

Nivel 1

Formación del jugador de Baloncesto



Federación andaluza de baloncesto



NIVEL I

Formación del Jugador de Baloncesto

Federación Andaluza de Baloncesto







Formación del Jugador de Baloncesto

Federación Andaluza de Baloncesto

PRESIDENTE:

ANTONIO DE TORRES GARCÍA

VICEPRESIDENTES:

JOSÉ FRANCISCO CARA GARCÍA.

RICARDO BANDRÉS MARÍN.

JOSÉ LUÍS PENA DE LA ROSA.

DIRECTOR TÉCNICO:

JESÚS NICOLÁS MARTÍN AGUILERA.

COORDINADOR:

DAVID CÁRDENAS VÉLEZ.

COORDINADOR DE EDICIÓN:

GERMÁN MORALES RUIZ

MAQUETACIÓN:

CARLOS CAMPOS FORTEA.

PEDRO SIXTO PEREGRÍN.

FOTOGRAFÍA:

FEDERACIÓN ANDALUZA DE BALONCESTO.

ISBN: 978-84-17238-61-2

Depósito Legal: GR 312-2018

IMPRIME: COPIDEPORTE

Textos adaptados al Real Decreto 980/2015 de 30 de Octubre. B.O.E.

© Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a **Federación Andaluza de Baloncesto** si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Federación Andaluza de Baloncesto



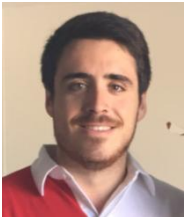


AUTORES:



David Cárdenas Vélez

Entrenador Superior de Baloncesto
Doctor en Educación Física
Profesor de Baloncesto en la Facultad de Ciencias del
Deporte de la Universidad de Granada.



Carlos Campos Fortea

Graduado en Ciencias del Deporte de la Universidad de
Granada, especialista en Baloncesto.



Pedro Sixto Peregrín

Graduado en Ciencias del Deporte de la Universidad de
Granada, especialista en Baloncesto.







Antonio de Torres García

Presidente de la Federación Andaluza de Baloncesto



La Federación Andaluza de Baloncesto ha apostado firmemente por la calidad de la formación de los entrenadores como instrumento fundamental para el desarrollo del baloncesto en nuestra región. Con esta intención, la Federación Andaluza de Baloncesto ha editado una colección de libros de texto, del que forma parte este

ejemplar, para incentivar el estudio y dotar de contenido los cursos de entrenador del nivel 1. Este libro pretende ser más que un punto de partida una completa guía que proporcione a los entrenadores el conocimiento y recursos necesarios para el desarrollo, con garantías, de su labor como formadores de baloncesto.

Los estudios del curso de nivel 1 han sido diseñados para la formación de nuestros entrenadores con temarios propios, actualizados y adaptados a la nueva ley del deporte, con un doble objetivo: por un lado, propocionar contenidos de calidad, que garanticen que los entrenadores avalados por el Título de Entrenador de Baloncesto Nivel I sean reconocidos en el mundo deportivo por la competencia en su ejercicio profesional, así como por su capacidad de dinamización; y por otro, contribuir a asegurar la calidad de los profesores como profesionales que forman el equipo de atención al entrenador.

Quisiera aprovechar la oportunidad que se me brinda para agradecer su esfuerzo y dedicación a todos los que están detrás de la presentación del temario del Curso de Nivel I de la FAB, concretamente al grupo de catedráticos y profesores de diferentes Universidades andaluzas, pero especialmente a los de la Universidad de Granada, que han asumido la coordinación y mayor parte de la obra, como una de las actividades principales del convenio de colaboración establecido entre ambas instituciones.

Esperamos que su lectura no sólo te aporte el conocimiento necesario para cubrir tus necesidades básicas como entrenador, sino que además despierte el interés por la búsqueda de la excelencia a través de la formación continua y permanente.





Pilar Aranda Ramírez

Rectora de la Universidad de Granada

En la actualidad, se demanda un cambio del modelo productivo que ha alentado a las Universidades de nuestro país al fomento de un diseño formativo orientado a dar respuesta a los retos que demanda la sociedad. La Universidad de



Granada es consciente de la necesidad de participar en aquellos proyectos en los que la formación especializada requiera de la transferencia del conocimiento científico desarrollado en nuestros centros de investigación, como medio para contribuir a la excelencia y estimular la innovación en el ámbito profesional. Con esta motivación, la Universidad de Granada, al amparo del convenio de colaboración, recientemente establecido con la Federación Andaluza de Baloncesto, ha asumido la coordinación y desarrollo de los libros de texto de los cursos de entrenadores de Nivel I que se impartirán en nuestra comunidad autónoma.

Nuestra Universidad se encuentra por una lado orgullosa de poder contribuir de forma práctica a la formación de los técnicos, y con ello a la mejora del deporte en Andalucía en los ámbitos educativo, recreativo o competitivo y, por otro, agradecida a la FAB por la oportunidad de participar activamente en un proyecto que responde a una de las motivaciones básicas del sistema educactivo superior, la transferencia del conocimiento.





ÍNDICE

Capítulo 1. Características generales y específicas del baloncesto

Autores: Cárdenas Vélez, David; Campos Fortea, Carlos

- 1.1. Características generales del Baloncesto
 - 1.1.1. Estructura formal del juego
- 1.2. Características específicas del Baloncesto
 - 1.2.1. Estructura funcional del juego
 - 1.2.1.1. Fases del acto táctico
 - 1.2.1.2. Factores y capacidades que determinan el rendimiento deportivo
 - 1.2.1.3. Estructuración del juego en fases
 - 1.2.1.4. Principios del juego
 - 1.2.1.5. Estilo de juego
 - 1.2.1.6. Contenidos del juego
- 1.3. Lo que debes recordar
- 1.4. Preguntas para facilitar la comprensión y repaso del tema
- 1.5. Actividades para afianzar los conceptos del tema
- 1.6. Bibliografía

Capítulo 2. Elementos de apoyo para el estudio teórico

Autores: Cárdenas Vélez, David; Sixto Peregrín, Pedro

- 2.1. Terminología
 - 2.1.1. Espacios de juego
 - 2.1.2. Microespacios de juego
 - 2.1.3. Roles específicos de juego
 - 2.1.4. Disposiciones iniciales del ataque
 - 2.1.5. Disposiciones iniciales de la defensa
- 2.2. Simbología
- 2.3. Representación gráfica
- 2.4. Lo que debes recordar
- 2.5. Preguntas para facilitar la comprensión del texto
- 2.6. Actividades para afianzar los conceptos del tema
- 2.7. Bibliografía

Capítulo 3. El jugador y el balón: el 1x0

Autor: Cárdenas Vélez, David

- 3.1. Análisis de las características de la situación de 1x0
- 3.2. Contenidos del juego propios de la situación de 1x0
 - 3.2.1. Manejo del balón
 - 3.2.2. Lanzamiento a canasta sin saltar
 - 3.2.3. Lanzamiento a canasta en salto
 - 3.2.4. Lanzamiento a canasta en carrera cercano al aro o entrada a canasta
 - 3.2.5. Bote de avance



- 3.3. Lo que debes recordar
- 3.4. Preguntas para facilitar la comprensión del texto
- 3.5. Actividades para afianzar los conceptos del tema
- 3.6. Bibliografía

Capítulo 4. El jugador, el balón y un adversario: el 1x1

Autor: Cárdenas Vélez, David

- 4.1. Análisis de las características de la situación de 1x1
- 4.2. Contenidos del juego propios de la situación de 1x1
 - 4.2.1. Lanzamiento a canasta en suspensión.
 - 4.2.2. Lanzamiento a canasta de gancho
 - 4.2.3. Lanzamiento a canasta de gancho en suspensión
 - 4.2.4. Lanzamiento en carrera a aro pasado
 - 4.2.5. Bote de protección
 - 4.2.6. Cambios de dirección botando
 - 4.2.7. Fintas durante el desplazamiento botando
 - 4.2.8. Las paradas
 - 4.2.9. Los pivotes
 - 4.2.10. El rebote atacante
- 4.3. Lo que debes recordar
- 4.4. Preguntas para facilitar la comprensión y repaso del tema
- 4.5. Actividades para afianzar los conceptos del tema
- 4.6. Bibliografía

Capítulo 5. El defensor contra un jugador con balón. El 1x1 defensivo

Autor: Cárdenas Vélez, David

- 5.1. Análisis de las características de la situación 1x1 defensiva
- 5.2. Contenidos del juego propios de la situación 1x1 defensiva
 - 5.2.1. Defensa contra un jugador que aún no ha botado
 - 5.2.2. Defensa contra un jugador que bota el balón
 - 5.2.3. Defensa contra un jugador que ha dejado de botar
- 5.3. Lo que debes recordar
- 5.4. Preguntas para facilitar la comprensión y repaso del tema
- 5.5. Actividades para afianzar los conceptos del tema
- 5.6. Bibliografía



CAPÍTULO 1. CARACTERÍSTICAS GENERALES Y ESPECÍFICAS DEL BALONCESTO

Autores: Cárdenas Vélez, David; Campos Fortea, Carlos

Índice del capítulo

CONTENIDOS.

1.- CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL BALONCESTO.

1.1. ESTRUCTURA FORMAL DEL JUEGO

- 1.1.1. Terreno de juego.
- 1.1.2. Balón.
- 1.1.3. Canastas.
- 1.1.4. Compañeros.
- 1.1.5. Adversarios.
- 1.1.6. Reglas.

2.- CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DEL BALONCESTO.

2.1. ESTRUCTURA FUNCIONAL DEL JUEGO.

- 2.1.1. Fases del acto táctico.
- 2.1.2. Factores y capacidades que determinan el rendimiento deportivo.
- 2.1.3. Estructuración del juego en fases.
- 2.1.4. Principios del juego.
- 2.1.5. Estilo de juego.
- 2.1.6. Contenidos del juego.
 - Contenidos individuales.
 - Contenidos colectivos básicos.
 - Contenidos colectivos complejos.

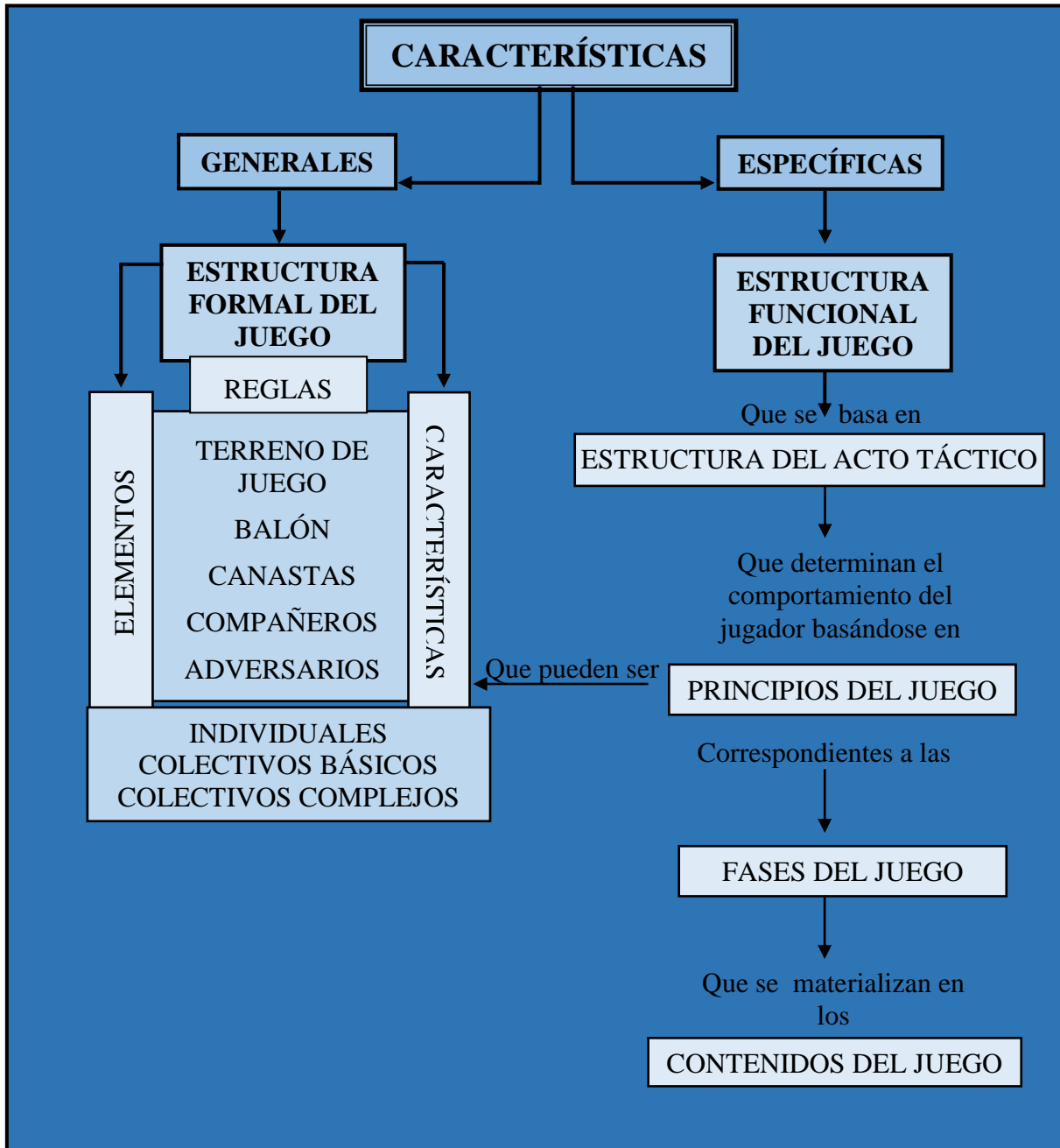
3. LO QUE DEBES RECORDAR

4. PREGUNTAS PARA FACILITAR LA COMPRESIÓN Y REPASO DEL TEMA

5. ACTIVIDADES PARA AFIANZAR LOS CONCEPTOS DEL TEMA

6. BIBLIOGRAFÍA





1. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL BALONCESTO.

1.1. ESTRUCTURA FORMAL DEL JUEGO.

El baloncesto pertenece al grupo de los deportes colectivos o de equipo, denominados también de cooperación-oposición, con características comunes pero, a su vez, con diferencias significativas. En el caso del baloncesto, el medio en el que se desarrolla la actividad está determinado por las características de una serie de elementos, cuya presencia se repite en el conjunto de los deportes de equipo. La estructura formal de este tipo de deportes fue analizada por Bayer (1986), quien distinguió los siguientes elementos: el terreno de juego, el móvil o balón, los compañeros y adversarios, la meta y el propio reglamento de juego (figura 4). Dichos elementos forman parte invariable de la actividad deportiva aunque las diferentes características de cada uno de ellos marcan las diferencias entre los diversos deportes.



Figura 4. Elementos que constituyen la estructura formal de los deportes de equipo.

Pese a la estructuración planteada por Bayer, la realidad es que son las reglas de juego las que definen al resto de los elementos estructurales, por lo que jerárquicamente no pueden ocupar gráficamente una misma posición, tal como se muestra en la figura 4.



El espacio de juego

En baloncesto el espacio de juego tiene forma rectangular y unas dimensiones de 28 x 15m., lo que supone una superficie de 420 metros cuadrados. Está dividido en dos mitades iguales de 14 m. de largo por 15 m. de ancho que albergan diferentes zonas, debidamente señalizadas, y que afectan a la forma en que está regulado el juego. Entre estas zonas cabe destacar el área de 6,75m., que establece la distancia del aro a partir de la cual el lanzamiento de campo convertido pasa a valer tres puntos, y el área restringida que delimita el espacio en el cual está prohibido permanecer en ataque durante más de tres segundos sin intención de jugar el balón. A estos espacios, hay que añadir un círculo central y dos semicírculos en cada línea de tiros libres.

El balón.

De superficie esférica y de color anaranjado. Debe estar construido por una cubierta de cuero, caucho o material sintético. Su circunferencia no debe ser inferior a 0,749 m. (74,9 cm.) ni superior a 0.780 m. (78 cm.). Su peso debe oscilar entre 567 gr. y 650 gr. Las características del balón varían dependiendo de la categoría de competición y, en consecuencia, de la edad y sexo de los participantes. Hay que pensar que el tamaño del balón condiciona su agarre y, por tanto, las posibilidades de controlarlo por parte del jugador.

Las canastas.

Constituidos por un aro colocado a 305 centímetros del suelo, desde el borde superior, un tablero que lo sujeta, y que está colocado en la parte posterior del mismo, una red que ayuda a retener momentáneamente el balón y, de esta forma, hacer más visible el lanzamiento convertido, y una estructura de soporte que une ambos elementos al suelo. El hecho de que la meta se encuentre a una altura determinada, establece una diferencia visual y perceptiva importante en relación con otros deportes, en los que esta referencia se encuentra más cercana. El aro tiene un diámetro interior de 45 cm.

Al igual que sucedía con el balón en las categorías conocidas como Minibasket (benjamín y alevín) la altura de las canastas (2,60 m.), así como la distancia a la que se encuentran de la línea de tiros libres (4,60m.) varía respecto al baloncesto adulto, con vistas a conseguir una mejor adaptación de las condiciones de juego a las posibilidades reales de los niños. No obstante no son pocos los entrenadores y personas dedicadas al estudio y enseñanza del baloncesto que vienen reclamando algunas nuevas modificaciones que permitan mejores adaptaciones.

1.1.4 y 1.1.5. Los jugadores (compañeros y adversarios)

Los equipos están compuestos por cinco jugadores de campo, que son los que participan en el juego, y los sustitutos que varían en número entre 5 y 7, dependiendo de la categoría de la competición. En categoría senior sólo está permitido tener 10 licencias aunque se autoriza completar la plantilla con dos jugadores procedentes de las denominadas categorías inferiores que pueden variar en cada encuentro, siempre que se presenten las correspondientes licencias federativas que demuestran la pertenencia al club. En baloncesto, los compañeros de equipo aúnan sus esfuerzos e intenciones tácticas para conseguir los objetivos generales del juego, tanto en la fase de ataque, como en la de defensa.

1.1.6. Las reglas.

Uno de los rasgos principales de los deportes de equipo es la existencia de unas reglas que ayudan a regular el comportamiento de los jugadores. Las reglas del baloncesto se agrupan en bloques que afectan a los siguientes parámetros:

- Regla 1.** El juego.
- Regla 2.** Instalaciones y material.
- Regla 3.** El equipo arbitral y sus obligaciones.
- Regla 4.** Jugadores, suplentes y entrenadores.
- Regla 5.** Reglamentación del tiempo.
- Regla 6.** Reglamento del juego.
- Regla 7.** Violaciones.
- Regla 8.** Faltas personales.
- Regla 9.** Faltas técnicas.
- Regla 10.** Disposiciones generales.



2. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DEL BALONCESTO.

2.1. ESTRUCTURA FUNCIONAL DEL JUEGO.

En 1957 un psicólogo experimental británico, E.C. Poulton (citado por Magill, 1989), distinguió dos tipos de tareas al analizar las actividades físico-deportivas: *abiertas* y *cerradas*. El criterio para esta clasificación fue la estabilidad del medio en el que se desarrollaba la actividad; si el medio era estable, es decir, predecible o sin incertidumbre para el practicante, entonces Poulton clasificaba la tarea como *cerrada*. Por el contrario, si la actividad implicaba un cambio permanente del entorno, el medio era impredecible o incierto, la tarea era clasificada como *abierta*. Muchas actividades físico-deportivas se desenvuelven en un medio inestable.

Como ejemplos, las actividades del tipo de las atléticas tienen lugar en situaciones estables: el lanzador de martillo se sitúa en el interior de una jaula de lanzamientos con unas características claramente definidas y constantes; esto le permite desarrollar un patrón de movimiento estandarizado que, normalmente, habrá sido establecido previamente basándose en unos criterios biomecánicos de eficacia. Este patrón suele recibir, en el argot deportivo, el nombre de *gesto técnico*; sirva pues, como ejemplo de *tarea o gesto cerrado*.



En el caso del baloncesto el terreno de juego se mantiene invariable en sus dimensiones, al igual que el balón o los cestos, por lo que desde esta consideración, la actividad podría ser considerada estable; no obstante, la relación que se establece entre compañeros y adversarios determina un grado de incertidumbre muy elevado,

siendo mayor en su relación con los oponentes que, como es natural, con los compañeros. El problema para el jugador se multiplica por la necesidad de adaptar su comportamiento motor al del resto de jugadores, ya sean compañeros de equipo o rivales. Si un jugador decide ejecutar un pase al compañero, no sólo tendrá que preocuparse de efectuar correctamente dicha acción, sino de hacerlo en el momento, en el espacio y con la intensidad oportuna para superar el posible marcaje de los oponentes, y en muchos casos, y al mismo tiempo, para adaptarlo al desplazamiento variable de su compañero.

El lanzador de martillo necesita dominar un gesto técnico para conseguir su objetivo, mientras que el de baloncesto necesita más de una acción motriz específica para conseguir el objetivo del juego: encestar. De hecho, son tantos los contenidos o gestos técnicos y variantes que debe dominar, que el proceso de aprendizaje tiene una duración de muchos años.

En baloncesto, como en la mayoría de los deportes de equipo, las posibilidades de acción de los jugadores, dentro de lo permitido por la reglamentación, son muy amplias. El jugador en la fase de ataque, con el balón en su poder, tiene posibilidades de lanzarlo, pasarlo o progresar botando con él. El jugador atacante que no posee el



balón, puede desplazarse libremente a cualquier espacio del terreno de juego con el objetivo de apoyar a su compañero poseedor del balón, para intentar recibirlo, para dejarle más espacio libre o para realizar otras acciones posibles. De igual forma, los jugadores defensores tienen un margen de libertad amplio para desplazarse por el terreno de juego con el fin de acosar al jugador con balón, neutralizar los desplazamientos posibles de los adversarios, o de interceptar la trayectoria del balón en sus evoluciones por el espacio, etc.

Haciendo un balance entre los componentes estables e inestables que forman parte del juego, la incertidumbre y la variabilidad en la que se ven inmersos los jugadores, podemos afirmar que el baloncesto es una tarea predominantemente abierta. Debido a estas peculiaridades, el juego del baloncesto está regido por una lógica inherente al mismo a la que Parlebas (1988) denominó *lógica interna* y que, según este autor, define la forma en que se establecen las relaciones entre los participantes y la interacción con el medio en que se desarrollan. Estas relaciones pueden ser analizadas desde diferentes perspectivas que abordaremos más adelante.

No obstante, el verdadero eje vertebrador de la actividad motriz específica de los jugadores y responsable directo de la dinámica del juego es el reglamento. Son las reglas las que establecen las condiciones en que tendrá lugar la práctica, definiendo las características de los elementos formales analizados en apartados anteriores y los límites en los que deberán actuar los jugadores en su relación con el balón o el resto de los jugadores. En la figura 5 se puede comprobar cómo las reglas definen los parámetros espaciales, temporales y los que se refieren al comportamiento del jugador en una doble dimensión: motriz y verbal, así como las repercusiones de diferente naturaleza que tienen en el juego: física, técnica, táctica y psicológica.

Para Piñar (2005) el reglamento, que influye en todos los demás aspectos, por sí sólo no determina la acción de juego...*“entendemos el reglamento como el primer elemento condicionante de la dinámica de juego, aunque existe un segundo elemento, los jugadores (Figura 6), sus características y experiencias previas, el tipo de interacción y comunicación con los compañeros, adversarios (Sampedro, 1995; Lloret, 1995; Ardá, 1998; Navarro y Jiménez, 1998c; Hernández, 1994; Hernández y Jiménez, 2000; Castellano, 2000; Antón 2001; Cárdenas, 2001; Costoya, 2002) y entrenadores”*. (pág. 126).

Por lo expuesto, y siguiendo los argumentos utilizados por Piñar (2005), la dinámica del juego es el resultado de la combinación de todos los elementos estructurales (espacio, tiempo, móvil, metas, jugadores), definidos y delimitados por el reglamento, como estructura superior, y el uso que los jugadores y entrenadores hacen de ellos, actuando e interactuando entre sí (condicionando su comportamiento motor y verbal, en su dimensión psicológica, física, técnica, táctica y estratégica y social), siempre bajo el prisma reglamentario.



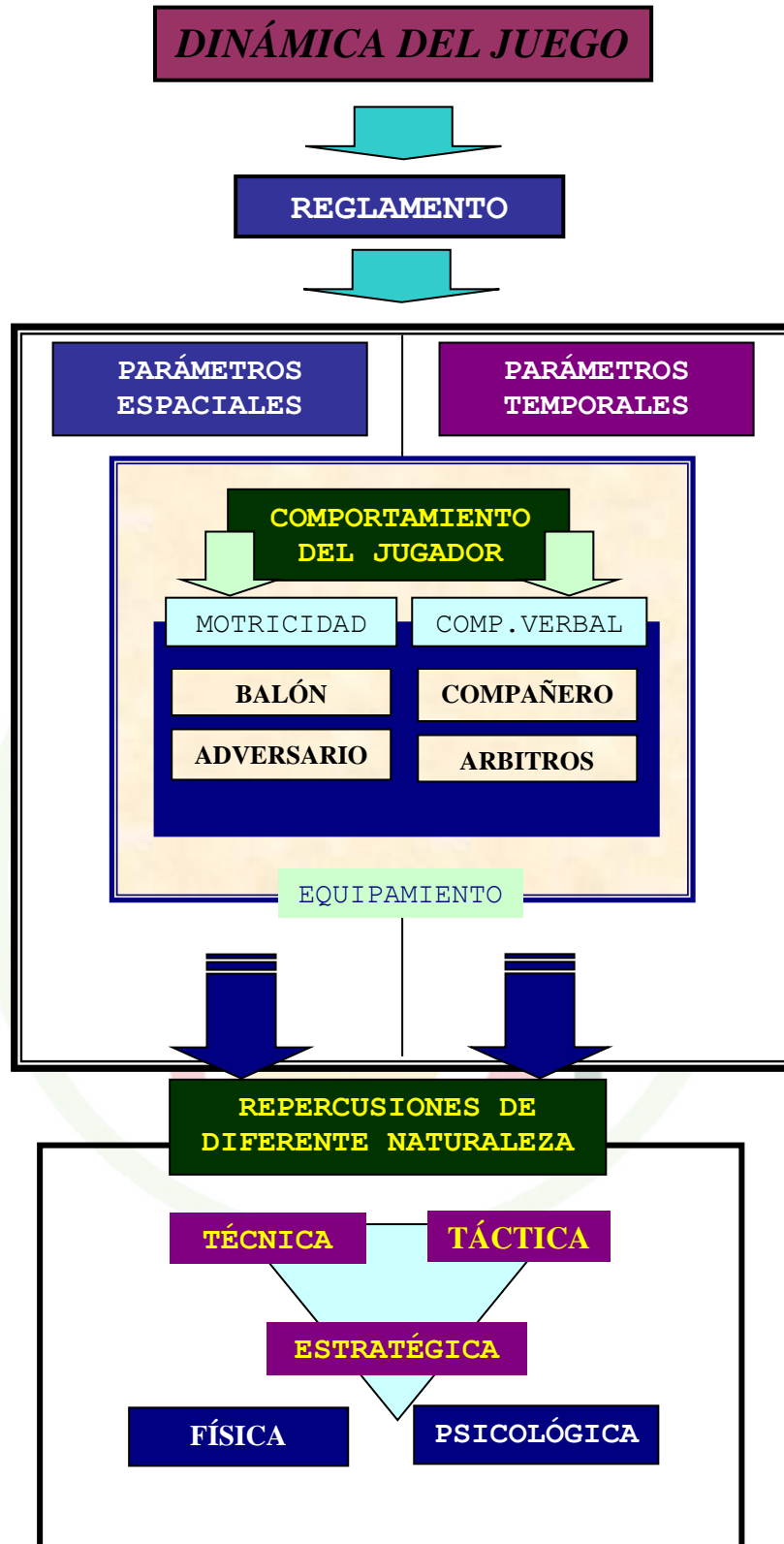


Figura 5. El reglamento como elemento condicionador de la dinámica del juego.

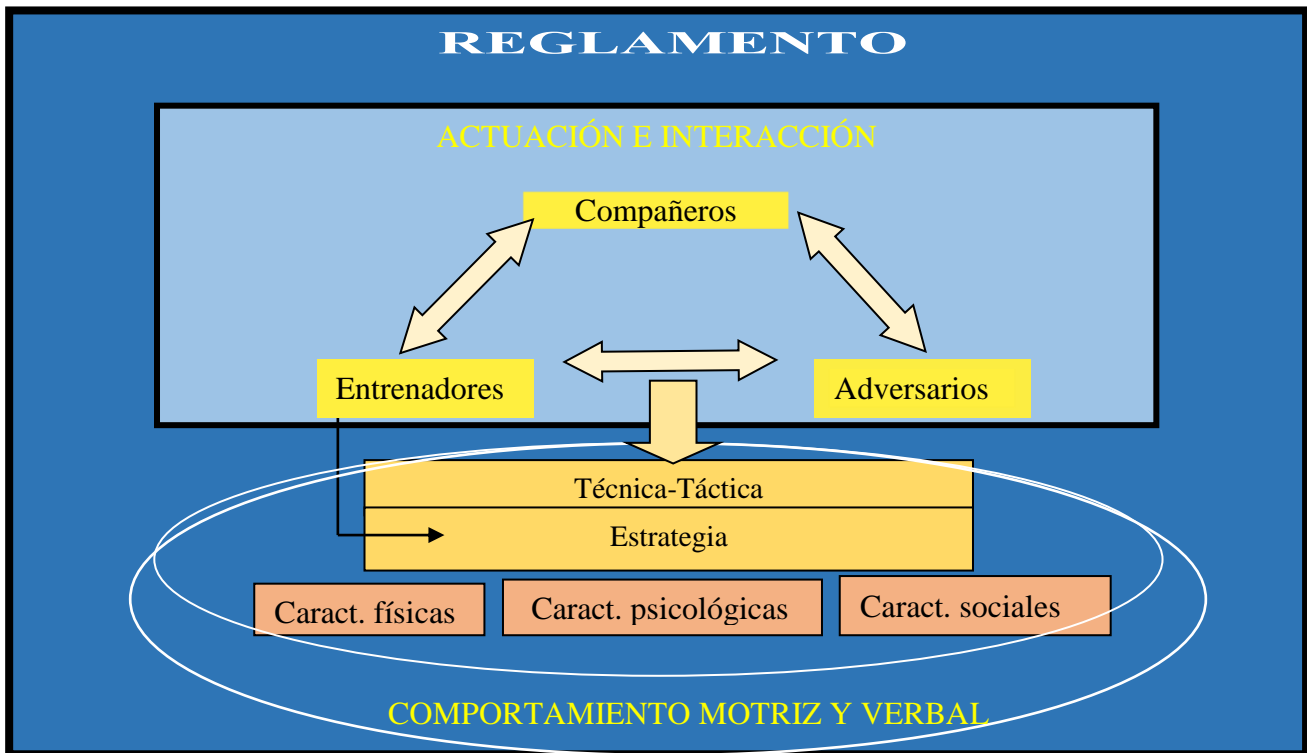


Figura 6. Influencia del reglamento y la actuación e interacción de jugadores y entrenadores sobre el comportamiento motor del jugador. Tomado de Piñar (2005).

Es muy importante entender el verdadero valor y significado de las reglas así como la repercusión que podría tener su modificación al provocar un cambio sustancial en la dinámica de juego. Cambiar una regla significa alterar las condiciones de práctica, lo que puede convertirse en uno de los recursos metodológicos más importantes a explotar didácticamente por el profesor/entrenador.

En resumen podemos afirmar que el baloncesto es una actividad deportiva colectiva que se desarrolla en un entorno inestable, con modificaciones constantes de algunos de sus elementos, lo que genera un elevado grado de incertidumbre para sus practicantes. Es un juego donde se produce una dialéctica motriz específica que pretende reducir los niveles de incertidumbre entre los componentes de un mismo equipo y aumentarlos drásticamente en relación con los contrarios. Estos procesos, conocidos en el argot praxiológico, como comunicación y contracomunicación motriz, son esenciales para comprender la naturaleza del juego y transferirlo a la metodología del entrenamiento (Hernández, 2000; Jiménez Jiménez, F., 2001; Parlebás, P., 1988).

2.1.2. Las exigencias del juego

El baloncesto exige al jugador evaluar el contexto, decidir el plan de acción y ejecutarlo. Lo primero supone percibir la situación de juego, evitando procesar la información irrelevante para la toma de decisiones. No tendría sentido que una jugadora que va a efectuar un tiro, tras realizar los cálculos óptico-motores necesarios, y durante la extensión del codo ejecutor en la fase ascendente del salto vertical, comenzara a pensar si el oponente que viene en carrera llegará o no a tiempo de taponar, o en la repercusión negativa que tendría el error, en caso de no encestar, debido a las diferencias de tanteo en ese momento. Una buena jugadora de baloncesto valora las condiciones previamente a la ejecución y tras decidir que hay tiempo suficiente para no ser taponada, centra su atención en la ejecución precisa del gesto, es decir pasa de un foco amplio externo a uno reducido e interno (información propioceptiva).



Jugar a baloncesto implica fundamentalmente decidir, lo cual, como veremos más adelante, está condicionado por la participación de numerosas estructuras cerebrales que posibilitan el desarrollo de otros tantos mecanismos cognitivos, pero también supone ejecutar de manera precisa y eficaz las acciones que fueron seleccionadas para resolver la situación de juego. Esto último exige un gran control del movimiento, lo que nos lleva a la necesidad de una buena coordinación intra e intermuscular pero, ni siquiera estos mecanismos son independientes de la interacción con el entorno. La realización de un movimiento técnico en un contexto aislado del juego real depende de mapas neuronales completamente diferentes a los responsables de dicha acción en competición. Pese a que la interpretación del comportamiento motor bajo el enfoque teórico del procesamiento de la información sigue siendo utilizada en la actualidad, la explicación serial del procesamiento sí que parece estar descartada, máxime cuando se trata de una actividad tan variable como el baloncesto.

Efectivamente el sujeto responde a estímulos ambientales que le incitan a actuar y cuyo resultado produce estados emocionales, representados por conexiones neuronales, que quedan asociadas inconscientemente a la experiencia motora en sí misma. Esta asociación emocional servirá de heurístico para filtrar las posibles redes neuronales que se activen antes nuevas experiencias similares y facilitar la toma de decisiones (Kahneman, D. & Frederick, S. , 2002; Slovic, P., Finucane, M.L. Peters, E., & MacGregor, D.G. , 2005; Slovic, P., Peters, E., Finucane, M.L. & MacGregor, D.G., 2005). Como se puede comprobar la carga emocional asociada a la acción de juego interactúa con las redes neuronales que transmiten la información sensorial desde la corteza hasta las estructuras cognitivas involucradas en la producción de la experiencia perceptiva, al mismo tiempo que se activan aquellas redes que conectan diversas estructuras cerebrales entre las cuales destacan las encargadas de procesar las emociones (lóbulo prefrontal ventromedial, amígdala...).

El baloncesto exige un comportamiento colectivo que se basa en el individual, pero coordinado, espacial y temporalmente, con el del resto de compañeros de equipo. Como actividad colectiva requiere por un lado el conocimiento profundo de las características específicas de cada compañero, sus hábitos de juego, sus habilidades y carencias y, por otro, la capacidad para



relacionarse personal y motrizmente con los demás y, lo que es aún más importante, la actitud positiva para hacerlo. Como vemos, una vez más, el comportamiento humano se establece en tres dimensiones: el de las actitudes, los conocimientos y los procedimientos (habilidades motrices).

El rendimiento en competición depende, por otra parte, de la capacidad del sujeto para controlar sus emociones, que pueden fluctuar como consecuencia de la interacción permanente con el entorno (Tamorri, 2004, Ruiz, 2005). Si embargo, no sólo es necesario que el jugador, de forma independiente, ejerza dicho control, al mismo tiempo es imprescindible la percepción y el deseo de pertenencia a un grupo, la cohesión grupal. La pérdida de identidad como grupo, la superposición de los intereses individuales frente a los colectivos o los conflictos personales pueden provocar la toma de decisiones incorrecta y un estado de bajo rendimiento (Tamorri, 2004; Cox, 2009).

2.1.3. ¿Qué rol juegan las decisiones?

Como se indicó con anterioridad, es determinante entender que el comportamiento del jugador de baloncesto es el resultado de la interacción entre el individuo y el entorno donde práctica. En este contexto, extremadamente rico, en el que las circunstancias mutan constantemente, el sujeto recibe la estimulación del medio, gracias a receptores sensoriales diferenciados y especializados que captan las señales (visuales, auditivas, táctiles, kinestésicas) y la transmiten en forma de impulso eléctrico a las áreas corticales, y de allí a las estructuras cerebrales encargadas de procesar los diversos tipos de información. No es un proceso serial sino paralelo, de tal forma que cada estructura anatómica implicada opera de manera independiente, sin que hasta el momento quede muy clara la forma en que se coordina toda la información para producir la experiencia perceptiva. Durante años se ha postulado la teoría del homúnculo, una especie de gobernador central, que ejercería funciones de coordinación y filtrado de la información. Hoy en día, esta hipótesis queda prácticamente descartada (ver Damasio, 2005).



La información procesada activa de manera inmediata aquellas redes neuronales generadas a través de experiencias similares, que en algunos casos permiten identificar los rasgos caracteriales de la situación y en otros, además, decidir lo que más conviene. Mediante un mecanismo de filtro, que depende del rastro emocional asociado a cada una de estas experiencias, el cerebro selecciona la alternativa que considera más válida para garantizar el éxito (Damasio, 2006; Bechara y Damasio, 2005; Bechara, Damasio, Damasio y Anderson, 1994). La decisión, convertida en nuevos impulsos eléctricos, transita a través de las infinitas sinapsis, es decir conexiones químicas entre neuronas, que mediante cambios en los potenciales de acción, provocados por la actuación de los neurotransmisores sobre las membranas celulares, provocan la contracción de los grupos musculares pertinentes para producir el movimiento.

2.1.4. La toma de decisiones

En los apartados anteriores ha quedado justificada la importancia e influencia de estos procesos cognitivos, pero también emocionales, en el rendimiento deportivo.

Para Ruiz Pérez y Arruza (2005) *“decidir reclama un esfuerzo cognitivo para analizar las posibles alternativas y una regulación emocional o, si se prefiere, un esfuerzo de voluntad para pasar a la acción”* (p.39).

Quizás sea el momento de profundizar algo más en la descripción de aquellos aspectos que desde el punto de vista neuropsicológico explican los mecanismos esenciales responsables de la selección de respuestas (utilizando una expresión de Tenenbaum, 2003).

a. El verdadero valor de las emociones en la toma de decisión

Más que detenernos en una descripción anatómica o fisiológica detallada de las estructuras cognitivas centraremos nuestro interés en las características más funcionales de los procesos cerebrales, cognitivos y emocionales que faciliten la comprensión de la neuropsicología de la decisión. Citamos, voluntaria y conscientemente la emoción, pues los descubrimientos de las dos últimas décadas sobre el papel que desempeñan en la toma de decisiones, han supuesto una revisión absoluta de algunos paradigmas que sustentaban la preponderancia de la cognición fría. Dicho de otro modo, se pensaba que para decidir bien era imprescindible aislarse de cualquier estado emocional, lo que le atribuía un valor negativo en cuanto infería en los procesos más racionales.



En la actualidad, los neurocientíficos, gracias al desarrollo tecnológico reciente, y mediante el empleo de técnicas de neuroimagen, han corroborado algunas hipótesis

que ya empezaban a plantearse acerca del verdadero papel de la emoción. La teoría de Le Doux (2000) destaca la interrelación de los procesos cognitivos y emocionales. Para desarrollar su teoría se basó en una de las emociones fundamentales que garantizan la supervivencia de algunos seres vivos, en particular de los animales: el miedo. Esta emoción permite a un primate reaccionar ante la visión de una serpiente comenzando la huida, como le sucede al ratón cuando ve al gato o a éste si detecta a un perro. Un aspecto importante de esta teoría es que el sistema de miedo comprende respuestas inconscientes; sobre la participación de la consciencia en la toma de decisiones nos detendremos más adelante.



En palabras de Kolb y Whishaw (2006): *“Una consideración está implícita en todas las teorías modernas de la emoción: la emoción y la cognición se hallan íntimamente relacionadas y, probablemente, vinculen sistemas neurales que se superponen”* (p. 530).

Más avanzada y extensa es la teoría de los marcadores somáticos de Damasio. Este neurocientífico ha dedicado las dos últimas décadas al estudio de las relaciones ente cognición y emoción. En su famoso libro “El error de descartes” desgrana las claves anatómicas y fisiológicas que vinculan a una con la otra. El título responde al objetivo del texto por explicar cuán equivocado se encontraba el ilustre filósofo al diferenciar mente y cuerpo en el ser humano.

Esta distinción, que todavía perdura en determinados estratos sociales y que distingue la necesaria separación entre la cognición fría y los estados emocionales, hizo suponer a los científicos, durante años, que existían sistemas neuronales completamente independientes y distintos para la cognición y la emoción. Damasio (2006) comenzó a dudar de la validez de esta hipótesis a través de la propia experiencia clínica con pacientes con daños cerebrales que mantenían intactos los instrumentos que normalmente se consideraban necesarios para el comportamiento racional: el conocimiento, la atención, la memoria, la capacidad para entenderse con el lenguaje, los cálculos y la lógica abstracta, y sin embargo, tenían totalmente deteriorada su razón práctica para afrontar los avatares de la vida cotidiana, violando lo que sería socialmente correcto y personalmente ventajoso. En concreto, analizó a muchos pacientes con lesión en la zona ventromedial de la corteza prefrontal por lo que empezó a vincular dicha estructura con los mecanismos encargados de procesar las emociones (según Damasio, las emociones secundarias, pues las primeras

dependen del sistema límbico) y su implicación en la toma de decisiones (véase Contreras, Catena, Cándido, Perales y Maldonado, 2008, para revisión).

La clave conceptual de su teoría se basa en la vinculación permanente entre los circuitos neuronales del cuerpo y los de la razón: *“la razón humana depende de varios sistemas cerebrales, que trabajan al unísono a través de muchos niveles de organización neuronal, y no de un único centro cerebral. Centros neuronales de alto nivel y de bajo nivel, desde las cortezas prefrontales al hipotálamo y al tallo cerebral, cooperan en la constitución de la razón”* (p.11).

b. La hipótesis del marcador somático y su aplicación a la toma de decisiones en baloncesto

Aunque no es determinante para nuestros propósitos profundizar en la distinción que Damasio establece entre emociones y sentimientos, valga como resumen que las primeras representan los cambios que experimenta el cuerpo como consecuencia de la recepción de información por las vías sensoriales en una



experiencia determinada y que pueden manifestarse de formas tan diversas como una brusca aceleración de la frecuencia cardíaca, el aumento de la sudoración de la piel, etc.; y los segundos que suponen la percepción de dichos estados corporales y la interpretación que la mente hace de ellos.

Durante una situación determinada el jugador de baloncesto debe elegir, entre múltiples alternativas de acción, aquella que resulte más efectiva. Una de las posibilidades sería empezar a analizar minuciosamente la relación costes/beneficios de cada una de ellas, de forma racional, mediante procedimientos de cálculo fríos, ajenos a cualquier influencia de tipo afectivo. La realidad, explicada por Damasio, parece ser bien distinta. Desde la hipótesis del marcador somático, el jugador de baloncesto utilizaría un mecanismo mucho más eficaz y más rápido. Cuando se encuentra en situación de elección de respuesta, se activa un mecanismo de filtro que utiliza los estados afectivos asociados a cada una de las posibles alternativas, de tal modo que aquellos que anticipan consecuencias negativas son automáticamente rechazados reduciendo drásticamente el número de alternativas posibles.

Cada experiencia del jugador resulta desde esta perspectiva fundamental para tomar decisiones puesto que el resultado emocional que se deriva de ella servirá de referencia para elecciones futuras. Esto justificaría al mismo tiempo la necesidad de proporcionar un volumen elevado de práctica y la variabilidad como característica esencial que garantice mecanismos de evaluación afectivos.

Pero ¿qué es lo que provoca estos estados emocionales en el jugador? En primer lugar la percepción que el propio jugador tiene del resultado de la acción. Si en un situación de dos contra uno (superioridad numérica atacante), durante el desarrollo de un contraataque, el poseedor del balón, en pista delantera, pasa al compañero sin fijar al defensor y el resultado es la interceptación del balón, el estado emocional que experimentará tendrá valencia negativa.

Otra posible fuente de información es el entrenador, quien aporta feedback sobre el resultado o la ejecución. En este caso se trata de una fuente de información externa que puede influir decisivamente en la forma en que el sujeto perciba la realidad. Supongamos que en el ejemplo anterior el jugador tras fallar el pase, recibe información de su entrenador que le recrimina por seguir cometiendo, con demasiada frecuencia, el mismo tipo de error. Probablemente, la percepción del sujeto sobre su acción y consecuencias genere un estado emocional diferente, aunque igualmente negativo. Sin embargo, supongamos que el jugador es muy joven y pese al error medido en términos de efectividad, el entrenador le refuerza el comportamiento haciéndole ver que mostró una gran generosidad hacia el compañero y que para la próxima vez sólo deberá esperar a fijar al oponente antes del pase. Las consecuencias han sido evaluadas de forma distinta y las asociaciones neuronales también serán diferentes. Las consecuencias de estas conclusiones son importantes en la medida que justifican la necesidad de estudiar con detenimiento el papel de la intervención docente del entrenador durante la práctica o la competición, y no sólo el diseño de la actividad (de las actividades de enseñanza/entrenamiento).



Éstas y otras posibles respuestas en situaciones similares, como venimos analizando, dejan huellas o marcas en forma de representaciones neurales (de ahí el nombre de “marcador”) de los estados o cambios corporales experimentados, lo que sirvió a Damasio para aportarle el calificativo de somático (que viene del término griego “soma” que significa cuerpo).

También es importante matizar que las nuevas situaciones de juego vienen definidas por numerosos factores y por la propia dinámica del juego, lo que hace que sea absolutamente inviable que aparezcan dos situaciones idénticas; sin embargo habrá características comunes que exijan pautas de comportamiento similares y que se traducen en mapas neurales que responden ante determinados tipos de estímulos.

En la situación descrita anteriormente el sujeto procesa información del entorno como la posición exacta respecto a la canasta rival, al compañero de equipo o al adversario, igualmente percibirá su orientación, trayectoria, velocidad de desplazamiento, etc. Pero la fijación de un oponente indirecto no sólo se produce en las situaciones de contraataque en superioridad numérica atacante; también tiene lugar durante el ataque posicional. El principio táctico de fijar al adversario antes del pase es de obligado cumplimiento en ambos casos; el momento adecuado para pasar varía dependiendo de las circunstancias. Esto nos debe hacer pensar que el deportista anticipa las consecuencias de la acción utilizando como heurísticos los marcadores somáticos que se generaron en situaciones no idénticas (dado que no existen) sino similares.



Se entiende por heurístico una regla de decisión simple, no normativa y cognitivamente económica, que permite una respuesta en la mayor parte de los casos adaptativa (Perales, J.C., 2009).

Todas estas consideraciones teóricas tienen importantes aplicaciones prácticas para la enseñanza y entrenamiento en baloncesto. La práctica debe estar contextualizada y guiada por el conocimiento de los principios del juego, leyes que permiten rentabilizar los recursos personales y del grupo (equipo) atendiendo a las características de la tarea y a los objetivos planteados.

c. ¿Todas las decisiones son iguales?

No es el objetivo de este texto realizar una clasificación de los distintos tipos de decisiones que puedan pertenecer al dominio del juego del baloncesto, entre otros motivos porque creo sinceramente que aún estamos lejos de conocer desde una perspectiva científica, todos los factores que puedan condicionar estos procesos. Sin embargo, creo imprescindible hacer algunas matizaciones que tienen como finalidad resaltar las diferencias de los procesos de toma de decisión, debido a la participación de mecanismos claramente diferenciados desde el punto de vista neurológico.

El elemento condicionante es el tiempo disponible para la elección. Cuando el contexto exige decidir de forma súbita los mecanismos implicados son distintos a aquellos que intervienen cuando existen márgenes temporales más amplios.

Tal como se apuntaba en la hipótesis del marcador somático, el cálculo racional de las consecuencias de cada una de nuestras posibles acciones en un contexto determinado de decisión, resultaría del todo ineficaz siendo otros mecanismos inconscientes los que nos permiten anticiparnos a las consecuencias y filtrar la información precedente



del entorno. Dicha elección de la respuesta opera sobre mecanismos que son ajenos a la consciencia del sujeto y que, por lo tanto, no puede verbalizar. Esto no es extraño para aquellos lectores que hayan tenido experiencia práctica como entrenadores y a los que, en más de una ocasión, les habrá resultado cuando menos curioso que los jugadores consultados sobre las causas que les movieron a tomar una decisión contesten que las desconocen. Resulta más curioso aún corroborar que esta respuesta es independiente de su efectividad.

Imaginemos a una jugadora que decidió penetrar hacia canasta y que tras superar a su adversaria directa realiza el primer apoyo de una secuencia destinada a

realizar una entrada. En ese preciso instante, durante el tiempo en que el pie está en contacto con el suelo, surge una defensora que se interpone en su camino, con ambos brazos en alto, obligándole a modificar la dirección del impulso para desplazarse lateralmente y evitar el contacto físico y la pérdida del balón (típica entrada con cambio de dirección entre el primer y segundo apoyo). Supongamos que tras el éxito en la acción le preguntamos por las características del contexto de situación: orientación corporal de la adversaria directa, de la oponente que realizó la ayuda, de la distancia que las separaba, de la posición exacta de las manos de la 2ª defensora en el instante de cruzarse, etc. Conocer cada una de estas características resulta determinante para elegir bien la respuesta. Por ejemplo, la posición exacta de ambas rivales condiciona el lugar exacto hacia el que impulsarse para evitar riesgos; la colocación de las manos de la 2ª defensora, respecto al cuerpo, influye decisivamente en la elección del modo de cambiar el balón de lado para evitar que se lo arrebaten. Matizaré un poco más este detalle: si la defensora realiza la ayuda con ambas manos arriba, la atacante deberá cambiar el balón de lado, entre el primer y segundo apoyo, por delante del cuerpo y por abajo; si acude con las manos por debajo de la altura de la cintura, el cambio debería hacerse por encima de la cabeza, es decir, escogería el modo de transportar el balón más seguro; pero si en ambos casos, la distancia entre atacante y defensora fuera mínima, probablemente obligaría a cambiar el balón de lado pasándolo por detrás del cuerpo para conseguir una mayor protección.



Si en esta situación de juego pidiéramos a la jugadora que nos describiera todos estos rasgos que definen la situación de juego es muy probable que sólo fuera capaz de hacerlo de alguno de ellos. Incluso obteniendo éxito frecuentemente en este tipo de situaciones, es posible que fuera incapaz de detallar los motivos de una decisión acertada. ¿Quiere esto decir que la jugadora no procesa la información del entorno?, ¿o quiere decir que existe procesamiento pero es inconsciente? En la actualidad el

concepto de consciencia sigue siendo revisado pero las sutiles diferenciaciones que podamos hacer conceptualmente, no deben alejarnos de nuestro objetivo principal: hacer comprender que no existe un único modo de procesar la información y decidir.

En el caso planteado los mecanismos encargados de la toma de decisiones no permiten a la deportista ser consciente del proceso desarrollado, aunque sí de haber actuado de una forma concreta; son las repuestas más intuitivas (Perales, 2009; Punset, 2006, Gladwell, 2005). Estos mecanismos, que condicionan nuestros comportamientos sociales en numerosas ocasiones de la vida cotidiana, son esenciales para decidir correctamente y, no obstante, también pueden hacernos cometer errores importantes. Algunos nos han permitido asegurar nuestra supervivencia y son fruto de procesos evolutivos extraordinariamente arraigados; otros son los responsables de convertir respuestas conscientes e inconscientes debido a la automatización.

Existen, pues, dos tipos de decisiones en el baloncesto: las denominadas estratégicas, que se basan en la cuantificación consciente del valor de las consecuencias y en las que los mecanismos implicados permiten al sujeto adquirir consciencia de las circunstancias y factores que determinan la



elección; y otras, denominadas afectivas, que suponen la participación de mecanismos inconscientes y se basan en la utilización de las huellas emocionales como discriminador de las alternativas de interés; se basan en la evaluación emocional automática de las diferentes opciones de respuesta (Hsee y Rottenstreich, 2004; Chaiken & Trope, 1999 Epstein, 1994; Kahneman & Frederick, 2002; Sloman, 1996; Perales, 2009).

En ambos procesos participa de forma importante el lóbulo prefrontal de la corteza cerebral; no obstante hay evidencias científicas contrastadas de una participación de la zona ventromedial/orbitofrontal en las decisiones afectivas y de la dorsolateral en las estratégicas. Dicho de otro modo, el córtex prefrontal orbitofrontal/ventromedial será requerido siempre que la decisión se base en la participación emocional de la decisión. Dota de valor motivacional a la decisión y por tanto es necesario para el traslado a la ejecución (Perales, 2009). Sin embargo, el córtex prefrontal lateral tendrá mayor implicación cuanto mayor sea la carga estratégica de la decisión y se irá desvinculando conforme avance el aprendizaje (Perales, 2009).

Esta diferenciación anatómica nos ayudará a comprender la importancia de diferenciar, igualmente, las estrategias metodológicas para desarrollar los dos tipos de mecanismos que, por otra parte, actúan de manera coordinada sin tener por qué ser excluyentes.



d. La importancia del conocimiento

La actuación del deportista también viene determinada por el conocimiento que tenga sobre el juego. La comprensión de las leyes internas del baloncesto ayuda a los jugadores a interpretar y resolver las situaciones que se generan en los escenarios de entrenamiento o competición. Este conocimiento puede ser declarativo (aquél que el jugador es capaz de reproducir verbalmente) o procedimental (el saber hacer). También es importante matizar la diferencia entre el conocimiento que se adquiere de forma inconsciente (aprendizaje implícito) y el conocimiento del cual el jugador es absolutamente consciente (conocimiento explícito). A veces, en la literatura se aprecian errores de interpretación confundiendo el aprendizaje implícito con el incidental (resultado de la práctica natural) y el aprendizaje explícito con el intencional (provocado por un proceso voluntario diseñado para ello).

El concepto de conocimiento se asocia automáticamente al de “memoria”. También tenemos una base científica sólida para distinguir entre la memoria implícita y la explícita. Según Petri y Mishkin (1994) los circuitos neurales responsables de la memoria explícita involucran las siguientes estructuras neurológicas: el lóbulo temporal o las estrechamente relacionadas con él, como la amígdala, el hipocampo, la corteza olfatoria del lóbulo temporal y la corteza prefrontal; también se incluyen los

núcleos del tálamo. Igualmente sugieren que las estructuras involucradas en la memoria implícita son el neocórtex y los ganglios de la base (núcleo caudado y putamen).

El conocimiento implícito se codifica de la misma forma en que se recibe. Depende de la recepción de la información sensorial y no requiere ninguna manipulación del contenido de la información por parte de los procesos corticales superiores. La memoria explícita sin embargo, depende de los procesos controlados conceptualmente, en los que el sujeto reorganiza los datos para almacenarlos.

La recuperación del conocimiento explícito es más fácil pues al ser más elaborado se puede recurrir a activar los mismos mecanismos que lo generaron. La recuperación del conocimiento implícito sólo es posible si se producen los mismos condicionantes que lo provocaron; está asociado a los estímulos desencadenantes.



El ser conscientes de la existencia de circuitos neurológicos diferentes para un tipo de memoria u otro, debe obligar a la reflexión en torno a la diferenciación de estrategias de aprendizaje. Estos datos exigen una revisión profunda de la base conceptual de la tendencia al aprendizaje reflexivo, propia de los modelos alternativos de la enseñanza del deporte, tales como el “teaching games for understanding” (Bunker & Thorpe, 1982), o “aprendizaje comprensivo”, y el enfoque constructivista. La preponderancia de la reflexión de los jugadores inducida por el entrenador o docente, como base de los aprendizajes tácticos en estos modelos, supone el predominio de los aprendizajes explícitos sobre los implícitos. Realmente, los defensores de estos enfoques de la enseñanza proponen fases de descubrimiento y exploración, que permiten la adquisición de aprendizajes implícitos, pero justifican la necesidad de comprender lo que se hace para poder aprenderlo (Castejón, 2009), lo que no es

neurológicamente correcto. Por el contrario, la práctica natural, o condicionada (modificando las reglas o condiciones de práctica en la tarea), en la que el jugador tiene libertad para buscar sus soluciones de forma espontánea produce aprendizajes que desarrollan la inteligencia intuitiva.



Finalmente, necesitamos, de forma muy breve, hacer una reflexión sobre la influencia del conocimiento sobre la capacidad atencional. Saber cuáles son los índices de información relevantes en cada momento de una actividad como el baloncesto, permite dirigir el foco atencional a los estímulos importantes. Esta característica diferencia a los jugadores expertos de los noveles (Ruiz Pérez y Arruza, 2005). También muestran comportamientos distintos en relación con la ubicación espacial del foco visual aunque hay que plantear bastantes reservas en la interpretación de los datos de estas investigaciones (para revisión ver Williams, Davids y Williams, 1999), dado que la fijación visual no tiene por qué coincidir con la atencional. Una jugadora puede estar mirando a un lugar y mantener su atención centrada en un estímulo alejado de este punto (como cuando se produce una asistencia al pasar a una compañera mientras se mira a otra).

2.1.5. Factores y capacidades que determinan el rendimiento deportivo

El rendimiento de los jugadores de baloncesto debe ser analizado teniendo en cuenta que su participación en una dinámica de grupo debe contribuir al éxito colectivo del mismo. En este sentido, se puede afirmar que mientras que en los deportes individuales el deportista rinde cuando consigue sus objetivos individuales, el jugador de baloncesto debe supeditar su rendimiento individual a la consecución de los objetivos colectivos del equipo. Esto hace que la evaluación de su rendimiento sea compleja y abarque diferentes áreas de intervención que han sido recogidas en la figura 11, y que serán analizadas a continuación.

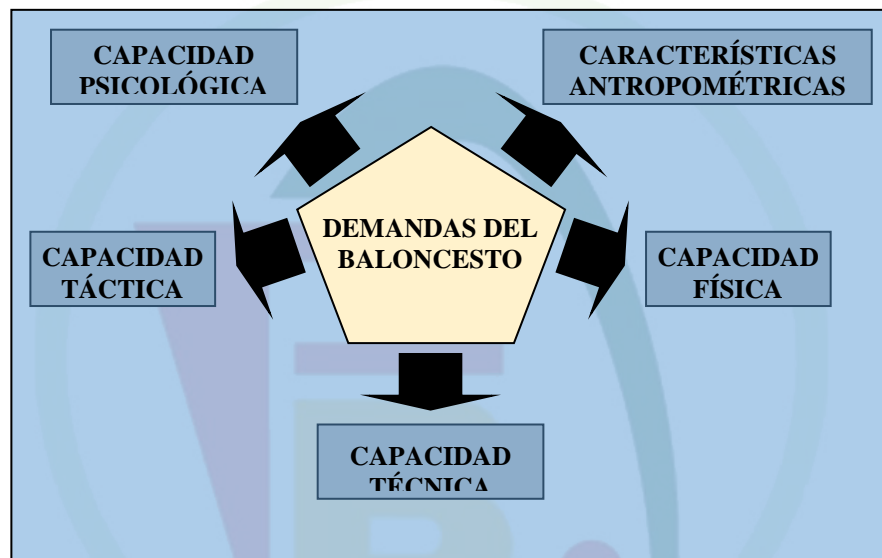


Figura 11. Demandas del juego del baloncesto.

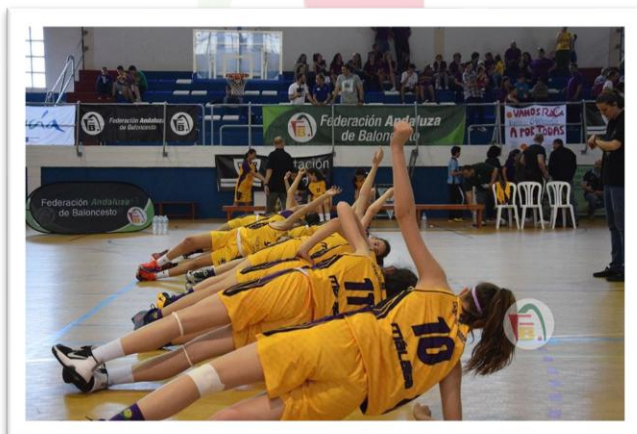
Características antropométricas.

El rendimiento del jugador de baloncesto está muy condicionado por sus características antropométricas. Debido a la altura a la que se encuentra la meta, en este caso el aro, el jugador obtiene ventaja cuando su altura, o la longitud de sus brazos, le permiten lanzar desde una posición más cercana al cesto. Por otra parte, el juego cercano a la canasta, debido a la mayor aglomeración de jugadores defensores, obliga a tomar contacto físico para ganar la posición y proteger el área de recepción del balón. Por este motivo, se puede considerar necesario contar con un elevado peso corporal que evite los desplazamientos por parte del contrario y ayude en la lucha corporal que se establece en esas posiciones. Este peso debería responder a una composición corporal con un claro predominio del peso muscular y óseo, y un bajo porcentaje de peso graso. Para el estudio morfológico suele ser habitual incluir

parámetros como: talla, talla sentada, peso, porcentaje de grasa corporal, somatotipo, peso magro y peso graso; no obstante, cuando se trata de detectar posibles talentos deportivos, es absolutamente necesario incluir un estudio destinado a la predicción de la talla. Actualmente, estos estudios se hacen a través del análisis de la edad ósea mediante el método de Tanner, utilizando para ello una radiografía de la muñeca izquierda del individuo.

Capacidad física.

Dado que en baloncesto el juego en altura resulta fundamental para la consecución del rendimiento, también lo serán los factores que condicionan la posibilidad de alcanzar la máxima altura durante la realización de las acciones individuales de juego, es decir aquellos que determinan la capacidad de salto vertical. No obstante, también resulta determinante la capacidad para desplazarse muy rápido tanto de forma segmentaria como en movimientos de traslación corporal en recorridos cortos. Las cualidades físicas responsables del desarrollo de las acciones de juego en estas condiciones son la fuerza y la velocidad. Respecto a la primera, la fuerza, que se manifiesta de formas diversas, nos interesa especialmente a la fuerza explosiva, la cual está directamente relacionada con la velocidad.



En definitiva, lo realmente determinante es la capacidad de contracción rápida de las fibras musculares, la cual, a su vez, depende de factores neuronales y, por otro lado, musculares. Entre ellos podemos citar algunos como el porcentaje de fibras musculares de carácter rápido que forman parte de los distintos grupos musculares, especialmente los de las piernas, la velocidad de

transmisión de los impulsos nerviosos, la coordinación intramuscular, etc.

Por otra parte, el juego demanda una capacidad para resistir esfuerzos que tienen unas características muy peculiares, que por extensión, no podemos abordar en este documento.

La movilidad articular ayudará en la prevención de lesiones y facilitará la realización de acciones con recorridos articulares más amplios pero no constituye una cualidad determinante para el rendimiento en baloncesto.

Capacidad psicológica.

La participación en una actividad deportiva está sometida a una serie de exigencias entre las que merecen especial atención las de carácter psicológico. El comportamiento motor está condicionado por el dominio que sobre las habilidades psicológicas tenga el deportista, hasta el punto de que, en ocasiones, es el verdadero responsable del éxito o fracaso deportivo. A veces, el deportista que domina los medios técnicos y tácticos de su deporte, y posee las cualidades físicas necesarias para su práctica, no obtiene éxito en la acción como consecuencia de una incapacidad para concentrarse o de controlar la ansiedad que provoca la competición.

La capacidad para percibir los estímulos del entorno deportivo depende de la capacidad que tenga el sujeto para concentrarse, focalizando su atención hacia los índices visuales que puedan ser relevantes en ese momento y despreciando aquéllos que no tengan una repercusión directa sobre la resolución de la situación de juego.

Por otra parte, habilidades como el control de la ansiedad competitiva o la autoestima, son absolutamente necesarias si se quieren conseguir los mayores logros deportivos, por lo que, el entrenamiento deportivo, desde las primeras etapas, debe contemplar el perfeccionamiento de dichas habilidades. Para Ruiz & Sánchez (1997), el proceso de optimización deportiva supone no sólo dotar al deportista de situaciones que mejoren su capacidad de decidir, sino también de confianza para que lo haga. Así mismo, Wall (1986) y Ruiz (1995) resaltan la necesidad de tener un sentimiento de satisfacción y de confianza en las propias posibilidades, al que otros autores, según Ruiz & Sánchez (1997), denominan autoeficacia, confianza deportiva o competencia percibida.



Para Del Río (1998), las habilidades psicológicas más determinantes en el rendimiento deportivo del jugador de baloncesto son las siguientes: la concentración, la autoestima y la capacidad para controlar la ansiedad competitiva. Siendo el baloncesto un excelente representante de las tareas denominadas abiertas, el número de contingencias a las que se encuentra sometido el jugador es enorme. En esta circunstancia estriba la dificultad para alcanzar unos niveles óptimos de rendimiento deportivo. El jugador necesita tener a su disposición los mecanismos efectores que le permitan ejecutar los diferentes patrones de movimiento, necesarios para elaborar la respuesta a los problemas generados en el juego pero, por otra parte, necesita, como ya hemos aclarado anteriormente, otros mecanismos cognitivos encargados de programar esas posibles respuestas. Efectivamente, la atención permite, con diferentes matices, activar el proceso y conseguir una mayor eficacia en él.

El jugador de baloncesto tiene una dificultad añadida cuando el juego obliga a extraer información (percepción) de los compañeros de equipo, de los oponentes y además de las propias condiciones en una situación dada.

De nuestro sistema sensorial, en baloncesto, como en otros deportes de equipo, existe un predominio claro del sentido de la vista (Pinaud, 1993; Antón, J., 1992), pero hay que comprender que las características del juego (deporte de oposición) llevan al practicante a no ofrecer preindicadores que faciliten la acción del contrario. Esta es la razón que nos conduce, cuando del pase y la recepción se trata, a no mirar a los posibles receptores. Como consecuencia, el jugador con posesión de balón, debe percibir las condiciones en que se encuentran los compañeros en relación con sus oponentes, a veces sin dirigir la vista hacia ellos. En estas circunstancias, el poseedor del balón se ve forzado a centrar su atención sobre varios estímulos simultáneamente, encontrándose algunos de ellos muy cerca de los límites de su campo visual.



Los resultados de las investigaciones actuales demuestran que el sujeto es capaz de procesar en paralelo, siendo su capacidad atencional múltiple, susceptible de mejora a través de un entrenamiento específico. Trabajos como los de Fradua (1993) o Cárdenas (1995) demuestran que es posible una mejora de la atención dividida,

mediante el empleo de sistemas de entrenamiento específicamente diseñados para ello.

Demandas de atención.

Debido a las características generales del juego, en Baloncesto se pueden distinguir cuatro roles que puede desempeñar un jugador durante un partido: jugador atacante con balón, atacante sin balón, defensor que actúa contra el atacante que tiene posesión del balón y, por último, defensor que actúa contra un atacante sin balón. El jugador de baloncesto está sometido a diferentes exigencias atencionales en función del rol que desempeña en cada momento. Para profundizar en estas necesidades nos detendremos en analizar cada rol desempeñado.

Jugador con posesión del balón.

El desarrollo de este rol implica atender a diferentes fuentes de estímulos: el oponente directo, los compañeros posibles receptores y los defensores correspondientes. La lucha individual contra el defensor inmediato, obliga al atacante con balón a prestar atención a sus intentos por neutralizarle; será necesario que perciba su orientación exacta, la distancia que les separa, la postura corporal, con especial atención sobre las manos, o los parámetros que definen su desplazamiento si se encuentran en movimiento.



Llegados a este punto conviene destacar que el nivel de competencia deportiva del sujeto condiciona la forma en que interviene el proceso de la atención en cada una de las fases del acto táctico: si un niño comienza a jugar al baloncesto, el manejo del balón o la acción de bote requerirá una gran parte de

su atención; si el jugador tiene un mayor nivel de juego, la acción de bote incluso durante el desplazamiento para sortear a su oponente, estará automatizada, lo que disminuirá las demandas atencionales sobre la fase de ejecución y facilitará las conductas de percepción y decisión relacionadas con el rival próximo o el resto de jugadores.

Por otra parte, el atacante con balón deberá atender a aquellos jugadores sobre los que poder apoyarse para pasar el balón. Estas exigencias perceptivas y, por lo

tanto, de la atención, van a depender de las acciones colectivas en las que se encuentren inmersos los jugadores y, puede ser conveniente analizarlo con detenimiento.

Como ejemplo, una acción, denominada por Pintor (1997), Fijación del oponente no directo o Fijación del Impar, supone que el atacante con balón en su aproximación a canasta botando, atrae la atención de un oponente no directo que acude a ayudar a su compañero rebasado (figura 12), lo que facilita la acción de pase al atacante que queda libre de marcaje. Esta acción colectiva simple en la que puede participar el jugador con balón, es en ocasiones, consecuencia directa de una acción individual frustrada y, en otras, de una acción premeditada. En estas circunstancias, el jugador con balón, aunque sometido a numerosos estímulos, representados por cada uno de los jugadores participantes, centra su atención sobre los directamente implicados en la realización de este Medio Táctico Colectivo Básico.

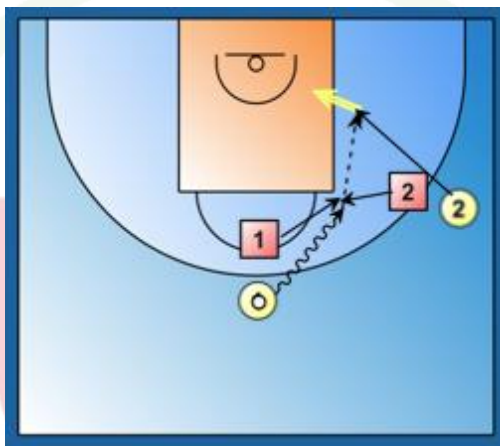


Figura 12. Fijación del oponente no directo.

Cuando la acción colectiva implica a un mayor número de jugadores, las exigencias son mayores y la dificultad para percibir y elegir adecuadamente se incrementan. En la figura 13 se muestra otro Medio Táctico Colectivo Básico propio del juego de tres contra tres (3x3): Bloqueo Indirecto. En este caso, el poseedor del balón centra su atención sobre cuatro fuentes de estímulos principales: el compañero que bloquea, su adversario, el beneficiario del bloqueo y su oponente directo. Como en casos anteriores, parte de su atención se centrará sobre su propia acción individual en relación con el oponente directo. Además se concentrará en la trayectoria exacta que su compañero realiza para obtener ventaja del bloqueo; esto le exigirá el desarrollo de conductas de anticipación para prever el lugar exacto donde se debería producir la recepción, de manera que el balón y el receptor lleguen a la posición deseada de forma simultánea. Al mismo tiempo, observará la trayectoria de quien trata de neutralizarlo, de quién realiza el bloqueo, sobre todo al finalizar éste y realizar los movimientos de continuación, y, por último, del adversario de este último.

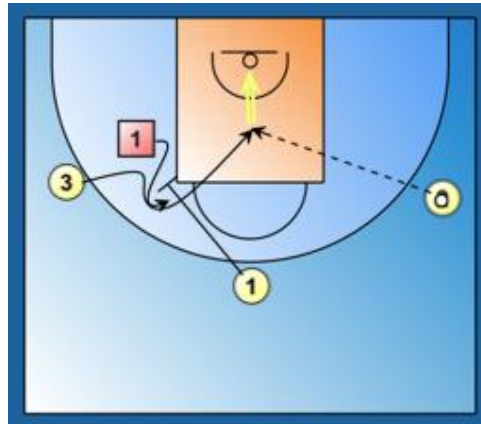


Figura 13. Ejemplo de atención selectiva necesaria para obtener el beneficio de un bloqueo indirecto. El beneficiario del bloqueo observa la trayectoria del oponente directo para elegir adecuadamente la suya.

En el ejemplo mencionado, los jugadores implicados al mismo tiempo en la realización de la acción colectiva, son tres. Cuando el Medio Táctico Colectivo Básico empleado implica la intervención de cuatro jugadores, las fuentes de estimulación se incrementan y la dificultad de la tarea desde el punto de vista de la atención, también. Por este motivo, un Cruce Largo Horizontal por Bloqueo Indirecto Doble (figura 14) representa una mayor complejidad que el Bloqueo Indirecto Simple (figura 13).

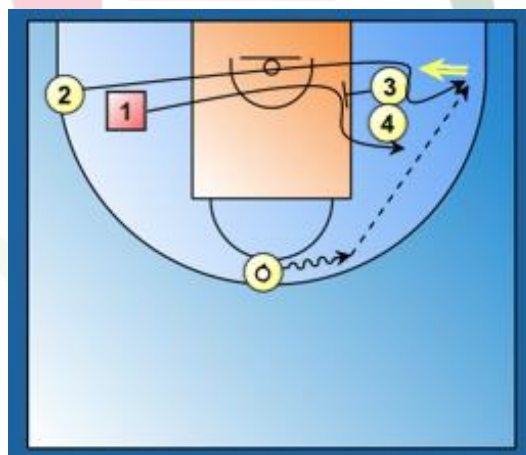


Figura 14. Cruce Largo Horizontal por Bloqueo Indirecto Doble.

Atacante sin balón

El jugador que no tiene la posesión del balón ayuda al compañero que lo tiene sirviéndole de apoyo mediante movimientos de desmarque de carácter individual o colectivo encaminados a facilitar la acción del pase. Esta característica del juego exige una observación y análisis permanente del oponente directo y sus características.

En la acción más básica de colaboración colectiva, el pase-recepción, el receptor centra su atención, durante la fase perceptiva, en la actuación del oponente que intenta evitar que reciba el balón, así como en la acción del compañero pasador. Esta información, procesada gracias a los mecanismos cognitivos, entre los que se encuentra la atención, le ayudará a decidir el momento del desmarque, el lugar de realización o las acciones de engaño necesarias para conseguir su objetivo.

Cuando la recepción es el resultado de una acción colectiva, las demandas de atención se multiplican dependiendo del rol que desempeña el jugador en el Medio Táctico empleado. El conocimiento exacto de su función y de las opciones de ataque es determinante para obtener éxito en la acción colectiva. Para cada Medio Táctico Colectivo Básico la forma de actuación es diferente, aunque en todos ellos existe un parámetro común: la respuesta del jugador atacante está determinada por la forma de actuación del adversario. En el Bloqueo Directo (figura 15), por ejemplo, el jugador sin balón se desplaza, en una primera fase, para obstaculizar la trayectoria del rival de su compañero, mientras que la fase final realiza un movimiento de continuación tras el bloqueo encaminado a convertirse en un apoyo para el jugador con balón y conseguir su recepción.

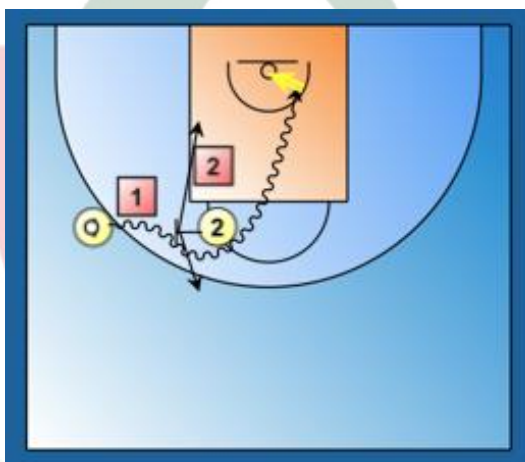


Figura 15. Bloqueo Directo.

En el ejemplo de la figura 13, el beneficiario del Bloqueo Indirecto debe atender a la forma en que su adversario directo sortea el obstáculo para decidir la trayectoria que le permitirá obtener más ventaja, gracias a un mayor alejamiento del oponente, lo que revierte en más tiempo para la recepción e incluso para el lanzamiento posterior. Si seguimos el argumento de Norman (1968), el entrenador debe orientar al sujeto sobre los índices relevantes (forma en que el defensor supera el bloqueo) y las posibles respuestas ante el problema que se plantea. Esta situación de juego exige, como otras tantas, una división de la capacidad de atención entre los diferentes estímulos presentes: por un lado atender al oponente directo en su intento por superar el bloqueo y, por otra, tanto al pasador como al balón.

Defensor que actúa contra el poseedor del balón.

El oponente directo del jugador con balón tiene, fundamentalmente, una fuente principal de estímulos, la que se refiere a las posibles acciones individuales, y otras fuentes secundarias en relación con la primera, representadas por el resto de jugadores. Estas otras fuentes de estímulos están más presentes y demandan parte de la atención del jugador cuando, por ejemplo, se producen acciones de bloqueo directo (figura 11), en cuyo caso, el defensor debe estar alerta sobre la necesidad de sortear el obstáculo establecido por el atacante. De cualquier modo, siempre puede contar con la ayuda de su compañero quien, a través del lenguaje verbal, le puede advertir de



dicho acontecimiento, para atraer su atención y facilitarle la preparación de la acción defensiva.

A veces, cuando el jugador con balón no representa un peligro inmediato, el defensor puede centrar su atención sobre las acciones de otros jugadores que pueden ser más importantes. Esto sucede cuando el atacante con balón no es un buen tirador desde la posición que ocupa y el defensor se distancia de él en un intento por obtener más tiempo para reaccionar si se produce una penetración y, conseguir al mismo tiempo, neutralizar opciones de pase al interior.

Defensor que actúa contra atacante sin balón.

Este jugador también tiene necesidad de atender a diferentes estímulos. En primer lugar, su atención se centra sobre las acciones del atacante en un intento por coartar cualquier posibilidad de recepción del balón pero, por otra parte, le llevan a

focalizar también su atención sobre la necesidad de realizar una ayuda defensiva cuando su compañero se ve superado por el jugador con balón que progresa a canasta. Como se observa en la figura 16, el defensor 2 se ve obligado a percibir no sólo la trayectoria de su rival asignado individualmente, sino que además debe percibir el resultado de la lucha entre su compañero y su oponente teniendo que estar preparado para ayudarlo si se ve superado en su trayectoria hacia el cesto.

Simultáneamente, cuando se produzca la ayuda deberá atender al posible pase de vuelta hacia su oponente directo, el cual (ver figura 16), quedará más libre de marcaje ante el desequilibrio defensivo generado.

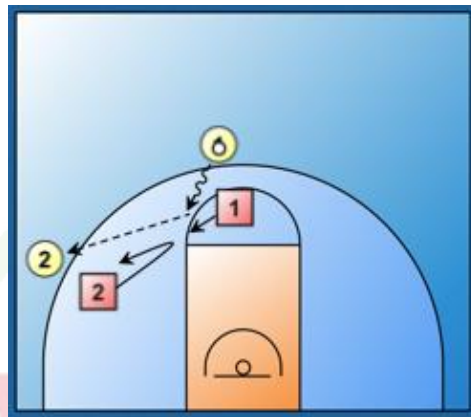


Figura 16. Ejemplo de atención dividida necesaria para defender contra un jugador que no tiene balón.

La ayuda realizada por el defensor más cercano al que se ve superado por el jugador con balón, o por el que se haya establecido estratégicamente, provoca un desequilibrio espacial en la defensa que debe ser subsanado mediante una rotación defensiva de los restantes defensores (figura 17). Como se puede entender, cada defensor orientará parte de su capacidad de atención a percibir las acciones de los otros compañeros y la posibilidad de hacer estos ajustes espacio-temporales.

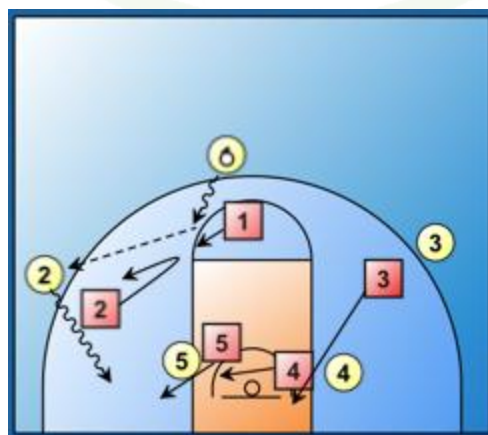


Figura 17. Rotaciones defensivas básicas cuya finalidad es la de neutralizar el desequilibrio creado por la progresión hacia canasta del jugador con balón.

Capacidad táctica.

Tal como se describió en apartados anteriores el baloncesto es un deporte que se desarrolla en un entorno extraordinariamente variable, en el que el grado de incertidumbre es tan elevado que para obtener un rendimiento óptimo los jugadores necesitan una capacidad táctica suficientemente desarrollada.

El concepto de táctica ha sido abordado por numerosos autores y, aunque con matices particulares, la esencia ha sido siempre la misma. Para Mahlo (1969), *la táctica es la combinación significativa, más o menos complicada, de los diversos procesos motores y psíquicos indispensables para la solución de un problema nacido de la propia situación de juego y es un componente indisoluble de la actividad.* (p. 23).

Antón (1998), la define como *todas las acciones motrices inteligentes realizadas en el juego con adecuado ajuste espacio-temporal, resultado de la observación de situaciones previas de compañeros y adversarios, y de sus modificaciones espaciales o posturales, adecuándose a las reglas del juego* (p. 11).

Como se desprende de las definiciones anteriores, el comportamiento táctico está tremendamente condicionado, en su fase perceptiva por la capacidad visual. Llegados a este punto, es fácil comprender que las exigencias visuales del deportista dependerán de la modalidad practicada, lo cual nos lleva a pensar en una especialización de la función visual que determina perfiles visuales diferentes. Las habilidades visuales quedan registradas en la figura 18.

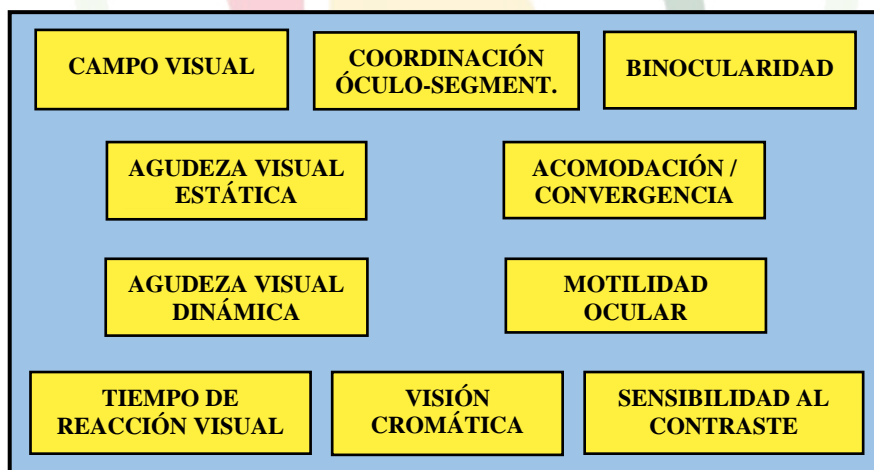


Figura 18. Conjunto de habilidades visuales. Tomado de Cárdenas (2000).

En el caso del baloncesto, la importancia de dichas habilidades queda reflejada en la tabla 1, en la que se pueden apreciar las diferencias en relación con otras actividades deportivas.

Tabla 1. Importancia de las habilidades visuales según los diferentes deportes. Tomada de Plou (1994).

ABREVIATURAS: **AVE.:** Agudeza Visual Estática; **AVD:** Agudeza Visual Dinámica; **OC/MOT:** Óculo/Motricidad; **CV:** Campo Visual; **EST:** Estereopsis; **AC/CONV:** Acomodación/Convergencia; **COOR O-M:** Coordinación Óculo-Manual; **TRV:** Tiempo Reacción Visual; **VIS:** Visualización; **SEN/CONT:** Sensibilidad al Contraste.

| | A.V.E | A.V.D | OC-MOT | C.V. | EST. | AC/CONV | COOR O-M | T.R.V. | VIS. | SEN. CONT |
|------------------|-------|-------|--------|------|------|---------|----------|--------|------|-----------|
| Automovilismo | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Badminton | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| Baloncesto | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| Balonmano | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| Béisbol(lanzar) | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| Béisbol(recibir) | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 1 | 5 | 3 |
| Billar | 2 | 1 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 2 |
| Boxeo | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 |
| Carrera | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 |
| Equitación | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Esquí | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Frontón | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| Fútbol | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Gimnasia | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Golf | 3 | 1 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 5 | 5 |
| Hockey | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| Lucha | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 5 | 4 | 2 |
| Natación | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 |
| Náutica | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 |
| Tenis de mesa | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| Salto de altura | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Salto de pértiga | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| Tenis | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Tiro de | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 |
| Tiro al plato | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Voleibol | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |

Capacidad táctica individual

Según se desprende del texto anterior, el concepto de capacidad táctica individual está inevitablemente ligado al de capacidad para la toma de decisiones y, como consecuencia, regulada por un lado por los mecanismos y estructuras de nuestro cerebro para percibir la información del entorno de juego, procesarla y ejecutar las órdenes motoras que permitirán la contracción y relación de los grupos musculares que harán posible el movimiento previamente planificado y, por otro, por los propios mecanismos de contracción y coordinación intra e inter-muscular.

Estas decisiones son puramente individuales y dependen de las capacidades de cada deportista para adaptarse a las demandas del juego en un momento dado. Este matiz temporal es importante si nos detenemos a pensar que las decisiones a tomar por un jugador también están condicionadas por factores ambientales derivados de la competición, de tal modo que la proximidad en el marcador, la cercanía del final de partido, el porcentaje de acierto previo, etc., podrían generar situaciones percibidas como más o menos estresantes. Todo ello obliga al jugador a mejorar sus habilidades psicológicas para mantener la concentración, el nivel de eficacia percibida (muy relacionado con el concepto de autoestima), o la autorregulación emocional. En definitiva, nuestra capacidad táctica individual está mediada diferentes factores entre los que cabe destacar: el conocimiento específico del juego, las funciones ejecutivas o capacidades cognitivas y las habilidades psicológicas.



Conviene además matizar que el jugador se ve obligado a tomar decisiones tanto para resolver un problema individual (por ejemplo superar en el espacio botando al oponente directo para generar una ventaja posicional que le permita acercarse al aro y lanzar sin o con oposición moderada), como durante el desarrollo de acciones colectivas. Si una jugadora con balón intenta sacar ventaja de un bloqueo directo, deberá tomar decisiones para garantizar la conservación del balón (esto sería similar en una situación de 1x1) pero, al mismo tiempo, para progresar en el espacio dependiendo del comportamiento de los oponentes (el defensor directo y el oponente del bloqueador). Igualmente deberá decidir si fruto de la reacción defensiva el compañero obtiene una ventaja posicional más clara que la suya propia (en cuyo caso debería pasarle) o si desde el lugar donde se consigue su porcentaje de eficacia es más elevado. Todas estas decisiones se producen en un contexto colectivo pero dependen de la capacidad táctica individual.

Capacidad táctica colectiva

En ocasiones la capacidad individual del jugador/a no es suficiente para superar al oponente o conseguir los objetivos específicos y requiere la ayuda coordinada de otros compañeros de equipo. Pese a que las decisiones durante el propio juego son en esencia de naturaleza puramente individual, se entiende por táctica colectiva el conjunto de modos de proceder colectivos, tanto en fase de ataque como de defensa, que depende de las decisiones y ejecuciones coordinadas en el espacio y el tiempo de los miembros de un mismo equipo. Este comportamiento táctico colectivo depende de la capacidad táctica individual de los jugadores. En función del número de jugadores implicados en el desarrollo de la acción hablaremos de táctica colectiva grupal (básica: 2x2, 3x3, 4x4) o de equipo (compleja: 5x5).



Capacidad técnica.

El jugador de baloncesto debe dominar un conjunto de acciones que se pueden clasificar en individuales y colectivas, que quedan reflejadas en las figuras 19 y 20.

No obstante, el proceso de automatización necesario para la adquisición de un dominio técnico, se ve facilitado cuando existe un desarrollo de la coordinación motriz básica.

Desde esta perspectiva, se puede afirmar que podría ser conveniente seleccionar a los jugadores teniendo en cuenta su capacidad coordinativa general y no tanto su nivel de juego en el momento de la selección.

2.1.3. Estructuración del juego en fases.

El baloncesto está estructurado de forma que la intervención de los jugadores tiene lugar en fases que diferencian sus funciones y objetivos.

Las dos fases fundamentales del juego son la *fase de ataque* y la *fase de defensa*; una se caracteriza por tener el jugador la posesión del balón y perseguir el enceste en la canasta del equipo rival, y la otra, por intentar evitarlo y recuperar la posesión del balón.

Estas fases del juego determinan la aparición de diferentes roles que pueden desempeñar los jugadores: atacante con balón, atacante sin balón, defensor que actúa contra el jugador con balón y defensor que actúa contra un atacante que no tiene posesión del balón (figura 19).

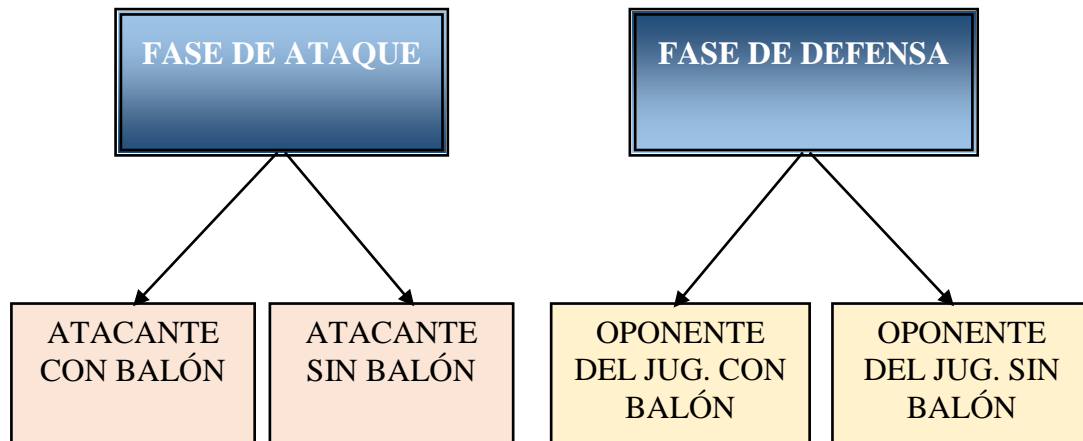


Figura 19. Clasificación de los roles de juego.

Existen también unas fases que tienen lugar entre las citadas anteriormente y que, por lo tanto, podrían ser consideradas intermedias o de transición. Según el D.R.A.E. (op.cit), por transición se entiende la *acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar a otro distinto*. Estas fases de transición se producen en un doble sentido: de la defensa al ataque y del ataque a la defensa. La primera recibe el nombre técnico de *contraataque* y la segunda de *balance defensivo* (figura 20). En relación con el término *contraataque*, es necesario hacer algunas matizaciones. Como bien indica Pintor (1987), el término *contraataque* se refiere a la fase de transición que se produce a la máxima velocidad, que tiene lugar una vez que se consigue la recuperación del balón y cuyo objetivo es conseguir superioridad numérica, ventaja posicional o ventaja táctica. Esta definición descartaría cualquier transición que realizara un equipo desde la pista trasera a la delantera, a velocidad moderada y con la única finalidad de comenzar el ataque posicional. Desde este punto de vista, existirían por tanto, dos posibles transiciones; no obstante, existe una posibilidad más de transitar entre diferentes fases del juego atacante: la que se refiere al enlace entre el final de un *contraataque* no efectivo y el comienzo del ataque posicional. Durante años en el argot específico del baloncesto se le llamó únicamente transición a esta forma de enlace, que como hemos analizado, resulta inapropiado por lo restrictivo del concepto.

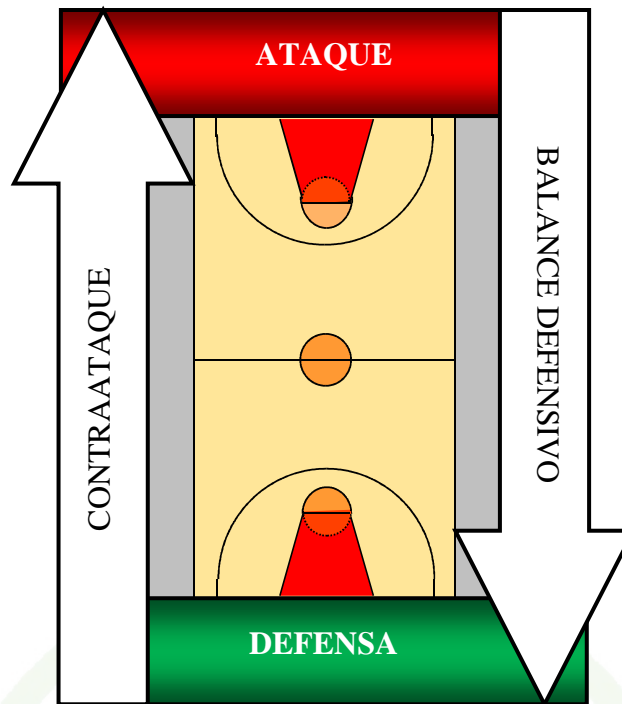


Figura 20. Organización de las fases del juego.

En relación con la transición defensiva, a la que hemos llamado balance o repliegue defensivo, la situación es menos confusa en la medida en que cualquier intento por retroceder a la pista trasera, con el objetivo de proteger el propio cesto, debe realizarse a la máxima velocidad si se pretenden evitar sorpresas del equipo rival.

Según la definición del D.R.A.E., expuesta anteriormente, existe también una acepción que se refiere a los cambios de funciones individuales, incluso dentro de la misma fase del juego. Desde este punto de vista, existe una transición que se produce desde el momento en el que el defensor que actúa contra un oponente que no tiene balón, prepara su acción para neutralizar las acciones del oponente que acaba de recibirlo. Esta transición supone no sólo un proceso motor, sino una preparación mental, cuya duración debe reducir el jugador si pretende no verse sorprendido por el contrario. De la misma forma, se producen otras transiciones en el desempeño de los diferentes roles individuales del juego.

2.1.4. Los principios generales del juego.

La diferenciación de las fases del juego tiene una correspondencia con los distintos objetivos que persiguen los jugadores, dependiendo de que su equipo tenga o no la posesión del balón.

En las dos fases principales, los intereses son contradictorios, por lo que los objetivos de unos se contraponen con los del equipo rival. Este enfrentamiento entre los equipos contendientes es el que define una de las características esenciales de los deportes de equipo. Bayer (1986), recoge estos objetivos como principios generales que se muestran en la figura 21.

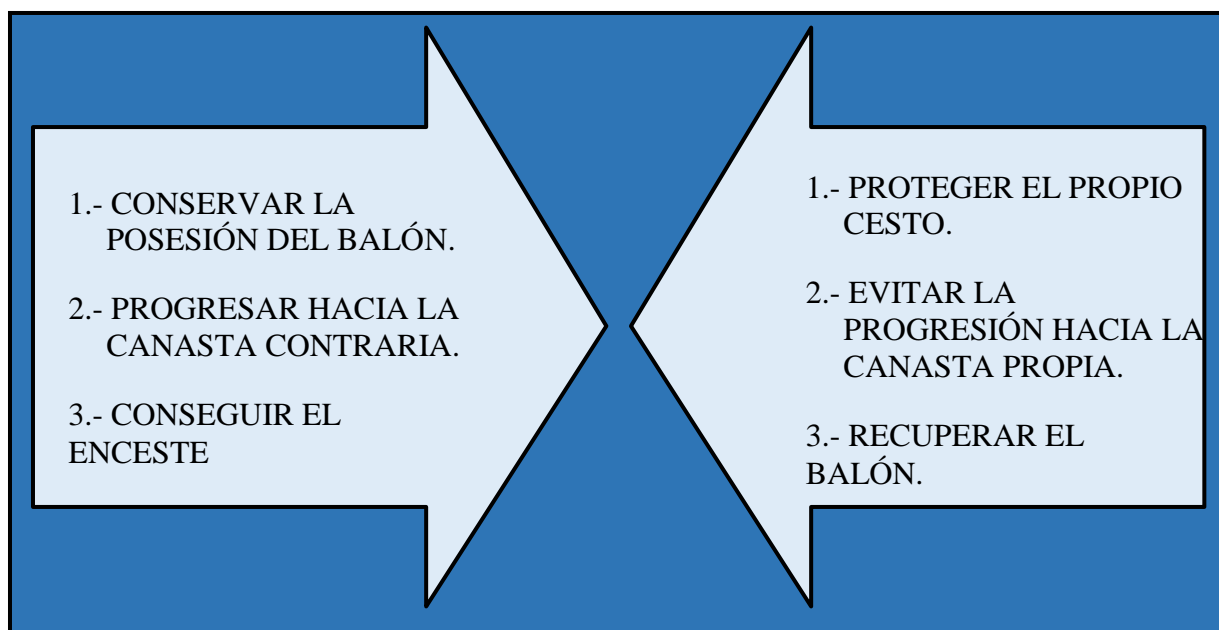


Figura 21. Principios generales del juego en la fase de ataque y la de defensa. Tomado de Bayer (1986).

De la misma forma que el comportamiento de los jugadores se manifiesta de forma colectiva e individual, también existen diferentes niveles de concreción de los principios que deben regirlo. Por ejemplo, el jugador que bota el balón debe hacerlo con la mayor amplitud visual posible, es decir, con la vista elevada al frente, de manera que pueda percibir el entorno (compañeros y adversarios). Otro de los principios de actuación será no dejar de botar a no ser que exista opción de lanzamiento o de pase, para evitar conductas de presión defensiva.

Conocer y comprender estas normas de comportamiento debe convertirse en un objetivo prioritario a conseguir durante el proceso de formación deportiva; el jugador debe conocer las leyes internas del juego además de desarrollar el conjunto de habilidades necesarias para alcanzar un rendimiento óptimo.

2.1.5. Estilo de juego.

Según la Real Academia Española de la Lengua (1992), *estilo* significa "el modo, manera o forma de realizar una cosa"; en este caso, la forma de jugar al baloncesto. Cárdenas, Pintor, Ortega y Alcalá (1999), consideran que existen numerosos factores que determinan la forma o estilo particular de juego de un equipo de baloncesto, considerando al mismo como el modo particular de expresión de la motricidad individual y colectiva de sus jugadores, y con ello, la manera de manifestar sus características específicas en el juego, en la competición. Entre tales factores (figura 22), se pueden señalar los siguientes: la duración de la posesión del balón en sus fases de ataque, la diversidad de espacios utilizados y la relación existente entre el uso de los denominados espacios exteriores e interiores, el ritmo de desplazamiento de los jugadores y del balón, los medios individuales y colectivos utilizados, la variedad de lugares desde los que se lanza el balón a la canasta, la disposición colectiva al comenzar y al continuar los ataques, el tipo de defensa y el espacio abarcado para proteger el cesto, etc.



El conjunto de factores analizados en la figura 22 permite diferenciar un número de infinitas combinaciones que definirían distintos estilos o formas particulares de jugar. Desde esta perspectiva, frases como: *el equipo "X" tiene un estilo de juego muy rápido*, resultarían, en el mejor de los casos, incompletas, dado que reflejarían la forma en que se juega atendiendo tan sólo a uno de los factores citados.

Describir cada uno de los estilos de juego resulta, por lo tanto, una tarea imposible; sin embargo, podemos tratar de indicar algunas formas generales de juego, en función de algunos criterios establecidos, y atendiendo exclusivamente al estilo de juego atacante, debido a que son los jugadores que desarrollan esta fase los que llevan la iniciativa, debiendo los defensores actuar en consecuencia.

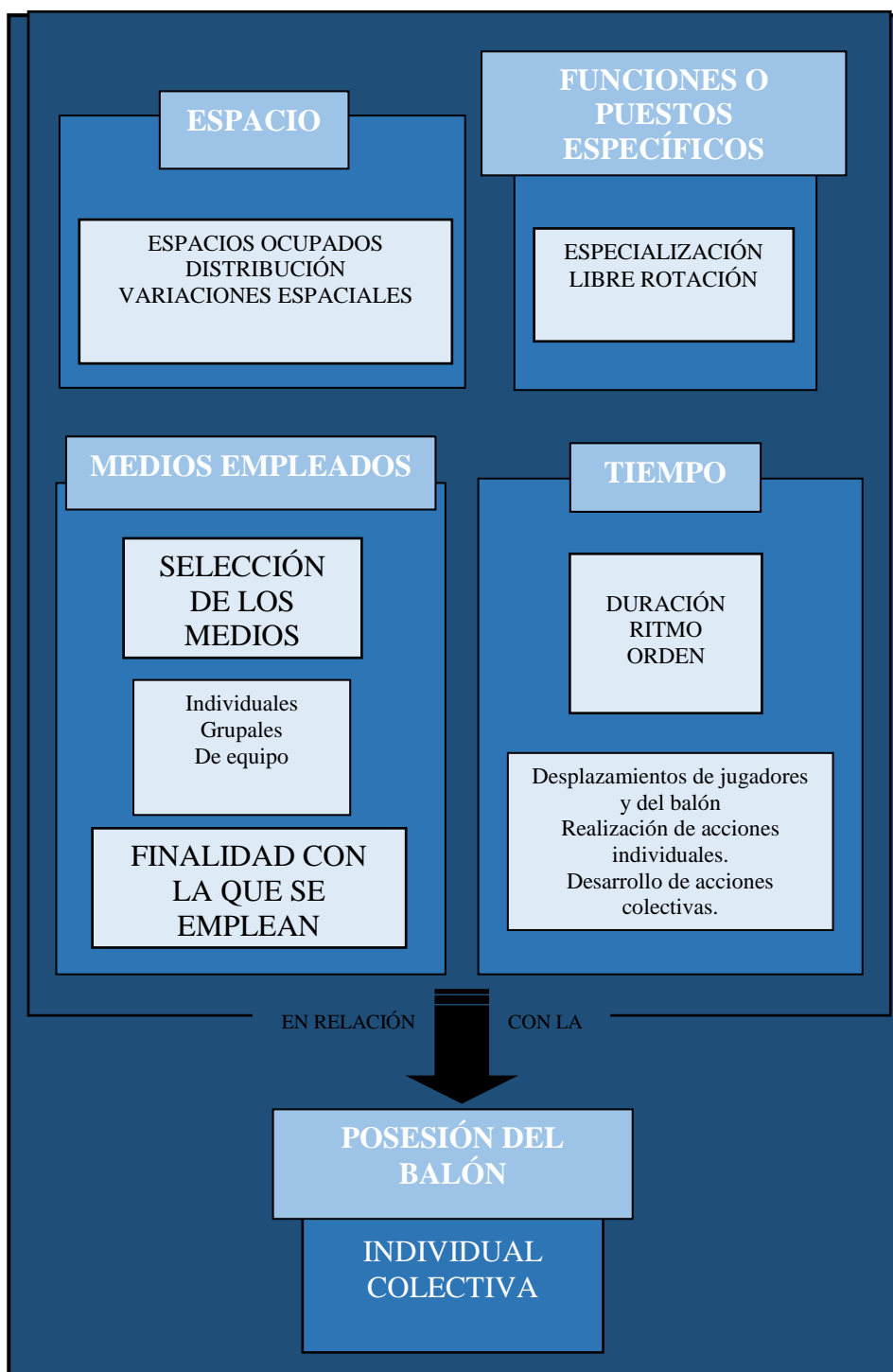


Figura 22. Factores generales que inciden en el estilo de juego.

En función del ritmo de juego. Podemos diferenciar entre el *juego rápido* y el *juego controlado*. El primero hace referencia a la forma de jugar basada en la utilización prioritaria del contraataque, cada vez que un equipo consigue recuperar la posesión del balón, sin importarle el riesgo controlado que supone el imprimir de velocidad a sus decisiones; esto conlleva, inevitablemente, un incremento del número de errores por partido, pero a la vez, si se obtiene éxito, le puede llevar a conseguir muchos puntos en poco tiempo y, como consecuencia, distanciarse del rival en el marcador.

El *juego controlado* o *juego de control*, representa el extremo opuesto en el que el equipo atacante renuncia a la velocidad como fórmula para sorprender al contrario, evitando la realización de contraataques y transiciones rápidas como medio para reducir el número de errores y, por tanto, las posibles pérdidas de posesión del balón. Por otra parte, el equipo que juega de esta forma intenta agotar el tiempo de posesión, realizando ataques largos que, en el peor de los casos, si no finalizan con éxito, impedirán que las ventajas obtenidas por el equipo rival en el encuentro sean muy elevadas.



A veces se ha considerado al uso del control del balón como la forma de juego apropiada para los equipos que, con menor calidad, se enfrentan a rivales muy superiores. Como dice Smith (1988), "*el uso del control del balón no tiene que estar restringido a los equipos que casi siempre se enfrentan a adversarios más fuertes*", de lo cual se desprende que, al fin y al cabo, es una elección más que, a veces, se corresponde con la forma de jugar prioritaria de un equipo a lo largo de una temporada y, en ocasiones, se utiliza como estrategia para afrontar un partido concreto.

En función de la movilidad de los jugadores en el ataque posicional. Se puede distinguir entre el *juego dinámico* y el *estático*. El *juego dinámico* recibe este nombre debido a la gran movilidad de los jugadores y del balón y se fundamenta en el supuesto teórico de que cuanto más circule el balón entre los jugadores, por diferentes espacios, y más dinámicas y variadas sean las acciones de los atacantes, más dificultad

tendrán los oponentes para neutralizarlas y, por ende, mayor será el número de errores que cometerán.

Hay que pensar que la iniciativa en el juego la llevan los atacantes y que, a este factor, se une que los cambios espaciales a los que se ven sometidos los defensores incrementan la dificultad perceptiva, en la medida en que se produce un cambio permanente del entorno. Sin embargo, exige una mayor capacidad tanto técnica como táctica de los jugadores que, debido a las posibilidades de recibir en múltiples posiciones, a diferentes distancias del aro, con orientaciones diversas previas a la recepción, etc., se verán obligados a dominar una gama más amplia de acciones y conductas específicas del juego. En cierta medida podemos decir que cuanto mayor sea el rango de movilidad de los jugadores y el intercambio de posiciones o funciones específicas, mayor deberá ser la calidad que atesoren. Fruto de estas características, la coordinación espacio-temporal que requiere el juego dinámico de los jugadores es mayor que en el juego estático.

El *juego estático* se basa en un aprovechamiento de las características particulares de los jugadores disponibles, y se diferencia del anterior en un menor dinamismo de éstos, que ahora permanecen en aquellas posiciones en las que resultan más eficaces y realizan pocos cambios de espacio por unidad de tiempo.

Existe, por parte de los entrenadores, una tendencia generalizada a entender el dinamismo de las acciones como uno de los principios específicos del juego de ataque que favorece la consecución del éxito colectivo, por lo que se puede considerar que el uso



de esta forma de juego, es más la consecuencia de las limitaciones individuales y una incapacidad colectiva para imprimir dinamismo a las acciones de conjunto, que un deseo expreso de jugar de esta forma.

En función del grado de libertad que tienen los jugadores. Se distinguen tres estilos de juego, que a veces se han confundido con tres tipos de sistemas: *juego libre*, *juego semilibre* o *ataque por conceptos*, y el *juego prefabricado*.

El *juego libre* es aquél en el que, dentro de los límites que establece el reglamento, el grado de libertad de los jugadores es máximo. Esto les permite actuar por iniciativa propia y manifestar todas sus potencialidades, así como expresar su

propia personalidad jugando. Smith (1988) señala que *"la mayoría de los ataques dan libertad al jugador con posesión del balón, sin embargo limitan a los hombres sin balón a describir una trayectoria prescrita, y especifica que el verdadero juego libre también da libertad al hombre que no posee el balón"* (p.26).

Esta forma de juego favorece el desarrollo de la creatividad, aunque puede llevar al caos debido a la dificultad para relacionarse con los demás de forma coherente y respetando los principios tanto generales como específicos del juego, cuando no existen unas normas de actuación, lo cual incrementa la dificultad como resultado del elevado nivel de incertidumbre que genera el entorno.



En el *juego semilibre*, el margen de libertad de actuación para los jugadores es muy elevado pero existen una serie de normas que conceden al juego un orden, una lógica en el funcionamiento y desarrollo colectivo. Esto favorece que las acciones se encuentren coordinadas de forma espontánea, por propia iniciativa de los jugadores, pero atendiendo a unas reglas básicas que permiten conseguir una relación espacio-temporal entre los compañeros de equipo, más acorde con la lógica interna del juego. Esta es la razón por la que también recibe el nombre de *juego libre por conceptos o juego de pases (passing game)*. Smith (op. cit.) resume las ventajas que ofrece este tipo de ataque en las siguientes:

1. Es un ataque muy sencillo de aprender y realizar.
2. Puede ser incluido en los comienzos de los entrenamientos.
3. Permite a los jugadores adiestrarse en numerosas conductas de juego.
4. Es efectivo contra todas las defensas.
5. Permite dar continuidad a otros ataques sistematizados cuando se rompe la dinámica preestablecida.

Entre los inconvenientes, Smith (op.cit.), destaca los siguientes:

1. Debilidad en la capacidad para recuperar el balón tras lanzamientos fallados (rebote). Esto es debido a una mayor incertidumbre en cuanto al momento que elegirán los compañeros para el lanzamiento a canasta, y como consecuencia, una menor preparación de algunos jugadores para rebotear.
2. Puede favorecer el abuso de las individualidades en perjuicio del juego colectivo.

En el *juego estructurado*, también denominado *sistematizado* o *dirigido*, la actuación individual y colectiva está condicionada por una serie de reglas que ayudan a aprovechar mejor las potencialidades individuales del equipo. Las acciones están organizadas con una finalidad colectiva que permite aprovechar las capacidades individuales, en cuanto a los espacios a ocupar, las acciones motrices, o las formas de finalización del ataque. Cada uno desarrolla aquellas conductas de juego para las cuales se encuentra especialmente capacitado, evitando aquellas otras que no domina; de hecho, tanto la selección de los *Medios Tácticos Colectivos Básicos*, como su enlace, están preestablecidos por el entrenador. A pesar de todo, esta forma de juego no producirá los resultados deseados si no existe un grado de variabilidad en los medios empleados de acuerdo a las posibles respuestas de los rivales y un margen de libertad para los jugadores, que les ayude a resolver problemas derivados de las conductas impredecibles, e incluso improbables, de los oponentes.

Las posibilidades de mejora en este estilo de juego están limitadas a las habilidades integradas en los sistemas elegidos, lo cual resulta inadecuado en las etapas de formación del jugador/a y conveniente para los equipos ya formados que necesitan elaborar acciones precisas con una disminución del número de errores al mínimo; en definitiva, a los que compiten con la única finalidad de obtener un rendimiento inmediato.



2.1.6. Contenidos del juego.

De los contenidos que forman parte del baloncesto, hay que distinguir entre los que el jugador utiliza de forma individual (medios individuales) y aquellos que necesitan de la intervención de dos o más compañeros del mismo equipo (medios colectivos).

Medios individuales

La consideración del baloncesto como deporte de equipo implica una necesaria cooperación entre los miembros del grupo, lo cual constituye la esencia del juego colectivo; no obstante, cualquier acción colectiva está formada por acciones individuales, tanto en su desarrollo, como en su finalización.

Este grupo de contenidos hay que diferenciarlos en función del rol específico que desempeña el jugador en la fase de ataque (atacante con balón o atacante sin balón) (figura 23) y en la fase de defensa (oponente del atacante con balón u oponente del atacante sin balón) (figura 24).



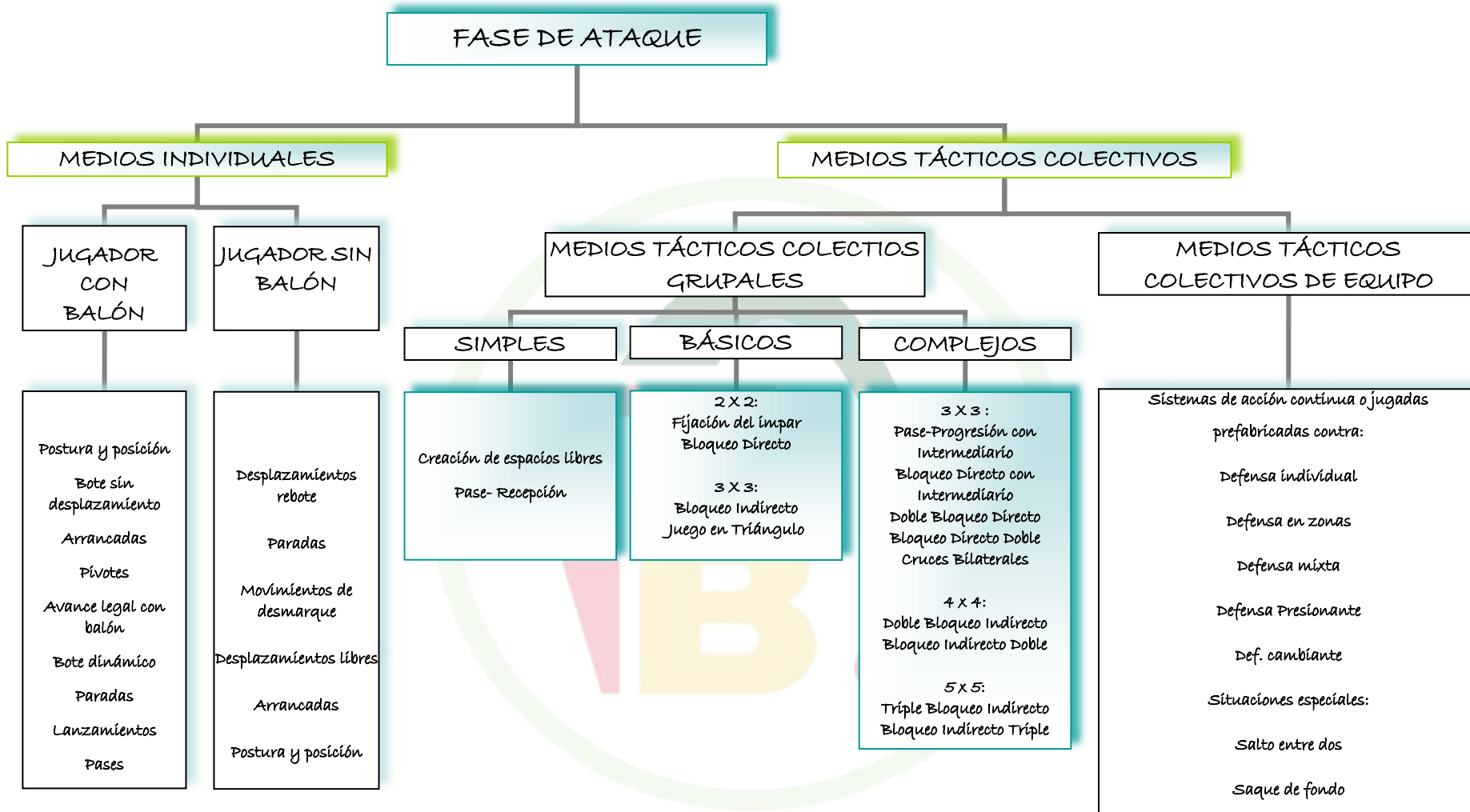


Figura 23. Contenidos del juego en la fase de ataque.

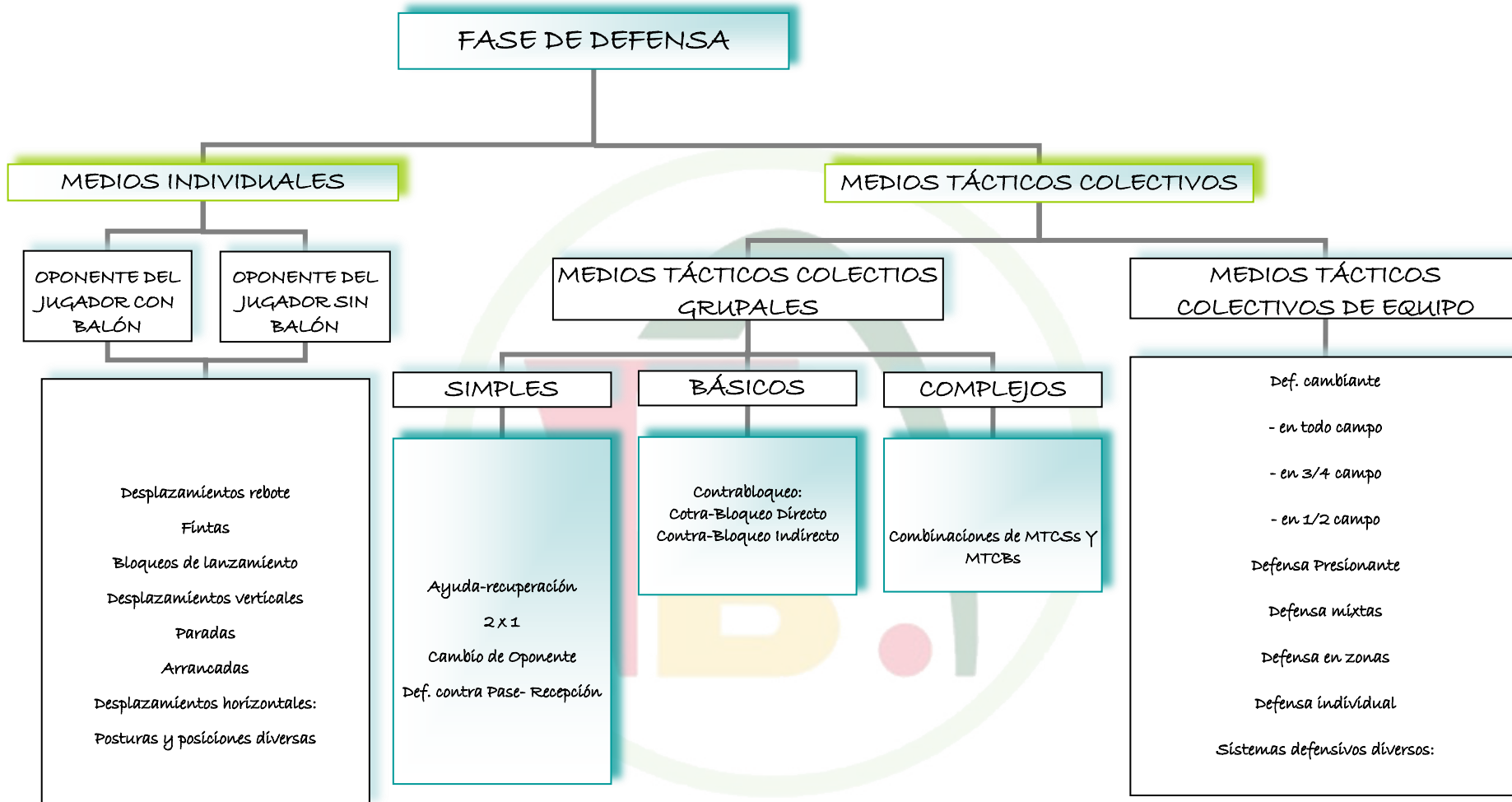


Figura 24. Contenidos del juego en la fase de defensa.

Medios Tácticos Colectivos

La resolución de una fase de ataque depende en muchas ocasiones de la acción eminentemente individual, pero debido al grado de oposición que existe en el juego, así como a la estructura organizativa mostrada por el equipo que defiende, la acción individual resulta, en la mayor parte de las ocasiones, insuficiente para conseguir el enceste. Por este motivo, los jugadores se relacionan entre sí mediante el empleo de acciones básicas de carácter colectivo, con la finalidad de provocar un desequilibrio defensivo suficiente que haga posible el acercamiento a la canasta, o la ocupación de espacios favorables para el lanzamiento.

Para una mejor comprensión de este concepto definiremos cada uno de los términos generales que lo componen: **Medio** según el D.R.A.E. es "*lo que puede servir para determinado fin*"; en este caso existe un objetivo final, la consecución del enceste, y unos objetivos parciales como pueden ser: la creación de un espacio libre, su ocupación, posibilitar la progresión en el espacio para superar al oponente, etc.



Táctico, significa "*perteneciente o relativo a la táctica*" y ésta a su vez recibe dos acepciones de interés, según la R.A.E.: en la primera, se indica que "*es el arte de poner en orden las cosas*" (en el caso que nos ocupa, tanto las intenciones tácticas individuales como las conductas

motrices de juego se producen en un orden establecido con la finalidad de sorprender y superar a los contrarios); en la segunda acepción, se indica que "*es el método o sistema para ejecutar o conseguir algo*", lo cual quiere decir que las acciones se desarrollan bajo unas directrices específicas que marcan una forma de actuar claramente definidas para conseguir eficacia. No obstante, cuando en el ámbito de la motricidad se emplea el término táctico se pretende mostrar la implicación de los procesos cognitivos encargados de tomar decisiones en el juego.

Colectivo, hace referencia a la participación simultánea o sucesiva de varios jugadores de un mismo equipo que aúnan sus fuerzas para vencer en el enfrentamiento deportivo.

La primera clasificación sería de las acciones colectivas corresponde a Pintor (1987), la cual perdura hasta la actualidad, siendo utilizada como referencia por numerosos autores. Pintor distingue entre Medios Tácticos Colectivos Básicos y Complejos. El término “básico” muestra el carácter simple de las relaciones que se establecen entre los jugadores.

En esta línea argumental, Pintor (1987) los define como *los procedimientos, medios o "instrumentos" destinados a resolver los problemas tácticos creados por los adversarios, de forma colectiva, o sea, basados en la interacción coordinada de las acciones tácticas individuales de dos o más jugadores, cuando éstas forman núcleos básicos de acción colectiva, en forma de unidades funcionales irreductibles, indivisibles e independientes desde el punto de vista colectivo, con el fin de lograr los propios objetivos del juego.*



Cuando la acción individual es insuficiente para resolver de forma favorable el enfrentamiento contra el equipo rival, los jugadores unen sus esfuerzos y sus intenciones tácticas individuales, coordinando sus acciones en el espacio y el tiempo, relacionándose de forma simple. Estas relaciones colectivas requieren de la participación de al menos dos jugadores, aunque se pueden establecer entre tres, cuatro, o incluso cinco compañeros de equipo. Existen por tanto, MTCBs propios de la situación de juego de dos contra dos (2 x 2), de tres contra tres (3 x 3), de cuatro contra cuatro (4 x 4), y de cinco contra cinco (5 x 5). De igual forma, existen MTCBs desarrollados en la fase de ataque y MTCBs de la fase de defensa.

A estas unidades de colaboración, Antón (1998) les denomina Medios Tácticos Colectivos Grupales y los define como *los contenidos tácticos de colaboración que se producen en el juego y conllevan la coordinación recíproca entre las acciones individuales de dos jugadores como mínimo* (p.30).

Esta clasificación muestra, no obstante, algunas incongruencias que señalamos a continuación: si los MTCBs son acciones funcionales irreductibles o indivisibles, no tiene sentido englobar bajo una misma categoría taxonómica acciones como el Pase-Recepción y el Bloqueo Indirecto o la Fijación Directa del Impar, cuyo desarrollo implica la ejecución del primero. Siendo más explícitos, la realización y resolución efectiva de la Fijación Directa del Impar, requiere que el jugador con balón que progresa botando hacia canasta, una vez fijado al adversario indirecto, pase el balón al compañero que queda desmarcado. Durante la realización del Bloqueo Indirecto, sucede lo mismo: en el momento del desmarque del beneficiario del bloqueo, el portador del balón debe pasarle para aprovechar la ventaja posicional generada.



Este análisis demuestra la necesidad de revisar la clasificación vigente y actualizarla incorporando nuevas categorías que diferencien los Medios Tácticos Colectivos atendiendo a su funcionalidad y complejidad. Bajo estos criterios, se muestra una propuesta que distingue entre: Medios Tácticos Colectivos Grupales (MTCGs) y Medios Tácticos Colectivos de

Equipo (MTCE). Entre los primeros se encuentran: Medios Tácticos Colectivos Simples (MTCSs), Medios Tácticos Colectivos Básicos (MTCBs) y Medios Tácticos Colectivos Complejos (MTCCs).

Medios Tácticos Colectivos Grupales

Serían todos aquellos que implican la acción coordinada en el espacio y el tiempo de dos o más jugadores de un mismo equipo atendiendo a criterios de eficacia genéricos y no a la especificidad de las características individuales y/o colectivas del equipo. Cuando el enlace de acciones colectivas se diseña atendiendo a estas características el resultado recibirá el nombre de MTCE o sistemas de juego.

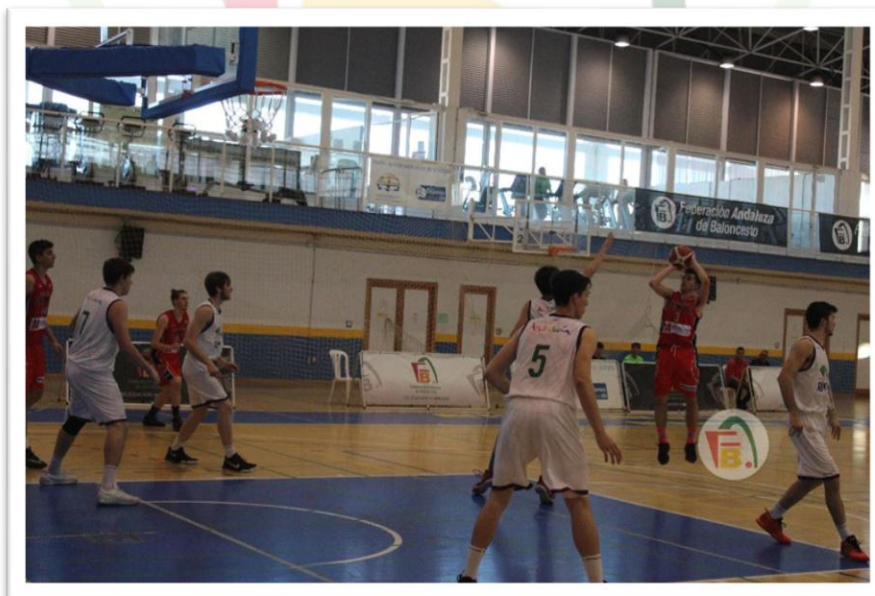
Medios Tácticos Colectivos Simples

Son las acciones más básicas desde el punto de vista colectivo. Corresponderían a los MTCBs de la clasificación de Pintor (1987), por lo que deben ser entendidas como unidades de acción colectiva que no pueden ser fraccionadas; de hecho, son las únicas que cumplen este requisito. Corresponden al juego de dos contra dos y son la Creación de espacios Libres (CEL) y el Pase- Recepción (P-R).

Medios Tácticos Colectivos Básicos

Son las acciones colectivas cuya ejecución requiere el desarrollo de conductas orientadas a la consecución de un objetivo concreto (p.e.: bloquear la trayectoria del oponente para generar ventaja posicional al poseedor del balón), pero implican al mismo tiempo la realización de algunas de las acciones denominadas MTCSs., como el P-R. Si analizamos la acción del BD podemos apreciar que en aquellos casos en los que la finalización del beneficiario inicial, el jugador con balón, no fuera posible como consecuencia de la actuación defensiva, la posible resolución de la situación generada dependería del pase del balón al jugador bloqueador, tras su movimiento de continuación.

En esta categoría se incluyen los siguientes medios, propios del juego de 2 x 2: Fijación Directa del Impar (FDI) y el Bloqueo Directo (BD); y los del 3 x 3: Bloqueo Indirecto (BI), Juego en Triángulo (JT).



Medios Tácticos Colectivos Complejos

Denominamos Medios Tácticos Colectivos Complejos a aquellos que por su funcionalidad y estructura pertenecen a las acciones grupales pero implican la ejecución combinada de dos o más MTCs o MTCBs.

Dado el número de jugadores implicados las acciones corresponderán al juego de 3 x 3, como en el caso del Pase-Progresión con Intermediario (P-P+I), el Bloqueo Directo con Intermediario (BD+I), Doble Bloqueo Directo (DBD), Bloqueo Directo Doble (BDD) y Cruces Bilaterales (CB), o al juego de 4 x 4, como en el Doble Bloqueo Indirecto (DBI) o el Bloqueo Indirecto Doble (BID), o al juego de 5 x 5, como en el Triple bloqueo Indirecto (TBI) o el Bloqueo Indirecto Triple (BIT).

Cada uno de estos medios tiene variantes que serán detalladas en los capítulos 7 y 8, correspondientes a la unidad temática 3.

Medios Tácticos Colectivos de Equipo o Sistemas de Juego.

Cuando la realización independiente de los denominados Medios Tácticos Colectivos Grupales (MTGs) no es suficiente para conseguir el objetivo, surgen los enlaces entre ellos, con el consiguiente incremento de la dificultad para los defensores; estos enlaces organizados con la finalidad de aprovechar las características específicas del equipo en su conjunto y las propias de cada uno de los jugadores concretos que lo conforman, reciben el nombre de *Medios Tácticos Colectivos de Equipo* (MTCEs) o *Sistemas de Juego*.



Según el D.R.A.E. (op. cit). un sistema es *un conjunto de elementos interrelacionados, entre los cuales existe una cierta cohesión y unidad de propósito*. En el entorno del baloncesto este conjunto de elementos que se interrelacionan está representado por los jugadores participantes, las acciones individuales, los MTCs, los enlaces entre ellos y los espacios utilizados. Como se desprende de esta definición general, un sistema de juego es algo más que la forma en que se distribuyen inicialmente los jugadores en el terreno de juego, ya sea en la fase de ataque o en la de defensa y, no obstante, aunque esta disposición inicial establece la primera forma de comunicación entre los componentes de un equipo, no da muestras de la forma en

la que se produce el funcionamiento interno del sistema, o de los elementos que formarán parte de él.

Para Antón (1998) la actividad funcional práctica de un sistema se articula sobre factores espaciales, temporales, los propios de la comunicación motriz, los de contracomunicación motriz y los estratégicos.



Como cualquier proceso, el de formación o diseño, desarrollo y ejecución de un sistema, se rige por unos principios que ayudan a conseguir una coherencia en el planteamiento, teniendo en cuenta todos los factores que pueden influir en la consecución de eficacia en el juego. Para ilustrar este apartado hemos querido tomar como referencia la propuesta de Pintor (1987) quien ha sido capaz de estructurarlos con verdadero acierto, consiguiendo un modelo de obligada consulta para quienes se dediquen al mundo de la táctica. En su propuesta se incluyen los siguientes principios:

1. Distribución eficaz de los espacios de acción.
2. Adecuación a las capacidades de los individuos.
3. Igualdad de oportunidades para todos los jugadores.
4. Diversas posibilidades simultáneas o sucesivas de acción final.
5. Coordinación espacio-temporal y uso espacial adecuado de las acciones que se realizan.
6. Variabilidad y alternancia de los medios utilizados.
7. Principio de acción continua.
8. Máxima relación entre los jugadores.
9. Diversidad de espacios utilizados para las acciones preparatorias y finales.
10. Cambios rápidos de la posición del balón.
11. Respeto al planteamiento estratégico.
12. Equilibrio entre el rebote atacante y la protección del propio cesto.
13. Culminación con lanzamiento óptimo.



3. Lo que debes recordar

La estructura formal del baloncesto está constituida por el terreno de juego, el balón, las canastas, los compañeros, los adversarios y las reglas; estas últimas constituyen el elemento más importante al ser el responsable de definir a los anteriores y, por lo tanto, de la dinámica de juego que se genera.

1. Los componentes estables e inestables que forman parte del baloncesto y la incertidumbre y la variabilidad en la que se ven inmersos los jugadores definen al baloncesto como una tarea predominantemente *abierta*.
2. La dinámica del juego es el resultado de la combinación de todos los elementos estructurales, definidos y delimitados por el reglamento, como estructura superior, y el uso que los jugadores y entrenadores hacen de ellos, actuando e interactuando entre sí. Modificar una regla significa alterar las condiciones de práctica, lo que puede convertirse en uno de los recursos metodológicos más importantes a explorar didácticamente por el profesor.
3. Las fases del acto táctico descritas por Mahlo (1969) reflejan los mecanismos por los cuales tiene lugar un tipo de manifestación motriz, cuyo componente de incertidumbre o complejidad informativa determina que sea el modelo de servosistema o de bucle cerrado el más interesante para su explicación.
4. Las dos fases fundamentales del juego son la de ataque y la defensa. Ellas determinan la aparición de diferentes roles que pueden desempeñar los jugadores: atacante con balón, atacante sin balón, defensor que actúa contra el jugador con balón y defensor que actúa contra un atacante que no tiene balón. Esta diferenciación del juego en fases se corresponde con los distintos objetivos que persiguen los jugadores; en la fase de ataque estos objetivos son: conservar la posesión del balón, progresar hacia la canasta contraria y conseguir el enceste y, en la fase de defensa son: proteger el propio cesto, evitar la progresión hacia la canasta propia y recuperar el balón.
5. El jugador de baloncesto debe supeditar su rendimiento individual a la consecución de los objetivos colectivos del equipo.
6. El rendimiento del jugador de baloncesto depende de capacidades de diferente naturaleza: física, psicológica, táctica y técnica; estas dos últimas condicionadas por el conocimiento que tenga del juego.
7. Las habilidades psicológicas más determinantes en el rendimiento deportivo son la concentración, la autoestima-autoeficacia y la capacidad para controlar la ansiedad competitiva.
8. Una de las mayores dificultades para el jugador de baloncesto radica en la necesidad de atender a diferentes estímulos al mismo tiempo (atención dividida).



9. De los contenidos que forman parte del baloncesto, hay que distinguir entre los que el jugador utiliza de forma individual (medios individuales) y aquéllos que necesitan de la intervención de 2 o más compañeros (Medios Tácticos Colectivos Grupales y de Equipo).
10. El estilo de juego debe ser considerando como el modo particular de expresión de la motricidad individual y colectiva de los jugadores, y con ello, la manera de manifestar sus características específicas en el juego, en la competición. Existen numerosos factores que determinan la forma o estilo particular de juego de un equipo de baloncesto y que pueden ser agrupados atendiendo a su carácter espacial, temporal o motor.

4. Preguntas para facilitar la comprensión y repaso del tema

1.- El baloncesto, como deporte de equipo, se caracteriza por:

1. Ser una tarea cerrada en la que el grado de incertidumbre es muy elevado.
2. Ser una tarea cerrada en la que la variabilidad que se produce es muy alta.
3. Ser una tarea abierta en la que el grado de incertidumbre y variabilidad es muy elevado.
4. Tener una lógica interna que define un entorno estable en el que las decisiones son complejas.

2.- ¿Qué relación guarda la visión periférica con la atención dividida?

1. No es posible dividir la atención si no se tiene una buena visión periférica.
2. Un jugador puede ver lo que sucede en la periferia de su campo visual si parte de su atención se centra en los estímulos que aparecen en dicha zona.
3. Ambos son sinónimos.
4. Para poder atender a varios estímulos al mismo tiempo es imprescindible tener una buena visión periférica.

3.- La diferencia entre el lanzamiento de martillo y un tiro libre atendiendo a la clasificación de las tareas es:

1. Que el primero corresponde a las denominadas tareas cerradas y el segundo a las abiertas pues el baloncesto es un deporte con muchísima variabilidad.
2. Ninguna.
3. El tipo de móvil que se lanza, lo que hace que en el primer caso la tarea sea considerada cerrada y en el segundo abierta.
4. Ninguna: ambas son tareas abiertas porque se producen en entornos que generan poca incertidumbre.



4.- Si quisieras diseñar una tarea orientada a la mejora del contraataque, tendrías en cuenta las siguientes condiciones de práctica:

1. Los defensores se encontrarían estáticos en la pista trasera esperando la llegada de los atacantes.
2. Limitaría el tiempo de ejecución total.
3. Limitaría el número de pases máximos y el tiempo de ejecución total.
4. Practicarían siempre con superioridad numérica atacante.

5.- El jugador de baloncesto:

1. Percibe la información del entorno y acto seguido ejecuta la acción motriz específica.
2. Recibe la mayor cantidad de información del entorno a través del canal auditivo.
3. Percibe la información del entorno, la procesa para decidir una respuesta y la ejecuta.
4. Es estimulado constantemente siendo los sentidos los encargados de procesar la información recibida.

6.- El baloncesto:

1. Representa una tarea de regulación abierta, por lo que el éxito depende de la automatización de las acciones de juego.
2. Representa una tarea de autorregulación que exige del jugador una gran capacidad de concentración.
3. Es un deporte en el que el rendimiento de los jugadores depende exclusivamente de su capacidad táctica, técnica y física.
4. Es un deporte de cooperación-oposición que demanda una gran capacidad cognitiva para la correcta interpretación del juego, lo que implica la necesidad de desarrollar la capacidad táctica de los jugadores.

7.- Las transiciones en baloncesto son:

1. Fases del juego denominadas habitualmente contraataques cuando el objetivo es conseguir superioridad numérica.
2. Fases del juego intermedias entre el ataque y la defensa
3. Cualquier fase de cambio de rol, tanto individual como colectivo.
4. Siempre muy rápidas para evitar conductas de anticipación de los rivales.

8.- El contraataque en baloncesto:

1. Es una fase de transición entre otras fases del juego en la que el único objetivo es conseguir superioridad numérica gracias a la velocidad de ejecución colectiva.



2. Es una fase de transición entre la de defensa y ataque en la que se persigue, mediante el juego rápido, sorprender a los rivales y conseguir superioridad numérica, ventaja posicional o táctica.
3. Es una fase de transición entre el ataque y la defensa que se produce a la máxima velocidad.
4. Debe practicarse siempre en superioridad numérica si se quiere que los aprendizajes tengan transferencia al juego real.

9.- Señala la afirmación correcta:

1. Los elementos que constituyen la estructura formal de los deportes de equipo (definidos por Poulton) son: las reglas, la meta, el espacio de juego, la relación con los adversarios, la relación con los compañeros y el balón.
2. Uno de los objetivos generales del juego en la fase de defensa es conservar el balón.
3. Uno de los objetivos generales del juego en la fase de ataque es progresar hacia la canasta contraria.
4. 1 y 2 son correctas.

5. Actividades para afianzar los conceptos del tema

- 1.- **Elabora un mapa conceptual en el que se integren y relacionen los elementos que dan lugar a las características funcionales del baloncesto.**
- 2.- **Teniendo en cuenta los componentes estructurales del baloncesto, plantea diferentes opciones de manipulación de cada uno de ellos con el fin de elaborar una herramienta pedagógica para el diseño de tareas.**

6. Bibliografía

- Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona. Hispano Europea.
- Bosc, G. (2000). *Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Cárdenas, D. (1995). *Desarrollo y aplicación de un sistema automatizado para la mejora de variables comportamentales del pase en baloncesto*. Tesis Doctoral. Granada. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Granada.
- Cárdenas, D. (2000). *El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva*. Málaga: Aljibe.



- Cárdenas, D. (2003c). El entrenamiento perceptivo en el baloncesto. En Universidad Politécnica de Madrid (Ed.), *III Curso de especialización de la preparación física en baloncesto de formación y alto nivel* (pp.1-39). Madrid: Editores.
- Cárdenas, D. y Pintor, D. (2001). La iniciación al baloncesto en el medio escolar. En F. Ruiz, A. García y A.J. Casimiro. (Eds.), *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos: nuevas tendencias metodológicas* (pp.105-144). Madrid: Gymnos.
- Esper, P. (1998). *Baloncesto formativo*. Buenos Aires: PEDC Publicaciones.
- Del Río, M. (1998). Metodología del baloncesto. Barcelona: Paidotribo.
- Fernández, F. (1995). El reglamento como elemento estructurador del juego, *Clínic*, 28, 12-15. Madrid.
- Giménez, F.J. y Sáenz-López, P. (1999). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Huelva: Diputación de Huelva.
- Graça, A. & Oliveira, J. (1997). *La enseñanza de los juegos deportivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Hernández, J. (1994). *Fundamentos del deporte: análisis de la estructura del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Hernández, J., Castro, U., Cruz, H. Gil, G., Guerra, G., Quiroga, M. y Rodríguez, J.P. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: INDE.
- Konzag, I. (1992). Actividad cognitiva y formación del jugador. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. VI, 6, 35-44.
- Mahlo, F. (1969). *L'acte tactique en jeu*. Paris : Vigot.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Piñar, M.I. (2005). Incidencia del cambio de un conjunto de reglas de juego sobre algunas de las variables que determinan el proceso de formación de los jugadores de minibasket (9-11 años). Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Ruiz, L.M. y Sánchez, F. (1997). *Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes*, 212-213. Madrid: Gymnos.
- Schmidt, R. & Lee, T. (2005). *Motor Control and Learning. A Behavioral Emphasis*. Champaign : Human Kinetics.
- Schmidt, R. & Wrisberg, A. (2004). *Motor Learning and Performance: From Principles to Practice*. Champaign, Human Kinetics.
- Antón, J. (1989). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga. Unisport.



- Antón, J. (1990). *Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid. Gymnos.
- Antón, J. (1992). *Los efectos de un aprendizaje táctico-estratégico individual sobre la optimización del lanzamiento de siete metros en balonmano en función del análisis de las conductas de la interacción en competición*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Antón, J. (1998). *Táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología*. Granada. Ed. Juan Lorenzo Antón García.
- Castejón, F.J. y López, V. (2003). El tratamiento de la enseñanza de la táctica en el baloncesto. En A. López, C. Jiménez y R. Aguado (Eds.), *Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (pp.210-221). Madrid: Editores.
- Cervelló, E. (1999). Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultad. Consideraciones para el diseño de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte. *Revista Motricidad, 5*, 35-52.
- Famose, J.P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidotribo.
- Fradua, L. (1993). *Efectos del entrenamiento de la visión periférica en el rendimiento del jugador de fútbol*. [Tesis Doctoral]. Granada. Universidad de Granada.
- Goodman, D. & Kelso, J.A. (1980). Are movements prepared in parts? Not under compatible (naturalized) conditions. *Journal of Experimental Psychology: General, 109*, 249-251.
- Haywood, K.M. (2001). *Learning activities for life span motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Konzag, I. (1984). La formación técnico-táctica en los juegos deportivos (primera parte). *Stadium, 105*, 36-40. Buenos Aires.
- Konzag, I. (1984). La formación técnico-táctica en los juegos deportivos (segunda parte). *Stadium, 107*, 4-12. Buenos Aires.
- Pinaud, P. (1993). La percepción visual en las acciones tácticas. *Congreso Internacional de Balonmano*. Madrid.
- Plou, P. (1994). *La importancia del sistema visual en la práctica deportiva*. Tesina. Escuela de medicina de la Educación Física y el Deporte. Universidad Complutense. Madrid.
- Norman, D. A. (1968). Toward a theory of memory and attention. *Psychological Review, 75*, 522-536.
- Ruiz, L.M. (1995). *Competencia Motriz*. Madrid. Gymnos.



Wall, A.T. (1986). A knowledge based approach to motor acquisition. En H.T.A. Whiting y M. Wade (Eds.) *Motor development in children: aspects of coordination and control*. Amsterdam, martinus Nijhoff.





CAPÍTULO 2. ELEMENTOS DE APOYO PARA EL ESTUDIO TEÓRICO.

Autores: Cárdenas Vélez, David; Sixto Peregrín, Pedro

Índice del capítulo

CONTENIDOS.

2.1. TERMINOLOGÍA.

- 2.1.1. Espacios de juego.
- 2.1.2. Microespacios de juego.
- 2.1.3. Roles específicos de juego.
- 2.1.4. Disposiciones iniciales del ataque.
- 2.1.5. Disposiciones iniciales de la defensa.

2.2. SIMBOLOGÍA.

- 2.2.1. Terreno de juego.
- 2.2.2. Jugadores atacantes.
- 2.2.3. Jugadores defensores.
- 2.2.4. Acciones individuales.
- 2.2.5. Acciones colectivas.

2.3. REPRESENTACIÓN GRÁFICA.

- 2.3.1. Representación de las acciones.
- 2.3.2. Secuencia de representación.
- 2.3.3. Número de gráficos empleados para la representación.

2.4 LO QUE DEBES RECORDAR

2.5 PREGUNTAS PARA AFIANZAR LA COMPRENSIÓN Y REPASO DEL TEMA

2.6 ACTIVIDADES PARA AFIANZAR LOS CONCEPTOS DEL TEMA

2.7. BIBLIOGRAFÍA



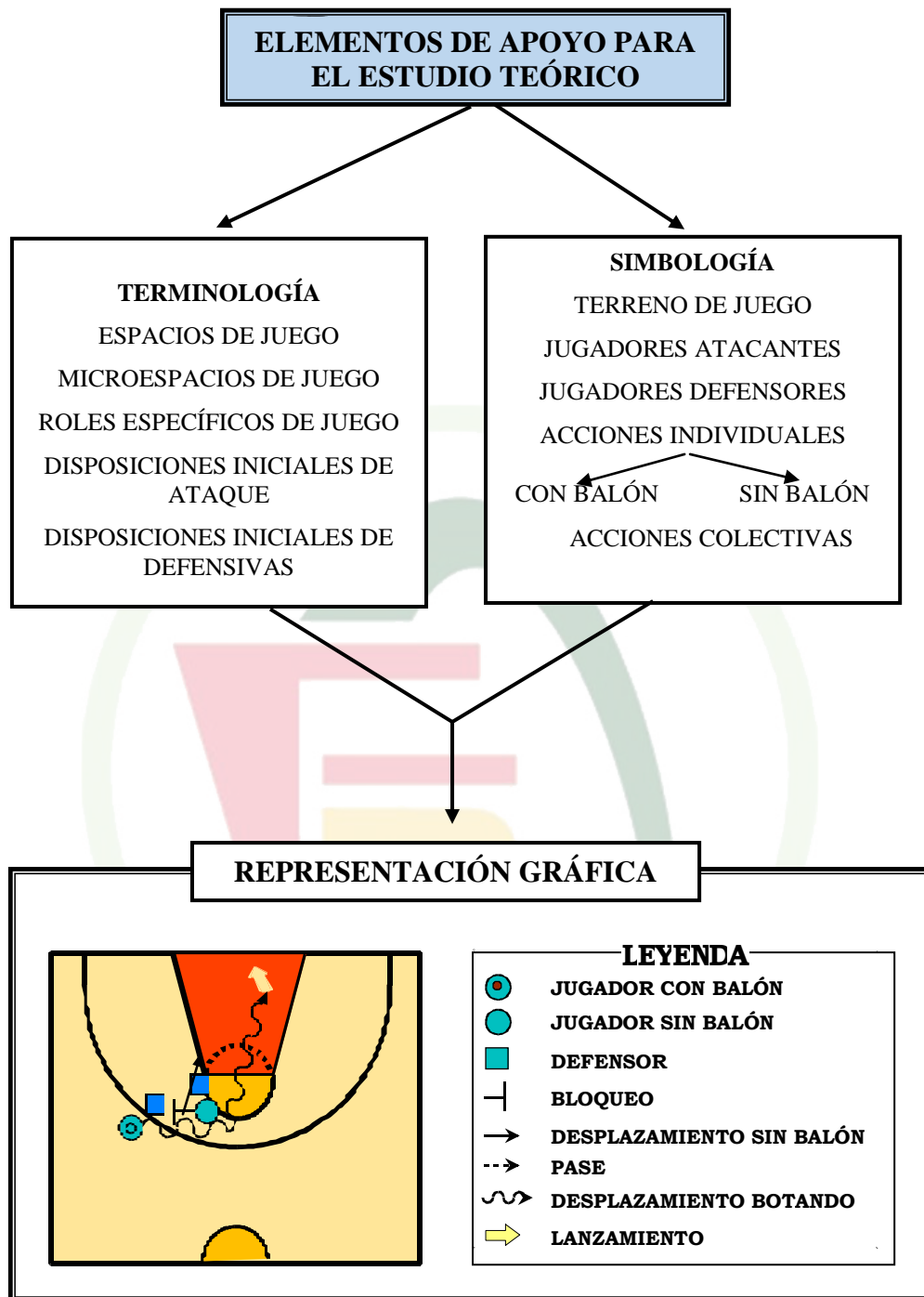


Figura 2.1. Mapa conceptual de los contenidos del tema 2.

2.1. TERMINOLOGÍA.

Debido al carácter específico del juego existe un lenguaje concreto que permite el entendimiento entre quienes lo practican, lo enseñan o lo estudian desde el punto de vista teórico. Este lenguaje específico del baloncesto abarca desde la denominación de los elementos formales del juego hasta aspectos relacionados con la propia lógica interna del juego.

2.1.1. Espacios de juego.

La definición del espacio de juego viene determinada por la configuración de tres planos que, a su vez, dependen de tres ejes: "X", "Y", "Z" (figura 2.2), los cuales permiten establecer las relaciones de horizontalidad, verticalidad y profundidad, respectivamente. Cuando estos ejes se sitúan en relación con el cuerpo humano reciben el nombre de eje transversal, longitudinal y anteroposterior.

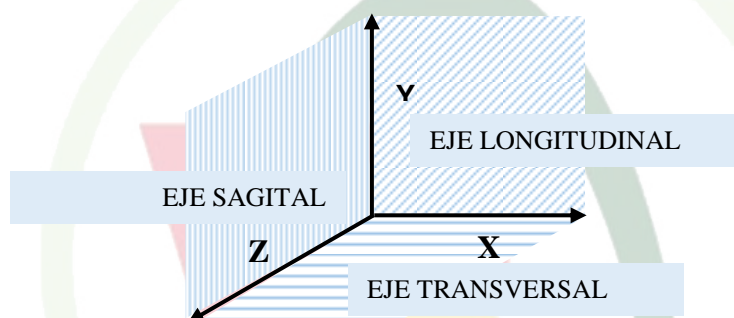


Figura 2.2. Dimensiones espaciales.

Los diferentes planos marcan las posibilidades de juego con sentido de anchura, de profundidad o de altura. Los dos primeros están más relacionados con las acciones preparatorias y el último con las acciones de finalización, tanto en fase de ataque, como de defensa.

Debido a las características específicas del baloncesto debemos comenzar por diferenciar entre espacio formal y funcional. El primero se refiere a las características del espacio de juego tal como viene establecido en el reglamento oficial. Para un mejor entendimiento hemos diferenciado entre el espacio en su conjunto, que delimita la zona en la que pueden evolucionar los jugadores (marcado por las líneas limítrofes), y las zonas especiales, las cuales están sometidas a condiciones particulares de utilización, o cumplen funciones concretas (figura 2.3). En este conjunto de zonas específicas distinguimos entre zonas semiprohibidas, o prohibidas temporalmente (área restringida), zonas de ocupación especial (círculos central y de tiros libres) y zona de puntuación especial (línea de 6,25 m. que delimita la distancia a partir de la cual el valor del cesto pasa a ser de tres puntos).

El análisis funcional del espacio está vinculado a la lógica interna del baloncesto, la cual condiciona el comportamiento de los jugadores mediante el necesario cumplimiento de una serie de leyes o principios de acción, específicos del baloncesto, que determinan el rendimiento deportivo. Desde esta perspectiva se estudia la funcionalidad con la que se utiliza el espacio global (macroespacio) así como los diferentes microespacios de juego.

2.1.2. Microespacios de juego

Este carácter funcional del espacio nos obliga a dividirlo atendiendo a diferentes criterios de clasificación. En primer lugar y, debido al carácter agonístico del baloncesto, consideramos importante atender al grado de accesibilidad que tiene el jugador al espacio. Por ello entendemos que habría que distinguir entre el espacio próximo, que es el que el jugador podría alcanzar con su cuerpo sin mover los pies, espacio cercano, que es el que podría abarcar cuando desplaza un pie manteniendo el otro como pie de pivote, y el espacio lejano, que sería el que podría alcanzar sólo si desplazara ambos pies. El jugador necesita percibir sus posibilidades de alcance ya sea estático o en movimiento.

Otro de los criterios de clasificación del espacio es el que hace referencia al desempeño de funciones específicas de carácter individual, lo que determina que haya microespacios que reciban la misma denominación que aquellos jugadores encargados del desarrollo de dichas funciones. Este criterio permite distinguir posiciones de base, escolta, alero, alero-pivot y pivot. (figura 2.6). La distancia a la línea de fondo y el lado de la pista otorgan calificativos que definen más la posición específica.

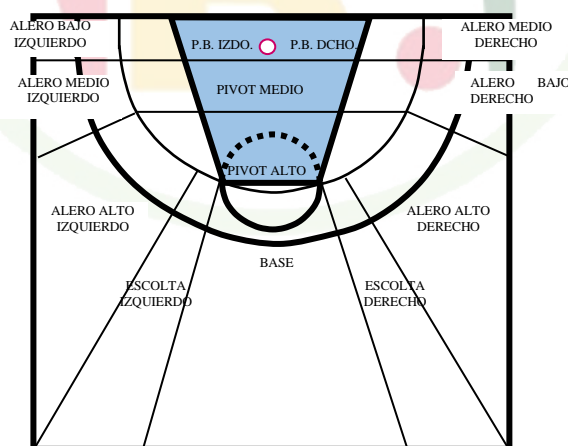


Figura 2.3. Microespacios de juego correspondientes al desempeño de funciones específicas de juego.

Al jugar en fase de ataque, cualquier jugador necesita saber cuáles son los espacios libres, quién ocupa cada una de las posiciones específicas o, incluso, aunque

se salga del análisis que estamos realizando, de la eficacia personal de quien ocupa cada posición.

Por último hemos querido distinguir la funcionalidad de ciertos microespacios que surgen del desarrollo de funciones de carácter colectivo y, que por tanto, están en estrecha relación con las diferentes fases del juego: ataque, defensa y transiciones entre una y otra. En este sentido, durante el contraataque habría que dividir el espacio formal de juego en pasillos longitudinales que permitieran evolucionar a los jugadores de forma eficaz de pista trasera a delantera, con la mayor velocidad posible, atacando con sentido de profundidad y, al mismo tiempo, de anchura (figura 2.4).

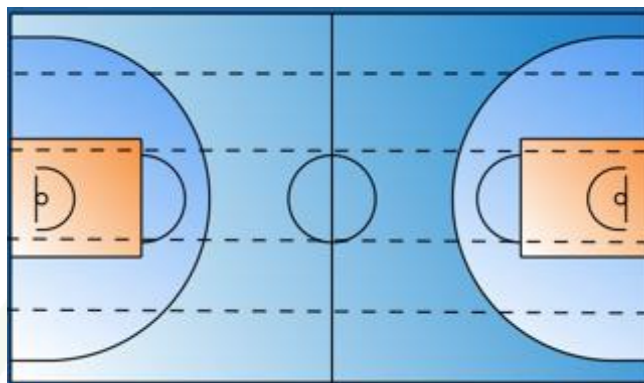


Figura 2.4. Distribución del terreno de juego en pasillos longitudinales para la correcta ocupación espacial de los jugadores durante el desarrollo del contraataque.

Dependiendo de la estructuración espacial, prevista por el entrenador, el espacio longitudinal se podrá dividir en mayor o menor medida, por lo que los jugadores sabrán, de antemano, cuáles serán los espacios a ocupar y el orden en el que hacerlo. Normalmente, el contraataque se estructura por oleadas: una primera en la que participan los jugadores más rápidos y más avanzados de la defensa y otra segunda con aquellos que se incorporan más tarde o bien por haber participado en el rebote, ser más lentos, o haber ocupado posiciones más rezagadas durante la fase de defensa.



Durante las fases de ataque y de defensa posicional se distinguen, por un lado, posiciones exteriores e interiores, y por otro, posiciones de rebote y de balance

defensivo, para el ataque, y de rebote y contraataque, para la defensa. La primera división responde a la necesidad de atacar manteniendo un equilibrio entre el juego exterior y el interior. La segunda debido a la necesidad, en ataque, de mantener un equilibrio entre la posibilidad de recuperar el balón si se falla el lanzamiento y, al mismo tiempo, asegurar un buen balance defensivo que impida al equipo contrario contraatacar con éxito, mientras que en defensa, de asegurar el rebote y tener opciones de contraatacar (figura 2.5).

2.1.3. Roles específicos de juego.

Como consecuencia de la lógica interna del juego y con el objetivo de un mayor y mejor aprovechamiento de las características de los jugadores surgen los denominados puestos específicos. Son roles o funciones específicas diferenciadas cuyo desarrollo requiere de características concretas por parte de los/las jugadores/as.

Es por ello que el desempeño de unos u otros está ligado a cualidades o características de distinta naturaleza: física, psicológica, técnica y táctica, aunque lo ideal sería contar con jugadores polivalentes, capaces de cumplir diferentes misiones gracias a una riqueza motriz, consecuencia directa del proceso de enseñanza-entrenamiento.



Existen tres grandes puestos específicos: base, alero y pívot y otros dos intermedios entre cada uno de los anteriores: escolta que desarrolla funciones propias del base y del alero, y alero-pívot, que como su nombre indica puede asumir el desempeño de funciones de alero y, al mismo tiempo, de pívot.

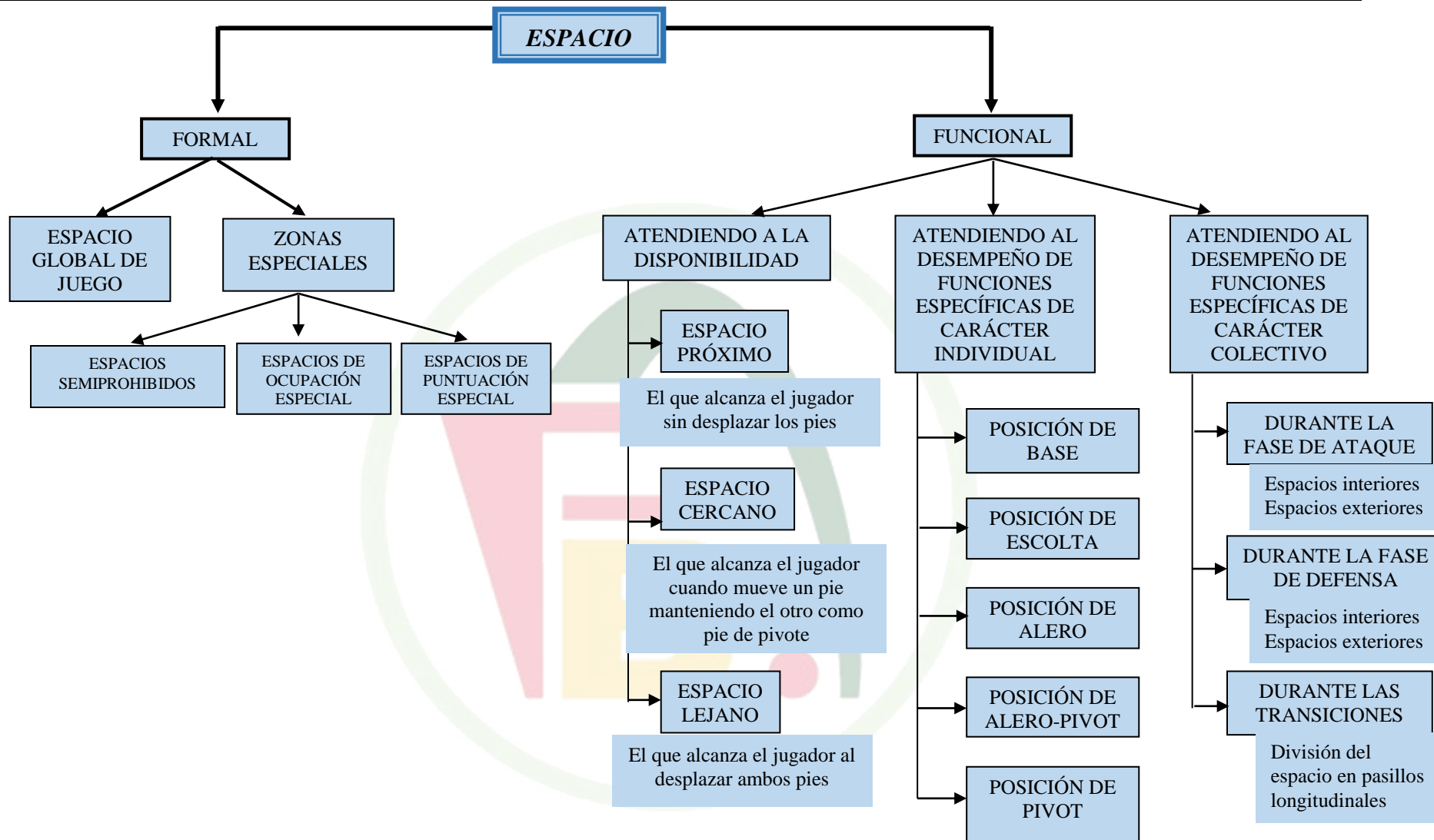


Figura 2.5. Características del espacio de juego.

Como consecuencia de la propia dinámica del juego generada por las reglas, existe una diferenciación entre las acciones y comportamientos que tienen lugar a cierta distancia del cesto rival y aquéllas que se realizan cerca de éste. El conjunto que aglutina a las primeras recibe el calificativo de *juego exterior* y el que reúne a las segundas *juego interior*. Los puestos específicos encargados de generar peligro desde posiciones exteriores son, fundamentalmente: el base, el escolta y el alero; los que tratan de conseguir los objetivos del juego desde posiciones cercanas a la canasta contraria son el alero-pívot y el pívot. En el esquema de la figura 2.6. se aprecia una visión de conjunto de los diferentes roles específicos de juego.

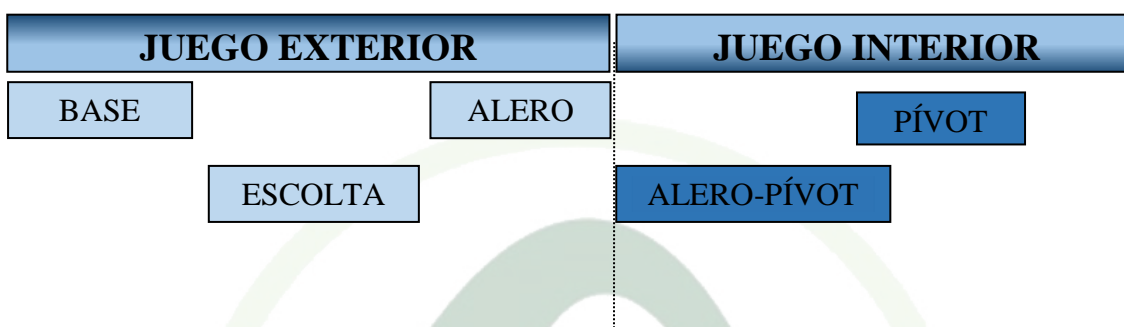


Figura 2.6. Distribución de los puestos específicos.

Tal como queda reflejado en la figura anterior lo más habitual es jugar con dos jugadores interiores y tres exteriores, lo cual no significa que sean posibles otras combinaciones como tres interiores y dos exteriores o cuatro exteriores y un único jugador interior. En cualquier caso, cada puesto específico exige desarrollar unas funciones determinadas que comentamos a continuación.

Base: debe ser el jugador con mayor capacidad de dirección, lo que, normalmente, suele estar ligado a una gran capacidad de liderazgo. Es el encargado de organizar el juego tanto atacante como defensivo del equipo y su coordinación con los entrenadores debe ser absoluta pues, al fin y al cabo, se encarga de desarrollar los planes establecidos por ellos.

Por el hecho de ser el jugador organizador es necesario que sea capaz de percibir las evoluciones tanto del equipo propio como del rival, los aspectos positivos del juego propio, las debilidades del contrario, la efectividad de los compañeros de ambos equipos, etc., en definitiva, las necesidades particulares de cada momento del partido. Desde el punto de vista táctico esto exige una gran capacidad perceptiva y de decisión. Debido a su función como organizador del juego colectivo del equipo, debe ser un gran pasador, lo que, a su vez, exige una gran visión de juego para percibir las opciones existentes en cada situación.

Todas estas circunstancias nos llevan a pensar en la necesidad de contar con un jugador muy inteligente.

En relación con su capacidad motriz específica, además de dominar el pase como medio de enlace con los compañeros, al ser el encargado de subir el balón desde la pista trasera a la delantera, en las transiciones defensa-ataque, debe ser un gran manejador de balón y dominar a la perfección el bote, tanto sin oposición como con ella, y a la máxima velocidad.

Aunque hace unas décadas existían bases muy buenos organizadores pero con poca participación en las acciones de finalización, hoy en día es impensable pensar en jugadores de alto nivel que no sean buenos anotadores. Esto significa que debido a los espacios más utilizados deben lanzar bien desde posiciones alejadas de la canasta y tener una gran capacidad de penetración.



También debido a los espacios más transitados durante el ataque posicional desempeñan un papel protagonista en el balance defensivo. Una vez organizada la defensa, su participación es determinante para el éxito colectivo pues suele ser el encargado de neutralizar las acciones del base contrario, por lo que es de esperar que su capacidad defensiva sea elevada.

Tanto para este tipo de acciones como para las atacantes el juego les exige una gran capacidad física, sobre todo referida a la posibilidad de realizar acciones explosivas que implican movimientos de traslación (desplazamientos por el terreno de juego), o segmentarios (acciones con los brazos o con las piernas). ALEROS: Son los verdaderos protagonistas del juego exterior por lo que deben tener una gran capacidad de anotación mediante lanzamientos a media y larga distancia, así como a través de aproximaciones botando (penetración). Esta demanda del juego les lleva a desarrollar una personalidad muy particular en la que destaca la gran seguridad en sí mismos de la que suelen hacer alarde en los momentos complicados, en los que resulta determinante la consecución del enceste. Esta autoestima, cultivada a lo largo de los años, es la que les lleva a asumir riesgos importantes en momentos decisivos y la responsabilidad que otros eluden.

Deben ser muy rápidos para incorporarse al contraataque, participando en la primera oleada, y tienen responsabilidades directas en el balance defensivo y, en ocasiones, en el rebote atacante.

De los jugadores exteriores son los que participan más en el juego cercano al aro, por lo que muestran una mayor capacidad para realizar movimientos específicos del juego de los pívots.

Si se tienen en cuenta las posiciones habituales que ocupan, se comprenderá la importancia que tiene que sean buenos pasadores para hacer llegar el balón a posiciones interiores, a los pívots. La comunicación entre unas líneas atacantes y otras depende de ello.



Antropométricamente deben ser jugadores altos, aunque no tanto como los pívots y, desde el punto de vista físico, bastante rápidos.

ESCOLTA: Este es uno de los dos puestos intermedios referidos anteriormente, en este caso, a caballo entre las funciones de base y de alero, por lo

que debe reunir características que corresponden a ambos.

Son jugadores con capacidad para subir el balón a pista delantera, ayudando al base cuando es necesario, como en situaciones de presión defensiva en todo el campo, o sustituyéndolo cuando las circunstancias obligan a ello. Esto significa que deben ser capaces de dirigir a sus compañeros en el desarrollo de las acciones colectivas y resolutivos como atacantes.

Deben ser buenos defensores ya que actuarán contra los jugadores más rápidos del equipo rival. Tienen una gran responsabilidad en el balance defensivo y, normalmente, escasa participación en el rebote atacante.

En el caso en que jueguen simultáneamente con el base, su incorporación al contraataque debe ser explosiva, por lo que resulta determinante su velocidad.

Son jugadores muy rápidos y desde el punto de vista antropométrico los menos altos junto con los bases.

PÍVOT: Los pívots son los jugadores más altos del equipo y, como consecuencia, en la mayor parte de las ocasiones, también los más pesados. Es por ello de esperar que su velocidad sea menor a la de otros jugadores, lo que les lleva, junto con su mayor participación en el rebote atacante, a correr en la segunda oleada del contraataque.

Esta responsabilidad relacionada con el rebote, tanto atacante como defensivo, hace que sea deseable el que tengan gran envergadura de brazos.

Son los grandes intimidadores del juego, es decir, los que por su corpulencia crean más problemas a los contrarios para lanzar en sus aproximaciones al cesto. Son los grandes taponadores o los que consiguen generar tensión a los lanzadores del equipo rival que se aproximan a la canasta. Normalmente ocupan posiciones cercanas al aro propio o rival, dependiendo de la fase del juego, por lo que son especialistas en el juego con contacto físico. Debido al sentido convergente del juego se ven obligados a jugar mucho tiempo de espaldas a la canasta lo que les obliga a realizar acciones para orientarse al cesto antes del lanzamiento, fruto de lo cual son los grandes especialistas en el uso de los pivotes.

Como consecuencia del escaso espacio disponible, las posibilidades de recibir el balón dependen de la capacidad para controlar físicamente al oponente y proteger con ello el área de recepción.

Resulta imprescindible que dominen el 1 x 1 interior y la capacidad para pasar en el caso de que se vean sometidos a situaciones de 1 x 2 por ayudas defensivas. Esta cualidad, que no siempre atesoran, resulta determinante para conseguir una buena relación entre el juego interior y el exterior.



ALERO-PÍVOT: Al igual que el escolta resultaba de la fusión de cualidades propias del base y del alero, este puesto es el resultado de unir las del alero y el pívot.

Son jugadores muy altos pero con mayor movilidad que los pívots, más rápidos y con mayor capacidad táctico-técnica para jugar de cara a la canasta. De los jugadores más altos son los que tienen mejor tiro exterior y capacidad para botar y jugar 1 x 1 desde posiciones exteriores, que ocupan de forma más o menos transitoria. Esto les lleva a ocupar muchas veces la posición de pívot alto y contiguas.

Son grandes reboteadores e intimidadores y aunque suelen tener menos peso que los pivots, lo suplen con una mayor velocidad.

2.1.4. Disposiciones iniciales del ataque.

Se entiende por disposición inicial de ataque a la forma en que se distribuyen numéricamente los jugadores en la pista delantera. Esta distribución forma las denominadas líneas de ataque, que están formadas por uno o más jugadores, y que son líneas imaginarias paralelas a la línea de fondo correspondiente al cesto contrario.

Se nombra, en primer lugar, el número de jugadores ubicados en la línea de juego más alejada de la línea de fondo y, progresivamente, el resto hasta nombrar el número de jugadores colocados en la más cercana a dicha línea.

Las disposiciones iniciales más habituales son las que se recogen en las figuras 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 y 2.11.

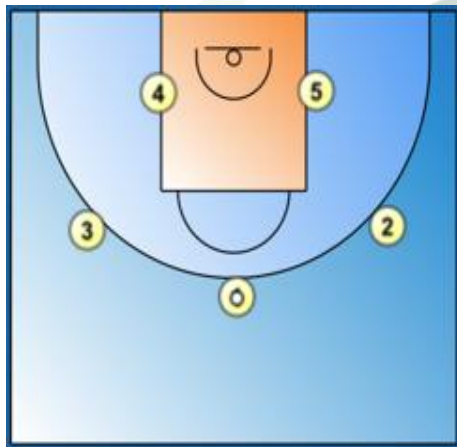


Figura 2.7. Disposición 1-2-2.

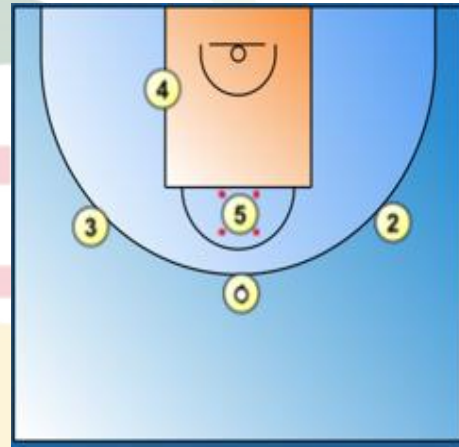


Figura 2.8. Disposición 1-3-1.

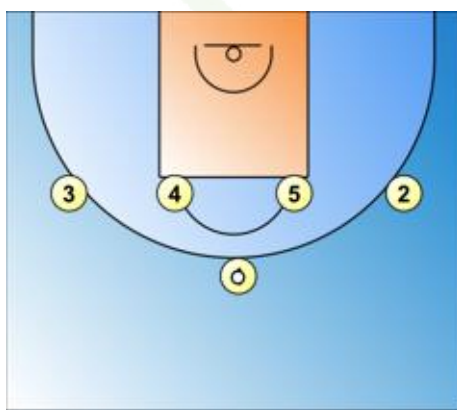


Figura 2.9. Disposición 1-4.

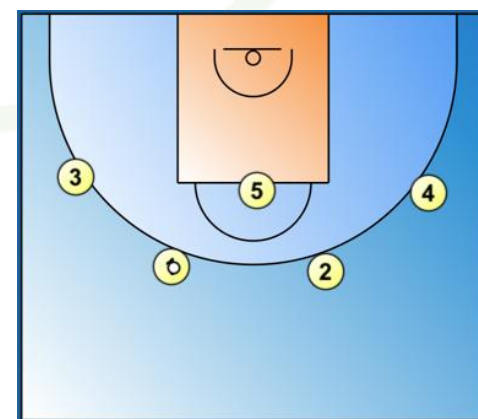


Figura 2.10. Disposición 2-3.

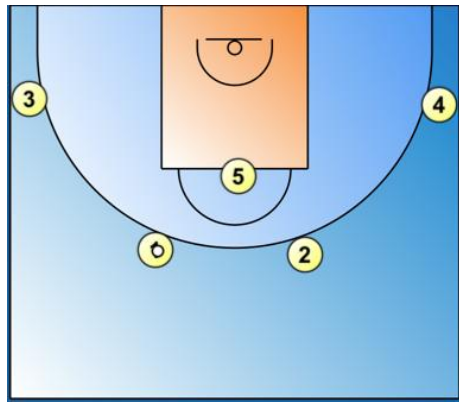


Figura 2.11. Disposición 2-1-2.

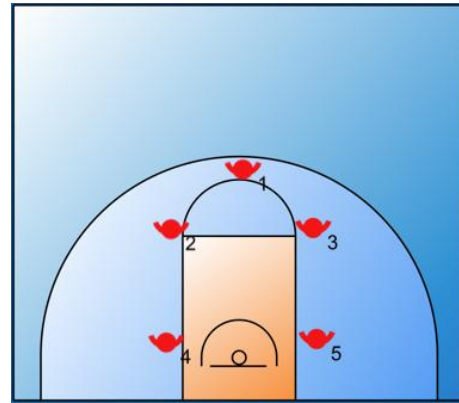


Figura 2.12. Disp. Def. 1-2-2.

2.1.5. Disposiciones iniciales de la defensa.

El concepto es similar al de la disposición inicial atacante pero referido a la fase de defensa. En este caso se enumera en primer lugar el número de jugadores ubicados en la línea más alejada del cesto donde se defiende y, progresivamente, los correspondientes a las más cercanas.

Las disposiciones iniciales defensivas más habituales se recogen en las figuras 2.12, 2.13, 2.14, 2.15 y 2.16.

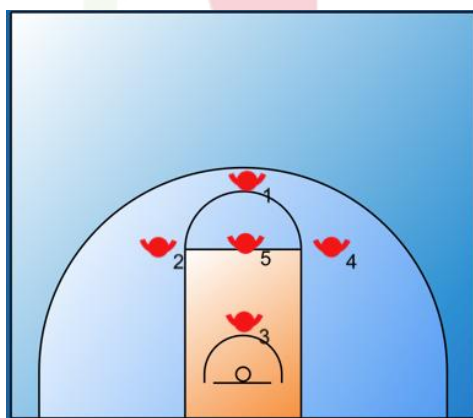


Figura 2.13. Disp. Def. 1-3-1.

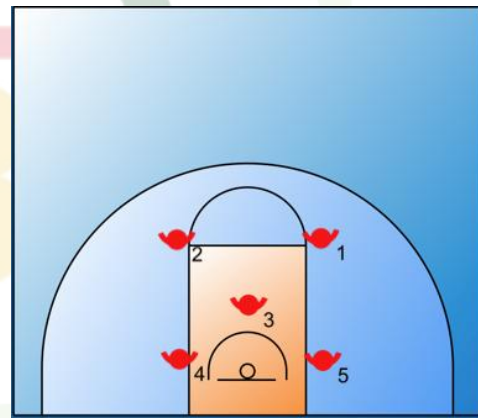


Figura 2.14. Disp. Def. 2-1-2.

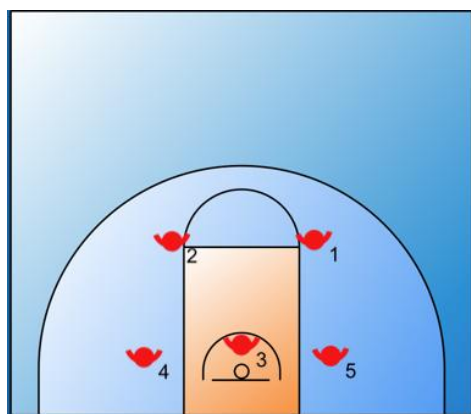


Figura 2.15. Disp. Def. 2-3.

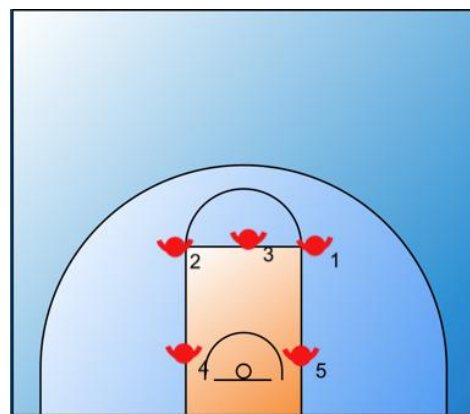


Figura 2.16. Disp. Def. 3-2.

4.2. SIMBOLOGÍA.

2.2.1. Terreno de juego.

En función del lugar en el que se realicen las acciones de juego y la amplitud del espacio en el que tienen lugar será necesario representar el terreno de juego completo o sólo la pista delantera o trasera.

Por ejemplo, para representar acciones relacionadas con la transición ataque-defensa, o con el contraataque, será necesario usar un símbolo que represente el campo completo.

Por otra parte, es posible diferenciar el sentido del juego, atacante o defensivo, mediante la orientación del símbolo empleado. Para distinguir cuando las acciones representadas tienen que ver con el ataque posicional, se utilizará el símbolo de $\frac{1}{2}$ campo orientado de forma que la línea de fondo, quede en la parte superior (figuras 2.6 a 2.11).

Cuando las acciones a representar formen parte del juego defensivo el símbolo quedará invertido, es decir, la línea de fondo en la parte inferior (figuras 2.12 a 2.16).

Si las acciones a representar se desarrollan en todo el campo el símbolo se orientará de forma apaisada, cuando no sea necesario distinguir entre acciones atacantes y defensivas, y vertical cuando sí que haya que distinguirlo. En tal caso, serán los símbolos de las acciones representadas los que indiquen a qué fase del juego hacen referencia: cuando las acciones se representan de abajo hacia arriba hacen referencia al ataque (figura 2.18) y cuando lo hacen de arriba hacia abajo, a la defensa (figura 2.19.).

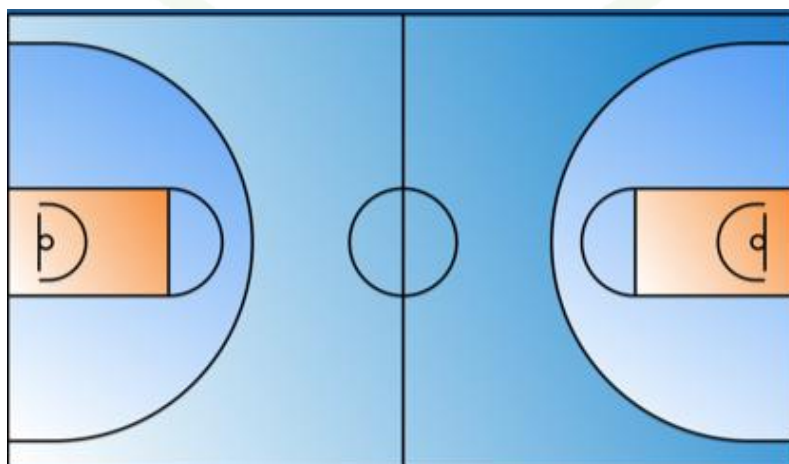


Figura 2.17. Símbolo del terreno de juego para representar acciones que tienen lugar en todo el campo sin diferenciar si corresponden al ataque o la defensa.

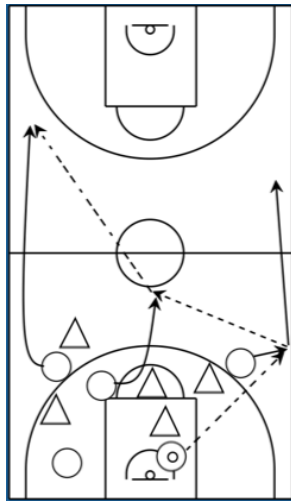


Figura 2.18. Campo de ataque

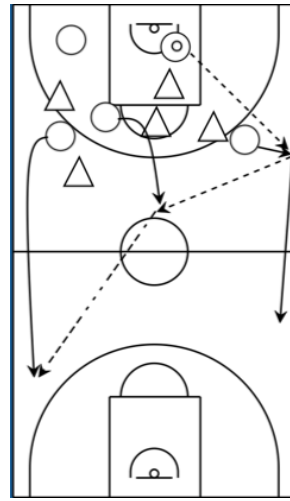


Figura 2.19. Campo de defensa

2.2.2. Jugadores atacantes.

Los jugadores atacantes se representan dependiendo de la importancia o interés por especificar exactamente de quién se trata. Cuando no es importante especificarlo se utilizan círculos para representar a los jugadores sin balón. Para representar a los que tienen balón se utiliza un círculo con un punto en el interior (figura 2.18 y 2.19). Especificamos en plural pues aunque en el juego real es sólo uno el que puede tener posesión del móvil, en situaciones de enseñanza esto puede variar y haber varios jugadores que tengan balón al mismo tiempo.

Para representar a los jugadores, cuando es necesario indicar exactamente de quién se trata, como por ejemplo ocurre cuando se hacen anotaciones sobre la forma de jugar del equipo al que nos enfrentaremos, se utiliza el número correspondiente al puesto específico que desempeña (figura 2.20) o, todavía más específico, el número del dorsal de la camiseta o la primera letra del nombre o apellido (figura 2.21). En estos casos se rodea con un círculo al jugador que tenga el balón. Sólo el número o letra de este jugador podrá estar rodeado de un círculo.

Para distinguir entre puestos específicos se utilizan los siguientes números:

- Base:** 1
- Escolta:** 2
- Alero:** 3
- Alero-Pívot:** 4
- Pívot:** 5

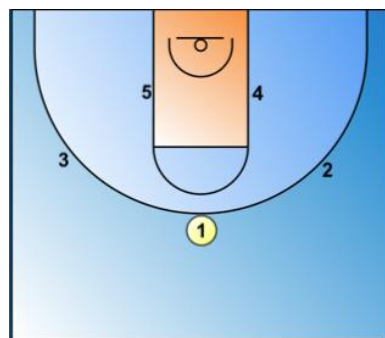


Figura 2.20. Símbolos de los jugadores atacantes con números

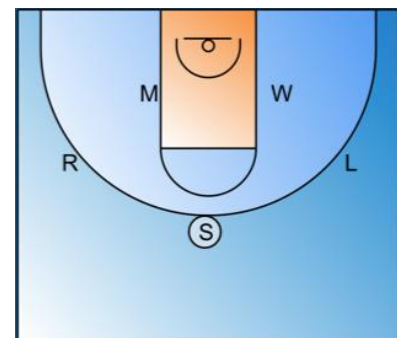


Figura 2.21. Símbolos de los jugadores atacantes con letras.

2.2.2. Jugadores defensores.

Al igual que sucede con los atacantes, los símbolos empleados para representar a los defensores varían dependiendo de la necesidad de especificar los jugadores concretos de los que se trate.

De forma genérica se utilizan cuadrados (\square) o dos líneas perpendiculares unidas por un mismo punto de origen (\sphericalangle). En el primer caso no sería posible saber la orientación del jugador; en el segundo, la orientación sería hacia el ángulo abierto.

Si es importante especificar los jugadores concretos utilizaremos, de nuevo, números o letras, dependiendo de las necesidades. En el caso de que sea conveniente, al mismo tiempo, tener en cuenta la orientación corporal de los defensores, cuando se utilicen números se añadirá una línea por cada lateral ($\sphericalangle 5 \sphericalangle$), con lo que se pretende simbolizar la visión cenital (vista desde arriba) (figura 2.22). Al utilizar cuadrados, se prolongan dos de sus lados, perpendiculares, para producir el mismo efecto ($\sphericalangle 5 \sphericalangle$).

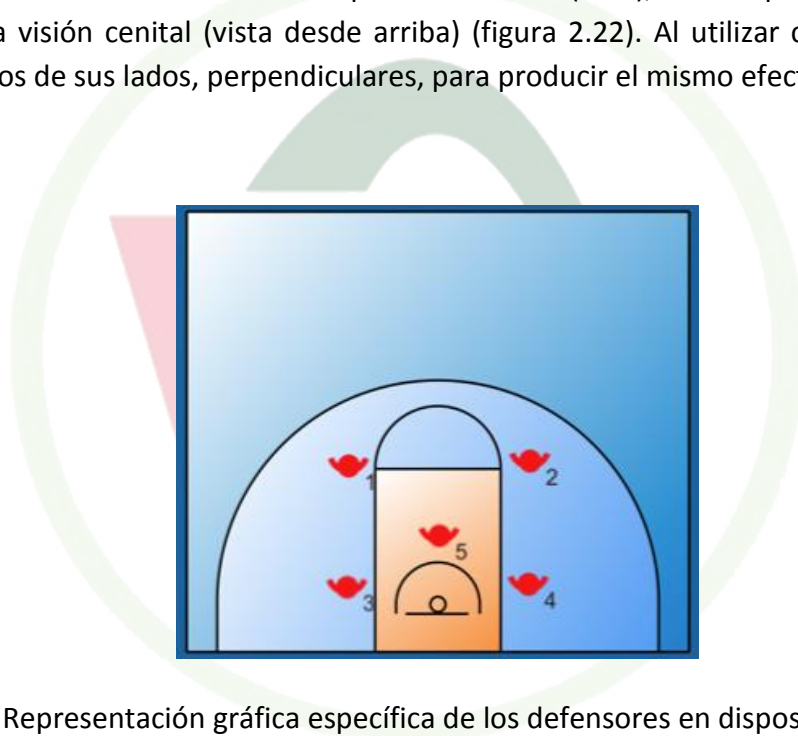


Figura 2.22. Representación gráfica específica de los defensores en disposición 2-1-2.

A veces, cuando el objetivo es representar gráficamente el desarrollo de situaciones de enseñanza-entrenamiento, podemos necesitar símbolos que reflejen la actividad de un defensor que posee balón. Lo que nos es posible en un encuentro oficial de baloncesto puede resultar interesante como recurso para conseguir diversos objetivos de aprendizaje. En estas circunstancias se utiliza el símbolo de los defensores con un punto añadido en el interior del cuadrado ($\square \bullet$), de los otros símbolos (\sphericalangle), o próximo al número o letra que les representa ($\sphericalangle 5 \bullet \sphericalangle$ / $\sphericalangle B \bullet \sphericalangle$).

A partir de este momento necesitamos conocer los símbolos que nos ayudarán a representar las diferentes acciones de juego que puede desarrollar un jugador.

2.2.4. Acciones individuales.

Las vamos a dividir en desplazamientos del jugador sin balón, del jugador con balón y desplazamientos del balón.

a) Desplazamientos del jugador sin balón:

| | |
|-------------------------------|--|
| Desplazamiento en línea recta | |
| Desplazamiento quebrado | |
| Desplazamiento curvo | |
| Reverso hacia la derecha | |
| Reverso hacia la izquierda | |
| Desplazamiento para rebotear | |
| Desplazamiento para bloquear | |

b) Desplazamientos del jugador con balón

| | |
|--------------------------------------|--|
| Desplazamiento botando simple | |
| Cambio de dirección hacia la derecha | |

| | |
|-------------------------------------------------|--|
| Cambio de dirección hacia la izquierda | |
| Reverso hacia la derecha | |
| Reverso hacia la izquierda | |
| Finta de reverso hacia la derecha | |
| Finta de reverso hacia la izquierda | |
| Avance legal de un apoyo | |
| Avance legal de dos apoyos, 1º dcha – 2º izqda. | |
| Avance legal de dos apoyos, 1º izqda – 2º dcha | |

c) Desplazamientos del balón

| | |
|-------------------------------|--|
| Pase con trayectoria tensa | |
| Pase con trayectoria bombeada | |

| | |
|--------------------------------|--|
| Pase con bote | |
| Posible pase (opción de pase) | |
| Finta de pase | |
| Lanzamiento a canasta | |
| Finta de lanzamiento | |
| Lanzamiento de gancho | |
| Finta de lanzamiento de gancho | |

d) Otros símbolos

| | |
|----------------------------------|--|
| Jugador que bota posicionalmente | |
| Parada en un tiempo simétrica | |



| | |
|----------------------------------|---|
| Parada en dos tiempos simétrica | N |
| Parada en un tiempo asimétrica | |
| Parada en dos tiempos asimétrica | |

2.2.5. Acciones colectivas.

Las acciones colectivas vienen representadas por los diferentes símbolos que permiten representar cada una de las acciones individuales implicadas en ellas. No existe un símbolo específico para cada acción colectiva, ya sea básica o compleja, sino un conjunto de símbolos cuyo significado viene a representar la secuencia de acciones individuales que conforman la acción colectiva. Todo ello se aclarará en los siguientes apartados.

4.3. REPRESENTACIÓN GRÁFICA.

Entendemos por representación gráfica la transcripción al lenguaje escrito de las acciones de juego que forman parte tanto de los encuentros de baloncesto como de las sesiones destinadas a la enseñanza o perfeccionamiento de las capacidades de juego.

Se trata de utilizar un lenguaje basado en un código de símbolos propios que permitan registrar o identificar las acciones de juego, facilitando la labor de quienes se dedican al estudio del baloncesto en sus diferentes formas de manifestación, ya sea como investigadores, como formadores o entrenadores.

Este sistema evita el uso del lenguaje escrito convencional y lo sustituye por un conjunto de símbolos que permiten tanto el registro, en el caso de tomar datos de forma presencial en situaciones de enseñanza o partido, o durante el proceso de programación de las sesiones de entrenamiento, como de identificación e interpretación cuando se trata de estudiar lo que ya está registrado.

En la literatura propia del baloncesto es frecuente el uso de este código aunque presenta diferencias en el uso de los símbolos dependiendo de los autores. Para el desarrollo de la asignatura se han seleccionado aquéllos cuyo uso está más extendido e introducido otros que no se utilizan habitualmente pero consideramos necesarios para nuestras necesidades formativas y profesionales. Para ello nos basamos en la propuesta de Pintor (1983), ampliada con algunas propuestas propias.

2.3.1. Representación de las acciones.

El símbolo debe dibujarse en el lugar exacto que ocupan los jugadores representados o en que se desarrollan las acciones. En este último caso, la representación de los desplazamientos de los jugadores deben reproducir fielmente las trayectorias descritas por estos. En tal caso, la posición del jugador viene determinada por la punta de la flecha que corresponde al final del símbolo de desplazamiento, no siendo necesario el volver a representar al jugador en la nueva posición.

En estas circunstancias, si hubiera que representar una nueva acción el origen se situaría en el mismo lugar donde se encuentra la punta de la flecha que representa el final del desplazamiento previo (figura 2.23).

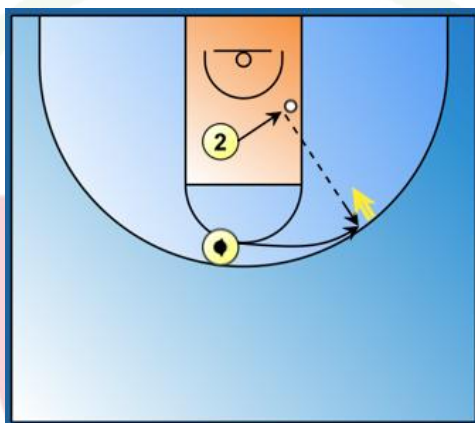


Figura 2.23. Representación gráfica de un ejercicio de tiro por parejas.

Los símbolos deben guardar proporción con el tamaño de los gráficos empleados para evitar dificultades de interpretación. Esto puede suceder tanto por el tamaño reducido de los símbolos como por el efecto contrario.

El símbolo de lanzamiento a canasta también guarda esta proporción, por lo que resulta inadecuado prolongarlo hasta la canasta para indicar el lugar de destino por diferentes motivos: en primer lugar porque es obvio que con un símbolo más pequeño queda indicada la dirección que debe tomar el balón y cual debe ser su destino; en segundo lugar porque alargarlo, como suele ser habitual en balonmano, significa, en el caso de lanzamientos exteriores, utilizar un espacio necesario para la representación de otras acciones. Hay que pensar que el interior del área del campo de balonmano no se puede pisar mientras que en baloncesto puede ser transitada sin limitaciones por los defensores y con limitación temporal por los atacantes.



Al representar los desplazamientos destinados a la recuperación del balón tras rebotar en el aro, tablero o ambos, todos los símbolos finalizan con un pequeño círculo junto a las puntas de flecha y no sólo el que corresponde al jugador que consiguió capturar el balón. Para saber quién fue este jugador afortunado basta con observar cual de los jugadores tiene representada alguna acción posterior con balón, ya sea pase, tiro o desplazamiento botando (figura 2.23).

2.3.2. Secuencia de representación.

La secuencia de representación viene determinada por el orden real en que se producen las acciones. La interpretación está condicionada por la lógica propia del juego, es decir, si en un mismo gráfico se representan acciones de pase y recepción entre diferentes jugadores, habrá que comenzar por localizar la posición del jugador con balón y seguir sus evoluciones por el espacio.

Cuando haya que representar acciones sucesivas, que dibujadas en un mismo gráfico pudieran crear confusión, se procederá a la representación en tantos como fuera necesario.

2.3.3. Número de gráficos empleados para la representación.

Tal como ha quedado reflejado en el apartado anterior es posible utilizar varios gráficos para hacer la representación; no obstante, hay que tratar de utilizar el número mínimo posible.

4.4. Lo que debes recordar

- 1.- Con respecto a los espacios de juego recuerda que los diferentes planos marcan las posibilidades de juego con sentido de profundidad, de anchura o de altura.
- 2.- Otro criterio de clasificación del espacio es el que hace referencia al desempeño de funciones específicas de carácter individual, lo que determina que haya microespacios que reciban la misma denominación que aquellos jugadores encargados de su desarrollo, pero no que necesariamente puedan ser ocupados exclusivamente por ellos.
- 3.- Los puestos específicos son los roles o funciones específicas diferenciadas cuyo desarrollo requiere características concretas por parte de los/las jugadores/as.



4.- Se entiende por disposición inicial de ataque y disposición inicial de defensa la forma en que se distribuyen numéricamente los jugadores en pista delantera y trasera respectivamente.

5.- La representación gráfica es la transcripción al lenguaje escrito de las acciones de juego que forman parte del encuentro o de las sesiones de enseñanza/entrenamiento utilizando un lenguaje basado en símbolos que deben dibujarse en el lugar exacto que ocupan los jugadores representados o en que se desarrollan las sesiones.

2.5 Preguntas para facilitar la comprensión y repaso del tema

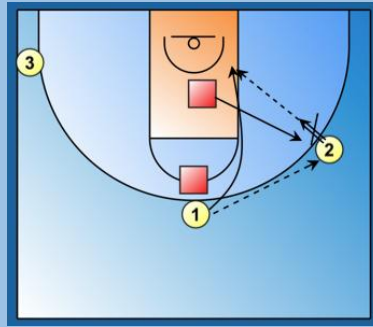
1.- La distribución del terreno de juego en microespacios funcionales, responde a:

1. La necesidad de establecer espacios que permitan al jugador identificarlos con el desarrollo de funciones específicas.
2. Criterios taxonómicos para una mejor comprensión del juego por parte de los técnicos.
3. La necesidad de poder nombrar cada espacio para facilitar la comunicación entre entrenadores y jugadores.
4. La posibilidad de organizar y estructurar la información sobre el juego para facilitar su estudio.

2.- Entre los puestos específicos:

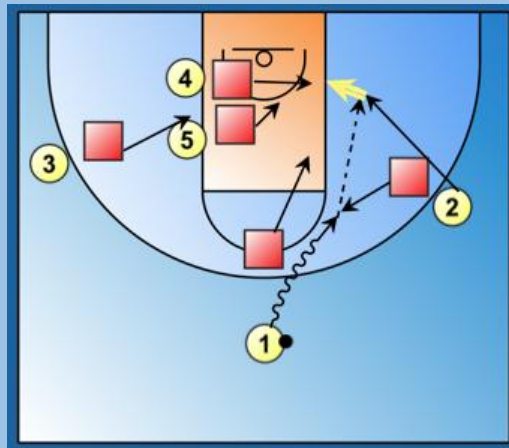
1. El alero es el más importante por ser el encargado de anotar desde posiciones exteriores y organizar el juego colectivo de su equipo.
2. El pívot es decisivo para los intereses colectivos de su equipo por su capacidad anotadora en posiciones cercanas al aro y su capacidad de intimidación defensiva.
3. El base representa la prolongación de los entrenadores dentro del terreno de juego por su capacidad de anotación exterior.
4. El escolta desempeña las funciones del alero cuando falta éste.

3.- En la situación representada en el gráfico adjunto:



1. Se incumple el principio táctico de atacar de forma escalonada.
2. Se incumple el principio táctico de dificultar el trabajo defensivo ampliando el espacio de acción mediante el juego en anchura.
3. Se pone en práctica el Medio Táctico Colectivo Básico denominado: Fijación Directa del Impar.
4. Todas las respuestas anteriores son incorrectas.

4.- Indica los posibles errores relacionados con la simbología y representación gráfica de la siguiente situación de juego real:



1. Hay cinco jugadores con balón.
2. Los símbolos utilizados para representar a los defensores no son los adecuados.
3. El gráfico está mal orientado.
4. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.



5.- Con respecto a las posiciones específicas y puestos específicos, señala la afirmación correcta.

1. Un jugador al que denominamos "2" juega, normalmente, en el puesto específico de escolta.
2. Un jugador al que denominamos "3" juega, normalmente, en el puesto específico de pívot.
3. La posición específica de base sólo la puede ocupar un jugador al que denominamos "1".
4. 1 y 2 son correctas.

6.- Señala la respuesta correcta:

1. Un pívot nunca puede jugar en la posición específica de base.
2. Un jugador al que denominamos "5" juega en el puesto específico de base.
3. Al escolta lo denominamos, normalmente, un "2".
4. Todas son falsas.

2.6 Actividades para afianzar los conceptos del tema

1.- Representa gráficamente una situación defensiva de 3×2 en la que uno de los dos atacantes esté situado en la posición de base y otro en la posición de alero bajo derecho. Este último tiene la posesión del balón y es defendido por dos jugadores adversarios. El jugador atacante sin balón realiza un desplazamiento desde su posición hasta la posición de alero alto izquierdo, para, posteriormente, cambiar de dirección y dirigirse hacia la posición de pívot alto. Su defensor lo sigue en todo momento. Al llegar a la posición de pívot alto recibe un pase de su compañero y uno de los defensores de éste va a realizar un 2×1 a la posición de pívot alto.

2.- Representa gráficamente una situación atacante de 1×1 en la que aparezcan atacante y defensor (la posición de inicio la eliges tú, pero debes señalar cuál es). Representa la acción introduciendo en el desplazamiento botando 2 cambios de dirección (al menos uno debe ser de reverso). El jugador atacante debe terminar la acción realizando un lanzamiento de gancho.

2.7 Bibliografía

Federación Española de Baloncesto. (2001). *Textos de FEB. Cursos de entrenador de baloncesto: iniciación y primer nivel*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.



- Pintor, D. (1983). *Apuntes de la asignatura: Baloncesto I* (2º curso). I.N.E.F. de Granada. Inéditos.
- Costoya, R. (2002). *Baloncesto. Metodología del rendimiento*. Barcelona: Inde.
- Tocilg, I. (1992). Morfología, motricidad y puestos de juego. *Stadium*, 151, 3-7. Buenos Aires.







UNIDAD TEMÁTICA II

Medios individuales del juego

En esta unidad temática se va a abordar el estudio de las relaciones que se establecen entre dos de los elementos configuradores del baloncesto: el jugador y el balón. Estas relaciones posibles se desarrollan en el terreno de juego en el cual la canasta constituye el eje central sobre el que gira la acción.

Esta situación de juego es la más simple desde el punto de vista numérico, lo cual simplifica las relaciones que se establecen entre los componentes de la tarea. Las características esenciales son las siguientes: posesión del balón, necesidad de manipularlo, ausencia de adversario y ausencia de compañero. Tal como se analizó en el capítulo 4 los contenidos de aprendizaje serán aquellos que tienen sentido en función de la lógica interna del juego y que quedaron recogidos en la figura 4.3.

1. OBJETIVOS RELACIONADOS CON LOS CONCEPTOS.

1. Que el alumno descubra las relaciones funcionales que se establecen entre el jugador con balón y el jugador sin balón (factor oposición).
2. Comprender la lógica interna del juego en relación con la acción individual en la fase de ataque.
3. Comprender la lógica interna del juego en relación con la acción individual en la fase de defensa.



4. Conocer las características técnicas de los contenidos individuales del juego en la fase de ataque.
5. Conocer las características técnicas de los contenidos individuales del juego en la fase de defensa.
6. Conocer las características tácticas de los contenidos individuales del juego en la fase de ataque.
7. Conocer las características tácticas de los contenidos individuales del juego en la fase de defensa.
8. Comprender la importancia que puedan tener las situaciones de uno contra cero y uno contra uno en la enseñanza del baloncesto.

2. OBJETIVOS RELACIONADOS CON LOS PROCEDIMIENTOS.

1. Mejorar los patrones de movimiento específicos correspondientes a la acción eminentemente individual.
2. Desarrollar la capacidad para tomar decisiones de carácter individual que permitan obtener éxito en el enfrentamiento directo contra un adversario.
3. Asimilar el hábito de engañar y ocultar las verdaderas intenciones tácticas en la práctica del baloncesto, como medio para incrementar el nivel de incertidumbre del oponente.
4. Desarrollar patrones generales de conductas (comportamiento táctico) que faciliten la aplicación y adecuación de las respuestas del jugador en función de las características de la situación de juego.
5. Practicar los modelos de ejecución de cada uno de los contenidos individuales correspondientes al juego individual sin oposición (1 X 0), con vistas a una mejora técnica de los mismos.

3. OBJETIVOS RELACIONADOS CON LAS ACTITUDES.

1. Adquirir el hábito de estudio basado en el análisis de la lógica funcional del juego.
2. Colaborar en el diseño de las tareas de aprendizaje con propuestas personales de variantes acerca de los ejercicios practicados.
3. Incrementar la motivación hacia la práctica del baloncesto mediante el incremento del índice de participación.
4. Estimular el espíritu de superación personal a través del enfrentamiento directo contra el oponente.

4. CONTENIDOS.

Los contenidos de esta unidad temática se agrupan en tres temas que se corresponden a las situaciones numéricas más elementales que se pueden dar en el juego: el uno contra cero, el uno contra uno atacante y el uno contra uno defensivo.

Los temas se han configurado atendiendo a la lógica funcional del juego del baloncesto, como recurso para facilitar la comprensión de las complejas relaciones espacio-temporales que se establecen entre los jugadores de un equipo y entre éstos y los correspondientes al equipo rival que trata de neutralizar las acciones del primero. Estas relaciones tienen lugar en un marco general de actuación en el que son fundamentales los otros elementos que forman parte del juego: el balón, las canastas, el terreno y las reglas del juego.

Los contenidos, tanto individuales como colectivos, adquieren un significado dependiendo de la intención táctica del jugador, ya sea atacante o defensor, en su lucha por superar al contrario, y deben ser entendidos como instrumentos a su servicio. Al igual que en el proceso de intervención didáctica es necesario establecer los objetivos de enseñanza



antes que los contenidos, en los deportes de equipo existe una lógica que determina el proceso de intervención del jugador que comienza con la percepción del entorno, continua con la toma de decisiones y finaliza con la ejecución de la acción técnica que pueda ser más útil.

Estos son los motivos por los que los temas no se agrupan dependiendo del contenido de enseñanza sino de las situaciones de juego que se puedan practicar para aprender baloncesto. Se comienza con la más simple (el uno contra cero), y, posteriormente, se progresa analizando cada una de ellas desde diferentes perspectivas: el de la lógica interna que define los roles de juego y las relaciones que se establecen entre los participantes, y desde la perspectiva conceptual en la que se estudian las acciones técnicas que resultan de interés en función de la situación de la que se trate. Esto significa que no habrá un tema dedicado al lanzamiento a canasta, sino un tema dedicado al 1 x 0 ó al 1 x 1 en el que se analizará determinado tipo de lanzamiento que puede ser utilizado, en función de la propia lógica del juego, en la situación establecida. Siguiendo este argumento, no tendrá demasiado sentido el estudio del lanzamiento en suspensión dentro del tema 1 x 0 porque este tipo de



lanzamiento adquiere su verdadero significado cuando se pretende lanzar alcanzando un espacio libre en el plano vertical, en aquellas situaciones de enfrentamiento directo en las que existe un elevado grado de oposición. Será más lógico que se incluya cuando se estudien las características de la situación de uno contra uno.





CAPÍTULO 3. EL JUGADOR Y EL BALÓN. EL 1x0.

Autor: Cárdenas Vélez, David

Índice del capítulo

CONTENIDOS.

3.1. ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SITUACIÓN 1 X 0.

3.1.1. Los elementos configuradores del juego de uno contra cero.

3.1.2. La lógica funcional del juego de uno contra cero.

3.1.2. Importancia del uno contra cero para la enseñanza del baloncesto.

3.2. CONTENIDOS DEL JUEGO PROPIOS DE LA SITUACIÓN 1 X 0.

3.2.1. Manejo del balón.

3.2.2. Lanzamiento a canasta sin saltar.

3.2.3. Lanzamiento a canasta en salto.

3.2.4. Lanzamiento a canasta en carrera cercano al aro:

En bandeja.

Normal.

3.3. LO QUE DEBES RECORDAR

3.4. PREGUNTAS PARA FACILITAR LA COMPRESIÓN Y REPASO DEL TEMA

3.5. ACTIVIDADES PARA AFIANZAR LOS CONCEPTOS DEL TEMA

3.6. BIBLIOGRAFÍA



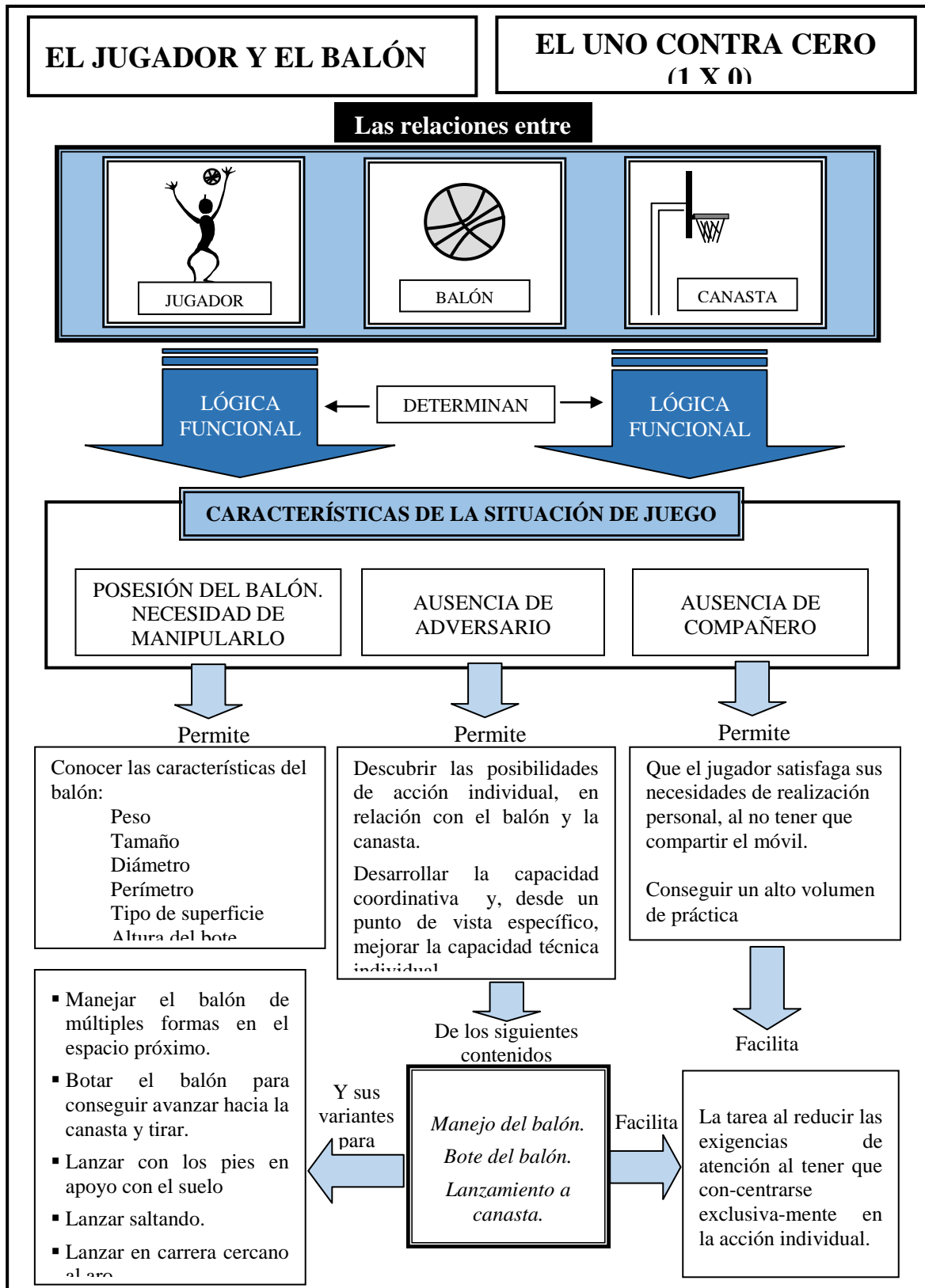


Figura 3.1. Esquema conceptual de los contenidos del tema 3.



3.1. ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SITUACIÓN 1 X 0 .

Esta es la situación más reducida de juego que se puede plantear tanto para el análisis de los contenidos como para la práctica del baloncesto con objetivos formativos.

Resulta la situación más simple pero, al mismo tiempo, la más aislada del contexto real de juego si se tienen en cuenta los elementos formales que están presentes y la dinámica que se genera a partir de la relación entre ellos.

3.1.1. Los elementos configuradores del juego de uno contra cero.

Los elementos formales que configuran la situación de 1×0 son: un jugador atacante, el balón, la canasta y el terreno de juego. Las relaciones entre ellos, condicionadas por las reglas de juego, determinan la denominada lógica funcional de la situación.

3.1.2. La lógica funcional del juego de uno contra cero.

Las características más importantes que definen la situación de juego de 1×0 son: el jugador tiene posesión del balón, no existen adversarios y tampoco compañeros.

La posesión del balón permite conocer sus características: color, peso, tamaño, diámetro, perímetro, tipo de superficie, altura del bote.

La ausencia de adversarios le permite al jugador descubrir las posibilidades de acción individual en relación con el balón, desarrollando su capacidad coordinativa o, lo que desde un punto de vista específico denominamos, capacidad técnica individual.

La ausencia de compañeros permite que el jugador satisfaga sus necesidades de realización personal al no tener que compartir el balón con nadie y, por lo tanto, conseguir un alto volumen de práctica que le ayuda a mejorar su capacidad individual de juego.

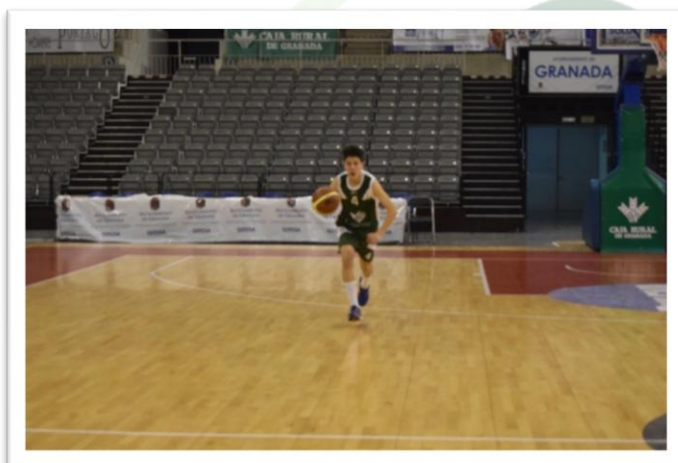
Esta característica también implica una reducción considerable de las demandas de atención que simplifican la tarea puesto que el número de estímulos presentes a los que atender son mínimos y, prácticamente, la atención se centra sobre el balón y sus posibilidades de acción individual.

En estas condiciones los contenidos generales que se pueden desarrollar son: manejo del balón, bote, y lanzamiento a canasta pero, dadas las circunstancias, sólo tienen sentido algunas de las variantes de cada uno de estos contenidos. Por ejemplo, se podrá practicar el manejo del balón en el espacio próximo, pero sin oposición; en

relación con el lanzamiento a canasta las variantes que tienen sentido, según la lógica propia de la situación que analizamos, son el lanzamiento desde parados con apoyo de los pies con el suelo, el lanzamiento saltando y el lanzamiento en carrera cercano al aro básico (entrada a canasta básica). En relación con el bote la variante que guarda sentido es el bote de avance.

3.1.3. Importancia del uno contra cero para la enseñanza del baloncesto.

Una de las fuentes de estímulos en el juego son los jugadores que participan. El número mayor o menor de jugadores con los que relacionarse hace más o menos compleja la cantidad de estímulos presentes. La capacidad para atender a diferentes estímulos aumenta de forma progresiva con la edad del sujeto desde la infancia hasta la etapa adulta, aunque se aprecia un descenso aparente en las personas mayores (Haywood, 1993).



Las diferencias de edad determinan la capacidad de los jugadores para filtrar y procesar la información que es relevante en la situación de juego (Smith, Kemler, & Aronfried, 1975; Perelle, 1975), pero dicha capacidad mejora en función de las experiencias previas (Haywood, 1993).

Esta revisión conceptual de las posibilidades de los jóvenes para procesar información es la base sobre la que hay que planificar el uso de las tareas desde el punto de vista numérico de los jugadores que actúan. Si planteamos a los niños una situación de 1 x 0, su atención se centrará sobre el balón, la canasta y su propia acción individual, por lo que se puede afirmar que el nivel de complejidad es relativamente bajo si lo comparamos con el juego global de 5 x 5. Entre una y otra situación numérica hay una gradación en la complejidad de las relaciones entre los jugadores, que habrá que tener en cuenta para plantear el proceso de formación.

Desde esta perspectiva, parece lógico plantear una evolución en el uso de las tareas desde el punto de vista numérico que favorezca la maduración natural del individuo y el desarrollo de su capacidad para atender en el futuro a un número elevado de estímulos, por lo cual habrá que recorrer un camino que vaya de lo más simple a lo más complejo, es decir, desde la situación de 1 x 0 hasta la situación de 5 x

5 ó incluso superiores. En la figura 3.2 se muestra una evolución en el uso de las diferentes situaciones numéricas relacionales.

En la figura 3.2. se aprecia cómo el 1 x 0 se utiliza mucho en las primeras etapas y, progresivamente se reduce para dar paso a otras más complejas que permitan avanzar en el proceso de aprendizaje.

| SITUACIONES ATACANTES | ETAPAS DE FORMACIÓN | | | | |
|--------------------------|---------------------|---------|---------|----------|---------|
| | 8-9 años | 10 - 11 | 12 - 13 | 14 - 15 | 16 - 17 |
| 1 x 0 | ■ | ■ | ● | ◐ | ◐ |
| 1 x 1 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 1 x 1 + 1 | ○ | ○ | ◐ | ● | ■ |
| 2 x 0 | ◐ | ◐ | ◐ | ◐ | ◐ |
| 2 x 1 | ◉ | ◐ | ◐ | ● | ■ |
| 2 x 2 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 3 x 0 | ○ | ○ | ◉ | ◐ | ◐ |
| 3 x 2 | ◉ | ◉ | ◐ | ■ | ■ |
| 3 x 3 | ◐ | ◐ | ◐ | ■ | ■ |
| 4 x 0 | ○ | ○ | ○ | ◉ | ◉ |
| 4 x 3 | ○ | ○ | ○ | ◉ | ◉ |
| 4 x 4 | ◉ | ◉ | ◉ | ● | ● |
| 5 x 0 | ○ | ○ | ○ | ◉ | ◉ |
| 5 x 4 | ○ | ○ | ◉ | ◐ | ◐ |
| 5 x 5 | ◐ | ◐ | ◐ | ● | ● |
| 5 x 6, 6 x 5; 5 x 7; 7 x | ○ | ○ | ○ | ○ | ◉ |
| ▽ Nada | ○ | ◉ | ◐ | ● | ■ |
| | Muy poco | Poco | Medio | Bastante | Mucho |

Figura 3.2. Distribución temporal de las tareas desde el punto de vista numérico en las que el objetivo es el aprendizaje de contenidos propios de la fase de ataque.

Existe otro argumento para emplear en gran medida estas situaciones: el carácter egocéntrico de los niños de esta edad, que hace necesaria una adecuación a los intereses de los niños; hay que respetar esta característica psico-evolutiva y permitir que puedan poseer el balón mucho tiempo, para la satisfacción de su ego. Inicialmente, hay que facilitar que tenga el balón mucho tiempo en las manos, sin necesidad de compartirlo, y progresivamente, a través de otras situaciones, inculcarle la importancia de cooperar con otros compañeros para conseguir objetivos comunes.



3.2. CONTENIDOS DEL JUEGO PROPIOS DE LA SITUACIÓN 1 X 0.

3.2.1. MANEJO DEL BALÓN.

3.2.1.1. ¿Qué es el manejo del balón?

Es el contenido básico del juego por el que un atacante puede poseer temporalmente el balón. Implica adaptar las manos al móvil y dominarlo, o lo que es lo mismo, controlarlo para ser capaz de conservar su posesión el tiempo necesario.

Nuestra capacidad para usar las manos de forma racional nos lleva a pensar que existe una cierta capacidad natural para coger el balón, lo que unido a las condiciones reglamentarias, permite al principiante poder disfrutar de la sensación de poseer el móvil del juego. Esto marca una gran diferencia con otros deportes como el fútbol o el voleibol en los que, o bien por la superficie de contacto permitida, o por el tiempo autorizado para establecer el contacto, las posibilidades de manejarlo se reducen considerablemente.

A priori se pueden establecer dos situaciones básicas que condicionan la forma en que se puede o debe manejar el balón: cuando no se tiene un oponente próximo y cuando se tiene.

En el primer caso existe un margen más amplio de actuación que facilita la acción puesto que, como se comentó anteriormente, el ser humano posee una capacidad innata para manipular objetos con las manos.

El problema surge cuando se hace ante la presencia de uno o más rivales que tratan de arrebatarse el balón.

3.2.1.2. ¿Para qué sirve?

El objetivo fundamental responde al principio de conservación del balón, aunque al estar implícito en otros contenidos del juego, también es posible manejar el balón para lanzarlo a canasta o para que progrese por el espacio, ya sea botándolo o mediante el pase a un compañero mejor situado.



3. 2.1.3. ¿Cuándo se utiliza?

Es la base de cualquier acción táctico-técnica que se realice con balón o con la finalidad de recuperarlo. Dado que manejar el balón implica adaptación de las manos y dominio de éste, cualquier contenido en el que sean necesarias estas acciones dependerá, en parte, de la capacidad para manejarlo. Tal es el caso del lanzamiento a canasta en cualquiera de sus variantes, el bote, el pase, la recepción, la acción de rebote y el avance legal con el balón en las manos, lo que incluye las arrancadas, el ciclo de dos tiempos que permite el reglamento para avanzar, los pivotes y las paradas.

3.2.1.4. ¿Cómo se ejecuta?

El manejo de balón es posiblemente el contenido que tenga un componente técnico menos importante. No obstante, en la figura 3.3 se muestra un mapa conceptual que recoge todos los factores que determinan la efectividad a la hora de manejar el balón. Entre estas características destaca la importancia de abarcar la mayor superficie del balón, lo cual depende del tamaño de las manos o de la separación adecuada de los dedos al manejar el balón.

También es importante conseguir la protección y movilidad suficiente para conservar temporalmente el balón. Para cumplir tales premisas conviene aumentar la superficie de rozamiento manteniendo el balón en contacto permanente con el cuerpo, variando su posición en función de la necesidad que genere la acción defensiva. Hay que pensar que, aunque en estos momentos analizamos la situación de 1 x 0, el manejo del balón forma parte de cualquier situación de juego y, por tanto, condicionada por la presencia de oponentes.

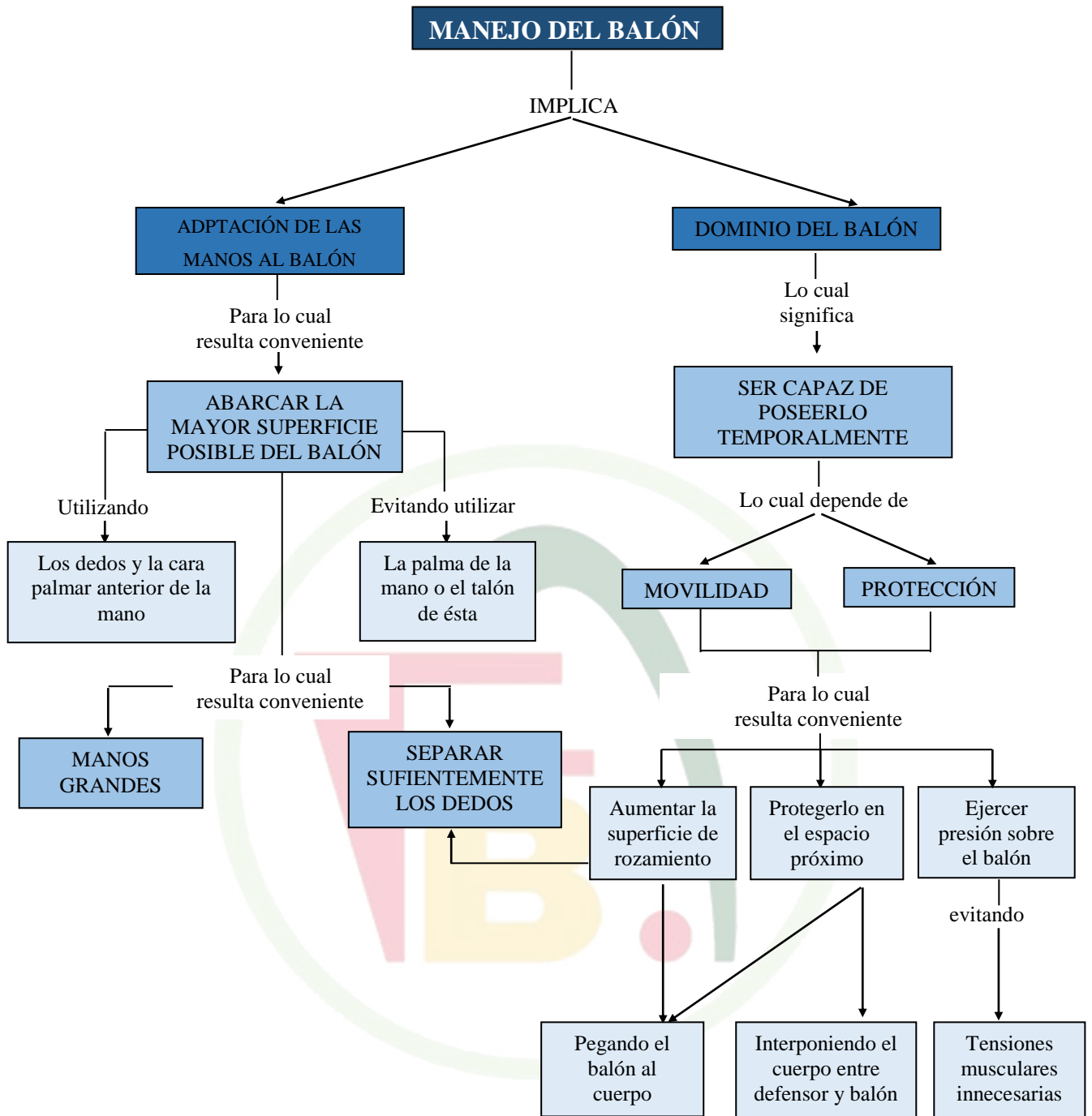


Figura 3.3. Mapa conceptual del manejo del balón.



3.2.2. LANZAMIENTO A CANASTA DESDE PARADO CON APOYO DE LOS PIES EN EL SUELO.

3.2.2.1. ¿Qué es el lanzamiento a canasta desde parado con apoyo de los pies en el suelo?

Lanzar según el D.R.A.E. (1998) es el acto de arrojar una cosa; en el caso del baloncesto esta acción se produce en una dirección determinada (tirar según el D.R.A.E.) y con unas necesidades de precisión elevadas, en la medida en que el móvil debe entrar por una circunferencia pequeña en proporción a sus dimensiones que, además, está ubicada en un plano horizontal pero a una distancia de 3,05 m. del suelo.

Efectivamente, estas características que definen la canasta de baloncesto, imprimen al juego en general, y al lanzamiento, en particular, una dificultad añadida en relación con otros deportes en los que la percepción de la meta, debido a su proximidad, es más asequible.

Según el Reglamento Oficial de la Federación Internacional de Baloncesto (2002), el objetivo del juego es conseguir un mayor número de encestes que el equipo rival en el transcurso del encuentro. Esta definición es la que determina la importancia de este contenido táctico-técnico al ser el único que, realmente, posibilita conseguir el objetivo del juego. El resto de las acciones tanto individuales como colectivas se utilizan con la finalidad de favorecer la acción de lanzar a canasta.

Para Del Río (1990), *el lanzamiento es el gesto supremo del baloncesto y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y/o colectivos, destinados casi siempre a conseguir realizarlo con las mejores condiciones externas posibles*. En este mismo sentido se expresa Olivera (1992), quien especifica que *todos los movimientos y acciones que se realizan con y sin balón en ataque, tienen como finalidad poder obtener un lanzamiento en buenas condiciones, donde la probabilidad de encestar sea alta*.



Estas características van a tener una influencia decisiva en la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje del juego del baloncesto. En décadas pasadas era comúnmente aceptado el establecimiento de roles específicos en el juego, de tal manera que se diferenciaba entre jugadores especializados en lanzar a canasta y otros cuya finalidad era la de ayudar en el desarrollo de las acciones preparatorias (bloqueos, etc.) o posteriores como el rebote u otras (Primo, 1986). En la actualidad, después de una extraordinaria evolución de las capacidades tanto atacantes como defensivas, sería poco conveniente esta distribución de roles, al menos cuando se habla de formar jugadores para el futuro.

En la actualidad podemos decir que el grado de eficacia individual de un jugador está íntimamente ligado a su eficacia como lanzador. Cuanto mejor sean los porcentajes de eficacia al tirar y, como consecuencia, mayor el número de puntos obtenidos en el partido, mayor será el valor del jugador para su equipo. El buen lanzador mantiene, en todo momento, a su oponente directo concentrado sobre la forma de neutralizar sus acciones individuales y por lo tanto, a una distancia reducida que haga posible la defensa contra el tirador. Es necesario recordar que el jugador atacante con posesión de balón dispone de tres opciones básicas: tirar, botar y pasar; cuando no es capaz de lanzar, o sus porcentajes son muy bajos, disminuye considerablemente (un tercio) el nivel de incertidumbre del defensor, lo cual le permite aumentar la distancia con vistas a aumentar el tiempo disponible para neutralizar el intento de progresión botando y, a la vez, reducir la variabilidad del lanzamiento es muy elevada dadas las circunstancias cambiantes del entorno de juego. Entre estas posibilidades se encuentra el tiro desde parados con apoyo sin saltar. Normalmente, por la rapidez con que se producen las acciones defensivas es extraño que el atacante con balón disponga de tiempo suficiente para lanzar de esta forma, pues como su nombre indica es un lanzamiento que implica contacto permanente de los pies con el suelo. los ángulos de pase a los otros atacantes.

3.2.2.2. ¿Para qué sirve?

Las características de este tipo de lanzamiento favorecen la obtención de la máxima estabilidad durante la realización del gesto, lo que repercute directamente sobre la eficacia. Esto hace que sea recomendable cuando haya tiempo suficiente para lanzar y no sea necesario saltar para transmitir más impulso al balón.



3. 2.2.3. ¿Cuándo se utiliza?

Tal como ha quedado indicado anteriormente, la mejora de la capacidad física técnica y táctica de los defensores ha influido en la velocidad de juego hasta el punto de que resulte bastante improbable contar con el tiempo suficiente para hacer lanzamientos de este tipo, quedando su uso prácticamente relegado a las situaciones de tiros libres. En estas circunstancias, en las que las condiciones de juego son completamente estables, el jugador cuenta con un tiempo suficiente para lanzar sin necesidad de buscar espacio en altura puesto que es el único tiro en el que no hay ningún tipo de oposición.

3.2.2.4. ¿Cómo se ejecuta?

POSICIÓN BÁSICA DE ATAQUE.

El jugador con posesión de balón debe conservar una postura corporal que le permita realizar cualquiera de las tres opciones básicas de ataque: lanzar, botar o pasar. Esta actitud corporal, definida técnicamente, recibe el nombre de *Posición de triple amenaza*; las amenazas han sido enumeradas como opciones de ataque anteriormente. El no amenazar en uno u otro sentido facilita la labor defensiva al oponente directo al reducir el grado de incertidumbre que éste experimenta.

Los pies deben estar separados una distancia similar a la anchura de hombros, o ligeramente superior. El objetivo es obtener una base de sustentación amplia, que permita conseguir la estabilidad deseada, pero, a la vez, no tan amplia como para impedir la acción explosiva necesaria en el juego, como consecuencia de una mala disposición mecánica de los segmentos corporales (miembros inferiores).

El pie correspondiente al lado de la mano ejecutora del lanzamiento se encuentra ligeramente adelantado para favorecer que, a su vez, se adelante la cadera del mismo lado y, como consecuencia, el hombro del brazo ejecutor. Esta acción técnica facilita la colocación vertical del brazo durante la fase de lanzamiento, lo cual, resulta fundamental para conseguir precisión.

Las rodillas se flexionan con un ángulo que oscila dependiendo de las características antropométricas personales del jugador, de los niveles de fuerza en los grupos musculares implicados, así como de las propias sensaciones personales que experimenta.

La flexión de las piernas no debe ser excesiva, lo que impediría reaccionar rápido ante los diferentes estímulos en el juego, y haría posible, por extensión de las rodillas, la impulsión en la dirección deseada, ya sea hacia arriba para saltar verticalmente, hacia delante cuando el jugador avanza botando, o en otra dirección si realiza alguna finta de progresión.

Los pies se encuentran orientados hacia el aro, y paralelos entre sí; de esta forma, la aplicación de fuerza por parte de la musculatura de las piernas se produce en la misma dirección que se encuentran orientados los pies, sin rotación entre la parte superior e inferior de las piernas. Esto ayuda a la protección de la estructura articular de las rodillas y posibilita la salida hacia un lado u otro con velocidad.

Las caderas se mantienen ligeramente flexionadas para mantener la proyección del centro de gravedad sobre la base de sustentación aunque ligeramente hacia delante. Esto es lógico si pensamos que la mayor parte de los desplazamientos que realiza un jugador se producen hacia delante.

La cabeza se encuentra orientada hacia el aro para poder realizar los cálculos necesarios para el lanzamiento y a la vez, incrementar el grado de incertidumbre del defensor que se ve constantemente amenazado.

Las manos sujetan firmemente el balón con un agarre que puede ser de dos tipos: simétrico o asimétrico. El primero se realiza sujetando el balón con ambas manos por los laterales, de forma que los dedos queden orientados hacia delante. El agarre asimétrico supone la colocación de la mano ejecutora del lanzamiento (la que transmite impulso al balón y se encarga de la dirección del lanzamiento) por la parte posterior del balón mientras la otra se coloca en la parte lateral, de manera que el eje central de ambas manos forman un ángulo recto, o lo que es lo mismo, ambas líneas son perpendiculares entre sí (ver figura 3.4).

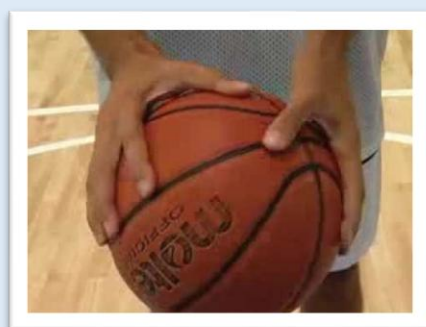


Figura 3.4. Agarre asimétrico del balón

Como recurso didáctico se recomienda que los dedos pulgares formen una “T”.

El balón se encuentra colocado delante del cuerpo, muy próximo a éste, a la altura aproximada entre el pecho y el hombro y, cuando la ausencia de presión defensiva lo permite, justo delante del brazo ejecutor. El brazo ejecutor, durante la fase propiamente de lanzamiento, se encuentra completamente vertical gracias al adelantamiento del hombro de dicho brazo.

ACCIÓN DE LANZAMIENTO

El lanzamiento, como cadena cinética de empuje, se produce a través del movimiento simultáneo de todos los segmentos corporales implicados en el movimiento. Es un movimiento continuo en el que no deben realizarse pausas en ningún momento, ni del cuerpo, ni del balón, el cual debe ascender progresivamente sin detenerse mientras se producen las diferentes fases del gesto. Con ello se pretende aplicar fuerza al balón durante el mayor tiempo posible.

El tiro comienza con una extensión de tobillos, de rodillas y de caderas, mientras que los hombros inician su extensión para subir progresivamente el balón hasta llegar a la altura de la frente, momento a partir del cual, comienza la extensión del codo y la flexión de la articulación de la muñeca correspondiente al brazo ejecutor (figura 3.5).



Figura 3.5. Vista lateral del lanzador cuando comienza la extensión del codo.

La subida del balón se hace pegado al plano frontal del cuerpo para evitar que el oponente más próximo pueda tocarlo. Aunque este gesto prácticamente se usa en situaciones de tiros libres, en las que no existe oposición alguna, constituye la base técnica de los lanzamientos saltando o en suspensión, por lo que existen detalles referentes a la forma de ejecutar, como el citado, comunes para todos ellos.

El balón sube por delante del brazo ejecutor y éste lo hace de forma que el antebrazo siempre se encuentre vertical, tanto durante la flexión de hombro que permite subir el balón, como durante la de extensión del codo. Al ser una cadena cinética de empuje, al finalizar la extensión del codo la flexión de la muñeca también ha finalizado (figura 3.6.).

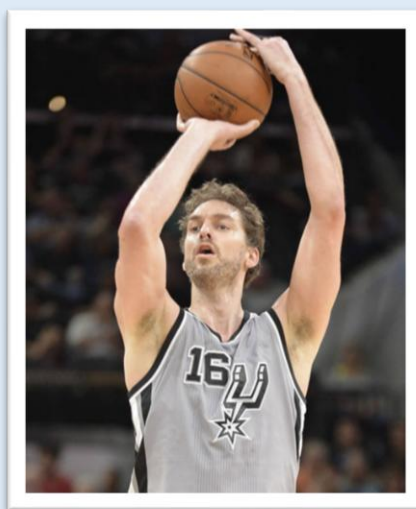


Figura 3.6. Vista frontal de la acción de lanzamiento.

El codo debe quedar completamente extendido para evitar la variabilidad que supondría no tener una referencia exacta a la hora de transmitir impulso al balón, orientado hacia la vertical y ligeramente hacia delante. Con ello se pretende conseguir dos objetivos: que el balón describa la parábola necesaria para favorecer un ángulo de caída adecuado, y en segundo lugar, evitar que el oponente tenga acceso al balón (figura 3.6).

El brazo auxiliar acompaña el movimiento mientras que se produce la subida del balón hasta que el brazo ejecutor inicia la fase final de extensión del codo, momento a partir del cual la mano auxiliar se separa para evitar cualquier posible interferencia involuntaria que pudiera transmitir un cierto impulso no deseable al balón que lo desviara lateralmente. Esta premisa técnica está pensada para conseguir que el jugador aplique fuerza en una única dirección, la del cesto.

COMPORTAMIENTO DEL BALÓN EN EL AIRE

La acción de la muñeca debe realizarse al tiempo que el balón, en la última fase del lanzamiento, se desliza sobre los dedos para favorecer que el balón salga de las manos girando sobre su eje transversal, hacia atrás, produciéndose de esta forma el denominado efecto “Magnus” (Figura 3.7). Un móvil que gira en el aire hacia atrás genera una diferencia de presión, superior en la parte inferior, que ayuda a elevar el balón ligeramente. Dicho de otra forma, el giro hacia atrás ayuda a conseguir una trayectoria parabólica más favorable.

Según estudios biomecánicos es importante conseguir una parábola suficiente para que la entrada del balón sea posible y, aunque teóricamente el ángulo más favorable es el de 90° , con el que se aprovecharía el 100% de la superficie del aro (Jordane y Martin, 1999), la trayectoria que debería describir el balón implicaría una permanencia excesiva de éste en el aire, incrementando el riesgo de que el balón se desviara.

Según Jordane y Martin (1999), el ángulo mínimo de penetración para conseguir canasta es de 30° por lo que, teniendo en cuenta las consideraciones realizadas, proponen una trayectoria que oscile entre los 35° y 45° (figura 3.8).



Figura 3.7. Acción de la muñeca y giro del balón hacia atrás.

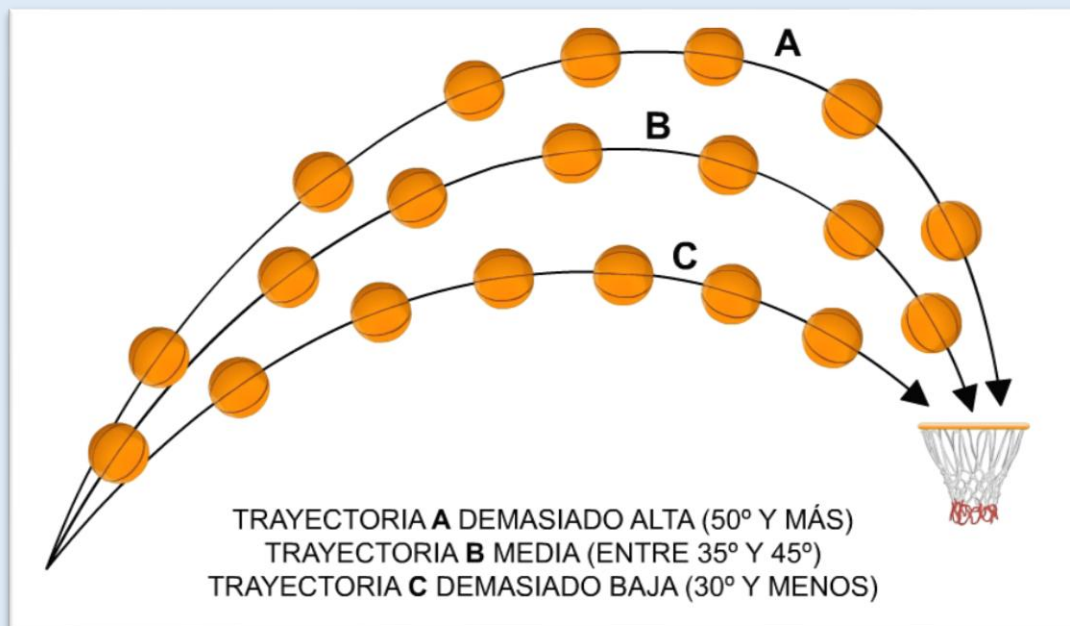


Figura 3.8. Trayectorias del balón en el lanzamiento.

En la figura 3.9 se recogen los parámetros mecánicos que determinan la eficacia del lanzamiento a canasta y en la tabla 3.1. las consecuencias técnicas que estos tienen.





Figura 3.9. Mapa conceptual de los parámetros que determinan la eficacia del lanzamiento a canasta.

Tabla 3.1. Repercusiones técnicas de los parámetros mecánicos que determina la eficacia del lanzamiento a canasta.

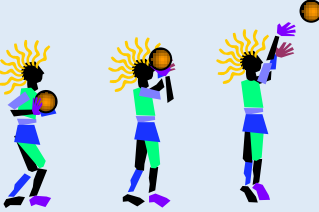



| PARÁMETROS QUE DETERMINAN LA EFICACIA DEL LANZAMIENTO | ASPECTOS QUE INFLUYEN | REPERCUSIONES TÉCNICAS | REPRESENTACIÓN |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <p>DIRECCIÓN DEL BALÓN</p> | <p>Dirección en que se le aplique fuerza</p> | <p>El balón se empuja con una mano.</p> <p>El brazo debe quedar extendido en dirección hacia la canasta.</p> <p>El último dedo en tocar el balón es el dedo índice, el cual debe quedar dirigido en dirección hacia la canasta.</p> <p>En las fases previas el antebrazo debe estar vertical para la cual se debe adelantar el hombro del brazo ejecutor; esto se puede facilitar si se adelanta el pie correspondiente al mismo y el balón sube por delante del hombro del brazo ejecutor.</p> <p>El brazo auxiliar sólo actúa para mantener el control del balón pero no transmite impulso al balón.</p> | |



| | | | | |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Tiempo durante el cual la fuerza se aplica en la misma dirección</p> | | <p>El codo debe quedar completamente extendido.</p> |  |
| <p>VELOCIDAD DEL BALÓN</p> | <p>Cantidad de segmentos y articulaciones implicados</p> | | <p>El lanzamiento comienza con la extensión de las rodillas y termina con la flexión de la muñeca.</p> |  |
| | <p>Velocidades parciales de cada uno</p> | | <p>Es un movimiento continuo en el que el balón partiendo desde la altura aproximada del pecho asciende en todo momento sin que experimente pausas.</p> | |
| <p>ANGULO DE CAÍDA DEL BALÓN</p> | <p>Parábola descrita</p> | <p>Comportamiento del balón en el aire</p> | <p>El balón debe salir girando hacia atrás sobre su eje transversal; esto se consigue gracias a la acción final de la mano.</p> | |



| | | | | |
|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>Ángulo del brazo ejecutor</p> | <p>El balón sube pegado al cuerpo hasta que al llegar su parte inferior a la altura de la sien, comienza la extensión del codo; esto permite que el brazo quede extendido casi vertical.</p> |  |
| <p>OTROS</p> | <p>Presencia del oponente</p> | <p>El balón debe subir pegado al cuerpo en todo momento. Los pies deben estar orientados hacia la canasta para poder realizar una arrancada hacia cualquiera de los lados si se decidiera no lanzar en el último momento.</p> |  | |





3.2.4. LANZAMIENTO A CANASTA EN CARRERA CERCANO AL ARO O “ENTRADA A CANASTA”.

3.2.4.1. ¿Qué es un lanzamiento en carrera o entrada a canasta?

El lanzamiento en carrera, tradicionalmente conocido con el término de entrada a canasta, es un tipo de lanzamiento en el que el jugador que se desplaza con el balón en las manos no se detiene para lanzar, lo cual le permite acercarse al aro lo suficiente como para incrementar los porcentajes de eficacia respecto a otras modalidades de tiro.

3.2.4.2. ¿Para qué sirve?

Debido a las características táctico-técnicas del lanzamiento en carrera, el objetivo fundamental que se pretende conseguir con su utilización es el de obtener un lanzamiento lo más cercano posible al aro, donde las probabilidades de conseguir éxito se incrementan notablemente.

También se pretende aprovechar el impulso generado durante la carrera del jugador para transmitírselo al balón.

3.2.4.3. ¿Cuándo se utiliza?

Básicamente existen dos tipos de situaciones genéricas en las que se utiliza este tipo de lanzamiento:

Contraataque: debido a la obtención de superioridad numérica o de espacio libre.

Ataque posicional: cuando el jugador con balón ha conseguido superar, de forma total o parcial, a su oponente directo y existe espacio libre para la aproximación hacia la canasta. A veces dicha oportunidad surge de forma eminentemente individual (uno contra uno), y en ocasiones, es el resultado de una acción colectiva encaminada a generar espacio libre para el poseedor del balón (bloqueo directo) o de alguien que va a recibirlo (bloqueo indirecto).

3.2.4.4. ¿Cómo se ejecuta?

Existen tres fases claramente diferenciadas:

- Fase de aproximación.
- Fase de transporte del balón.
- Fase de lanzamiento.

Fase de aproximación. El jugador de baloncesto puede aproximarse a la canasta botando el balón pero, también puede hacerlo sin él, con la intención de recibirlo de un compañero. El tipo de trayectoria descrita

dependerá de que se haya conseguido previamente o no espacio libre para el acercamiento a la canasta (figura 3.8).

En cualquier caso, si el desplazamiento se realiza botando, el bote se adecuará a las necesidades particulares de la situación de juego, por lo que si la aproximación tiene lugar sin oposición, la altura de bote del balón podrá ser mayor que en aquellos casos en los que exista cierto grado de oposición. Por otra parte, en este último caso las circunstancias obligarán a botar con la mano alejada del oponente y en el costado más alejado de éste.



Figura 3.8. Fase de aproximación del lanzamiento en carrera.

Fase de transporte del balón. Viene determinada por el reglamento, el cual permite la utilización de una secuencia de dos apoyos, como máximo, (no dos pasos, dado que cada paso consta de dos apoyos), para transportar el balón sin botar. Esto permite acercarse al aro, impulsarse para dejar el balón cerca de él, introducirlo hacia abajo (mate), e incluso modificar la trayectoria, impulsándose en diferente dirección o sentido al inicial, cuando sea necesario esquivar a los contrarios.

Según lo explicado se puede entender que esta fase se puede realizar de formas muy diversas dependiendo del número de apoyos que se realicen, de la dirección en la que se produzcan, de la forma en que se desarrollen, etc. Atendiendo a la coordinación que se establece entre la acción de las piernas y la de los brazos, se distingue entre la que se denomina “coordinación natural” y la “coordinación no natural”. Para los primeros momentos del aprendizaje técnico conviene enseñar el lanzamiento en carrera con coordinación natural, la cual tiene lugar cuando la pierna de batida (segundo o último apoyo) corresponde al lado contrario al de la mano de lanzamiento.

Teniendo en cuenta que lo habitual en el juego es que el defensor se encuentre en la parte más cercana al eje longitudinal de la pista, y que se debe lanzar con la mano



más alejada, para realizar una coordinación natural el último apoyo se producirá con la pierna del lado contrario al de aproximación al cesto; por ejemplo, si voy por el lado derecho de la pista, el defensor se encontrará a mi izquierda, lo cual condiciona a que la mano de lanzamiento sea la derecha y, por tanto, mi pierna de batida sea la izquierda.

En estas circunstancias, en el caso de que se realice un único apoyo, éste se hará con la pierna izquierda y, cuando se realicen dos, el orden será derecha-izquierda. De forma general, podemos decir que por el lado derecho de la pista y en condiciones normales, la coordinación de los apoyos será: derecha-izquierda y, por el lado izquierdo: izquierda-derecha. No hay que olvidar que esto puede variar dependiendo de múltiples circunstancias y que cualquier modificación que se produzca será correcta si se consigue el objetivo: encestar.

1^{er} Apoyo: sirve para conseguir acercamiento a la canasta por lo que debe realizarse buscando profundidad, tanto más, cuanto más alejado se encuentre el jugador de la canasta. El balón se coge cuando el pie que va a realizar el primer apoyo se desplaza de atrás hacia delante, y ambos pies se encuentran en el aire (no existe contacto de ningún pie en el suelo). De lo contrario, el pie que tiene contacto con la pista, en el momento de adaptar las manos al balón, contabiliza como primer apoyo. Sin embargo, es importante matizar, desde el punto de vista técnico, que dicha fase aérea debe ser lo más reducida posible, de manera que el pie se desplace cerca del suelo para evitar pérdidas de tiempo y eficacia en el desplazamiento.

Cuando la fase de aproximación se desarrolla botando el jugador debe buscar el balón cerca del suelo en el momento de coger el balón para realizar el primero de los apoyos; con ello se consigue una mayor protección del balón.

2^o Apoyo: se produce básicamente en altura, aunque tiene un componente horizontal importante debido a la inercia del jugador. El objetivo es conseguir una aproximación al nivel en que se encuentra ubicado el aro.

Durante ambos apoyos el balón se transporta sujeto firmemente por ambas manos en el costado alejado del defensor y a la altura aproximada de las caderas.

En el caso de tener oposición lateral el lanzador buscará el contacto físico con el oponente directo para mantener un control corporal que impedirá la libre actuación del defensor, restringiendo su posibilidad de salto (figura 3.8).

En todo momento el jugador debe mantener en su campo de visión tanto la canasta como al mayor número posible de jugadores compañeros y adversarios, por lo que la vista no debe estar dirigida hacia el balón sino al frente.

Fase de lanzamiento. Tras el segundo o último apoyo la pierna libre sube a posición

de tándem de forma enérgica, al mismo tiempo que el balón sube cogido firmemente con ambas manos, y con la misma intensidad (esta subida enérgica de la pierna libre y del balón permite, por el principio de acción-reacción, conseguir una mayor altura en el salto vertical), por el costado alejado del defensor hasta la altura del hombro, a partir del cual, el brazo auxiliar se desplaza de forma vertical y lateral para formar una especie de escudo protector que impida al oponente tocar el balón. Mientras, el brazo ejecutor sube hacia la vertical de dos formas posibles, dependiendo de la técnica de lanzamiento empleada:

Técnica de bandeja. El brazo sube vertical y hacia delante con la palma de la mano mirando hacia arriba (parecido a la forma en que el camarero transporta la bandeja) hasta que el balón se encuentra próximo al aro, momento en el que se produce una ligera flexión de la muñeca y los dedos para conseguir una pequeña parábola vertical que amortigüe la componente horizontal del desplazamiento (figura 3.9).



Figura 3.9. Lanzamiento en carrera con técnica de bandeja.

Técnica habitual de tiro: el brazo sube hacia la vertical de la misma forma que en el lanzamiento desde parados o en salto.

El análisis realizado hasta el momento se corresponde con lo que podemos entender como la técnica básica del lanzamiento en carrera cercano al aro. Esta acción representa en sí misma un patrón de conducta que permite la adaptación del jugador ante las demandas de la competición, de modo que ante determinadas circunstancias que definen una situación de juego, el grado de variabilidad gestual puede ser muy elevado, lo que dependerá del número de apoyos que se realicen, su longitud o altura, su velocidad, la orientación corporal durante las diferentes fases de ejecución, la mano de lanzamiento, el lugar de lanzamiento respecto al aro, la forma de transportar el balón durante la aproximación o avance legal con balón en las manos (realización de los apoyos), etc.



3.2.5. BOTE DE AVANCE.

3.2.5.1. ¿Qué es el bote avance?

Es un tipo de bote con el que se avanza por el terreno de juego, con poca o ninguna oposición, y con una orientación frontal del cuerpo con relación a la dirección del desplazamiento.

3.2.5.2. ¿Para qué sirve?

Aunque la finalidad con la que se utiliza es, con carácter general, avanzar por el terreno de juego, de forma más concreta su uso suele quedar relegado al transporte del balón desde pista trasera a pista delantera en las transiciones desde la defensa hacia el ataque. Dado que el ritmo de ejecución colectiva puede variar dependiendo de que el equipo atacante perciba o no la posibilidad de obtener algún tipo de ventaja sobre el contrario, la velocidad del desplazamiento botando también puede variar.

3.2.5.3. ¿Cuándo se utiliza?

Como ha quedado reflejado en el apartado anterior, el bote de avance se utiliza en las transiciones defensa-ataque cuando no existe un oponente próximo del que haya que protegerse. En ocasiones, cuando el equipo que recupera el balón percibe que el balance defensivo del equipo rival no es el adecuado esta transición se realiza a la máxima velocidad, en cuyo caso existen dos formas de transportar el balón hasta la pista delantera: a través de pases del balón y, cuando esto no sea posible, mediante el desplazamiento botando. El bote de avance se realizará en este último caso con la máxima velocidad posible.

3.2.5.4. ¿Cómo se ejecuta?

Cuando el jugador se encuentra estático y va a arrancar con el objetivo de alcanzar la máxima velocidad, necesita poner en acción su cuerpo y obtener la mayor aceleración posible en los primeros metros de su desplazamiento. Es por ello que el tener que manejar el balón supone un problema añadido que puede ralentizar el proceso. Para evitarlo, el jugador debe lanzar el balón, que estaba firmemente sujeto con ambas manos, hacia delante, gracias a una extensión del codo y flexión de muñeca, de tal modo que el jugador pueda realizar al menos dos apoyos sin tener contacto del balón con la mano de bote. En este sentido, conviene matizar que el balón será lanzado con fuerza suficiente para que, tras los apoyos pertinentes, la altura del bote y, por tanto, de recepción del balón (fase de amortiguación) para el siguiente impulso, sea aquella que permita correr de manera natural; no podemos olvidar que se trata de correr

para alcanzar la máxima velocidad que sea capaz de desarrollar el jugador con control del balón.

Como ha quedado señalado la postura corporal debe ser la propia de la carrera natural, es decir, orientación frontal, cuerpo erguido, aunque ligeramente inclinado hacia delante para generar un desequilibrio que favorezca el desplazamiento hacia delante, etc. (figura 3.10).

El balón debe botar por delante del cuerpo, frente al hombro del brazo ejecutor, es decir, evitando que se cruce en la trayectoria que recorrerá el cuerpo en su desplazamiento y, de esta forma, posibles interferencias que retrasarían el avance. La distancia a la que deberá botar el balón por delante del cuerpo dependerá de la velocidad del desplazamiento: cuanto mayor sea esta última, mayor deberá ser la distancia. Es muy importante que el jugador no tenga que ralentizar su carrera para esperar al balón.

Por último, es importante que el jugador mantenga dentro de su campo de visión al mayor número de jugadores que pueda, para lo cual, deberá dirigir su mirada hacia el frente y no hacia el balón (figura 3.10).



Figura 3.10. Bote de avance

3.3 Lo que debes recordar

- 1.- La situación de 1x0 es la más simple dentro del juego y además la más aislada del contexto real por el reducido número de elementos formales que están presentes y la dinámica que se genera a partir de la relación entre ellos.
- 2.- La ausencia de un adversario permite descubrir las posibilidades de acción individual en relación con el balón y la canasta, además de desarrollar la capacidad coordinativa y, desde un punto de vista específico, mejorar la capacidad técnica individual.
- 3.- La ausencia de un compañero permite que el jugador satisfaga sus necesidades de realización personal, al no tener que compartir el móvil, con lo se que consigue un alto



volumen de práctica además de facilitar la tarea al reducir las exigencias de atención por tener que concentrarse exclusivamente en la acción individual.

4.- Los parámetros que determinan la eficacia del lanzamiento a canasta con técnica habitual son: la dirección del balón, su velocidad y su ángulo de caída.

3.4 Preguntas para facilitar la comprensión y repaso del tema

1.- La situación de 1 x 0:

1. La ausencia de adversarios permite que el jugador satisfaga sus necesidades de realización personal al no tener que compartir el balón con nadie y, por lo tanto, conseguir un alto volumen de práctica que le ayuda a mejorar su capacidad táctica individual de juego.
2. La ausencia de adversarios también implica una reducción considerable de las demandas de atención que simplifican la tarea puesto que el número de estímulos presentes a los que atender son mínimos y, prácticamente, la atención se centra sobre el balón y sus posibilidades de acción individual.
3. La ausencia de compañeros le permite al jugador descubrir las posibilidades de acción individual en relación con el balón, desarrollando su capacidad coordinativa o, lo que desde un punto de vista específico denominamos, capacidad técnica individual.
4. Las respuestas 2 y 3 son correctas.

2.- La acción técnica correcta del lanzamiento a canasta implica:

1. Colocar el balón a la altura de la sien para focalizar el aro antes de extender las piernas.
2. Realizar un movimiento continuo del cuerpo que comienza con la extensión del tobillo y termina con la flexión de muñeca, de tal forma que las articulaciones intervienen de manera secuencial.
3. Adelantar el pie correspondiente al brazo ejecutor para facilitar el adelantamiento del hombro y la colocación vertical del antebrazo de lanzamiento.
4. Un movimiento ascendente de las manos y balón para que éste pase por delante de la cara, con el objetivo de evitar que se abra el codo.

3.- Con respecto a la técnica de lanzamiento a canasta señala la afirmación correcta.

1. En la posición de lanzamiento el balón se apoya en la palma de la mano puesto que esto permite abarcar una mayor superficie de contacto con el balón y por lo tanto tener un mayor control de éste.
2. Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros.



3. Los dedos de la mano auxiliar apuntan hacia la canasta antes de que se produzca el lanzamiento.
4. La mano auxiliar participa en la fase final del lanzamiento.

4.- Un jugador hace una entrada a canasta con la técnica habitual de tiro:

1. Porque su oponente directo se ha quedado retrasado y el camino al aro está libre.
2. Porque, a pesar de haber sido posible la aproximación al cesto, no tiene ventaja posicional clara.
3. Porque, a pesar de haber superado claramente a su oponente directo, se encuentra a otro adversario, que hizo una ayuda defensiva, entre su posición y el aro.
4. Las respuestas 2 y 3 son correctas.

5.- ¿Cómo deben realizarse los apoyos durante el lanzamiento en carrera cercano al aro (entrada a canasta) desde el punto de vista táctico?

1. El primero con sentido de profundidad y el segundo también.
2. El primero en altura y el segundo con sentido de profundidad.
3. El primero con sentido de profundidad y el segundo en altura.
4. De cualquier forma, si con ello se consigue evitar la oposición de los contrarios.

6.-. Con respecto a la situación de juego 1x0, señala la respuesta que es incorrecta:

1. Los elementos configuradores de esta situación de juego son el jugador, el balón y la canasta.
2. La situación de juego se caracteriza, entre otras cosas, por la ausencia de adversario, lo que permite, desde un punto de vista específico, mejorar la capacidad técnica individual.
3. Uno de los contenidos propios de esta situación es el manejo de balón.
4. Uno de los contenidos propios de esta situación es el lanzamiento en salto.

7.- Con respecto al lanzamiento en carrera cercano al aro señala la respuesta correcta.

1. Es un contenido de juego que se debe enseñar en iniciación.
2. El avance legal con balón en las manos se realiza siempre ejecutando dos apoyos.
3. En el lanzamiento en carrera con coordinación natural la mano ejecutora es la del mismo lateral de la pierna de impulso.
4. 1 y 2 son verdaderas.

8.- Cuando hablamos de la posición de triple amenaza, en baloncesto, nos estamos refiriendo a:

1. La posición que debe adoptar un jugador que defiende a su oponente directo



con balón y que le permite desplazarse hacia delante, hacia atrás y hacia ambos lados.

2. La posición que debe tener un jugador con balón y que le permite botar, lanzar o correr.
3. Se denomina así a la posición que adopta un jugador que realiza un lanzamiento desde la línea de 6.25m (3puntos)
4. La posición que debe adoptar un jugador con balón y que le permite botar, lanzar o pasar.

3.5 Actividades para afianzar los conceptos del tema

- 1.- Realiza un análisis comparativo, en una tabla o mapa conceptual, de las ventajas e inconvenientes de la situación de 1 x 0 en la enseñanza del baloncesto.
- 2.- Plantea las relaciones existentes entre los contenidos de la situación de 1 x 0 con los principios generales del juego.
- 3.- Diseña una hoja de observación en la que se reflejen los aspectos claves de la realización técnica del lanzamiento a canasta desde parado con apoyo de los pies en el suelo. Posteriormente observa la ejecución de este tipo de lanzamiento en un compañero indicando, seguidamente, en la hoja que diseñaste, los errores cometidos.

3.6 Bibliografía

- Bosc, G. (2000). *Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Comas, M (1991). *Baloncesto, más que un juego. Tomo 1: Fundamentos I*. Madrid: Gymnos.
- Del Río, J.A. (1998). *Metodología del baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Federación Internacional de Baloncesto. (2002). *Reglas oficiales de Baloncesto*. Madrid: FIBA.
- Foucher, D.G. (2000). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Jordane, F. y Martín, J. (1999). *Baloncesto. Bases para el alto rendimiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Junoy, J. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Baloncesto*. Madrid: MEC.
- Mitjana, J.C. (1994). Los pasos: concepto y ejemplos. *Clínic*, 27, 44-45.
- Pintor, D. (1983). *Apuntes de la asignatura: Baloncesto I (2º curso)*. I.N.E.F. de Granada. Inéditos.



- American Sport Education Program. (2001). *Coaching youth basketball*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Aragón, M.R. (2003). Efectividad del tiro en función de la acción técnica previa. En S.J. Ibáñez y M.M. Macias (Eds.), *Propuestas para la mejora en el proceso de formación y el rendimiento en baloncesto*. Cáceres: Editores.
- Bosc, G. y Poulain, T. (1996). *Baloncesto. De la escuela ...a las asociaciones deportivas*. Lérida: Aganos.
- Chase, M.A., Ewing, M.E., Lirgg, C.D., y George, T.R. (1994). The effects of equipment modification on children's self-efficacy and basketball shooting performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65,2, 159-168.
- Foucher, D.G. (2000). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Haywood, K.M. (1993). Information Processing, Memory, and Knowledge Development in *Life Span Motor Development*, p. 285. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Llorente, F. (1996). Ejercicios de tiro I. *Clínic*, 35, 14-18.
- Llorente, F. (1996). Ejercicios de tiro II. *Clínic*, 36, 10-13.
- Miller, S.A. & Bartlett, R.M. (1992). The effects of distance on basketball shooting kinematics. *X International Symposium on Biomechanics in Sports*. Proceedings, pp. 44-47. Milán.
- Miller, S.A. & Bartlett, R.M. (1993). The effects on increased shooting distance in the basketball jump shot. *Journal of Sport Science*, 11, 285-293.
- Miller, S.A. & Bartlett, R.M. (1996). The relationship between basketball shooting kinematics, distance and playing position. *Journal of Sport Sciences*, vol. 14, 5, 393-401.
- Nevot, D. (1992). Tiro en baloncesto. Tareas de control tónico segmentario específico. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, VI, 1, 32-39.
- Peyró, R.(2004). Enseñanza de la técnica individual en las etapas de iniciación. En A. López, C. Jiménez y C. López (Eds.), *II Curso de Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (pp. 81-96). Madrid: Editores.
- Rojo, J. (1993). *Baloncesto*. Madrid. Comité Olímpico Español.
- Sáenz-López, P. & Ibáñez, S. (1994). El tiro: clasificación, evaluación y su entrenamiento en cada categoría. *Clínic*, 27, 29-34.
- Smith, L.B., Kemler, D.G. & Aronfried, J. (1975). Developmental trends in voluntary selective attention: Differential aspects of source distinctiveness. *Journal of Experimental Child Psychology*, 20, 353-362.





CAPÍTULO 4. EL JUGADOR, EL BALÓN Y UN ADVERSARIO. EL UNO CONTRA UNO ATACANTE.

Autor: Cárdenas Vélez, David

Índice del capítulo

CONTENIDOS.

4.1. ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SITUACIÓN 1 X 1 ATACANTE.

- 4.1.1. Los elementos configuradores del juego de uno contra uno.
- 4.1.2. La lógica funcional del juego de uno contra uno.
- 4.1.2. Importancia del uno contra uno para la enseñanza del baloncesto.

4.2. CONTENIDOS DEL JUEGO PROPIOS DE LA SITUACIÓN 1 X 1 ATACANTE.

- 4.2.1. Lanzamiento a canasta en suspensión.
- 4.2.2. Lanzamiento a canasta de gancho.
- 4.2.3. Lanzamiento a canasta de gancho en suspensión.
- 4.2.4. Lanzamiento en carrera o entrada a aro pasado
 - Por el interior.
 - Con trayectoria cercana a la línea de fondo.
- 4.2.5. Bote de protección
- 4.2.6. Cambios de dirección botando.
- 4.2.7. Fintas durante el desplazamiento botando.
- 4.2.8. Las paradas.
- 4.2.9. Los pivotes
- 4.2.10. El rebote atacante.

4.3. ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE LA SITUACIÓN 1 X 1

4.4. LO QUE DEBES RECORDAR

4.5. PREGUNTAS PARA FACILITAR LA COMPRESIÓN Y REPASO DEL TEMA

4.6. ACTIVIDADES PARA AFIANZAR LOS CONCEPTOS DEL TEMA

4.7. BIBLIOGRAFÍA



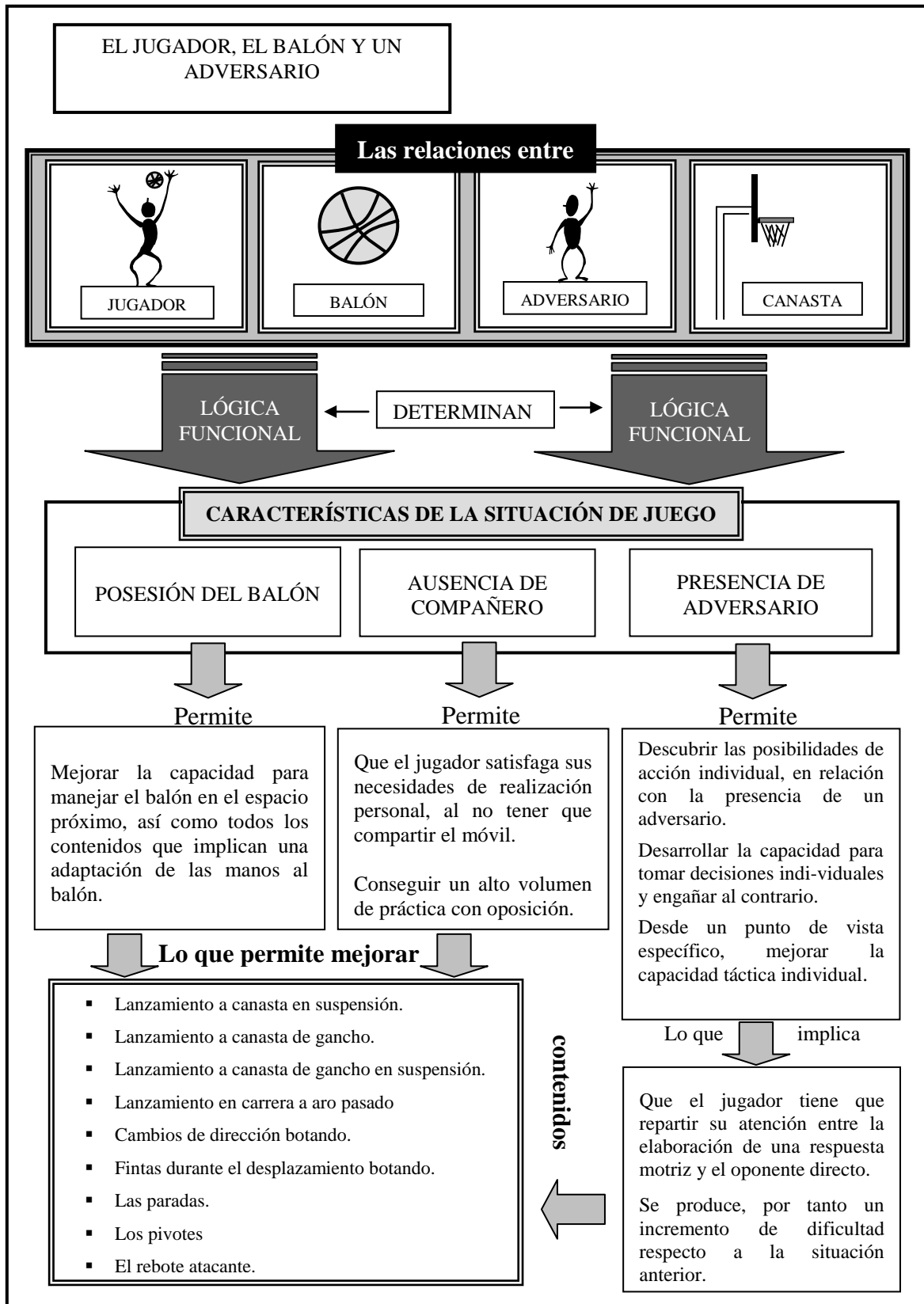


Figura 4.1. Esquema conceptual de los contenidos del tema 4.

4.1. ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SITUACIÓN 1 X 1 ATACANTE.

Entre las posibles situaciones de juego que se pueden producir en el juego, o reproducir para la práctica en las sesiones de enseñanza/entrenamiento, el uno contra uno es la primera, en orden ascendente de dificultad, que permite, de forma natural, el desarrollo de la capacidad táctica individual. Como se comentará a continuación, la presencia de un oponente que intenta neutralizar la acción atacante representa un foco de estímulos a los que atender que no estaban presentes en el uno contra cero. En la situación anterior el jugador practicaba con su balón sin más preocupación que ejecutar diferentes acciones con diversos objetivos: desplazarse, manejar el balón o tirar.

Cualquiera de estas acciones se realizaba atendiendo a los patrones de eficacia técnica establecidos, con unas demandas perceptivas mínimas tanto exteroceptivas, como por ejemplo calcular la distancia que le separaba del aro, o propioceptivas, como por ejemplo percibir la colocación de los distintos segmentos corporales, o la colocación del centro de gravedad respecto a la base de sustentación. En definitiva, una acción motriz desarrollada en un contexto cerrado, con un grado de variabilidad escaso que sólo se podía enriquecer si el diseño de las tareas de enseñanza preveía el establecimiento de unas condiciones de prácticas con interferencias circunstanciales.



Para ilustrar este concepto podemos citar una tarea en la que cada individuo con un balón debe encestar 5 canastas lo antes posible compitiendo con los demás, realizando un tiro en cada cesto cada vez, independientemente del resultado del mismo. Aunque la situación es de 1 x 0, al haber varios jugadores implicados en el mismo espacio para lanzar se producen interferencias entre ellos que provocan conductas perceptivas y de decisión, sin intención, pero que afectan a la ejecución final.

Aunque con estas situaciones se provoca una mejora táctica, el nivel de dificultad es tan bajo que se hace necesario recurrir a situaciones de emparejamiento directo en las que surge la necesidad de observar al contrario, estudiarlo y actuar en consecuencia y no de forma independiente, como sucedía en el uno contra cero. Aparece por primera vez el concepto de engaño, de finta, o lo que determinados autores denominan conductas de falseo, tan necesarias, en un juego de inteligencia,

para ocultar las verdaderas intenciones y evitar así conductas defensivas de anticipación.

4.1.1. Los elementos configuradores del juego de uno contra uno atacante.

A los elementos presentes en la situación anterior hay que sumar la presencia de un defensor. Este nuevo elemento es el que define el concepto “oposición”.

4.1.2. La lógica funcional del juego de uno contra uno atacante.

El juego de oposición directa que se produce en la situación de uno contra uno cambia de forma sustancial la dinámica y relación entre los factores espaciales, temporales y motrices respecto a la situación anterior. En el capítulo uno se analizó la forma en que el reglamento determina dichas relaciones, si bien dicho análisis abordaba la lógica interna del juego global de 5 x 5. En este caso se producen cambios importantes en la dinámica interna generada por las reglas pero en función de los elementos configuradores de la situación dada. Bajo esta perspectiva, la comprensión del significado real que tiene el espacio adquiere una nueva dimensión. En la situación de 1 x 0 el jugador practicaba en un espacio sin obstáculos que facilitaban la tarea; ahora, en el uno contra uno, el espacio puede variar de forma o dimensiones en función de la posición que ocupe el adversario. Esto condiciona, por ejemplo, la posibilidad de aproximación al cesto.

Pero, al mismo tiempo, el espacio disponible guarda una estrecha relación con el tiempo que los hace prácticamente inseparables, aunque esta relación tenga significados diferentes para el atacante y el defensor. Esta relación se entenderá mejor con un ejemplo: si el defensor se encuentra relativamente lejos del jugador con balón, este último dispondrá de tiempo para lanzar directamente al aro contrario; en este caso el espacio es sinónimo de tiempo para el atacante. Sin embargo, si lo analizamos desde la perspectiva del defensor, es posible que al ubicarse no demasiado cerca del atacante con balón, facilite el tiro directo pero, sin lugar a dudas, obtiene tiempo para frenar un avance botando, en el caso de que el atacante no sea un buen lanzador.



También es importante analizar los cambios que se producen desde el punto de vista motriz, ya que afectan a la percepción propia y del contrario. Podemos afirmar que las necesidades perceptivas específicas abarcan la percepción del espacio, del tiempo y del cuerpo (figura 4.2), este último en relación con el balón o sin él.

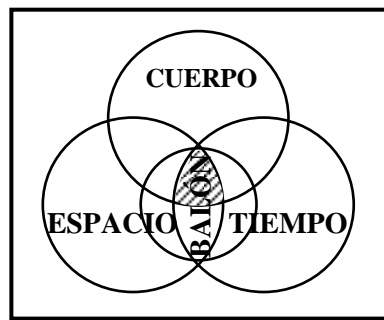


Figura 4.2. Elementos que determinan las necesidades perceptivas específicas del jugador de baloncesto.

Cada uno de estos factores debe ser analizado con detenimiento para llegar a comprender el nivel de exigencia perceptivo que requiere la práctica del baloncesto pero, dado que este análisis se excede de los objetivos de la asignatura, nos limitaremos a mostrar una síntesis general que hemos plasmado en las figuras 4.3 y 4.4.

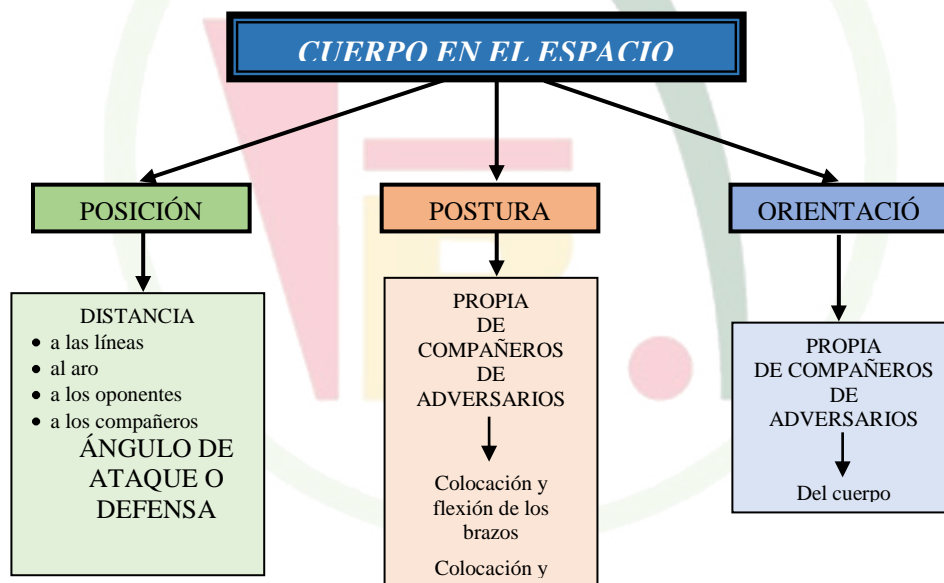


Figura 4.3. Necesidades perceptivas relacionadas con el cuerpo en el espacio.

4.1.2. Importancia del uno contra uno para la enseñanza del baloncesto.

La situación de 1 x 1 resulta fundamental, desde el primer momento, para desarrollar la capacidad táctica individual de los niños en un contexto relativamente fácil en el que tomar decisiones. También ayuda a la mejora técnica individual, la cual tiene lugar en un contexto real, con oposición, por lo que desde el primer momento se desarrolla la inteligencia específica para el juego del baloncesto, al tiempo que surgen unas respuestas técnicas propias, adaptadas a las necesidades que imponen los

problemas que se plantean en el juego. Otra de las ventajas que ofrece este tipo de situación es que garantiza un índice de participación muy elevado.

Si se revisa la figura 3.2. se podrá comprobar la importancia real concedida a esta situación en términos de tiempo de dedicación.

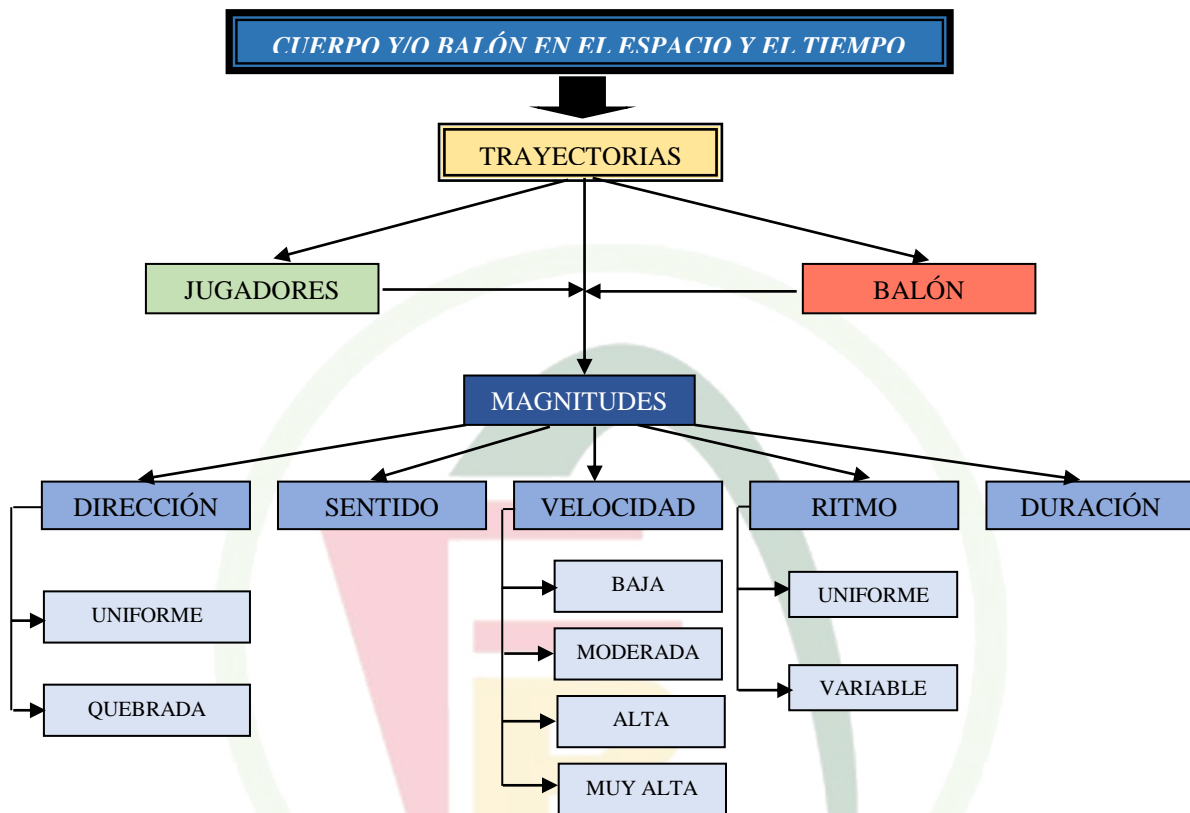


Figura 4.4. Necesidades perceptivas relacionadas con la presencia del cuerpo y/o el balón en el espacio y el tiempo.

En función de todas estas circunstancias de juego surgen necesidades que tienen que ser solventadas con nuevos comportamientos atacantes, es decir, nuevas acciones táctico- técnicas- que no tenían sentido en el 1 x 0. Los nuevos contenidos o variantes de los contenidos analizados en la situación anterior son los siguientes:

- Lanzamiento a canasta en suspensión.
- Lanzamiento a canasta de gancho.
- Lanzamiento a canasta de gancho en suspensión.
- Lanzamiento en carrera a aro pasado
 - Por el interior.
 - Con trayectoria cercana a la línea de fondo.
- Bote de protección
- Cambios de dirección botando.
- Fintas durante el desplazamiento botando.



- Las paradas.
- Los pivotes
- El rebote atacante.

4.2. CONTENIDOS DEL JUEGO PROPIOS DE LA SITUACIÓN 1 X 1 ATACANTE.

4.2.1. LANZAMIENTO A CANASTA EN SUSPENSIÓN.

4.2.1.1. ¿Qué es?

Es un lanzamiento que se produce en la máxima altura de un salto vertical

4.2.1.2. ¿Para qué sirve?

Sirve para superar al oponente en el plano vertical cuando esto no es posible por desmarque en el plano horizontal.

4.2.1.3. ¿Cuándo se utiliza?

Debido a las características del juego, resulta difícil encontrar y ocupar un espacio libre suficiente para lanzar a canasta, lo que lleva a los jugadores a buscar el desmarque vertical saltando para alcanzar una altura desde la que lanzar sin oposición.

Cuando se dan estas circunstancias, el jugador desarrolla la mayor fuerza posible para alcanzar la máxima altura desde la que lanzar. Este tipo de lanzamiento se denomina “en suspensión” y debe ser diferenciado del lanzamiento saltando, en el que el tiro tiene lugar durante la fase ascendente del salto, en que la acción propiamente de lanzamiento se produce en la máxima del salto vertical.

4.2.1.4. ¿Cómo se ejecuta?

Técnicamente es muy parecido al lanzamiento con apoyo de los pies con el suelo, aunque las diferencias merecen un análisis, sobre todo, por las repercusiones que tienen para la formación deportiva de los niños.

La principal de estas diferencias es la nula implicación de las piernas en la transmisión de impulso al balón, por el hecho de que la acción del brazo ejecutor, comienza cuando la velocidad ascendente del jugador es nula. Esto significa que durante el mismo gesto existen claramente dos fases diferenciadas: la primera, en la que las piernas son las protagonistas, que permite al jugador alcanzar la máxima altura posible, y la segunda en la que son los brazos los encargados de transmitir la velocidad adecuada al balón. Al no aprovechar la inercia generada por las piernas durante el salto, la velocidad final de salida del balón dependerá exclusivamente de la acción del brazo ejecutor. Esto condiciona las posibilidades reales de los niños para lanzar de esta forma, desde cierta distancia.

Como se puede ver en la figura 4.5. la acción de los brazos difiere, en parte, del lanzamiento desde parados sin salto pues si bien en este último la subida del balón se realizaba de forma simultánea con la acción de las piernas, en un movimiento continuo, en el lanzamiento en suspensión los brazos suben enérgicamente el balón hasta que su parte inferior queda a la altura de la frente, en el lado correspondiente al brazo ejecutor.

Esta posición se mantiene durante la fase ascendente del salto y hasta llegar a su punto más alto, en el que se produce la extensión del codo y, finalmente, la flexión de muñeca.

El salto debe ser completamente vertical para facilitar los cálculos óptico-motores.

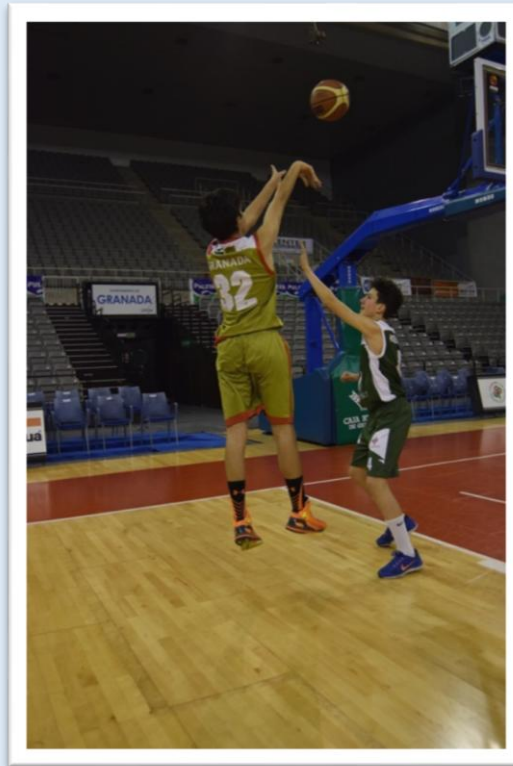


Figura 4.5. Lanzamiento a canasta en suspensión.



4.2.2. LANZAMIENTO A CANASTA DE GANCHO.

4.2.2.1. ¿Qué es?

La característica principal de este tipo de lanzamiento es la orientación del cuerpo en el momento en que se produce: lateral al aro.

4.2.2.2. ¿Para qué sirve?

Para obtener la mayor protección posible al alejar el balón del oponente próximo.

4.2.2.3. ¿Cuándo se utiliza?

Cuando un atacante se encuentra en posiciones muy próximas a la canasta contraria el grado de oposición se multiplica tanto en intensidad como numéricamente. Esto hace que, a veces, no sea posible generar espacio libre ni tiempo suficientes para lanzar con una orientación frontal al cesto y en un intento por conseguir la máxima protección el jugador lanza de forma lateral interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, ya que se lanza con la mano más alejada.

Aunque es una acción técnica que puede resultar tan efectiva como cualquier otro tipo de lanzamiento, debido a la necesidad de rentabilizar el tiempo de aprendizaje o perfeccionamiento, y dada la gran variabilidad del juego que condiciona el proceso, en la actualidad su uso ha quedado relegado a las situaciones de tiro próximas a canasta.

Aunque hace unas décadas destacaron jugadores del panorama nacional e internacional por su eficacia como lanzadores usando este tipo de tiro, la exigencia de volumen de práctica que requiere adquirir la precisión necesaria para obtener altos porcentajes de eficacia lanzando desde media y larga distancia, ha llevado a los entrenadores a elegir un gesto que sea útil en diversas situaciones. Si a estas circunstancias añadimos que el grado de oposición en posiciones alejadas es bastante menor se comprenderá por qué se ha optado por lanzamientos con orientación frontal al cesto.

4.2.2.4. ¿Cómo se ejecuta?

Normalmente, el jugador interior recibe en posiciones cercanas a la canasta de espaldas al cesto. Esta orientación exige un pivote para girar y quedar lateral al aro en el momento del lanzamiento.

Como el lanzamiento tiene lugar en zonas de peligro, por la presión defensiva, el atacante debe partir con el balón firmemente sujeto con ambas manos de forma simétrica, en oposición, por los laterales de éste, pegado al cuerpo, y con los codos orientados hacia el exterior. Es una postura corporal que garantiza la seguridad durante el manejo del balón.

Las piernas deben estar separadas para obtener una base de sustentación amplia, pues los contactos físicos son frecuentes y ayuda a conservar la estabilidad necesaria para el tiro.

A partir de esta posición el jugador pivota, o desplaza el pie, si tiene posibilidad, correspondiente al lado contrario de la mano de tiro. Sobre este pie se establece el eje de giro longitudinal del cuerpo para conseguir la orientación lateral a la canasta y se produce la impulsión para saltar.

Durante la acción de pivote, el atacante protege el balón en el costado alejado del defensor y lo sube sujeto con ambas manos de forma enérgica hasta llegar a la altura del hombro aproximadamente, al mismo tiempo que sube la rodilla flexionada de la pierna correspondiente al lado de la mano de tiro hacia la vertical. A partir de este instante el brazo auxiliar se separa para formar un escudo protector mientras el brazo ejecutor se despegga del cuerpo, hasta quedar completamente extendido, y describe una trayectoria en forma de arco que da origen al nombre del lanzamiento (figura 4.6).

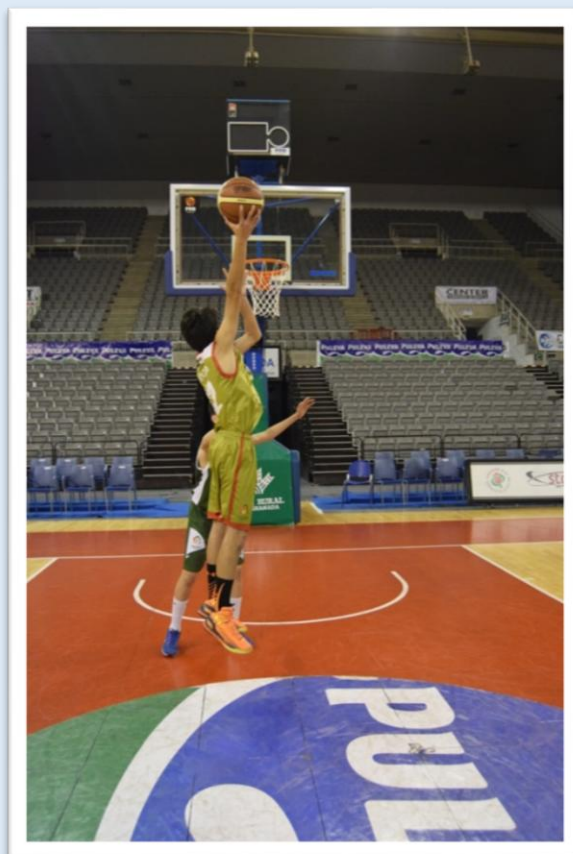


Figura 4.6. Lanzamiento de gancho.

Es importante que la separación del brazo del cuerpo no se produzca por debajo de la altura de los hombros para dificultar la acción a los adversarios que realizan ayudas defensivas.

El brazo ejecutor no debe salir del plano frontal del cuerpo para obtener la mayor protección y la suelta del balón se debe producir cuando el jugador se encuentre completamente lateral.

La acción del brazo, tras describir el arco en su desplazamiento, finaliza con la flexión de muñeca, quedando los dedos dirigidos hacia el cesto, sobre todo índice y corazón, que son los últimos en tocar el balón y los encargados de que gire hacia atrás sobre su eje transversal. El balón debe describir una parábola amplia para conseguir un ángulo adecuado de entrada en el aro, para lo que resulta determinante que el brazo quede extendido en la vertical (figura 4.6).



4.2.3. LANZAMIENTO A CANASTA DE GANCHO EN SUSPENSIÓN.

4.2.3.1. ¿Qué es?

Es similar al lanzamiento de gancho pero la fase final del brazo ejecutor se produce en la máxima altura del salto vertical.

4.2.3.2. ¿Para qué sirve?

El objetivo por el que se usa es obtener espacio suficiente para el tiro buscando la mayor seguridad.

4.2.3.3. ¿Cuándo se utiliza?

No es un lanzamiento frecuente pues en la mayoría de las ocasiones el tiro de gancho ofrece suficiente protección para superar al oponente, por lo que sólo es habitual su uso cuando no hay garantías con el lanzamiento de gancho y se busca superar al adversario en altura.

4.2.3.4. ¿Cómo se ejecuta?

El jugador adquiere la orientación lateral al cesto y se impulsa de forma simultánea sobre los dos pies para saltar de forma vertical, al mismo tiempo que eleva el balón con las dos manos con la mayor velocidad posible hasta la altura del hombro para, por el *principio de acción-reacción*, alcanzar la mayor altura.

Cuando el centro de gravedad se detiene en su ascenso, se produce la acción de los brazos para lanzar de forma similar al lanzamiento de gancho.

4.2.4. LANZAMIENTO EN CARRERA SOBREPASANDO EL ARO O ENTRADA A ARO PASADO.

4.2.4.1. ¿Qué es?

En el tema 3, correspondiente al juego de 1 x 0, entre los contenidos propios de esta situación, analizábamos el lanzamiento en carrera cercano al aro (entrada a canasta). Al describir este contenido hacíamos referencia a la carrera de aproximación que debía permitirnos un acercamiento máximo al cesto rival pero, en cualquier caso, el lanzamiento se producía por delante del aro.

La variante que ahora analizamos consiste en lanzar sobrepasando la proyección vertical del aro, es decir, que si el jugador comienza su aproximación por el lado derecho finaliza por el izquierdo o viceversa.

4.2.4.2. ¿Para qué sirve?

Para obtener protección de la propia estructura del aro, para sorprender al adversario o adversarios en caso de producirse ayudas defensivas.



4.2.4.3. ¿Cuándo se utiliza?

Normalmente se utiliza en tres circunstancias distintas: cuando durante un desplazamiento se recibe el balón demasiado cerca del aro y no queda espacio para la realización de los apoyos; cuando el adversario espera el lanzamiento por delante para sorprenderle y cuando el lanzamiento por delante está siendo debidamente defendido y no existen garantías de éxito, en cuyo caso hay que considerar que al soltar el balón cerca de la altura del aro sobrepasándolo, éste puede servir de protección.

4.2.4.4. ¿Cómo se ejecuta?

Existen dos opciones básicas, aunque las variantes de este contenido son múltiples y dependen de factores como el número de apoyos que se realizan con el balón en las manos, la dirección en que se producen, el tipo de coordinación realizada, la mano de lanzamiento, el lugar de lanzamiento, el tipo de acción técnica que realizan las manos, etc.

La combinación de cada uno de estos factores con los demás da lugar a numerosas variantes, por lo que podemos afirmar que existen múltiples variantes de lanzamientos sobrepasando el aro. En nuestro caso vamos a analizar sólo dos opciones básicas: por el interior y con trayectoria cercana a la línea de fondo.

- a) Lanzamiento sobrepasando el aro por el interior.

Tal como se aprecia en la figura 4.7, el atacante con balón puede superar al adversario directo por el interior de la pista, es decir, en dirección al eje longitudinal de la pista. Cuando se dan estas circunstancias, la posición que ocupa el defensor respecto al jugador con balón varía completamente. En el caso representado en la figura 4.7 el defensor estaba situado en el lado izquierdo del atacante, pero al realizar éste el cambio de dirección y superarle parcialmente, quedó colocado a su derecha. Esto significa que la aproximación al cesto comenzó por el lado derecho con el defensor a la izquierda pero que la finalización se hace por la izquierda con el defensor a la derecha.

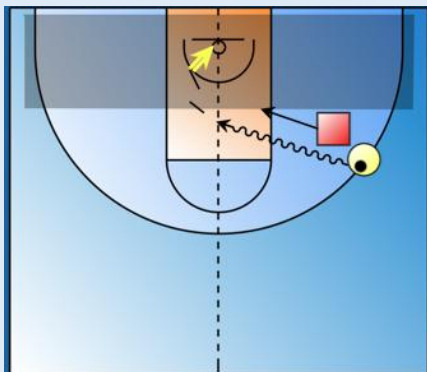


Figura 4.7. 1 x 1 finalizando con lanzamiento sobrepasando el aro por el interior.

En este tipo de situaciones se sobrepasa la proyección vertical del aro y se hace un lanzamiento en carrera cercano al aro con una coordinación natural y soltando el balón con la mano alejada del defensor, que en el caso analizado sería la izquierda. La gestoforma de lanzamiento es un semigancho ya que la orientación es intermedia entre frontal y lateral. También se puede dar el caso de que sea necesario sacar el brazo ejecutor ligeramente del plano frontal del cuerpo, hacia delante.

El brazo auxiliar, como en las otras variantes analizadas, se despega para formar un escudo protector que impida al oponente acercarse al balón.

Lanzamiento sobrepasando el aro con trayectoria cercana a la línea de fondo.

Hay otras ocasiones en las que una vez que el jugador decide hacer un lanzamiento en carrera por un lateral percibe que, o bien el oponente directo, u otro que pudiera hacer una ayuda defensiva, representan un peligro excesivo para finalizar lanzando por delante del aro. En estos casos, un recurso puede ser alargar la trayectoria para lanzar sobrepasando el aro, para lo cual hay que alargar el primer apoyo todo lo necesario, con el mismo pie que se haría una coordinación natural para lanzar por ese lado, y elevar la rodilla flexionada de la pierna libre bruscamente al tiempo que se sube el balón por el costado alejado del defensor para protegerlo. Con esta acción se producirá un giro sobre el eje longitudinal del cuerpo hacia el interior del campo y de forma que quede el cuerpo orientado frontal al cesto rival y lateral al aro propio (pista trasera) (figura 4.8).

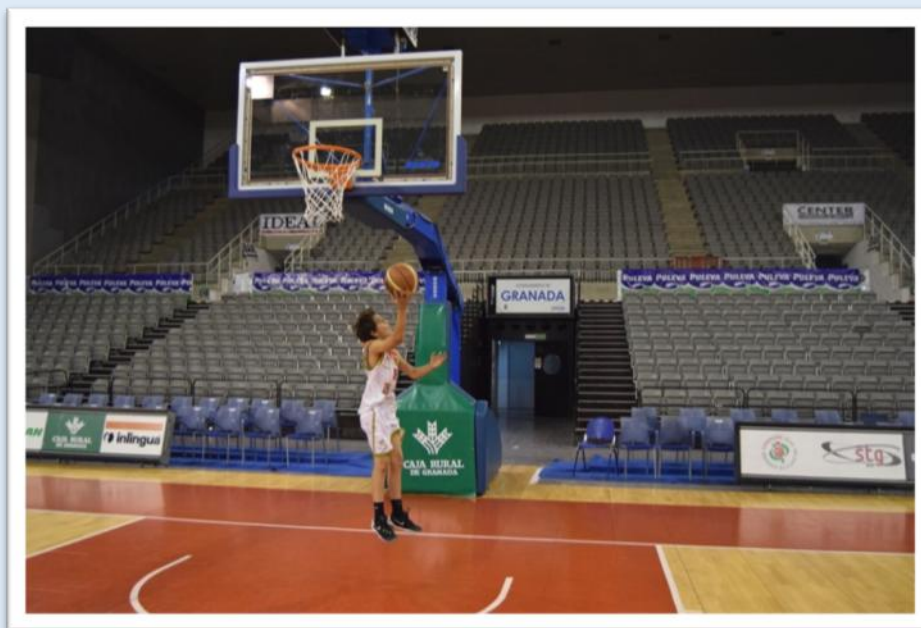


Figura 4.8. Lanzamiento en carrera con trayectoria cercana a la línea de fondo

En esta posición el brazo auxiliar se ha separado para proteger el lanzamiento que se produce por elevación del brazo ejecutor hacia la vertical y flexionando la muñeca para dejar los dedos orientados hacia la posición del tablero donde se estime conveniente el contacto con el balón. No existe una referencia clara del lugar donde debe producirse dicho contacto con el tablero pues depende de múltiples factores como la velocidad del jugador, la altura alcanzada en el salto, la distancia al aro, etc., por lo que será la propia experiencia acumulada la que ayude al jugador a decidirlo. De cualquier forma parece recomendable evitar transmitir cualquier tipo de efecto al balón.

4.2.4.5. Principios fundamentales del tiro

En general, el jugador con posibilidad de lanzar a canasta, sea de una forma u otra, pero en una situación en la que haya oposición, debe decidir si es correcto hacerlo. Para ello se rige por una serie de principios de actuación que conocemos como principios fundamentales del tiro.

Para Pintor (1988) el lanzador debe cumplir los siguientes principios:



Lanzar desde la mejor posición posible. El jugador debe buscar la mayor aproximación a canasta que le permita la situación de juego; los porcentajes de eficacia disminuyen de forma directamente proporcional a la distancia al cesto. En ocasiones, es conveniente variar la posición para conseguir un mejor ángulo de lanzamiento (cuando está muy próximo a la línea de fondo). Existe otro matiz importante a la hora de decidir la posición desde la cual lanzar a canasta: la propia eficacia personal. Por diferentes circunstancias el jugador de baloncesto desarrolla una desigual capacidad para encestar en función de la posición que ocupa; esto determina que haya jugadores que obtengan mejores porcentajes de acierto desde la posición de base, otros desde la de alero alto derecho, alero bajo izquierdo, etc. Los entrenadores suelen detectar estas diferencias a través del análisis estadístico; sin embargo, es el propio jugador el que mejor conoce sus capacidades y preferencias.

Lanzar con la menor oposición. Es fundamental elegir la opción de lanzamiento en aquellas circunstancias en las que exista el menor grado de oposición posible. Este factor también depende de la capacidad individual del tirador, puesto que la forma en que se percibe dicha contingencia es diferente dependiendo de cada uno y, por lo tanto, de las posibles variaciones de la mecánica habitual de tiro.

Lanzar cuando exista posibilidades de recuperar el balón si éste no entra y sale rebotado. El cumplimiento de los principios anteriores facilita la obtención de buenos porcentajes a canasta, sin embargo, es posible que el lanzamiento no sea efectivo. En estos casos, es necesario que la posición de los compañeros de equipo ofrezca posibilidades de recuperar el balón si, al fallar, éste sale rebotado.

1. Lanzar cuando exista posibilidad de realizar un buen balance defensivo. Es necesario que el lanzador valore si hay jugadores de su equipo colocados en posiciones más cercanas al propio cesto que los jugadores más avanzados del equipo defensor: esto permitiría frenar el contraataque del equipo contrario. En caso de que no se cumpliera esta premisa debería estar muy seguro del éxito en el tiro para no perjudicar a los intereses colectivos.



Este inicio, junto con el anterior, afectan a la eficacia del grupo y ambos guardan una relación inversamente proporcional, es decir, cuanto más se cumple uno de ellos, más se incumple el otro. Normalmente, la regla suele ser 2-3 ó 3-2, esto quiere decir que puede haber tres jugadores preparados para recuperar el balón que no entra en el cesto y dos para asegurar el balance defensivo, o viceversa. La proporción definitiva depende de las características del equipo o de las necesidades estratégicas particulares en función de los rivales.

Elección de la técnica adecuada. La situación de juego es tan variable que el tirador debe valorar constantemente qué gestos técnicos son los más adecuados en cada momento. No existe un tiro ideal para todas las situaciones; por el contrario, cada una de ellas requiere de un lanzamiento específico que, a priori, no se puede precisar, ya que es posible encontrar diferentes respuestas válidas ante cada situación. La elección del tirador dependerá de sus conocimientos sobre el juego, obtenidos a través de la enseñanza recibida de sus entrenadores, o de su propia formación adquirida a través de la experiencia.

Hay ocasiones en las que la elección del gesto técnico no depende sólo de la situación de juego, sino de la propia capacidad del jugador: hay jugadores que dominan el lanzamiento directo después de la recepción del balón, otros directamente desde la acción de bote, etc.

Lanzar en condiciones psicológicas óptimas. El estado emocional de un jugador experimenta importantes variaciones a lo largo de un partido. Es posible que la misma persona sienta un elevado grado de autoconfianza durante un periodo de tiempo y, de forma repentina, su estado emocional cambie como consecuencia de haber cometido un error importante, de la presión ambiental, etc. Estas circunstancias obligan al lanzador a sopesar su capacidad psicológica para decidir el momento en el que tirar. Esta capacidad viene determinada por el nivel de autoestima, de concentración y de control de la ansiedad competitiva (Río del, 1994).

Cuanto mayor sea el número de estos principios que el lanzador cumpla, más adecuada será la selección del tiro y, como consecuencia, más probabilidades tendrá su equipo de conseguir la victoria; no obstante, debido a la tremenda variabilidad del entorno en el que tienen lugar las acciones de juego el cumplimiento de los principios fundamentales reviste una gran dificultad. Hay que partir del hecho de que es casi imposible que se produzcan dos situaciones de tiro que sean exactamente iguales; cuando el grado de oposición es similar, la orientación del oponente varía o la distancia al cesto es distinta.



Una vez que el jugador ha evaluado la conveniencia de lanzar a canasta comienza otro análisis, también necesario, sobre cómo se va a producir el tiro. Es entonces cuando evalúa parámetros como distancia al aro, ángulo de salida y de entrada del balón, rotación del balón o impulso que deberá transmitir al móvil para obtener precisión en el lanzamiento. Estos cálculos opticomotores dependen de una serie de habilidades visuales que el sujeto debe desarrollar a través del entrenamiento: agudeza visual estática y dinámica (el jugador puede lanzar en carrera), y estereopsis; esta última nos permite realizar los cálculos de profundidad. La mejora de estas habilidades visuales puede ser tratada de forma específica mediante métodos utilizados en el campo de la optometría, aunque hay que señalar que se desarrollan con normalidad, y de forma natural, con el entrenamiento propio del baloncesto.

Como se ha podido comprobar, la habilidad para lanzar a canasta depende no sólo de una ejecución técnica perfecta, sino de otra serie de factores que condicionan tremendamente el éxito de la acción. Desde esta perspectiva, intentar perfeccionar esta habilidad general mediante situaciones en las que se solicita del jugador una repetición constante del gesto en condiciones aisladas, sin oposición, sin necesidad de adaptar su conducta a un entorno variable, tal como se produce en la realidad, no tendría mucho sentido, salvo en aquellos casos en los que el objetivo planteado fuera la automatización del gesto técnico.

Como se ha podido comprobar varios de los principios mencionados afectan a

l comportamiento del jugador en relación con las necesidades e intereses colectivos, por lo que su ubicación en estos momentos, en que analizamos la actuación del jugador en situación de 1 x 1, responde a la necesidad de conectar, en todo momento, el conocimiento adquirido con la realidad global del juego.

4.2.5. BOTE DE PROTECCIÓN

4.2.5.1. ¿Qué es?

Es la acción por la cual el jugador con posesión del balón, obligado a botar, puede conservar la posesión del balón, sin realizar desplazamientos amplios por el terreno de juego.

4.2.5.2. ¿Para qué sirve?

El objetivo fundamental con el que se utiliza es el de conservar la posesión del balón botando de forma posicional.



4.5.2.3. ¿Cuándo se utiliza?

En unas ocasiones, se utiliza con el objetivo de atemperar el juego mientras se espera para enlazar con la acción de otros compañeros, mientras que, en otras, sólo se pretende conseguir protección momentánea ante el acoso de un contrario.

4.5.2.4. ¿Cómo se ejecuta?

Orientación corporal: debe ser lateral respecto al oponente directo, evitando en todo momento colocarse de espaldas a canasta. De esta forma, se pretende evitar la pérdida de visión tanto del cesto como del resto de los jugadores. Por otra parte, una colocación de espaldas supone una pérdida de capacidad para aproximarse al cesto de forma rápida, lo cual atenta contra los principios tácticos de actuación del juego de ataque.

La cabeza siempre debe estar orientada hacia delante para mantener en el campo de visión al mayor número de jugadores posibles.

Posición en el terreno de juego: Lo más cerca del eje longitudinal de la pista y lejos de cualquiera de las líneas limítrofes del terreno de juego. El objetivo es alejarse de aquellos espacios reducidos en los que se favorece la actuación defensiva.

Por último conviene botar cerca del área de tres puntos para poder tener opciones de lanzamiento, así como de pasar a un compañero desmarcado, sin que la distancia entre pasador y receptor suponga una dificultad añadida a la acción en sí. Hay que pensar que cuanto más tiempo esté el balón en el aire, cosa que sucede cuando la distancia entre compañeros es muy grande, más posibilidades de interceptar el balón tienen los defensores.

Acción de las piernas: la línea de las piernas se coloca perpendicular al plano frontal del cuerpo del oponente directo, con la intención de interponer el balón entre ambos jugadores.

La distancia entre los pies debe ser, aproximadamente algo mayor que la distancia entre hombros del jugador. Con ello, se consigue una base de sustentación amplia y, por consiguiente, un mayor equilibrio corporal. También resulta determinante mantener el centro de gravedad relativamente bajo, por lo que es recomendable que exista una flexión de rodillas acentuada, aunque no tanto como para impedir una arrancada rápida, en caso de que fuera necesario.

Acción del tren superior:

El brazo que bota debe mantener el balón alejado del oponente, con un bote bajo e intenso y variando el ritmo de contacto en el suelo para evitar que el contrario pueda anticiparse. Como en cualquier acción que implique un manejo del balón serán los dedos los encargados de mantener el contacto con el móvil y no la palma de la mano. El bote se produce por flexo-extensión de hombro, codo y muñeca.

El brazo auxiliar se separa del cuerpo formando un escudo protector que impida la



aproximación del oponente al balón.

El balón debe botar en la parte exterior del pie que queda más alejado del adversario, utilizando esta parte del cuerpo como protección; no obstante, en ocasiones, el defensor es tan rápido que puede provocar cambios en el lugar de bote por no haber tiempo para volver a pivotar e interponer el cuerpo.

4.2.6. CAMBIOS DE DIRECCIÓN BOTANDO.

4.2.6.1. ¿Qué son?

Son acciones técnicas que permiten cambiar la trayectoria del jugador mientras se desplaza botando.

4.2.6.2. ¿Para qué sirven?

Pueden utilizarse con diferentes objetivos: proteger el balón ante el acoso de un defensor, superar a uno o varios oponentes mientras se progresa hacia canasta, generar espacio libre para pasar a un compañero desmarcado.

4.2.6.3. ¿Cómo se ejecuta?

Hay varios tipos de cambios de dirección botando: pivotando sobre la pierna retrasada, cambiando el balón de lado por delante del cuerpo, cambiando el balón de lado por delante del cuerpo con la mano contraria a la que botaba, cambiando el balón de lado entre las piernas, cambiando el balón de lado por detrás del cuerpo, reverso.

Pivotando sobre la pierna retrasada

En el momento en que la pierna correspondiente a la mano de bote está adelantada el jugador cambia el balón de mano mediante un bote bajo, oblicuo, hacia atrás y lateral. Hasta ese instante el peso del cuerpo debe permanecer sobre la pierna adelantada. El cuerpo permanece orientado hacia la dirección de bote hasta que el balón llega a la mano contraria; en ese momento cambia la orientación del cuerpo hacia la nueva dirección mediante un pivote sobre la pierna retrasada, para lo cual es necesario cambiar el peso del cuerpo de la pierna adelantada a la retrasada. Al pivotar sobre el pie retrasado, el que estaba adelantado se levanta para colocarse en la nueva dirección.



¿Cuándo se utiliza?

Es un cambio de dirección lento en comparación con otros en los que la secuencia de apoyos es natural; en éste se pivota sobre la pierna retrasada lo que obliga a frenar el avance. Sin embargo tiene una gran ventaja: al colocar el pie adelantado en la nueva dirección se está cruzando por delante del cuerpo, lo que hace que se consiga una gran protección.

Este es el motivo por el que se suele utilizar cuando el objetivo es, generar espacio libre, bien para un pase, bien para atemperar el juego botando, aunque para su aplicación es necesario cierto espacio entre el atacante y el defensor ya que el balón cruza por delante del cuerpo.

Cambiando el balón de lado por delante del cuerpo

Al igual que en el cambio de dirección anterior, hay que esperar a que durante la secuencia de apoyos el pie correspondiente al lado de la mano de bote se encuentre adelantado. Es entonces cuando tiene lugar el cambio de lado del balón a través de un bote oblicuo intenso de adelante hacia atrás y lateral. La longitud de este paso debe ser la que corresponde a la carrera natural aunque, en general, existe una mayor flexión tanto de las piernas como de las caderas.

Es fundamental que el jugador durante el desplazamiento botando lleve el balón por delante del cuerpo y que justo en el instante en el que se produzca el apoyo del pie correspondiente a la mano de bote tenga lugar el bote oblicuo para cambiar el balón de lado. Esta acción debe ser consecuencia de una flexión brusca de muñeca en la que los dedos quedan orientados hacia la dirección donde se desea que se produzca el bote, sin que ello implique un cambio en la orientación corporal. Hasta ese instante el cuerpo se mantiene orientado hacia la dirección inicial y sólo cuando se ha producido la recepción del balón con la otra mano gira hacia la nueva dirección de forma rápida.

En el caso de no botar el balón adelantado, el jugador se ve obligado a girar el cuerpo para botar lateral y hacia atrás. Este error permite anticiparse al contrario que obtiene información excesivamente pronto de la verdadera intención.

La gran diferencia respecto a la anterior radica en la forma en que se producen los apoyos pues ahora la secuencia es natural, es decir, que después de realizar el apoyo con el pie correspondiente a la mano de bote, el siguiente se hace con el otro. Esto significa que el peso permanece sobre el pie adelantado para poder impulsar hacia delante y realizar el siguiente paso con el otro pie.

Dado que el balón debe pasar por delante del cuerpo, existe la posibilidad que el balón golpee a la pierna que estaba atrasada en el momento en que se produce el cambio de lado del balón, y que se desplace hacia delante para realizar el siguiente paso. Para evitarlo es necesario recoger momentáneamente la rodilla de la pierna retrasada detrás del hueco poplíteo de la pierna adelantada, durante el tiempo suficiente para



que el balón cruce por delante del cuerpo y llegue a la otra mano.

Esto significa que el jugador desplaza la rodilla inicialmente en la dirección inicial, para evitar el contacto con el balón y luego la orienta y apoya en una misma fase aérea hacia la nueva dirección de salida. La amplitud de este apoyo debe ser reducida para favorecer la aceleración necesaria para superar al contrario.

Una vez que se ha producido el apoyo en la nueva dirección el balón se bota con la otra mano y la que inicialmente lo hacía se utiliza como escudo protector separándola del cuerpo para controlar al adversario. Tras el segundo apoyo es imprescindible realizar un cambio de ritmo brusco que ayude a superar al adversario.

¿Cuándo se utiliza?

Al cambiar el balón por delante del cuerpo el riesgo de que el defensor pueda arrebatárselo es elevado por lo que resulta imprescindible contar con espacio suficiente respecto a él.

Si pensamos que la secuencia de apoyos es natural, aunque con el consiguiente cambio de dirección, podemos afirmar que resulta de gran utilidad en situaciones en las que el atacante con balón avanza botando con orientación frontal y se encuentra con un oponente al que superar en carrera, con espacio entre ambos para pasar el balón por delante del cuerpo.

Debido a la secuencia natural de apoyos ofrece como ventaja que es un gesto muy rápido.

Cambiando el balón de lado por delante del cuerpo con la mano contraria a la que botaba

En realidad es una variante de la anterior que consiste en realizar el cambio de lado del balón con la mano contraria a la que botaba, es decir, que si bien antes la mano que botaba el balón hacía un bote oblicuo para llevarlo hacia el otro lado del cuerpo, donde botarlo con la mano contraria, ahora es precisamente esta mano la que se cruza para adaptar el balón por la parte superior y exterior y realizar dicho bote oblicuo antes del último paso en la dirección definitiva. Para ello, a diferencia del gesto técnico anterior, al mismo tiempo que se produce el 1^{er} apoyo también tiene lugar el bote delante del pie que lo realiza.

¿Cuándo se utiliza?

Esta acción permite incrementar la incertidumbre en el contrario ya que acentúa la orientación corporal hacia la dirección inicial hasta el momento del cambio y, por lo tanto, puede ser utilizada como variante de la anterior en situaciones similares, aunque con espacio suficiente entre ambos jugadores, pues frente a esta ventaja tiene el inconveniente de que ofrece menos protección del balón al cambiarlo de lado.

Cambiando el balón de lado entre las piernas.

También es una variante del segundo tipo de cambio estudiado. En esta ocasión el balón cambia de lado aprovechando el hueco que queda al realizar el segundo apoyo. Esto es posible porque a diferencia del gesto mencionado el segundo apoyo se produce antes de que el balón cruce de lado y al hacerlo queda un hueco entre las piernas que debe ser aprovechado para pasar el balón al lado contrario donde lo recibe la mano que no botaba inicialmente.

En el cambio de dirección cambiando el balón de mano por delante del cuerpo primero pasaba el balón de un lado a otro y después de realizaba el segundo y definitivo apoyo en la nueva dirección; en éste primero se realiza el apoyo y luego, como consecuencia, el balón se pasa entre las piernas (figura 4.9).

¿Cuándo se utiliza?

Cuando la distancia entre atacante y defensor es más reducida que en los casos anteriores este cambio es útil porque se utiliza la propia estructura corporal para proteger el balón. Sigue siendo muy rápido, aunque la dificultad técnica que entraña el cambio entre las piernas aumenta ligeramente la duración del gesto y limita su utilización a situaciones en las que la velocidad inicial es moderada.



Figura 4.9. Momento en el que se va a realizar el cambio de la mano que bota el balón pasándolo entre las piernas.

Cambiando el balón de lado por detrás del cuerpo.

Se realiza un apoyo con el pie correspondiente al lado de la mano de bote al mismo tiempo que el balón bota delante de este pie. Es entonces cuando se produce un bote hacia atrás, que describe una trayectoria en “V”, para lo cual la mano se adapta al balón por la parte superior y anterior, orientándose hacia atrás. La recepción se produce con el brazo extendido y la mano orientada hacia delante pues, a partir de ese momento, se trata de impulsar el balón en esa dirección (figura 4.10).

Esta acción acentúa la orientación corporal hacia la dirección inicial.

Tras la recepción del balón con el brazo extendido, lo cual resulta determinante para evitar que el balón golpee en la espalda del jugador, la flexión de la muñeca y orientación de los dedos deben dirigir el balón para que bote, de nuevo, hacia delante, donde pueda ser recogido por la otra mano.

Al mismo tiempo que se produce el contacto del balón con el suelo, en su bote de atrás hacia delante, tienen lugar el apoyo de la pierna retrasada en la nueva dirección y el cambio de orientación corporal. A partir de este instante es la otra mano la encargada de adaptarse al balón para continuar el bote mientras se realiza un cambio de ritmo brusco.

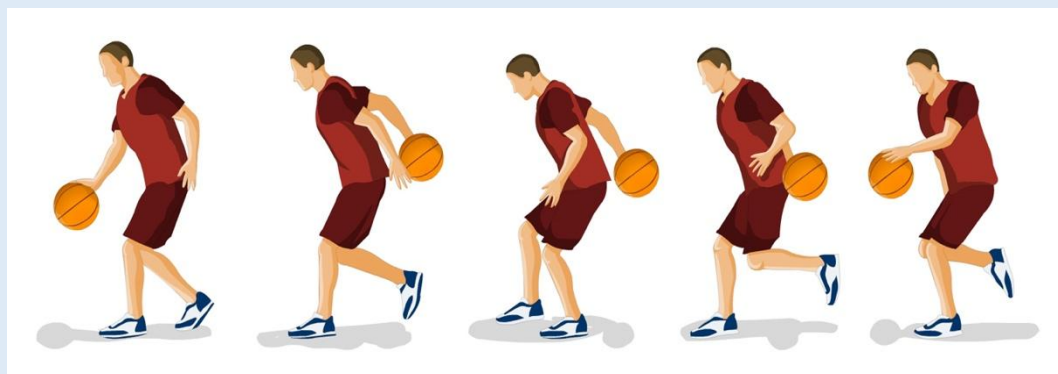


Figura 4.10. Cambio de dirección cambiando el balón de lado por detrás del cuerpo.

¿Cuándo se utiliza?

En ocasiones, el defensor acosa al atacante con mucha intensidad tratando de arrebatarse el balón durante la acción de bote. En este caso, cuando la distancia es mínima, es necesario analizar cual es la pierna que tiene adelantada el jugador con balón: en el caso de que sea la correspondiente al lado de la mano que bota, ya que no hay espacio suficiente para pasar el balón por delante del cuerpo, ni entre las piernas, por el riesgo que conlleva, sólo hay una posibilidad para alejar el balón del oponente y cambiar de dirección: pasando el balón por detrás del cuerpo.

Como se comentará a continuación, cuando en las condiciones analizadas la pierna adelantada es la del lado contrario a la mano de bote, la alternativa táctica más adecuada es la realización del reverso.

Reverso.

Al hilo de la última reflexión iniciamos la descripción técnica del reverso que presenta una variación sustancial respecto a los gestos anteriores: la pierna adelantada en el momento de iniciar el cambio es la correspondiente al lado contrario de la mano que bota.

El atacante pivota sobre este pie hacia atrás, de forma que momentáneamente pierde de vista al oponente, lo que lo distingue de los otros cambios analizados hasta el momento en los que existía un control visual constante del adversario.

Para pivotar se mantiene fijo el pie adelantado y se desplaza el otro pie en dirección hacia el talón, hacia atrás, realizando un movimiento amplio para colocarlo en una posición en la que el jugador obtenga la profundidad suficiente para superar la línea que marca el defensor. Desde el momento en que se inicia el giro el jugador varía la posición de la mano que manejaba el balón desplazándola ligeramente hacia la parte anterior para realizar un acompañamiento del balón durante el giro hasta que se ha conseguido alejarlo suficientemente del contrario. En ese momento se bota de nuevo, delante del cuerpo para protegerlo, y se cambia de mano de bote (figura 4.11).

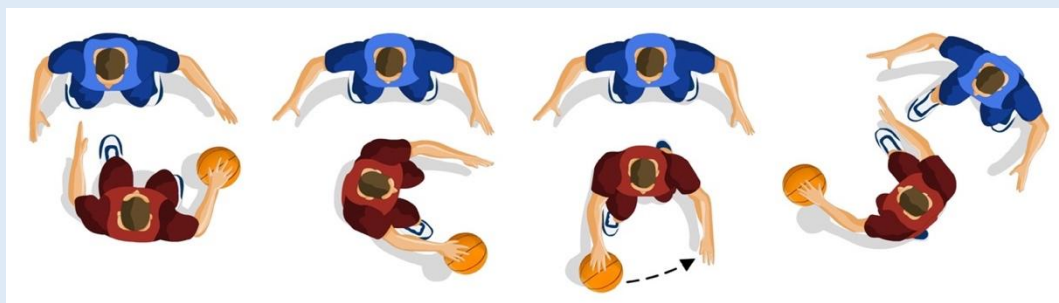


Figura 4.11. Reverso botando.



Es importante mantener el cuerpo y piernas flexionados y conservar el centro de gravedad a la misma altura durante el tiempo que dure, no sólo el giro, sino el cambio de dirección completo. Con ello se pretende conseguir una mayor capacidad de reacción en el caso de que haya interferencias defensivas inesperadas y, sobre todo, estabilidad durante el giro.

Dado que resulta inevitable perder de vista al oponente directo y al resto de los jugadores, es importante que se gire la cabeza lo más rápido posible para paliar esta diferencia y aumentar al mismo tiempo la velocidad de giro.

Como en el resto de las acciones de este tipo estudiadas al finalizar el cambio de mano se produce un cambio de ritmo intenso.

¿Cuándo se utiliza?

Como consecuencia de la pérdida de control visual del oponente directo y del resto de jugadores, no es recomendable su uso salvo en condiciones en las que sea inevitable o cuando no resulte tan peligroso el inconveniente mencionado (la defensa está organizada en pista trasera pero se presiona al base la subida del balón).

Hay que pensar que en el desarrollo de las defensas presionantes el oponente directo del atacante con balón provoca que éste haga reverso para, aprovechando la pérdida de control visual, organizar situaciones de 2 x 1 defensivas entre su oponente y algún otro defensor que al realizar el reveso queda fuera de su campo de visión. El resultado es un atacante que al salir del reverso se encuentra en frente a un defensor que no es el adversario inicial y que puede llegar a robarle el balón o a provocar la falta en ataque si se ve sorprendido y no puede evitar el contacto.

En cualquier caso para realizar el reverso debe existir un acoso tal que obligue al atacante a adoptar una postura corporal de máxima protección, con el cuerpo flexionado y, en ocasiones, haciendo incluso deslizamientos laterales con la pierna del lado contrario a la mano de bote adelantada para interponer el cuerpo entre el defensor y el balón. Este acoso debe llevar al defensor a intentar anticiparse cruzándose en la trayectoria del balón para robarlo y exige que el atacante tenga, en ese preciso momento, adelantada la pierna del mismo lado de la mano de bote.



4.2.7. FINTAS DURANTE EL DESPLAZAMIENTO BOTANDO.

4.2.7.1. ¿Qué son?

El concepto de finta es similar al de engaño, por lo que con este término nos referimos a las acciones que se producen durante el desplazamiento botando que contienen o representan en sí mismas acciones de engaño.

En primer lugar hay que destacar que cualquiera de los cambios de dirección botando puede convertirse en una finta si se añade una acción de engaño. Bastaría con que el atacante realizara un primer apoyo saliéndose de la trayectoria inicial hacia el exterior y convirtiera el primer apoyo en una trampa para alejar más al defensor de la dirección definitiva. Es por ello que en el aprendizaje resulte conveniente promover el aprendizaje de las fintas que implican conductas de falseo de las verdaderas intenciones y, en definitiva, estimulan el desarrollo de la capacidad táctica individual.

No obstante, existen acciones que en sí mismo son fintas que se pueden realizar durante el desplazamiento botando y no son el fruto de una mejora táctica de un tipo de cambio de dirección. Entre estas acciones recogemos: la finta sin cambio de mano con un paso de engaño, con dos pasos de engaño, y la finta de reverso.

4.2.7.2. ¿Para qué sirven?

Evidentemente el objetivo fundamental es generar incertidumbre en el contrario ocultando las verdaderas intenciones, engañándole y evitando que pueda anticiparse.

Mayoritariamente, nos centraremos en las acciones encaminadas a generar y ocupar un espacio libre superando a los defensores: las fintas de cambio de dirección. Aunque no se estudiarán este año existen fintas de parada que sirven para hacer creer a los defensores que el jugador con balón se parará cuando en realidad no tiene tal intención.

4.2.7.3. ¿Cómo se ejecutan?

Finta sin cambio de mano con un paso de engaño

El jugador con balón, que se desplaza con carrera natural y orientación frontal, realiza un primer apoyo de engaño con la pierna del lado contrario a la mano de bote hacia ese mismo lado, orientando el cuerpo hacia esta dirección. Este detalle es vital para el éxito de la acción pues el engañar al contrario depende de la credibilidad que genere este primer apoyo. Si el contrario ve el cambio de dirección corporal claro pensará que realmente va a cambiar de dirección (figura 4.12).

Como en las acciones estudiadas el balón se bota por delante del cuerpo, para lo cual

es necesario que la mano se adapte a él por la parte superior y ligeramente posterior; a partir del instante en que se ha realizado el paso de engaño la mano cambia su orientación deslizándose hacia el interior para poder empujar hacia el exterior, el lado por el que inicialmente se desplazaba. Se produce una flexión y rotación externa de la muñeca quedando los dedos extendidos en dirección hacia el suelo y afuera. Además, como en cualquier acción de bote, el codo se extiende para impulsar al balón.

Durante la fase de engaño el balón se lleva hacia delante pegado al cuerpo hasta que se produce el deslizamiento de la mano sobre él para orientarlo hacia la dirección final.

Es entonces cuando el otro pie realiza un apoyo de forma que tanto la dirección como orientación corporal vuelven a ser las mismas que antes de la realización de la finta.

Como se ha podido comprobar es un engaño en el que se hace creer al defensor que se cambiará de dirección y de mano de bote cuando en realidad no se hace.



Figura 4.12. Finta sin cambio de mano.

¿Cuándo se utiliza?

Cuando el atacante se desplaza botando a gran velocidad y hay un defensor que se interpone en el camino a una cierta distancia. Este detalle es clave desde el punto de vista táctico porque el balón siempre se transporta por delante del cuerpo y existe muy poca protección.

Como ventaja es destacable el escaso tiempo de duración por la velocidad con que se ejecuta y como inconveniente la escasa protección que ofrece del balón.

Finta sin cambio de mano con dos pasos de engaño

Es una variante de la anterior que consiste en repetir el apoyo realizado con la pierna del lado contrario a la mano de bote. Esto significa que se produce un pequeño salto sobre esa pierna, para lo cual es imprescindible que el peso del cuerpo recaiga sobre ella en el primer apoyo. Al mismo tiempo que se realiza éste se bota el balón bajo y pegado al cuerpo y en el momento en que tiene lugar el segundo apoyo, con el mismo pie, la mano de bote cambia de orientación para dirigir el balón hacia el exterior tal como sucedía en la finta anterior. Finalmente se produce el cambio de ritmo para



superar al contrario.

¿Cuándo se utiliza?

A veces el atacante ha percibido que el espacio ideal para progresar, dadas las circunstancias del entorno, es por un lateral del oponente a pesar de que el desmarque por el lado contrario también fuera posible. En estos casos esta finta sirve para acentuar más la dirección de engaño y conseguir arrastrar al defensor hacia el lado contrario del espacio ideal por el que superarle.

Esta misma acción de acentuar el engaño, repitiendo el apoyo previo, se puede aplicar para otras fintas estudiadas.

Finta de reverso

El deslizamiento de la pierna libre en el giro de espaldas es más corto que en el reverso para ganar velocidad reduciendo el tiempo de ejecución. Justo en el momento en que finaliza el giro y el pie se vuelve a apoyar se bota el balón delante del cuerpo, fuera del alcance del defensor, con un bote bajo. La cabeza que había girado para facilitar el giro, vuelve a girar en el sentido contrario mientras el mismo pie que se deslizó lo hace también en sentido contrario, deshaciendo el movimiento inicial. Este último paso debe ser más amplio para ganar profundidad y superar así al adversario.

Al igual que en el reverso, la estabilidad depende de la separación de las piernas y, durante el giro, de la proyección vertical del centro de gravedad (centrado sobre la base de sustentación), así como de su altura (mantenerlo bajo durante todo el gesto, sin oscilaciones verticales).

Como se ha podido comprobar la mano que bota es siempre la misma y la dirección del desplazamiento es prácticamente la misma que al principio.

¿Cuándo se utiliza?

Puede resultar muy útil cuando el adversario está forzando la utilización del reverso como recurso para evitarlo y, con ello, posibles situaciones de desequilibrio numérico si los oponentes trataran de llevarle a un 2 x 1 defensivo.



4.2.8. LAS PARADAS.

4.2.8.1. ¿Qué son?

Son acciones técnicas que permiten al jugador que posee el balón detener su desplazamiento. El reglamento de juego sólo limita la forma de pararse cuando el jugador tiene posesión del balón, por lo que todas las demás no resultan especialmente importantes desde el punto de vista técnico.

Existen diferentes criterios de clasificación de las paradas:

En función del momento en que se producen:

- Parada simultánea a la recepción.
- Parada al finalizar el avance legal del jugador con balón en las manos.
- Parada al finalizar la acción de regate botando.

En función del tipo de acción motriz:

Parada en un tiempo

- Simétrica.
- Asimétrica.

Parada en dos tiempos

- Apoyo alternativo de ambos pies.
- El 2º apoyo con ambos pies simultáneos y simétricos.
- El 2º apoyo con ambos pies simultáneos y asimétricos.

En función de la dirección en que se produce:

La misma dirección que el desplazamiento previo.

Distinta dirección a la del desplazamiento previo.

4.2.8.2. ¿Para qué sirven?

Aunque el objetivo por el que se utiliza una parada es obvio, existen diferentes finalidades por las que detener el desplazamiento: evitar el contacto con algún oponente, lanzar a canasta desde un espacio libre, pasar a un compañero mejor colocado, sorprender al oponente directo que cree que el atacante continuará desplazándose, o recibir el balón para tirar, como sucede a la salida de un bloqueo.

4.2.8.3. ¿Cuándo se utilizan?

En primer lugar habría que matizar que tal como se ha visto existen dos grandes tipos de paradas: en un tiempo y en dos tiempos. El primero es efectivo si el jugador que se va a detener está orientado hacia el objetivo y la velocidad no es muy elevada; el segundo cuando el jugador se desplaza con una orientación corporal distinta a la que deberá tener al finalizar la parada; normalmente hacia el aro. En este último caso la velocidad de desplazamiento no representa un problema si se domina técnicamente el gesto y se tiene la fuerza necesaria para vencer la inercia con los apoyos. Para más detalles analizar las características tácticas recogidas en la tabla 4.2.

4.2.8.4. ¿Cómo se ejecutan?

En la tabla 4.1 se recogen tanto las características técnicas como tácticas de cada tipo de parada.



Figura: 4.13 Parada en dos tiempos

Tabla 4.1. Características técnicas y tácticas de las paradas.

| TIPO DE PARADA | REPRESENTACIÓN GRÁFICA | CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS | CARACTERÍSTICAS TÁCTICAS |
|-------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UN TIEMPO SIMÉTRICA | | <ul style="list-style-type: none"> • Se apoyan ambos pies a la vez. • Hay que llegar flexionados para bajar el centro de gravedad y conseguir mayor estabilidad • El paso previo debe ser amplio; tanto más cuanto mayor sea la velocidad inicial. | <ul style="list-style-type: none"> • Es útil cuando el jug. queda orientado en la misma dirección del desplazamiento. • Es más apropiada cuando el jugador se desplaza a velocidad moderada. • Se puede elegir el pie de pivote. |
| UN TIEMPO ASIMÉTRICA | | <ul style="list-style-type: none"> • El pie correspondiente al lado del brazo ejecutor debe estar adelantado. | <ul style="list-style-type: none"> • Favorece la colocación correcta del brazo ejecutor. |
| DOS TIEMPOS ALTERNATIVA | | <ul style="list-style-type: none"> • 1º Apoyo más largo para frenar la inercia. • 2º apoyo corto y rápido para reducir el tiempo de ejecución y sorprender al contrario. • Colocar el primer pie de talón-punta. • Llegar felxionados. • Si hay cambio de orientación, comenzar durante el primer apoyo. • El pie correspondiente al lado del brazo ejecutor debe estar adelantado. | <ul style="list-style-type: none"> • Permite modificar la orientación del cuerpo durante la parada. • Es eficaz cuando el desplazamiento es veloz. • Mayor estabilidad para hacer un tiro rápido. • Se puede pivotar sobre el pie que hace el primer apoyo |
| DOS TIEMPOS SIMULTÁNEO | | <ul style="list-style-type: none"> • El pie correspondiente al lado del brazo ejecutor debe estar adelantado. • Si se va a realizar un cambio de dirección, mantener el cuerpo orientado hacia la dirección de engaño hasta el último momento. | <ul style="list-style-type: none"> • No permite pivotar • Permite cambiar la dirección del desplazamiento entre el primer y 2º apoyo. • Es necesario tener la certeza de poder tirar o pasar. |



4.2.9. LOS PIVOTES

4.2.9.1. ¿Qué son?

Los pivotes que vamos a analizar, tal como sucedió con las paradas, son aquellos que están asociados a la posesión del balón. El reglamento sólo regula la forma en que puede pivotar un atacante con balón.

Pivotar significa desplazar un pie en una o varias direcciones manteniendo el otro, denominado pie de pivote, fijo en el suelo sobre el que se establece el eje de giro longitudinal del cuerpo. Este último detalle es fundamental desde el punto de vista reglamentario.

Existen varios tipos de pivotes que podemos clasificar atendiendo a diversos criterios taxonómicos:

En función de la dirección del desplazamiento:

- Normal: se desplaza el pie cercano a la dirección tomada
- Cruzado: se mueve el pie alejado de la dirección de desplazamiento cruzando la pierna por delante del cuerpo.
- Reverso: se desplaza el pie alejado de la dirección tomada girando hacia atrás.

En función del sentido del desplazamiento

- Interior: con orientación lateral al aro, se pivota sobre el pie próximo al cesto para acercarse, cuando hay distancia respecto al oponente.
- Exterior: con orientación lateral al aro, se pivota sobre el pie alejado para quedar orientado hacia el aro y obtener distancia para el tiro.

En función de la distancia recorrida

- Corto
- Largo

4.2.9.2. ¿Para qué sirven?

Los pivotes se utilizan con diversas finalidades: proteger el balón ante el acoso del oponente, progresar hacia canasta para lanzar, mejorar el ángulo de pase, superar al contrario en la arrancada desde parado, fintar el desplazamiento, obtener espacio separándose del oponente para lanzar a canasta.

Tabla 4.2. Características técnicas y tácticas de los pivotes.

| TIPO DE PIVOTE | REPRESENTACIÓN GRÁFICA | CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS | CARACTERÍSTICAS TÁCTICAS |
|----------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NORMAL | | <ul style="list-style-type: none"> • Se desplaza el pie cercano a la dirección que toma el jugador. • El cuerpo debe estar flexionado para poder modificar la acción si fuera necesario. • El paso no debe ser muy amplio para poder continuar avanzando en la misma dirección si el defensor no reacciona dirección. • Apoyo con sentido de profundidad y no lateral cuando se busque superar al contrario. | <ul style="list-style-type: none"> • Ofrece poca protección de balón. • Es una acción fácil de ejecutar. |
| CRUZADO | | <ul style="list-style-type: none"> • Se desplaza el pie más alejado de la dirección adoptada por el jugador. • El cuerpo debe estar flexionado para poder modificar la acción si fuera necesario. • El paso no debe ser muy amplio para poder continuar avanzando en la misma dirección si el defensor no reacciona dirección. • Apoyo con sentido de profundidad y no lateral cuando se busque superar al contrario. | <ul style="list-style-type: none"> • Ofrece una gran protección de balón, al interponer el cuerpo entre el oponente y el mismo. |
| DE REVERSO | | <ul style="list-style-type: none"> • Se desplaza el pie más alejado de la dirección adoptada por el jugador, girando sobre el otro pie, de forma que sea el talón del pie que se mueve el que se acerca en primer lugar a la nueva dirección (giro de espaldas). • Cuerpo flexionado para mantener la estabilidad al tener el centro de gravedad bajo. • Mantener el centro de gravedad sobre el centro de la base de sustentación, para evitar desequilibrios. • Girar rápido la cabeza para observar la reacción del defensor y favorecer el giro (mayor velocidad). • Hacer un desplazamiento amplio para profundizar y superar al contrario. | <ul style="list-style-type: none"> • Ofrece mucha protección. • Se debe utilizar cuando el defensor esté tan próximo que el empleo de otro pivote suponga un riesgo excesivo. • Tiene la desventaja de que momentáneamente se pierde la orientación hacia delante. |



4.2.9.3. ¿Cuándo se utiliza?

La elección de un tipo de pivote u otro depende de un grupo de factores que definen la situación de juego. Las claves generales para la utilización de un tipo u otro se muestran en la tabla 4.2.

4.2.9.4. ¿Cómo se ejecuta?

Aunque hay unas características técnicas comunes a todos los tipos de pivote también existen rasgos diferenciadores (ver tabla 4.2).

4.2.10. EL REBOTE ATACANTE.

4.2.10.1. ¿Qué es?

Aunque en realidad es el balón el que puede rebotar en el aro, el tablero, o ambos tras un lanzamiento fallado, se entiende como acción de rebote atacante la que realiza el jugador que pertenece al equipo que tiene posesión del balón. En nuestro caso, ya que estamos centrados en la situación 1 x 1 nos referimos a la lucha por la recuperación del balón que mantiene el lanzador con su oponente tras el lanzamiento fallado.

4.2.10.2. Características del reboteador

Características antropométricas.

La característica, posiblemente más determinante, sea la altura que alcanza el jugador. Esta viene determinada por la altura corporal y la envergadura de brazos. Hay personas altas con brazos cortos que alcanzan una altura inferior a otras más bajas pero con una gran envergadura de brazos.

Características físicas.

Las cualidades físicas que más pueden influir en la capacidad para rebotear son las que están relacionadas con la capacidad de contracción rápida de las fibras musculares de las piernas: fuerza explosiva, que determina la altura del salto, y la velocidad de desplazamiento en distancias cortas.

Características tácticas

Se requiere una gran capacidad perceptiva y de anticipación para percibir la trayectoria del balón y posible zona de caída, así como de los espacios libres para alcanzar dicha zona superando a los contrarios. Esto también exige el dominio de acciones de engaño para evitar el contacto físico con el defensor.

Los cálculos necesarios para poder anticiparse al contrario, ocupando el espacio donde será posible recuperar el balón, dependen de la experiencia acumulada y no de reglas fijas que se pudieran tratar de establecer en función del lugar desde el que tuvo lugar el tiro, pues son la trayectoria final depende de otros muchos factores



como la altura de salida del balón, la altura alcanzada durante la fase aérea, la cantidad de giro del móvil en el aire, etc. Por estas razones es fundamental estimular el desarrollo de esta capacidad a través de la propia práctica.

Características técnicas.

Aunque no son determinantes comparadas con las anteriores podemos concretar estas características en: dominio de las acciones de engaño mediante cambios de dirección bruscos en espacios reducidos para evitar cualquier tipo de contacto físico que pudiera buscar el defensor para controlarle y dominio de la acción de salto.

Características psicológicas

Concentración: el jugador debe ser capaz de mantener un grado de concentración muy alto para percibir adecuadamente el entorno, decidir con agilidad pero, sobre todo, cambiar de rol con mucha rapidez pues justo tras finalizar el lanzamiento cambian sus objetivos y el comportamiento necesarios.

Nivel de activación: resulta clave que el jugador que durante la fase de lanzamiento debe estar completamente relajado, se active para luchar por recuperar el balón. Estos cambios en el nivel de activación dependen también de la concentración del sujeto.

4.3 Lo que debes recordar

1. La situación de 1x1 permite: mejorar la capacidad para manejar el balón en el espacio próximo, así como todos los contenidos que implican una adaptación de las manos al balón, que el jugador satisfaga sus necesidades de realización personal, al no tener que compartir el móvil, conseguir un alto volumen de práctica con oposición, descubrir las posibilidades de acción individual, en relación con la presencia de un adversario, desarrollar la capacidad para tomar decisiones individuales y engañar al contrario y desde un punto de vista específico, mejorar la capacidad táctica individual.
2. El hecho de que exista un adversario implica que el jugador tiene que repartir su atención entre la elaboración de la respuesta motriz y el oponente directo produciéndose, por tanto, un incremento de la dificultad respecto a la situación de 1x0.
3. La habilidad para lanzar a canasta no sólo depende de una ejecución técnica perfecta sino que además dependerá de una serie de principios tales como: lanzar desde la mejor posición, lanzar con la menor oposición posible, lanzar cuando se tengan asegurados el rebote en ataque y el balance defensivo, elegir la técnica adecuada a cada situación y lanzar en las condiciones psicológicas más óptimas.



4. La situación de 1x1 permite: mejorar la capacidad para manejar el balón en el espacio próximo, así como todos los contenidos que implican una adaptación de las manos al balón, que el jugador satisfaga sus necesidades de realización personal, al no tener que compartir el móvil, conseguir un alto volumen de práctica con oposición, descubrir las posibilidades de acción individual, en relación con la presencia de un adversario, desarrollar la capacidad para tomar decisiones individuales y engañar al contrario y desde un punto de vista específico, mejorar la capacidad táctica individual.
5. El hecho de que exista un adversario implica que el jugador tiene que repartir su atención entre la elaboración de la respuesta motriz y el oponente directo produciéndose, por tanto, un incremento de la dificultad respecto a la situación de 1x0.
6. La habilidad para lanzar a canasta no sólo depende de una ejecución técnica perfecta sino que además dependerá de una serie de principios tales como: lanzar desde la mejor posición, lanzar con la menor oposición posible, lanzar cuando se tengan asegurados el rebote en ataque y el balance defensivo, elegir la técnica adecuada a cada situación y lanzar en las condiciones psicológicas más óptimas.

4.4.PREGUNTAS PARA FACILITAR LA COMPRENSIÓN Y REPASO DEL TEMA

1.- La situación de 1 x 1:

1. Resulta fundamental, desde el primer momento, para desarrollar la capacidad táctica individual de los niños en un contexto relativamente fácil en el que tomar decisiones.
2. También ayuda a la mejora técnica individual, la cual tiene lugar en un contexto real, con oposición, por lo que, desde el primer momento, se desarrolla la inteligencia específica para el juego del baloncesto, al tiempo que surgen unas respuestas técnicas propias, adaptadas a las necesidades que imponen los problemas que se plantean en el juego.
3. Otra de las ventajas que ofrece este tipo de situación es que garantiza un índice de participación muy elevado.
4. Todas las respuestas anteriores son correctas

2.- Un jugador en situación de 1 x 1 debe tener en cuenta:

1. La distancia al oponente directo para valorar si puede hacer un lanzamiento directo.
2. La distancia al cesto para valorar si puede hacer un lanzamiento directo.



3. La orientación del defensor para atacar por el lado de su pierna adelantada, por ser el menos protegido.
4. Todas las respuestas anteriores son correctas.

3.- El atacante con balón avanza botando con orientación frontal y se encuentra con un oponente, al que superar en carrera, que acosa al atacante con mucha intensidad, y a distancia mínima, cruzándose en la línea de avance del balón, cuando el atacante tiene adelantada la pierna del lado correspondiente a la mano de bote. ¿Qué tipo de finta o cambio de dirección debe realizar?

1. Reverso.
2. Cambiando el balón de lado por delante del cuerpo.
3. Cambiando del balón de lado entre las piernas.
4. Cambiando el balón de lado por detrás del cuerpo.

4.- El atacante con balón avanza botando de forma semilateral con el objetivo de proteger el balón del oponente directo, el cual, se cruza en la trayectoria del balón para robarlo, a una distancia mínima, cuando el jugador tenía adelantada la pierna del lado contrario a la mano de bote. ¿Qué tipo de finta o cambio de dirección debe realizar?

1. Reverso.
2. Cambiando el balón de lado por delante del cuerpo.
3. Cambiando del balón de lado entre las piernas.
4. Cambiando el balón de lado por detrás del cuerpo.

5.- Un jugador hace una entrada a canasta con la técnica habitual de bandeja:

1. Porque su oponente directo se ha quedado retrasado y el camino al aro está libre.
2. Porque, a pesar de haber sido posible la aproximación al cesto, no tiene ventaja posicional clara.
3. Porque, a pesar de haber superado claramente a su oponente directo, se encuentra a otro adversario, que hizo una ayuda defensiva, entre su posición y el aro.
4. Las respuestas b y c son correctas.

6.- En la finta durante el desplazamiento botando, con cambio del balón de mano por delante del cuerpo:

5. Es imprescindible realizar un bote delante de la pierna que realiza el apoyo de engaño antes de cambiar el balón de mano.
6. Es importante conservar la orientación del cuerpo hacia la dirección de engaño hasta que el balón haya sido recepcionado por la otra mano tras el cambio.
7. Se pivota sobre la pierna retrasada.



8. El balón cambia de mano mediante una acción que implica un giro del tronco hacia el lado de la mano que debe recibirlo.

7. Un jugador se aproxima botando el balón hacia la canasta contraria cuando, de repente, se le cruza un defensor en su trayectoria, ante lo cual

1. Deja de botar el balón por miedo a perderlo.
2. Se coloca de espaldas para botar con más seguridad.
3. Cambia de dirección bruscamente para desplazarse en el sentido opuesto al de avance del oponente que se interpuso en su camino.
4. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

8.- En la parada en dos tiempos cuando el jugador se desplaza con una orientación distinta a la que tendrá tras detenerse:

1. El primer pie que se apoya es el más alejado del lado hacia el que se gira.
2. El primer pie que se apoya es el más cercano al lado hacia el que se gira.
3. El segundo paso es amplio para frenar la inercia horizontal adquirida con la carrera previa.
4. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

9.- Una jugadora de baloncesto decide progresar botando el balón tras analizar previamente la situación de juego, lo que significa que:

1. No había opción de tiro directo y la distancia que le separaba de su oponente era amplia.
2. La distancia que le separaba de su oponente era amplia pero no debía tirar porque había una compañera mejor situada.
3. La distancia que le separaba de su oponente era reducida y no había ninguna compañera mejor situada.
4. A pesar de no lanzar mal de lejos decidió la progresión botando por ser más rápida que la oponente.

10.- La parada en dos tiempos con apoyo alternativo de los pies:

1. Permite modificar la orientación corporal durante la parada.
2. El primer apoyo debe ser corto y rápido para reducir el tiempo de ejecución y sorprender al contrario.
3. Permite elegir el pie de pivote.
4. Las respuestas a y b son correctas.

11.- En la acción técnica de lanzamiento de gancho:

1. Es importante que la separación del brazo del cuerpo se produzca por debajo de la altura de los hombros para poder transmitir suficiente impulso al balón.
2. El brazo ejecutor no debe salir del plano frontal del cuerpo para obtener la mayor protección, y la suelta del balón se debe producir cuando el jugador se



encuentre completamente lateral.

3. La acción del brazo, tras describir el arco en su desplazamiento, finaliza con la flexión de muñeca, quedando los dedos dirigidos hacia el exterior, sobre todo índice y corazón, que son los últimos en tocar el balón y los encargados de que gire hacia atrás sobre su eje transversal.
4. Todas las respuestas anteriores son correctas.

4.5. Actividades para afianzar los conceptos del tema

- 1.- Realiza un análisis comparativo, en una tabla o mapa conceptual, de las ventajas e inconvenientes de la situación de 1 x 1 en la enseñanza del baloncesto.
- 2.- Plantea las relaciones existentes entre los contenidos de la situación de 1 x 1 con los principios generales del juego.
- 3.- En relación con todos los tipos de lanzamientos estudiados en el tema 3 y 4 realiza un estudio comparativo analizando las similitudes y diferencias desde un punto de vista técnico, táctico y metodológico, existentes entre todos ellos.

4.6. Bibliografía

- Bosc, G. (2000). *Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Comas, M (1991). *Baloncesto, más que un juego. Tomo 1: Fundamentos I*. Madrid: Gymnos.
- Del Río, J.A. (1998). *Metodología del baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Federación Española de Baloncesto. (2001). *Textos de FEB. Cursos de entrenador de baloncesto: iniciación y primer nivel*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Federación Internacional de Baloncesto. (2002). *Reglas oficiales de Baloncesto*. Madrid: FIBA.
- Foucher, D.G. (2000). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Jordane, F. y Martín, J. (1999). *Baloncesto. Bases para el alto rendimiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Junoy, J. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Baloncesto*. Madrid: MEC.
- Junoy, J. Y Udaeta, S. (1992). Fintas: la astucia en juego. *Cínic*, 16, 16-17.
- Mitjana, J.C. (1994). Los pasos: concepto y ejemplos. *Cínic*, 27, 44-45.
- Alderete, J.L. & Osma, J.J. (1998). *Baloncesto. Técnica individual de ataque*. Madrid. Editorial Gymnos.



- American Sport Education Program. (2001). *Coaching youth basketball*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Aragón, M.R. (2003). Efectividad del tiro en función de la acción técnica previa. En S.J. Ibáñez y M.M. Macias (Eds.), *Propuestas para la mejora en el proceso de formación y el rendimiento en baloncesto*. Cáceres: Editores.
- Bosc, G. y Poulain, T. (1996). *Baloncesto. De la escuela ...a las asociaciones deportivas*. Lérida: Aganos.
- Chase, M.A., Ewing, M.E., Lirgg, C.D., y George, T.R. (1994). The effects of equipment modification on children's self-efficacy and basketball shooting performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65,2, 159-168.
- Foucher, D.G. (2000). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Gorsgeorge, B. (1996). Le couple "anticipation/reaction" dans les un contre un. *EPS*, 257, 40-43. París.
- Llorente, F. (1996). Ejercicios de tiro I. *Clínic*, 35, 14-18.
- Llorente, F. (1996). Ejercicios de tiro II. *Clínic*, 36, 10-13.
- Miller, S.A. & Bartlett, R.M. (1992). The effects of distance on basketball shooting kinematics. *X International Symposium on Biomechanics in Sports*. Proceedings, pp. 44-47. Milán.
- Miller, S.A. & Bartlett, R.M. (1993). The effects on increased shooting distance in the basketball jump shot. *Journal of Sport Science*, 11, 285-293.
- Miller, S.A. & Bartlett, R.M. (1996). The relationship between basketball shooting kinematics, distance and playing position. *Journal of Sport Sciences*, vol. 14, 5, 393-401.
- Nevot, D. (1992). Tiro en baloncesto. Tareas de control tónico segmentario específico. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, VI, 1, 32-39.
- Olivera, J. (1992). 1250 Ejercicios y juegos en baloncesto (3 volúmenes) Barcelona. Paidotribo.
- Peyró, R. & Sampedro, J. (1979). *Pedagogía del baloncesto*. Valladolid. Miñón.
- Peyró, R. (1991). *Manual para escuelas de baloncesto*. Madrid. Gymnos.
- Peyró, R. (2004). Enseñanza de la técnica individual en las etapas de iniciación. En A. López, C. Jiménez y C. López (Eds.), *II Curso de Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (pp. 81-96). Madrid: Editores.
- Rojó, J. (1993). *Baloncesto*. Madrid. Comité Olímpico Español.
- Sáenz-López, P. & Ibáñez, S. (1994). El tiro: clasificación, evaluación y su entrenamiento en cada categoría. *Clínic*, 27, 29-34.



Zaragoza, J. (1992). La importancia de los mecanismos de percepción y decisión en baloncesto. *Clínica*, 18, 14-15. Madrid.

Zaragoza, J. (1992). Oponerse para progresar. *Clínica*, 29, 12-15. Madrid.





CAPÍTULO 5. EL DEFENSOR CONTRA UN JUGADOR CON BALÓN. EL UNO CONTRA UNO DEFENSIVO.

Autor: Cárdenas Vélez, David

Índice del capítulo

CONTENIDOS.

5.1. ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SITUACIÓN 1 X 1 DEFENSIVA.

- 5.1.1. Los elementos configuradores del juego de uno contra uno defensivo
- 5.1.2. La lógica funcional del juego de uno contra uno defensivo.
- 5.1.3. Importancia del uno contra uno defensivo para la enseñanza del baloncesto.

5.2. CONTENIDOS DEL JUEGO PROPIOS DE LA SITUACIÓN 1 X 1 DEFENSIVA.

- 5.2.1. Defensa contra un jugador que aún no ha botado.
 - 5.2.1.1. Cerca de la canasta.
 - 5.2.1.2. Lejos de la canasta.
- 5.2.2. Defensa contra un jugador que bota el balón.
 - 5.2.2.1. Cerca de la canasta.
 - 5.2.2.2. Lejos de la canasta.
- 5.2.3. Defensa contra un jugador que ha dejado de botar.
 - 5.2.3.1. Cerca de la canasta.
 - 5.2.3.2. Lejos de la canasta.

5.3. ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE LA SITUACIÓN 1 X 1 DEFENSIVA.

5.4. LO QUE DEBES RECORDAR.

5.5. PREGUNTAS PARA FACILITAR LA COMPRESIÓN Y REPASO DEL TEMA.

5.6. ACTIVIDADES PARA AFIANZAR LOS CONCEPTOS DEL TEMA

5.7. BIBLIOGRAFÍA



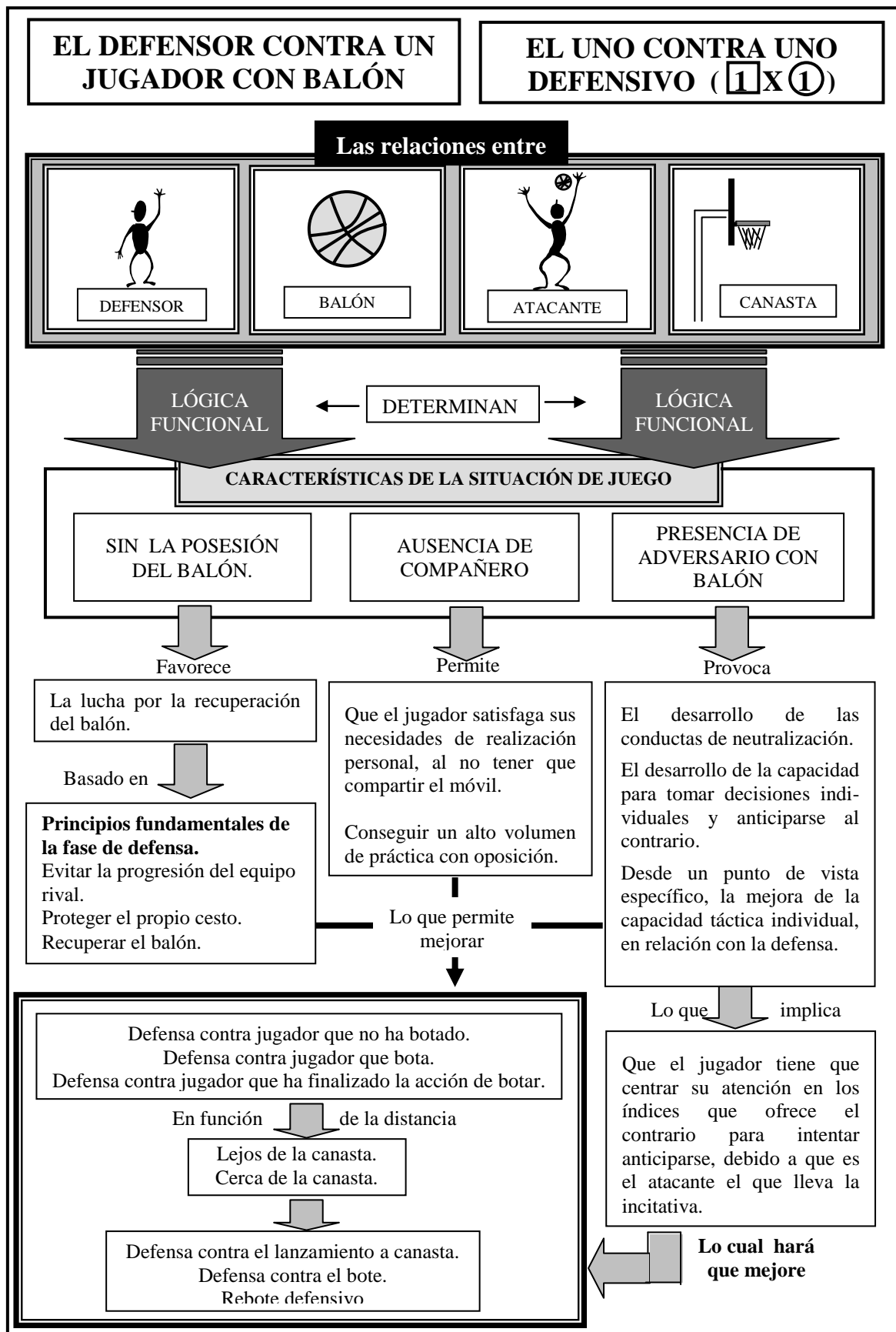


Figura 5.1. Esquema conceptual de los contenidos del tema 5.



5.1. ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SITUACIÓN 1 X 1 DEFENSIVA.

5.1.1. Los elementos configuradores del juego de uno contra uno defensivo.

La situación de uno contra uno defensiva viene definida por los elementos formales que intervienen en ella y la relación entre ellos. Estos elementos son el jugador atacante, el balón, el defensor, la canasta y el espacio de juego.

El hecho de que el jugador no tenga la posesión del balón condiciona su comportamiento, el cual, se orienta hacia la recuperación del móvil.

La ausencia de compañeros le lleva a establecer pautas de comportamiento individual en un entorno en el que las demandas de atención son reducidas ya que no tiene responsabilidades colectivas al ser un único oponente, el jugador con balón, el que provoca peligro.

La presencia de un contrario, portador del balón, le lleva a desarrollar y perfeccionar las conductas de neutralización, de anticipación defensiva y, en definitiva, la mejora de la capacidad táctica individual defensiva.

5.1.2. La lógica funcional del juego de uno contra uno defensivo.

La lógica del juego determina que sea el jugador atacante, en este caso, con balón, el que lleve la iniciativa. Como consecuencia, el defensor se ve obligado o a esperar la actuación atacante para actuar en consecuencia, o a intuir cuál será y tratar de anticiparse. Esta segunda opción tiene más probabilidades de éxito si se consigue reducir el nivel de incertidumbre propio, lo cual es posible disminuyendo el número de alternativas de juego disponibles para el atacante. No obstante, esto último, que sería viable en el juego colectivo, implicaría un riesgo elevado en el juego de uno contra uno. Por ejemplo, el defensor orienta al atacante con balón hacia un lado, reforzando la defensa sobre el lado correspondiente al de la mano más hábil del atacante, porque tiene a los compañeros pendientes de una posible penetración botando para ayudarle. Esto tiene como ventaja que la posible penetración sólo se podría realizar, en principio, y si la actuación defensiva es correcta, por un lateral, pero el inconveniente de que son necesarios varios defensores para controlar la situación, pues si en la situación de 1 x 1 el defensor concede un lado, probablemente el desmarque del jugador con balón finalice con enceste al no haber posibles ayudas.

En este contexto de oposición individual hay tres posibles situaciones que el defensor debe reconocer y neutralizar: el atacante aún no ha botado, el atacante se encuentra botando y, finalmente, el jugador ha dejado de botar. Cada una de ellas exige un comportamiento diferenciado que será analizado más adelante.



5.1.3. Importancia del uno contra uno defensivo para la enseñanza del baloncesto.

Si bien hemos manifestado en el tema anterior la importancia del uno contra uno atacante, el enfrentamiento individual que tiene lugar en esta situación también tiene un gran interés para la formación deportiva desde el punto de vista defensivo.

Además, las tareas con objetivo defensivo proporcionan experiencias que ayudan a mejorar las cualidades volitivas en mayor medida que las atacantes. Como consecuencia de la mejora de la capacidad defensiva individual el nivel de dificultad de las tareas diseñadas para la mejora de habilidades o contenidos propios de la fase de ataque aumenta, lo que representa nuevas exigencias de adaptación.

Desde este punto de vista, es necesario un proceso de enseñanza en el que se realicen continuos ajustes, comenzando por el aprendizaje de contenidos de ataque para, una vez adquirido un cierto dominio, incrementar el nivel de dificultad al mejorar la capacidad defensiva y, así, con carácter cíclico alternar la dedicación a las fases de ataque o defensa dependiendo de las necesidades particulares del momento.

5.2. CONTENIDOS DEL JUEGO PROPIOS DE LA SITUACIÓN 1 X 1 DEFENSIVA.

5.2.1. Defensa contra un jugador que aún no ha botado.

El jugador que posee el balón y no ha iniciado acción de regate se encuentra en disposición de realizar cualquiera de las tres acciones atacantes principales: lanzar a canasta, pasar a un compañero o botar el balón. Este hecho condiciona la actuación defensiva individual al obligar a su oponente a desarrollar un comportamiento orientado a neutralizar las tres posibles acciones, con la dificultad que esto representa, dado que para controlar la posibilidad de lanzamiento es necesario reducir la distancia entre ambos jugadores y para evitar o neutralizar el bote se requiere todo lo contrario, aumentarla.

De cualquier modo, el riesgo que representa el atacante está condicionado por el lugar en el que se encuentre en el terreno de juego. Hay que pensar que cuanto más lejos esté situado del aro rival menos probabilidades de éxito tendrá de encestar en caso de que lance y más facilidad de sorprender y superar al contrario botando, en caso de que esté próximo, debido al espacio libre disponible; por el contrario, cuanto más cerca del aro rival mayor el riesgo de enceste.

Según esta perspectiva conviene hacer matizaciones dependiendo del lugar en que se encuentre el jugador con balón respecto al aro rival.

Los objetivos a conseguir podemos diferenciarlos entre los de carácter general y los específicos, relacionados con cada uno de los contenidos atacantes descritos.

Objetivos generales de la defensa:

Los objetivos generales de la defensa son: proteger el propio cesto, evitar la progresión del contrario y, finalmente, recuperar la posesión del balón.

Objetivos específicos:

En relación con los tres contenidos generales del juego con balón: lanzar, botar y pasar, los objetivos a conseguir son similares:

1. Evitar que se produzca.
2. Neutralizarlo.
3. Conseguir que se produzca en las peores condiciones posibles.

En el caso del lanzamiento, además de los mencionados hay que añadir: evitar la recuperación del balón tras el lanzamiento (rebote).



5.2.1.1. Lejos de la canasta.

El defensor se debe colocar entre al atacante con balón y el aro propio. La postura corporal debe garantizar una respuesta rápida y la mayor estabilidad posible, por lo que es recomendable que las rodillas estén flexionadas, al igual que las caderas, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante, los pies separados una distancia similar a la anchura de hombros, o ligeramente superior, los codos flexionados cerca del cuerpo, las palmas de las manos orientadas hacia arriba, y la vista orientada sobre el balón. La separación de los pies garantiza una base de sustentación amplia y, como consecuencia, la estabilidad necesaria.

La orientación del defensor debe ser frontal al oponente directo con ambos pies en un mismo plano frontal.

El peso del cuerpo debe recaer ligeramente sobre la parte delantera de los pies para facilitar impulsiones explosivas ante las arrancadas del oponente.

La distancia entre ambos jugadores debe ser suficientemente amplia para evitar el ser superado con facilidad por el jugador con balón. Como se indicó anteriormente, el riesgo de que el atacante enceste es mínimo pero el de que progrese botando es alto por la gran disponibilidad de espacio.

Sólo en casos excepcionales, en los que se intente presionar al rival, se puede reducir esta distancia.

5.2.1.2. Cerca de la canasta.

La defensa contra el jugador con balón que no ha botado aún el balón, y se encuentra situado en posiciones cercanas a la canasta, debe evitar o, al menos controlar, de manera que se haga en las peores condiciones posibles, las tres alternativas atacantes: lanzar, botar o pasar.

Para ello el defensor debe ubicarse en la línea que une al atacante con balón y la canasta, y más cerca del aro que el rival. Esta posición de partida garantiza una cierta protección del aro al controlar la posibilidad de progresión del atacante.

En estos casos hay que matizar aún más acerca de la distancia que separa al atacante del aro. Se pueden dar dos circunstancias: que se encuentre a distancia de tiro eficaz (esto varía dependiendo del sujeto), pero en las proximidades de la línea de tres puntos, o que se encuentre en el interior de la zona.



En el primer caso la distancia recomendada, aunque como es lógico dependerá de las cualidades técnico-tácticas y físicas de los dos jugadores, es la de un brazo extendido. Esto significa que, desde un punto de vista orientativo, si el defensor extendiera su brazo horizontalmente tocaría el cuerpo del rival. Como decíamos dependerá de las cualidades de los jugadores, ya que, en el caso de que el atacante sea muy buen lanzador se reducirá la distancia y, cuando su progresión botando represente más riesgo que su lanzamiento exterior, se ampliará.

Por otra parte, la velocidad del atacante o defensor también condicionará la distancia a la que situarse; cuanto más rápido sea el atacante en las arrancadas mayor deberá ser la distancia entre ambos. Por el contrario, cuando el defensor sea bastante más rápido proporcionalmente que el adversario, podrá reducir la distancia para controlar el tiro e incrementar la presión sobre el jugador con balón.



La postura corporal es similar a la descrita para la defensa en posiciones alejadas de la canasta aunque con algunos cambios: en el caso de que el oponente sea capaz de lanzar con éxito desde su posición, el brazo cercano a la posición del balón se extiende verticalmente con la

palma de la mano orientada hacia éste y realizando los desplazamientos necesarios para tapan la línea con el aro; el otro brazo se mantiene flexionado por el codo, con la mano orientada hacia arriba para controlar posibles acciones de bote o pase (evidentemente en la situación de 1 x 1 no existe compañero al que pasar, pero el análisis de la acción defensiva requiere tener en consideración las demandas del juego real).

En el segundo caso, cuando el atacante se encuentra dentro de la zona, el defensor debe situarse muy próximo reduciendo la distancia estándar establecida y con el brazo próximo al balón en posición vertical, tapando la línea con el aro, con el objetivo de persuadir al atacante e intimidarlo para que no tire.

5.2.2. Defensa contra un jugador que bota el balón.

La relación entre atacante con balón y oponente cambia cuando el primero se encuentra botando el balón, ya sea de forma posicional, estática, o en desplazamiento. En cualquiera de los casos el riesgo de lanzamiento es menor debido a que, para poder hacerlo, el atacante debe finalizar la acción de regate y prepararse para lanzar, lo que representa un tiempo que el defensor tiene para ajustar su acción. Esto significa que el defensor puede aumentar la distancia que le separa del adversario, respecto a los casos anteriores, con la finalidad de ganar tiempo para reaccionar ante las acciones atacantes, durante la progresión botando (cambios de ritmo, cambios de dirección o fintas).

5.2.2.1. Lejos de la canasta.

Evidentemente estas consideraciones tienen más peso cuando el atacante se encuentra lejos del aro, por lo que es recomendable que la distancia entre ambos sea mayor, excepto en los casos en los que el defensor tenga como objetivo individual, o colectivo, presionar en toda la pista.



En una defensa más conservadora el defensor se colocará entre atacante y aro, sin salir de la línea que une a ambos, con el pie situado frente al balón retrasado; cuando se pretenda incrementar la presión, provocando cambios de dirección o de ritmo, el defensor se situará frente a la línea de avance del balón, con ambos pies en un mismo plano corporal (no hay ningún pie adelantado). Evidentemente, esta posición de los pies sólo puede durar hasta que el atacante consiga superarle parcialmente o el defensor consiga que cambie de dirección, en cuyo caso, el defensor buscará adoptar de nuevo la misma posición, frente al balón.

5.2.2.2. Cerca de la canasta.

Si el defensor bota cerca de la canasta las posibilidades de desmarque botando serán directamente proporcionales a la distancia con el aro; cuanto mayor sea la distancia, mayor espacio disponible, y por consiguiente, las posibilidades de superar al defensor, pero debido al porcentaje de éxito habitual en estas posiciones, la distancia entre ambos jugadores debe ser mínima para neutralizar los posibles lanzamientos.

En cualquier caso, la mano próxima al balón estará extendida verticalmente para persuadir al atacante y el otro brazo, flexionado por el codo, acosará el bote del balón con un movimiento de flexo-extensión, de arriba hacia abajo y viceversa, de corto recorrido, con la mano orientada hacia arriba. En ningún momento se debe realizar flexión de hombros o movimiento alguno que suponga alejar el codo del cuerpo horizontalmente. Este aspecto técnico tiene como finalidad evitar la comisión de falta personal al sacar la mano del cilindro vertical permitido por el reglamento (ver consideraciones reglamentarias).

5.2.3. Defensa contra un jugador que ha dejado de botar.

El atacante que deja de botar no tiene posibilidad de volver a hacerlo dentro de la misma secuencia de juego individual. Como consecuencia, la posibilidad de que progrese en el espacio queda limitada a la secuencia de apoyos que establece el reglamento para avanzar legalmente, es decir, dos apoyos y, además, pivote, en algunos casos. Esta circunstancia ofrece una gran ventaja al defensor pues le permite acercarse mucho más al rival para centrar su acción en la defensa contra el tiro o el pase, sobre todo cuando su posición sea cercana al aro.

5.2.3.1. Lejos de la canasta.

Tanto cerca como lejos del aro, la actitud corporal varía notablemente respecto a los casos anteriores: la orientación corporal es la misma, frontal al oponente, pero las articulaciones de las piernas están menos flexionadas para ocupar un mayor espacio en el plano vertical, posibilitando alcanzar más altura a las manos para intimidar al jugador con balón.



Lejos de la canasta, ambos brazos, con los codos extendidos, deben moverse por el plano frontal el cuerpo, a modo de antenas, con las manos orientadas hacia el contrario, de arriba hacia abajo, y viceversa, tapando posibles líneas de pase. En el caso de que el atacante suba el balón

por encima de la cabeza, los brazos del defensor deberían impedir que volviera a bajarlo.

5.2.3.2. Cerca de la canasta.

En este caso la acción de los brazos debe impedir no sólo el pase sino el posible lanzamiento.

Si el jugador, a pesar de la acción intimidatoria del defensor, consigue lanzar, éste debe saltar completamente vertical, lo cual incluye al brazo que trata de neutralizar el tiro, un instante después de que lo haga el atacante, con el fin de evitar convertirse en el objeto de posibles fintas de tiro que lo dejarían en clara desventaja.

La elección de la mano que debe acosar el lanzamiento depende de varias circunstancias pero, sería recomendable, salvo necesidades particulares, que sea la más cercana a la línea de fondo. Esto viene motivado por el hecho de que, al saltar elevando un brazo, se produce un giro en el eje longitudinal del cuerpo hacia el lado contrario de la mano que sube, lo cual debe ser tenido en cuenta para obtener la orientación corporal que garantice el control visual del mayor número posible de rivales y compañeros para asegurar el rebote defensivo. Según esta premisa lo ideal sería que, al caer, el jugador quedara orientado hacia el interior del campo y no a la línea de fondo.

Una vez que el lanzamiento se ha producido sin que haya podido ser evitado o neutralizado, el defensor debe luchar para impedir que el lanzador pueda recuperar el balón, en el caso de que no haya entrado en el cesto. Para evitarlo, lo realmente importante es controlar físicamente al atacante lo más lejos del aro que sea posible, impidiendo que se aproxime.



La tendencia natural de cualquier defensor es girar para percibir la trayectoria del balón, colocándose de espaldas al lanzador, lo que implica una pérdida momentánea de control visual, y una aproximación hacia el cesto, lo cual facilita los movimientos de aproximación en carrera del lanzador.

El objetivo debe ser contactar físicamente con el rival, lejos del aro, impidiendo que pueda aproximarse, y esperar la caída del balón tras el rebote con el aro, tablero o ambos. Lo normal, salvo en ocasiones en las que el tiro se produce a gran distancia, es que si ha existido dicho control corporal, la estructura de la canasta absorba suficiente inercia del balón como para que la caída tenga lugar por delante del defensor.

Si como hemos indicado, el salto ha provocado un giro y la orientación del defensor tras la caída es lateral al atacante, la acción encaminada a contactar físicamente con el lanzador hay que plantearla teniendo en cuenta su posible desplazamiento. Cuando el atacante intente la aproximación hacia la canasta por el lado hacia el que ha quedado orientado el defensor, la acción a realizar será un pivote cruzado, por delante del cuerpo, sobre el pie atrasado, el más cercano al aro; con ello se consigue evitar la pérdida de control visual.

Cuando el intento de acercamiento por parte del atacante tenga lugar por el lado contrario, el pivote no se podrá hacer sobre el pie atrasado, siendo necesario que se produzca sobre el otro pie, el más alejado del cesto, lo que significa que se convertirá en un reverso y que, momentáneamente, habrá una pérdida de control visual del oponente.

Tanto en un caso como en otro, el defensor debe girar con las rodillas flexionadas, al igual que las caderas, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante y los brazos, con los codos ligeramente flexionados, separados del cuerpo para ofrecer una mayor superficie de contacto que permita bloquear al contrario. Es necesario matizar que agarrar al atacante o extender los brazos fuera del cilindro vertical permitido por el reglamento podría ocasionar faltas personales innecesarias.



Si el atacante no se desplaza inmediatamente tras el tiro para acercarse a la canasta, es conveniente que sea el defensor el que se aproxime hacia él para tomar contacto físico.

Una vez que se ha controlado al oponente y se ha percibido la trayectoria del balón tras el rebote con la canasta, se inicia un desplazamiento explosivo para recuperar el balón.

5.4 Lo que debes recordar

- 1.- La presencia de un adversario con balón provoca: el desarrollo de las conductas de neutralización, el desarrollo de la capacidad para tomar decisiones individuales y anticiparse al contrario y, desde un punto de vista específico, la mejora de la capacidad táctica individual en relación con la defensa.
- 2.- El jugador que defiende a un atacante con balón centrará su atención en los índices que ofrece el adversario para intentar anticiparse respetando los principios generales de la fase de defensa.
- 3.- Como norma general, el jugador que defiende debe situarse entre su oponente directo y su propia canasta, orientado hacia él (de espaldas a ella) y tanto más cerca de su oponente cuanto más cerca se encuentre éste de la canasta.
- 4.- La distancia del defensor al jugador con balón será tanto más reducida cuanto mayor sea el peligro que represente este último, lo que depende de su distancia a la canasta y del grado de efectividad personal en el lanzamiento.
- 5.- Entre los objetivos a conseguir por parte del oponente del atacante con balón el más importante es evitar que se produzca el lanzamiento a canasta.

5.5 Preguntas para facilitar la comprensión y repaso del tema.

1.- En la defensa contra el jugador con balón que ha finalizado el bote en posición de lanzamiento directo:

1. Hay que aumentar la distancia para neutralizar las acciones de pase.
2. Hay que reducir la distancia para presionar al atacante y evitar el lanzamiento.
3. Los brazos flexionados por los codos, con las manos orientadas hacia arriba, a la altura aproximada de las caderas, se mueven de abajo hacia arriba para acosar al balón.
4. Las rodillas están flexionadas para poder actuar con rapidez.



2.- Al defender contra un jugador que bota:

1. El pie alejado de la dirección de desplazamiento se mueve en primer lugar.
2. La mano próxima al cuerpo del atacante, se mueve de arriba hacia abajo, por extensión-flexión de codo, para molestar la acción de bote, e incluso robar el balón si fuera posible.
3. La distancia respecto al atacante se reduce a medida que éste se aproxima al cesto.
4. Todas las respuestas anteriores son correctas.

3.- En la defensa contra jugador con balón.

1. Cuanto más cerca se encuentre de nuestra canasta más riesgo de que se escape botando y, por lo tanto, mayor debe ser la distancia entre ambos.
2. La posición debe ser entre el atacante y el aro excepto cuando en posiciones alejadas de canasta el objetivo sea provocar constantes cambios de dirección, en cuyo caso se colocará delante de la línea de avance del balón.
3. La distancia entre ambos jugadores será más reducida cuanto menor sea la distancia que separe al atacante de la canasta contraria.
4. Las respuestas "2" y "3" son correctas.

4.- En la defensa contra el jugador con balón en posición alejada de la canasta, que no ha iniciado la acción de botar:

5. Hay que aumentar la distancia para neutralizar las acciones de pase.
6. Hay que mantener una cierta distancia que permita neutralizar el avance botando del jugador con balón.
7. Hay que reducir la distancia para presionar al atacante y evitar el lanzamiento.
8. Hay que mantener la distancia que permita neutralizar las tres amenazas.

5.6 Actividades para afianzar los conceptos del tema

1.- Elabora un mapa conceptual en relación con la defensa contra el jugador con balón en el que aparezcan las principales características y recomendaciones a tener en cuenta para su defensa, en función de la distancia que le separa de la canasta y de si no ha botado, lo hace, o deja de botar. Establece una gradación de cada una de las situaciones defensivas valorando cuál y por qué es la más complicada para el defensor, teniendo en cuenta la posición que ocupe el atacante.

5.7 Bibliografía

Bosc, G. (2000). *Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Hispano Europea.



- Comas, M (1991). *Baloncesto, más que un juego. Tomo 1: Fundamentos I*. Madrid: Gymnos.
- Del Río, J.A. (1998). *Metodología del baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Federación Española de Baloncesto. (2001). *Textos de FEB. Cursos de entrenador de baloncesto: iniciación y primer nivel*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Federación Internacional de Baloncesto. (2004). *Reglas oficiales de Baloncesto*. Madrid: FIBA.
- Foucher, D.G. (2000). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Jordane, F. y Martín, J. (1999). *Baloncesto. Bases para el alto rendimiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Junoy, J. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Baloncesto*. Madrid: MEC.
- Karl, G. Stotts, T. & Johnson, P. (2004). *101 ejercicios de defensa en baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Primo, G. (1986). *Baloncesto: la defensa*. Barcelona: Martínez Roca.
- Ragni, B. (1990). Uno contra uno: lo más importante. *Clínic*, 8, 12-13. Madrid.
- Vernerey, J. (1992). Fondamentaux défensifs. *EPS*, 236, 16-20.
- Wissel, H. (2002). *Baloncesto. Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo.
- Alderete, J.L. & Osma, J.J. (1998). *Baloncesto. Técnica individual defensiva*. Madrid: Gymnos.
- American Sport Education Program. (2001). *Coaching youth basketball*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boone, J. (1994). Ten principles of man to man defense. *Scholastic Coach*, vol. 63, 7, 36-38.
- Bosc, G. y Poulain, T. (1996). *Baloncesto. De la escuela ...a las asociaciones deportivas*. Lérida: Aganos.
- Fisher, S. (1991). Filosofía defensiva: conceptos individuales y de equipo. *Clínica*, 14, 8-12.
- Foucher, D.G. (2000). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, J.C. & Helti, G. (1989). La construcción de la defensa individual. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, III, 4, 31-37.
- Mcpherson, J. & Brokaw, T. (1993). The defensive progression. *Scholastic Coach*, vol. 62, 8, 82-84.
- Paye, B. (2001). *Enciclopedia de los ejercicios defensivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Olivera, J. (1992). *1250 Ejercicios y juegos en baloncesto (3 volúmenes)* Barcelona. Paidotribo.



- Peyró, R. & Sampedro, J. (1979). *Pedagogía del baloncesto*. Valladolid. Miñón.
- Peyró, R. (1991). *Manual para escuelas de baloncesto*. Madrid. Gymnos.
- Peyró, R.(2004). Enseñanza de la técnica individual en las etapas de iniciación. En A. López, C. Jiménez y C. López (Eds.), *II Curso de Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (pp. 81-96). Madrid: Editores.
- Rojo, J. (1993). *Baloncesto*. Madrid. Comité Olímpico Español.
- Zaragoza, J. (1992). La importancia de los mecanismos de percepción y decisión en baloncesto. *Clínic*, 18, 14-15. Madrid.
- Zaragoza, J. (1992). Oponerse para progresar. *Clínic*, 29, 12-15. Madrid.

