

Baloncesto: metodología del rendimiento

Escrito por Rodrigo Costoya Santos



★★★★★

0 Reseñas

Escribir reseña

+1 0

Acerca de este libro



Índice ▾

Página 60



Tabla 3

CMA y CMEs del puesto específico Base

| Puesto específico | ATAQUE | |
|-------------------|---|---|
| | Conductas motrices asociadas | Comportamientos motores específicos |
| BASE | Recibir el balón en campo propio (después de canasta o rebote). | <ul style="list-style-type: none"> – Finta de recepción. – Aprovechar bloqueo. – Desmarque para recibir. – Recibir mano a mano. – Salida explosiva con bote. |
| | Subir el balón a campo contrario en transición contraataque. | <ul style="list-style-type: none"> – Manejo de balón. – Progresión rápida con bote. – Drible/regate de contrarios. – Pase en carrera. – Entrada a canasta con/sin oposición. – Tiro tras carrera. |
| | Subir el balón a campo contrario en transición ofensiva lenta. | <ul style="list-style-type: none"> – Manejo de balón. – Pase largo. – Pase corto. – Ordenar combinaciones tácticas o sistemas de juego. |

Tabla 3

CMA y CMEs del puesto específico Base (continuación)

| Puesto específico | ATAQUE | |
|-------------------|--|---|
| | Conductas motrices asociadas | Comportamientos motores específicos |
| BASE | Organizar el juego en ataque posicional. | <ul style="list-style-type: none"> – Percepción de la acción de juego tras situación transicional. – Colocación inicial de sistema de juego. – Comenzar el desarrollo de la táctica colectiva. – Primer pase. |
| | Juego sin balón en ataque posicional. | <ul style="list-style-type: none"> – Cortes específicos. – Bloqueos específicos. – Búsqueda de posiciones para recibir. – Gestemas de mando. |
| | Juego con balón en ataque posicional | <ul style="list-style-type: none"> – Pases fuera dentro. – Tiro lejano (+ de 5,5 m). – Penetración y doblar pase. – Gestemas de mando. – Manejo de balón. |

Tanto las conductas motrices asociadas (CMA) como los comportamientos motores específicos no son exclusivos, en la práctica, de los puestos específicos a los que las asociamos. Simplemente consideramos que, por tradición se han aceptado consensuadamente como los mas característicos del *rol estratégico* (o puesto específico). Una vez mas recordamos que esta clasificación, que ha sido corroborada tras el proceso de observación, pretende delimitar los medios (CME) que aportarán soluciones (CMA) para todas aquellas situaciones complejas que un jugador de baloncesto ha de resolver durante un partido. Una vez delimitados estos medios y soluciones, bastará con observar las necesidades del juego de cada deportista para suplirlas con ellos, sin fijarnos en el puesto específico al cual se vería relegado el deportista, atendiendo a sus condiciones, según la concepción clásica de los modelos de análisis de los deportes y su entrenamiento. Es nuestra propuesta para la formación de jugadores integrales de baloncesto (y de cualquier otro deporte sociomotor), que no vean truncada su progresión como jugadores polivalentes debido a un encasillamiento prematuro en torno a determinadas funciones específicas.

Tabla 4
CMA y CMEs del puesto específico Alero

| Puesto específico | ATAQUE | |
|-------------------|---|--|
| | Conductas motrices asociadas | Comportamientos motores específicos |
| ALERO | Subir a campo de ataque en transición contraataque delante del balón. | <ul style="list-style-type: none"> - Correr sin balón por la banda. - Recibir en carrera + bote. - Recibir en carrera + tiro. - Recibir en carrera + entrada con/sin oposición. - Cortarse bajo el aro con el alero de la otra calle. |
| | Recibir el balón en campo de ataque. | <ul style="list-style-type: none"> - Finta de recepción en campo de ataque para recibir fuera de la línea de triple. - Aprovechar bloqueo indirecto en campo de ataque. - Recibir mano a mano en campo de ataque fuera de la línea de triple. |
| | Juego sin balón en ataque posicional. | <ul style="list-style-type: none"> - Cortar desde posiciones laterales. - Cortar por línea de fondo. - Bloqueo indirecto/ciego al pivot. - Bloqueo directo al base. - Realizar aclarado. |
| | Juego con balón en ataque posicional. | <ul style="list-style-type: none"> - Penetración desde parado fuera de la línea de triple. - Lanzamiento de larga distancia (más de 6,25 m). - Penetración + tiro de distancias cortas o medias. - Tiro de distancias cortas o medias tras movimientos para recibir. - Aprovechar bloqueo directo para tirar, penetrar o jugar 2 x 2 con el pivot. - Pases fuera-dentro. - Pases en circulación exterior. |

Nos gustaría hacer la aclaración acerca de la conducta llamada rebote. No la incluimos dentro de las asociadas a ningún puesto específico porque consideramos en primer lugar que es propia de todos ellos, y además nuestra relación pretende que consten las conductas pertenecientes al ataque, y consideramos que los rebotes en ambas canastas constituyen, en caso de fallar la canasta, el período transicional entre la defensa y el ataque (rebote defensivo) o entre un ataque y el siguiente (rebote ofensivo); por esto no pertenecen ni al comportamiento ofensivo ni al defensivo.

Nos consta que en esta relación de comportamientos específicos de conductas asociadas a puestos específicos no están comprendidas todas aquellas situaciones que vivimos en el juego del baloncesto. Intentar realizar dicha lista sería casi imposible, y de cualquier modo su utilidad se vería en entredicho, puesto que aquellas conductas que suceden con una frecuencia mínima no las consideramos como elementos esenciales de la estructura funcional de un deporte. Y como precisamente ese es nuestro objetivo, nos hemos limitado a desarrollar aquellas que consideramos como mas habituales, mas típicas del deporte, aquellas que mas definen su estructura funcional.

Para que la explicación resulte clara y comprensible, todos aquellos comportamientos que vayamos a registrar deben estar suficientemente definidos, puesto que de no ser así, este estudio carecería de carácter científico, ya que otros investigadores que trataran de basarse en él o continuarlo dependerían de interpretaciones subjetivas acerca del nombre de cada ítem. Es por esto que ahora procedemos a delimitar el significado de cada uno de los comportamientos motores específicos,

lo cual servirá para definir las conductas motrices asociadas, ya que aquéllos definen a éstas.

A continuación, trataremos de ilustrar nuestra explicación con la exposición de una tabla donde enumeramos las condiciones definitorias de cada CME de una CMA a cada uno de los puestos específicos que hemos observado. Con esto, esperamos que quede clara la intención de nuestra investigación. Es importante tener en cuenta que esas condiciones definitorias se pueden concretar en requisitos bioenergéticos y requisitos informacionales necesarios para optimizar cada CME.

Tabla 6
Ejemplo de definición de los CMEs de una CMA al base

| PUESTO ESPECÍFICO BASE | | |
|--|--------------------------------------|--|
| CMA | CME | Condiciones definitorias del CME |
| Subir el balón a campo contrario en transición contraataque. | Drible/regate de contrarios. | <ul style="list-style-type: none"> Progresión con balón. Esquivar a los contrarios que se encuentran en su trayectoria. Avanzar botando. Evitar que le roben el balón. Progresión rápida. Dirigido al objetivo. |
| | Manejo de balón. | <ul style="list-style-type: none"> Control del móvil con las manos. Recursos técnico-tácticos que proporcionan control para proteger el balón y progresar al objetivo final de la acción de juego. |
| | Progresión rápida con bote. | <ul style="list-style-type: none"> Botar con velocidad de desplazamiento sin obstáculos en la trayectoria. Dirigido hacia el objetivo. |
| | Pase en carrera. | <ul style="list-style-type: none"> Pase a un jugador más adelantado. Realizado con una velocidad de desplazamiento relativamente alta. Tras una carrera con bote dirigida al objetivo. Inicio de la carrera en campo propio o proximidades del medio campo. |
| | Entrada a canasta con/sin oposición. | <ul style="list-style-type: none"> Finalizar la carrera iniciada en campo propio o proximidades del medio campo con una entrada a canasta. Velocidad relativamente alta de ejecución. Posesión del móvil durante toda la carrera. Finalización del contraataque. |
| | Tiro tras carrera. | <ul style="list-style-type: none"> Finalizar la carrera iniciada en campo propio o proximidades del medio campo con un tiro a canasta. Velocidad relativamente alta de ejecución. Posesión del móvil durante toda la carrera. Finalización del contraataque. |

Tabla 7
Ejemplo de delimitación de los CMEs de una CMA al alero

| PUESTO ESPECÍFICO ALERO | | |
|---|--|---|
| CMA | CME | Condiciones definitorias del CME |
| Subir a campo de ataque en transición contraataque delante del balón. | Correr sin balón por la banda. | <ul style="list-style-type: none"> – Tras recuperación de balón o canasta en contra. – Carrera cercana a la línea de banda. – En condiciones de percibir el jugador con el balón y de recibir un pase. – Orientado hacia el aro contrario. – En situación de transición contraataque. |
| | Recibir en carrera + bote. | <ul style="list-style-type: none"> – Durante una carrera hacia el aro contrario. – Recibir el balón. – Botar. – Continuar en carrera o detenerse. |
| | Recibir en carrera + tiro. | <ul style="list-style-type: none"> – Durante una carrera hacia el aro contrario. – Recibir el balón. – Parada en 1 o 2 tiempos. – Sin bote/tras bote. – Tiro a canasta. |
| | Recibir en carrera + entrada con/sin oposición. | <ul style="list-style-type: none"> – Durante una carrera hacia el aro contrario. – Recibir el balón. – Entrada a canasta para finalizar la carrera. – Sin bote/tras bote. – Con/sin oposición de la defensa. |
| | Cortarse bajo el aro con el alero de la otra calle | <ul style="list-style-type: none"> – Una vez llegado a las proximidades de la línea de fondo. – Dirigirse a la línea de banda contraria en trayectoria paralela a la línea de fondo pasando cerca del aro. – Cruzarse con el alero que corría por la banda opuesta. – Tras carrera por la banda en transición contraataque. |

Con estos rasgos definitorios de los comportamientos que pretendemos observar, consideramos que están suficientemente delimitadas las acciones que anotaremos cada vez que interpretemos que un jugador incurre en un comportamiento específico de una conducta asociada a su puesto específico. Estas condiciones definitorias que hemos definido aquí componen y pueden concretarse, como hemos aclarado anteriormente una serie de *prerrequisitos bioenergéticos e informacionales* que habría que describir para cada caso, con el objetivo de conocer exactamente cuáles son las capacidades que el jugador debe desarrollar para alcanzar un rendimiento óptimo en una serie de CMEs que compongan una CMA.

