balón agregando rotaciones y ajustes, haciendo que la defensa fuese una “match up” con la formación 1-2-2, lo que a su vez eliminaría la defensa mixta, quedando la opción de subir líneas y agregar una zonal presionante debido a su mediana estatura y velocidad.</p>
--

Si bien un ejemplo puede confrontar una realidad, es necesario hacer un estudio de la relevancia de la defensa natural en cada jugador, tratar de observar las falencias defensivas de cada uno como concepto individual, y desde ahí concretar una planificación de ayuda (adicionable y complementaria a la ya existente) que resguarde la obtención de la defensa requerida. Es necesario además el estudio de distintos tipos de defensas existentes con sus beneficios y sus falencias, para así anteponer las situaciones a los jugadores y ponerlos en alerta ante posibles fallos defensivos.

CUADRO N° 1 DEFENSAS Y PROGRESIONES					
CATEGORÍA	INDIVIDUAL	INDIVIDUAL PRESIONANTE	ZONAL	ZONAL PRESIONANTE	MIXTA
MINI					
INFANTIL 1 AÑO					
INFANTIL 2 AÑO					
CADETE 1 AÑO					
CADETE 2 AÑO					
JUVENIL 1 AÑO					
JUVENIL 2 AÑO					
ADULTO					

Si observamos el cuadro anterior, veremos una propuesta de enseñanza creciente y metódica que abarca las defensas de manera simple a través del tiempo de trabajo, reforzando las opciones de crecimiento formal, sin mediar en las opciones y variaciones que cada cuerpo técnico posea; sin embargo, éste cuadro nos fomenta la progresión directa de la defensa individual presionante a lo largo de la carrera deportiva del jugador, dando con esto los resquicios necesarios para la implementación de los siguientes niveles defensivos que abocan al baloncesto, respetando también las disposiciones mundialmente aceptadas para los eventos competitivos en las categorías federativas. Suponiendo que el jugador progresa desde la categoría MINI hasta la ADULTO, veremos que podremos contar con un jugador adulto con fuertes resquicios defensivos, con la aplicabilidad necesaria técnicamente hablando y la convicción de moldear su defensa al planteamiento del programa de trabajo.

Ahora bien, si observamos el siguiente cuadro (N° 2), en el que se habla de las progresiones técnicas de desarrollo en la defensa veremos que la implicancia es mayor respecto a las opciones que favorecen el aspecto defensivo de un equipo. Confrontando los resquicios técnicos individuales con los colectivos podemos observar que las complementaciones directas van creciendo a favor del progreso individual.

CUADRO N° 2 TÉCNICAS DEFENSIVAS									
CATEGORÍA	INDIVIDUALES				COLECTIVOS				
	Posición Básica	Línea Cesto	Paso Caída	Bloqueo Cesto	triángulo	Flotación	Ayuda	Cobertura	Trampas
MINI									
INFANTIL 1 AÑO									
INFANTIL 2 AÑO									
CADETE 1 AÑO									
CADETE 2 AÑO									
JUVENIL 1 AÑO									
JUVENIL 2 AÑO									
ADULTO									

Si basamos las expectativas de logro a razón de las defensas aplicables y las técnicas defensivas básicas necesarias para un buen desempeño, deberíamos tener como resultante una defensiva sólida y basada en reacciones espontáneas, acorde con el problema ofensivo presentado. Pues a través del tiempo el jugador incorpora los conceptos defensivos mediante principios teóricos y aplicabilidad práctica, siempre acogiéndose a la perspectiva de construcción de conocimientos decisionales por parte del propio jugador.

El avance “intrínseco” de la estructura defensiva debe ir siempre acompañado con la relación directa entre concepto y aplicación, pues no sirve de nada explicar el concepto para luego aplicarlo, dentro de la corriente que explicamos, vamos descubriendo los conceptos mientras practicamos; por ejemplo:

El entrenador “B” desea implantar una defensa individual con trampas defensivas en las esquinas, mientras los otros jugadores flotan en triangulo cerca del cesto con sus marcas.

CASO 1: El entrenador empieza el entrenamiento deteniéndolo y explicando el tipo de defensa, para que los jugadores intenten aplicar lo que dice. Empieza la aplicación y va directo a las correcciones o detenciones de juego abocándose a los dos jugadores que intentan hacer la “TRAP” defensiva hacia las esquinas, para luego delimitar o corregir las acciones o rotaciones de los otros tres jugadores.

CASO 2: El entrenador empieza con un trabajo defensivo básico de defensa individual, mientras se desarrolla la actividad se le solicita a los jugadores que adelanten sus líneas defensivas y se logre llegar a un dos contra uno (2X1), asumiendo responsabilidades directas a los otros tres jugadores de cubrir al jugador solo. Luego de instaurar el proceso de asimilación, se incrementa el nivel de intensidad y se proporcionan las herramientas básicas de comprensión del tipo de defensa sin mencionar realmente el objetivo final; se ayuda mediante direcciones dentro del mismo juego a reconocer al o los jugadores que van quedando solos por efecto del “TRAP” incitándolos a cubrir ese jugador sin desligar responsabilidades defensivas con el propio marcador, se solicita concentración y “hablarse” para definir las rotaciones. Con esto y al cabo de un par de entrenamientos dirigidos con intensidades distintas, sugerencias en torno a las rotaciones, el mismo jugador debiera comprender el tipo de defensa aplicado, bastando solamente llegar a la mención del objetivo, sus ventajas y desventajas en una charla posterior al entrenamiento. Reforzando con esto la comprensión y capacidad cognoscitiva de los jugadores dentro del colectivo defensivo deseado.

Al observar el caso anterior podemos ver que el nivel de comprensión y aplicabilidad se acrecienta al dar sólo directrices claras a los jugadores para desvelar el concepto real luego de haber obtenido la comprensión práctica del mismo objetivo. Esto nos permite que los jugadores no solamente comprendan y luego realicen, sino que además nos ayuda a vislumbrar la capacidad real de cada jugador en el ámbito defensivo y su fortaleza mental para concretar la defensa.

Por otro lado nos ayuda a vislumbrar la capacidad colectiva y entendimiento básico necesario para la aplicación defensiva, sin mediar en poder variar el tipo defensivo con trabajos alternativos en caso de no funcionar directamente la defensa planteada. Es decir, nos permite probar, aceptar o descartar sin perder tiempo de trabajo en los entrenos.

Por último cabe señalar que los procesos de comprensión a la defensa deben ser constantes y realizables deseablemente por medio de juego real o reducido, pero no por “DRILLS” de manera frecuente, pues la acomodación de conceptos defensivos para el desarrollo de los mismos implican a cinco jugadores con sus rotaciones, sus procesos mentales y de entendimiento y la disposición del colectivo por impedir un cesto.

EL ATAQUE

Entrando al concepto de ataque, encontramos variables determinantes para el desarrollo de los preceptos aquí planteados. Es por esto, que trataremos el tema de manera explorativa y prácticamente para lograr la comprensión y aplicación directa de los procesos mentales necesarios.

CUADRO N°3 SISTEMAS OFENSIVOS CLÁSICOS (ejemplos)									
CATEGORÍA	INDIVIDUALES				ZONALES				
	Passing game	FLEX	Motion	UCLA	triángulo	Carretón	Sobre carga	4-1	esquina
MINI									
INFANTIL 1 AÑO									
INFANTIL 2 AÑO									
CADETE 1 AÑO									
CADETE 2 AÑO									
JUVENIL 1 AÑO									
JUVENIL 2 AÑO									
ADULTO									

Cabe señalar que a pesar de los que exponen muchos reglamentos federativos y grupos de opinión, es rescatable poder hacer transiciones (al igual que en la defensa) desde los sistemas ofensivos individuales –base de la defensa y ataque en el baloncesto- hacia los sistemas ofensivos zonales, sin mediar en la categoría que se encuentren los jugadores, con la finalidad de reducir la carga de tensión emocional ante los pasos de categorías inferiores a superiores, además de potenciar recursos técnicos que objetivicen el accionar y progreso del equipo dentro de la competición, pues las situaciones de enfrentamiento –sobre todo en categorías inferiores- nos hablan de que los conceptos aún no se encuentran sólidos y pueden presentarse situaciones “ilegales” por parte del equipo contrario que deben ser sujetas a revisión y rápida respuesta por parte de los jugadores

atacantes. Además se pretende que cada programa institucional sea aplicable a través de los años, para que el jugador en categoría “MINI”, llegue en su debido momento a interactuar en la categoría “ADULTO” por su institución formadora.

INICIANDO EL PROGRESO METODOLÓGICO

Dentro del planteamiento que se hace en éste capítulo, los conceptos ya aprobados por el cuerpo técnico deben ser planteados mediante realizaciones prácticas que aborden las situaciones que se vayan presentando, pero a diferencia de la defensa, en el ataque se posee el control del tiempo y del efecto de las reacciones defensivas, es por tanto que se debe pautar los movimientos básicos del sistema a utilizar por medio de acciones 5X0, partiendo desde el fondo de la cancha con una situación de contragolpe inicial:

- El contragolpe debe ajustarse a los requerimientos técnicos del entrenador y su conjunto de jugadores, para ellos se construye de manera simple con “DRILLS” diseñados para su utilización.
- Realizado el contragolpe, el entrenador va dando directrices básicas de los movimientos que se pretende realizar, siendo estas los primeros pasos del sistema ofensivo.
- En cada ataque se van incluyendo normas y reacciones de terminación rápida, segundo pase, cortes, tiro externo y reubicación de los puestos.
- Al ya dominar el concepto básico se van dando situaciones de juego con defensa “pasiva”, para el acostumbramiento de las opciones de juego.
- Siguiendo con el progreso se pretende “romper”, el esquema al momento que se va dando atributos a la defensa, esto con la finalidad de no encuadrar los movimientos, facilitando las terminaciones o rotaciones intrínsecas dentro del juego normado.
- Aumentando la “agresividad” de la defensa, pueden incluir parámetros del juego que influyen en la posesión del balón, como control de 24”, control de 8”, juego contra reloj, retenciones y saques o cambios defensivos de ajuste. Estos tienen relación con la adecuación de los jugadores a las situaciones que el juego ofrece en sus “imponderables”, además de construir una relación de entendimiento entre los pares con la finalidad de “jugar más allá del pase dado”.
- Al llegar al juego real con todas sus situaciones, es recomendable accionar responsabilidades internas dentro de la ubicación y las reacciones en relación al balón y su distribución.

Llevando el planteamiento a parámetros más exhaustivos del juego y su comprensión directa de los movimientos, los jugadores deben programar las situaciones en estructuras que logren aplicar los conceptos de: ACCIÓN –

REACCIÓN – CONSECUENCIA, esto para normar los planteamientos ofensivos respecto a los distintos objetivos del juego. Por ejemplo, las opciones ofensivas básicas de todo sistema cognitivo de ataque son:

1. Subir el balón rápidamente, con la finalidad de sorprender a la defensa desorganizada y con volumen ofensivo superior.
2. Establecer posicionamiento favorable respecto a las directrices del sistema ofensivo.
3. Cargar el balón favoreciendo el juego de sobrecarga ofensiva, y aclarado del lado débil.
4. Iniciar la secuencia de ataque, generando opciones de juego 1x1 contra el jugador más débil de la defensa.
5. Aplicar fundamentos básicos de ataque 2x2 y 3x3 en el lado fuerte, triangulando, sobrecargando, posteando, cortado y pantalleando para favorecer el entorno del ataque en secuencias cortas de hemicancha.
6. Extender la defensa hacia los extremos laterales y colapsar la defensa en un punto eje (poste).
7. Posicionar un punto de equilibrio DEFENSA-ATAQUE, dispuesto a reaccionar ante un imprevisto.
8. Buscar los mejores ángulos de pase en relación al posicionamiento básico y sus variantes en el ataque.
9. Plantear el ataque como tal y no como consecuencia del movimiento de balón.
10. Ejecutar la secuencia de ataque dispuesto a reaccionar concluido el ataque; ya sea un rebote, un “pressing” o una bajada defensiva progresiva.

Como se plantea, el procesamiento de las variables del juego en el ataque van comandadas acorde las situaciones defensivas que nos va ofreciendo el equipo contrario, para esto se debe trabajar de manera incansable el reconocimiento de los puntos débiles de cada sistema defensivo y su mejor manera de abordarlos; en esto se hace hincapié en promover un primer pase efectivo que obligue a los compañeros de ataque a confluir en la reacción a ese pase, obteniendo con ello la consecuencia correspondiente. Esto, –y a pesar de todo- se debe practicar de forma lúdica, o sea, aplicando las situaciones en base al juego normado y “hablado” que se utiliza en los entrenamientos normales.

LOS PLANTEAMIENTOS SEGÚN SU ESTRUCTURA

Como se sabe, la mayoría de los grandes entrenadores diseñan sistemas ofensivos basados en la existencia de jugadores. Estos en la mayoría de los casos hacen y determinan una filosofía de trabajo con su planteamiento dentro de la cancha, y por consecuencia caracterizan los movimientos en relación a los jugadores que se poseen.

Pues bien, si empezamos a ver la existencia de jugadores que posee un club "X", nos encontraremos con un elevado número de disparidades en cada categoría referente a su técnica individual y colectiva, conocimientos tácticos y "escuelas" (hablando como procesos de iniciación al baloncesto). Conformando una heterogeneidad poco beneficiosa; más cuando el grupo de jugadores calificados para una categoría en particular, pertenecen a las categorías de formación.

Para estos casos, debemos enfrentar la realidad de existencia que se posee, y primero y antes de cualquier planteamiento homogeneizar el segmento dando un tiempo clave para ello dentro del periodo preparatorio de la temporada.

Posterior a esta aclaración, podremos afianzar nuestros conocimientos y según las características individuales de nuestros jugadores, plantear una filosofía de trabajo acorde con el grado de concreción de los objetivos planteados; es decir, no podemos pretender que si tengo un horario de entreno semanal de 6 hrs. exija un volumen de 8 hrs. o que tengo un grupo de categoría infantil, le asigne cargas de trabajo superiores a su nivel si no habido un apresto previo.

Como aparecía en un cuadro anterior (N° 3), los progresos metodológicos deben ser acompañados con distintos sistemas básicos ofensivos de conocimiento general, por decir así, es el alfabeto del baloncesto. Empezando por el sencillo "passing game", el cual acostumbra a los jugadores a ocupar un espacio dentro de la cancha y a hacer movimientos efectivos en el momento adecuado sin necesidad de contactar el balón. Si vemos por el lado cognoscitivo, debemos afrontar las situaciones de comprensión directa del por qué existe un desplazamiento contrario a la rotación del balón –obviamente con la sutileza y didáctica necesaria para la comprensión de ésta en las categorías más bajas- y la situación que produce al envolver el juego en una rotación permanente.

Ahora bien, al integrar el sistema básico de ataque en ½ cancha, y sin obviar los fundamentos de juego tanto individuales y colectivos que debemos entregar a los más pequeños, podemos combinar situaciones de juego que impliquen salidas rápidas simples o centrales, continuación de juego en "passing game", saques que ubiquen las posiciones de inicio en el juego y contragolpe básico por carriles; siempre ocupando al máximo las rotaciones de puestos con la finalidad de no mecanizar movimientos en posiciones fijas, sino que comprender movimientos en la situación que ocurre la reacción al balón. Siendo siempre la premisa más importante de "aprender jugando".

Como pudimos observar en lo anterior el progreso debe ir normado mediante acciones de juego basadas en lo real, no imponiendo posiciones, sino que al contrario estableciendo posiciones según la situación enfrentada. Llevado a sistemas mayores, y acorde a las edades presentadas por los jugadores podemos confrontar aspectos del juego mediante "DRILLS", que provoquen nuevas tendencias de procesamiento mental en los jugadores, obteniendo situaciones no contempladas en la planificación.

LAS ALTERNATIVAS A LA REACCIÓN Y LA CONSECUENCIA

Como hemos venido expresando en éste artículo, los procesamientos mentales van secuenciados a distintas acciones dentro del juego, esto se debe al tipo de sistema “reversible” de procesamiento de datos de nuestro cerebro; podemos presupuestar una reacción o varias de forma simultánea, y darle secuencias lógicas de cambio a cada una para volver nuevamente al orden establecido o programa previo. Si esto lo enfrentamos a secuencias de juego explícitas, podremos ver que los diseños de sistemas de juego van expresándose mediante figuras geométricas que conducen a la uniformidad de movimientos y provocar situaciones favorables; entre estos podemos encontrar los sistemas circulares, triangulares, rectangulares y trapezoidales. Estos cumplen con ciertas normas de apoyo a la secuencia, como tener rotaciones, cambios y equilibrios que permiten volver al estado inicial. No obstante, dentro del diseño del mismo sistema se presumen acciones que rompen la sincronía de movimiento, estas alteraciones al sistema obligan a una reacción distinta y por consiguiente a una consecuencia favorable si los elementos que interactúan en dicho momento coordinan las variables de ventaja y desventaja existentes.

Encontrar el cómo, cuándo y dónde suele ser el problema principal del entrenador, ya que él es quien promulga la forma de proponer un ataque y propiciar una situación ventajosa; dentro de la propuesta que se menciona aquí se debe vislumbrar la secuencia aprendida por el jugador y las opciones de ruptura de la secuencia, con la única finalidad de traspasar la creación y dirección del elemento de juego mediante su propia percepción intra-cancha, si se consigue habituar responsabilidades directas a los jugadores no debiese costar mucho proponer terminaciones que favorezcan la diversidad de movimientos, conceptualizando dichos movimientos en alternativas reales de terminación en una posesión. Es decir, dar directrices de juego mediante el sistema ofensivo, proponiendo alternativas y dando libertad de acción a cada uno de los jugadores con preceptos básicos de ataque por fundamentos, brinda una ventaja extra al ataque pues no se vuelve un ataque predecible o estudiable, ya que éste mismo se construye al momento con la reacción a la acción del primer pase.

El lograr que un jugador no mecanice más movimientos, sino que estudie las reacciones del rival, es un sueño para muchos entrenadores, no obstante si no se dan las directrices básicas para que éste pueda crear, no se les brinda la alternativa o no se fomenta la capacidad intelectual racional del individuo, sería muy difícil que se obtengan logros perdurable a través del tiempo. El entender el deporte, implica no solo memoria motriz, agilidad, estado físico o condiciones morfofuncionales adecuadas, basta con no sólo repetir un ejercicio porque es beneficioso para cuando tenga que hacerlo, sino que se debe situar al jugador en la situación y habilitarlo para comprender la importancia de la acción que se encuentra realizando, las reacciones que va a encontrar y las consecuencias que pueden presentarse por su interacción en el momento de juego determinado.

LA EXPERIMENTACIÓN A LA OFENSIVA

Para concluir estas posturas, debemos enfrentar diversos patrones de conducta referidos a las formas de aprendizaje directo en un ataque, para esto se a propuesto un grupo control y uno experimental que se aboquen a un sistema ofensivo aleatorio, igual y singular para ambos grupos. Estos grupos han sido dirigidos en su aprendizaje por el mismo entrenador y han estado sometidos a doce sesiones de 3 veces por semana, cada sesión de duración de 120 minutos, en el periodo preparatorio de la temporada.

GRUPO CONTROL	GRUPO EXPERIMENTAL
Equipo "A"	Equipo "B"
SISTEMA FLEX "EAGLE"	SISTEMA FLEX "EAGLE"
4 SEMANAS	4 SEMANAS
3 SESIONES SEMANALES	3 SESIONES SEMANALES
120 MINUTOS X SESIÓN	120 MINUTOS X SESIÓN
12 JUGADORES	12 JUGADORES
Edad media 16 años 3 meses	Edad media 16 años 2 meses

Las sesiones fueron subdivididas en su aprendizaje mediante los procesos normales de aprendizaje (grupo control), y procesos cognoscitivos (grupo experimental), los cuales participaron de enfrentamientos de entrenamiento en dos oportunidades entre sí, y dos enfrentamientos oficiales con dos equipos, ambos en la misma situación de competencia. Además se practicaron evaluaciones confeccionadas para dicho estudio que se detallan más abajo.

Grupo control		Grupo experimental	
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento General - Calentamiento específico - Trabajo de adecuación ofensiva en salida rápida y estructura básica inicial de inicio de sistema FLEX. - DRILL de movimientos básicos con secuencias de terminación 5X0 - DRILL de movimientos básicos con dos secuencias de terminación directa 5X0 - Lanzamientos posicionales referidos a posibles terminaciones externas del sistema - Juego dirigido. 	Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento General - Calentamiento específico - Trabajo de adecuación ofensiva en salida rápida y estructura básica inicial de inicio de sistema FLEX. - Secuencia completa de movimientos repetitivos en el sistema 5X0 - Secuencia de movimientos y posibilidad de terminación directa e indirecta - Charla de posibilidades de terminación en el primer pase. - Lanzamientos posicionales referidos a posibles terminaciones externas del

			<p>sistema.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego dirigido abocando a primera rueda de posibilidades con primer pase.
Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Rueda de ejercicios en secuencia aplicando movimientos del sistema - Juego de pantallas en el poste para salida y ataque directo - Juego reducido aplicando secuencia de pantallas al poste - Juego dirigido aplicando inicio de FLEX 	Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Trabajo de salida rápida y ubicación con terminaciones de opción directa al primer pase 5X0 5X3 - Secuencia explicativa de rotaciones secuenciales y posibilidades de terminación indirecta en primer pase - Secuencia de rotación y ubicación de elementos ante una salida rápida y toma de decisiones de ataque al primer pase (directo e indirecto) - Juego reducido 3X3 buscando opciones de ataque directo con el sistema FLEX - Charla de explicación y comprensión de ventajas al primer pase directo e indirecto - Juego dirigido aplicando inicio de FLEX.
Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - DRILL de apoyo a secuencia con pases y terminaciones aplicando pantallas al poste y salidas - DRILL de ejercicios específicos de lanzamiento saliendo de pantallas - DRILL de pases y lanzamientos realizando secuencia completa de sistema FLEX - Juego dirigido 5X5 aplicando conceptos del sistema FLEX 	Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Repaso de secuencia completa del sistema FLEX - Debate programado de acciones a la ofensiva por medio de los jugadores y sus posibilidades de ataque directo con el sistema FLEX - DRILL de secuenciación al poste y apertura del jugador para el lanzamiento y ubicación al rebote. - DRILL de primer pase y opciones a la ofensiva según la reacción del ataque - Juego dirigido 5X5 búsqueda de posibilidades de ataque mediante el sistema FLEX en sus movimientos básicos - Revisión de opciones de ataque en cuadrantes - Juego dirigido libre.

<p>Sesión 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Partido amistoso versus grupo experimental - RESULTADO 68 – 80 - EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO X POSESIONES DE BALÓN 	<p>Sesión 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Partido amistoso versus grupo control - RESULTADO 80 – 68 - APLICACIÓN DE ENCUESTA DE RENDIMIENTO PERSONAL - EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO X POSESIONES DE BALÓN
<p>Sesión 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - DRILL de lanzamientos después de segunda opción de pase y rotación externa - DRILL de pase y lanzamiento después de rotación externa - DRILL de salida rápida y posicionamiento estructural hacia la formación inicial del sistema FLEX - Juego 5X5 aplicando secuencias vistas 	<p>Sesión 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Debate de importancia de pantalla al poste bajo y rotación simultánea - DRILL de rotación simultánea con 3 posibilidades directas de pase (libres) - DRILL de salida rápida y terminación alterna según la defensa presentada 5X0, 5X1, 5X2, 5X3, 5X4, 5X5. 3X2, 3X4, 3X5, 4X2, 4X4, 4X5 - Aplicabilidad de terminaciones mediante secuencias de “visión y ventaja de cancha” - Juego alternado de Ataque libre y ataque FLEX
<p>Sesión 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Lanzamientos posicionales favoreciendo terminaciones ofensivas FLEX - DRILL de ataque y secuencia FLEX - DRILL de pases y lanzamientos en tercera opción ofensiva FLEX - DRILL de pases y lanzamientos en cuarta opción ofensiva FLEX - Juego dirigido 5X5 con detenciones y penalizaciones 	<p>Sesión 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Juego dirigido 5X5 con detenciones y recomendaciones de ataque FLEX en sus secuencias - Juego 5X5 con propuestas predefinidas por los jugadores basados en ofensiva FLEX - Juego 5X5 con movimientos pre-establecidos y definidos por el entrenador - Charla de comentario hacia las diversas opciones a la ofensiva producidas - Video del partido jugado, buscando y proponiendo soluciones de terminación para la siguiente sesión

<p>Sesión 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Repaso de sistema ofensivo FLEX, con sus opciones directas - Salidas rápidas y terminaciones en ofensiva FLEX - Juego dirigido 5X5 aplicando sistema ofensivo FLEX - Rueda de lanzamientos posicionales en competición - Charla de compensación y estímulo hacia la competencia 	<p>Sesión 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Secuencias de transición a la ofensiva con aplicación directa de la ofensiva FLEX - Opciones de pases en acciones indirectas de ruptura de secuencia (terminaciones libres) - Juego dirigido 5X5 aplicando sistema ofensivo FLEX + terminaciones libres - Rueda de lanzamientos posicionales en competencia - Charla pre-partido, visualizando posibles cambios en rotaciones y terminaciones directas
<p>Sesión 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Partido amistoso versus grupo experimental - RESULTADO 50 - 88 - EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO X POSESIONES DE BALÓN 	<p>Sesión 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Partido amistoso versus grupo control - RESULTADO 88 - 50 - EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO X POSESIONES DE BALÓN
<p>Sesión 9</p>	<p>EVALUACIONES DE COMPRENSIÓN Y DESARROLLO DE SECUENCIAS DE ATAQUE EN OFENSIVA FLEX</p>	<p>Sesión 9</p>	<p>EVALUACIONES DE COMPRENSIÓN Y DESARROLLO DE SECUENCIAS DE ATAQUE EN OFENSIVA FLEX</p>
<p>Sesión 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Rueda de lanzamientos posicionales en competencia - Repaso de sistema ofensivo FLEX (estructura y posicionamiento) - Juego 5X5 dirigido mediante opciones de ataque pre-establecido - Juego 5X5 en transición ofensiva con ubicación y rotación en sistema FLEX - Charla de motivación y aliento pre-partido 	<p>Sesión 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Rueda de lanzamientos posicionales en competencia - Salidas en transición ofensiva aplicando rotaciones FLEX - Juego 5X5 dirigido mediante opciones de ataque libre en ofensiva FLEX - Juego 5X5 en transición ofensiva con ubicación y rotación en sistema FLEX - Charla de motivación y aliento pre-partido
<p>Sesión 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico 	<p>Sesión 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general

	<ul style="list-style-type: none"> - Partido Oficial versus Club "B" - RESULTADO 45 - 92 <p>EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO X POSESIONES DE BALÓN</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento específico - Partido Oficial versus Colegio "A" - RESULTADO 70 – 81 - EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO X POSESIONES DE BALÓN
Sesión 12	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Partido Oficial versus Colegio "A" - RESULTADO 55 - 89 <p>EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO X POSESIONES DE BALÓN</p>	Sesión 12	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general - Calentamiento específico - Partido Oficial versus Club "B" - RESULTADO 75 - 63 <p>EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO X POSESIONES DE BALÓN</p>

Resultados del estudio.

GRUPO	P1	P2	P3	P4	Media favor	Media contra	AVG
CONTROL	68-80	50-88	45-92	55-89	54.6	87.3	0.62
EXPERIMENTAL	80-68	88-50	70-81	75-63	78.3	65.5	1.19

GRUPO	Posesiones (totales)	Posesiones efectivas (totales)	% posesiones efect.	Media tiempo x posesión efect.	Puntos x posesión efect.	% real por posesión
CONTROL	71	36.21	0.51	14"	54.6	43.7
EXPERIMENTAL	104	62.4	0.60	18"	78.3	62.6

CAPITULO IX

Estadística en baloncesto, guía práctica de autoaprendizaje



INTRODUCCIÓN

Para comenzar, diremos que uno de los factores primordiales para el desarrollo de un buen plan de entrenamiento, es siempre un buen índice de registro de acontecimientos ocurridos en los entrenamientos como en los encuentros disputados. La interacción del deporte con los números, nos permite desenvolver cualidades, actitudes, estados anímicos e inclusive errores técnico – tácticos cometidos por entrenadores anteriores o errores propios dentro de la planificación del entrenamiento, es por eso que siempre se hace necesario llevar un registro que permita establecer parámetros de evaluación constante dentro del proceso de entrenamiento. A esto comúnmente le llamamos “estadística”.

Por efectos naturales, el llevar estadística en un equipo es difícil, pues el encarecimiento de la actividad deportiva y el grado de especialización al cual se ha llegado nos impide tener una persona más (especialista en básquetbol también) que nos acompañe en las incursiones evaluativas de rendimiento en los entrenamientos o en los partidos, es por eso que la necesidad de afrontar el entrenamiento con otros parámetros que simplifiquen las decisiones y diversifiquen las oportunidades de entrenar “hilando fino”, hacen necesario cautivar a jóvenes pertenecientes al mismo equipo, capacitándolos para colaborar en la mejora del equipo, llevando estadística en los entrenamientos y en los partidos.

En el siguiente trabajo, se tratará de establecer los distintos patrones evaluativos estadísticos, que permitan a los ayudantes (jugadores) observar desde otro punto de vista el juego o el entrenamiento.

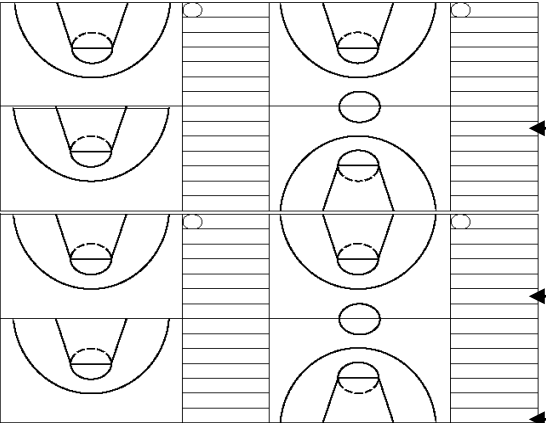
FICHA ENTRENAMIENTO DIARIO

Esta ficha sirve providencialmente para recabar información que suele ser pertinente solamente al entrenador, pues es una planilla hecha con anterioridad, y que establece los objetivos para la sesión de entrenamiento diario. En ella se observan recuadros claves sobre información básica que se puede llevar en un entrenamiento, como lo son los cuadros 1 y 5, los cuales establecen el marco temporal y espacial donde se produce el entrenamiento y el registro de jugadores participantes más información sobre los tiros libres realizados en esa sesión.

FICHA DE ENTRENAMIENTO DIARIO *Canastad3*

DÍA _____ EQUIPO _____
 HORA _____ PISTA _____

	TIEMPO	EJERCICIO	OBJETIVO	T. REAL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



Nº	ASISTENCIA	TIROS LIBRES	T.	Nº	ASISTENCIA	TIROS LIBRES	T.
4				10			
5				11			
6				12			
7				13			
8				14			
9				15			

Cuadro 1, permite saber dónde, cuándo y a qué hora se realizó el entrenamiento.

Cuadro 2, permite ver los ejercicios resumidos y sus objetivos, además del tiempo de duración.

Cuadro 3, permite desglosar, especificar y diagramar todas las alternativas que se realizarán durante el entrenamiento deportivo.

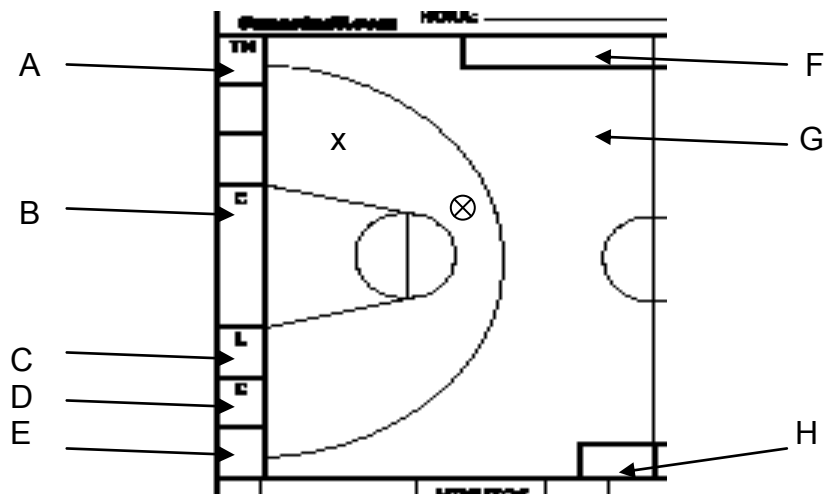
Cuadro 4, al igual que el cuadro 3 permite esquematizar el trabajo a realizar en el entrenamiento.

Cuadro 5, resumen de lanzamientos en tiros libres, dando oportunidad de anotar hasta ocho secuencias, su total y llevar el registro de asistencia de los jugadores.

Para efectos de ordenamiento y aprendizaje estructural de los objetivos reseñados dentro de la temporada, esta ficha sirve de gran manera además de empezar a generar interés en los jugadores por entender que es lo que se pretende hacer a diario con ellos.

FICHA DE PARTIDO

En esta ficha nos detendremos un poco más a fin de entender los mecanismos de recopilación y tabulación de datos que nos permitan integrar a nuestra observación cotidiana de un partido, algunas características que pueden hacer la diferencia en un proceso de entrenamiento estructurado y con miras al logro de un objetivo claro.



- A. Tiempo muerto pedido: se anota con una “X” y se hace solamente cuando el equipo pide un tiempo muerto. Nunca se lleva el del equipo contrario.
- B. Cestos (bandejas): se anotan todos los intentos en bandeja (2 pasos previos) y las conversiones que ocurran en el cuarto. Para intento sólo se anota el número del jugador, al convertir el intento se encierra en un círculo el número del jugador.
- C. Total de lanzamientos en el cuarto (L): equivale al total de lanzamientos efectuados por el equipo en el cuarto, sean estos convertidos o no.
- D. Total de lanzamientos convertidos (C): se registra el total de intentos convertidos en el cuarto por el equipo (todos los que se han encerrado en un círculo).
- E. Porcentaje total del cuarto: se registra el porcentaje de conversión del cuarto resultante de la operación matemática con la siguiente fórmula:

$$\frac{\sum C}{\sum L} = \% \text{ del cuarto}$$

- F. Ubicación equipo titular: recuadro destinado a colocar el número de los 5 titulares de cada cuarto.
- G. Zona de tiros realizados: recuadro simulando una ½ cancha en donde se debe llevar el total de intentos de lanzamiento según su ubicación espacial, dando énfasis en la anotación del número de jugador sobre la zona referencialmente efectuada en el tiro y su encierre en el círculo si ha sido un lanzamiento convertido.
- H. Resultado parcial del cuarto: espacio para anotar el resultado parcial del equipo al finalizar el cuarto jugado.

Zona 3, tabla estadística de juego.

En ella encontraremos dentro de la tabla general, secciones que invocan situaciones claramente visibles durante el juego. Esta tabla se refiere a las acciones que normalmente se observan por parte de los jugadores y que de manera individual se van reflejando acorde al rendimiento de los mismos en cancha. Es por eso que se pueden apreciar acciones ofensivas, defensivas, temporales y administrativas a fin de encontrar los mejores rendimientos individuales y al mismo tiempo tener un reflejo de la situación general y colectiva del equipo.

Nº	NOMBRE	MINUTOS JUGADOS	TOT	REBOTES			ERRORES			BAL REC	ASIST	TRP	TIROS LIBRE			TIROS CAMPO			TOTAL PUNTOS	FALTAS PERSON	FALTAS RECIBID	Nº
				DEFENS	OFENS	TOT	VI	Nº	TOT				LANZAD	CON	%	LANZAD	CON	%				

Para comenzar observaremos que se ubican los nombres y el número de camiseta de los jugadores que participan del encuentro, para luego desglosar en distintos parámetros como:

- MINUTOS JUGADOS: relación de tiempo en la entrada y salida del jugador durante el partido, se anota en minutos completos y regresivos del cuarto. Ejemplo: //10/5 siendo // = entrada, / = salida
- TOT: total de minutos jugados en el encuentro por cada jugador.
- REBOTES: en este casillero podremos ver 2 situaciones. Primero veamos qué es un rebote. Un rebote es “obtener el balón después de un intento de tiro errado, en donde el balón choca con el tablero y/o aro y se eleva por sobre los jugadores”. La acción de rebotar es saltar con los brazos extendidos a fin de coger el balón antes que éste contacte el suelo.

REBOTES		
DEFENS	OFENS	TOT
////	//	6
/	/	2
//	///	5
/		1

Existen 2 tipos de rebotes que permiten ser identificados acorde la situación de juego (ofensiva/defensiva) que vivencia el jugador que lo toma, éstos son rebotes ofensivos (tablero contrario o de ataque) y defensivos (tablero propio o de defensa). Para efectos de la tabla se anota con una línea (/) por cada rebote realizado.

- ERRORES (ERR): aquí se ubican los errores del tipo más común que cometan los jugadores, estos pueden ser:
 - A. VIOLACIONES (VI): caminar, doblar, vuelta atrás, líneas, etc.
 - B. PÉRDIDA DE BALÓN (PB): todos los errores de pase como intercepciones, pases mal hechos, pases al contrario, robos de balón, etc.

ERRORES		
VI	BP	TOT
////	///	7
///	/	5
//	//////	8
/		1

- BALONES RECUPERADOS (BR): son todos aquellos balones que gracias a la defensa podemos convertir en posesión y ataque, pudiendo ser intercepciones, robos o pérdidas de balón del equipo contrario, siempre siendo causante de posesión uno de los jugadores del equipo en defensa.
- ASISTENCIAS (ASIS): son todos aquellos pases gol-realizados. Entendiéndose por pase-gol lo siguiente: “acción de pasar a un compañero que se encuentre en condiciones favorables de efectuar un lanzamiento o una penetración en bandeja sin opositor, ni necesidad de botear para un acomodo más preciso, siendo el fin de la acción la conversión del gesto efectuado”. Es decir, todo pase que permita terminar el gol, sin necesidad de movilizar al jugador que lo recepciona y además se encuentre solo para realizar el gesto. Se anota en el casillero del jugador que efectuó el pase-gol.
- TAPONES (TAP): son “las intercepciones aéreas y en plano vertical de un intento de tiro, sin contactar al jugador que realiza el lanzamiento, solamente el balón, el cual sale desviado de su trayectoria hacia el cesto”. Al existir foul en el intento de tapar el tiro, este se anula.
- TIROS LIBRES: en este recuadro, y de manera similar a los anteriores se debe anotar de manera individual la conversión y total de lanzamientos hechos por cada jugador. Para efectos de entendimiento se pueden ver alternativas de anotación, ya que existen tres tipos de tiros libres según su número de lanzamientos (1 – 2 – 3 ptos.), para lo cual se hará un sistema similar al que se ocupa en una planilla de juego anotando con un punto (·) por cada tiro libre convertido anteponiendo la cantidad de tiros hechos. Ejemplo:

TIROS LIBRES

LANZ	CON	%
2/2/1/3	..I./X/..I	0.62
2/2/2/1 1/2/2/2	2/2/2/1 0/1/1/1	0.71

En el primer casillero (LANZ) colocaremos la cantidad de tiros efectuada, separando por un (/) cada tiro, mientras en el otro casillero (CONV) colocaremos según lo que convierta el jugador acorde a lo expresado en el casillero anterior. También se puede hacer en correspondencia con números como en el siguiente jugador.

- **TIROS DE CAMPO:** son todos los tiros efectuados por los jugadores de manera individual, se lleva el registro de igual manera que los tiros libres, siguiendo siempre el mismo formato y estableciendo al final el porcentaje de efectividad que posee cada jugador. Se puede registrar de las dos maneras explicadas anteriormente, no obstante es más recomendable la última por efecto de versatilidad.
- **TOTAL PUNTOS:** en este recuadro se debe estimar el total de puntos de cada jugador, el cual debe coincidir con lo que arroje la suma de los lanzamientos convertidos de los tiros de campo más los lanzamientos convertidos de los tiros libres.
- **FALTAS PERSONALES (FP):** este recuadro se subdivide en cinco pequeños recuadros o casilleros que se deben llenar uno a uno cada vez que se cometa una falta personal, siendo la única falta que se anota con un símbolo distintivo la falta técnica, la cual se anota en el casillero con una "T".
- **FALTAS RECIBIDAS (FR):** son los conocidos fouls del "ataque", los cuales se producen por la anticipación a los movimientos del jugador atacante, para establecer una posición antes que ese jugador, produciendo un contacto o choque que desplaza al jugador establecido y detenido. Se anota por cada falta recibida un (/).

Para terminar, se puede concluir con la misma zona 3, pero en su resumen total, lo cual describe los totales generales de cada parámetro evaluativo, resultando la estadística media del equipo en ese encuentro. También se establece una fórmula para determinar el rendimiento promedio de cada jugador y del equipo que se proporciona gracias a la suma, resta, multiplicación y división de los resultados, esta es así:

$$\text{REB(TOT)+BR+ASIST*2+TAP+FR-FP-ERR(TOT)/MIN(TOT)}$$

PLANILLA DE JUEGO

Estructura básica de registro y estadística en básquetbol, puesto, es el único medio que se oficializa en un encuentro deportivo de dos equipos, sirve para registrar lo acaecido dentro del encuentro, obtener los resultados parciales y finales que permitan determinar al vencedor y los hechos que lo acrediten.

Una planilla tipo tiene varias tablas que dividen las zonas administrativas, de juego y de observaciones. Las cuales se describen a continuación:

1. **INFORMACIÓN DEL ENCUENTRO:** en donde se da a conocer los equipos, la categoría, la fecha, el lugar y cualquier dato relevante de mencionar como el cuerpo referil que actuará en la duela.

EQUIPO A		FECHA		JUEZ 1		INICIO	
EQUIPO B		LUGAR		JUEZ 2		TERMINO	

2. **REGISTRO INDIVIDUAL DEL EQUIPO:** en el cual se describe a los participantes del partido (jugadores), se anotan sus faltas personales y los tiempos muertos que pide el entrenador.

EQUIPO A		Colegio Juan Piamarta (blanco)															
FOULS		1ER				2DO				3ER				4TO			
		X	X	X	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
TIEMPOS MUERTOS		1ER	x	2DO	x	3ER	x	4TO	x								
		EX 1		EX 2		EX 3											
JUGADORES		INGRESO					FOULS										
N°	NOMBRE Y APELLIDO	1°	2°	3°	4°	E	X	1	2	3	4	5					
4	UBAL, MARCELO		X					P1	P2	P	---	---					
5	VISCAY, RAFAEL	⊗			X			P2	---	---	---	---					
6	URIBE, SERGIO		X					T1	P2	---	---	---					
7	ALARCÓN, WALTER	⊗		X				P	P	P	---	---					
8	MUÑOZ, DURAN			X	X			P2	---	---	---	---					
9	-----	--	--	--	--			---	---	---	---	---					
10	SILVA, JOSÉ		X	X	X			P2	---	---	---	---					
11	MATERA, NICOLÁS	⊗		X				P2	P3	---	---	---					
12	ALFARO, JOSE		X		X			A2	P	P	P	E					
13	ROJAS, CARLOS	⊗		X				P	P	---	---	---					
14	GONZÁLEZ, RICARDO	⊗						P2	D2	T1	---	---					
15	HENRIQUEZ, HERNAN		X		X			P	P	P	P	---					
TÉCNICO		RETAMALES FRANCISCO										--	--	--			
ASISTENTE		PEÑA, CAMILO										B2	B2	E			

NOMBRE EQUIPO: Se registra el nombre del equipo correspondiente y se ubica el color dominante de la camiseta para identificarlos.

FOULS: Se anotan en la zona pequeña los que pertenecen a la acumulación del equipo, señalando hasta el cuarto foul, para indicar que se penaliza las siguientes faltas con lanzamientos libre (2 tiros por falta, con rebote).

TIEMPOS MUERTOS: Aquí se registran los tiempos técnicos pedidos por el cuerpo técnico, a fin de señalar acciones o situaciones de juego favorables o desfavorables, y tienen una limitante de un (1) tiempo muerto entre el 1er y 3er cuarto de juego y dos (2) en el último cuarto. En el caso de los tiempos suplementarios (EX) se pueden solicitar sólo un (1) tiempo muerto en cada caso. Debido a que existen dos equipos en juego, cada uno de ellos pueden solicitar tiempos de manera que lo necesiten y se deben registrar en los cuadros correspondientes a cada equipo.

JUGADORES: En estas columnas se deben resaltar los apellidos seguidos del nombre o inicial del jugador y ser coincidente con la numeración de la camiseta.

INGRESO: (solo para categorías formativas o campeonatos que así lo exigen) Se deben registrar los jugadores que ingresan a la duela de juego en un comienzo de cada cuarto, siendo la simbología de ingreso de los titulares (starting line up) una cruz encerrada en un círculo, y los reemplazantes (bench) con sólo la cruz.

FOULS: dentro de estos casilleros se ubican los tipos de faltas personales existentes, siendo las de uso común las faltas personales (P) sin tiros libres, faltas personales (P1) con un tiro libre, faltas personales (P2) con dos tiros libres, faltas personales (P3) con tres tiros libres, faltas técnicas (T1) al jugador con un tiro libre, faltas técnicas (D2) descalificantes con dos tiros libres, faltas técnicas (B2) al cuerpo técnico, expulsión directa (E) y falta antideportiva (A2) con dos tiros libres. Al terminar el encuentro se debe cerrar todos los casilleros que no fueron ocupados a fin de cerrar la planilla de juego.

3. **TANTEADOR ARRASTRADO:** En éste se puede llevar el registro de puntos hechos en su total y quienes fueron convirtiendo a medida que se van desarrollando en partido. Existen diferentes formas de anotación para diferenciar el tipo de punto que se convierte:

- (punto) se registra sobre el número progresivo registrado de puntos, éste indica que se convirtió un (1) puntos mediante tiro libre.

/ (slash) se registra sobre el número progresivo registrado de puntos, éste indica que se convirtió dos (2) puntos mediante tiro de cancha.

O (círculo) se registra sobre el número del jugador al costado de la cuenta progresiva, y éste indica que se convirtió tres (3) puntos mediante tiro de cancha. Simultáneamente se anota en el tanteador de número progresivo un / (slash) para indicar la anotación.

TANTEADOR ARRASTRADO															
A		B		A		B		A		B		A		B	
J	P	P	J	J	P	P	J	J	P	P	J	J	P	P	J
	01	01			31	31			61	61			91	91	
14	02	02	8	15	32	32			62	62			92	92	
	03	03			33	33			63	63			93	93	
13	04	04	8		34	34			64	64			94	94	
	05	05		13	35	35			65	65			95	95	
7	06	06	8		36	36			66	66			96	96	
	07	07	8		37	37			67	67			97	97	
	08	08		6	38	38			68	68			98	98	
11	09	09			39	39			69	69			99	99	
11	10	10	4	6	40	40			70	70			100	100	
	11	11			41	41			71	71			101	101	
5	12	12		6	42	42			72	72			102	102	
	13	13	6		43	43			73	73			103	103	
5	14	14		8	44	44			74	74			104	104	
5	15	15	11		45	45			75	75			105	105	
5	16	16		4	46	46			76	76			106	106	
	17	17	11		47	47			77	77			107	107	
14	18	18		4	48	48			78	78			108	108	
	19	19	8	4	49	49			79	79			109	109	
8	20	20			50	50			80	80			110	110	
	21	21	8	11	51	51			81	81			111	111	
8	22	22			52	52			82	82			112	112	
	23	23	8	14	53	53			83	83			113	113	
10	24	24			54	54			84	84			114	114	
	25	25	4		55	55			85	85			115	115	
10	26	26			56	56			86	86			116	116	
10	27	27	11		57	57			87	87			117	117	
	28	28			58	58			88	88			118	118	
15	29	29	11		59	59			89	89			119	119	
	30	30			60	60			90	90			120	120	

Para definir cuando termina un cuarto de juego, se debe cerrar con dos líneas horizontales donde corresponde el marcador final del cuarto, ocurriendo lo mismo al final del juego, tirando además dos líneas diagonales anulando todo tipo de inclusión de marcador o vicio a continuación del resultado final.

4. PUNTAJE ACUMULADO POR JUGADOR: Aquí puede al planillero entregar un pequeño informe estadístico desde la base de la puntuación acumulada durante el encuentro por cada jugador, a fin precisar los goleadores de cada equipo.

PUNTAJE ACUMULADO POR JUGADOR													
EQUIPO A							EQUIPO B						
N°	1°	2°	3°	4°	EX	TOT	N°	1°	2°	3°	4°	EX	TOT
4							4						
5							5						
6							6						
7							7						
8							8						
9							9						
10							10						
11							11						
12							12						
13							13						
14							14						
15							15						
TOT							TOT						

5. **RESULTADOS Y ADMINISTRADORES DE JUEGO:** En éste apartado se observa los resultados finales del juego, el equipo que resultó ganador y los nombres de los responsables de la administración (mesa de control) del mismo, utilizando el mismo formato de apellido más inicial o nombre.

RESULTADO FINAL			
A	53	B	29
EQUIPO GANADOR			
Colegio Juan Piamarta (blanco)			
ADMINISTRACIÓN DEL JUEGO			
PLANILLERO	Sergio Castillo		
CRONOMETRISTA	Alonso Ubal		
OPERADOR 24	Diego Morales		
DIRECTOR DE TURNO	Mauricio Salgado		

6. **FIRMA DE CAPITANES Y DE JUECES:** Dentro de estos casilleros se debe ubicar la firma de los capitanes de cada equipo en caso de protesta o aceptación del resultado final; además se debe ubicar la firma de manera “obligatoria” de los jueces que administraron el juego para responsabilizar el accionar y resultado final del mismo.

FIRMA CAPITANES					
EQUIPO A			EQUIPO B		
PROTESTA	SI	NO	PROTESTA	SI	NO
FIRMA JUECES DEL ENCUENTRO					
JUEZ 1			JUEZ 2		

Para finalizar, podemos señalar que la “práctica hace al maestro”, si se toman en consideración estos detalles básicos de los aspectos formales del básquetbol, podremos saber más y mejorar nuestra calidad de juego.

Si existen dudas debes consultarlas inmediatamente que se produzcan, ya que solamente se recuerdan las cosas buenas y los errores se olvidan rápidamente, además trata de practicar, practicar y seguir practicando lo más que puedas partido donde se te cite, o partido que vayas no olvides llevar la planilla o estadística para practicar.

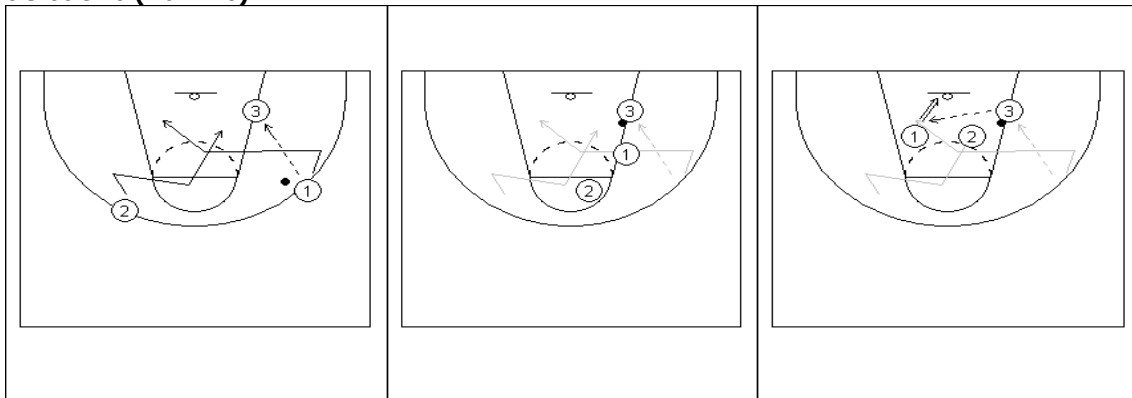
NOTA: Según las últimas modificaciones de la FIBA, en la planilla de control así como la planilla estadística debe sufrir algunas modificaciones a razón de la alternancia (eliminación de los saltos), ubicando un cuadro destinado exclusivamente para ello. Siendo entregado el formato oficial averígualo y trata de buscar sitio para llevarlo en tus planillas.

CAPITULO X

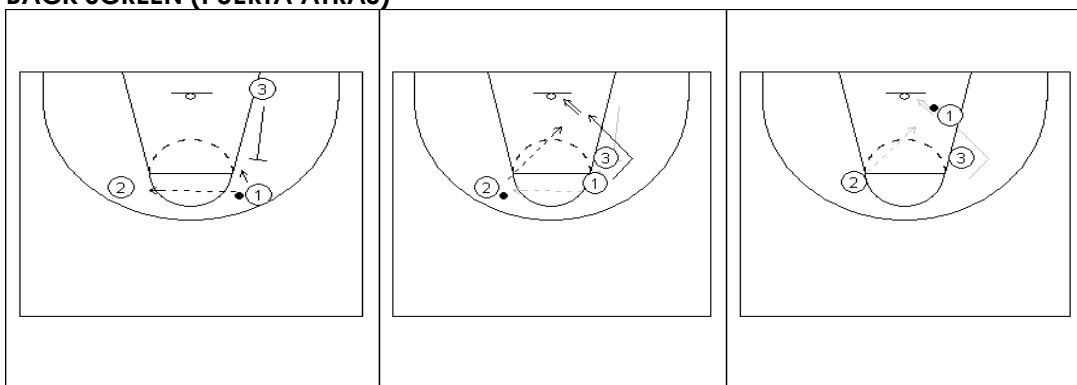
Sistemas ofensivos utilizados en la trayectoria como entrenador



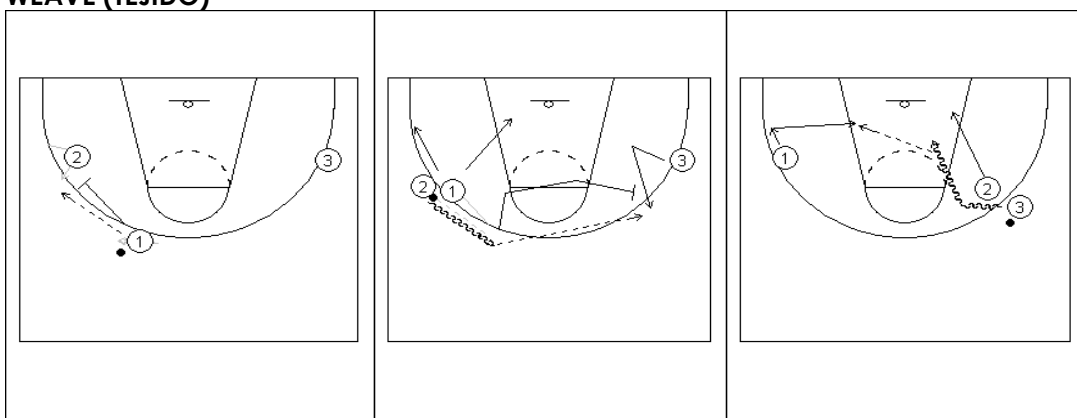
SCISSORS (TIJERAS)



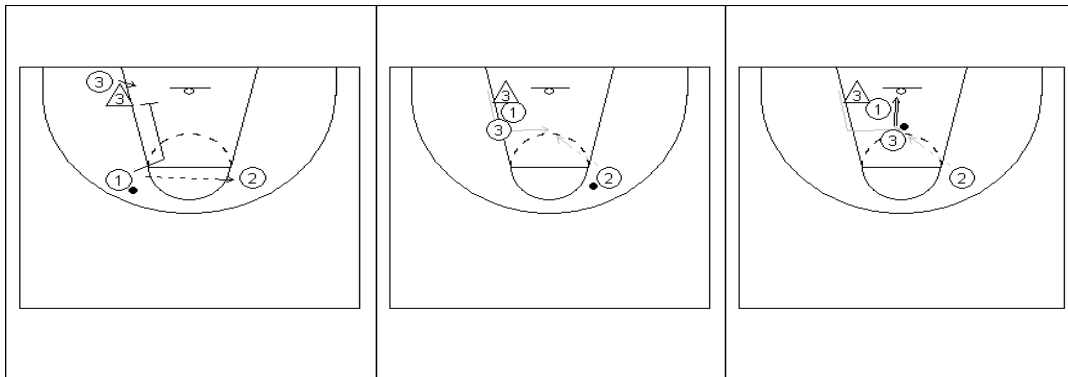
BACK SCREEN (PUERTA ATRÁS)



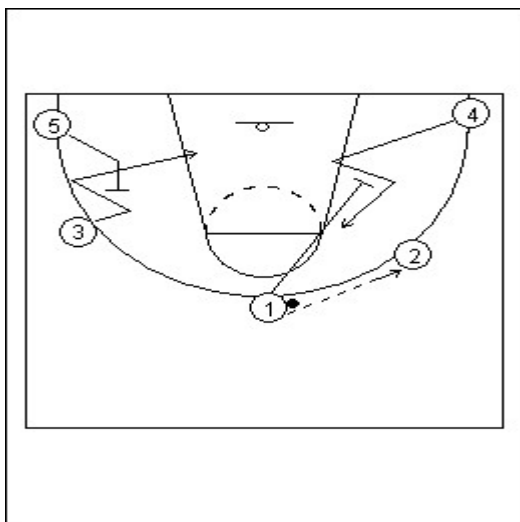
WEAVE (TEJIDO)



SCREEN AWAY (ACLARADO)

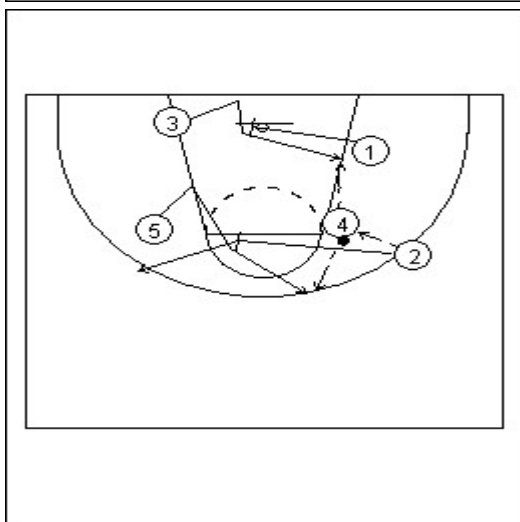


Sistema Ofensivo “50 corto”



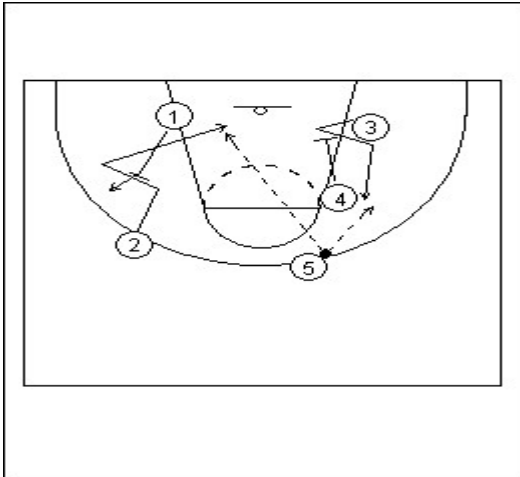
1

1 comanda el ataque entregando el balón a 2 después de una desmarcación. 1 baja súbitamente a patallar a 4 quien ha empezado un back screen para cambiar de dirección y recibir la pantalla a fin de llegar al poste alto. Mientras ocurre 5 y 3 juegan parejas, siendo 5 quien coloca pantalla para el back screen de 3 hacia el cesto. 5 queda en poste medio.



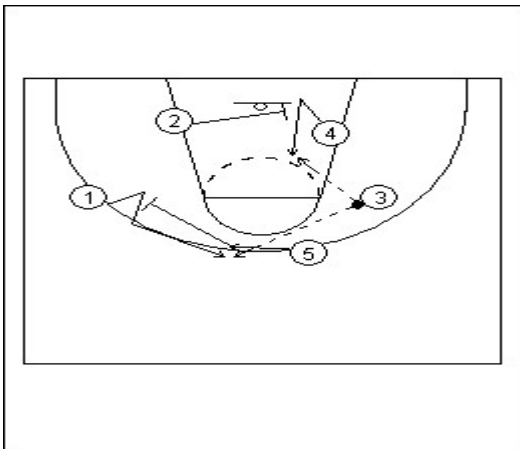
2

Al recibir 2 el balón y producirse el pareo positivo entre 4 - 1 y 3 - 5, se entrega el balón a 4 quien tiene la oportunidad de decidir las distintas alternativas que se presentan. Puesto que 2 al entregar el balón va a ubicar a 5 para brindarle una pantalla hacia el equilibrio, para luego seguir al cambio de frente. Algo similar realiza 1 al pantallar a 3 para un tiro de 1/2 distancia o penetración.



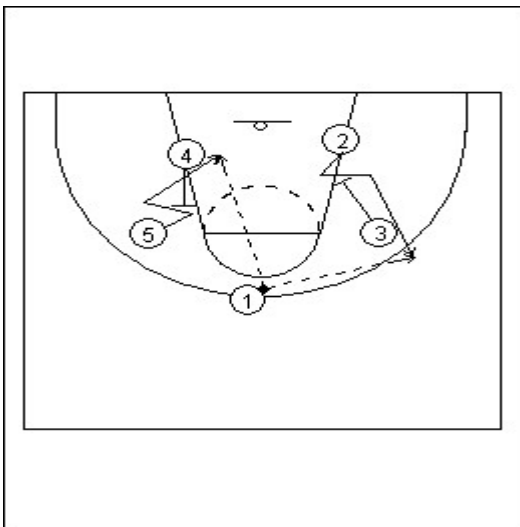
3

Para continuar la secuencia se pretende entregar al equilibrio (5), mientras 4 baja a buscar con una pantalla a 3, y 1 sube para poner un back screen a 2, liberando dos opciones de pase directo (skip) uno a poste alto (3) y otro de penetración (2)



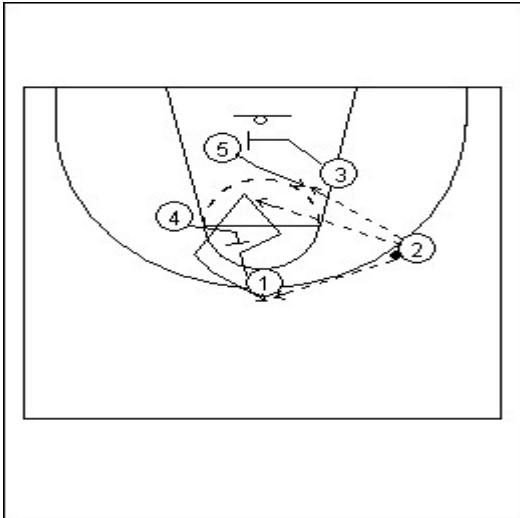
4

Al recibir 3 y no lanzar al cesto, la secuencia continua con una pantalla al equilibrio de 5 hacia 1, mientras que 4 recibe la pantalla de 2 para un tiro bajo cesto o 1/2 penetración.



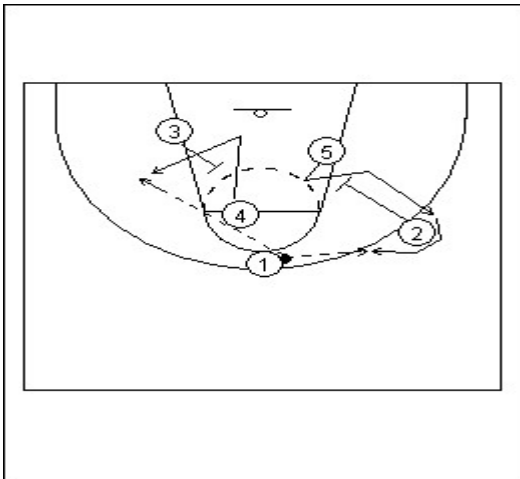
5

Luego de la liberación del equilibrio con 1 3 pantallea a 2 para un apoyo, mientras 4 pantallea a 5 para otro back screen. El pase skip a 5 puede ser en penetración o luego de ganar posición gracias al cambio de hombre o pareo favorable.



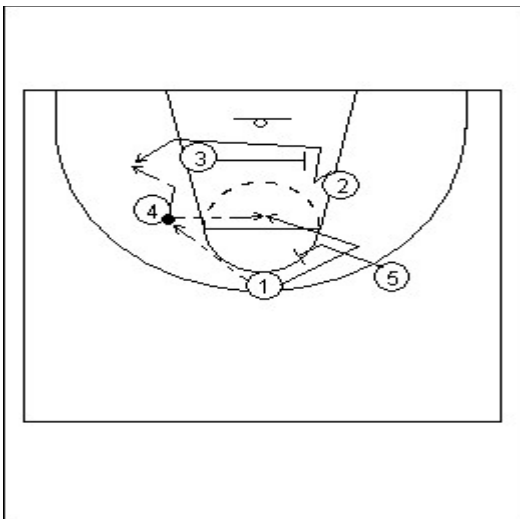
6

Recibiendo 2, la iniciativa de atacar el cesto por el centro, parte de 4 y 3 quienes ponen pantallas a 1 y 3 respectivamente, viendo la posibilidad de una penetración por el medio (1) o una favorable entrada a bajo cesto de 5. En caso de no haber una posibilidad de pase, 1 se devuelve al equilibrio aprovechando la pantalla natural que proporciona 4 para recibir el pase de 2.



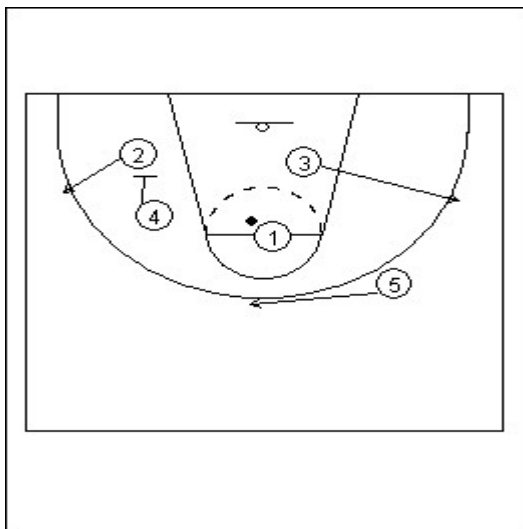
7

Recibiendo 1 en la cabeza de la bomba, se produce de manera simultánea un juego de pantallas externas en donde 2 y 3 colocan pantallas de liberación a 4 y 5. así se obtiene un equilibrio en 5 un poste medio en 4 para producir cortes internos o liberación externa para tiro.



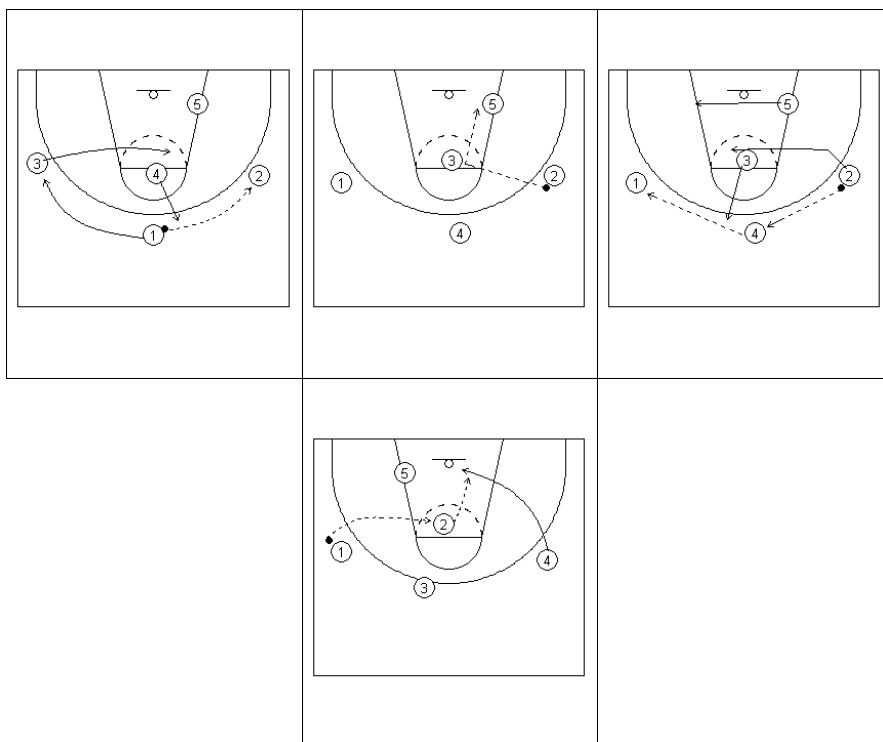
8

Pudiendo recibir 4, se producen pantallas que liberan a 2 y 1, llevando el juego hacia el lado fuerte, proporcionando un tiro externo seguro (2) o una penetración o tiro de 1/2 distancia por parte de 1, para continuar la secuencia 5 y 3 se abren para recibir también un pase. 5 recibe en equilibrio y 3 se abre para un tiro externo en el lado débil.

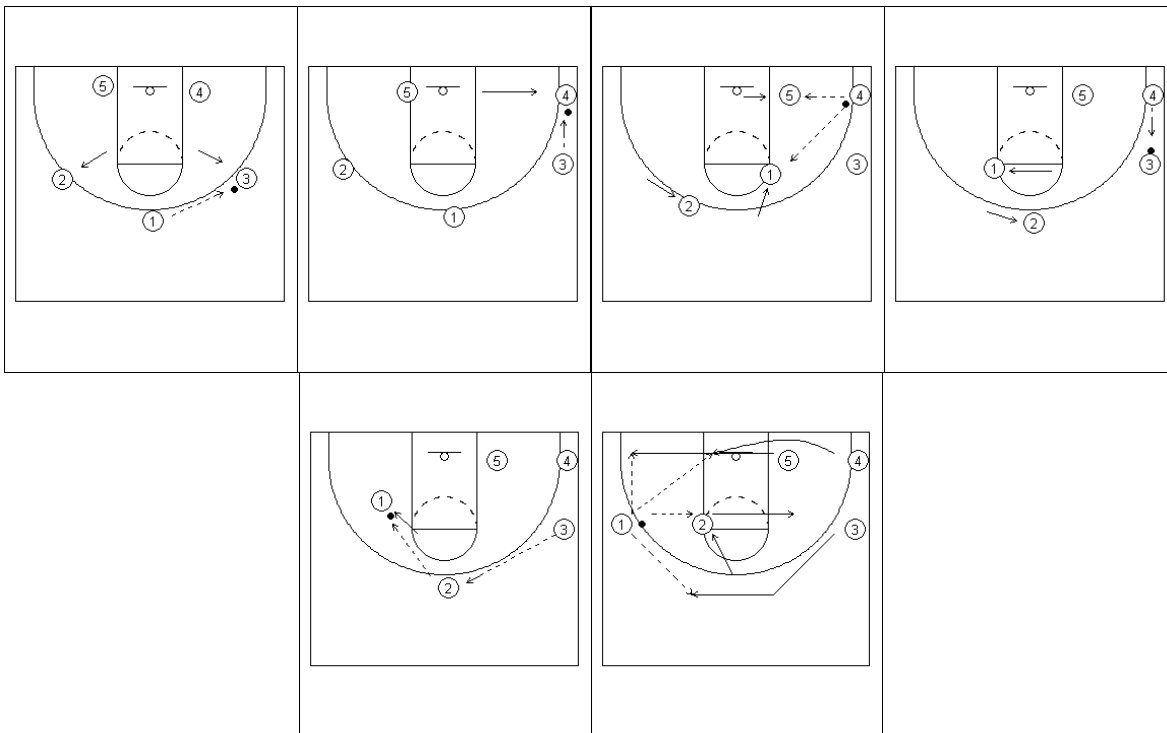


ZONALES

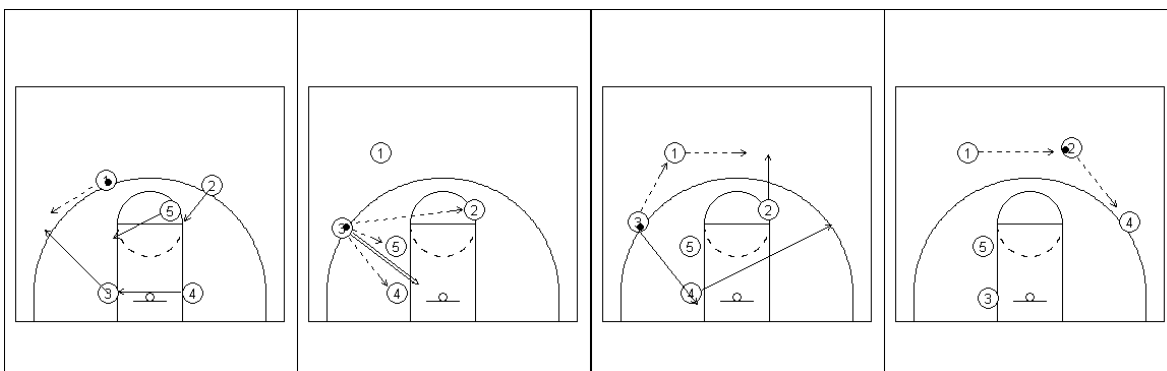
SISTEMA Nº1 (Orange 2-3)

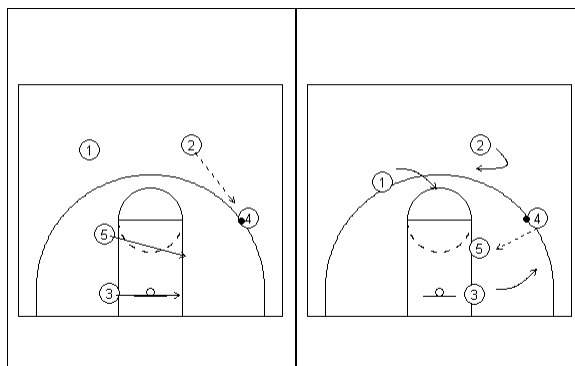


SISTEMA N°2 (motion offense)

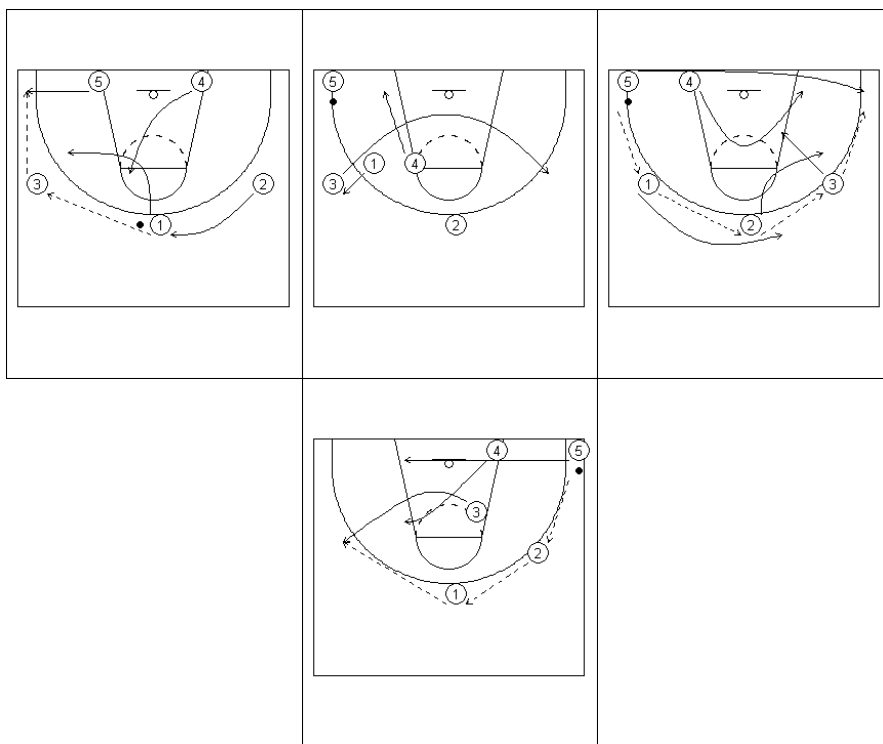


SISTEMA N°3 (Two zone)

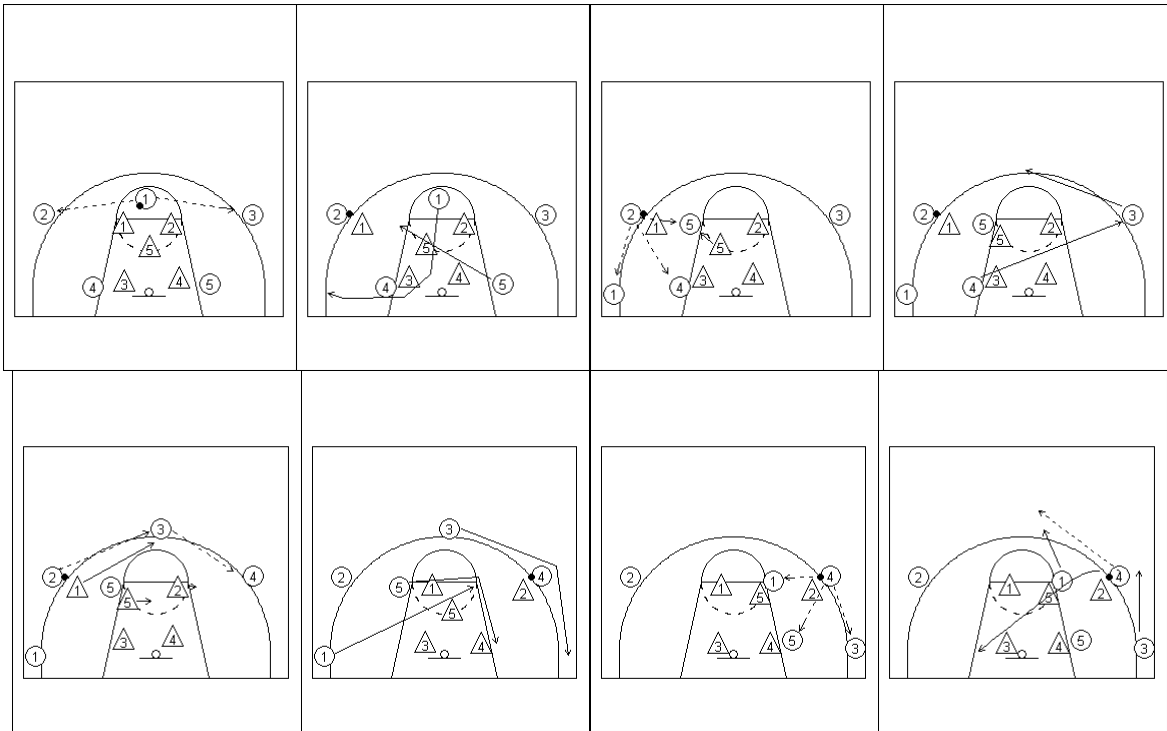




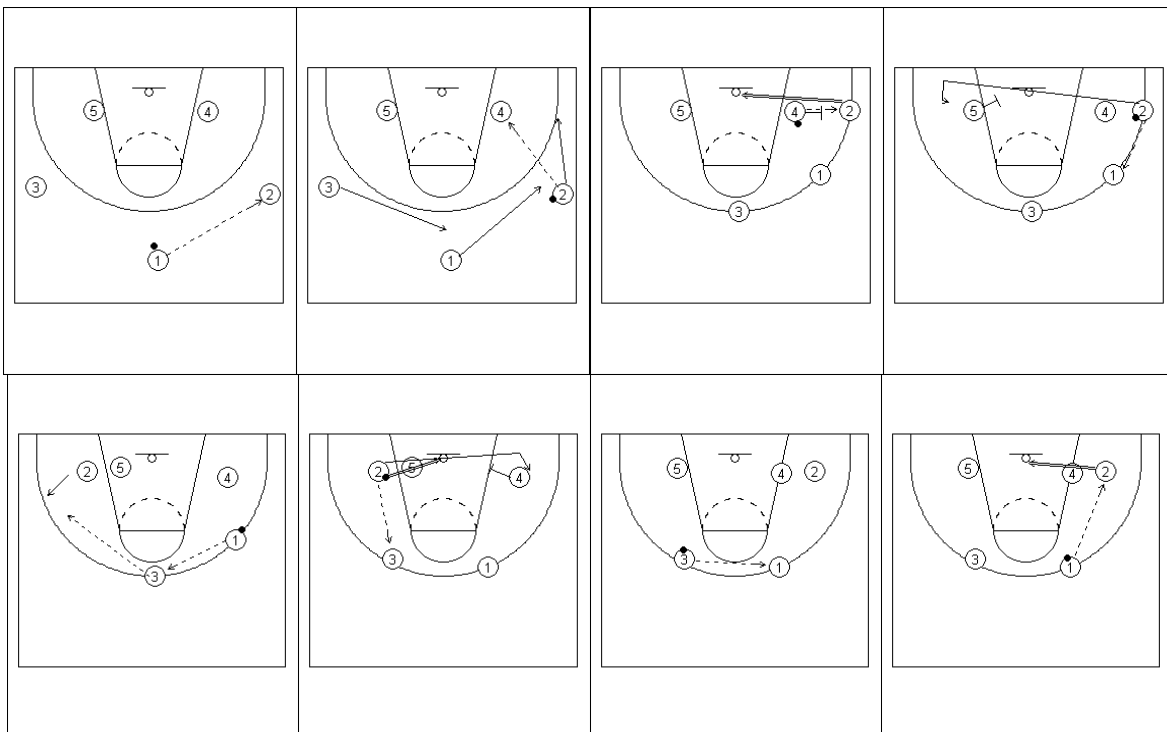
SISTEMA N°4 (rotaciones)



SISTEMA Nº5 (Fairfield zone)

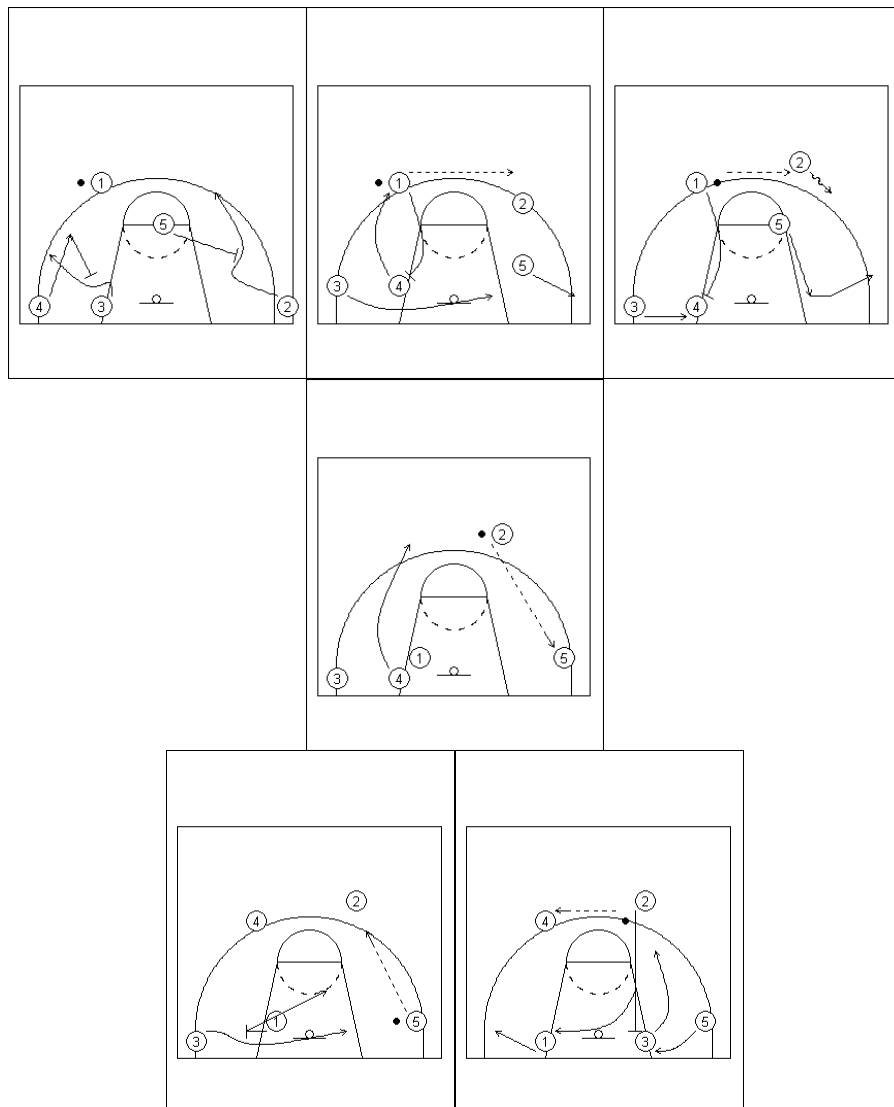


SISTEMA Nº6 (Goku zone)



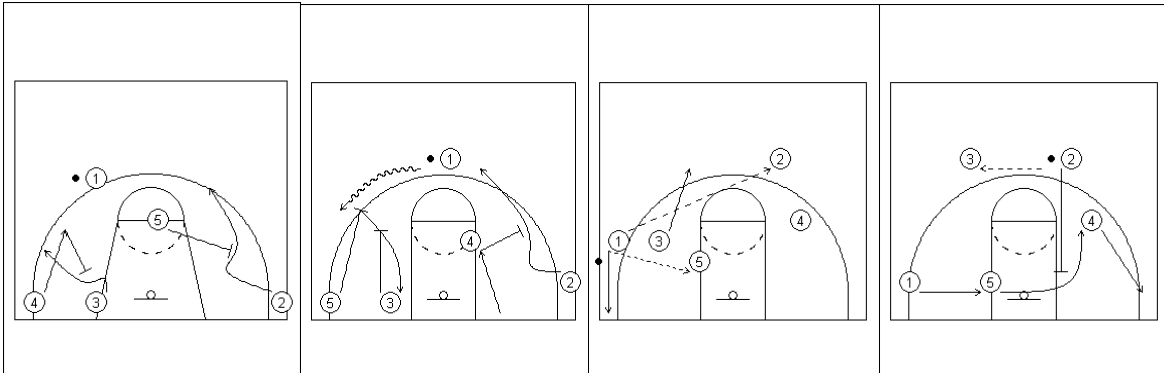
INDIVIDUALES

SISTEMA Nº 1 ("Aguila")

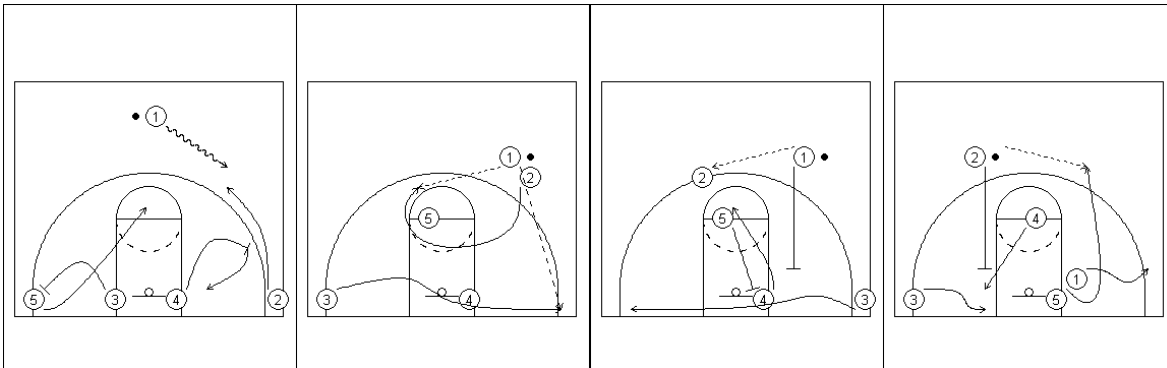


VARIANTES

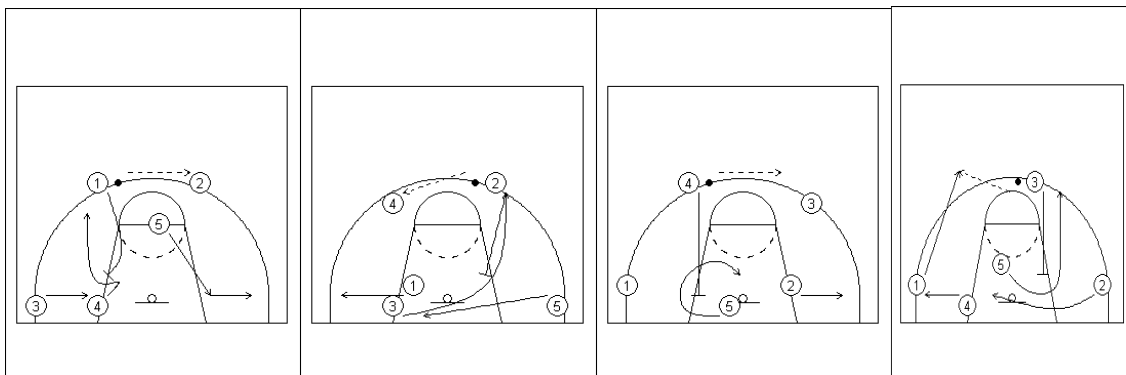
Pick & Roll ("reverso")



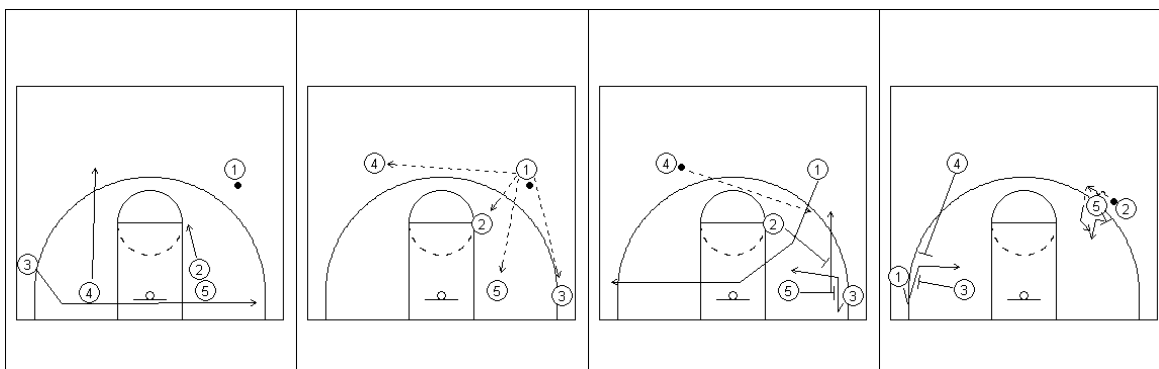
Pick indirecta ("Indio")



Rondo ("Rueda")



Space ("Spa")

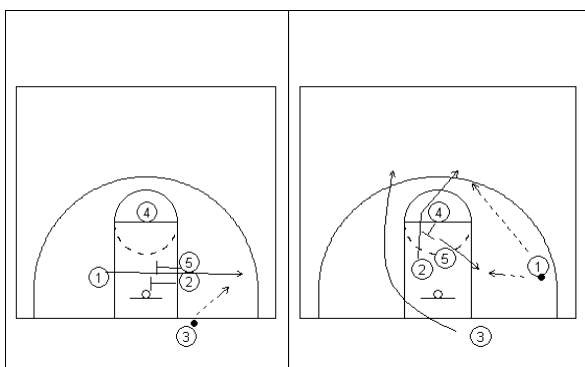


SAQUES

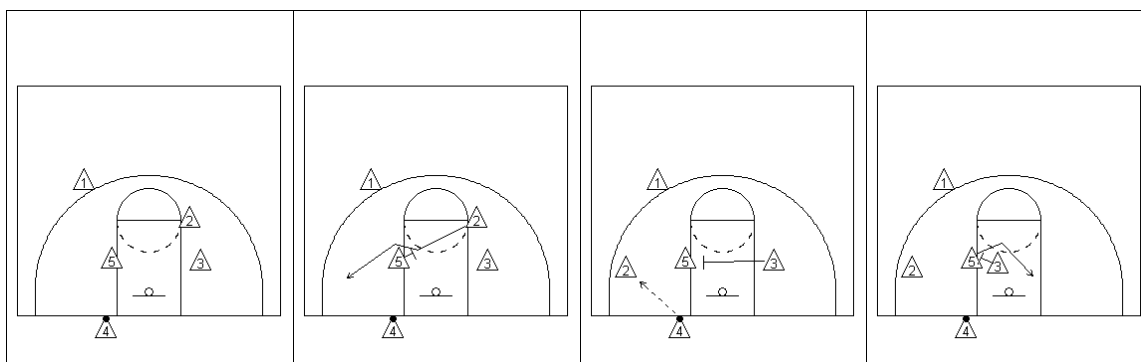
ZONALES E INDIVIDUALES

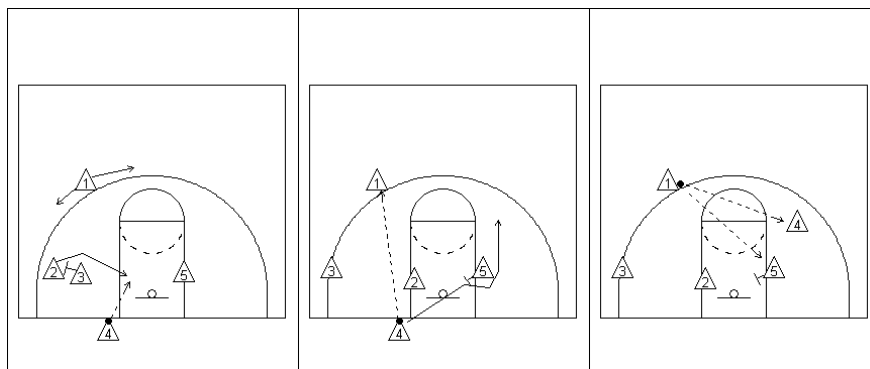
FONDOS

"CABEZA"

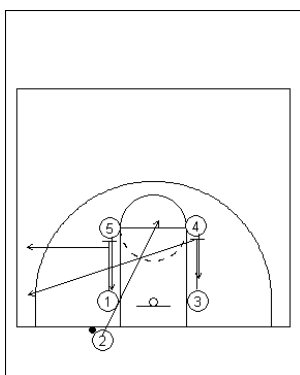


"PUÑO"

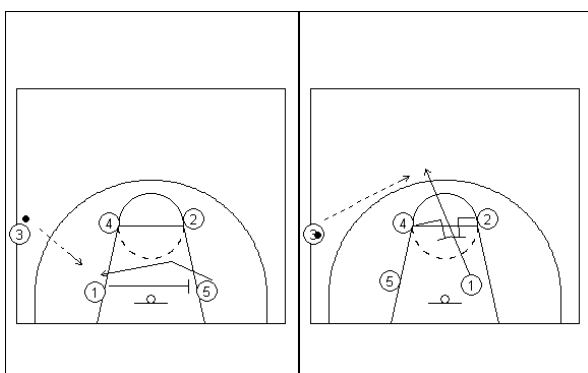




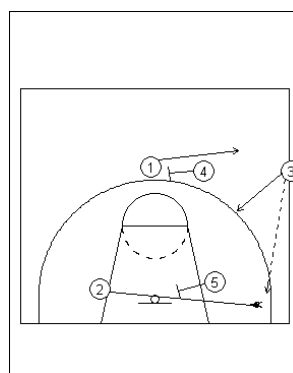
“CRUZADOS”



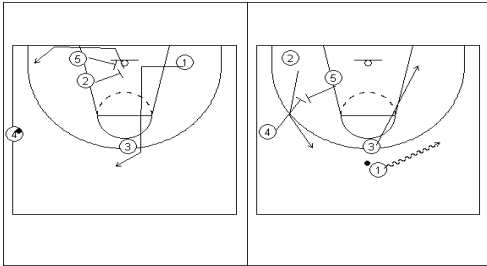
LATERALES “DOBLES”



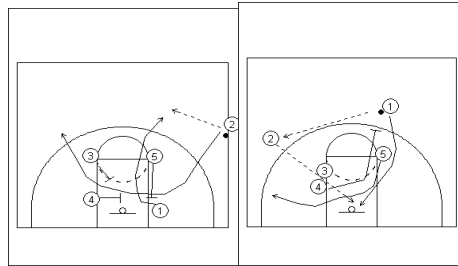
“ÚNICO”



“TRIPLES”



“LADO”



BIBLIOGRAFÍA

- **Berlato**, *“Il libro della preparazione fisica”*, Edit. Mediterranee, 1991, Italia.
- **Chu**, *“Jumping into Plyometrics Leisure Press”*, Edit. Paidotribo, 1984, España.
- **Saura**, *“1088 ejercicios en circuito”*, Edit. Paidotribo, 2001, España.
- **Gajardo**, *“Estudio y propuesta metodológica para la planificación del entrenamiento físico del básquetbol universitario”*, Edit. U.C.M., 1998, Chile.
- **Calleja**, *“Preparación física en baloncesto de formación y de alto nivel”*, Edit. Gymnos, 2001, España.
- **Cometti**, *“La preparation physique en basket”*, Edit. Paidotribo, 2002, España.
- **González**, *“Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte”*, Edit. Síntesis, 1998, España.
- **Bernhardt**, *“Sports physical therapy”*, Edit. Churchill Livingstone, 1990, EE.UU.
- **Vasconcelos**, *“Planificación y organización del entrenamiento deportivo”*, Edit. Paidotribo, 2000, España.
- **Olivera**, *“1.250 ejercicios y juegos en baloncesto”*, Edit. Paidotribo, vol I-II-III, 1998, España.
- **Wissel**, *“Baloncesto”*, Edit. Paidotribo, 1998, España.
- **Comas**, *“Baloncesto, mas que un juego”*, Edit. Gymnos, 1991, España.
- **George**, *“Tests y pruebas físicas”*, Edit. Paidotribo, 1998, España.
- **Zintl**, *“Entrenamiento de la resistencia”*, Edit. Deportes, 1991, España.
- **Tutko**, *“Psicología del entrenamiento deportivo”*, Edit. Augusto Pila Teleña, 1984, España.
- **Kart**, *“101 ejercicios para el ataque en baloncesto”*, Edit. Paidotribo, 2002, España.
- **Bernhardt**, *“Fisioterapia del deporte”*, CAP. 9, Edit. JIMS, 2000, España.
- **Isley**, *“Clínica solidaridad Olímpica”*, apuntes de curso, 1999, Chile.
- **Cremomini**, *“Istruttore e Bambino: crescere insieme con il minibasket”*, apuntes de clinic, Federación Básquetbol Italia, 2004, Italia.
- **Esper di Cesare**, *“Baloncesto formativo”*, P.E.D.C. publicaciones, 1998, Argentina.
- **Gorostiaga**, *“La planificación del entrenamiento del baloncesto como estrategia mixta”*, Apuntes I Congreso Ibérico, 2001, España.
- **Fraga**, *“El entrenamiento de la fuerza en el baloncesto, criterios metodológicos”*, Apuntes I Congreso Ibérico, 2001, España.
- **Iglesias**, *“Evaluación de los procesos cognitivos implicados en la toma de decisiones en baloncesto”*, Apuntes I Congreso Ibérico, 2001, España.
- **Reina**, *“Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico”*, CV Ciencias del Deporte, 2003, España.
- **Varios autores**, *“Preparación física”*, Curso entrenadores nivel II, Federación de voleibol de Castilla – La Mancha, 2004, España.
- **Cáceres**, *“Planificación del entrenamiento infante – juvenil”*, CHILEDUC, 2005, Chile.
- **Retamales**, *“Apuntes temporada 1998 – 2003”*, recopilación temática, Chile

