

APUNTES SOBRE LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL BALONCESTO

M.Sc. Ramón Q. Varona Nodarse¹, Universidad de Matanzas, ramon.quiterio@umcc.cu

M.Sc. Maira Estrada Martínez², CUM "Pelayo Villanueva, maira.estrada@umcc.cu

M.Sc. Bruno Villegas Zulueta³ CUM "Pelayo Villanueva, bruno.villegas@umcc.cu

Resumen

Dentro de los componentes de la preparación del jugador de Baloncesto se encuentra la Preparación Técnica, aspecto que posibilita al jugador cumplir las diversas acciones tácticas individuales y de grupo en el juego. El objetivo de este trabajo es el de exponer algunos elementos relacionados con este aspecto de la preparación del deportista, partiendo de la experiencia acumulada por los autores y de la revisión bibliográfica realizada sobre el tema. En el artículo se expresan definiciones, contenidos de la técnica, modelos metodológicos, métodos de enseñanza, etc., desde puntos de vista diferentes, todo ello debatible, considerando que lo expresado aquí puede contribuir en alguna a reflexionar sobre tan importante componente de la preparación del deportista.

Palabras claves: *Preparación Técnica; fundamentos técnicos; metodología activa; metodología tradicional; métodos de enseñanza.*

El Baloncesto desde su nacimiento a finales de 1891 en los Estados Unidos de América, es hoy día, uno de los deportes más populares y practicados en el mundo. La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) cuenta en la actualidad, con 213 Federaciones Nacionales, distribuidas en cinco Federaciones continentales, América, África, Europa, Asia y Oceanía.

La Liga de mayor visibilidad a nivel mundial es la Asociación Nacional de Baloncesto, por sus siglas, NBA, liga que se desarrolla en los Estados Unidos de América, en la que compiten los más encumbrados jugadores del mundo. En opinión de los autores, es la competición en la que todos los técnicos y especialistas de este deporte, de una forma u otra, deben dirigir la mirada.

En el proceso de formación de un jugador de Baloncesto están presente los siguientes aspectos de la preparación: preparación física, preparación teórica, preparación psicológica, preparación táctica y la preparación técnica, donde para que un jugador alcance un alto nivel competitivo, debe existir un adecuado equilibrio entre estos componentes. En este sentido, nos referimos al baloncesto competitivo, no al recreativo.

La Preparación Técnica tiene como finalidad ejecutar de manera automática los diferentes elementos o fundamentos técnicos del Baloncesto y debe estar presente en todo el proceso de preparación de un jugador, aunque el volumen de trabajo, la intensidad y el grado de dificultad, entre otros aspectos, varía en dependencia de que si el jugador transita por categorías formativas o está en categoría élite, intentando buscar la perfección en todo momento, aunque realmente resulte complicado.

La técnica deportiva se puede definir como el modelo ideal del movimiento y en el caso particular de este deporte, se expresan diferentes conceptos:

“La técnica en el baloncesto es la forma de ejecutar racionalmente los elementos y las acciones de los jugadores” (Kirkov, D, 1987)

“Conjunto de habilidades y capacidades que posee un jugador en lo que respecta a la ejecución de todos los movimientos y gestos Implicados en la práctica del Baloncesto”. (M. Comas 1992)

“La técnica de juego es la forma de ejecutar los movimientos (elementos técnicos) que permiten, de la manera más exitosa, resolver las tareas concretas de la competencia” (Pardo Hernández, 2007).

Los autores asumen la técnica en el Baloncesto, como la ejecución de los diferentes fundamentos técnicos del juego lo más cercano posible al modelo ideal del gesto técnico y con gran economía de esfuerzo.

La técnica en el Baloncesto es el fundamento base de la táctica, si tenemos en cuenta que el jugador después de percibir y tomar una decisión, la solución la emite por medio de los fundamentos técnicos, siendo estos los que posibilitan la ejecución de las acciones tácticas individuales y de grupo, en esto radica la importancia de la técnica para este deporte.

Conocer el contenido de la técnica en el baloncesto, sin lugar a duda, debe ayudar al entrenador o profesor, a proporcionarle al jugador la diversidad de fundamentos ofensivos y defensivos, que le permitan actuar con fluidez en el juego, pudiendo pasar de un fundamento a otro sin pérdida de

tiempo. El lanzamiento a canasta, el pase y el drible, no son los únicos fundamentos del juego, aunque se le dedique los mayores volúmenes de trabajo.

Referido a los fundamentos ofensivos sin el balón, reflejaremos los siguientes contenidos:

Arrancadas, paradas, pivotes, cambios de dirección, cambios de ritmo y fintas de recepción, fundamentos relacionados con el movimiento de los pies. (www.tarso.com)

En este sentido, D. Kirkov expresa dentro de la técnica de los desplazamientos a la postura, las marchas, las carreras, paradas, saltos y giros

En lo que respecta a los fundamentos técnicos relacionados con el balón, en el sitio www.tarso.com, refleja en el juego con balón, los elementos siguientes: posición, recepción del balón, protección del balón, acción secundaria "Triple Amenaza", arrancadas y paradas, pivotes, cambios de dirección y de ritmo, pases, bote, fintas y tiro. D. Kirkov, considera los siguientes fundamentos dentro de su apartado relacionado con el manejo del balón: agarre del balón, recepción del balón, pase, drible y tiro, todos estos elementos tienen sus variantes.

Como se puede apreciar en estas dos fuentes hay puntos de coincidencia y diferencias, nosotros asumimos la clasificación de D. Kirkov, por considerarla mucho más precisa.

Teniendo en cuenta que el lanzamiento a canasta es el gesto técnico para el cual trabajan el resto de los fundamentos, consideramos oportuno traer a colación la clasificación que ofrecen P. Sáenz y S .J .Ibáñez (sf), que en opinión de los autores refleja claridad a la hora de llevar a cabo el proceso de enseñanza/aprendizaje de este fundamento.

- Por la acción del brazo. (estándar, gancho, bandeja, palmeo, aro pasado, otros).
- Por la acción previa Técnico - Táctica. (drible, recepción, pivote, finta, rebote y parada).
- Por la acción anterior de las piernas. (desde parado, en movimiento, tras un tiempo de parada, tras dos tiempos de parada).
- Por la acción final de las piernas. (sin salto, con salto. Con un pie (derecho o izquierdo). Con los dos simultáneos).
- Por la orientación corporal. (de frente al aro, lateral y de espalda).
- Por la dirección del balón. (directo al aro y al tablero).

- Por la distancia. (Cerca del aro. (dentro de la zona.) Media distancia. (de 4 a 6,74 mts.)
Larga distancia. (más de 6,75 metros.)
- Por la puntuación. (1 punto (T. Libre.), 2 puntos y 3 puntos. (después de los 6.75 metros.)

Se considera que con el apoyo de esta clasificación, se puede llevar a cabo una adecuada y completa preparación relacionada con el lanzamiento a canasta, con el cual se cumple uno de los objetivos del juego, anotar puntos

Sobre la secuencia lógica de la enseñanza, existen diversos criterios, hay autores que plantean que la enseñanza de la técnica se debe iniciar con el lanzamiento a canasta, por ser este el gesto técnico más difícil de dominar, por otro lado, están los que consideran que se debe iniciar por el drible, porque aprecian que lo primero que hace el jugador cuando llega a la cancha es tomar el balón y driblear y los que consideran que se debe los desplazamientos, y en primer lugar la postura básica, teniendo en cuenta que a partir de esta, son ejecutados todos los fundamentos técnicos del juego. En esta última línea coinciden los autores de este artículo.

La literatura relacionada con el Baloncesto, refiere a varios modelos metodológicos en la enseñanza de este deporte, lo planteado por Lorenzo Calvo, A. y Prieto García, G. (2002), distinguen dos direcciones de trabajo, la llamada metodología tradicional, cuya esencia se basa en enseñar primero la ejecución de los fundamentos técnicos y la metodología activa, que básicamente consiste en enseñar primero a percibir y a tomar decisiones (táctica) y posteriormente a ejecutar los diferentes elementos técnicos. Ellos consideran que hoy día se le ofrece más importancia a la toma de decisiones, sustentando además, que lo importante no es que se haga correctamente el gesto, si no alcanzar el objetivo (encestar, pasarle a un compañero, etc.). Los autores consideran que esto no debe ser absoluto, en los lanzamientos desde la línea de tres puntos los jugadores deben tener una excelente mecánica de tiro para lograr la efectividad (aunque inciden otros factores), esto se evidencia observando a los jugadores más efectivos desde esta distancia, que muestran una mecánica muy adecuada, por otro lado, el desgaste físico que tiene un jugador en el partido, amerita que ejecute los fundamentos con la mayor economía de esfuerzo posible retardando en algo la aparición de la fatiga. Con esto, no dejamos de reconocer que lo más importante es el cumplimiento del objetivo.

Según estos autores., la metodología activa considera entre otros aspectos los siguientes:

1. Parte del juego y del trabajo global como metodología principal para a partir, utilizar el trabajo analítico como necesidad.
2. El jugador ve transferencia del trabajo al juego, ya que los ejercicios propuestos son contextualizados, existiendo gran interrelación entre los objetivos propuestos.
3. La enseñanza no es directiva, el entrenador plantea situaciones y ayuda a resolverlas.
4. El jugador toma parte activa en el proceso de enseñanza – aprendizaje, haciéndole tomar más decisiones.
5. Forma jugadores más polivalentes, siendo capaces de adaptarse mejor a las circunstancias de juego y por tanto más imaginativos.

Por otro lado, la metodología tradicional se basa en lo siguiente:

1. Parte del trabajo analítico y lo transfiere al juego. Sin embargo, el salto es muy grande, ya que pasa de la técnica individual a la táctica colectiva sin pasar por la táctica individual.
2. Es más difícil la transferencia ya que no hay interrelación entre los ejercicios y el juego.
3. La enseñanza es directiva, donde el entrenador dice lo que hay que hacer.
4. El jugador no toma parte activa y por tanto, no participa en el plano decisional.
5. Forma jugadores más mecanizados y especializados en determinados gestos. (Lorenzo Calvo, A. y Prieto García, G., 2002)

Los autores tienen la apreciación de que en la metodología activa se expresan elementos relacionados con un aprendizaje productivo, lo que posibilita que el aprendizaje sea significativo.

Jiménez Sánchez, C., refiere en su artículo "Estilos de enseñanza y su aplicación en la iniciación al Baloncesto" a tres estrategias de enseñanza en Baloncesto: enseñanza de la técnica (tareas analíticas), enseñanza de la técnica – táctica (tareas analíticas y globales) y enseñanza de la táctica (tareas globales), llegando a la conclusión que no existe diferencia significativa, iniciar la enseñanza con un estilo u otro. Queremos llamar la atención en este sentido, ya que los autores tienen la percepción de que generalmente el Baloncesto en Cuba se utiliza el método tradicional para la enseñanza de este deporte, pero que no resulta inapropiado, auxiliarse de la metodología activa, debemos estar abiertos a estas tendencias y tomar lo que consideremos positivo de la misma.

Algunas ideas para la enseñanza de los fundamentos técnicos, que los autores han tenido a bien implementarlas en el proceso enseñanza – aprendizaje, con resultados favorables son las siguientes:

1. Busca que tus ejercicios capten la atención y atraigan el interés del grupo.
2. Logra que los ejercicios sean difíciles pero realizables, aumentará la motivación por el aprendizaje.
3. Haz ejercicios en los que trabajando un objetivo específico, trabajes "algo más". Podemos así hablar de ejercicios "multiobjetivos con un objetivo central.
4. Intenta que el jugador esté mucho tiempo en contacto con el balón, pues el aprendizaje de movimientos con balón suele requerir de más tiempo de práctica.
5. Pasa por alto detalles que no son importantes o que no son objetivo en ese momento. Evitando así dar excesiva información al jugador y pérdidas de tiempo.

6. Usa el juego como herramienta básica de tu metodología de enseñanza de los fundamentos Individuales. Conseguirás de este modo esa diversión y atracción de la que estamos hablando.
7. Intenta ser un modelo eficaz. El jugador ejecutará mejor aquello que ha visto hacer. No basta con explicar un movimiento, es mejor que lo vean. Si no te consideras un buen modelo, a lo mejor puedes probar con tu ayudante.
8. Añade componentes de decisión cuando se haya alcanzado un cierto dominio técnico, consiguiendo así que el jugador no sólo se limite a ejecutar y a la vez que está repitiendo esté pensando en lo que hace.
9. Busca ejercicios imaginativos y cámbialos constantemente, de forma que induzcan respuestas motrices nuevas.
10. Persigue la perfección y cuida el detalle en aquellas cosas que son realmente importantes. Insiste en la buena situación de partida (postura básica) a la hora de realizar los ejercicios. (Hernández Liras, sf)

Los autores consideran pertinente en este sentido, tener en cuenta el uso en mayor medida de refuerzos positivos y la ejecución de ejercicios mayoritariamente contextualizados, por la incidencia que tienen en la transferencia de los fundamentos técnicos al juego de baloncesto.

La ejecución de los fundamentos técnicos y de las acciones combinadas, deben seguir la secuencia siguiente: explicación del entrenador, demostración del ejercicio por parte del entrenador, ejecución del ejercicio por parte de los jugadores, observación de la ejecución de los jugadores por parte del entrenador, detección de los errores por parte del entrenador, información al jugador sobre la ejecución realizada (retroalimentación) y ejecución del ejercicio por parte del jugador. En la mayor medida posible, resulta muy adecuado informar constantemente al jugador sobre la ejecución que realiza, aun al que lo está haciendo de manera correcta.

En este proceso primero queremos conseguir que el jugador llegue a dominar de manera automática los diferentes elementos técnicos (capacidad de ejecución), pretendemos que pase de un fundamento a otra con la mayor fluidez posible, continuaremos con conseguir una alta velocidad de ejecución, aspecto que distingue al jugador de baloncesto en la actualidad y por último nos enfocaremos en la toma de decisiones. Capacidad de ejecución y velocidad de ejecución deben estar relacionados con altos niveles.

Algunos de los métodos a utilizar por el profesor o entrenador en el proceso de enseñanza – aprendizaje en el Baloncesto son los siguientes:

Métodos verbales:

- Explicativo: se informa todo lo concerniente a las características de la acción motriz, siendo un método muy explotado por el entrenador en todo el transcurso de la sesión de entrenamiento.
- Orden: va orientado a la ejecución de la acción motriz de los jugadores mediante el mandato del profesor (Conteo).
- Narración: consiste en una breve narración relacionada muy estrechamente con el gesto técnico a ejecutar por los jugadores.

Métodos Sensoriales:

- Visual Directo: son los que dan una representación directa del gesto técnico que se va a enseñar. El entrenador demuestra el gesto técnico por lo que debe tener buena capacidad de ejecución, de no ser así, se auxilia de un jugador aventajado. No se debe olvidar que el 80% de la información se recibe a través de la vista.
- Visual Indirecto: el entrenador se apoya para la demostración del ejercicio en láminas, maquetas, el entrenador debe proceder de varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes.

- Propioceptivo: el entrenador asegura la representación del movimiento a través de la secuencia muscular.
- Auditivo: el entrenador utiliza otros medios auxiliares sonoros o mediante la palabra para llevar el ritmo del gesto técnico.

Métodos Prácticos:

- Global o Sintético: se emplea para el aprendizaje en el inicio de la acción motriz. Fundamentalmente se emplea en acciones simple las cuales no permiten su fraccionamiento por ser de fácil ejecución.
- Fragmentario o Analítico Asociativo Sintético: se emplea para el desarrollo del aprendizaje de los distintos elementos del gesto técnico por separado e irse integrando hasta el final, es decir, lograr su ejecución completa. Solo es posible en acciones que permitan su fraccionamiento o división por parte sin afectar su estructura.
- Repetición Estándar: se utiliza en el perfeccionamiento del gesto técnico, es decir, el jugador ya conoce la acción y a través de su ejercitación repite el movimiento en las mismas condiciones sin variar los parámetros fundamentales (velocidad, trayectoria, amplitud, fuerza). Es fundamental para conseguir la ejecución automática del fundamento técnico. En este sentido también se encuentra el método de repetición variable, donde se varían los parámetros.
- Método de Juego: se consolida o se perfecciona la acción motriz en condiciones cambiantes propia de la actividad, se pueden incluir reglas especiales como reducción del terreno o aumentar el tiempo o reducirlo.

- Método de Competencia: Constituye el punto de culminación de todo el proceso de enseñanza en la Educación Física y los Deportes. (Cortegaza Fernández et al., 2005)

Se puede definir como error a toda desviación que afecte la esencia del gesto técnico, disminuyendo con ello, el rendimiento del mismo. Durante el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos, los jugadores están expuestos a cometer errores, pudiendo ser diversas las causas que provoquen la aparición de los mismos, entre las que pudiéramos mencionar las siguientes:

- Insuficiencia en la condición física, que generalmente se expresa en la poca capacidad de fuerza del jugador, generalmente en las edades de iniciación.

- Miedo a ejecutar mal el gesto técnico. Generalmente tiene relación con el uso indiscriminado del entrenador de refuerzos negativos (ofensas cuando se equivoca) con el jugador.

- Incorrecta interpretación de la explicación o demostración. Consideramos que en ello tiene que ver la capacidad para explicar y demostrar que tenga el entrenador.

- Bajo nivel de las capacidades coordinativas del jugador. La ejecución de los fundamentos técnicos del Baloncesto, requieren de un alto grado de desarrollo de las capacidades coordinativas como el ritmo, acoplamiento, equilibrio, etc.

Determinar la causa del error, debe ser el primer paso para eliminar el mismo, donde consideramos que la vía más efectiva sea la del video, donde el jugador pueda observarse y ver con mayor precisión los errores que comete, aunque no por ello, se utilicen otras formas

Evaluación de los fundamentos técnicos en el Baloncesto.

La evaluación posibilita tener conocimiento de la evolución del jugador en la adquisición de los fundamentos del juego, estas pudieran realizarse de las formas siguientes.

Sistemática: es la que realizamos de manera sistemática en cada sesión de aprendizaje o de entrenamiento y se manifiesta en la observación y corrección de lo ejecutado por el jugador.

Periódica: la que realizamos cada 4 o 5 semanas.

Final: generalmente está relacionada con el desempeño del jugador en la competencia.

Pruebas Técnicas, en este sentido abordaremos algunas de las pruebas técnicas que se proponen en el Programa Integral de Preparación del Deportista (2017 - 2020) de la Federación Cubana de Baloncesto.

Test técnico aplicado al baloncesto en diferentes edades para determinar el dominio de los elementos técnicos alcanzados por los jugadores. (Para las categorías de alto rendimiento)

Drible con cambios de dirección por todo el terreno, tiro bajo el cesto desplazamiento al terreno contrario, pase del entrenador y dos tiros libre.

Objetivo: Medir la habilidad y destreza durante el desplazamiento en drible con cambios de dirección y la efectividad del tiro libre después de una acción ofensiva, así como el nivel de preparación física del deportista. También se evaluará el pase de beisbol con una mano y su efectividad. (Las exigencias se comportarán acorde al nivel y posibilidades reales del área o institución).

Descripción del ejercicio:

Se situarán en el terreno 6 obstáculos o marcas.

El atleta realizará 3 habilidades diferentes en los cambios de dirección, finalizando con tiro bajo el aro después de drible por ambos lados, luego desplazamiento rápido al lado contrario hacia el área de tiro libre donde ejecuta dos tiros con pase del entrenador.

Se evaluará: La técnica del desplazamiento en drible así como la coordinación y habilidades en los cambios de dirección, se evalúa la efectividad del tiro libre después de las acciones ofensivas realizadas, Bonificar al alumno con 2 puntos con la derecha y 3 con la izquierda. En el tiro libre 2 puntos si anota un tiro y 3 puntos si anota los dos. Tomar el tiempo empleado. Efectuar tres veces el ejercicio para de esta forma comprobar el estado físico del alumno.

Ejercicio de desplazamientos, 4 tiros en suspensión cerca de la zona de restricción y de larga distancia y termina con dos tiros libres. Por la derecha e izquierda del terreno en todas las edades)

Objetivo: Medir, la coordinación, uso de los pies, la efectividad en el tiro, y la técnica.

Descripción del ejercicio:

Se colocan el jugador debajo en la línea de fondo, desde aquí realiza desplazamientos de toques de líneas al tiro libre, a la línea central y luego regresa, para concluir con toque de línea de fondo del terreno contrario y regreso a la línea central, desde aquí se desplaza al lado derecho para iniciar los tiros en suspensión, al concluir estos se desplaza a toda velocidad a la cancha contraria para realizar dos tiros libres. En los tiros en suspensión las pelotas estarán colocadas al lado del cono.

Así repite el ejercicio hasta completar 2 repeticiones.

Como se puede apreciar, en estos test se valora la capacidad técnica y física del jugador, algo que los autores consideran como muy adecuado, teniendo en cuenta que en un partido de Baloncesto se realizan bajo un alto desgaste físico, obteniéndose de esta forma un resultado mucho más cercano a la realidad del juego.

Otra variante pudiera ser la de elaborar un protocolo de observación, que registre aspectos a tener en cuenta durante la ejecución de un determinado gesto técnico, por ejemplo en el tiro en suspensión pudiera observarse el movimiento del codo y muñeca, el agarre del balón, orientación de los pies, posición final (codo, muñeca, rotación inversa del balón), entre otros.

Referencias bibliográficas

COMAS, M. Baloncesto, más que un juego. Ed. Gymnos. Madrid, 1991.

CORTEGAZA FERNÁNDEZ, L. et al. *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Material Bibliográfico de Consulta para Maestros en Ciencias y Juegos Deportivos. Universidad de Matanzas, 2005.

JIMÉNEZ SÁNCHEZ, C. *Estilos de enseñanza y su aplicación en la iniciación al Baloncesto* [en línea]. España: INEF Universidad Politécnica de Madrid [fecha de consulta: 12 agosto 2021]. Disponible en: <http://www.baloncestoformativo.com/> Argentina – Julio, 2002.

KIRKOV, D. Manual de baloncesto. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1987.

LORENZO CALVO, A. y PRIETO GARCÍA, G. *Nuevas perspectivas en la enseñanza del baloncesto* [en línea]. España: INEF de Madrid [fecha de consulta: 21 agosto 2021]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 48 - Mayo de 2002

PARDO HERNÁNDEZ, R. Baloncesto para niños y jóvenes. Metodología para la enseñanza y el aprendizaje de juego. 1ª ed. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes, 2007.

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE BALONCESTO. La Habana, Cuba, 2017.