



**PROGRAMA DE PREPARACIÓN  
DEL DEPORTISTA.**

**BALONCESTO**

**Ciudad de la Habana  
2000**

**FEDERACION CUBANA DE BALONCESTO**

## PROGRAMA DE PREPARACION DEL DEPORTISTA

Este programa cumple su **II Perfeccionamiento** en este ultimo año del Siglo XX, el 2000, por lo que nuestra Comisión Nacional de Baloncesto, quiere tributar reconocimientos, por esta vía a los iniciadores del Proyecto de unificación de todas las áreas del país, bajo un mismo objetivo.

En este año, se cumple el XXX Aniversario de la introducción del Minibaloncesto en nuestro país, que contó con el concurso desinteresado de muchos compañeros. Recordar a los iniciadores de un Programa Nacional de Baloncesto, es un digno tributo a tal empeño.

Por lo tanto queremos que ustedes los usuarios de estas páginas, nos permitan listar a pioneros de esta obra "*Programa de Preparación del Deportista*" **BALONCESTO**, sin olvidar a otros buenos y documentados profesores, que en obras como esta, (El subsistema de Alto Rendimiento), orientaron la labor pedagógica en aras del baloncesto nacional.

### AÑO 1988.

- Prof. Jacinto Díaz Oliver
  - Dr. Ricardo Pardo Hernández
  - Lic. Marta Medina Rodríguez
  - Lic. Gladys Vázquez Espino
  - Lic. Victoriano Vargas Coca
- Colaboración de todos los entrenadores que participaron en los Seminarios de reelaboración en ese período.

### AÑO 1996.

- Dr. José, Fco. Monteagudo Soler
- Lic. Ruperto Herrera Tabio
- Lic. Francisco Mora Ayllón

### COLABORADORES

- |  |   |
|--|---|
| ➤ Lic. Deisy Peña  | ➤ Lic. Lázaro Hernández Solomi  |
| ➤ Lic. José, Becquer Rivas   | ➤ Lic. Margarita Ordaz  |
| ➤ Lic. Gladys Vázquez Espino   | ➤ Lic. Ernesto Díaz Cabrera   |
| ➤ Lic. Marta Medina Rodríguez  | ➤ ISCF Manuel Fajardo   |
| ➤ Colectivo Nacional del CEAR Cerro Pelado                                 | ➤ Colectivo Nacional del CEAR Córdoba Cardín  |
| ➤ Sugerencias emitidas por las Filiales de Cultura Física de todo el país. | ➤ Sugerencias emitidas por todos los entrenadores del país y sus Comisiones Téc. Provinciales |

## AÑO 2000

Llega a feliz termino este **II Perfeccionamiento del Programa de Preparación** que durará hasta el verano del 2005, tras una consulta Nacional, con especialistas calificados así como un estudio cuidadoso y recopilación de criterios e informaciones actualizadas de expertos, bajo la supervisión, coordinación y orientación de la Comisión Nacional de Baloncesto,

- ❖ Responsable del actual perfeccionamiento y coordinación de las sugerencias y orientaciones metodológicas contenidas en este Manual:

❖ **Lic. Francisco Mora Ayllón.**

### COLABORADORES Y CONSULTANTES

- Lic. Ernesto Díaz Cabrera
- Lic. Obeth A. Mora Laverdeza
- Lic. Jorge Borges
- Lic. Nelson Zunzunegui Cabrera
- Lic Eduardo Polledo
- Colectivos de los CEAR Córdova Cardín y Cerro Pelado
- Pro. Radio Alvarez
- Lic. Gladys Vázquez Espino
- Dr. Pedro Luis de la Paz
- Lic. Ruperto Herrera Tabio
- Com. Técnicas Provinciales
- Sec. de Baloncesto del ISCF y Filiales Provinciales

Agradecemos criterios, sugerencias, comentarios, apuntes y consideraciones emitidas por entrenadores, especialistas, diplomantes, árbitros y metodólogos de las Comisiones Provinciales de todo el país. Un reconocimiento particular para los profesores de la cátedra de baloncesto del I.S.C.F “Manuel Fajardo “ de C. Habana,

	Pag.
Introducción.....	3
Objetivos.....	6
Contenidos .....	9
Plan Gráfico con los por cientos de Preparación por categorías.....	18
Documentos del entrenador.....	27
Normativas .....	30
Pruebas físicas y técnicas.....	32
Procedimientos metodológicos.....	37
Orientaciones metodológicas.....	45
Anexos .....	88
Bibliografía.....	92
Gráficos .....	96

## INTRODUCCION

¿**Conocemos** cual será la tendencia predominante en el entorno olímpico del Ciclo 2001 al 2008? ¿Podemos predecir con exactitud la tendencia a enfrentar por atletas y entrenadores? *El Baloncesto en el mundo actual, exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo para permitir la aplicación de los novedosos adelantos de la ciencia y la técnica*, que deben corresponderse con los cambios de las reglas de juego las cuales inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era moderna. A esto sumemos la informatización, la rapidez de comunicación por vías computarizada y el incremento del “**Boom Competitivo**”, como espectáculo deportivo.

CUBA, país identificado en el mundo deportivo, por el alto nivel Pedagógico de sus especialistas y entrenadores, *siempre esta en la búsqueda de niveles superiores en la enseñanza y consolidación del juego* en nuestros baloncestistas.

Por ello y por las razones dialécticas, se entendió necesario someter al 2do Perfeccionamiento **EL PROGRAMA DE PREPARACION DEL DEPORTISTA**; documento que atesora la experiencia de nuestros profesionales del baloncesto y que ha jugado un roll significativo en la unificación de las orientaciones metodológicas y pedagógicas de la Comisión Nacional, desde 1988.

Al igual que el anterior, el actual documento fue receptivo a los señalamientos de los especialistas de los 169 municipios del país, las instituciones provinciales de Alto Rendimiento, profesionales de las filiales y facultades de cultura física, el ISCF Manuel Fajardo y los miembros de los colectivos nacionales y juveniles de los centros de altos rendimientos. Es un fruto de la inteligencia colectiva y avala su condición de instrumento rector para el trabajo de las Areas Deportivas, EIDE, ESPA, Academias, metodólogos y comisionados, de igual forma, como material docente para las instituciones pedagógicas del país y *una fuente para propiciar la investigación y el sano intercambio entre los que ayudan a su constante perfeccionamiento*.

Sin la profesionalidad que caracteriza a nuestros especialistas en el cumplimiento de los contenidos que se orientan, la fidelidad que han demostrado en su labor pedagógica conscientes de su responsabilidad a cada nivel, es imposible lograr el éxito de este documento.

No es una herramienta, que ate o limite a los profesores, es todo lo contrario, pues su *principal misión es motivar a los entrenadores de baloncesto a la búsqueda de mejores expresiones de preparación, a partir de las indicaciones que aquí se dan*. No es un todo para resolverlo todo, sino un atisbo de promoción de las ciencias y la planificación aplicadas al deporte, para mejorar nuestro baloncesto desde el nivel de base, en un momento que el entorno de esta actividad a nivel mundial, cursa por sendas de alta maestría pedagógica.

Por lo tanto, se les permiten adoptar rangos de flexibilidad que promuevan la aplicación de ideas por parte del técnico, dirigidas en todos los casos a elevar la calidad de su gestión y el logro de resultados, sin abandonar los conceptos científicos y pedagógicos que se acerquen al Modelo del Baloncestista actual, cuyo fin perseguimos y está expresado en esta importante indicación para el trabajo prospectivo.

“Que cada hombre aprenda a hacer algo de lo que necesitan los demás”

*José Martí*

Lic. Francisco Mora Ayllón.  
**Comisión Nacional de Baloncesto.**  
Febrero del 2000. CUBA .

### **OBJETIVOS GENERALES PARA LAS AREAS DEPORTIVAS.**

- Crear hábitos de conducta, morales, volitivos, espíritu colectivista y el amor por el juego, basados en los principios de la educación formal.
- Reforzar la formación de valores patrios iniciados en los centros docentes, relacionándolos y/o armonizándolos con las actividades y métodos de enseñanza del baloncesto, de forma tal que permita la percepción del niño como una sola idea formativa, que tiene continuidad en el área deportiva.
- Garantizar la educación y desarrollo de habilidades y capacidades motrices básicas de forma multilateral.
- Iniciar la enseñanza de los elementos básicos de nuestro deporte, (por medio del minibaloncesto) en los primeros estadios del niño como vehículo motivacional y necesario en su formación integral, que permita el paso armonioso por el baloncesto.

### **OBJETIVOS GENERALES PARA LAS EIDE.**

- Continuar el desarrollo de hábitos de conducta, morales, volitivos y políticos-ideológicos en el atleta; priorizando la consolidación en la formación de valores deportivos y la identificación con los símbolos patrios.
- Continuar la educación y desarrollo de habilidades y/o capacidades motrices básicas, atendiendo el lógico proceso evolutivo (psicofisiológico) característico en las edades de 12 – 16 años de ambos sexos.
- Consolidar la enseñanza de los elementos técnicos, vinculándolos a las acciones tácticas, así como en las concepciones básicas del juego, que logren el aumento de la capacidad resolutive del alumno.
- Garantizar la formación de los alumnos con perspectivas, logrando un trabajo diferenciado, sin alterar el lógico proceso de formación de talentos, que permita consolidar el tributo a la reserva del baloncesto a los equipos juveniles.
- Confeccionar un Plan educativo en correspondencia con los principios políticos de nuestra sociedad y adecuados a las necesidades reales de cada colectivo.

### **OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ESPA Y ACADEMIAS PROVINCIALES.**

- Profundizar en los hábitos de conducta, morales, volitivos y político-ideológicos del atleta., vinculado al pueblo como un soldado de la Revolución
- Contribuir a consolidar la formación de valores acorde a los postulados establecidos.
- Perfeccionar las acciones técnico-tácticas de modo individual, de grupo y de equipo.
- Lograr el nivel óptimo en el dominio de las habilidades y capacidades motoras previstos para estas edades en ambos sexos.
- Garantizar el relevo de los atletas a las selecciones provinciales y nacionales en categorías juveniles y de mayores acorde a las necesidades previstas.

### OBJETIVOS DE LA PREPARACION PSICOLOGICA.

- Crear en los alumnos un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad del baloncesto, en cada estadio o categoría.
- Desarrollar los procesos cognoscitivos: Percepción, Sensación, Análisis, Pensamiento, Creatividad e Imaginación
- Educar y/o desarrollar las particularidades psíquicas de la Personalidad, el temperamento y el carácter.
- Lograr en los alumnos, un estado óptimo de las cualidades emocionales.
- Mantener el equilibrio de las actitudes, acorde a las necesidades del atleta en su etapa evolutiva, incentivando aquellas propias del deporte, sin estar en contradicción con la “zona de desarrollo próximo de cada atleta”.
- Desarrollar las relaciones interpersonales de grupo y colectivo.
- Definir los niveles de liderazgo de los capitanes de equipo.

### OBJETIVOS DE LA PREPARACION TEORICA

- Lograr que el alumno conozca la simbología del baloncesto, acorde a los contenidos de la edad.
- Enseñar las reglas fundamentales del baloncesto, relacionadas con el juego y las competencias en correspondencia con los edades y ajustes de la FIBA.
- Conocer de forma específica la Historia del Baloncesto Cubano, sus orígenes, aquellas figuras que le dieron gloria, los aspectos más significativos de su desarrollo en nuestro país y de forma general en el plano Internacional.
- Ubicar objetivos teóricos en el Programa de Enseñanza y/o Plan de Entrenamiento anual, estableciendo un sistema de evaluación mediante test que comprueben los contenidos impartidos y de modo particular los aspectos esenciales técnico-tácticos y cognoscitivos que guarden relación con los contenidos planificados.

**NOTA:** Todos los test teóricos, tienen que programarse con el mismo criterio de los test técnicos, físicos y tácticos. O sea, que cumplan los principios de la Metrología Deportiva. (Ver indicaciones metodológicas al respecto)

En esta comprobación de objetivos teóricos, también podrán controlarse los objetivos de la preparación psicológica así como el coeficiente de inteligencia de cada alumno. El profesor debe definir para cada etapa, ( mes, micro, meso, período, etc) tal como pronostica los índices físicos y técnicos , los aspectos teóricos.

**Ejemplo:-** Confeccionar esquemas acorde a los contenidos impartidos, donde los alumnos respondan, ( O tomen una decisión al respecto), pudiendo incluso llevarlo a la parte práctica –terreno-. Propiciar que expresen su apreciación sobre la situación o pregunta. (Ver Anexos que a manera de ejemplo, se prevee para el Minibaloncesto, el cual puede adaptarse a otras categorías incluyendo el sub -22)

Sugerimos que sistemáticamente, los profesores indiquen a los alumnos tareas teóricas, estimulando el estudio independiente, la resolución individual o colectiva, proponiendo debates sobre los conceptos teóricos y técnico-tácticos dentro de las sesiones de entrenamientos o clases diarias.

Esto coadyuvará a la labor pedagógica en lo relacionado con la preparación teórica, psicológica y técnico-táctica, favoreciendo la formación del pensamiento teórico sobre la táctica en los alumnos; su creatividad y operatividad, enriqueciéndose así la toma de decisión. **Utilizar:** Pizarra o Tablilla, láminas, cuadernos, medios audiovisuales, proyecciones taquistoscópicas, etc.

#### CONTENIDOS DEL PROGRAMA:

<b>Técnica Ofensiva</b>	<b>7-8</b>	<b>9-10</b>	<b>11-12</b>	<b>13-14</b>	<b>15-16</b>	<b>17-19</b>	<b>Sub-22</b>
<b>Desplazamientos:</b>							
Postura	E	E	E	C	C/P	P	M
Carrera	E	E	E	C	C/P	P	M
Frente	E	E	E	C	C/P	P	M
Espalda	E	E	E	C	C/P	P	M
Lateral	E	E	E	C	C/P	P	M
Amagos	E	E	E	C	C/P	P	M
Cambios de dirección	E	E	E	C	C/P	P	M
Cambios de velocidad	E	E	E	C	C/P	P	M
Cambios de ritmo	E	E	E	C	C/P	P	M
<b>Paradas:</b>							
Por pasos	E	E	E	C	C/P	P	M
Por saltos	E	E	E	C	C/P	P	M
<b>Giros:</b>							
De frente	E	E	E	C	C/P	P	M
De espalda	E	E	E	C	C/P	P	M
<b>Saltos:</b>							
Con una pierna	E	E	E	C	C/P	P	M
Con dos piernas	E	E	E	C	C/P	P	M
<b>Situac. especiales</b>							
Salto entre dos	E	E	E	C	C/P	P	M
<b>Acc. combinadas</b>							
Carreras y paradas	E	E	E	C	C/P	P	M
Paradas y giros	E	E	E	C	C/P	P	M
<b>Manejo del balón</b>							
Agarre Clásico	E	E	E	C	C/P	P	M
Triple amenaza	E	E	E	E/C	C/P	P	M
Para pasar, tirar o driblear							
<b>Recepción</b>							
Arriba de la cintura	E	E	E	C	C/P	P	M
Debajo de la cintura	E	E	E	C	C/P	P	M
<b>Pases y sus variantes</b>							
Con dos manos	E	E	E	C	C/P	P	M
Con una mano	E	E	E	C	C/P	P	M

**Dribble**

Sin control visual	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Alto	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Habilidades c/dribble	E	E	E/C	C	C/P	P	M

**Tiros al aro**

Tiro con dos manos	E	E	C				
Tiro Básico	E	E	E/C	C	P	P	M
Tiro Libre	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Tiro en movimiento	E	E	E	E/C	C	P	M
a) Bajo el Cesto (Der.-Izq.)	E	E	E	E/C	C	P	M
b) Saltando	-	E	E	E/C	C		
c) En suspensión	-	-	-	E	C/P	P	M
d) De gancho	-	-	-	E	E/C	C/P	P

**Acc. combinadas**

Recepción y paradas	E	E	E/C	E/C	C	P	M
Recepción, paso caída y Tri/Ame.	-	E	E	E/C	C	C/P	M
Recepción, paso caída, dribble	-	E	E	E/C	C	C/P	M
Recepción y pase en movimiento		E	E	E/c	C	P	M
Recepción y dribble	E	E	E/C	E/C	C	P	M
Recepción y tiro en movimiento	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Recepción y tiro en suspensión	-	-	-	E	E/C	C	P/M
Dribble con cambio de dirección	E	E	E/C	E/C	C	P	M
Dribble con cambio de ritmo	-	E	E/C	E/C	C	P	M
Pase después de dribble	E	E	E/C	E/C	C	P	M
Dribble y paradas	E	E	E/C	E/C	C	P	M
Dribble y pase en mov.	E	E	E/C	E/C	C	P	M
Dribble, parada y tiro	-	E	E/C	E/C	C	P	M
Tiro en movimiento después de dribble	E	E	E/C	E/C	C	P	M
Tiro en movimiento después de pase	E	E	E/C	E/C	C	P	M
Tiro saltando después de recibir pase		E	E	E/C	C	C/P	P/M
Tiro Saltando después de dribble		E	E	E/C	C	C/P	P/M
Tiro en suspensión después de dribble	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Tiro en suspensión después de pase	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Tiro de gancho después de pase	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Tiro de gancho después de dribble	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M



Tiro de gancho en suspensión	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Tiro pasado después de drible	-	-	E	E	E/C	C/P	M
Tiro pasado después de pase	-	-	E	E	E/C	C/P	M
Tiro de potencia con salto	-	-	-	E	C	C/P	P/M

### Situaciones

#### especiales de saque

Desde la línea final	-	E	E/C	C	C	C/P	P/M
Desde la línea lateral	-	E	E/C	C	C	C/P	P/M
Desde el medio del terreno	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
En los dos minutos finales	-	-	-	E	C	C/P	P/M

### TECNICA DEFENSIVA:

#### Desplazamientos:

Postura	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Pies escalonados		E	E/C	E/C	C	P	M
Pies paralelos	E	E	E	E/C	C	C/P	P/M
Posición alta	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Posición media	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Posición baja	E	E	E/C	C	C/P	P	M

Acciones combinadas de desplazamiento y trabajo de brazos	E	E	E/C	C	C/P	P	M
---	---	---	-----	---	-----	---	---

#### Apoderamiento del balón:

Intercepción	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Al pase	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Al drible	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Quitar el balón	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Tumbar el balón	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Tapar el balón (Salto al Tiro)	-	E	E/C	C	C/P	P	M
Bloqueo al rebote	-	E	E/C	C	C/P	P	M
Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón	-	E	E	E/C	C/P	P	M

### TACTICA OFENSIVA

#### Acciones individuales:

#### Jugar sin balón

Desmarcarse para buscar un lugar libre:

Alejándose de la pelota	E	E	E/C	E/C	C	C/P	P/M
Acercándose a la pelota	E	E	E/C	E/C	C	C/P	P/M

Cortes hacia el aro	E	E	E/C	C	C	C/P	P/M
Pantallas	-	-	E/C	C	C	C/P	P/M
Pantalla y continuación	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
Rebote ofensivo	E	E	E/C	C	C	C/P	P/M
Acciones tácticas de acuerdo a la función de:							
Organizador	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Alero o delantero	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Centro	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M

### Juego con balón

Amagos y penetraciones al aro	E	E	E/C	E/C	C/P	P	M
Amagos y tiros	E	E	E/C	E/C	C/P	P	M
Amagos y pases	E	E	E/C	E/C	C/P	P	M
1 vs 1	E	E	E/C	E/C	C/P	P	M
1 vs 2	-	-	-	E	C	C/P	P/M

### Acciones técnico-tácticas de acuerdo a la función de:

Organizador	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Alero	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
Centro	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Atacador ó (No.2) , escolta	-	-	-	E	C	P	M

### Acciones de grupo de 2 jugadores

Pasar y cortar	E	E	E/C	E/C	C	P	M
Acc. Jugadores del interior	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
Acc. jugadores del perímetro	-	-	E	E/C	C/P	C/P	P/M
Acc. Entre jugadores perimetro-interior			E	E/C	C	C/P	M
Cortes del jugador sin balón	E	E	E/C	E/C	C/P	C/P	P/M
2 vs 2 usando pantalla	-	-	E	E/C	C	P	M

### Pantallas

Estáticas	-	-	E	E/C	C/P	P	M
En movimiento	-	-	E	E/C	C/P	P	M
2 vs 0 contraataque	-	-	E	E/C	C	P	M
2 vs 2 juego	-	-	E	E/C	C	P	M

### Acciones de grupo de 3 jugadores

Pantalla indirecta	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
Estáticas	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
En movimiento	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M

Cruce	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
Pasar y cortar, ocupar espacios libres, cambiar de posiciones y funciones	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
3 vs 0 contraataque	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
3 vs 3 juego	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
3 vs 1, 3 vs 2 (Posic.)	-	-	-	E	C	C/P	P/M
Acc. Entre jugadores perimetro-interior			E	E/C	C	C/P	M

#### Acciones de grupo de 4 jugadores

4 vs 0 (Contraataque)	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M

Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
--	---	---	---	---	-----	-----	-----

#### Acciones de equipo

Juego por conceptos	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Juego del perímetro (3 puntos)	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Juego Interior	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Acc. Entre jugadores perimetro-interior			E	E/C	C	C/P	M

Principios del juego en movimiento	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Ofensiva de posición	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Combinaciones sin pivot	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Comb. con pivot contra defensa personal	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Comb. con pivot contra defensa /zonas	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M

#### Contraataque y transición

Paso de Of-Def-Of.	E	E	E/C	C	C/P	P	M
Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M
Acciones de 4 vs 2 y	-	-	E	E/C	E/C	C/P	P/M

4 vs 3 en medio y  
todo terreno

Después de canasta	-	E	E	E/C	C	C/P	P/M
Después de rebote	-	E	E	E/C	C	C/P	P/M
Después de violación	-	E	E	E/C	C	C/P	P/M
Después de intercepción	-	E	E	E/C	C	C/P	P/M
Después de salto entre dos	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
Después de tiro libre	-	E	E	E/C	C	C/P	P/M

### Situac. Especiales

Salto entre dos	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Ultimos min.de juego	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Tiro Libre	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Saques laterales y bajo el aro	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M

### TACTICA DEFENSIVA

#### Acciones Individuales

##### Jugador sin balón

Al desmarque	E	E	E/C	E/C	C	C/P	P/M
Postura abierta	-	E	E/C	E/C	C	C/P	P/M
Postura cerrada	E	E	E/C	E/C	C	C/P	P/M
Defensa al corte	-	E	E/C	E/C	C	C/P	P/M
Defensa al corte chequeo o uso del cuerpo (Body Check)	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Cambio de jugadores	-	-	E	E	C	P	M
Defensa a la pantalla (por delante,anticipar- se o cerrar, deslizarse o abrir)	-	-	E	E/C	C	P	M
Bloqueo-Rebote	-	E	E	E/C	C	P	M

##### Acc.defensivas específicas acorde a la función en el equipo

Organizador	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Delantero o alero	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Centro	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M

##### Acciones individuales jugador con balón

Que no ha driblado	E	E	E	E/C	C	C/P	P/M
Que dribla	E	E	E	E/C	C	C/P	P/M
Que ha driblado	E	E	E	E/C	C	C/P	P/M
1 vs 1 en medio terreno	E	E	E	E/C	C	C/P	P/M
1 vs 1 en todo terreno	E	E	E	E/C	C	C/P	P/M
Oposición al tiro	E	E	E	E/C	C	C/P	P/M
1 vs 2	-	-	-	E	C	C/P	P/M

Ayuda y recuperación	-	-	E	E/C	C	C/P	P/M
----------------------	---	---	---	-----	---	-----	-----

**Defensa de acuerdo a la función en el equipo**

Organizador	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Alero o delantero	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Centro	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M

**Acciones de grupo defensa a la Pantalla**

Por delante (anticiparse)	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Por atrás (deslizarse)	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Con cambio jugador	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Ayuda y recobro	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Defensa al corte	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
2 vs 3	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Bloqueo y triángulo	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M

**Acciones defensivas de grupo**

En defensa personal			E	E/C	C	P	P/M
En defensa de zonas	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
En defensa mixtas	-	-	-	E	E/C	C	P

**Acciones de equipo de acuerdo al sistema táctico**

Acciones de equipo	-	-		E	E/C	C/P	P/M
Defensa personal	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Defensa por zonas	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Defensas presionantes	-	-	-	E	E/C	C/P	P/M
Defensa mixta	-	-		E	E/C	C/P	P/M

**Situaciones Especiales**

Defensa al tiro libre	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Saque lateral y final	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Defensa últimos min				E	E/C	C	P/M
Defensa al salto e/dos	-	-	E	E	E/C	C/P	P/M
Ajustes defensivos			E	E	E/C	C/P	P/M
Rotaciones Defens.			E	E	E/C	C/P	P/M
Transición Defensiva				E	E/C	P	M



**PLAN GRAFICO DE PREPARACION Y/O ENSEÑANZA DE LAS AREAS DEPORTIVAS**

**Categoría 13-14 años**

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
Preparación Física	40	40	35	30	30	25	25	25	25	X
Preparación Técnica	30	40	40	40	40	50	40	35	30	X
Preparación Táctica	20	15	20	20	20	20	30	35	40	X
Preparación Psicológica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Preparación Teórica	10	5	5	10	10	5	5	5	5	X
Juegos de Estudio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Juegos de Control	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Juegos Oficiales	-	-	-	-	-	-	X	X		
Test Pedagógicos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Control Médico	X				X				X	
Pruebas Normativas		X							X	

**PLAN GRAFICO DE PREPARACION Y/O ENSEÑANZA PARA LAS AREAS DEPORTE**

**Categoría 15-16 años**

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
Preparación Física Gral.	40	35	40	35	35	25	15	25	20	25
Preparación Técnica	40	45	30	40	35	25	30	20	30	35
Preparación Táctica	10	15	25	20	20	40	45	45	45	25
Preparación Psicológica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Preparación Teórica	10	5	5	5	10	10	10	10	5	15
Juegos de Estudio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Juegos de Control	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Juegos Oficiales	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-
Test Pedagógicos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Control Médico	X			X				X		

**Nota:** Los entrenadores de Areas Deportivas, con equipos de la categoría 15-16 años, si así lo desean, por el nivel y desarrollo de sus atletas, están facultados a confeccionar, un Plan de Entrenamiento, escogiendo los valores de las preparaciones, acorde a sus posibilidades. Tener presente, "no acelerar a los atletas, ni someterlos a magnitudes de cargas que estén por sobre la Condición del Deportista (CD). El plan para el desarrollo de la fuerza, debe poseer valores cercanos a los de la EIDE Provincial.

**% DEL TIEMPO DE TRABAJO TOTAL PARA LOS ASPECTOS DE LA PREPARACION EN LOS CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO PROVINCIALES. (EIDE - ESPA).**

	P. Preparatorio			P. Competitivo		
	13-14	15-16	17-19	13-14	15-16	17-19
Prep. Física	45%	35%	35%	25%	25%	15%
Prep. Técnica	30%	35%	25%	30%	30%	25%
Prep. Teórica	7%	5%	5%	15%	5%	10%
Prep. Psicológica	X	X	X	X	X	X
Prep. Táctica	18%	25%	35%	30%	40%	50%
Juegos de Estudios	X	X	X	X	X	X
Juegos de Control	X	X	X	X	X	X
Juegos Oficiales	8-15	10-15	12-20	15-20	18-25	25-30
Pruebas Médicas	X	X	X	X	X	X
Test Pedagógicos	X	X	X	X	X	X

Los valores porcentuales, pueden cumplimentarse o no en rangos que se justifiquen por: *Experiencia deportiva, calidad y cantidad de los medios a utilizar, condición física del atleta, maestría del entrenador para racionalizar los volúmenes de las preparaciones*, entre otras variables que deben justificarse en el plan escrito.

Los rangos indicados para los juegos Oficiales, deben verse no sólo en las competencias fundamentales, sino en Torneos organizados, con el rigor competitivo, los cuales pueden ser Topes Inter EIDE, Copas en saludo a fechas o hechos históricos, celebraciones etc. Pero siempre establecer cuantos partidos efectuaremos y que objetivos nos hemos propuestos en cada uno. Recordar que una de las deficiencias que encontramos es la falta de juegos (competencias), con rigor, este es la mejor prueba evaluativa para nuestro deporte.

#### MODELO DEL PROGRAMA ENSEÑANZA

Deporte:	Año:	Institución:
Categoría:	Sexo:	Nombre Entrenador:
Fecha comienzo:	Fecha terminación:	
Meses:		
Semanas		
Tareas fundamentales:		
Preparación Física:		
Preparación Táctica:		
Preparación Teórica:		
Preparación Psicológica:		
Comp. Fundamentales:		
Comp. Preparatorias:		
Test Pedagógicos:		
Pruebas Normativas		
Pruebas Médicas		
Juegos de Estudio		
Juegos de Control:		
Juegos Pre y Deportivos		
Otras Tareas:		

#### FUNDAMENTACION ESCRITA DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA.

1. Objetivos y tareas generales del Programa.
2. Análisis individual y colectivo del nivel de aprendizaje.
3. Objetivos, fechas, lugares y oponentes para las diferentes competencias.
4. Fechas de aplicación y tipos de test pedagógicos y otros tipos de pruebas.
5. Definición de los métodos fundamentales a utilizar.
6. Tareas y objetivos educativos.
7. Requerimientos mínimos para alcanzar los objetivos propuestos.
8. Otros aspectos de carácter particular.
9. Plan individual de los talentos deportivos.
10. Plan individual para el capitán del equipo.



### MODELO DE PLAN GRAFICO DE ENTRENAMIENTO

Deporte:	Año:	Institución:
Categoría:	Sexo:	Nombre Entrenador:
Macro ciclo:		
Período Mesociclo:		
Meses:		
Microciclos:		
Sesiones:		
Tareas Fundamentales:		
Preparación Física:		
Preparación Técnica:		
Preparación Táctica:		
Preparación Teórica:		
Preparación Psicológica:		
Pruebas Biomédicas y Psicológicas		
Test Pedagógicos:		
Pruebas Normativas		
Juegos de Estudio		
Juegos de Control:		
Competencia Fundamental:		
Competencia Preparatoria:		

### ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA LA CONFECCION DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO

1. Análisis del Macro concluido:
  - a) Breve comentario sobre el cumplimiento del cronograma competitivo y los objetivos propuestos.
  - b) Cumplimiento de los volúmenes planificados por cada componente de la preparación y deuda acumulada en cada uno de ellos.

Preparaciones		U/M	Plan	Real	Deuda
		XXX	XXX	%	%
P.F.G.	Hrs.	X	X	=	-
P.F.E.	Hrs.	X	X	=	-
P.TEC.	Hrs.	X	X	=	-
P.TAC.	Hrs.	X	X	=	-
P.TEO.	Hrs.	X	X	=	-
P.PSI.					
P.MED.	#	X	X	=	-
TEST.....	#	X	X	=	-
ETC.	Kms.	X	X	=	-

Estos valores deben darlo en la unidad de medida que utilicen y el peso porcentual.

1.
  - a) Cumplimiento de la asistencia
  - b) Cumplimiento general del plan
2. Modificaciones provocadas por los planes individuales de entrenamiento, por los resultados de:
  - a) Test Pedagógicos
  - b) Pruebas médicas
  - c) Pruebas psicológicas
  - d) Juegos de Control

- 3-. Análisis del comportamiento de las lesiones o traumas
- 4-. Relación y motivos de los atletas que causaron bajas.
- 5-. Relación de las nuevas promociones e ingresos.
- 6-. Detallar los principales aspectos que afectaron la preparación y qué, componentes de las mismas.

**Las macroestructuras del ciclo de entrenamiento deben confeccionarse con los siguientes aspectos:**

1. Objetivos del Macro ciclo:
  - a) En función de las metas competitivas
  - b) En correspondencia con la deuda de entrenamiento acumulada en el macro ciclo anterior.
2. Incremento del Potencial de Entrenamiento, en relación con el macro anterior
3. Cronograma competitivo.  
Ej: Competencia: Meso.. Fecha.. Lugar.. Nivel (1,2,3).. Objetivos
1. Estructura del Plan:
  - ❖ Macro ciclos con sus periodos preparatorios, competitivos, etapa preparación inmediata a competencias y tránsitos. (Cada uno debe llevar, inicio, final y objetivos)
  - ❖ Descripción de los mesociclos.
  - ❖ Tipo de mesociclos (Inicio, final y objetivos)
  - ❖ Cantidad de microciclos y sesiones de entrenamiento
  - ❖ Volúmenes por componentes de la preparación, destacando los juegos de entrenamiento, control y oficiales.
  - ❖ Tareas por componentes de la preparación. (los más fundamentales)
  - ❖ Rango de peso para la etapa
  - ❖ Rango de talla para la categoría
  - ❖ Cronograma de los Test Pedagógicos: No..Tipo de Test..Meso..Micro..Objetivo y/o capacidad. .Resultado esperado a medir.
  - ❖ Plan Médico psicológico: No..Tipo de Test..Meso..Micro..Objetivo y/o capacidad. .Resultado esperado a medir.
  - ❖ Plan Numérico (de las cargas).
5. Planes Individuales de los talentos deportivos.
  - a) Datos Generales del atleta.
  - b) Objetivos fundamentales de la preparación.
  - c) Metas parciales y finales del entrenamiento.
  - d) Objetivos educativos.
6. Necesidades Materiales.

## LOS FACTORES DE RENDIMIENTO DEL BALONCESTO:

El baloncesto es un deporte anaeróbico-aeróbico alternado. Los sistemas energéticos son usados muy cercano a los niveles máximos. Se necesitan entre 12 a 46 horas para recuperar todo el glucógeno en los partidos oficiales y topes. Debe trabajarse con profundidad en la zona de potencia anaeróbica-aláctica para las ofensivas rápidas, saltos, tiros en suspensión, acciones de 1 vs 1 y finales de partidos.

El baloncesto es un deporte de situación; de errores, de voluntades; donde más de la media de los atletas que utilizamos deben ser de temperamento colérico. Con capacidad para tomar decisiones en fracciones de segundos y enfrentando fuerte oposición.

La dinámica de los tiempos de participación y de pausas son semejantes. El 52 % se concentra en intervalos comprendidos entre 11 a 40 segundos, que puede representar el 73,8 % del tiempo total. (El 50 % del tiempo de participación tienen una duración que va entre 11 y 20 segundos).

Se ha comprobado que el 50 % de actividad en un partido del nivel juvenil, es jugado con una sola acción y el 44 % con dos acciones consecutivas.

En las competiciones de mayor rigor, (Escolares, Juveniles y Sub-22), la repartición es más armónica; el 41 % comprende intervalos de 1 a 3 acciones consecutivas y el 30 % a intervalos de 3 a 5 acciones consecutivas.

Esto debemos tenerlo presente al iniciar nuestro proyecto de programación en cada curso escolar, pues los métodos y contenidos, así como los objetivos y la evaluación, debe corresponderse con las realidades a enfrentar en los Juegos Oficiales o Fundamentales.

Hay que tener cuidado al valorar en baloncesto el metraje en los desplazamientos, pues el hecho de cubrir un mayor número de metros, no significa que los baloncestistas estén usando máximas posibilidades aeróbicas. Los valores de frecuencia cardíaca, en lo que nos orientará más al respecto.

Los defensas organizadores recorren entre 3,500 mts y 5,913 mts, repartido entre un ritmo suave (de 0-1 m/s), ritmo medio (de 1-3 m/s = 3,187 mts) y a ritmo rápido (de 3-5 m/s).

Los Jugadores Aleros, su recorrido va desde 4,000 mts hasta 5,655 mts, con un ritmo de desplazamiento medio que oscila entre 1-3 m/s. Emplean en el ritmo rápido 1,482 mts aproximadamente. Algunos autores, plantean que el alero es el que más metros recorre a ritmo de recuperación, (0-1 m/s), en un 15 %.

Los pivot o centros, recorren una distancia media de 5,567 m. El ritmo predominante es el ritmo medio, pero debe observarse, que paradójicamente, en los estudios realizados, los pivot recorren más metros a un ritmo alto (3-5 m/s = 1,597 mts) que los aleros.

Resumiendo de forma general, los jugadores de baloncesto, emplean en el 50 % de sus desplazamientos el ritmo rápido (1-3 m/s); y sólo el 5 % de la distancia total, la recorren a velocidades superiores a los 5 m/s.

El jugador de Baloncesto no deben estar por debajo de los 50 ml/kg/min en su VO2 Max. La media del VO2 MAX, en torneos de mayores y sub-22 oscila entre el 60 y el 50 para un valor medio del 57,6/ml/kg/min. (VO2 MAX); por lo tanto, velar porque los escolares, no lleguen a volúmenes inadecuados, si esto sucede consultar a los médicos y especialistas.

Bases = 70/ml/kg/min  
Pivot = 56,2/ml/kg/min

*Frecuencia cardíaca.* En competencia va desde 160 - 195 pul/min. En los descanso (Time out), siempre se comporta sobre 110 pul/min. Por esto los especialistas expresan que el baloncesto demanda una alta intensidad de esfuerzo.

Con respecto al lactato, los especialistas dan valores del 3,3 hasta 9,2. La mayor concentración de lactato, se presenta hacia el final de los partidos. El baloncesto requiere un trabajo mixto, anaeróbico-aeróbico.

El 90 % es anaeróbico y el 10 aeróbico, pues existen movimientos breves a gran intensidad. El 32 % de los jugadores se mueve en una F.C. superior al umbral anaeróbico y el 32,1 % del tiempo niveles inferiores al umbral anaeróbico . El 35 % es una zona mixta.

Las acciones de mayor exigencias de F.C. son:

- ❖ El salto para el tiro 207 pul/max (T. Suspensión)
- ❖ 1 vs 1 179 pul/min.
- ❖ Drible 195 pul/min.

**Nota:** Para su ilustración y una mejor orientación al definir las Direcciones Determinantes y Condicionantes del proceso de entrenamiento, le ofrecemos algunos valores de los factores metabólicos presentes en el trabajo de capacidades y potencias:

- Potencia aerobia ..... 8,5
- Capacidad aerobia ..... 6,5
- Potencia anaerobia láctácida ..... ----
- Capacidad anaerobia láctácida ..... 33,0
- Potencia anaerobia alactácida ..... 6,2
- Capacidad anaerobia alactácida ..... 10,0

#### **PRINCIPIOS QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA AL ESTRUCTURAR EL CICLO ANUAL DEL ENTRENAMIENTO A PARTIR DE LAS CATEGORIAS 13-14 HASTA EL SUB-22.**

**Principios generales para todos los deportes:** (Según colectivos de autores)

Principio de la relación optima entre carga y recuperación  
Principio del incremento progresivo de la carga  
Principio del incremento discontinuo de la carga  
Principio de la versatilidad

Principio de la repetición y continuidad  
Principio de la periodización  
Principio de la adaptación a la edad e individualización  
Principio de la alternancia reguladora  
Principio de la preferencia y coordinación sistemática  
Principio de la regeneración periódica

Hoy en día, no podemos avanzar mucho en la Preparación de los baloncestistas, si no nos acompañamos de las ciencias aplicadas, como la Biomecánica, Bioquímica, la Psicología y todas las formas de medir el rendimiento de los atletas. Las concepciones se modificarán por los aportes y logros científicos.

### **Principios específicos:**

(Usados actualmente en el baloncesto por algunos especialistas)

#### **I**

- 1-> Principio de la multilateralidad y especialización.
- 2-< Principio del incremento progresivo de la carga
- 3-> Principio de la adaptación - periodicidad
- 4-< Principio de la variedad - continuidad

#### **II**

- 1-> Principio de la repetición
- 2-< Principio de lo consciente - evidente.
- 3-> Principio del trabajo integrador

---

---

## **DOCUMENTOS DEL ENTRENADOR**

### **Para la categoría 7-8 años**

- <-- Registro de asistencia
- <-- Plan Semanal (Por cruces en vez de números al definir sus objetivos)
- <-- Clase diaria con su análisis
- <-- Programa anual. (Por cruce al definir las tareas fundamentales)
- <-- Libreta de juegos del entrenador.

**Nota:** La categoría 7-8, planificará sus contenidos, por cruces, en un plan temático, que encierre los objetivos generales en el plan semanal, indicará el acento o énfasis de los objetivos específicos según la asimilación promedio del grupo. No obstante deberá atenderse a los niños cuyo aprendizaje es precoz.

### **Para las Categorías 9 -10 ,11-12 años.**

- <-- Fundamentación escrita y gráfica del Programa de Enseñanza
- <-- Planificación y análisis del plan semanal. el cumplimiento de los objetivos, test pedagógicos y otras pruebas del programa.
- <-- Clases diarias y sus análisis.
- <-- Registro de asistencia
- <-- Libreta de ejercicios y juegos del entrenador
- <-- Expediente acumulativo deportivo.(Plan individual: Alumnos de más perspectivas

### **Para las Categorías 13-14 Y 15-16 años en las áreas deportivas.**

- <-- Fundamentación escrita y gráfica del Programa de Enseñanza
- <-- Planificación y análisis del plan semanal. el cumplimiento de los objetivos, test pedagógicos y otras pruebas del programa.
- <-- Clases diarias y sus análisis.
- <-- Registro de asistencia
- <-- Libreta de ejercicios y juegos del entrenador
- <-- Expediente acumulativo deportivo. Plan individual: Alumno de más perspectivas

### Para las Categorías 13-14; 15-16; 17-19 y Sub-22. En los CEAR

- <-- Fundamentación escrita y gráfica del Plan de Entrenamiento.
- <-- Análisis de la estructura del Plan de Entrenamiento según la etapa de trabajo.
- <-- Control y análisis de las Competencias, test pedagógicos y otras pruebas.
- <-- Unidad de entrenamiento y su análisis
- <-- Cumplimiento de la Preparación
- <-- Registro de asistencia
- <-- Expediente acumulativo deportivo .(Plan Individual de los alumnos con más perspectivas)
- <-- Plan Individual del Capitán de equipo.
- <-- Libreta de ejercicios del entrenador.
- <-- Carpeta metodológica para los Jefes de Cátedra y Plan educativo.

### NORMATIVAS DE TALLA

Categorías	Masculino	Femenino
7-8	-148	-149
9-10	156-160	155-162
11-12	165.5-171.2	169-176.7
13-14	178.5-186.8	182.8-186.6
15-16	194.3-200.2	189-190.7
17-19	203-204	190.0-191

### TABLA DE PERSPECTIVAS DE CRECIMIENTO % ACORDE A EDAD

EDAD	HOMBRES	MUJERES
Años	%	%
8	72,2	77,8
9	76,4	81,1
10	78,2	84,5
11	80,9	88,4
12	83,9	92,5
13	87,5	95,6
14	91,5	97,6
15	95,2	98,8
16	98,1	99,8
17	99,4	99,9
18	100,0	100,0

**Fórmula:** Talla actual entre por ciento de crecimiento multiplicado por 100.

**Nota:** Estos valores de crecimiento, pueden afectarse si:

1. Adecuación indebida de los medios y Magnitudes de cargas, para el desarrollo de la Fuerza y la violación de los fortalecimientos de planos musculares antes de aplicar pesos externos.
2. Alimentación deficiente, sin el suministro estable de vitaminas, calcio, gelatinas y otros productos propios de la edad, que motivan el crecimiento estables.
3. No utilización de los ejercicios de flexibilidad, diariamente. En esta capacidad, insistir en la ejecución correcta de los ejercicios, evitando los considerados como de alto riesgo o Potencialmente Peligrosos.
  - ❖ Aquí aconsejamos realizar los estiramientos, después de un nivel óptimo en el calentamiento general y antes del especial. Así como atender el regreso a La Calma o recuperación final de la clase o sesión, donde deben incluirse también ejercicios de flexibilidad.
4. Deficiente atención médica (estomatología, falta de análisis clínico sistemáticos), no control de la hemoglobina.
5. Aceleración indebida en el proceso de enseñanza y medios no propios para la edad.
6. No mantener una motivación "in crescendo" diariamente, en los atletas, con una correspondencia entre los procesos de excitación e inhibición.
7. Desatender la recuperación después de aplicar magnitudes de La Carga; así como inadecuadas Micro y Macropausas según el sistema de entrenamiento o preparación utilizado.

<b>PRUEBAS MEDICAS</b>	<b>7-8</b>	<b>9-10</b>	<b>11-12</b>	<b>13-14</b>	<b>15-16</b>	<b>17-19</b>	<b>Sub-22</b>
Talla sin zapato	X	X	X	X	X	X	X
Peso corporal	X	X	X	X	X	X	X
Presión arterial	X	X	X			X	X
Análisis de sangre	X	X	X	X	X	X	X
Análisis de Heces Fecales	X	X	X			X	X
Capacidad torácica			X	X	X	X	X
Pulso en reposo			X	X	X	X	X
Examen oftalmológico	X	X	X	X		X	X
Valoración de traumas			X	X	X	X	X
Mediciones antropométricas	X	X	X			X	X
Pruebas Funcionales	X	X	X	X	X	X	X
Edad biológica	X	X	X	X	X	X	X
Certificación: "Apto."	X	X	X	X	X	X	X

<b>PRUEBAS FISICAS</b>	<b>7-8</b>	<b>9-10</b>	<b>11-12</b>	<b>13-14</b>	<b>15-16</b>	<b>17-19</b>	<b>Sub-22</b>
Talla sin zapatos	X	X	X	X	X	X	X
Salto de Longitud	X	X	X	X	X	X	X
Salto (Varios)			X	X	X	X	X
Alcance	X	X	X	X	X	X	X
Rapidez (20 y/ó 30 mts)	X	X	X	X			
Rapidez (40 y/ó 50 mts)				X	X	X	X
Res. Aeróbica	-	X	X	X	X	X	X
Res. Anaerobia				X	X	X	X
Planchas	-	X	X	X	X	X	X
Abdominales	-	X	X	X	X	X	X
Cuclillas	X	X	X	X	X	X	X
Flexibilidad	X	X	X	X	X	X	
Fuerza					X	X	X

**Nota:** Los saltos varios, se realizaran acorde a las exigencias de la categoría, la experiencia deportiva y la etapa de preparación. Ej: Pliométricos, con un pie, con dos pies, marcar y saltar, etc. Antes de iniciar un trabajo con saltos Pliométricos, debe haberse cumplido todo un programa de saltos naturales y un trabajo de acondicionamiento físico, en particular del tren inferior y de coordinación. Debemos tener cuidado con esta actividad.

Pueden incluirse otras pruebas, que por el nivel pedagógico y las necesidades de la preparación, el entrenador considere necesario para elevar la Capacidad de Rendimiento y/o Perfeccionamiento del Deportista, siempre que estas se apoyen en criterios de expertos y científicos. Una edad para cada contenido, cada contenido para su edad.

<b>PRUEBAS TECNICAS</b>	<b>7-8</b>	<b>9-10</b>	<b>11-12</b>	<b>13-14</b>	<b>15-16</b>	<b>17-19</b>	<b>Sub-22</b>
<b>Pases y sus Variantes</b>	X	X	X	X	X	X	
<b>Drible en trenza</b>	X	X	X	X			
<b>Tiros bajo el aro:</b>							
Después de drible	X	X	X	X	X		
Recibiendo pases	X	X	X	X	X		
<b>Tiro Básico</b>	X	X	X				
<b>Tiro en Suspensión</b>	-	-		X	X	X	X
<b>Tiro Libre</b>		X	X	X	X	X	X
<b>Defensa, bloqueo y rebote</b>			X	X	X	X	X
<b>Juego 1 vs 1</b>		X	X	X	X	X	X
<b>Juego 2 vs 2</b>			X	X			
<b>Juego 3 vs 3</b>			X	X	X	X	
<b>Juego 4 vs 4</b>				X	X		
<b>Drible C/ cambio de direc.</b>	X	X	X	X	X		
<b>Acción individual (o-d)</b>		X	X	X	X	X	X
<b>(Juego por Concepto)</b>				X	X	X	X



## **UNA ACLARACION NECESARIA, EN EL PROCESO DE EVALUACION**

Los valores para las pruebas Normativas, serán establecidos a partir de los criterios de expertos que cada Comisión Técnica Provincial elabore. Esto es debido que la práctica y los criterios actuales de todos los especialistas consultados en las áreas, provincias y Filiales, convergen que no son las mismas condiciones de vida en los 169 municipios del país en estos momentos, pero además los conceptos de selección no deben determinarse sólo por factores físicos y técnicos, pues varían:

- Condiciones materiales y de mantenimiento de las áreas
- Escasez de pelotas y medios auxiliares
- Los profesores no cuentan en la mayoría de las ocasiones con cronómetros, tallímetros, cintas métricas, etc.
- En las EIDE, son pocas las que cuentan con tabloncillos o pistas para correr.
- Los estadios de crecimiento, no son los mismos en las diferentes regiones del país
- El calzado deportivo.
- El horario (Volumen General), para los entrenamientos se tiene que acortar por factores externos, que traen incumplimiento de lo planificado.
- Los factores genéticos aún no se controlan o toman como modelo de significación en el crecimiento de los baloncestistas. Etc.

### **METODO ESTADISTICO MATEMATICO QUE DEBE APLICARSE PARA ESTABLECER LOS VALORES REALES DE RANGO EN LOS TEST PEDAGOGICOS Y NORMATIVAS DE SELECCION.**

En todo proceso de enseñanza y/ de instrucción, es muy importante, por no decir lo más importante, el concepto de evaluación. O sea, no es programar sólo una prueba, sino definir, *¿Qué Queremos medir?. O ¿Qué resultamos esperamos que nuestros alumnos alcancen?.* Esto nos lleva a prever todo el sistema evaluativo de los contenidos programadas, para el control de cumplimiento de los objetivos previstos.

Debido a ello, sugerimos que todos los entrenadores de baloncesto, así como las instancias metodológicas, velen por cumplir con los requisitos de la metrología deportiva y los postulados de la pedagogía general.

Al confeccionar escalas, parámetros, rangos y otras comparaciones estadístico-matemáticas, a partir de pruebas y comprobaciones; recomendamos aplicar los principios de validez y confiabilidad, ilustrados a continuación, pues esta fórmula está estandarizada para las mediciones deportivas. El procedimiento es sencillo, se apoya sobre la media de cada prueba (el promedio) y su desviación estándar más menos. Son aspectos que todos de una forma u otra hemos utilizado en el control de test y pruebas normativas.

Tener presente al evaluar capacidades, habilidades, intensidad, etc, (magnitudes de cargas), junto a las pruebas sería lógico que registráramos, el comportamiento interno del atleta expresado en *la relación de la frecuencia cardiaca con el trabajo realizado o en función de las pruebas o test, aplicados.*

Cuando las pruebas o test, enmarcan parámetros de tiempo, (carreras o realizaciones en la unidad de tiempo), se aplica el 1er ejemplo evaluativo.

Si las pruebas miden, saltabilidad, centímetros, repeticiones u otras acciones técnicas o de efectividad, aplicarse el 2do ejemplo evaluativo.

Aplicar medias y desviaciones a poblaciones que se desarrollan o conviven en entornos muy similares en la realidad práctica, es de mayor objetividad, que establecer medias nacionales o patrones generales con diferencias notables.

Cuando necesitemos hacer mediciones y comparaciones de parámetros como talla, peso, edad biológica o cronológica, por ciento de crecimiento, valores biométricos, etc, recomendamos aplicar escalas de percentiles.

El Baloncesto Cubano, necesita de una mayor exactitud en los criterios de selección, que definan el Modelo de Atleta que debemos formar. O dicho con el rigor científico requerido, el *ESTÁNDAR DE REFERENCIA*.

Se requiere para el próximo perfeccionamiento, que en cada territorio, apoyados en el Percentil de su propia población escolar, (desde el curso 2000-20001), comencemos a medir en los grados 2do, 3ro, 4to, 5to, 6to, y 7mo, a los alumnos, ayudando a establecer lo que realmente sucede en los estadios formativos y de crecimientos de los atletas con perspectivas.

#### ESCALA ESTÁNDAR PARA EVALUAR LOS TEST PEDAGÓGICOS Y NORMATIVAS

Ej: No. 1

*Para pruebas con toma de Tiempos con cronómetros.*

Ej: No. 2

*Para pruebas cuantificables, (Repts)*



Fórmula:  $\bar{X} \pm \sqrt{\quad}$



MAL	= MEDIA + 3 DESVIACIONES	= EXCELENTE
SUFICIENTE	= MEDIA + 2 DESVIACIONES	= MUY BIEN
SATISFACTORIO	= MEDIA + 1 DESVIACION	= BIEN
BIEN	= MEDIA - 1 DESVIACION	= SATISFACTORIO
MUY BIEN	= MEDIA - 2 DESVIACIONES	= SUFICIENTE
EXCELENTE	= MEDIA - 3 DESVIACIONES	= MAL

#### Ejemplos:

ESTADISTICA	S. LONG	20 MTS	COOPER	CUCL	ALCA	30 MTS	EFECTIV
MEDIA	1,07	2,95	2749	25	40	4,58	37,4
DES.STANDAR	0,378078	0,60118	927	4,8	7,73	0,93	11,7
MEDIA + 1 D.S	2,34	3,55	3676	30,1	48,6	5,01	49,1
MEDIA + 2 D.S	2,72	4,15	4603	34,7	56,3	5,44	60-9
MEDIA + 3 D.S	3,10	4,75	5530	39,3	64,1	5,87	72,7
MEDIA - 1 D.S	1,59	2,35	1822,5	20,6	33,1	4,14	25,6
MEDIA - 2 D.S	1,21	1,74	895,4	15,99	25,3	4,09	13,8
MEDIA - 3 D.S	0,83	1,13	31,67	11,38	17,5	3,65	2,06

Para TODO tipo de evaluación debemos usar en el baloncesto, la escala de puntuación del 1 al 5, lo que al aplicar la desviación estándar correspondería a los ejemplos expuesto arriba:

5 = MB, 4 = B, 3 = R, 2 = Mal, 1 = Deficiente.

Los valores que se encuentren en  $\pm 3$  desviaciones, deben ser observados por corresponder a las exigencias del Alto Rendimiento, y a las zonas de Carga Límite y Fatal, donde puede ser dañado el Techo Funcional del atleta novel, sino está aún preparado para ello. Esto sucede cuando se queman o violan etapas. Por lo que más que estar contentos con un resultado en estos rangos, debemos ser cuidadosos con lo que pasa internamente en el atleta. (Potencial de Entrenamiento y Condición del Deportista).

Es por ello, que para los próximos 4 años, sugerimos que cada zona geográfica o territorio basados en toda su problemática y posibilidades reales, ajusten localmente sus baterías de pruebas normativas, y/o test pedagógicos, lo que permitirá ser más objetivos en lo que normemos.

Incluir en sus baterías normativas, aspectos que valoren objetivos psicológicos, educativos y factores de herencia., controlándolos en los colectivos técnicos y por la Comisión Técnica Provincial.

Recomendamos, que en cada curso, las Comisiones Técnicas Provinciales, envíen a su homóloga Nacional, las validaciones locales de sus experiencias evaluativas, para de conjunto buscar una media nacional más objetiva con respecto a los valores físicos, técnicos, etc, para el ciclo 2005-2008, en que nuestro Programa de Baloncesto debe pasar por su *III Perfeccionamiento*.

#### **PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS PARA: EL DESARROLLO DE LAS PRUEBAS NORMATIVAS Y TEST PEDAGÓGICOS.**

1. Talla: Se medirá la talla del atleta en metros y centímetros sin zapatos.
2. Salto de Longitud sin impulso, Se ejecutará dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.
3. Despegue con un pie: Sin impulso, buscar hacia arriba la mayor altura con cada una de las piernas (Der - Izq), en dos oportunidades, anotándose la mayor.
4. Despegue con dos pies: Sin impulso, buscar hacia arriba la mayor altura con ambas piernas, en dos oportunidades, anotándose la mayor.
5. Alcance: Salto vertical: Con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexiona, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared. Se mide el despegue y el alcance con el brazo extendido, se anota la diferencia de ambas mediciones .
6. Rapidez en 20 y 30 mts: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno. ( Mide sólo aceleración a partir de las categorías escolares).
7. Rapidez en 40 y 50 mts: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno. (Se mide velocidad y resistencia a la velocidad)
8. Planchas: Se anotará la cantidad de planchas que ejecute el niño en 15 segundos para las categorías de minibaloncesto y en 30 segundos para el resto de las categorías. Observar que se ejecuten con calidad técnica. Sólo anotarse las que su terminación sea; brazos extendidos y el cuerpo recto. (Planchas masculinas).
9. Cuclillas: Se anotará la cantidad de cuclillas que ejecuten los atletas en 30 segundos. Realizarlas una sola vez.
10. Abdominales: Para las categorías de **mini** y escolar, realizarlos en 30 segundos y en ESPA y Academia en un minuto (60 segundos)
11. Flexibilidad: Se realizará parado el atleta sobre una silla y efectuando la flexión ventral del tronco hasta tocar con las puntas de los dedos de la mano el punto más bajo posible. Medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio. {Evaluar Mensualmente}.
12. Resistencia Aeróbica y Anaeróbica: - Aplicar según el nivel, la experiencia deportiva, y bajo criterios clínicos, que se acerquen a los valores de VO2 Máx. óptimo del Baloncesto, los test de:

Cooper 12 minutos de carrera continua. (OjO evitar parar o caminar)

Tomakiri, 3000 mts.

El de 2,400 mts etc.

Madsudo [40 sgs de carrera] o 2 x 40 segundos con pausas de 3 min.

Test de 3200

El de 1600, etc.

Es bueno tener presente al aplicar un test de resistencia; ¿Qué vamos a medir? o los objetivos a lograr. Recordar que existen diferentes Factores para medir el desarrollo de la resistencia.

**VO<sub>2</sub> Max =**

$$(100.5 + 8.344 \times Sx) - (0.1636 \times \text{Peso en Kgs}) - (1.438 \times \text{Tpo de la Prueba}) - (0.9128 \times \text{Fc Final})$$

Esta formula sirve para medir la Potencia Aeróbica en las pruebas o test de 2400 mts y la Milla (1609 mts).

Sx = Sexo Masculino ( 1), Femenino (0).

Peso = Es el valor del peso real del atleta antes de la prueba.

Tpo de la Prueba = Referente al resultado final cronometrado de la prueba.

Fc Final = Frecuencia cardiaca (pulso) que presenta el atleta al terminar la carrera

**Matzudo** = Permite medir la potencia anaeróbica-láctica

**Distancia recorrida x Peso del atleta**

$$\frac{\text{-----}}{40 \text{ segundos}} = \text{watt/kgs}$$

Observar en el trabajo y/o desarrollo de la resistencia:

Duración	Aeróbica	Anaeróbica
Corta	3-10 min.	10-20 seg.
Mediana	10-30 min.	20-60 seg.
Larga	+30 min.	60-120 seg.

#### OTRAS PRUEBAS FISICO-MEDICAS DE CONTROL DE LA PREPARACION

- Prueba ortostática .. (Evalúa el estado funcional cardiovascular ) EIDE-ESPA
- Teste de Liam ..... (Evalúa la recuperación) EIDE-ESPA
- Medición de pliegues cutáneo e índice de masa. EIDE-ESPA
- Test de los 3000 metros contra tiempo. (Res. Aeróbica) EIDE-ESPA

- **Tracciones** (Mas y Fem.) Objetivo: Evaluar fuerza y/o dominio del cuerpo. Incluimos esta prueba, dentro de las mediciones del baloncesto, debido a los valores e índices de fuerza que aporta y a la coordinación. Además ha quedado demostrado su contribución a la formación multilateral de los atletas.

Disponer de una barra fija, cuya altura impida que los alumnos toquen en su máxima extensión el suelo y soporte a la vez el peso de los mismos.

En cada acción observar que cuando el atleta este en flexión ,(hacia arriba), los brazos y antebrazos, formen un ángulo agudo (30 – 20 grados) y que la extensión, (hacia abajo) sea completa..

Aplicar la escala siguiente acorde al sexo y edad.

<u>(Edades Hembras)</u>										
<u>Puntos</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	
<b>5</b>	2	4	6	9	13	16	18	19	23	<b>B</b>
<b>4</b>	1	3	5	7	11	13	15	18	20	
<b>3</b>		2	4	5	9	11	13	15	18	<b>R</b>
<b>2</b>		1	3	3	7	9	11	13	15	
<b>1</b>			2	1	4	5	8	11	13	<b>M</b>

<u>(Edades Varones)</u>											
<u>Puntos</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	
5	4	6	7	9	12	15	22	27	32	37	<b>B</b>
4	3	5	6	7	10	13	19	24	30	34	
3	2	4	5	6	8	11	17	21	27	31	<b>R</b>
2	1	3	4	5	6	9	15	19	25	27	
1		2	3	4	5	7	13	16	20	25	<b>M</b>

Los medios que ayudan a desarrollar las capacidades para esta actividad son: subir la sogas, deslizarse por tubos a una altura de 250 cms como mínimo (atendiendo a las categorías), planchas, competencias de tracción de la soga por equipo, juego del gallito, la ola, carretillas, trabajo de endurecimiento en parejas y tríos, etc.

Las hembras pueden usar el agarre mixto, los varones con las palmas de las manos hacia dentro.

Lo más importante es que el atleta realice bien el ejercicio. Aquí no se utiliza el tiempo, para evitar traumatismo. Enseñar a utilizar la coordinación de los diferentes segmentos del cuerpo y la concentración mental. Al igual que el resto de las pruebas, debe adecuarse localmente (provincia) y controlar los resultados del territorio para la confección de sus normativas

- 13 Pases y sus variantes: Realizar todos los pases que correspondan con los niveles de enseñanza, así como la etapa de trabajo previsto por el profesor
- Evaluar la rapidez de ejecución y la calidad de la técnica, en particular las posturas y terminación. En las categorías escolares y juveniles, controlar, su ejecución como parte de la Idea Táctica. Ej: Momento, Efectividad, etc.
14. Drible en trenza o entre obstáculos. (Para las categorías 7-8 ; 9-10 y 11-12 años)
- a) **Objetivo:** Medir la destreza con drible avanzando entre los obstáculos, utilizando ambas manos alternadamente y la coordinación.
- b) **Descripción del ejercicio:** Situar en el terreno seis obstáculos colocados a una distancia de 4 metros uno de otro en línea recta. El primero se sitúa en la línea de partida. El que vaya a ejecutar el ejercicio se situará detrás de la línea de partida, a la señal del profesor, el atleta parte driblando. Realiza el recorrido de ida y vuelta una sola vez; al llegar al lugar de origen el profesor registrará el tiempo del recorrido.
15. Drible con cambios de dirección por todo el terreno y tiro bajo el cesto.
- a) **Objetivo:** Medir la habilidad y destreza durante el desplazamiento en drible con cambios de dirección. (Las exigencias se comportarán acorde al nivel y posibilidades reales del área o institución).
- b) **Descripción del ejercicio:**  
Se situarán en el terreno 6 obstáculos o marcas (como se ilustra en el gráfico). El atleta realizará 3 habilidades diferentes en los cambios de dirección, finalizando con tiro bajo el aro después de drible y repitiendo el ejercicio por el otro lateral.
- c) **Se evaluará:** La técnica del desplazamiento en drible así como la coordinación y habilidades en los cambios de dirección. Tomar el tiempo empleado y la efectividad del tiro. Bonificar al alumno con 2 puntos con la derecha y 3 con la izquierda. Efectuarse una sola vez.
16. Tiro en movimiento cerca del aro después de drible. (Por la derecha e izquierda del terreno).
- a) **Objetivo:** Medir la coordinación y la efectividad en el tiro cerca del aro después de drible. (Contra tiempo).

**b) Descripción del ejercicio:**

Colocar a los extremos de cada línea de tiro libre una pelota medicinal u otros obstáculos; el atleta que se va a evaluar debe colocarse a la derecha o a la izquierda de uno de los obstáculos con un balón en postura básica ofensiva (Triple amenaza). A la señal del entrenador arranca en drible y tira al aro; recoge el balón e inicia el drible para bordear el otro obstáculo y dribleando con la mano izquierda tira con la mano izquierda; repite lo que realizó por la derecha. El ejercicio terminará cuando el atleta haya ejecutado la acción 5 veces por cada mano.

- c) **Evaluación:** La cantidad de encestes logrados y el tiempo de ejecución. (En todas las categorías se evaluará la técnica, la efectividad y el tiempo).

En categorías más avanzadas, los entrenadores pueden ejecutar este mismo test, asignándole un tiempo fijo al ejercicio y valorar la cantidad de encestes, número de repeticiones con cada mano y efectividad.

18. Tiro en suspensión cerca de la zona de restricción.  
(Por la derecha e izquierda del terreno en todas las categorías)

**Objetivo:** Medir, la coordinación, uso de los pies, la efectividad en el tiro, la técnica y el tiempo, después de recibir pase. (Directo o Indirecto, a discreción de los objetivos del entrenador).

**b) Descripción del ejercicio:**

Se colocan a los extremos de la línea de tiro libre, obstáculos, en los laterales del área de restricción. Situar a pasadores en las esquinas, (a la derecha y a la izquierda), ambos con un balón. Al mismo nivel de uno de los obstáculos, se sitúa al atleta que se va a evaluar.

A la señal del entrenador arranca el atleta, recibe el balón del pasador, driblea hasta cerca del pasillo trasero, realiza parada y tira al aro; recoge el balón y lo devuelve al pasador. Sube hasta el ángulo superior de la zona de restricción y el tiro libre correspondiente, volviéndose a iniciar el ejercicio para el lado contrario donde comenzó.

Así repite el ejercicio hasta completar 10 tiros (5 por cada lado).

- c) **Evaluación:** - La cantidad de encestes, la técnica y el tiempo de ejecución.

19. Acción Individual: (Ajustarse al trabajo de los cuadrantes)

- a) **Objetivo:** Medir el juego por concepto, a partir de los espacios donde se interactúa en el juego ofensivo individual. El entrenador puede medir a partir de su filosofía o idea táctica, aspectos de su plan estratégico para la etapa.

- b) **Descripción del ejercicio:** Dividir el terreno en su zona ofensiva en 4 sectores, ubicando una línea perpendicular al trazo imaginario del centro del aro, para la ayuda defensiva. Cada jugador tendrá 4 posibilidades de jugar entonces 1 vs 1, en cada cuadrante. Usar a alumnos como postes, con una sola posibilidad de pase para el jugador con balón.

El alumno debe realizar desplazamientos o desmarques para recibir. Ver cambio de ritmo, salida rápida hacia la pelota con las manos extendidas y al recibir realizar paso de caída, amagos, y ataque hacia el aro, por los ángulos previstos, los pasillos y puerta atrás.

Se realizará durante 3 minutos (tres), evaluándose a ambos jugadores (ofensivo y defensivo). Buscar que se juegue con intensidad y agresividad en defensa.

- c) **Evaluación:** Las acciones ofensivas y defensivas de cada atleta, la efectividad de los tiros (Int - An), las acciones de bloqueo y salto al tiro, las habilidades técnicas con el balón y sobre todo las posturas.

20. Tiro en Suspensión. (3 pts)

a) **Objetivos:** Medir la mecánica y técnica de ejecución del tiro desde los 6,25 y la efectividad.

b) **Descripción del ejercicio:** (1ro) Desde la media distancia realizar 10 lanzamientos en 5 puntos o lugares predeterminados de tiro. Usar dos o tres ayudantes para los rebotes y pases al jugador que se evalúa. Controlar el tiempo que demora en la ejecución. En la 11-12, no llevar tiempo. Importante la técnica.

c) Desde la distancia de 6,25 mts realizar 5 lanzamientos en 5 puntos o lugares predeterminados de tiro. Usar dos o tres ayudantes para los rebotes y pases al jugador que se evalúa. Controlar el tiempo de todo el test.

**Evaluación:** Técnica, por ciento de efectividad, tiempo.

21. Test de Murphy.

a) **Objetivos:** Definir la distancia y zona de mayor efectividad de cada atleta. Buscar la posición ideal de tiro para construir un sistema ofensivo, el uso de las posibilidades individuales y mejoramiento de las capacidades físicas y técnicas.

b) **Descripción:** Ubicar 10 estaciones o posiciones donde se mezclen tiros del perímetro e interior. (Ver Gráfico). Asignarle a cada posición un número comenzando por el interior cerca del aro y terminar con una estación ubicada en el tiro libre. El atleta le dará 3 vueltas al circuito, para un total de 30 tiros.

Se recomienda utilizar este test, cuando los jugadores dominen el tiro básico, la mecánica del tiro libre y se inicie la fase de enseñanza-consolidación, lo cual se corresponderá con las categorías escolares y juveniles.

c) **Evaluación:** Valorar la efectividad de cada posición. Puede cuando se ha logrado entrar en la fase de consolidación-perfeccionamiento del tiro, utilizar el tiempo como regulador de la calidad de ejecución, y efectividad en condiciones similares al juego.

**Nota:** Recordar que en los tiros con saltos y en suspensión es uno de los trabajo donde la frecuencia del pulso (p/m), se eleva entre valores que oscilan entre 203 y 208 pulsaciones en atletas bien entrenados. De ahí lo importante de junto con la técnica, una buena preparación física.

22. Tiro Libre: (Válido para todas las categorías)

a) **Objetivos:** Medir la técnica de ejecución y efectividad en los tiros.

b) **Descripción del ejercicio:**

Se coloca al tirador en la Línea de tiros libres y a su alrededor cerca de la zona de restricción los compañeros que le siguen en el ejercicio para su evaluación. Cada jugador efectuará 10 tiros libres.

c) **Evaluación:** Técnica de ejecución y por ciento de efectividad en los tiros. Bonificar los tiros 1, 2, 6,8 y 10 con dos puntos.

23. Defensa , Bloqueo y rebote.

a) **Objetivo:** Medir la técnica de ejecución de desplazamiento defensivo y bloqueo al acceso al rebote, lucha contra las pantallas, acciones de grupo y ajustes, así como el trabajo perimetral.

Se debe realizar en acciones de juego, 2 vs 2 y 3 vs 3. Los jugadores sin balón podrán cortar, hacer pantallas, pases y desmarques, pero no podrán penetrar con dribble a la zona de la pintura, para tirar. Los tiros deberán ejecutarse desde la media y larga distancia (perímetro).

Los que están en la defensa después de tiro, bloquean y los de la ofensiva intentan ir por el rebote, con agresividad.

24. Tiro básico: (Para las categorías 7-8 y 9-10 años)

a) **Objetivo:** Medir la mecánica y la técnica de ejecución del tiro básico y su efectividad.

b) **Descripción del ejercicio:** Se realizarán 2 tiros desde 5 posiciones diferentes.

c) **Evaluación:** La técnica de ejecución.

### Valores de las pruebas normativas para el sexo masculino .

PRUEBAS FISICAS	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	Sub-22
Talla sin zapatos		X	X	X	X	X	X
Salto de Longitud	155	188	197	225	245	270	300
Saltos (Varios)			X	X	X	X	X
Alcance	20	30	35	50	65	75	80
Rapidez (20 mts )	4,20	3,81	3,41	3,00	2,60	2,30	2,10
Rapidez (30 mts )	5,70	5,00	4,00	3,50	2,98	2,80	2,65
Rapidez ( 40 mts)			6,20	5,90	5,40	5,20	5,00
Rapidez (50 mts)			8,60	8,20	7,8	7,4	6,3
Res. Aeróbica (Cooper)	1980	2300	2850	2950	3050	3200	3450
Res. Anaerobia				X	X	X	X
Planchas	-	12	18	25	30	40	45
Abdominales	-		24	30	35	47	53
Cuclillas	12	24	30	35	38	40	43
Flexibilidad	X	X	X	X	X		
Tracciones		X	X	X	X	X	X

### Valores de las pruebas normativas para el sexo femenino.

PRUEBAS FISICAS	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19
Talla sin zapatos		X	X	X	X	X
Salto de Longitud	135	158	165	176	205	225
Saltos (Varios)			X	X	X	X
Alcance	10	20	32	41	52	60
Rapidez (20 mts )	4,28	3,98	3,57	3,20	2,85	2,60
Rapidez (30 mts )	6,10	5,50	4,40	3,70	3,30	3,00
Rapidez ( 40 mts)			6,85	6,30	6,00	5,80
Rapidez (50 mts)			8,20	7,90	8,20	7,80
Res. Aeróbica (Cooper)	1780	2100	2650	2350	2750	2900
Res. Anaerobia				X	X	X
Planchas	-	9	15	18	23	30
Abdominales	-	18	27	30	35	40
Cuclillas	12	20	27	35	37	40
Flexibilidad	X	X	X	X	X	
Tracciones		X	X	X	X	X



**Estos son valores actualizados de Normativas, obtenidos de todas las mediciones de los Recorridos de Alto Rendimiento efectuado en estos últimos tres cursos, a los CEAR provinciales y áreas deportivas. Pueden ayudar mucho, pero mas importante serán las mediciones reales a nuestros alumnos, que den sus índices y rango de talla del grupo, con mayor exactitud.**

### **ORIENTACIONES METODOLOGICAS**

SUGERIMOS: Estas indicaciones deben ser consultadas sistemáticamente por los entrenadores, profesores, activistas y todos los que en el orden técnico-metodológico trabajan con el baloncesto. Ellas nos marcan hacia donde mirar y profundizar, completando nuestro acervo con otros conocimientos de las ciencias auxiliares. Deben ser un instrumento para el análisis en los colectivos técnicos y las preparaciones metodológicas.

1. Debe confeccionarse a partir de un estudio diagnóstico con los atletas, el Plan de Formación de Valores de cada equipo y después de analizados en ese nivel, fundirlos en un Programa para toda la Cátedra, en las instituciones que dispongan de estas. Es obligatorio que en cada análisis conductual, (Asamblea Educativa), análisis del meso, y en las reuniones de padres, se incluya un punto al respecto.

Las Areas Deportivas, mantendrán una atención prioritaria, en correspondencia con los centros docentes, visitando los mismos. semanalmente y comprobando la disciplina de los alumnos.

Excluir de topes y competencias a los atletas que en el micro o meso, no hayan tenido una buena formación de sus valores y disciplina. También los que presenten insuficientes índices académicos (suspensos en trabajos de control y/o pruebas)

Todos los atletas deben al pasar de un Area Deportiva a la EIDE y de esta a la ESPA o Academia, llevar un resumen de las incidencias más significativas en su formación de valores para que en esos centros pueda seguirse su atención por parte del claustro que lo captó.

2. El jefe de cátedra junto con el entrenador y el Jefe de la Comisión Técnica Provincial o Nacional, controlarán y aprobarán la entrada de un alumno a los CEAR de su jurisdicción. Por lo que debe existir en cada cátedra durante el curso, el escalafón de todos los alumnos que pasaron las pruebas de Ingreso con el municipio de procedencia y entrenador que lo promovió.
3. Los contenidos técnico-tácticos ofensivos y defensivos, en las categorías de 7 hasta 12 años, pueden ser enseñados por años de vida, así como las competencias y campus de preparación pueden contener el año de nacimiento.

Tener en cuenta que queda prohibido, que un alumno de la categoría inferior, juegue en la inmediata superior, aunque su nivel competitivo este por sobre la media del grupo. No está permitido en los reglamentos internacionales ni nacionales tal actuación, esto es una violación de todo el proceso de este Programa de Enseñanza, quedando facultadas y responsabilizadas las entidades metodológicas y de dirección, así como Comisiones Provinciales y Nacional, para la aplicación de medidas disciplinarias ante tal violación.

4. Inculcar en los alumnos al enseñar la defensa individual, el orgullo, la agresividad y la determinación.

Sugerimos que los ejercicios de pantalla estática y en movimiento, se ejecuten en cualquier parte del terreno, sin especializar al jugador en una posición específica. Insistir en no romper el cilindro, /no dejando espacio al jugador ofensivo/; mantención de la postura, el equilibrio y la continuación ofensiva. Atender en la defensa a la pantalla (corte en V, horizontal y directa), la anticipación y el cambio de jugador; (Grande contra pequeño).

5. Los por cientos de trabajo que se expresan en las tablas del presente folleto, pueden ser utilizados como guía para planificar y dosificar las cargas u objetivos, en el Plan de Entrenamiento o Programa de Enseñanza de las Areas Deportivas y CEAR durante el curso escolar.

El rango de flexibilidad es a criterio y consideración de cada entrenador, según las características del grupo que trabaje, pero no pueden violarse los Principios e indicaciones técnico-metodológicas y didácticas, expresadas en este Manual. Deben quedar definidos, los *objetivos a lograr en el Programa de enseñanza y las Direcciones Determinantes y Condicionantes del Rendimiento en el Plan de Entrenamiento*, teniendo en cuenta las relaciones lineales e interconectivas de los Potenciales de Entrenamientos.

Cumplir con los principios Pedagógicos del proceso enseñanza aprendizaje y del Entrenamiento Deportivo.

6. En la categoría de 7-8 años, debe trabajarse la preparación física mediante juegos predeportivos, recreativos y con elementos del baloncesto (Ver indicación metodológica al respecto). La enseñanza técnica, su papel fundamental es crear los hábitos y habilidades más importantes. Debemos hacer hincapié, en los elementos básicos del baloncesto (Pases, Drible, desplazamientos, amagos, toma de decisión y tiros al aro. Es fundamental, trabajar en la mantención de las posturas.

Usar el juego como vehículo fundamental en el proceso de enseñanza y consolidación.

En esta categoría, primero iniciar el aprendizaje de los fundamentos ofensivos, los cuales deben cumplir dentro de todo el plan de clase (Programa de Enseñanza), el 70 % de la Preparación técnica. La defensa personal (30 %), se iniciará cuando los atletas hayan recibido un periodo de acondicionamiento en las capacidades motrices básicas, en particular las naturales (atrapar, saltar, correr, alar, tirar, etc).

7. En la categoría de 9-10 años, la preparación física se debe trabajar con ejercicios para la preparación multilateral del niño, utilizando medios auxiliares; pelotas medicinales pequeñas, planchas, arrastrar objetos con pesos pequeños, tracciones de la soga, peso del cuerpo de otro niño y juegos predeportivos y del baloncesto. (Atender el desarrollo de las capacidades motrices básicas en conexión con las habilidades adquiridas del baloncesto y formación del hábito motor).

Los contenidos de la Preparación técnica ofensiva y defensiva, se equipararan, proyectándose un trabajo hacia la bilateralidad, con énfasis en el uso de la mano no hábil. No descuidar y ser precisos en mantener las posturas en cada acción o eslabón de los fundamentos.

Usar el juego como vehículo fundamental en el proceso de enseñanza y consolidación. En esta categoría los niños deben continuar con la enseñanza de los elementos técnicos básicos del deporte.

8. En la categoría 11-12 años, se inicia un trabajo de fortalecimiento físico con la ayuda de los medios auxiliares. Se continúa la consolidación de los elementos técnicos fundamentales, buscando una correcta ejecución de los mismos. También deberá usarse el juego en la enseñanza y consolidación de todos los elementos técnicos fundamentales.
9. Nunca debe usarse el concepto de perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, físico, técnicos y teóricos en el minibaloncesto. El proceso de la enseñanza de los elementos básicos del baloncesto deben considerarse: a) Enseñanza, b) Enseñanza y consolidación y c) Consolidación.
10. En la categoría 13-14 años, se aumenta gradualmente el nivel de la preparación física buscando un desarrollo progresivo de las capacidades condicionales y coordinativas, pelotas medicinales, cajón sueco, arena, soga, barra, ejercicios isométricos, nadar, escalar, deportes auxiliares, etc.

Los elementos de la preparación técnica se relacionan con la P. Teórica en función del juego, buscando una correcta asimilación de las diferentes situaciones táctica, enfatizando en la defensa personal por encima de las de zonas. Nunca debemos trabajar o usar la defensa zonal, sin que el atleta domine bien todas las acciones individuales y el concepto teórico táctico que contiene la misma.

11. Tanto en la categoría 11-12 como en 13-14, al construir un sistema ofensivo, deben apoyarse en los principios del juego continuo, sin esquemas rígidos, estáticos. Insistir en aplicar acciones de pasar y cortar, darle prioridad a las acciones de los jugadores en el lado débil, así como el basamento de la idea táctica, el uso de los espacios y priorizar el juego sin balón en un 35 % sobre el juego con balón.

Lograr que los atletas posean una libreta personal donde reflejen las observaciones e indicaciones sobre los aspectos técnicos del proceso de enseñanza, la cual debe ser valorada periódicamente por los entrenadores haciendo participe a los padres de dicho progreso o estancamiento.

Velar por la higiene y el aseo de los alumnos en ambas categorías, debido a lo difícil que se hace para ellos atender toda su salud y estética individual, por la propensión al juego. El aseo no es tenido como un factor importante por parte del niño.

12. En la categoría 15-16, se inicia el trabajo con pesas; culminando la consolidación de los fundamentos técnicos y logrando un equilibrio emocional ante las cambiantes situaciones del juego. Dominar el juego por concepto, los ajustes defensivos y ofensivos. Debe estar en un alto nivel, las relaciones interpersonales y la formación de valores, con definiciones del carácter y el goce estético.

Los capitanes de equipos, elegidos por la estructura interna del colectivo, deben poseer cualidades que permitan ayudar a la preparación de sus compañeros en lo referente a los contenidos del Plan, así como a las tareas orientadas por los entrenadores.

Los entrenadores, deberán tener en consideración las transformaciones de sus alumnos en su paso de la niñez a la adolescencias, por lo que serán cuidadosos con las tareas físicas y técnicas diseñadas para los mismos, en particular para las niñas, que van a presentar una marcada diferencia en todos los ordenes en relación con los varones.

Observar y ayudar a sus alumnos con tareas del baloncesto, utilizando métodos de activación adecuados, que permitan atender las posibles conductas inadecuadas en los talentos y/o alumnos con perspectivas por el mal manejo pedagógico.

Iniciar la consolidación en el trabajo individual por posición, de los jugadores del perímetro, y sus relaciones con el resto de los atletas, mientras que con los jugadores del interior, se inicia la fase de enseñanza-consolidación, sin desatender el trabajo de los mismos frente al cesto.

13. En la categoría 17-19 años, se continúa en una relación armónica con el estadio escolar, el fortalecimiento de todos los planos musculares fundamentales para el baloncestista, desarrollando a niveles superiores las capacidades condicionales y coordinativas, con la ayuda de los medios especiales y una correcta dosificación de las pesas.

La preparación táctica juega un papel importante para perfeccionar los principios básicos de la defensa y la táctica ofensiva de grupo y equipo.

Debe resultar un estadio superior en todos los aspectos formativos, donde ya se logre la definición de los atletas, sus perspectivas y funciones en el equipo. Debe existir una conciencia individual capaz de interactuar sin la presencia del profesor como un verdadero colectivo.

14. En las categorías más de 20 años, se logrará el perfeccionamiento de los sistemas tácticos ofensivos y defensivos. La preparación física va dirigida a mantener un nivel óptimo de las capacidades condicionales y coordinativas. Ya en este estadio debemos comenzar la maestría del baloncestista aunque como se apreciará en la tabla de contenidos, existen aspectos que están entre Perfeccionamiento y Maestría, por los lógicos cambios que de un curso a otro se da a la estrategia del equipo.
15. El entrenador podrá utilizar para el trabajo con los grupos masivos y de la categoría 7-8 años, la planificación mensual por el sistema de cruces, representando los elementos técnicos y tácticos a impartir en cada frecuencia semanal. Concluida la semana de trabajo, se podrá planificar la próxima atendiendo al grado de asimilación y cumplimientos de los contenidos por los alumnos, previa evaluación con un test pedagógico o un control parcial en la última clase de cada semana; del elemento más significativo.

En la parte inferior de la clase se anotará el tiempo para cada elemento a enseñar y el estadio de la instrucción: (Enseñanza, Consolidación o Enseñanza-Consolidación.)

16. El atleta que entre nuevo en una categoría, se evaluará su nivel de aprendizaje de los elementos básicos de la categoría inferior, pero deberá atenderse el trabajo físico de forma diferenciada, ya que este nuevo ingreso no tendrá la misma Condición Deportiva que el resto del grupo y las magnitudes de cargas, no serán asimiladas igual.
17. Los contenidos del programa serán utilizados en las AD y CEAR, adecuados por cada entrenador, según la institución donde labore y los compromisos de preparación (competitivos o formativos). Con respecto a los test, además de los señalados en este Programa, pueden adecuar otros. Independientemente de esto, se ajustará a una progresión metodológica adecuada apoyados en principios didácticos, con conceptos evaluativos que se apoyen en la media, la desviación y la correlación entre otros valores estadísticos.
18. Tener presente en la enseñanza de la técnica los siguientes conceptos:

**OFENSIVA  
TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS**

- ❖ Marcha
- ❖ Carreras [ Con cambio de dirección, de velocidad y ritmo ]
- ❖ Saltos [ Despegando con una pierna y/o con dos piernas ]
- ❖ Desde el lugar o en movimiento -
- ❖ Paradas [ Por pasos, por saltos ]
- ❖ A la cuenta de uno y uno dos -
- ❖ Giros [ Al frente, atrás ]. En el lugar o en movimiento.

**TECNICA DEL DOMINIO DE LA PELOTA**

- ❖ Recepción
- ❖ Pase <sup>3</sup> Formas, variante y Drible <sup>3</sup> condiciones de ejecución.
- ❖ Tiros

**DEFENSIVA  
TECNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS**

- ❖ Posturas [ Con las piernas al mismo nivel, con pies escalonados ]
- ❖ Muy importante y priorizar el equilibrio -
- ❖ Desplazamientos [ Lateral, atrás, en zig-zag, al frente ]  
- Posición de las manos y equilibrio -

**TECNICA DEL APODERAMIENTO DE LA PELOTA**

- ❖ Quitar la pelota [ Con y sin giro ] - En el lugar
- ❖ Tumbiar la pelota [ De arriba hacia abajo y/o de abajo hacia arriba ] - En el lugar o en movimiento -
- ❖ Interceptar [ En un pase y/o durante un drible ]  
Saliendo por detrás, saliendo entre los dos, en un cambio de dirección
- ❖ Botar la pelota [ En un pase; al jugador que dribla ] - De frente o por detrás -
- ❖ Tapar la pelota [ En el lugar y/o en movimiento ]
- ❖ Bloquear [ Durante el rebote ]

19. Incrementar el trabajo en el amago al tiro y pase desde la cabeza, en las acciones o juego posicional, en las categorías 11-12 y 13-14, pasando al inicio del perfeccionamiento en las categorías 15-16 y juvenil, tratando de que los amagos sean efectivos, (vista, rapidez, percepción marginal, selección del momento) para la eficacia del pase.

20. Todos los entrenadores, independientemente del nivel donde laboren, cada vez que inicien a un alumno en el baloncesto, deben cumplir las siguientes orientaciones:
- A) Presentación global.  
Comprensión del objetivo del baloncesto  
Conocimiento de las reglas fundamentales
  - B) Familiarización perceptiva  
Vivencias de los factores perceptivos  
Formación de la atención selectiva
  - C) Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución  
Adquisición de los fundamentos de la técnica individual
  - D) Integración de los fundamentos técnicos en las situaciones básicas de aplicación.  
Comprensión de la utilidad de cada fundamento  
Desarrollo de la anticipación perceptiva
  - E) Formación de los esquemas básicos de decisión  
Desarrollo de la táctica individual  
Desarrollo de la anticipación cognoscitiva
  - F) Enseñanza de esquemas tácticos colectivos o de grupo  
Desarrollo de la estrategia de grupo o equipo  
Toma de conciencia de la utilidad de cada estrategia
  - G) Acoplamiento técnico-táctico de conjunto.  
Desarrollo de la capacidad de coordinar acciones de 2,3,4 jugadores.  
Desarrollo del sentido cooperativo y trabajo de equipo.
21. Existen tendencias modernas al confeccionar los planes de entrenamientos de ubicarle solo número a los meses y micros, esto puede aceptarse, siempre que se cumplan los principios de la Periodización y de las Direcciones. No obstante recomendamos, aplicar los siguientes nombres:

➤ Mesociclos Fundamentales	➤ Mesociclos Típicos
Entrante	Competitivos-Típico
De base	Introdutorio
Desarrollo	Control Preparatorio
Estabilización	Choque Intensivo
	Pulimento
	Recuperatorio
	Preparatorio
	Mantenimiento

➤ Una Variante:

- Mesociclo Preparatorio de Control (Entre el básico y el competitivo)
- Mesociclo Precompetitivo ( Inmediatos a la competencia fundamental)
- Mesociclo Competitivo
- Mesociclo de restablecimiento mantenedor (Régimen suave de entrenamiento)
- Mesociclo preparatorio de restablecimiento (Similar al básico, pero con mayor cantidad de micros recuperatorio y ubicado en el transito.

➤ Microciclos

Ordinarios

Choque

Aproximación

Competitivos

Modelaje competitivo

Recuperatorio

22. El período de tránsito será planificado en las Academias, ESPA provinciales y Nacional con objetivos medibles. O sea, indicarle a los atletas los valores exigidos para su incorporación o entrada al Centro Deportivo cuando comience el curso, lo que posibilitará que los mismos no descuiden o descuiden significativamente en sus niveles de rendimiento, donde los valores iniciales de la preparación deben ser superiores al Plan anterior, siempre que se cumpla lo proyectado.
23. En todas las categorías e instituciones, diariamente dedicar un valor de tiempo para el trabajo individual de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos; como mínimo durante 30 minutos.
24. Los entrenadores de las EIDE, confeccionarán un plan de entrenamiento, teniendo como competencia fundamental, los Juegos Nacionales Escolares; (Categoría 13-14 y 15-16 años solamente). Los atletas de la categoría de Minibaloncesto, aunque estén matriculados en dichos centros, les está prohibido confeccionar Planes de entrenamiento. Trabajaran solamente por Programas de Enseñanza.
25. Los entrenadores de las Academias y ESPA confeccionarán sus Planes de Entrenamientos, teniendo como competencia fundamental el Campeonato Nacional Juvenil y Sub-22. En el plano individual, pueden realizarse adecuaciones para los juveniles que sean incluidos a los torneos Sub-22 y Mayores por considerarse como de perspectivas inmediatas. No descuidar la labor formativa de los alumnos con Perspectivas pero en las posiciones que permitan su promoción al Baloncesto de Mayores, LSB y Equipos Nacionales.
26. Se orienta trabajar la Rapidez, al inicio de la Parte Principal de las Unidades de Entrenamientos o Clases Diarias. La fuerza y la resistencia al final de la sesión y la flexibilidad después del calentamiento especial o al final de cada clase o entrenamiento.
27. Atender el trabajo de las capacidades coordinativas :

➤ **Generales**

- Regulación del movimiento
- Adaptación y cambios motores

➤ **Especiales**

- Orientación
- Anticipación
- Diferenciación
- Acoplamiento
- Equilibrio
- Velocidad de reacción (Simple y Compleja)
- Ritmo

➤ **Complejas**

- Aprendizaje motor
- Agilidad

Estas van a depender del funcionamiento del Sistema Nervioso Central, de la participación de los analizadores motores.

22. El calentamiento siempre lo dirigirá el entrenador, debido a lo esencial que resulta la puesta en marcha y/o entrada al trabajo. Nunca usar alumnos solos; el profesor es el responsable máximo del acondicionamiento físico; medir antes de esta actividad la frecuencia cardíaca en reposo y en varios momentos del calentamiento. Uno de los efectos del calentamiento es para evitar lesiones

**Principios Generales del calentamiento:**

- Estructura
- Progresión
- Continuidad
- Especificidad
- Individualización
- Globalidad

Sus contenidos son:

- General:-> Desplazamiento y movilidad articular  
Estiramientos  
Tonificación muscular general
- Especial:-> Tonificación muscular especial  
Tareas específicas con la pelota  
Juegos predeportivos o actividades de enlaces

***En todos los CEAR (Provinciales y Nacionales), antes de comenzar el entrenamiento, deben tomarse los valores de pulso en reposo de los atletas y anotarse los mismos en la libreta de control de las cargas. Además durante la aplicación de magnitudes de carga. Es imprescindible controlar el pulso así como en la realización de los test pedagógicos, juegos oficiales y de control***

23. En la parte principal velar por una correcta secuencia de las magnitudes o elementos a trabajar, de forma tal que exista correspondencia en la aplicación del trabajo y el descanso (micro y macropausas).

Un ejemplo de ordenamiento es el que sugerimos:

- Calentamiento especial [ Guardar correspondencia con la P. Principal)
- Bloque técnico-táctico
- Entrenamiento Integrado (Interconexión entre el desarrollo de las habilidades técnico-táctica y la mejora o el trabajo físico. O sea que las habilidades técnica y tácticas sirvan para el desarrollo de las capacidades físicas
- Entrenamiento en estrés
- Recuperación o vuelta a la calma

24. Es de obligatorio cumplimiento, el control sistemático de La Carga, en todas las sesiones o unidades de entrenamiento, según se expresa en los documentos metodológicos en el aspecto de "Análisis de la Clase".

El entrenador debe conocer, como afectan los diferentes componentes de la preparación a sus atletas, tanto individual como colectiva. Por lo tanto sugerimos se profundice en estos conceptos.

La "Carga", es el aspecto fundamental, del entrenamiento deportivo, con lo cual se logra el aumento, la mantención y la reducción del rendimiento en un ciclo de preparación. De forma general, se usa para aumentar y mantener el rendimiento.

La capacidad de rendimiento constituye la expresión de toda la personalidad. Es la suma de muchas capacidades que determinan la calidad de los atletas.

Desde el punto de vista biológico en ese proceso se efectúan estímulos de rendimiento repetidos y adecuados que tienen como objetivo, provocar fenómenos de Adaptación morfológica y funcionales. Lo importante son las Direcciones Determinantes del Rendimiento y sus derivaciones en las Direcciones Condicionantes.

Siempre los objetivos que vamos a perseguir en el baloncesto, es elevar la Condición del Deportista y lograr un alto rendimiento en la actividad donde se expresa. Recordar que la carga es la relación inversa entre el Potencial de Entrenamiento (PE) y la Condición del Deportista (CD).

Por lo tanto, las tomas y valoraciones de pulso antes, durante y al final de la aplicación de actividades y de la sesión de entrenamiento, nos ayudarán a ver como al aplicar las magnitudes (cargas), apreciar la correspondencia más real con la respuesta de adaptación del individuo y el logro de los objetivos de nuestro deporte.

El baloncesto, está orientado en tres aspectos fundamentales como criterio de carga, Volumen, Intensidad y Descanso, también se incluyen los aspectos cognoscitivos y psicológico por el gran potencial táctico de nuestro deporte. Todos las magnitudes deben ser medidas y valorada su aplicación.

### **Muy Importante:**

Los procesos generativos catabolicos son directamente proporcional.

La magnitud de la carga, va a promover procesos degenerativos igual a la carga a recibir.

No se pueden aislar los procesos externos de los efectos internos, pues biológicamente son proporcionales. Debe considerarse la magnitud del efecto. El proceso degenerativo que se produce , esta en la misma dirección de la magnitud de la carga.

Ej: Si aplicamos cargas anaeróbicas, el efecto en el atleta es anaerobio.

Ej: 200 mts  
6 micropausas de 1 minuto. 85 % intensidad

La respuesta = anaeróbica-alactacida; pero después es anaeróbica-láctica, por lo que producirá un efecto anaerobio-láctico.

Es una glicolisis anaerobia que provoca un nivel de lactacidemia, y permite un desarrollo de la resistencia a la velocidad.

El organismo gasta substratos energéticos en correlación con la carga que recibe. Cuando se descansa, se obtienen los substratos gastados, retornándose al equilibrio (Homeostasis).

La capacidad de trabajo se corresponderá con el nivel de homeostasis del individuo. Si gastamos energía obtendremos la energía gastada. Para obtener energía necesitamos consumir energía.

Las cargas se deben repetir de formas continuas, porque sino se pierde el efecto de entrenamiento (EF). Por lo que es necesario la repetición y continuidad para llegar a donde queremos en el efecto de entrenamiento acumulado; que sólo se llega a través de un sistema de cargas.



**Adaptación a la edad e individualidad del deportista.**

Niveles de Entrenamto	Durac. Años.	Edad	Frecuen Semanal	Carácter de la Carga	
				General	Especial
Principiantes	2-3		5-8 2-4	80 %	20 %
Avanzados	2-4	11-13	4-6	60	40
			3-5	50	50
Alto Rendimiento	2-3	13-16	6-8	30	70
			5-6	30	80
Elites	6-8	> 16-18	8-20	10	90

En la medida que se emplea un sistema de trabajo sobre la condición del deportista (CD), esta aumenta. Si aumenta es que el Potencial se pierde, porque la condición aumenta. Entonces debe aumentar el potencial. ( Repeticiones, tiempo, pausas, actividades , etc.)

Lo que debe interesarnos en todo estos nuevos y amplios conceptos de aplicación de La CARGA es la relación factorial de carga. Es decir como relacionamos los factores de cargas, que es en definitiva el ¿Cómo yo estoy trabajando?. Lo que responde a: ¿Que es lo que tengo que trabajar.?

Al confeccionar nuestros Planes de entrenamiento, para las categorías 13-14 hasta el Sub-22, no es solo reflejar, X cantidad de toneladas, X cantidad de kms, X cantidad de repeticiones de tiros, X cantidad de actividades, pues esto no nos facilita ninguna información en relación a las magnitudes de carga a lograr.

Lo que respecta a control de carga lo fundamental no son los 2000 kms que el atleta realizo, los 10786 tiros, los 580 saltos pliométricos, las 12 repeticiones de cinco líneas, sino ¿Cómo los realizó?.

De todo este volumen que controlaremos, se debe definir que volumen fue para la dirección aeróbica; anaerobia aláctica (velocidad, resistencia a la velocidad). Para las zonas mixtas o resistencia mixta. La sumatoria de todas estas Direcciones que se controlan nos dará toda esta información.

No podemos sumar los kilómetros aeróbicos con los kilómetros alácticos, y expresar, son tantos kilómetros. Son diferentes sistemas de entrenamiento, no pueden sumarse las repeticiones de un tipo de actividad con otra, sino controlar la carga en cada dirección Al trabajar fuerza, la relacionamos por magnitudes, (kilogramos, tandas, repeticiones, etc). Entonces ¿Sumaríamos kilómetros - kilogramos, para relacionar una capacidad de fuerza con aláctico?

En actividades de coordinación y técnica que se miden en repeticiones y/o efectividad, también tendríamos valoraciones de tiempo, de kilómetros, de kilogramos, etc. ¿Cual es la sumatoria?. Ninguna.

¿Cómo confeccionaremos el informe de cumplimiento del Micro y del Mesociclo? No podemos sumar una carga de mediana intensidad + una carga de alta intensidad y así otras actividades que llevan distintas formas de trabajo. Es importante que todos al planificar observemos la tendencia lineal de los componentes y/o preparaciones y sus interconexiones dentro del micro y el comportamiento de la Condición del Deportista para con las cargas recibidas.

Cuando procedamos a realizar las evaluaciones del entrenamiento, por medios de los test pedagógicos, juegos de control, competencias y otras comprobaciones, debemos apoyarnos en “El por ciento de reserva cardíaca”, que es la expresión máxima de intensidad funcional del organismo.

Esta se expresa en la formula siguiente:

$$\% \text{ RC} = \frac{\text{FC MAX} - \text{FCR (Clase)}}{\text{FC MAX} - \text{FCR (Test)}} \times 100$$

% RC = Por ciento de reserva cardiaca. Esto indica la expresi3n m1xima de intensidad funcional del organismo.

Fc Max = Frecuencia m1xima durante los entrenamientos, test y juegos

Fc R = Frecuencia en reposo antes de iniciar el calentamiento

Ejemplo:

Fc Max Test = 205 Fc Max Clase = 170

FcR = 60 FcR = 59

Resultados = 145 Resultados = 111

$$\% \text{ RC} = \frac{111}{145} \times 100 = 76.55$$

Incluir en los M3todos de Entrenamiento, los siguientes, para tener una visi3n m1s real del trabajo y estar acorde con las tendencias contempor1neas.

- Continuos . | Todos estos m3todos debemos integrarlo en un
- Interval-training | sistema, que est1 dado en un per3odo de tiempo
- Farklet | determinado, donde ellos como sistema, tendr1n
- Repeticiones | un potencial de entrenamiento.

25. Evaluar el cumplimiento de las cargas de entrenamiento y su dosificaci3n en cada microciclo y Mesociclo de trabajo. Los conceptos m1s generalizados al determinar los componentes de la carga son:

- a)-> Volumen, b)-> Intensidad, c)-> Descanso, e)-> Densidad  
Son componentes inseparables.

El descanso es un componente important3simo, se d1 en la parte interna de la carga, dando el sentido de la dosificaci3n. La duraci3n de la recuperaci3n depender1 del objetivo y la intensidad del entrenamiento y la Capacidad del baloncestista. Un tiempo corto, incrementa la fatiga y una carga inadecuada. La recuperaci3n muy larga, no permite un entrenamiento suficiente que mejore el rendimiento del atleta. Se presenta entre actividades y entre sesiones de trabajo.

DIRECCION DEL ENTRENAMIENTO	DURACION EJERCICIO	INTENSIDAD EJERCICIO	INTERVALO DESCANSO	REPET.
Velocidad Fuerza Alactácido	Hasta 10 seg. 5' x Ser.	1' a 2' Máxima	entre Rep	6 a 7 x Ser 5 a 6 Series
Resistencia Velocidad Lactácido	18" a 3' cíclico 18" a 2'	Sub- Máxima	3' a 10'	Entre 3 y 6  Acíclico
Resistencia Aerobia o General	1' a 3' 3' a 10' + 30'	Moderada Moderada Alterna	30' a 90' Sin limite	> 10
Fuerza y Res. Fuerza	90" a 120" Hasta el agotamiento	90" a 120" Grande	3' a 4'	5 - 6 Repet x Serie 3-4 serie

Ver además otras relaciones del trabajo descanso (Micro y Macropausas)

TIEMPO	TIPO
De 20 a 60 segundos	= Descanso corto
De 1 a 3 minutos	= Descanso Medio
Más de 3 minutos	= Descanso Largo

Según V.N Platonov, las magnitudes de Cargas pueden valorarse como:

❖ Carga Pequeña	20% - 50% de la máxima
❖ Carga Media	50% - 70%
❖ Carga Considerable	70% - 80%
❖ Carga Grande	80 - 90%
❖ Carga Submáxima	90% - 95%
❖ Carga Máxima	95% - 100%

Es importante conocer siempre, (ver pulsometría y resultados de test), los efectos acumulados de algunas cargas, que difieren en su magnitud durante un micro o meso, así como la posibilidad de utilización de cargas medias o pequeñas, para de esta forma priorizar los procesos de recuperación.

Considerar en el baloncesto como cargas, las actividades, técnicas, tácticas y juegos, que en muchas ocasiones, no se contemplan en las valoraciones del trabajo. Esto es fundamental, pues un atleta en acciones de 1 vs 1, acumula CARGA, y todo el trabajo técnico-táctico y teórico-psicológico, es una magnitud, que se cuantifica en el Potencial de Entrenamiento, aplicado a los atletas.

26. Las acciones ofensivas y defensivas serán objeto de enseñanza desde todas las posiciones del terreno. Trabajar en las Areas Deportivas y Centros de Alto Rendimiento, las acciones de 1 vs 1, sin defensa, con defensa pasiva, medio activa y activa en todas las unidades de entrenamientos; mientras duren las etapas de Enseñanza, luego mezclar en por cientos adecuados, las acciones de 2 vs 2 y 3 vs 3, fundamentalmente en las categorías del minibaloncesto y escolares.
27. Cuando se trabaje acciones de grupo, enfatizar las acciones con superioridad e inferioridad numérica; 3 vs 2; 4 vs 3 y 5 vs 4.
28. Las situaciones especiales defensivas, contra el saque lateral deberán enseñarse a partir de la categoría 11-12 años y la del tiro libre a partir de la categoría 13-14 años.

29. Para las AD y CEAR , el tiempo del calentamiento general y especial, así como los procedimientos de la parte inicial de las clases o sesiones de entrenamientos, debe incluirse en el tiempo total del día.
30. Desarrollar con la calidad requerida en todos los niveles e instituciones del país los colectivos técnicos, preparaciones metodológicas, asambleas educativas y la superación individual, (o autoperparación). Mantener una constante actualización sobre los aspectos técnico-metodológicos. Cumplir con las indicaciones del documento "Unificación de las Cátedras deportivas" (Baloncesto) y la Carpeta Metodológica. ( Sección Técnica)
31. Controlar de forma sistemática en los CEAR, los planes individuales de los atletas con más perspectivas así como los clasificados como de inmediata.
32. Los grupos que no asistan a las actividades de la Escuela al Campo, trabajarán con las orientaciones (valores y objetivos) promedios del mes precedente y el anterior, ajustando el plan a la fecha de la actividad agrícola.

Al regresar de las actividades de la Escuela al Campo, se efectuará un trabajo de recuperación en el proceso de enseñanza. Después efectuar los test pedagógicos.

34. La relación alumno-profesor, será la siguiente:

<b>Grupos Perspectivo</b>	<b>Grupos Masivos</b>
---------------------------	-----------------------

Areas Deportivas:	15 a 18 alumnos	más de 20 alumnos
-------------------	-----------------	-------------------

EIDE...	.....	16 alumnos con 2 entrenadores.
---------	-------	--------------------------------

ESPA-ACADEMIAS-CEAR Según convenio con las secciones técnicas y actividades deportivas de las instancias superiores.

35. Además de los test pedagógicos que orienta la Comisión Nacional de Baloncesto (Programa de Preparación del Deportista), será facultad de las comisiones provinciales y de los jefes de cátedra de las instituciones, aprobar conjuntamente con las Secciones Técnicas-Metodológicas, otros test que se consideren necesarios aplicar para la evaluación del trabajo en las AD y CEAR de cada territorio. Además por interés de cada profesor, pueden usar otras mediciones diferentes a las que aquí se enumeren siempre que sirvan para evaluar los contenidos y objetivos propuestos.
  36. Al confeccionarse las baterías de test integrales, realizarlas al inicio y al final de cada período de preparación y durante los diferentes Mesociclos.
  37. Se orienta continuar elaborando el plan escrito y la representación gráfica con los requerimientos establecidos por la DTM y la Comisión Nacional de Baloncesto, debiendo ser evaluados y aprobados por las instancias municipal y provincial antes el inicio del curso escolar.
- En las estructuras del Alto Rendimiento, no podrá aprobarse ningún plan de entrenamiento, si no está presente el J' de la Comisión Técnica y el Comisionado del Nivel correspondiente.
38. La enseñanza de la técnica de los pases, será con todas sus variantes, insistiendo en la selección y la efectividad. Para el juego de conjunto, este es el mejor fundamento que une a un equipo. La velocidad de nuestro juego dependerá de la calidad y precisión del pase..
  39. Interconectar las situaciones especiales de saque de fondo y laterales, con los patrones tácticos ofensivos, a partir de las categorías 13-14 años en adelante.
  40. Desarrollar progresivamente la mayor cantidad de habilidades en la ejecución de los elementos técnicos fundamentales.

41. Durante la enseñanza del elemento técnico-defensivo "Tapar el balón", hacer hincapié, en la posición del cuerpo y los brazos del jugador defensivo, así como del salto en el momento en que el ofensivo inicia el tiro al aro.
42. En las categorías 7-8, 9-10 y 11-12 años de ambos sexos, se orienta que en cada grupo de trabajo se contemple como mínimo un niño que su talla se encuentre dentro del rango exigido, con una variación de + - 2 (dos) cms.
43. En las categorías 13-14 y 15-16 años, de ambos sexos, se orienta que en cada grupo de trabajo se contemple como mínimo a dos atletas, que su talla se encuentre dentro del rango exigido, en los CEAR Provinciales. Mientras que en las áreas, para estos grupos, se requiere contar con un alumno en el rango con oscilación de + - 4 cms.
44. La provincia recibirá una bonificación de 10 puntos adicionales en las competencias de minibaloncesto por cada atleta que alcance el rango máximo de talla, posea aceptable nivel técnico y participen en los eventos nacionales.

El resto de la matrícula de cada categoría podrá ser de cualquier talla, siempre que cumpla con las exigencias técnicas orientadas.

En los CEAR provinciales, no se admitirán atletas sin perspectivas. Además los de interés provincial, no deben rebasar en las ESPA y Academias, el 20 % de la matrícula, unido ambos sexos.

Para el trabajo con atletas con perspectivas y de gran estatura, debe seguirse las siguientes indicaciones:

- a) Desarrollar las capacidades coordinativas de forma priorizada
  - ❖ Coordinación de movimiento
  - ❖ Educación musical (Gimnasia aeróbica)
  - ❖ Trabajo específico del baloncesto
  - ❖ Salto pliométricos moderados.
  - ❖ Reforzar la lateralidad
  - ❖ Insistir en la independencia de los gestos de manos y pie
- b) Atender los aspectos psicológicos
  - ❖ Motivarlo constantemente
  - ❖ Hacer un reforzamiento positivo para que sea un jugador dominante.
  - ❖ Valorar los aspectos positivos
  - ❖ Reafirmarle la agresividad
  - ❖ Insistir en la estabilidad de su personalidad (fuerza y talento)
- c) Trabajo técnico
  - ❖ Priorizar los fundamentos de habilidades con balón
  - ❖ Enseñarles primero las acciones desde el perímetro
  - ❖ Insistir en el juego sin balón jugando en los espacios
  - ❖ En el juego interior, enseñarles a trabajar en entre los pasillos del tiro libre. (Poste medio)
45. En la preparación psicológica, es muy importante, establecer un sistema de objetivos por edades y ciclos de preparación, donde los contenidos estén acorde a los Principios de la fase evolutiva del atleta.

La misma no responderá a un valor de preparación determinado, sino que el profesor al igual que en el trabajo educativo, irá introduciendo estos objetivos definiéndolos en la clase diaria o unidad de entrenamiento. También deben quedar definido para cada etapa, el trabajo de preparación psicológica, las pruebas y test que al respecto aplicará el profesor. Recordarles que el baloncesto requiere un alto trabajo psicofisiológico, con marcada correspondencia entre los elementos técnicos y la capacidad de razonamiento.

**Insistir en:**

- ❖ Realizar una breve caracterización desde el punto de vista psíquico del colectivo.
  - ❖ A todos los alumnos con perspectivas, aplicarles test psicológicos y definir los objetivos a lograr en cada uno.
  - ❖ Profundizar en las relaciones interpersonales del grupo
  - ❖ Priorizar la formación del:
    - Pensamiento creativo y la toma de decisión
    - La imaginación
    - El carácter
    - La percepción (Principalmente la Marginal)
    - La voluntad y el temperamento
  - ❖ La educación moral:
    - La veracidad ; Modestia; Sencillez, Colectivismo; el Humanismo, el Patriotismo.
    - Formación de las convicciones; el desarrollo patriótico; actitud consciente ante el estudio y el deporte, así como de las tradiciones combativas de nuestro pueblo.
    - Programar visitas a lugares históricos, museos, conciertos.
    - El ejemplo del profesor: Fidel expresó -"El joven se guía por el ejemplo, y se guía más que nada por el ejemplo que le imparten sus profesores, los dirigentes de las escuelas, los trabajadores de las escuelas..."
  - ❖ La educación estética:
    - El gusto estético es la propiedad relativamente estable de la personalidad.
    - Desarrollo de las capacidades intelectuales que permitan percibir, observar, comprender, sentir, expresar, valorar, seleccionar, rechazar, disfrutar, los detalles de la naturaleza, en las acciones humanas, en las obras de arte, en el estudio o el trabajo. Esta contribuye al desarrollo del pensamiento e intelectual.
  - ❖ Por lo tanto debe comprobarse el coeficiente de inteligencias de toda la matriculas de los CEAR, en particular con los alumnos de perspectivas mediante las técnicas y métodos de la psicología del deporte.
46. Confeccionar Juegos variados, que sirvan para resolver todos los problemas de la enseñanza y la preparación física multilateral de los niños en las categoría de 7 a 12 años. Deben ser varios los tipos de juegos:

❖ Juegos Menores o tradicionales	❖ Juegos de Estudio
❖ Juegos Predeportivos	❖ Juegos de Control
❖ Juegos Recreativos	❖ Juegos Deportivos
❖ Juegos de Preparación	❖ Juegos Fundamentales
❖ Torneos de Habilidades	

Estos deben poseer un objetivo físico o técnico, bien definido independiente de su intensidad, (mediana, grande y poca)

Junto con la definición de los aspectos indicados anteriormente, en cada actividad física, donde usemos elementos técnicos del baloncesto, considerar:

- ❖ Con condiciones sencillas
- ❖ Que posean reglas determinadas por el profesor
- ❖ Con tareas
- ❖ Con elementos o condiciones especiales

Mientras los niños (7 a 13 años), realiza la actividad de Juego que el profesor ha diseñado para la clase debe observarse:

- ❖ Si el niño es rápido o lento en sus movimientos
- ❖ Torpes o diestro en sus movimientos
- ❖ Si se entrega o es reservado
- ❖ Su estado de irritabilidad
- ❖ Su espíritu de lucha
- ❖ Como reclama sus derechos
- ❖ Cooperación, capacidad de dirigir y ayudar a sus compañeros
- ❖ Reacciona con pesimismo u optimismo ante las derrotas
- ❖ Preocupación por los resultados y progreso
- ❖ Si es ocurrente
- ❖ Es propenso a un rápido desaliento

En el caso de la preparación que deben tener los profesores, en este importantísimo aspecto motivacional y que irradia confianza en los alumnos, indicamos los siguientes:

- ❖ Tener mucha paciencia
- ❖ Ubicarlo un nombre a cada juego; de ser posible por los alumnos
- ❖ Explicarle a los alumnos como va a ser el juego
- ❖ Demostrar en forma lenta el objetivo principal del mismo
- ❖ Enseñar a saber perder
- ❖ Permitir que todos jueguen
- ❖ Determinar el material y el lugar para efectuarlo
- ❖ Motivar y controlar la actividad
- ❖ Ser inflexible con la aplicación de las reglas escogidas
- ❖ No tener favoritismo
- ❖ Estimular el progreso de los niños
- ❖ Evitar que el niño juegue sin deseos
- ❖ Detener el juego antes de que se pierda la motivación
- ❖ Dominar bien la actividad

**Nota muy importante:** Tanto en los Juegos de Estudio, Control y Topes, los entrenadores, utilizarán el 35 % de los mismos (en cada uno de ellos), para valorar y estimular la toma de decisión, la creatividad y otros atributos de las preparaciones teórica, táctica y psicológicas del alumno. Estos deberán jugar sin la intervención del profesor, durante el tiempo asignado a esta actividad.

Los entrenadores, solo darán los objetivos a perseguir, y estarán observando el desarrollo de los juegos, sin interrumpir el mismo, independiente de los resultados competitivos. Únicamente al final del juego, realizará un breve enfoque del cumplimiento o no de lo planificado y el resumen final, lo deberá ejecutar, en la próxima clase, en su parte inicial.

Debemos reconocer con transparencia y sencillez, que muchas veces no logramos la toma de decisión y la amplitud del Pensamiento Táctico de los alumnos, al no permitirle razonar (aunque se equivoquen), por sí solos.

Esta indicación es fundamental y las estructuras Técnico-Methodológicas de todos los niveles, chequearán el cumplimiento de la misma y realizarán comprobaciones al respecto.

Actualmente es de mucha importancia lograr que los atletas razonen y busquen las soluciones con la misma rapidez, en que varía el juego.

47. Para matricularse en las áreas deportivas, solo se realizarán pruebas físicas como normativas de ingreso. Estas mismas pueden tomarse o no como parte de los test pedagógicos durante el curso; en relación con la exigencias y cumplimiento de las baterías y/o Pruebas Normativas que adecue la Comisión Técnica Provincial. Es importante que en el escalafón de cada centro, aparezcan dichos resultados.
48. Las pruebas médicas y psicológicas del Plan Gráfico de Preparación y/o enseñanza de las Areas Deportivas y CEAR, se programarán y ejecutarán de forma periódica. Todos los atletas al pasar a otra institución, deberá acompañarse de un breve resumen de su estado médico y lesiones más significativas. Además de un análisis de los niveles de preparación que alcanzó durante el estadio anterior en otro centro de alto rendimiento.
49. Los ejercicios de flexibilidad y de coordinación deben realizarse diariamente en cada clase o unidad de entrenamiento, tanto en el inicio como en la parte final, de forma más específica cuando se trabaje fuerza y potencia..
50. En nuestro deporte debemos dividir los estadios de trabajo en:

❖ <b><i>Etapa de iniciación deportiva</i></b>	<b><i>6 – 16 años</i></b>
Pre-Mini – Minibaloncesto	Infantil – Escolares
❖ <b><i>Etapa de Alto Rendimiento</i></b>	<b><i>17-18 años</i></b>
Juveniles	Sub-22 – Mayores
❖ <b><i>Etapa de funcionamiento decreciente</i></b>	<b><i>29-39 años</i></b>
Mayores de 28 y pre-Master	(-40)

Insistimos que en el Minibaloncesto, el niño lo ve y aprecia como un juego más, es una afición no un trabajo de rendimiento o de obligatoriedad. Los problemas y dificultades que se enfrentan en el proceso de enseñanza en estas edades, comienzan cuando los entrenadores, se alejan de esa realidad y comienzan a querer entrenar a un adulto en miniatura, "Adultocentrismo", que no responderá nunca a los conceptos evolutivos del pensamiento, del ser y la conciencia. Cada edad tiene su propio afán.

Los atletas que no pueden conseguir satisfacer sus deseos de diversión, juego y cariño colectivo entre sus coetáneos, abandona el minibaloncesto y/o el deporte.

Si los alumnos fallan, la responsabilidad mayor es de los entrenadores, que no han encontrado la entrada a la **Zona de Desarrollo** próximo de sus alumnos, lo que constituirá en ser Evaluados pedagógicamente como no cumplidores de los contenidos previstos.

51. En la adecuación de la resistencia, en las diferentes edades, indicamos:

Entre los 9 a 13 años, aumentar las capacidades cardiovasculares y respiratorias. Los ejercicios, deben evitar el sobreuso de las zonas anaeróbicas. Tener presente que entre 13 y 14 años se produce un retroceso en el nivel fisiológico del organismo del atleta, por el proceso lógico de maduración.

Al llegar a la madurez sexual, (16 y 17 años), el nivel de rendimiento aumenta con valores cercanos del 85 % en la capacidad de resistencia máxima, aunque debe prevalecer el trabajo de Resistencia Aerobia. Los niveles anaeróbicos no aumentan en su manifestación máxima hasta después de los 21 años.

Tener presente los tipos de resistencia a desarrollar atendiendo al metabolismo utilizado:

- ❖ Resistencia anaeróbica alactácida. Corta duración
- ❖ Resistencia a la fuerza (Depende de la reserva de fosfágeno
- ❖ (CrP y ATP. A mayor fosfágeno, mayor resistencia. Se usa en esfuerzos cortos de máxima intensidad.
- ❖ Resistencia anaeróbica lactácida. Mediana duración.



- ❖ Resistencia a la velocidad, magnitudes de fuerza y frecuencia óptimas de movimientos (Presente altos valores de lactacidemia y con macropausas, las cargas de entrenamiento, estarán entre los 180 a 190 p/min.
- ❖ Resistencia Aerobia. Larga duración. Considerada como resistencia general. Colabora con los esfuerzos anaeróbicos. Permite la recuperación óptima del deportista para los trabajos de alta intensidad. Permite el traspaso de la resistencia, hacia los ejercicios propios del baloncesto. En su pico máximo, puede planificarse 2 o 3 veces en cada microciclo. Utiliza el ATP.

Para aumentar la capacidad de resistencia los diferentes autores indican:

- a) Realizar ejercicios aeróbicos, después de cargas anaeróbicas lactácidas
- b) Realizar ejercicios anaeróbicos lactácidos, después de las cargas anaeróbicas alactácidas.

Para aumentar la capacidad anaeróbica exponen:

- a) Realizar ejercicios alactácidos anaeróbicos en un tiempo de 5 a 10 segundos a una intensidad del 100 %.
- b) Realizar ejercicios lactácidos anaerobios, en un tiempo de 15 - 30 segundos con una intensidad del 90 al 100 %.
- c) Realizar ejercicios aerobios-anaerobios, en un tiempo de 1 - 5 minutos, con una intensidad del 85 - 90 %.

En la categoría 9 años se recomienda iniciar la educación de la Capacidad Condicional Resistencia. Evaluar el rendimiento de resistencia al mantenerse el alumno en carrera continua de mediana intensidad de la siguiente forma:

EDAD	RITMO DE CARRERA	
9 años	Masc. 170-180 mts/min.	Fem. 160-170 mts/min.
10 años	Masc. 180-190 mts/min.	Fem. 160-170 mts/min.

#### Evaluación del rendimiento:

Excelente	+ 10 minutos
Muy Buena	8-10 minutos
Buena	6-7 minutos
Satisfactoria	5 minutos
Deficiente	-5 minutos

Este test deberá ser controlado periódicamente para estimular el aumento progresivo de los índices y resultados en cada alumno.

Para las categorías 11-12, 13-14 y 15-16 años, adoptaremos con un rango entre el 5 y el 8 %, (+ -), el siguiente cuadro orientativo, para la intensidad o ritmo de carrera.

#### Propuestas de intensidades adecuadas al nivel de edad, a través de la velocidad de carrera para cargas de 12 minutos.

EDAD	MASCULINO	FEMENINO
11-12 años	190-195 mts/min.	170-180 mts/min.
13-14 años	196-205 mts/min.	175-185 mts/min.
15 años	206-215 mts/min.	186-195 mts/min.
16 años	215-220 mts/min.	195 mts/min.
17-19 años	Entrenamiento de rendimiento	

**Nota:** Los profesores podrán obtener la velocidad de desplazamientos o carrera, dividiendo la cantidad de metros/60 segundos; lo que resultará, la distancia o mts x seg, para educar el ritmo de carrera. (Pero esto no quiere decir que es la evaluación del test de resistencia, sino para su educación y desarrollo).

En relación a la frecuencia de cargas, se recomienda lo siguiente:

Categorías	Tipo de Trabajo	Veces por Semana
8 años	Inicio cuidadoso	1 ó 2
9-10 años	Inicio cuidadoso	1 ó 2
11-12 años	Poco más intenso	2 a 4
13-15 años	Poco más intenso	2 a 4
16-19 años	Entrenamiento de Rendimiento	4 a 6

Proponemos algunos métodos de entrenamientos de la resistencia en el baloncesto actual, los cuales pueden y deben ser enriquecidos por cada profesor acorde a sus posibilidades y a las características de sus alumnos

Método	Continuo extensivo
Período	Preparatorio
Intensidad	130-160 pul/min.
Duración	30 min. – 2 horas
Objetivos	Economizar el rendimiento cardiovascular
	Entrenamiento del metabolismo lípido
	Estabilizar niveles de rendimiento alcanzado
	Aceleración de la regeneración
Ejemplo:	Recorridos y circuitos de drible dentro del terreno con cambios de dirección, ritmos, fintas, desbalances, etc.
	Específicamente para categorías juveniles

Método	Continuo intensivo
Período	Preparatorio
Intensidad	140-190 pul/min.
Duración	30-45 min.
Objetivos	Entrenamiento del metabolismo glucógeno
	Aumento de los depósitos de glucógeno
	Compensación del lactado durante la carga
	Elevación de la producción de lactado
	Conservación de una intensidad de carga elevada
Ejemplo:	Recorridos y circuitos de drible dentro del terreno con cambios de dirección, ritmos, fintas, desbalances, etc.
	Específicamente para categorías escolares

Método	Continuo variable
Período	Preparatorio Competitivo
Intensidad	130-189 pul/min.
Duración	30-45 min.
Objetivos:	Entrenamiento del metabolismo glucógeno
	Aumento de los depósitos de glucógeno
	Compensación del lactado durante la carga
	Elevación de la producción de lactado
	Conservación de una intensidad de carga elevada
	Aceleración de la regeneración con cargas ligeras o bajas
	Mantener un tiempo prolongado cargas con cambios de intensidades
	Capacidad de cambiar la vía energética requerida
Ejemplo:	Circuito
	Cambios de dirección
	Desplazamientos laterales
	Desplazamientos al frente y de espalda

	Cambios de ritmo y tiro bajo el cesto
	Cambios de ritmo y tiro bajo el cesto
	Diez pases a la pared
	Trote a lo largo de 38 a 30 mts
	Cambio de ritmo y tiro bajo el cesto
	Dos tiros libres
	Contraataque de 11 jugadores

Método	Interválico extensivo con intervalos largos
Período	Competitivo
Intensidad	160-170 pul/min.
Duración	2-3 hasta 8 minutos
Pausas	2,5 min. hasta recuperación de 120 pul/min
Objetivos:	Ampliar la capacidad aeróbica, más periférico que central
	Capacidad de Adaptación y compensación lactácida
	Economización del metabolismo glucogénico.
Ejemplo:	Efectuar saltos y desplazamientos a intensidad elevada.
	Efectuar saltos y desplazamientos a intensidad elevada.

Método	Repeticiones con intervalos largos
Período	Competitivo
Intensidad	Por encima de 180 pul/min.
Duración	2-3 min.
Pausas	Recuperación hasta 100 pul/min.
Objetivos:	Compensación lactácida frente a concentración mediana de lactado
	Entrenamiento compensatorio para el lactado
Ejemplo:	(1) 1 vs 1 en todo el terreno, durante 2 minutos (Máxima intensidad en los desplazamientos ofensivos y defensivos)
	10 series de 2 minutos
	Recuperación completa 100 pul/min.
	(2) cuartetos al rebote ofensivo
	El que encesta se queda tirando bajo el aro, los restantes corren a intensidad hasta los 6,25 (3 pts) y vuelven a rebotear.
	Duración 10 series de 60 a 90 segundos
	Recuperación completa

Estos son solo algunos ejemplos que demuestran dos aspectos:

1. Que como carga y/o Potencial de Entrenamiento, son todas las actividades que desarrollamos.
2. Para el desarrollo de cualquier capacidad pueden usarse elementos del baloncesto (Trabajo Integrador).

**Nota:** Cuando se habla de Cargas, incluye todo el trabajo técnico y táctico para todas las categorías . Los Programas de enseñanzas en el minibaloncesto, sin una tendencia hacia la forma deportiva, sino como un desarrollo y educación de las diversas capacidades y la formación multilateral, igualmente..

También para el trabajo de resistencia, incluir:

- \* Cinco líneas con pase de pecho
- \* " " " " " indirecto
- \* " " " " con una mano
- \* " " con drible y sus variantes
- \* " " en 8 en tríos, cuartetos y quintetos
- \* " " en postura defensiva; desplazamientos ofensivos, etc

52. En la categoría de 7-8 años se orienta:
- La enseñanza de la defensa y el trabajo físico realizarlo en superficies blandas (césped).
  - La altura de los aros estará a 170 centímetros.
  - El tiempo de juego es de 7 minutos cada cuarto.
  - La defensa será individual,(personal), sin cambio de jugador; en situación de 1vs 1. No Existirán las ayudas.
  - Siempre se jugará en igualdad numérica, Ej: 2 vs 2; 3 vs 3; 4 vs 4 y 5 vs 5.
  - Jugar con pelota de minibaloncesto o más pequeñas,(Balonmano o Fútbol)
  - Todos los niños del equipo deben jugar en el mismo partido, igual tiempo
  - No uso de pantallas.
  - Situaciones tácticas muy rudimentarias.
  - El niño jugará sólo sin la constante intervención de los profesores
  - No jugar más de 3 partidos oficiales en la semana.
  - Pueden usarse las pelotas de fútbol ( de goma).
53. En la categoría de 9-10 años se orienta:
- La preparación física, realizarla en superficie blanda (césped)
  - La altura de los aros estará a 210 centímetro.
  - El tiempo de juego es de 10 minutos cada cuarto.
  - Pueden emplearse la defensa personal
  - Ayuda y recobro; con cambio de jugadores, nunca en 2 vs 1
  - Está prohibida la enseñanza de la defensa por zonas.
  - Jugar con pelotas de minibaloncesto.
  - Todos los niños del equipo deben participar en el mismo partido y el mismo tiempo, evitar las distinciones de darle mas atención y tiempo de juego a unos y a otros no.
  - No jugar dos partidos el mismo día
  - Darle independencia durante los juegos a los alumnos.
  - Al usar las pantallas, indicarle al niño no perder el cilindro ni empujar
54. En la categoría 11-12 años se orienta:
- La altura de los aros estará a 260 centímetros.
  - Jugar con pelotas o balón de minibaloncesto.
  - El tiempo de juego será de 10 minutos en cada cuarto.
  - Todos los niños del equipo deben jugar en el mismo partido.
  - En la defensa podrán usarse todas las variantes de la defensa personal.
  - Los tiros de media distancia a 5 metros, tendrán valor de 3 puntos. Esto tiene como objetivo, lograr una cultura de tiradores en nuestro baloncesto.
  - La preparación física mediante juegos y en superficies blandas (césped)
  - Todos los cuartos tendrán la misma duración.
  - Los cambios solo por lesión, expulsión o 5ta falta.
55. Los juegos de control, de estudio y juegos calendariados, serán un medio para la enseñanza y consolidación de los fundamentos técnico-tácticos, en las categorías 7-8; 9-10 y 11-12 años; por lo que las estructuras metodológicas de cada institución velarán por el cumplimiento de: Los Objetivos, La calidad de la enseñanza de la técnica, así como La Maestría pedagógica de cada profesor ante sus alumnos y el trabajo educativo.

La evaluación de cada profesor deberá hacerse en relación con el cumplimiento del Programa de Preparación y/o enseñanza, el cual debe concluir en el mes de junio. Esta valoración deberá adjuntarse al programa del próximo curso.

56. Objetivos técnicos que serán evaluados en las Copas de Minibaloncesto, en la categoría 11-12 años, ambos sexos durante los curso 2001 – 2005, válidos para todos los niveles, por lo que se mantendrán hasta el próximo perfeccionamiento.

- ❖ La escala evaluativa, debe oscilar desde 1 hasta 5 puntos, por lo que los valores de 4 y 2 puntos, los cuales no se señalan aquí, (valores intermedios), serán otorgados bajo el criterio de los entrenadores y evaluadores a partir de las indicaciones dadas a continuación.

◆ ELEMENTOS TECNICOS. OFENSIVOS. EVALUACION  
B R M

**Posición de Triple amenaza** 5 3 1

- B) Si encara el aro, mantiene la postura básica ofensiva y el Agarre del balón (su colocación) son correctos.
- R) Cuando no cumple uno de estos aspectos
- M) Al tener errores en dos aspectos

**Desplazamientos con cambios de dirección. Ritmo y Vel.** 5 3 1

- B) Si usa el pie adecuado para el cambio, disminuye y aumenta el desplazamiento en la carrera y mantiene la cadera baja con la cabeza al frente.
- R) Cuando no cumple uno de estos aspectos
- M) Al tener errores en dos aspectos

**Paradas (Por salto y/o al conteo de 1-2)** 5 3 1

- B) Si los pies están al ancho de los hombros, cadera baja, espalda Recta, flexión óptima de las piernas, coordinación, posición de los pies y el equilibrio.
- R) Al no cumplir dos de estos eslabones
- M) Presentar errores en más de tres aspectos

**Giros (De frente y de espalda)** 5 3 1

- B) Cuando la punta del pie se usa correctamente, existe flexión de las piernas, cadera baja, equilibrio y mantención de la postura (Ver el uso de las manos y brazos, marcando el balón y la orientación de las palmas de las manos).
- R) Cuando deja de realizar dos aspectos
- M) Al archivar en más de dos aspectos.

**Salto** 5 3 1

- B) Valorar el despegue, (con un pie o dos), la caída, flexión de las piernas, coordinación de pie, brazos y manos, mantención de la postura el equilibrio y la orientación en función del juego.
- R) Cuando no se cumple uno de estos eslabones, siendo descalificante la coordinación de todos los segmentos del cuerpo.
- M) Al detectarse error en más de dos elementos. Falta de coordinación.

**Recepción y pases (con sus variantes)** 5 3 1

- B) Si pone la manos en forma de embudo y extendidas, amortiguamiento de la pelota, postura fundamental ofensiva, coordinación; exactitud o precisión en el envío, aunque no sea capturado por su compañero. Terminación de las manos; ubicación de los codos; selección del momento idóneo y fortaleza.
- R) Al dejar de cumplir dos eslabones. Es descalificante la falta de postura ofensiva o codos hacia afuera, y terminación de las manos en cualquier pase.
- M) Si el alumno tiene más de tres errores o es descalificado

**Drible con ambas manos y con cambios de dirección 5 3 1**

- B) El atleta debe realizar cambios por delante, por la espalda, entre piernas, con roll, alto y bajo, sin control visual de la pelota, dominio del balón, flexión del cuerpo y posición del cuerpo al realizar los desplazamientos.
- R) Cuando no realiza uno de los tres cambios fundamentales o tiene error en dos de ellos o mira la pelota y el poco uso de la mano no hábil.
- M) Al tener error en los tres cambios fundamentales, aunque los Realice o al no dominar la mano no hábil y mirar el balón.

**Tiro en movimiento debajo del cesto con ambas manos 5 3 1**

- B) Si no mece la pelota y la lleva arriba en el segundo paso, el pie de péndulo flexionado, dominio de la pelota y terminación de la mano al tirar, coordinación de pasos y caída.
- R) Cuando realiza el tiro por ambos lados pero no cumple con dos aspectos que inciden en la mecánica; es descalificante la falta de coordinación, salida de la pelota y terminación de la mano.
- M) Al tener tres errores en los eslabones o los elementos es descalificante.

**Tiro libre 5 3 1**

- B) Mantener una postura básica, colocación de la pelota; coordinación al lanzar hacia el aro de los pies, cadera, manos y salida de la pelota. Separación de los pies y terminación de la mano que lanza y la que acompaña a la pelota. Debe dominarse el tiro básico y la flexión de las piernas al lanzar.
- R) Al no cumplir dos de los eslabones básicos, o falta la coordinación así como la terminación de la mano que lanza.
- M) Al poseer errores en más de tres eslabones. Descalifica al faltar terminación y sacar el codo fuera de la línea imaginaria del pie de la mano que tira.

◆ **ELEMENTOS TECNICOS. DEFENSIVOS. EVALUACION**  
B R M

**Postura básica defensiva 5 3 1**

- B) Flexión de las piernas, separación de los pies al ancho de los hombros. Equilibrio, espalda recta, cadera baja, vista al frente, manos según la postura (baja, media, alta). Vista periférica. Imitar al sentarse en una silla imaginaria.
- R) Si incumple en dos de estos aspectos o no mantiene la cadera Baja y flexión de las piernas.
- M) Cuando manifiesta errores en más de tres o en uno de los eslabones fundamentales.

**Desplazamientos** **5 3 1**

- B) Cuando no une ni cruzan los pies, ni elevan el centro de gravedad. Mantiene el peso del cuerpo en la pierna de empuje y desplaza primero el pie que corresponde hacia el lugar hacia donde se moverá.
- R) Al no cumplir con dos de los aspectos indicados .
- M) Si se presentan más de dos deficiencias o el pie que se debe Mover primero, no se utiliza.

**Apoderamiento del balón** **5 3 1**

Observar las posturas , ( piernas semiflexionadas, espalda recta, equilibrio, reacción , orientación, coordinación según el estado de la pelota y el contrario; uso legal de las manos

- B) Piernas flexionadas, postura defensiva media o baja, acorde a la posesión de la pelota del contrario. Salida hacia la pelota (trabajo de pies); tomarla y retener la misma,. Protección de la pelota una vez en sus manos (agarre), trabajo de pie.
- R) Cuando se deja se incumple en tres de los aspectos señalados arriba.
- M) Al poseer errores en más de tres aspectos.

Nota: *Existen varios momentos en los que el alumno puede intentar apoderarse de la pelota, pero a pesar de ello, se presentan los mismos eslabones de la técnica, lo que cambia es la toma de decisión y el momento óptimo . Las acciones pueden ser : Durante el drible, en un salto entre dos, en los rebotes, balón que rueda en los pases y en las acciones de 1 vs 1, al retenerse el balón.*

**Interceptación** **5 3 1**

- B) Salida desde la posición defensiva ; (Por detrás ó  $\frac{3}{4}$ ). Trabajo de pies y de las manos según el balón (Triángulo Defensivo ) Ubicación de las manos. Mantener
- R) Cuando se incumple en tres elementos o se cometen faltas
- M) Al incumplir en 3 aspectos y/o cometer faltas reiteradas, así como la pérdida del equilibrio y mal uso de los pies.

**Quitar el balón** **5 3 1**

- B) Agarre del balón en las manos del contrario, giro de las muñecas y balón hacia sí protegiendo el mismo con un buen agarre. Ö: Golpeo con el borde de la mano hacia abajo y/o palmoteo hacia arriba. Flexión de la piernas , pie en forma de pasos (uno más adelante) pero manteniendo el equilibrio.
- R) Cuando se incumple en dos de los eslabones, o se provoca faltas, por el uso ilegal del cuerpo o de las manos.
- M) Al no cumplir en más de dos aspectos o provocar faltas constantes con las manos o el cuerpo.

**Bloqueo al rebote** **5 3 1**

- B) Si realizan los giros en el momento que la pelota es lanzada al cesto , para ubicarse por delante del jugador ofensivo. Lograr la flexión de las piernas, pie al ancho de los hombros y brazos a la altura de la cintura escapular. No dejar al ofensivo penetrar hacia la pelota.
- R) Cuando deja de incumplir tres de estos eslabones
- M) Al dejarse vencer por el contrario sin luchar el espacio.

## ACCIONES TACTICAS OFENSIVAS

## B R M

### Acciones individuales

5 3 1

- B) Al jugar tanto con balón como sin el, aplicando el juego por conceptos y el uso de los espacios. Cambiar hacia lugares libres, estar en movimiento acorde al balón .
- R) Cuando solo juega cuando tiene la pelota sin una idea correcta con toma de decisión inadecuada.
- M) Si se mantiene estático y no participa en las acciones de dos , tres o más jugadores (pantallas, espacios, cortes, etc)

### Desmarcarse y buscar un lugar libre para recibir

5 3 1

- B) Actuar sin la posesión de la pelota, , incluir cambios de direcciones y de ritmo, saltar hacia la pelota al recibir con las manos extendidas.
- R) Cuando solo se desmarca pero no logra vencer a su contrario , o cuando lo vence, pero no retiene o domina el balón.
- M) Al no realizar ninguna de las acciones del desmarque, ni luchar por buscar un espacio libre.

### Cortes hacia el aro.

5 3 1

- B) Realizar cortes en V , jugar puerta atrás , aprovechar las pantallas, uso de los pies, realizar amagos, aunque se cometan errores.
- R) Cuando intenta los cortes, pero no logra vencer a su contrario, aunque cometan errores.
- M) Al no realizar ninguna acción hacia el cesto o se quede parado.

### Pantalla y continuación

5 3 1

- B) No romper el cilindro, dar el espacio, mantener las piernas semiflexionadas, no moverse al pantallar. Giro o salida hacia el aro con las manos extendidas (según corresponda) para recibir un pase, después de la acción de bloqueo.
- R) Cuando pantallea pero comete falta o pierde la verticalidad por entrar en contacto con el contrario.
- M) Al no realizar ninguna acción ni la intente. (Estático)

### Juego de 1 vs 1

5 3 1

- B) Aplicación de todos los fundamentos ofensivos, evaluados tanto con balón como sin el y mantener una idea táctica aunque cometa errores, pero intente efectuar acciones individuales.
- R) Cuando sólo juega con el balón y con una idea táctica aunque cometa errores, pero es nulo o no intenta el juego sin el balón, realizando fintas, desmarques, etc.
- M) Al no tener una idea táctica y sea muy poca su participación en el juego, ya sea sólo o con otro compañero.



**Acciones de 2 jugadores ( 2 vs 2; ó 2 vs 1) 5 3 1**

- B) Aplicación de todos los fundamentos ofensivos , evaluados tanto con o sin balón, manteniendo una idea táctica entre el y uno de sus compañeros, en igualdad o superioridad numérica, aunque cometa errores.
- R) Cuando intenta jugar el 2 vs 2 ó el 2 vs 1, aunque no sea efectiva la acción.
- M) Al carecer de una idea táctica o toma de decisión y su Participación sea poca o nula.

**Acciones de 3 jugadores ( 3 vs 1, 3 vs 2, 3 vs 3) 5 3 1**

- B) Mantener una idea táctica; cuando se observa una organización de grupo, tanto con balón como sin el, interactuando con sus compañeros en ventajas, desventajas o en igualdad numérica, aunque cometan errores, pero trabajando cooperadamente
- R) Cuando intenta jugar el situación de 2 vs 2 aunque no sea efectiva la acción.
- M) Al carecer de idea táctica y su participación sea muy poca su participación, este parado o no intervenga en las acciones de dos o tres jugadores.

**Acciones de equipo.: Juego de perímetro e interior 5 3 1**

- B) Cuando hay interpretación al ubicarse, para jugar acercan dose o alejandose del cesto, así como interactuar con sus compañeros en relación con la pelota (lado fuerte y débil) y usando los espacios y la superioridad numerica aunque se cometan errores en las reacciones y cambio de ofensiva a defensiva o lleguen tarde a el trabajo cooperado
- R) Al realizar las acciones sin efectividad, con errores pero manteniendo una idea u orientación táctica.
- M) Si carecen de ideas tácticas y su participación es poca o desorganizada sin armonia cooperada en actitud estática.

**Contraataque 5 3 1**

- B) Si ocupan tres carrileras y existe una organización a partir del primer pase, aunque no encesten; sea fluida la interrelación manteniendo la ventaja sobre la defensa.
- R) Cuando solo logran que participen en todos los contraataques , los mismos jugadores o es desorganizada su formación.
- M) Al no poseer ninguna orientación al respecto y solo insistir en lanzar la pelota hacia delante para correr en pos de ella. (Balón adelante sin sistema táctico )

**Situaciones especiales 5 3 1**

- B) Al poseer una organización para los saques, donde intervengan varios jugadores, aunque cometan en el accionar ofensivo errores en la interrelación grupal, pero con variabilidad, y efectividad.
- R) Si poseen una idea táctica en su organización pero no logran hacerla efectiva ante la defensa rival.
- M) Cuando no se organizan, es poca la participación de los jugadores o dependen de la habilidad de uno o dos atletas

### **Defensivos**

#### **Acciones individuales con derecho al drible o no 5 3 1**

- B) Si mantiene el control de su adversario, la distancia Operativa y aplica los conceptos de la defensa individual, (pie fuerte, pie débil, , paso de caída o atrás , pie escalonado, paralelos, postura baja, media y alta, etc).
- R) Cuando se mantienen cerca de su contrario, pero sin aplicar la distancia operativa y los conceptos defensivos
- M) Estar alejado del contrario, no mantener la distancia operativa y dejarlo libre sin demostrar los conceptos de la defensa individual.

#### **Defensa al corte a la pantalla y al tiro. 5 3 1**

- B) Cuando impiden que le corten por delante.  
Se anticipen en las pantallas o cambien de jugador oportunamente .  
Le salten al tiro con la mano que corresponda ; (La misma Con que ejecuta el tiro el contrario, sin violentar el cilindro)  
Pudiéndose cometer hasta dos errores, donde no sea falta del equilibrio o mala postura. (Esto es excluyente).
- R) Si luchan para que no le corten por delante pero no lo logran  
Luchan contra la pantalla, pero salen tarde y logran recuperarse.  
Si no saltan al tiro, pero se preparan para el bloqueo al rebote defensivo.
- M) Al no luchar cuando le corten, ni contra la pantalla, y sea Pasivo en los tiros de los contrarios.

#### **Defensa con ayuda y recobro o cambio de jugador 5 3 1**

- B) Al mantener el triangulo defensivo.  
Definir la postura acorde a la posición del balón (Lado fuerte y débil), recuperarse después de ayudar manteniendo la comunicación entre sus compañeros.
- R) Cuando incumple con uno de estos fundamentos.
- M) Al incumplir en dos de los aspectos señalados.

#### **Defensa en 1 vs 1 5 3 1**

- B) Al mantener una correcta postura al desplazarse y logra llevar al jugador que dribla hacia la ayuda, lo obliga a desplazarse lejos del centro del terreno (hacia las líneas y/o provocar que el jugador que dribla pase el balón, pase mal, cometa violaciones o no pueda interactuar con el resto del equipo.  
Cuando marca al jugador sin la pelota, evita que este reciba y no interactue con sus compañeros; así como mantener en la ayuda el triangulo defensivo. Pueden cometerse hasta dos errores no fundamentales (Postura, equilibrio y uso ilegal de las manos son excluyentes ).
- R) Cuando realicen las acciones preescritas arriba, aunque no logren resultados satisfactorios y las ejecute con errores aplicando una idea táctica elemental. Dos deficiencias o errores fundamentales es excluyente)
- M) Si no existe una idea táctica ni se intenta ejecutar las acciones defensivas en el juego individual, en función del equipo.

**Nota:** Estos son los aspectos que regirán las evaluaciones técnica de los objetivos pedagógicos ( Habilidades Técnicas Motrices), en las competencias Pioneriles., donde todos los niños de cada equipo debe ser medido o comprobado el dominio técnico y táctico de los contenidos lógicos de la categoría 11 y 12 años. A criterio de los evaluadores y/o entrenadores, pueden otorgarse calificaciones de 4 y 2 puntos como valores intermedios en los aspectos a medir, por lo que la escala se comportaría 5 , 4 , 3 , 2 , 1.

Pueden constituir durante el proceso de enseñanza – aprendizaje, test o controles parciales, que comprueben el estado de la adquisición de las habilidades o dominio de los Fundamentos Elementales.

Muy importante que los entrenadores de deportes y profesores de educación física en las áreas y escuelas respectivamente, presten atención a las posturas y a las diferentes fases de concreción como son: Fase inicial, Fase de Ejecución y Fase de Terminación.

Cada niño debe recibir su evaluación de las comprobaciones técnicas y test pedagógicos, enviándoles los profesores a los padres los puntos y evaluaciones alcanzadas, Esto permitirá que los padres, apoyen más en el interés, la motivación y consolidación en los niños.

57. En la enseñanza de cualquier elemento técnico, los entrenadores deberán tener presente los procedimientos metodológicos siguientes:

- A) Correcta posición Inicial.
- B) Correcta posición durante el trabajo.
- C) Estructura de los movimientos técnicos
- D).Interpelación de las acciones ofensivas y defensivas
- E) Explicación por el profesor.
- F) Demostración por el profesor.
- G) Ejecución por los alumnos.
- H) Evaluación sistemática
- I). Mantener la motivación en toda la clase.

58. En las categorías de minibaloncesto, los profesores en todas sus clases, deben incluir por lo menos dos juegos predeportivos, motivacional y durante la semana no repetir mas de dos veces el mismo juego. Podrá incluirse en cada parte de la clase un juego, incluso para la enseñanza de los elementos técnicos.

Todas las actividades deben ejecutarse con sencillez y simplicidad para no impedirle la alegría a los niños. Evitar las palabras hirientes y obscenas.

59. Cuando aparecen las cruce (X) en las tablas de por ciento de las actividades fundamentales del plan gráfico, es para que los entrenadores, educan a sus posibilidades y criterios de preparación el tiempo de trabajo en cada actividad, para ese período.

60. Todos los entrenadores deberán indicar diariamente en las unidades de clases o de entrenamientos, los objetivos educativos del día, priorizando la formación de los valores más deficitarios del equipo. Incluir al finalizar la sesión, su correspondiente valoración y/o análisis. Estos deben estar en correspondencia con los objetivos y tareas planificados para la etapa.

Es necesario que se accione más en la atención y preparación de los capitanes de equipos, dándoles tareas concretas y evaluando las mismas sistemáticamente.

61. El trabajo con pesas, comenzará a partir de la categoría 15-16. Los grupos que laboran en las EIDE, ESPA y Academias, deben poseer un criterio unificado por provincia, con una dosificación coherente desde el 1er Estadio (EIDE 15-16), hasta el último ( Academia Sub -22).

Esto permitirá proteger el Techo Funcional de los atletas, o sea; que los planes de la EIDE, tendrán que guardar relación con los de la ESPA en cada provincia y estos con el otro estadio, para evitar saltos, aceleraciones e inadecuados criterios del desarrollo de la fuerza, sin tener en cuenta los periodos idóneos. Es muy necesario la armonía entre las magnitudes aplicadas de la fuerza en los atletas y su condición o asimilación.

Siempre, antes de indicar las Direcciones Condicionantes para el desarrollo de la Fuerza por medio de las pesas, los atletas deberán haber vencido niveles óptimos de: 1- Fuerza abdominal, 2 Fuerza de Brazo, 3- Fortalecimiento de la musculatura de la espalda, 4 Fuerza de piernas, 5 Coordinación en los saltos, despegues, 6 Dominar el peso de su cuerpo , 7- Haber trabajado con armonía con pelotas medicinales, 8- Haber vencido un periodo de ejercicios de fortalecimiento y endurecimiento de los planos musculares, etc.

A todo esto incluir, una etapa de ejercicios asistenciales y educar al atleta en la correcta ejecución de los ejercicios que posteriormente ejecutarán con magnitudes de cargas. Para todo este proceso, indicamos un Mesociclo Básico Desarrollador, de Salud, Básico Físico o Numérico, pero que el objetivo en el desarrollo de la Fuerza con Pesas, lleven una adecuada proyección metodológica y didáctica.

Está prohibido, que un atleta que ingrese en nuevo en la categoría 15-16, en las ESPA o Academias de cualquier Nivel, comience un trabajo con pesas, sin antes haber vencido el proceso idóneo enunciado anteriormente.

Recomendamos, no usar nunca pruebas máximas para proyectar las Direcciones y magnitudes de cargas en el desarrollo de la fuerza. Por lo que evitaremos el uso de movimientos con el peso máximo. En Baloncesto, lo más importante es que el atleta alcance una FUERZA OPTIMA, nunca una fuerza máxima. Esto es válido para todas las capacidades físicas. Pues todas las capacidades se entrelazan y una necesita de la otra en una proporción óptima, nunca maximal.

**Ej:** La obtención de la flexibilidad máxima o amplitud articular máxima, limita la fuerza rápida o explosiva y la velocidad máxima, rompe la coordinación.

En las categorías que no realizan ejercicios con pesas, deben utilizarse: Planchas, cuclillas, viejitas, cangrejitos, carretillas, abdominales elevando el tronco, desplazamientos defensivos, tracciones de objetos, empujes de compañeros, carreras en el lugar, pelotas medicinales, juegos predeportivos como violas, trencitos , olas, etc.

62. Ningún entrenador podrá pasar a ejecutar un nuevo trabajo de aprendizaje o de desarrollo sin antes haber vencido el contenido anterior, o sea comprobado el dominio de los atletas en la ejecución de la tarea o del fundamento técnico que imparte
63. En todas las instituciones del país, velar antes de iniciar un trabajo en el baloncesto, que el atleta haya pasado por un examen médico, donde se le extienda un certificado de "Apto". Durante una o dos semanas, realizar ejercicios de acondicionamiento físico, antes de aplicar cualquier test físico; realizar mediciones de pulso inicial y final, controlando estos junto con los resultados de las pruebas.
64. Siempre en los juegos oficiales, de las categorías infantiles y escolares, en cualquier nivel, exigir la presencia de un médico. Es un requisito que deben cumplir las sedes.

65. Confección de Programas de Enseñanza y Planes de Entrenamiento:

<b>7-8</b>	Confeccionar un Programa Temático (Por cruces)
<b>9-10</b>	Programa de Enseñanza, donde los Juegos ocupen el 50% en los contenidos de enseñanza
<b>11-12</b>	Programa de Enseñanza, en cualquier institución donde el Juego como medio de desarrollo y consolidación de los fundamentos técnicos y físicos, ocupen el 40% en la preparación
<b>13-14</b>	Planes de Entrenamientos (Si toda la matrícula es de 13 años o de nueva incorporación se autoriza a confeccionar Programas de Enseñanza)
<b>15-16</b>	Planes de Entrenamientos (EIDE)
	Programa en Areas Deportivas
<b>17-19</b>	Plan de Entrenamiento (En todas las Instituciones)
<b>Sub22</b>	Plan de Entrenamiento (En todas las Instituciones)

Los Planes de entrenamientos, deberán ajustarse a los siguientes conceptos:

Definir las:            Direcciones Determinantes del Rendimiento  
                               Direcciones Condicionantes del Rendimiento  
                               Que todo lo que pensamos incluir, tenga posibilidades reales de ejecutarse. Planificar con objetividad, acorde a nuestros recursos

66. Es fundamental que los entrenadores, junto con la adquisición de conocimientos, mejoren su imagen ante los alumnos en el trabajo diario. El es quien por su conducta, afianza la formación de valores en sus atletas. Le exponemos algunos puntos, que deben constituir el modelo ideal de entrenador de baloncesto, para que el colectivo o claustro de profesores de cada institución se mire en él.

- ❖ Explicar los objetivos de cada ejercicio
- ❖ Explicar las reglas de cada elemento técnico o actividad física
- ❖ Mirar a sus atletas cuando habla con cada uno de ellos
- ❖ Demostrar siempre cada fase del elemento técnico cuando lo enseña o consolida
- ❖ Mantener la atención y observación en el objetivo fundamental
- ❖ Dar instrucciones claras y precisas
- ❖ Adecuación del volumen de su voz y la velocidad de expresión
- ❖ Centrar su atención en la conducta de sus jugadores no en los resultados
- ❖ Utilizar el método verbal por preguntas para comprobar, el nivel teórico de los ejercicios durante una sesión de entrenamiento.
- ❖ Insistir en la toma de decisión
- ❖ Utilizar el reforzamiento social, para ilustrar los objetivos y tareas
- ❖ Juzgar el rendimiento para exponer criterios apropiados
- ❖ Animar y estimular más que castigar y criticar.
- ❖ Mantener el equilibrio en el trato con sus alumnos

La personalidad del entrenador, determinara como será el ritmo y aprovechamiento del entrenamiento. En muchas ocasiones hemos observados como los profesores se guían por su intuición, pero siempre debe poseer una buena base científica, que le permita accionar e improvisar en condiciones inesperadas. Este es un trabajo agradable, pero duro, exigente.

El conocimiento no significa correcta transmisión de contenidos hacia sus alumnos. "Cuando un entrenador de baloncesto, se presenta ante sus alumnos, estos perciben como es. La forma en que se presenten las actividades, la ilusión, el derrotismo, la apatía, el convencimiento, etc, aunque no se diga, se trasmite y los alumnos lo perciben"

Incluyendo al entrenador, cada miembro del colectivo (atletas entrenadores), evalúa el comportamiento y rendimiento del resto, teniendo percepciones distintas sobre el mismo aspecto, (negativas y positivas), a la vez que cada individuo recibe una percepción diferente con respecto a como los demás lo evalúan. Reitero, el entrenador no debe descuidar este concepto en sus relaciones con el grupo de atletas que forma.

67. En el Juego Universal y/o Juego por conceptos, recordar que el baloncesto es un Juego de Errores, por lo que tenemos que trabajar en el mejoramiento de los detalles hasta convertirlos en un hábito. Enfatizar, en la recuperación y control de la pelota con un nivel preponderante. Para ello trabajar la reacción y la comunicación.
68. Todas las explicaciones de las acciones técnico-tácticas y táctico-técnicas, deberá realizarla el profesor, de forma ilustrativa, o sea con el uso de pizarras, dibujos en un lugar adecuado con tiza, o carpetas. Es importante que las indicaciones siempre permitan al alumno lograr su representación grafica.
69. Los controles médicos deben realizarse en los meses de Octubre y Abril como mínimo y las normativas en Septiembre y Mayo.
70. Situaciones Especiales. Atender las situaciones especiales, las cuales en los últimos tiempos, se presentan con mucha frecuencia en los partidos. Por ejemplo, a partir de la prioridad que se le da a los jugadores ofensivos, se han incrementado los tiros libres, como promedio en más de 15 veces en las categorías de Mini y entre 20 y 25 en escolares y juveniles.

A partir de la regla de la manipulación del balón por los árbitros y los saques de fondo, así como por la detención del reloj en los últimos dos minutos de juego, cada vez que se encesta un tiro de campo, el juego se hace más posicional y la defensa tiene más tiempo para organizarse.

Al respecto, debemos tener presente:

- ❖ Lograr una rápida y óptima colocación en las posiciones preestablecidas
  - ❖ No comenzar los movimientos, hasta tanto no se ponga el balón en juego.
  - ❖ Trabajar con los atletas en mejorar, el contacto visual, el uso de la voz, tener definido el ritmo y tiempo de movimiento, jugar con decisión y fuerte, conocer todas las posibilidades y variantes, leer los errores de la defensa, equilibrar las posiciones interiores y exteriores, saber usar los espacios creados por deficiencia defensivas o por las pantallas, lograr la compenetración entre los jugadores que están en la cancha.
71. Los jefes de Cátedras deben coordinar con los profesores docentes y el profesor guía que atienden los equipos de baloncesto, para que dentro de las actividades a desarrollar en el aula, se vinculen las habilidades docentes con los conceptos teóricos del deporte.

Ejemplo:

Literatura = Historia del baloncesto

Español = Composición de sus criterios sobre el deporte o la técnica

Geografía = Condiciones sociopolítica - económica de sedes de competencias

Matemática = Evaluaciones de resultados competitivos y pedagógicos

Computación = Valoración del comportamiento estadístico, etc.

Historia = Participaciones de Cuba, en eventos internacionales y la posición mostrada por nuestros atletas.

72. El trabajo con los Defensas Organizadores:

- ◆ Confeccionar un plan individual con objetivos definidos en el orden psicológico, donde se atiendan
  - Las Habilidades mentales para el baloncesto
  - El nivel de liderazgo. (Ser aceptado por su equipo, líder positivo, aglutinador, de buen comportamiento social)
  - Los conocimientos teóricos docentes y del baloncesto. (Su capacidad de reproducir situaciones tácticas con variabilidad.
  - Alta interpretación o lectura de las acciones tácticas.
  - Dominio de las emociones. (Análisis de la reacción emocional = Reconocer los cambios fisiológicos que se producen: Presión arterial, cambios respiratorios, pulso, reducción del campo visual, etc)
  - Desarrollo de la creatividad y toma de decisión. En ocasiones que explique a sus compañeros las acciones e ideas tácticas que el profesor ha establecido)
  - Amplitud del campo focal (Percepción Marginal).
  - Correcta expresión oral, que le permita su comunicación con el equipo.
  - Personalizar su entrenamiento mental.
  - Insistir en su dominio de todas las posiciones de juego teórico y práctico
  - Que los ejercicios y técnicas, respondan a sus necesidades reales como individuo.
  
- ◆ El que un atleta domine muy bien, los fundamentos técnicos en las edades tempranas, no indica de por sí que ese atleta será nuestro Defensa Organizador del futuro. La formación de un base es muy difícil, y muchos especialistas han expresado que el atleta para tal fin, debe tener tantas aptitudes (físicas, técnicas y sociales), que sólo los talentos la pueden ocupar.

Por lo tanto, debemos darle la misma atención diferenciada al jugador que formamos como Base u Organizador como al de Gran talla.

El llevará una formación más intensa que los jugadores altos, por su polivalencia y capacidad de sustituir dentro de la cancha al entrenador, haciendo cumplir los objetivos tácticos del equipo, en ocasiones sin la posibilidad de consultas.

Trabajar por el fortalecimiento de la estructura psicológica del conocimiento, que equivale al aprendizaje. Los procesos psicológicos que comprende el mismo son:

- ◆ La percepción.
- ◆ La memoria.
- ◆ La imaginación.
- ◆ El habla.
- ◆ La reflexión.

Atender los indicadores de las particularidades del pensamiento:

- a) Volumen (Cantidad de elementos técnicos que domina)
- b) Flexibilidad (Posibilidad de diferentes respuestas)
- c) Diferenciación (Determinar los problemas sin la ayuda del profesor)
- d) Creatividad (Capacidad de tomar decisión, usar con efectividad la flexibilidad)
- e) Estabilidad (Se apoya en conocimientos teóricos y poder resolutivo independiente)

73. Realizar sistemáticamente a todos los alumnos considerados con perspectivas mediata o inmediata, matriculados en los CEAR provinciales y nacionales, estudios sobre la composición corporal .

Ej: FECHA	PESO	% GRASA	M.C.A	A.K.S
SEP	60,3	9,7	68,4	1,01
ENE	62,1	8,5	71,1	1,04
ABR	63,9	7,8	73,3	1,05
JUN	67,1	6,3	75,6	1,08

74. Al formular o estructurar los objetivos de la enseñanza, lo primero que cada profesor debe tener presente es determinar el sistema de habilidades motrices deportivas de la categoría que atendemos.

La enseñanza y la educación van unida (objetivos instructivos y educativos) y tienen un carácter bilateral entre el alumno y el profesor. (Zona de desarrollo próximo).

Deben formularse, en función de quién o quienes lo reciben. Además como categoría rectora del proceso de enseñanza, observar cumpla con las siguientes funciones:

1-. Determinar los contenidos, métodos y las formas organizativas.

2-. Función orientadora:

Presente en toda la clase Motivacional Cognoscitiva.

3-. Función reguladora:

Qué nos falta?

Qué hemos realizado?

4-. Función valorativa:

Que el propio alumno se de cuenta de lo

realizado y como ha cumplido

[Cuándo el alumno lo logrará y si es un objetivo real, alcanzable]

Sugerimos tener presente, los niveles de asimilación con respecto a los objetivos propuestos o los que pensamos determinar. (En referido a los contenidos)

- ♦ Familiarización
- ♦ Reproducción
- ♦ Producción ( Cuando el alumno ha vencido el contenido)
- ♦ Creativo ( Dependerá de las habilidades alcanzadas y el dominio de los Fundamentos).

Cada objetivo con una sola intensión y llevar de forma explícita :

- a) La Habilidad;                      b) El conocimiento;
- c) Las tareas que dan lugar a su cumplimiento;
- d) Nivel de asimilación (Enunciado arriba);
- e) Nivel de profundidad; f) Las condiciones reales

### Resumiendo:

Los objetivos deberán formularse en las clases y/o unidades de entrenamientos, de forma clara, precisa, especificando los niveles cuantitativos a alcanzar , [en un rango mas menos , pero que permitan medirlos y compararlos entre si por etapas]

75. **SOBRE LAS EVALUACIONES.** Queremos apuntar, que lo fundamental del proceso de enseñanza, es la evaluación. Esta debe conformarse como un sistema de operaciones sistemáticas integradas a las fases del proceso de enseñanza y preparación.

Por lo tanto indicamos que al confeccionar su sistema de test, deben abarcar evaluaciones teóricas, comprobación del estado físico, desarrollo de la técnica, resolución de actividades y tareas tácticas, comprobaciones del estado de salud (físico y mental) .



Cualquier medición no debe ser considerada como test, pues debe reunir:

- Fidelidad de la prueba. (Validez, seguridad y objetividad)
- Capacidad de aportar datos informativos apoyándose en buen grado de exactitud. ¿Qué quiero medir?
- Contener un sistema de valoraciones apoyadas en criterios de experto
- Estandarización del proceso. (Ejercicios, condiciones medioambientales, las parejas equilibradas etc)
- Asequibilidad de las pruebas en la ejecución de los alumnos.
- Análisis. (Estadístico-matemático y con criterio metodológico y pedagógico)
- Posibilidad de medir los objetivos propuestos. (Definición)

(Ver Pruebas Normativas y otras indicaciones al respecto)

76. Estimado profesor; durante estos últimos años, las diferentes instancias metodológicas del país, (Centro Deportivo a Dirección de Alto Rendimiento), durante sus visitas, inspecciones y tratamiento diferenciado a los Juegos Deportivos, hemos verificado que las insuficiencias más comunes en el baloncesto nacional son las que referimos a continuación.

Por lo que sería provechoso, encaminar nuestra atención pedagógica y valorar si las mismas se manifiestan en nuestra área o institución. Luego instrumentaremos un Plan de Acción que ayude a erradicarlas y encausar mejor el proceso de instrucción .

#### **Aspectos a mejorar nacionalmente.**

- ✓ Insuficiencias en el calentamiento.
- ✓ Inadecuada atención o educación de las capacidades coordinativas.
- ✓ Tendencia de elevar el desarrollo físico por sobre la creación de habilidades técnicas.
- ✓ Deficientes procedimientos metodológicos en la relación trabajo – descanso
- ✓ Suministro de Cargas, sin tener presente características físicas individuales. Además poco o ningún control del efecto de la carga aplicada
- ✓ Muy poco uso del método de Juego como vehículo para el desarrollo de los alumnos, en las edades tempranas e infantiles
- ✓ Pobre derivación de los objetivos en los mesos y micros, así como deficiente métodos para su comprobación , al no ser medibles.
- ✓ Violación de los acentos para el desarrollo de Capacidades Condicionales según la edad.
- ✓ Poco uso de las ciencias aplicadas , la informatización y novedosos métodos de evaluación del entrenamiento.
- ✓ La preparación teórica de los atletas, no alcanza los niveles adecuados, al ser deficiente los controles pedagógicos y evaluaciones que deben aplicar los entrenadores.
- ✓ La recuperación (Parte Final), en la clase diaria, aún no alcanza el nivel metodológico apropiado.
- ✓ La formación de valores, requiere más aplicación al deporte, y no sólo reforzado en las actuaciones fuera del terreno y las competencias.
- ✓ Muy poco rigor en el Control metodológico por parte de las estructuras provinciales hacia los técnicos de los CEAR y sus propuestas de objetivos.

*Si algunos de los criterios, conceptos de preparación, u otros aspectos, usted cree, que deban tener un tratamiento metodológico más actualizado, donde los principios didácticos se prioricen más, admitimos sus sugerencias. Por tal motivo junto al señalamiento que indique, favor de adjuntar la vía y formula que enriquezca este Programa del Baloncesto.*

*EL próximo curso 2000-2001, es el principio del Siglo XXI, que como dijera el CHE, es la etapa del Hombre Nuevo,. Es la era de la consolidación y perfeccionamiento del conocimiento Humano. ¿Estamos preparados como Entrenadores de Baloncesto para enfrentar ese reto? Usted tiene la respuesta*

Gracias

**FIN**

## ANEXOS

Con respecto a el trabajo individual y a la conformación del modelo del Baloncestista le exponemos en un ejemplo sencillo, un criterio de la tendencia que al respecto va tomando la selección de valores (alumnos con perspectivas) . Pensamos que independientemente al criterio que pueda esgrimir cualquier especialista en el trabajo de las áreas e instituciones provinciales, las variables que en el cuestionario exponemos le puede servir como orientación y referencia para el trabajo por posición.

### CUESTIONARIO DE VALORACION TECNICO TACTICO.

#### JUGADORES BASES:

✓ Hace jugar a sus compañeros.	
✓ Baja el balón con facilidad contra presión.	
✓ Es entrenador en el terreno.	
✓ Hace cumplir las jugadas.	
✓ Pierde menos de 4 balones por partidos.	
✓ Participa en el rebote largo.	
✓ Puede mantener la concentración en todo el partido.	
✓ Juega con facilidad el 1 Vs 1.	
✓ Es buen tirador Media ___ Larga ___ Despues de drible ___ Despues de pase.	
✓ Es buen pasador en contra ataque al alero y pivot que se escapa por el medio.	
✓ Sabe avanzar en contra ataque con el balón (en drible ___ pase ___ ambos ___).	
✓ Sabe doblar el pase despues de un ataque.	
✓ Sabe pasar al alero despues de desmarcarse individualmente.	
✓ Sabe pasarle al alero despues de recibir este pantalla indirecta del pivot.	
✓ Sabe pasar de béisbol en inicio de contra ataque.	
✓ Sabe alejarse del balón en el momento oportuno.	
✓ Sabe desplazarse al lugar cuando el alero o el pivot juega 1 Vs. 1.	
✓ Sabe leer la defensa para aprovechar el bloqueo indirecto de los postes.	
✓ Es anotador de 15 puntos o más.	
✓ Es alimentador de 10 puntos o más.	
✓ Domina el cambio de defensa a ofensiva.	
✓ Domina el cambio de ofensiva a defensa.	
✓ Puede defender 24 segundos.	
✓ Puede inquietar a un jugador todo el terreno.	
✓ Recupera balones o los desvía.	
✓ Sabe defender al hombre de la bola.	
✓ Sabe defender al hombre sin bola, a un pase, dos pase, más.	
✓ Sabe defender la línea de pase.	
✓ Sabe defender de equipo (concepto personal y de zona).	
✓ Sabe buscar el jugador apropiado en cada momento.	
✓ Es buen tira dor de libre.	
✓ Anota debajo del aro con facilidad domina la parada por salto para recibir y tirar.	

**CUESTIONARIO DE VALORACION TECNICO TACTICO.**

**JUGADORES ALEROS:**

✓	Es buen tirador media ____ Larga ____ despues de drible ____ despues de pase ____.	
✓	Sabe bajar el balón.	
✓	Es buen pasador en carrera para el pivot o el alero del lado debil en el contra ataque.	
✓	Es buen pasador al poste bajo.	
✓	Sabe cortar hacia el balón en el momento oportuno.	
✓	Sabe alejarse del balón en el momento oportuno.	
✓	Sabe correr y finalizar el contra ataque.	
✓	Sabe como moverse tras hacer un pase interior.	
✓	Sabe desmarcarse para conseguir buenas recepciones, para encarar el aro y jugar 1 Vs. 1 o doblar el pase.	
✓	Sabe ocupar el lugar vacio.	
✓	Sabe leer la defensa para aprovechar los bloqueos indirectos del pivot.	
✓	Juega con facilidad el 1 Vs. 1.	
✓	Domina el 2 Vs. 2 con bloqueo directo.	
✓	Domina el juego de posición.	
✓	Es buen reboteador de ataque ____ defensivo ____ ambos ____.	
✓	Es anotador de + de 20 ptos. ____ + de 15 ptos. ____ + de 8 ptos. ____.	
✓	Domina el cambio de defensa a ofensiva.	
✓	Domina el cambio de ofensiva a defensa.	
✓	Sabe leer el juego.	
✓	Puede defender 30 segundo.	
✓	Puede inquietar a un jugador todo el terreno.	
✓	Recupera balones o los desvia.	
✓	Sabe defender al jugador con el balón.	
✓	Sabe defender la línea de pase.	
✓	Sabe defender al jugador sin balón a un pase, dos pases, o más.	
✓	Sabe defender de equipo (concepto).	
✓	Sabe enfrenatar el aro y amenazar.	
✓	Domina la parada por salto para recibir y para tirar.	
✓	Domina el paso de caída para recibir.	
✓	Es agresivo.	
✓	Anota bajo el aro con facilidad.	

**CUESTIONARIO DE VALORACION TECNICO TACTICO.**

**JUGADORES PIVOT:**

✓ Sabe jugar de frente y de espalda al aro.	
✓ Sabe ganar la posición entre el aro y el pasador.	
✓ Sabe donde pedir el balón.	
✓ Es buen pasador interior y exterior.	
✓ Es buen pasador interior y exterior.	
✓ Domina el primer pase del contra ataque.	
✓ Es buen pantallador.	
✓ Domina el cambio de defensa a ofensiva.	
✓ Domina el cambio de ofensiva a defensiva.	
✓ Es buen reboteador ofensivo ____ defensivo ____ ambos ____.	
✓ Es buen tirador pivot alto ____ pivot bajo ____ ambos ____.	
✓ Tiene buenas manos para la recepción del balón.	
✓ Tiene buenos movimiento en el pivot (1 Vs. 1).	
✓ Tiene habilidad para taponear.	
✓ Sabe defender de equipo (concepto).	
✓ Conoce el juego.	
✓ Es buen anotador.	
✓ Es buen defensor del pivot contrario (con balón, sin balón).	
✓ Sabe donde pasar cuando lo doblan.	
✓ Sabe correr y finalizar el contra ataque.	
✓ Es agresivo.	
✓ Sabe cortar hacia el balón en el momento oportuno.	
✓ Sabe separarse del balón en el momento oportuno e ir a un lugar adecuado.	
✓ Sabe como moverse al hacer un pase exterior.	
✓ Sabe trabajar o leer la defensa despues de realizar la pantalla indirecta.	
✓ Domina la parada por salto para el tiro.	
✓ Sabe tirar gancho.	
✓ Es buen tirador de tiros libres.	
✓ Anota bajo el aro con facilidad.	

*Esta tabla que le damos a continuación, no es absoluta, como expresamos al inicio de esta propuesta, es para orientar. Lo importante es que usted amigo entrenador, pueda usar todos estos elementos del presunto modelo del baloncestista, para conformar su Atleta Ideal y trazarse un perfil en la formación de los alumnos con perspectivas.*

**TABLA PARA LA EVALUACION DEL CUESTIONARIO DE VALORACION TECNICO TACTICO.**

- Valorar de 1 a 5 y siempre que atleta se encuentre en el juego.

- 5 \_\_\_\_ Siempre.
- 4 \_\_\_\_ Casi siempre.
- 3 \_\_\_\_ A veces y a veces no.
- 2 \_\_\_\_ Casi nunca.
- 1 \_\_\_\_ Nunca.

Esta tabla nos servirá para dirigir el trabajo individual a cada jugador.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:-

- Zimb I Fritz** :-Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos , m, todos y dirección del entrenamiento. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona. España 1991 y Ediciones Roca , S.A México D.F, 1991.
- Mandoni Maurizio** :-Technical Guide.Fron Mini-Basket to Basketball. Editado por el Comité técnico de la FIBA. 1991
- Hahn Erwin** :-Entrenamiento con niños. Teoría y práctica. Problemas específicos. Ediciones Martínez Roca, S.A, Barcelona. España, 1988.
- Mora, Vicente Jesús** :-Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la Resistencia. Colección Educación Física, 12-14 años. Editado por Cabildo Insular de Gran Canaria, España 1989.
- Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. CUBA, Colectivo de Autores. 1988.
- Influencia de los Juegos en el proceso de aprendizaje de niños dedicados al minibaloncesto. Conferencias impartidas en la Clínica Internacional de la Habana en Abril de 1998. F. Mora Ayllón. 1998. Federación Cubana de Baloncesto.
- Reglamento Internacional de Minibaloncesto. Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), Munich-D-81379. 1998-2002. Rep. Fed. Alem.
- Libros de apuntes de Baloncesto . Colectivo de autores Cátedra de Baloncesto. I.S.C.F.
- Entrenar para ganar. Ms. Armando Forteza. México 1994.
- Carpeta Metodológica para el trabajo de Alto Rendimiento. Pérez Telles. INDER. 1999.
- La Fuerza para Ganar. Psicología en el deporte. Patricia Wightman. Talcahuano . Buenos Aires . Argentina. 1997.
- Preparación Física. I - II A. Pila Teleña 1982. Madrid.
- Giocare IL Basket 2. Rodolfo Perini. Roma. 1997.
- Entrenamiento de la Velocidad. Manfred Grosser. Barcelona 1992.
- Coaching Children in Mini-Baasketball. Martín Lee. United Kingdom. 1998
- CLINIC "Final Four". AEEB. Zaragoza 1990
- El desarrollo del Pensamiento Táctico en el niños y escolares de la República de Cuba. Trabajo Investigativo. Mora Ayllón..Trabajo de Tesis I.S.C.F "Manuel Fajardo" Año 2000.
- Principios del Entrenamiento Deportivo. Grosser, Stariscnka, Zimmermann. Barcelona. 1991.
- Reglas Oficiales de Basquetbol . FIBA. Argentina. 1998.
- El entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología. V.N Platonov. Barcelona. 1993

Entrenamientos con niños . E. Hahn. Barcelona. 1988

Ciclo de conferencias de "Maestría de Entrenamiento Deportivo". Armando Forteza. ISCF Manuel Fajardo. Febrero del 2000.

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. J. Barrios Recio y A. Ranzola Ribas. La Habana. 1998.

La planificación del entrenamiento en los deporte colectivos. Seirulto. Barcelona 1994.

Revista "Clinic". No. 34 a la 45 Años 1996 al 1999. AEED.

Apuntes del Curso de Formación General en ciencias aplicadas al deporte para entrenadores, del COI. Solidaridad Olímpica 1998. España.

Manual del aprendizaje y la enseñanza en el minibaloncesto en Cuba. F. Mora Ayllón y Radio Alvarez. Trabajo Investigativo premiado en el XIII Forum del INDER. 1999.

Valoración del comportamiento de las habilidades técnico-táctica en el proceso de enseñanza en niños cubanos. Trabajo investigativo. F. Mora Ayllon. 1999.

Giosport Pallacanestro. Maurizio Mandoni. Roma 1997.

Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana CUBA, Colectivo de Autores. 1996

A. Forteza de la Rosa. Direcciones del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica, Cuba. 87 pag.

Metrología Deportiva. Vladimir Zatsiorski. Editorial Planeta y Pueblo y Educación. La Habana, 1989.

**FEDERACION CUBANA DE BALONCESTO  
FEBRERO DEL 2000.**

**A: TODAS LAS FEDERACIONES NACIONALES  
PARA LOS INSTRUCTORES NACIONALES COPABA**

**De: Alberto García**  
DIRECTOR TÉCNICO  
COPABA

FECHA: 8 DE JUNIO DE 2000

REF.: **NUEVAS REGLAS 2000**

ESTIMADOS AMIGOS:

ADJUNTO A LA PRESENTE ENCONTRARÁN TODO LO RELACIONADO CON EL TEMA DE LA REFERENCIA.

LA FIBA HA REALIZADO UN VIDEO PARA MOSTRAR LAS MÁS IMPORTANTES REGLAS Y SEGURAMENTE UDS. YA LO HABRÁN RECIBIDO O LO RECIBIRÁN MUY PRONTO. ADEMÁS, SE HA CONFECCIONADO UN RESUMEN DE TODOS LOS CAMBIOS CON EL OBJETO DE CONOCER TODOS LOS OTROS PEQUEÑOS CAMBIOS NO MENOS IMPORTANTES.

EN NUESTRAS OFICINAS SE PREPARARON LAS CORRESPONDIENTES TRADUCCIONES Y ADJUNTO A LA PRESENTE ENCONTRARÁN TODA LA DOCUMENTACIÓN DESCRIPTA. DEL MISMO MODO YA SE HA DOBLADO AL ESPAÑOL UN VIDEO DEL CUAL HAREMOS COPIAS PARA TODAS LAS FEDERACIONES Y SE LES ENTREGARÁ A CADA INSTRUCTOR NACIONAL EN LAS PRÓXIMAS CLÍNICA EN LOS RESPECTIVOS SISTEMAS DE VIDEO DE CADA PAÍS.

NO OBSTANTE ACONSEJAMOS QUE UNA VEZ UDS. TENGAN EL NUEVO LIBRO DE REGLAS LO LEAN DETENIDAMENTE, POR CUANTO SE HA REFORMULADO EL TEXTO PARA UNA MEJOR INTREPRETACIÓN.

IGUALMENTE LES ESTAMOS INFORMANDO QUE LA COMISIÓN TÉCNICA MUNDIAL HA TENIDO UNA REUNIÓN LOS PRIMEROS DÍAS DE ESTE MES, EN LA CUAL SE HA PREPARADO UN ESCRITO RELACIONADO CON INTERPRETACIONES Y CONCEPTOS QUE NOS SERÁ DE MUCHA AYUDA.

APROVECHO LA OPORTUNIDAD PARA RECORDARLES QUE DEBEN HACER LOS CORRESPONDIENTES ARREGLOS PARA ASISTIR A LAS PRÓXIMAS CLÍNICAS PARA RECIBIR LA INSTRUCCIONES AL RESPECTO. LAS MISMAS SE LLEVARÁN A CABO DE ACUERDO A LO PREVISTO EN ARGENTINA, COLOMBIA, EL SALVADOR, MÉXICO Y CUBA.

CUALQUIER CONSULTA NO DUDEN EN LLAMARNOS.

CORDIALES SALUDOS,

**REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO 2000**



## RESUMEN DE LOS CAMBIOS

### Introducción

LA POPULARIDAD DEL JUEGO DEL BALONCESTO CONTINÚA CRECIENDO A TRAVÉS DEL MUNDO. SU ÉXITO CONTÍNUO REQUIERE QUE LAS REGLAS QUE GOBIERNAN EL DEPORTE ASEGUREN QUE LOS JUEGOS SEAN DINÁMICOS, ATRACTIVOS Y EXCITANTES. A LA MISMA VEZ, LA COMISIÓN TÉCNICA MUNDIAL DE FIBA TIENE COMO DEBER ASEGURAR QUE LAS REGLAS NO OTORGUEN OPORTUNIDADES PARA QUE UN EQUIPO GANE UNA VENTAJA INJUSTA SOBRE SU Oponente. PARA MANTENER Y PERFECCIONAR ESTOS OBJETIVOS, LA FIBA HA DETERMINADO QUE UN NÚMERO DE CAMBIOS, ALGUNOS SIGNIFICATIVOS Y OTROS MENORES, DEBÍAN HACERSE A LAS REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO EN EL 2000. ESTAS SE RESUMEN A CONTINUACIÓN:

- A. INCOOPERACIÓN DE NUEVOS ELEMENTOS EN LAS REGLAS COMO RESULTADO DE EXPERIENCIAS PASADAS, LAS CUALES DEBEN ESTIMULAR LA OFENSIVA Y HACER EL JUEGO DE BALONCESTO MÁS ATRACTIVO.
- B. ELIMINACIÓN DE SITUACIONES Y DECISIONES QUE NO SEAN NORMALES EN UN PARTIDO DE BALONCESTO NORMAL Y QUE PASAN MUY RARAMENTE.
- C. CAMBIOS EN LA ESTRUCTURA DEL LIBRO DE REGLAS. LAS REGLAS HAN SIDO LEVEMENTE REORDENADAS Y AHORA TIENEN UN FORMATO MAS LÓGICO.
- D. MEJORÍA Y CLARIFICACIÓN DE LAS PALABRAS Y LA ESTRUCTURA DEL TEXTO A TRAVÉS DE REGLAS QUE LO HACEN MÁS FÁCIL DE LEER Y COMPRENDER. EXCEPCIONES Y COMENTARIOS HAN SIDO REEMPLAZADOS O REDUCIDOS AL MÍNIMO.
- E. EL APÉNDICE NUEVO “EQUIPAMIENTO PARA BALONCESTO” DEBE APOYAR A LOS CONSTRUCTORES DE CENTROS DE ACTIVIDADES PARA DEPORTES, FABRICANTES DE ELEMENTOS PARA JUGAR BALONCESTO Y ORGANIZACIONES LOCALES. TAMBIÉN SERVIRÁ PARA FIBA Y APROBAR PROGRAMAS NACIONALES Y ENMENDAR O CREAR NUEVOS ESTÁNDARES INTERNACIONALES.

DESDE EL AÑO 2000 CADA ARBITRO DEBE TENER A SU DISPOSICIÓN:

- a) LAS REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO 2000.
- b) EL MANUAL DE MECÁNICAS Y TÉCNICAS DEL ARBITRAJE.
- c) EL APÉNDICE “EQUIPAMIENTO PARA BALONCESTO”.
- d) TODOS LOS BOLETINES CON LA INTERPRETACIÓN DE FIBA, QUE SEAN PUBLICADOS.

## **CAMBIOS EN LAS REGLAS (ARTICULO POR ARTÍCULO)**

### **Art. 1 Definiciones**

NO HAY CAMBIOS.

### **Art. 2 Dimensiones de las líneas y las canchas**

1. EL TEXTO CON LAS DESCRIPCIONES DETALLADAS DE LAS MARCAS DEL ÁREA RESTRICTIVA, TABLEROS Y ALMOHADILLADOS SE CANCELAN TAL COMO SE MUESTRA CLARAMENTE EN EL DIAGRAMA 2 - AREA DE TIRO LIBRE, DIAGRAMA 5 - MARCAS DEL TABLERO Y DIAGRAMA 7- ALMOHADILLADO DEL TABLERO.
2. DIAGRAMA 4 - LA MESA DE CONTROL Y LOS BANCOS/SILLAS PARA LOS SUSTITUTOS ESTÁN REUBICADAS EN LOS PROCEDIMIENTOS OFICIALES DE LOS PARTIDOS.

### **Art. 3 Equipamiento**

SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, EL TEXTO DEBE SER MODIFICADO Y SIMPLIFICADO DONDE SEA POSIBLE, PARA ADAPTARLO A LAS REALES NECESIDADES DE LOS EQUIPOS, ARBITROS Y OFICIALES DE MESA.

CADA **TABLERO** DEBE MOSTRAR COMO MÍNIMO:

- EL TIEMPO DEL JUEGO.
- EL PUNTAJE DEL PARTIDO
- EL NÚMERO CORRESPONDIENTE AL PERÍODO QUE SE ESTÁ JUGANDO.
- EL NÚMERO DE LOS TIEMPOS MUERTOS CARGADOS.

**VISOR DE 24-SEGUNDOS:** SI HAY SOLO DOS VISORES EN EL PISO, ÉSTOS DEBEN SER COLOCADOS EN ESQUINAS DIAGONALMENTE OPUESTAS. UNO DE LOS VISORES ALLADO **IZQUIERDO** DE LA MESA DE CONTROL Y SE COLOCARÁ LO MAS CERCA POSIBLE A LA MESA Y DE MODO QUE PUEDA SER VISTO POR LOS OFICIALES DE MESA.

### **Art 4 Jueces, oficiales de mesa y el comisionado**

**EL SISTEMA DE TRES PERSONAS PARA ARBITRAR HA SIDO INTRODUCIDO:** LA ENTIDAD APROPIADA DE FIBA, TAL COMO LA COMISIÓN DE ZONA O LA FEDERACIÓN NACIONAL, TIENEN LA AUTORIDAD PARA APLICAR ESTA REGLA, ESTO ES DECIR UN PRIMER, UN SEGUNDO Y UN TERCER JUEZ.

En la opinión de la gran mayoría de los expertos, el juego de Baloncesto se beneficiara de esta regla de tres arbitros. FIBA ESTA CONSIDERANDO USAR ESTE SISTEMA PARA LOS JUEGOS OLÍMPICOS Y CAMPEONATOS MUNDIALES.

EL SISTEMA DE MECÁNICAS DE ARBITRAR CON TRES JUECES DE LA NCAA SERÁ UTILIZADO. LA MECÁNICA DE TRES ARBITROS ES UNA NUEVA SECCIÓN EN EL MANUAL DE LOS JUECES.

### **Art. 5 Primer Juez: Atribuciones y Obligaciones**

EL PRIMER JUEZ DEBE TOMAR LA DECISIÓN FINAL **SIEMPRE** SEA NECESARIO O CUANDO LOS ARBITROS NO ESTÉN DE ACUERDO. PARA TOMAR LA DECISIÓN FINAL EL PUEDE CONSULTAR A SU COMPAÑERO, EL COMISIONADO Y/O LOS OFICIALES DE MESA.

Este es un procedimiento general, el cual es válido en cualquier momento durante el juego si es necesario. Así es que los ejemplos específicos para la aplicación de este procedimiento, ya no están en el libro de reglas.

## **Art. 6            Oficiales: Tiempo y Lugar para tomar Decisiones**

SI UNO DE LOS EQUIPOS RADICA UNA PROTESTA, **EL COMISIONADO** O EL PRIMER JUEZ DEBE REPORTAR EL INCIDENTE AL COMITÉ ORGANIZADOR DE LA COMPETENCIA **DENTRO DE LA HORA SIGUIENTE A LA FINALIZACIÓN DEL TIEMPO DEL PARTIDO.**

## **Art. 7 Oficiales: Responsabilidades cuando se comete una infracción**

CUANDO SE COMETE UNA **VIOLACIÓN** O UN **FOUL**, EL ARBITRO HARÁ SONAR SU SILBATO Y SIMULTÁNEAMENTE HARÁ LA SEÑAL APROPIADA PARA DETENER EL CRONÓMETRO, CAUSANDO QUE LA PELOTA QUEDE MUERTA ( **VEA EL MANUAL DE LOS JUECES**, CAPÍTULO 7, SEÑALES Y PROCEDIMIENTOS )

## **Art. 8                    Jueces: Lesiones**

EL ANTERIOR ARTICULO 20 - LESIONES DE JUGADORES Y JUECES AHORA SE DIVIDE EN DOS ARTÍCULOS:

- **REGLA TRES, ARTICULO 8 - JUECES: LESIONES**
- **REGLA CUATRO, ARTICULO 14 - JUGADORES: LESIONES**

EL TEXTO NO HA SIDO CAMBIADO.

## **Art. 9                Apuntador y asistente de apuntador: Responsabilidades**

UN EJEMPLO DE LA ELIMINACIÓN DE SITUACIONES LAS CUALES NO SON COMUNES EN UN PARTIDO NORMAL DE BALONCESTO Y QUE SOLO PASAN RARAMENTE, ES CUANDO UN JUGADOR QUE HA COMETIDO SU 5TA FOUL PERMANECE EN LA CANCHA O VUELVE A ENTRAR Y CONTINÚA JUGANDO.

## **Art. 10            Cronometrista: Responsabilidades**

TODAS LAS TAREAS DEL CRONOMETRISTA (ARTÍCULOS ANTERIORES 10 Y 17) AHORA SE ENCUENTRAN EN UN SOLO ARTÍCULO.

## **Art. 11            Operador de 24 Segundos: Responsabilidades**

EL OPERADOR DE 24-SEGUNDOS OPERARÁ EL DISPOSITIVO DE 24-SEGUNDOS PARA QUE:

**COMIENCE O REANUDE**, TAN PRONTO EL JUGADOR TOMA CONTROL DE UNA PELOTA VIVA EN LA CANCHA.

**DETENERLO Y REGRESARLO** A 24 SEGUNDOS, SIN LECTURA EN EL VISOR, CUANDO:

- UN ARBITRO HACE SONAR SU SILBATO POR UN FOUL, SALTO O VIOLACIÓN, PERO NO POR UNA PELOTA AFUERA DE LA CANCHA CUANDO EL EQUIPO QUE TENÍA EL CONTROL DE LA PELOTA SE LE CONCEDE EL SAQUE
- UN LANZAMIENTO ENTRA AL CESTO.
- UN LANZAMIENTO TOCA EL ARO.
- EL EL JUEGO ES DETENIDO POR UNA ACCIÓN O ACCIONES EN RELACIÓN CON EL EQUIPO Oponente al que controla la pelota.

Regresar a 24 segundos y reanudarlo, tan pronto como el oponente tome control de la pelota viva en la cancha.

**DETENIDO PERO NO REGRESADO** A 24 SEGUNDOS, CUANDO EL MISMO EQUIPO QUE PREVIAMENTE TENÍA EL CONTROL DE LA PELOTA SE LE CONCEDE UN SAQUE COMO RESULTADO DE:

- QUE LA PELOTA HAYA SALIDO FUERA DE LA CANCHA.
- UN DOBLE FOUL.
- QUE EL JUEGO HAYA SIDO DETENIDO POR ALGUNA RAZÓN ATRIBUÍBLE AL EQUIPO CON CONTROL DE LA PELOTA.

**DETENIDO Y SIN FUNCIONAMIENTO**, EJ. NINGUNA SEÑAL EN EL VISOR, CUANDO UN EQUIPO OBTIENE EL CONTROL DE LA PELOTA, Y QUEDAN MENOS DE 24 SEGUNDOS EN EL CRONÓMETRO DEL PARTIDO EN CUALQUIER PERIODO O PERIODO SUPLEMENTARIO.

## **Art. 12 Equipos**

SE DAN NUEVAS DEFINICIONES A LOS JUGADORES DE UN EQUIPO ELEGIBLES Y CON DERECHO A JUGAR:

**SER ELEGIBLE PARA JUGAR** ES TENER AUTORIZACIÓN PARA JUGAR CON UN EQUIPO, COMO SE ESTIPULE EN LOS REGLAMENTOS DE LA ENTIDAD ORGANIZADORA DE LA COMPETENCIA.

LÍMITES DE EDAD TAMBIÉN SE TOMAN EN CONSIDERACION.

UN JUGADOR DEL EQUIPO TIENE **DERECHO A JUGAR** CUANDO HAYA SIDO INSCRIPTO EN LA PLANILLA ANTES DEL COMIENZO DEL PARTIDO Y MIENTRAS TANTO NO HAYA SIDO DESCALIFICADO O HAYA COMETIDO 5 FOULS.

## **Art. 13 Jugadores y sustitutos**

NO HAY CAMBIOS.

## **Art. 14 Jugadores: Lesiones**

UN JUGADOR QUE HA SIDO DESIGNADO POR EL ENTRENADOR PARA COMENZAR EL JUEGO PUEDE SER REEMPLAZADO EN CASO DE UNA LESIÓN, SI EL PRIMER JUEZ ESTÁ SATISFECHO QUE LA LESIÓN ES GENUINA. **REGLA NUEVA:** EN ESE CASO LOS Oponentes TAMBIÉN TIENEN DERECHO A UN REEMPLAZO, SI ASÍ LO DESEAN.

### **Art. 15      Capitán: Responsabilidades y Atribuciones**

El capitán deberá inmediatamente, al final del juego, informar al Primer Juez que su equipo está protestando el resultado del juego, firmando la planilla en el espacio al efecto.

### **Art. 16      Entrenadores: Responsabilidades y Atribuciones**

**EL ENTRENADOR O EL ASISTENTE DEL ENTRENADOR SON LOS ÚNICOS REPRESENTANTES DEL EQUIPO** QUE PUEDEN COMUNICARSE CON LOS OFICIALES DE MESA DURANTE EL JUEGO PARA OBTENER INFORMACIÓN ESTADÍSTICA. ESTO SIGNIFICA QUE UN SEGUIDOR DE UN EQUIPO (AÚN EL PRESIDENTE DEL CLUB) NO TIENE PERMITIDO OBTENER INFORMACIÓN ESTADÍSTICA DE LOS OFICIALES DE MESA.

EL ENTRENADOR O EL ASISTENTE DEL ENTRENADOR, **PERO NO AMBOS**, CUYOS NOMBRES ESTAN EN LA PLANILLA, TIENEN PERMITIDO PERMANECER PARADO DURANTE EL PARTIDO. ESTO TAMBIÉN SE APLICA A UN CAPITÁN QUE LO REEMPLACE POR ALGUNA RAZÓN VALEDERA. EL ASISTENTE DEL ENTRENADOR, TAMBIÉN TIENE PERMITIDO PERMANECER PARADO DURANTE EL JUEGO. SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE QUE **SOLO UNA PERSONA ESTÉ PARADA AL MISMO TIEMPO.**

### **Art. 17 Tiempo de juego, puntaje empatado, y periodos suplementarios.**

EL PARTIDO DEBERÁ CONSISTIR DE CUATRO PERIODOS DE DIEZ MINUTOS CADA UNO. HABRÁ INTERVALOS DE DOS MINUTOS ENTRE EL PRIMER Y EL SEGUNDO PERIODO, ENTRE EL TERCER Y CUARTO PERIODO Y ANTES DE CADA PERIODO SUPLEMENTARIO. EL INTERVALO DE LA MITAD DEL JUEGO AHORA SERÁ **SIEMPRE DE 15 MINUTOS.**

### **Art. 18      Comienzo de un Partido**

LA ELECCIÓN DE LOS CESTOS Y BANCOS DE EQUIPO, AHORA SE INCLUYEN EN ESTE ARTÍCULO.

EL JUEGO OFICIALMENTE COMIENZA; E.J. **EL INTERVALO DEL PARTIDO FINALIZA CUANDO EN UN SALTO EN EL CIRCULO CENTRAL LA PELOTA ES TOCADA LEGALMENTE POR EL PRIMER JUGADOR SALTADOR.**

ESTO REDUCIRÁ EL NÚMERO DE DIFERENTES ETAPAS, DURANTE UN SALTO Y AL PRINCIPIO DEL JUEGO.

### **Art.19      Estado de la Pelota**

DURANTE UN SALTO LA PELOTA PASA A SER VIVA, CUANDO ES TOCADA LEGALMENTE POR EL PRIMER JUGADOR SALTADOR. DE NUEVO, ESTO REDUCIRÁ EL NUMERO DE DIFERENTES ETAPAS DURANTE EL SALTO.

#### **Art. 20 Posición de un Jugador y de un Juez**

NO HAY CAMBIOS

#### **Art. 21 El Salto**

1. UN SALTO TENDRÁ LUGAR **ENTRE LOS DOS JUGADORES INVOLUCRADOS SOLAMENTE EN CASO DE UN DOBLE FOUL**, CUANDO LA PENALIDAD ES UN SALTO O EN UNA **PELOTA RETENIDA**.
2. EN TODOS LOS OTROS CASOS CUALQUIER JUGADOR PUEDE SALTAR **CON LA CONDICIÓN QUE TIENEN QUE HABER ESTADO EN LA CANCHA EN EL MOMENTO QUE LA SITUACIÓN QUE OCASIONÓ EL SALTO, SUCEDIÓ**.
3. **SIEMPRE QUE UNA PELOTA VIVA SE QUEDE SUJETA EN EL SOPORTE DEL ARO**, EL JUEGO SE REANUDARÁ CON UN SALTO. AHORA HAY UNA REGLA PARA TODAS ESTAS SITUACIONES.

#### **Art. 22 Como se Juega la Pelota**

ES UNA VIOLACIÓN GOLPEAR O BLOQUEAR LA PELOTA DELIBERADAMENTE **CON CUALQUIER PARTE DE LA PIERNA**.

#### **Art. 23 Control de la Pelota**

NO HAY CAMBIOS

#### **Art. 24 Jugador en el Acto de Lanzamiento**

UN JUGADOR QUE CACHETE LA PELOTA HACIA EL CESTO DEL Oponente DIRECTAMENTE DE UN SALTO TAMBIÉN SE CONSIDERA COMO QUE ESTÁ EN EL ACTO DE LA LANZAMIENTO. LA EXCEPCIÓN SE ELIMINA.

#### **Art. 25 Gol: Cuando se convierte y su Valor**

SIEMPRE QUE LA PELOTA **ENTRE EN EL CESTO POR DEBAJO ES UNA VIOLACIÓN**. NO HAY DIFERENCIA ENTRE SI ES ACCIDENTAL O DELIBERADAMENTE.

#### **Art. 26 Saque desde Fuera de la Cancha**

1. EN UN SAQUE **ES LEGAL PASAR LA PELOTA POR ENCIMA DEL TABLERO**. DE NUEVO, UNA MISMA REGLA PARA TODAS LAS SITUACIONES.
2. **SEGUIDO DE UN LANZAMIENTO DE CANCHA O DEL ULTIMO TIRO LIBRE CONVERTIDO**: El jugador que hace el saque se puede mover lateralmente y/o hacia atrás y/o puede pasar la bola entre sus compañeros de equipo en o detrás de la línea final, pero el conteo de los 5 segundos debe comenzar cuando la pelota está a disposición del primer jugador fuera de la cancha.

## **Art. 27      Tiempo Muerto Computable**

1. **LA DURACIÓN DE UN TIEMPO MUERTO DEBE SER SIEMPRE DE UN MINUTO.** YA NO ES POSIBLE REANUDAR EL JUEGO INMEDIATAMENTE, CUANDO EL EQUIPO QUE LO SOLICITÓ ESTÉ LISTO PARA JUGAR
2. COMO CONSECUENCIA DEL CAMBIO EN EL TIEMPO DE JUEGO DE 4 X 10 MINUTOS: **UN TIEMPO MUERTO COMPUTABLE PUEDE SER OTORGADO A CADA EQUIPO DURANTE CADA UNO DE LOS PRIMEROS 3 PERIODOS, DOS TIEMPOS OTORGADOS DURANTE EL 4TO. PERIODO Y UN TIEMPO OTORGADO DURANTE CADA PERIODO SUPLEMENTARIO.**
3. UNA OPORTUNIDAD PARA SOLICITAR UN TIEMPO MUERTO COMIENZA CUANDO SE CONVIERTE UN GOL EN CONTRA DEL EQUIPO QUE LO HA PEDIDO. ESA OPORTUNIDAD FINALIZA CUANDO LA PELOTA ESTÉ A DISPOSICIÓN DEL PRIMER JUGADOR PARA EFECTUAR EL SAQUE. YA NO HAY RESTRICCIONES PARA QUE EL APUNTADOR HAGA SONAR SU SEÑAL SOLAMENTE SI LA SOLICITUD FUE HECHA ANTES QUE LA PELOTA SALGA DE LAS MANOS DEL LANZADOR.
4. SIEMPRE QUE UN JUEZ INTERRUMPA EL JUEGO, HAY UNA OPORTUNIDAD DE TIEMPO MUERTO PARA LOS DOS EQUIPOS.

## **Art. 28      Substituciones**

1. UNA NUEVA OPORTUNIDAD DE SUBSTITUCIÓN, COMIENZA CUANDO **SE CONVIERTE UN GOL EN LOS ÚLTIMOS DOS MINUTOS** DEL 4TO PERIODO O DE CUALQUIER PERIODO SUPLEMENTARIO, EN CONTRA DEL EQUIPO QUE HA PEDIDO LA SUBSTITUCIÓN Y FINALIZA CUANDO LA PELOTA ESTÉ A DISPOSICIÓN DEL PRIMER JUGADOR PARA EFECTUAR EL SAQUE. SI ELLOS EFECTÚAN SUBSTITUCIONES, LOS Oponentes TAMBIÉN LO PUEDEN HACER.
2. SIEMPRE QUE UN JUEZ INTERRUMPA EL JUEGO POR CUALQUIER RAZÓN VÁLIDA, UNA OPORTUNIDAD DE SUBSTITUCIÓN COMIENZA PARA **LOS DOS EQUIPOS.**
3. UN SUBSTITUTO **DEBE SENTARSE EN EL BANCO/SILLA** DE SUBSTITUCIÓN HASTA QUE LA OPORTUNIDAD DE SUBSTITUCIÓN COMIENZE.

## **Art. 29      Cuando Finaliza un Periodo o un Partido**

NO HAY CAMBIOS

## **Art. 30      Juego Perdido por Incumplimiento**

PARTIDOS POR ELIMINACIÓN SON AGREGADOS: **UNA SERIE AL MEJOR DE 3 TAMBIÉN SERÁ PERDIDA CUANDO UN EQUIPO PIERDE UNO DE LOS PARTIDOS POR INCUMPLIMIENTO.** ESTO NO SE APLICA PARA OTRAS SERIES JUGADAS AL MEJOR DE 5, AL MEJOR DE 7, ETC..

## **ART. 31      PARTIDO PERDIDO POR NEGLIGENCIA (DESCUIDO)**

NO HAY CAMBIOS

## **Art. 32      Violaciones**

NUEVOS PRINCIPIOS RELACIONADOS CON LAS DECISIONES SOBRE UNA VIOLACIÓN:

- **EL ESPÍRITU Y LA INTENCIÓN DE LAS REGLAS Y LA NECESIDAD DE MANTENER LA INTEGRIDAD DEL JUEGO.**
- **CONSISTENCIA EN MANTENER EL SENTIDO COMÚN EN CADA PARTIDO, ENTENDIENDO LAS HABILIDADES DE LOS JUGADORES RELACIONADAS A SUS ACTITUDES Y CONDUCTA DURANTE EL PARTIDO.**
- **CONSISTENCIA EN MANTENER UN EQUILIBRIO ENTRE LO QUE ES EL CONTROL DEL JUEGO Y LA CONTINUIDAD DEL MISMO, SINTIENDO QUE ES LO QUE MOLESTA A LOS PARTICIPANTES Y SANCIONANDO LO QUE ES CORRECTO PARA EL JUEGO.**

LOS PRINCIPIOS DEFINIDOS PARA LOS FOULS SON TAMBIÉN APLICABLES PARA LAS VIOLACIONES. SIN EMBARGO, LOS PRINCIPIOS DE VENTAJA/DESVENTAJA, NO SON APLICABLES A TODO TIPO DE VIOLACIONES.

### **Art. 33      Jugador o Pelota Fuera de la Cancha**

NO HAY CAMBIOS

### **Art. 34      Drible**

NO HAY CAMBIOS

### **Art. 35      Desplazarse con la Pelota**

NO HAY CAMBIOS

### **Art. 36      Tres segundos**

NO HAY CAMBIOS

### **Art. 37      Jugador Estrechamente Marcado**

UN JUGADOR QUE TIENE EL CONTROL DE LA PELOTA EN LA CANCHA ES ESTRECHAMENTE MARCADO, CUANDO UN Oponente ESTÁ EN UNA POSICIÓN DE MARCARLO ACTIVAMENTE, A UNA DISTANCIA NO MÁS DE UN METRO. POSICIÓN DE MARCACIÓN “ACTIVA” SIGNIFICA, QUE EL JUGADOR DEFENSIVO ESTÁ EN UNA POSICIÓN NORMAL DE DEFENSA Y CERCA DEL JUGADOR, NO SOLAMENTE PARADO AL LADO DE ÉL PASIVAMENTE.

### **Art. 38      Ocho Segundos**

EL LIMITE DE TIEMPO PARA HACER QUE LA PELOTA PASE HACIA LA ZONA DE ATAQUE **ES REDUCIDO A 8 SEGUNDOS.**

### **Art. 39      Veinticuatro Segundos**

HAY CAMBIOS IMPORTANTES:

1. **EL TIEMPO LIMITE PARA EFECTUAR UN LANZAMIENTO AL CESTO SE REDUCE A 24 SEGUNDOS.**



2. EL CRONÓMETRO DE LOS 24 SEGUNDOS SOLAMENTE SE DEBE REGRESAR CUANDO LA PELOTA PEGA EN EL ARO O ENTRA AL CESTO. SIEMPRE QUE UN Oponente OBTENGA CONTROL SOBRE LA BOLA EL CRONÓMETRO DEBE SER REGRESADO Y RECOMENZADO INMEDIATAMENTE.
3. LA SEÑAL DEL DISPOSITIVO DE LOS 24 SEGUNDOS DETIENE EL CRONÓMETRO DEL PARTIDO.

SE DEBE TENER ESPECIAL ATENCIÓN EN TODAS LAS SITUACIONES QUE LA PELOTA ESTÉ EN EL AIRE Y SUENE LA SEÑAL DEL DISPOSITIVO DE LOS 24 SEGUNDOS:

1. CUANDO LA PELOTA ENTRA AL CESTO DIRECTAMENTE O DESPUÉS DE HABER TOCADO EL ARO, EL GOL VA LE.
2. MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE Y CUALQUIER JUGADOR LEGALMENTE TOCA LA PELOTA (EN SU TRAYECTORIA ASCENDENTE O DESPUÉS QUE HAYA TOCADO EL ARO) LA PELOTA MUERTA INMEDIATAMENTE Y UNA VIOLACIÓN A LOS 24 SEGUNDOS HA OCURRIDO.
3. CUANDO HAY UNA INTERFERENCIA CON LA PELOTA, ESA PENALIDAD SE APLICARÁ.

COMO ESTE ES EL CAMBIO A LAS REGLAS MAS SIGNIFICATIVO, SE ESPERA QUE CONTRIBUIRÁ A UN DESARROLLO POSITIVO PARA DESARROLLAR AÚN MAS EL JUEGO DE BALONCESTO Y MEJORAR SU DINÁMICA, DE LA SIGUIENTE MANERA:

- EL NÚMERO DE LANZAMIENTOS PARA GOL POR PARTIDO SE INCREMENTARÁN Y EL RESULTADO SERÁ DE PUNTUJES MAS ALTOS.
- UN MAYOR NÚMERO DE INTENTOS DE GOL, VA JUNTO CON UN INCREMENTO EN LA DINÁMICA DEL JUEGO. ESTO DEBE HACER AL JUEGO DE BALONCESTO MAS ATRACTIVO.

LOS DISPOSITIVOS EXISTENTES DE CONTROL DE LANZAMIENTO SE PUEDEN CONTINUAR USANDO. SOLAMENTE SE NECESITAN PEQUEÑOS AJUSTES (EPROM MODIFICADOS U OTROS AJUSTES PARA LOGRAR QUE EL APARATO COMIENZE DESDE LOS 24 SEGUNDOS EN VEZ DE LOS 30 SEGUNDOS AL PONERSE EN MARCHA).

## **Art. 40 Pelota Regresada a Zona de Defensa**

NO HAY CAMBIOS

## **Art. 41 Interferencia con la Pelota**

ESTE ARTICULO HA SIDO COMPLETAMENTE REESTRUCTURADO E INCLUIDOS ALGUNOS PEQUEÑOS CAMBIOS:

- NUEVAS DEFINICIONES DE “**INTERFERENCIA CON LA PELOTA**”.
- **UN JUGADOR DEFENSIVO QUE CAUSE (DELIBERADA O ACCIDENTALMENTE) QUE EL TABLERO O EL ARO VIBRE**, MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE DURANTE UN LANZAMIENTO AL CESTO, DE TAL MANERA QUE, A JUICIO DE UNO DE LOS JUECES, ESA VIBRACIÓN EVITE QUE LA PELOTA ENTRE AL CESTO. **ESTO ES UNA VIOLACIÓN**, Y EL GOL VALE DOS O TRES PUNTOS. YA NO ES UN FOUL TÉCNICO. CUANDO LA PELOTA ENTRA AL CESTO, NO ES UNA VIOLACIÓN.

- MIENTRAS LA PELOTA ESTÉ EN EL AIRE EN UN LANZAMIENTO AL CESTO Y LUEGO QUE UNO DE LOS JUECES HAGA SONAR SU SILBATO, SUENE LA SEÑAL DEL CRONÓMETRO DEL PARTIDO O EL DISPOSITIVO DE LOS 24 SEGUNDOS, TODAS LAS PREVISIONES DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA, SE APLICAN.  
ESTO SIGNIFICA QUE DESPUÉS DEL SONIDO DE UN SILBATO O UNA SEÑAL, TENEMOS LAS MISMAS REGLAS SOBRE LO QUE ES LEGAL Y LO QUE ES UNA VIOLACIÓN DURANTE EL TIEMPO DE JUEGO. LA ÚNICA DIFERENCIA ES; CUANDO UNA PELOTA ES TOCADA LEGALMENTE POR CUALQUIER JUGADOR SE VUELVE MUERTA INMEDIATAMENTE.
- SI AMBOS EQUIPOS VIOLAN SIMULTÁNEAMENTE ESTE ARTÍCULO: NINGÚN PUNTO DEBE SER CONCEDIDO Y EL JUEGO SE REANUDARÁ CON UN SALTO.

#### **Art. 42 Fouls**

NO HAY CAMBIOS

#### **Art. 43 Contacto**

NO HAY CAMBIOS

#### **Art. 44 Foul Personal**

1. EL ARTICULO ANTERIOR 46.5.8.3: “SI UN JUGADOR DEFENSIVO CAUSA CONTACTO CON Oponente con su(s) mano(s) en intención de jugar la pelota...” SE ELIMINA PORQUE EL TEXTO CAUSA MUCHA CONFUSIÓN.
2. LA DEFINICIÓN DE “**LA POSICIÓN CILINDRO**”, HA SIDO MEJORADA.

#### **Art. 45 Doble Foul**

SIEMPRE QUE HAYA UN DOBLE FOUL Y UN EQUIPO NO ESTE AÚN CON EL CONTROL DE LA PELOTA, PERO YA **TENGA EL DERECHO A LA POSECIÓN**, LA PELOTA SE OTORGARÁ A ESE EQUIPO PARA UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA.

ALGUNOS EJEMPLOS:

1. A-4 COMETE UNA VIOLACIÓN DE CAMINAR. ANTES QUE UN JUGADOR B TENGA LA PELOTA A SU DISPOSICIÓN PARA UN SAQUE, SE SANCIONA UN DOBLE FOUL ENTRE A-5 Y B-5.  
DECISIÓN: EL EQUIPO B SACA DESDE FUERA DE LA CANCHA PORQUE YA TIENE EL DERECHO A LA PELOTA.
2. A-4 TIENE EL DERECHO A DOS TIROS LIBRES MAS LA POSECIÓN DE LA PELOTA. INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL SEGUNDO TIRO LIBRE PERO ANTES DE QUE LA PELOTA ESTÉ A DISPOSICIÓN DEL JUGADOR QUE EFECTUARÁ EL SAQUE SE SANCIONA UN DOBLE FOUL ENTRE A-5 Y B-5.  
DECISIÓN: EL EQUIPO A REPONE DESDE FUERA DE LA CANCHA PORQUE YA TIENE EL DERECHO A LA PELOTA.

#### **Art. 46 Foul Antideportivo**

No hay cambios

**Art. 47 Foul Descalificador**

No hay cambios

**Art. 48 Reglas de Conducta**

NO HAY CAMBIOS

**Art. 49 Foul Técnico de Jugador**

1. LA PENALIDAD PARA UN FOUL TÉCNICO DE UN JUGADOR SE CAMBIÓ A UN TIRO LIBRE SEGUIDO POR LA POSECIÓN DE LA PELOTA EN LA MITAD DE LA CANCHA.
2. ASÍ QUE YA NO HAY UN “FOUL TÉCNICO ANTIDEPORTIVO”. ESTE TIPO DE FALTA YA NO ES NECESARIA CON LA NUEVA PENALIDAD DE FOUL TÉCNICO DE JUGADOR.
3. YA NO ES UN FOUL TÉCNICO CUANDO UN JUGADOR DEFENSIVO DELIBERADAMENTE CAUSA QUE EL TABLERO O EL ARO VIBRE, MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE PRODUCTO DE UN LANZAMIENTO DE CANCHA O DE TIRO LIBRE. ESTO ES UNA VIOLACIÓN A LA REGLA DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA (ART. 41).

**Art. 50 Foul Técnico de Entrenador, Asistente de Entrenador, Substitutos o Auxiliares de Equipo**

No hay cambios

**Art. 51 Foul Técnico durante un intervalo de Juego**

NO HAY CAMBIOS

**ART. 52 REYERTAS (PELEAS)**

NO HAY CAMBIOS

**Art. 53 Principios Básicos**

NO CAMBIOS

**Art. 54 Cinco Fouls de Jugador**

NO CAMBIOS

**Art. 55 Fouls de Equipo: Penalidad**

1. UN EQUIPO ESTA EN UNA SITUACIÓN DE PENALIDAD DE FOULS DE EQUIPO, CUANDO HA COMETIDO CUATRO (4) FOULS EN UN PERIODO. COMO RESULTADO DE FOULS PERSONALES O TÉCNICOS POR PARTE DE CUALQUIER JUGADOR DE ESE EQUIPO.
2. SI UN FOUL PERSONAL ES COMETIDO POR UN JUGADOR DEL EQUIPO CON CONTROL DE LA PELOTA VIVA O DEL EQUIPO QUE TENGA DERECHO A UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA, ESE FOUL NO SERÁ PENALIZADO CON DOS (2) TIROS LIBRES.

DOS EJEMPLOS:

- A) A-4 COMETE UNA VIOLACIÓN DE CAMINAR, INMEDIATAMENTE SE SANCIONA UN FOUL PERSONAL DE B-4, 5TO. FOUL DEL EQUIPO B EN ESE PERIODO.  
DECISIÓN: SALTO ENTRE DOS JUGADORES Oponentes cualesquiera en el círculo más cercano.
- B) A-4 TIENE QUE INTENTAR DOS TIROS LIBRES Y LUEGO LA POSECIÓN DE LA PELOTA. DESPUÉS DEL SEGUNDO TIRO LIBRE PERO ANTES DE QUE LA BOLA ESTÉ VIVA PARA EL SAQUE, A-5 COMETE UN FOUL CONTRA B-5, 6TO FOUL DE EQUIPO.  
DECISIÓN: NO HAY TIROS LIBRE; SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA PARA EL EQUIPO B.

## **Art. 56 Situaciones Especiales**

Este artículo ahora, cubre no solamente las situaciones de fouls iniciales sino también violaciones.

EN EL MISMO PERIODO DE RELOJ DETENIDO QUE SIGUE A UN FOUL O A UNA VIOLACIÓN, SITUACIONES ESPECIALES PUEDEN SURGIR CUANDO FOULS ADICIONALES SON COMETIDOS. SI, DESPUÉS DE LA CANCELACIÓN DE LAS PENALIDADES IGUALES CONTRA AMBOS EQUIPOS, NO HAY PENALIDADES RESTANTES PARA ADMINISTRAR, EL JUEGO SE REANUDARÁ COMO EN EL ART. 45 (DOBLE FOUL).

LOS PRINCIPIOS Y LOS PROCEDIMIENTOS SE HAN MANTENIDO. ALGUNOS EJEMPLOS:

1. Equipo A tiene la pelota viva en la cancha. Entonces A-4 comete un foul personal contra B-4 (3er. foul de equipo).  
DECISIÓN: EQUIPO B REPONE DESDE FUERA DE LA CANCHA.
2. A-4 CONVIERTE, INMEDIATAMENTE HAY UN FOUL TÉCNICO DE A-4 Y UN FOUL TÉCNICO DE B-4.  
DECISIÓN: EQUIPO A REPONE DESDE FUERA DE LA CANCHA SOBRE LA LÍNEA FINAL
3. EL EQUIPO A TIENE LA PELOTA PARA UN SAQUE. ENTONCES HAY UN FOUL TÉCNICO DE A-4 Y UN FOUL TÉCNICO DE B-4.  
DECISIÓN: EQUIPO A SACA DE FUERA DE LA CANCHA.
4. EL EQUIPO A TIENE LA PELOTA PARA SACAR, LUEGO HAY UN DOBLE FOUL ENTRE A-4 Y B-4 Y SE SANCIONA UN FOUL PERSONAL DE A-5 (3ER. FOUL DE EQUIPO).  
DECISIÓN: SALTO EN EL CÍRCULO MÁS CERCANO ENTRE DOS Oponentes cualesquiera.
5. VIOLACIÓN DE CAMINAR DE A-4. LUEGO HAY UN FOUL PERSONAL DE B-4. (3ER. FOUL DE EQUIPO).  
DECISIÓN: SALTO EN EL CÍRCULO MÁS CERCANO ENTRE DOS Oponentes cualesquiera.
6. VIOLACIÓN DE CAMINAR DE A-4. ENTONCES UNA DOBLE FALTA ENTRE A-5 Y B-5 SE SANCIONA.  
DECISIÓN: EQUIPO B REPONE DESDE FUERA DE LA CANCHA.
7. VIOLACIÓN DE CAMINAR DE A-4. LUEGO SE SANCIONA DOBLE FOUL ENTRE A-5 Y B-5 Y UN FOUL PERSONAL DE B-6 (3ER. FOUL DE EQUIPO).  
DECISIÓN: SALTO EN EL CÍRCULO MÁS CERCANO ENTRE DOS Oponentes cualesquiera.

8. EL EQUIPO A TIENE LA PELOTA VIVA EN LA CANCHA. ENTONCES SE SANCIONAN FOULS TÉCNICOS CONTRA A-4 Y B-4, SEGUIDOS POR UN FOUL PERSONAL DE A-5 (3ER FOUL DE EQUIPO).  
DECISIÓN: EQUIPO B REPONE DESDE FUERA DE LA CANCHA.

### **Art. 57 Tiros Libres**

UN Oponente del lanzador del tiro libre, no debe causar que el tablero o el aro vibre mientras la pelota esté en el aire, de tal manera que, a juicio de uno de los jueces, evite que entre al cesto. El tiro libre se considerará válido y se otorgará un (1) punto.

### **Art. 58 Error Corregible**

1. UNA SITUACIÓN PARA CORREGIR UN ERROR **HA SIDO ELIMINADA**: “EJECUTAR TIRO(S) LIBRE(S) EN EL CESTO EQUIVOCADO”, PORQUE ESTA SITUACIÓN NUNCA OCURRE. PARA UNA DECISIÓN MAS JUSTA, DOS NUEVAS EXCEPCIONES HAN SIDO AGREGADAS:
2. SI EL ERROR CONSTITUYE QUE UN JUGADOR EQUIVOCADO ESTÉ INTENTANDO LOS TIROS LIBRES O QUE NO SE OTORGUEN TIRO(S) LIBRE(S) MEREcido(S):  
SI NO HA HABIDO NINGÚN CAMBIO EN LA POSESIÓN DE LA PELOTA DESDE QUE EL ERROR FUE COMETIDO, EL JUEGO SE REANUDARÁ DESPUÉS DE LA CORRECCIÓN DEL ERROR, COMO EN CUALQUIER OTRO TIRO LIBRE NORMAL
3. SI EL ERROR CONSTITUYE, NO OTORGAR TIRO(S) LIBRE(S) MEREcido(S):  
EL ERROR NO SERÁ TENIDO EN CUENTA SI EL MISMO EQUIPO CONVIERTE UN GOL LUEGO DE HABERLE SIDO CONCEDIDA ERRÓNEAMENTE LA POSESIÓN DE LA PELOTA.

UN EJEMPLO:

B-4 COMETE UNA FALTA CONTRA A-4. ESTA ES EL 5TO FOUL DE EQUIPO. EL JUEZ ERRÓNEAMENTE LE CONCEDE LA PELOTA A UN JUGADOR DEL EQUIPO A PARA UN SAQUE Y EL JUEGO SE REANUDA.

A-5 DRIBLEA Y CONVIERTE. EN ESTE MOMENTO EL ERROR ES DESCUBIERTO Y AUN ES CORREGIBLE.

DECISIÓN: EL GOL ES VÁLIDO. NO SE CONCEDEN LOS TIROS LIBRES DEL ERROR Y EL JUEGO SIGUE CON UN SAQUE DESDE LA LÍNEA FINAL POR EL EQUIPO B.

### **A. Señales Oficiales**

1. LA SEÑAL PARA LA VIOLACIÓN DE OCHO SEGUNDOS ES ENMENDADA: MUESTRA 8 DEDOS.
2. LA SEÑAL PARA EL FOUL TÉCNICO ANTIDEPORATIVO; SE ELIMINA.

### **B. Planilla de Juego**

1. LA PLANILLA DE JUEGO ES CORREGIDA PARA REFLEJAR EL CAMBIO DE TIEMPO DE JUEGO DE 4 X 10 MINUTOS, AFECTANDO:

- TIEMPOS MUERTOS COMPUTABLES
- FOULS DE EQUIPOS POR PERIODOS, Y
- RESULTADOS DE CADA PERIODO

2. LOS FOULS DESCALIFICADORES DE ENTRENADORES, ASISTENTES DE ENTRENADORES, SUBSTITUTOS Y AUXILIARES DE EQUIPO, **POR DEJAR EL ÁREA DEBANCO DEL EQUIPO** (ART. 52- REYERTAS) SE ANOTARAN COMO SIGUE:

SI SOLO EL ENTRENADOR ES DESCALIFICADO:

ENTRENADOR: LOOR, A. D2 R R  
 ASISTENTE: MONTA, B.

SI SOLO EL ASISTENTE DEL ENTRENADOR ES DESCALIFICADO:

ENTRENADOR: LOOR, A. B2  
 ASISTENTE: MONTA, B. R R R

SI AMBOS, EL ENTRENADOR Y EL ASISTENTE DEL ENTRENADOR SON DESCALIFICADOS:

ENTRENADOR: LOOR, A. D2 E R  
 ASISTENTE: MONTA, B. R R R

SI EL SUBSTITUTO TIENE MENOS DE 4 FALTAS, ENTONCES UNA "R" SE ANOTARÁ EN LOS ESPACIOS RESTANTES:

003 SMITH, E. 6 X P2 P2 R R R

SI ES LA 5TA FALTA DE UN SUBSTITUTO, ENTONCES UNA "R" SE ANOTARÁ DENTRO DEL ESPACIO DEL ÚLTIMO FOUL:

002 JONES, M. 5 X T2 P3 P1 P2 R

SI EL SUBSTITUTO YA HA COMETIDO 5 FOULS (HA SALIDO POR FOULS), ENTONCES UNA "R" SE ANOTARÁ EN LA COLUMNA DESPUÉS DE LA ULTIMA FALTA:

015 RUSH, S. 11 X T2 P3 P2 P1 P2 R

EN ADICIÓN, TODOS LOS EJEMPLOS DE LOS JUGADORES SMITH, JONES Y RUSH O SI SOLAMENTE UN AUXILIAR DEL EQUIPO ES DESCALIFICADO, UN FOUL TÉCNICO SE ANOTARÁ:

ENTRENADOR: LOOR, A. B2  
 ASISTENTE: MONTA, B.

**3. Un foul descalificador de un sustituto (no incluida en el artículo 52 - Reyertas) se anotará como sigue:**

001 MAYER,F. 4 X D

Y

ENTRENADOR: LOOR, A. B2  
ASISTENTE: MONTA, B.

**4. UN FOUL DESCALIFICADOR DE UN ASISTENTE DEL ENTRENADOR (NO INCLUIDA EN EL ART. 52 - REYERTAS) SE ANOTARÁ COMO SIGUE;**

ENTRENADOR: LOOR, A. B2  
ASISTENTE: MONTA, B. D

**5. UN FOUL DESCALIFICADOR DE UN JUGADOR DESPUÉS DE SU 5TA FALTA (NO INCLUIDA EN EL ART. 52 - REYERTAS) SE ANOTARÁ COMO SIGUE;**

015 RUSH,S. 11 X T2 P3 P2 P1 P2 D

Y

ENTRENADOR: LOOR, A. B2

**C Protesta: Procedimientos**

PARA LAS PRINCIPALES COMPETENCIAS OFICIALES DE FIBA, LAS PROTESTAS NO SE PUEDEN PRESENTAR DURANTE EL TIEMPO DE JUEGO. EL CAPITÁN DEL EQUIPO EN CUESTIÓN DEBERÁ INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE TERMINADO EL PARTIDO, INFORMAR AL PRIMER JUEZ QUE SU EQUIPO ESTÁ PROTESTANDO EL RESULTADO DEL MISMO, FIRMANDO LA PLANILLA DE JUEGO EN EL ESPACIO MARCADO “FIRMA DEL CAPITÁN EN CASO DE PROTESTA”.

**D. Clasificación de Equipos**

NO HAY CAMBIOS

**E. Tiempos Muertos de Television: Procedimientos**

*Esta regla se adapta al nuevo tiempo de juego de 4 X 10 minutos. Habrá un tiempo (TV) por periodo, después que resten 5 minutos en un periodo.*

## **Metodología para selección de talentos en la Provincia de Sancti Spíritus en las edades de 10 a 15 años sexo femenino en el deporte baloncesto**

**Autor:** Carlos Silvio Rodríguez Hernández

Profesor Asistente de Baloncesto  
Facultad Cultura Física Sancti Spíritus  
(Cuba)

El deporte en Cuba a tenido un desarrollo innegable y en estos momentos se encuentra en la cúspide del deporte mundial y Olímpico, pero estos resultados no son producto de la casualidad sino de un sistema de trabajo en el deporte, que es la llamada pirámide de participación deportiva, que lleva al niño desde la base hasta la elite del deporte, en la base de esta se encuentran la Educación Física y el deporte en las el eslabón de base (áreas deportivas), que son las encargadas de descubrir al futuro deportista e iniciar al niño en el duro campo del entrenamiento deportivo.

El conocido pedagogo V. A. Sujolinski expreso "Lo desaprovechado en la infancia, jamás se recuperará en los años de juventud y menos aún en una edad mas madura, por esto la búsqueda del talento ha sido una de las principales tareas de los pedagogos de las diferentes ramas del saber y son variadas las estrategias que se han seguido en el mundo para descubrirlo, pues de ello dependen en gran medida las posibilidades de desarrollarse de cada cual, encontrar al niño con dotes especiales, capaz de llegar a la cúspide, es una tarea difícil e importante.

La selección deportiva solo puede ser resuelta con éxito a base de unos largos y minuciosamente preparados exámenes integrales de los practicantes. Un conjunto de métodos de investigación correctamente escogidos que contengan estudios de la personalidad médicos fisiológicos, psicológicos, los que permitirán la aptitud deportiva de los escolares

Los métodos de selección deportiva han ido evolucionando de manera constante y rápida, a la par del desarrollo de nuestro deporte, con la elaboración y puesta en práctica de los últimos programas de preparación del deportista para cada disciplina deportiva, este aspecto ha tenido un avance significativo, pues se brindan una serie de normas, que le permiten al entrenador de toda la pirámide hacia el alto rendimiento, seleccionar con mayor certeza al posible talento, teniendo en cuenta parámetros antropométricos y el rendimiento motor del sujeto. Estas normas de selección han sido elaboradas sobre la base de la experiencia Cubana en el entrenamiento y los resultados de los campeonatos nacionales de todas las categorías. Además del estudio de la reserva deportiva cubana que comenzó en el 1992 a 1994, específicamente en el programas de la preparación del deportista del deporte Baloncesto los procedimientos metodológicos para la detección y evaluación del desarrollo físico motor no satisfacen los requerimientos de las exigencias científicas actuales para



garantizar la reserva deportiva cubana desde la pirámide del alto rendimiento que comienza en las áreas deportivas especiales.

Por lo que no podemos decir que ya está resuelto el problema de la selección deportiva, pues existen deficiencias en este sistema de selección ya que los mismos solo miden el estado actual del niño y el hombre como ser biosocial está expuesto a influencias que pueden provocar variaciones producto a las leyes del desarrollo biológico, psíquico, motriz, fisiológico o económico.

En estudios realizados en varias repúblicas de la ex Unión Soviética se crearon grupos de preparación para ingresos en escuelas deportivas, según el investigador M.N Turajodzyeva 1978, demostró para diferentes modalidades deportivas los límites de edades de admisión de los niños y adolescentes a las escuelas deportivas, encontrándose el Baloncesto en los límites de 10 - 11 años.

En nuestro país la selección deportiva en las diferentes modalidades y en especial para el deporte Baloncesto las edades para el ingreso en las escuelas de iniciación deportivas comienzan a partir de los 10 - 11 años, participando en competencias oficiales en las edades de los 12 - 13 años, su selección está fundamentada por observaciones y la basta experiencia de los entrenadores, dándole gran importancia al cumplimiento de las normas de la talla, exigiéndose estaturas similares a las de este deporte con las del nivel mundial, las primeras selecciones se realizan para las áreas deportivas, posteriormente para las escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE), el centro de entrenamiento del alto rendimiento (CEAR) y por último los equipos nacionales, por lo que poseemos etapas similares a las creadas en Europa.

Cuando analizamos dentro de este proceso, las exigencias del proceso de selección, no se puede adoptar una estrategia científica que brinde una modelación para cada territorio. Siendo las normas de la talla el factor fundamental y esta equiparada con las exigencias del Baloncesto mundial, no lográndose el resultado fijado.

La selección para el área deportiva en el eslabón de base se realiza a través de las llamadas pruebas de Eficiencia Física ó de rendimiento motor, las que formaron parte de una investigación realizada en 1985 y donde se midió toda la población cubana en cuatro pruebas motrices, la talla y el peso, a partir de esta medición se estableció el llamado percentil 90, y que consiste en utilizar los resultados promedios de los niños que quedaron con resultados entre el 90 y 100 percentil en estas mediciones.

A partir de aquí las pruebas y la forma de determinar el posible talento sufrieron algunas variaciones y en estos momentos se aplican solo tres pruebas motrices y la talla, donde se propone como posible talento deportivo a aquellos que se encuentran en las tres pruebas mas la talla, ubicados por encima del 90 percentil, a los que se ubican en una o más pruebas por encima del percentil 97 y en la talla.

La misma posee muchas insuficiencias que hay que limar, teniendo en cuenta que esta se aplica en niños de 7 a 12 años donde algunas de las características antropométricas fundamentales no se han definido aún, y se pueden cometer errores garrafales a la hora de elegir un niño para la práctica del deporte, como sería ubicar a un niño con un coeficiente de inteligencia normal bajo en un deporte de juegos con pelota, o seleccionar a un deportista de un deporte que necesite de una talla alta por la estatura que presente en estas edades y no por el pronóstico de su talla futura.

La selección para el alto rendimiento, se realiza a través de los programas de preparación del deportista que contiene un número de test físicos y técnicos que debe vencer el candidato a deportista, y de algunos parámetros antropométricos en los deportes que así lo requieran como es el caso de la talla en los deportes de conjunto, que aunque permiten una labor más efectiva del entrenador al seleccionar el deportista, no deja de tener deficiencias, pues se conoce, que un estudiante que muestre una estatura elevada en su niñez no siempre va a poseer en su etapa adulta una elevada talla, pues esta es un factor genético y hereditario.

Por lo que no podemos decir que ya está resuelto el problema de la selección deportiva, pues existe deficiencias en este sistema de selección ya que los mismos solo miden el estado actual del niño y el hombre como ser biosocial está expuesto a influencias que pueden provocar variaciones producto a las leyes del desarrollo biológico, psíquico, motriz, fisiológico o económico.

Es generalmente muy importante y evidente que en el deporte, su valor social es más relevante, cuando las actividades deportivas están dirigidas a toda la población que posee características especiales de rendimiento físico y deportivo, satisfacer las principales necesidades de máximo rendimiento. Imagen y creación del desarrollo de la Cultura Física y el Deporte " Deporte de alto Rendimiento".

En los momentos actuales se observa madurez en el desarrollo deportivo de nuestro país, pero ante las nuevas exigencias competitivas hay que continuar trabajando con voluntad incansable, inteligencia, valores, estrategias y objetivos, son paradigmas que se asumen para definir la producción y desarrollo de la investigación científica como una misión básica en las Universidades del deporte cubano.

En Cuba esta situación se acentúa y en especial en el deporte Baloncesto, que no sé a insertado en los grandes logros del deporte cubano en el ámbito regional y continental.

La metodología de detección de posibles talentos, así como el método de evaluación Para el control del desarrollo de las capacidades físicas para la selección deportiva debe realizarse siempre con el objetivo de aplicar la metodología con el fin de mejorar con ella las selecciones, las condiciones de vida deportiva basada en el desarrollo orgánico individual de cada sujeto, representando el rol activo del hombre y la ciencia, permitiendo ser

aprovechables tecnológicamente los conocimientos de causa más moderna del desarrollo científico.

Los efectos del estudio para determinar las características ideales de la provincia de Sancti Spiritus para lograr la metodología de detección de posibles talentos en el deporte baloncesto se lograran sobre la base:

- Considerar la metodología para la detección de talentos para ser generalizada y modificada.
- Partiendo de las realidades de la situación económica, social presente y futura y el ritmo de desarrollo deportivo, buscar una adaptación más efectiva a las nuevas condiciones.
- Utilizar las características médicos biológicas en el proceso de selección.
- Perfeccionar las condiciones subjetivas en la selección de talentos.

Partiendo de los argumentos planteados anteriormente se realiza la investigación donde nos planteamos los aspectos a resolver.

**El Objeto de Investigación:** Las características que debe poseer la metodología para la detección de posibles talentos y la evaluación del rendimiento físico motor.

**Campo de acción:** La detección, selección de posible talento para el deporte baloncesto en el eslabón de base.

#### **El Objetivo General:**

Facilitar una metodología de detección y selección de talento para el entrenamiento deportivo en el eslabón de base que conlleve a una orientación correcta del estudiante hacia el deporte baloncesto con sus características morfofuncionales y somatotípicas, Psicológicas y de rendimiento físico motor, con la consecuente obtención de altos resultados deportivos y de un ahorro recursos materiales y humanos en la provincia de Sancti Spiritus en el sexo femenino entre las edades de 10 a 15 años.

#### **Metodología**

Se tomó como población a la provincia de Sancti Spíritus en las edades escolares y las 4 provincias de la región central, de esta a la muestra corresponderán los estudiantes entre las edades 10 y 15 años del sexo femenino de 3 municipios de forma intencional en correspondencia con los de mayor aportes al deporte escolar en esta provincia siendo estos Sancti Spiritus, Trinidad y Yaguajay, además la totalidad de la matrícula de las escuelas de iniciación deportiva escolar de la región central del país, correspondiente a las provincias de Villa Clara, Cienfuegos, Ciego de Avila y Sancti Spiritus para lograr un total 350, los mismos se dividieron en estratos por las diferentes edades, para obtener la información necesaria

para confeccionar el patrón del cumplimiento para la detección de los futuros talentos, así como las normas para su evaluación. Se establecerán tablas de percentiles desde el percentil 10 hasta 97 para cada una de las edades escolares comenzando en 10 años hasta los 15 años. La escala de evaluación de estas tablas percentilares constará de cinco rangos evaluativos los que quedan conformados de la siguiente manera:

Escala de evaluación cuantitativa y cualitativa según ubicación de los percentiles alcanzados para cada una de las pruebas de forma individual.

**Msc. Carlos Rodríguez Hernández 1999.**

1. 85 - 99 Excelente.
2. 70 - 84 Muy Bien.
3. 55 - 69 Bien.
4. 40 - 54 Regular.
5. 25 - 39 Mal.

Además se establecerán el porcentaje de importancia para cada uno de los parámetros a evaluar en el Baloncesto en correspondencia con la edad decimal, la edad biológica del sujeto en cada etapa en que se realice la medición, estos porcentajes Son:

TALLA	TALLA PRO	ALCANCE	DESPEGUE	SALTO	S. LONG
0,2	0,2	0,1	0,15	0,1	0,05
Rapidez	Resis	Resit M/M	PLanchas	Cuclillas	Flexib
0,1	0,15	0,15	0,05	0,05	0,05

### **Procedimiento**

1. Determinar la edad decimal en cada fecha de medición según procedimiento establecido para determinar la misma.
2. Cálculo de índice de desarrollo corporal.
3. Determinar el desarrollo del crecimiento del cuerpo y las extremidades superiores y evaluar este desarrollo en correspondencia del periodo del máximo crecimiento ( $2.14 + - 0.88$ )
4. Determinar la meta genética a partir de los padres.

5. Constatar el desarrollo orgánico a partir de las manifestaciones sexuales externas
6. Se aplica el test físico a los estudiantes con los parámetros establecidos y se procede a determinar los percentiles ocupados según los resultados.
7. Utilizando la escala para la evaluación de cada uno de los parámetros y determinar la evaluación en correspondencia con los 5 rangos de estas y de esta forma conocer el nivel individual de cada resultado de forma cualitativa.
8. Aplicar formula matemática establecida para conocer el resultado individual y general del test cuantitativamente y cualitativamente.  
Evaluación = (Percentil ocupado\* 50 puntos máximos)/ 100 \*( % de importancia asignado)

Partiendo de los aspectos físicos más predominantes a los exigidos a los jugadores de baloncesto según las características del juego y las exigencias que este solicita a los jugadores, realizar este seguimiento en el paso de una categoría a otra para constatar el desarrollo del sujeto.

En estudios realizados (Reek Arnold, J.R. A Pag 224 - 225 1995) sobre los aspectos físicos de los jugadores de baloncesto se ha llegado a conclusiones que los gestos técnicos, más comúnmente solicitados al jugador, son los de correr, saltar, lanzar, así como todo tipo de desplazamiento con ritmos muy variados y con gran intensidad, en la mayoría de las situaciones.

Por la normativa reglamentaria, referida al control, se juega a un ritmo elevado y con gran velocidad, exigiendo del jugador constantes saltos y desplazamientos, bien para defender o para atacar, esto lo convierte en un deporte aciclico con una exigencia energética muy intensa de breves segundos ( los contraataques y los desplazamientos rápidos) y con múltiples paradas de algunos segundos( faltas, tiempos muertos etc.) el tiempo medio de juego gira alrededor de los 38 segundos continuos y los parados en 26 segundos, esto hace que el baloncesto sea un deporte con alto nivel de exigencias energéticas, situado alrededor del 90 % de volumen máximo de oxígeno y con una duración media de los partidos superior a una hora de juego.

Además exige de los jugadores de un desarrollo elevado de todas las capacidades física con una exigencia prioritaria en la resistencia, la fuerza en todas sus manifestaciones y gran potencia. De estas conclusiones y las consideraciones expuestas en las entrevistas a los entrenadores se coincide con el autor consideramos importante la evaluación con los porcentos de importancia designados para esta. Para la evaluación del sujeto se aplicará un procesamiento matemático donde se podrá obtener un máximo de 50 puntos producto de la sumatoria de cada una de las pruebas realizadas, el proceso incluye la ubicación en el percentil y el porciento de importancia a

los principales parámetros medidos durante el test de rendimiento físico motor, la ecuación para la obtención de la calificación ver aspecto 8 del procedimiento.

**Escala para evaluar el resultado alcanzado por el sujeto evaluado.  
Msc. Carlos Rodríguez Hernández 1999.**

1. 43 - 50 Excelente.
2. 34 - 42 Muy Bien.
3. 26 - 33 Bien.
4. 18 - 25 Regular.
5. 10 - 17 Mal.

Es considerado como sujeto con aptitudes físicas para práctica deportiva al que alcance la calificación bien o sea obtenga entre 26 - 33 puntos o más en la propuesta de evaluación en la condición física que incluye la talla y su pronóstico.

1. El desarrollo orgánico púberal, antropométrico.

Para su desarrollo se partirá del estudio de los estadios óptimos del desarrollo orgánico en la etapa púberal, donde se tomarán los criterios de los estudios realizados sobre esta temática y conocer la edad decimal, las etapas de los signos externos del desarrollo sexual como son los estadios del desarrollo de las mamas y el vello púbico y la aparición de la primera menarquía. Para de esta forma determinar el índice de desarrollo y conocer en el tránsito de las atletas por los periodos sensibles para el desarrollo óptimo del crecimiento.

1. Correspondencia de la edad actual con el intervalo del máximo estirón del crecimiento (12.14 +/- 0.88.)
2. Ubicación del estadio de las mamas 1 y 2 o 3 con relación a la edad
3. Aparición de la primera menarquía después de las dos condiciones anteriores.

Test físico para evaluar el desarrollo de las diferentes capacidades físicas propuesta que incluye en el salto vertical (alcance y la altura alcanzada después del salto) Carlos Silvio Rodríguez Hernández 1999, BATERIA DE TEST FISICO

- Salto de longitud sin Impulso.
- Salto vertical. (Despegue, Alcance y salto y marco.)
- Rapidez (20 metros).

- Resistencia. En metros y frecuencias de metros por minutos.
- Planchas(15 y 30 segundos)
- Cuclillas 30 segundos.
- Flexibilidad.

**Otros indicadores a controlar para la confección de la metodología de detección de posibles talentos deportivos en el baloncesto y el método de evaluación del rendimiento físico motor**

- Cálculo de la edad biológica. (Método de Siret Método TW 2 Tamer y Mhitehouse Sistema Rus.
- Peso en kilogramos
- Talla actual sin zapatos en metros Método de Lohman, Roche y Matrtorell, 1988
- Proyección aproximada de la talla.
- Talla sentado.
- Longitud de las extremidades superiores
- Longitud de las manos en centímetros
- Meta genética a partir de la media de los padres
- Control de la primera menarquía.
- Ubicación de los estadios del desarrollo de las mamas.
- Ubicación de los estadios del desarrollo del vello pubico.

**Bibliografía**

- Alexander, P. A (1993). *Normas para la evaluación de la aptitud física y características morfológicas del estudiante Guatemanteco*. Ciencias de la actividad Física, Volumen. 2: 1.
- Alfonso, R. Y A. *Alba Control Médico*. ISCF. Habana 1989.
- Alvarez de Zayas, Carlos M. *Hacia una escuela de excelencia*. Carlos M. Alvarez de Zayas. La Habana. Editorial Academia 1996, 95 pág.
- *Clase de Educación Física* / Pedro Luis de la Paz Rodríguez. En diskette.
- Ferreiro, R. *Desarrollo Físico y Capacidad de trabajo de los escolares*. *Pueblo y Educación*. Habana 1984.

- Grosser, M. (1992): "*Entrenamiento de velocidad*". Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- Hanh, D.(1988): "*Entrenamientos con niños*". Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- Jordán. D. Desarrollo Humano en Cuba. De. *Científico-Técnico* Habana. 1979.
- León S. Análisis del grado de desarrollo corporal en niños y jóvenes. Conferencias magistrales. *Publicación del V Congreso Internacional de Educación Física*. Matanzas , Cuba 1994.
- León S. El grado de desarrollo corporal y su importancia par el trabajo deportivo con niños y adolescentes. *Boletín Científico-Técnico INDER*. 2 - 2/ 1984. P 5 - 13.
- Mantín, D. (1980):" *Grundlagender. Traininglehre*". Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf.
- *Manual de lineamientos de materiales didácticos./ Colectivo de autores*. México-- Departamento de Diseño de Propaganda para la capacitación- 1994. 68 p.
- Matveec, L. 1983: *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Raduga.
- Meinel, K. Y Schnabel, G. (1988): "*Teoría del movimiento*". Ed. Stadium, Buenos Aires.
- Nocker, J.(1980): "*Biología del ejercicio Físico y de Entrenamiento*". Ed. Kapelustz. Buenos Aires.
- Platonov, V.N. (1993): "*El entrenamiento deportivo teoría y metodología*". Ed. Pidrotivo Barcelona.
- Sáenz, T.W. y E. García Capote (1988): *La tecnología y la política científica nacional en Cuba*. Editorial Academia, La Habana. 212 p.
- Sáenz, T.W. y L. Gálvez (1993): Características de las tecnologías y factores a considerar para su comercialización internacional. *Ponencia presentada a la XIV Asamblea General y Eventos Técnicos de la FMOI*, La Habana, 18-23 octubre.
- Seurillo, F. (1994): "*La planificación del entrenamiento en los deportes colectivos*". Apuntes INEFC. Barcelona.
- Siret. J(, et, al ): Edad Morfológica. Evaluación antropométrica de la Edad Biológica. *Revista Cubana de medicina del deporte* 2. (1991) p 1 - 14.



- Volkov, V y V. Filin. *Selección Deportiva* / V. M. Volkov y V.P. Filin. Moscú 1989. P 174.
- Wutsherk, H. *Die Anthropometrie in der praxis*. DHFK. Leizig. 1986.
- ZatsiorskiP V.M. *"Metrología Deportiva "*. Editorial Planeta Moscú 1989 p. 310.

**A: TODAS LAS FEDERACIONES NACIONALES**

**DE: JENARO MARCHAND  
SECRETARIO GENERAL  
COPABA**

**FECHA: 7 DE JUNIO DE 2000**

**REF.: PARTICIPACIÓN DE JUGADORES NACIONALES O EXTRANJEROS EN LIGAS DE CLUBES**

**ESTIMADO AMIGO:**

CONTINUANDO CON NUESTRA ANTERIOR DEL 21 DE FEBRERO Y CONSIDERANDO LO DISPUESTO EN EL TEMA DE LA REFERENCIA, LA PRESENTE TIENE POR OBJETO ESTABLECER PAUTAS DE PROCEDIMIENTOS A PARTIR DE LA FECHA. LAS SIGUIENTES NORMAS SON UN RESUMEN DE LOS ASPECTOS REGLAMENTARIOS QUE SE DEBERÁN SEGUIR POR TODAS LAS FEDERACIONES:

- 1) TODO JUGADOR QUE SE TRANSFIERA DE UN CLUB A OTRO CLUB DE DISTINTOS PAÍSES DEBE REALIZAR LOS CORRESPONDIENTES TRÁMITES REGLAMENTARIOS ENTRE FEDERACIONES NACIONALES (CARTA DE TRANSFERENCIA – LETTER OF CLEARANCE) Y SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:
  - A) CUANDO EL JUGADOR LLEGA DEBE PRESENTAR UNA FOTOCOPIA DE SU PASAPORTE DONDE FIGURE EL NOMBRE COMPLETO CON SU FOTOGRAFÍA, FECHA DE NACIMIENTO Y LUGAR DE NACIMIENTO Y FOTOCOPIA DE LA CREDENCIAL COPABA (ID CARD).
  - B) CUANDO EL JUGADOR NO POSEA LA CREDENCIAL ÚNICA DE JUGADOR EXTRANJERO (COPABA ID CARD) DEBE, ADEMÁS, ACOMPAÑAR UNA FOTOGRAFÍA COLOR TIPO CARNET Y DEBE PAGAR A COPABA A TRAVÉS DE LA FEDERACIÓN USD 50.00 PARA LOS GASTOS DE LA CONFECCIÓN DE LA CREDENCIAL Y EL POSTERIOR ENVÍO POR CORREO CERTIFICADO (CUANDO EL JUGADOR POSEA LA CREDENCIAL NO DEBERÁ PAGAR ESTE ARANCEL).
  - C) SI EL JUGADOR TRAE CONSIGO UNA CARTA DEL ÚLTIMO CLUB EN DONDE JUGÓ, TAMBIÉN DEBE PRESENTAR UNA COPIA.
  - D) ESTOS ELEMENTOS SE DEBEN PRESENTAR A LA FEDERACIÓN NACIONAL A TRAVÉS DEL CLUB EN DONDE VA A JUGAR, CON EL CORRESPONDIENTE PAGO

DE USD 100.00 PARA COPABA POR EL ARANCEL REGLAMENTARIO DE TRANSFERENCIA.

- E) INDEPENDIENTEMENTE QUE EL JUGADOR POSEA O NO LOS DOCUMENTOS OFICIALES, ID CARD O CREDENCIAL COPABA O CARTA DE LIBERTAD DEL CLUB, IGUALMENTE SE DEBE REALIZAR EL TRÁMITE ENTRE AMBAS FEDERACIONES NACIONALES (LA CARTA DEL CLUB NO OFICIALIZA SU LIBERTAD PARA JUGAR).
  - F) LA FEDERACIÓN NACIONAL EMISORA DE LA CARTA DE TRANSFERENCIA PUEDE COBRAR A LA FEDERACIÓN RECEPTORA DEL JUGADOR HASTA LA SUMA DE USD 100.00 POR LOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS CORRESPONDIENTES, IMPORTE ESTE QUE LA FEDERACIÓN PUEDE COBRAR AL CLUB EN DONDE EL JUGADOR JUGARÁ, CONVENIOS ENTRE FEDERACIONES PUEDEN OBIAR ESTE PAGO.
- 2) NINGUNA FEDERACIÓN DEBE PERMITIR LA PARTICIPACIÓN DE NINGÚN JUGADOR NACIONAL O EXTRANJERO QUE PROVENGA DE UN CLUB AFILIADO A OTRO PAÍS, SIN LOS CORRESPONDIENTES TRÁMITES REGLAMENTARIOS.
- 3) CUANDO SE PRESENTE UNA SITUACIÓN DE UN JUGADOR QUE PARTICIPA EN UN CLUB DE CUALQUIER PAÍS AFILIADO SIN HABER REALIZADO LOS TRÁMITES PREVISTOS EN PUNTO 1), LAS SIGUIENTES PENALIDADES PODRÁN SER APLICADAS:
- A) LA FEDERACIÓN NACIONAL PUEDE SER MULTADA EN USD 500.00 POR CADA JUGADOR NO INSCRIPTO OFICIALMENTE, EL MONTO DE LA MULTA ES PARA COPABA.
  - B) EL CLUB EN DONDE EL JUGADOR PARTICIPA PUEDE SER MULTADO EN USD 500.00 POR CADA JUGADOR Y CON LA PÉRDIDA DE LOS PUNTOS OBTENIDOS POR EL EQUIPO EN LOS PARTIDOS QUE EL JUGADOR JUEGUE SIN LA CORRESPONDIENTE AUTORIZACIÓN DE LA FEDERACIÓN NACIONAL, EL MONTO DE LA MULTA ES PARA LA FEDERACIÓN NACIONAL.
  - C) EL JUGADOR PUEDE SER SANCIONADO HASTA CON UN AÑO DE SUSPENSIÓN Y POR LO TANTO NO PODRÁ JUGAR EN NINGÚN CLUB DE NINGUNA FEDERACIÓN AFILIADA A FIBA.
- 4) LAS FEDERACIONES NACIONALES RECEPTORAS DEL JUGADOR PUEDEN ESTABLECER REGLAS INTERNAS QUE PERMITAN A UN JUGADOR QUE LLEGA A UN PAÍS UN DÍA SÁBADO, DOMINGO O FERIADO, JUGAR SIN EL TRÁMITE CORRESPONDIENTE, NO OBSTANTE EL PRIMER DÍA HÁBIL SIGUIENTE DEBE RADICARSE LA SOLICITUD DE PERMISO PARA JUGAR Y PAGAR LOS ARANCELES CORRESPONDIENTES.
- 5) LOS REGLAMENTOS DE FIBA ESTABLECEN QUE LA FEDERACIÓN NACIONAL PUEDE NEGAR LA TRANSFERENCIA DE UN JUGADOR PERO ESTO ES EXCLUSIVAMENTE POR LA VIGENCIA DE UN CONTRATO DEL JUGADOR CON EL CLUB. EN ESTOS CASOS LA FEDERACIÓN, JUNTO CON LA NEGATIVA, DEBE ACOMPAÑAR COPIA DEL CONTRATO EN CUESTIÓN.
- 6) SANCIONES DEPORTIVAS APLICADAS A LOS JUGADORES NO PUEDEN IMPEDIR QUE LA TRANSFERENCIA SEA OTORGADA. LAS PENAS LOCALES ÚNICAMENTE TENDRÁN VALIDEZ INTERNACIONAL SIN SON CORRESPONDIENTEMENTE AVALADAS POR LA COPABA.

- 7) TAMBIÉN LAS REGLAS ESTABLECEN QUE UNA FEDERACIÓN NACIONAL QUE NO RESPONDA A UN PEDIDO DE TRANSFERENCIA DE UN JUGADOR EN EL TÉRMINO DE SIETE (7) DÍAS, LA FIBA (COPABA EN AMÉRICA) CONCEDERÁ LA TRANSFERENCIA DEL JUGADOR.
- 8) PARA EL CASO DE LO ESTIPULADO EN EL PUNTO 7 LA FEDERACIÓN NACIONAL RECEPTORA DEBE ENVIAR COPIAS DE TODAS LAS COMUNICACIONES A LAS OFICINAS DE COPABA VÍA FAX O E-MAIL.
- 9) CON EL OBJETO DE LA CONFECCIÓN DE LAS CREDENCIALES DE LOS JUGADORES (ID CARD) LA DOCUMENTACIÓN A QUE SE REFIERE EL PUNTO 1B DEBE ENVIARSE TAMBIÉN A LAS OFICINAS DE COPABA LO MÁS RÁPIDO POSIBLE. LUEGO LA FEDERACIÓN RECIBIRÁ Y ENTREGARÁ LA CREDENCIAL AL JUGADOR.
- 10) NO ES NECESARIO QUE LA FEDERACIÓN ENVÍE LOS ARANCELES POR CADA TRÁMITE DE TRANSFERENCIA. MENSUALMENTE DEBE HACER UN LISTADO DE TODAS LAS TRANSFERENCIAS REALIZADAS Y ENVIAR LOS VALORES TOTALES EN FORMA CONJUNTA CON LOS RELACIONADOS A LAS CREDENCIALES CUANDO ESTO CORRESPONDA.
- 11) MUCHAS FEDERACIONES NACIONALES CONOCEN CADA UNA DE ESTAS DISPOSICIONES Y REALIZAN CORRECTAMENTE ESTOS TRÁMITES. PERO UN IMPORTANTE NÚMERO DE ELLAS NO LO HACEN Y POR LO TANTO ANTE LA NECESIDAD DE ORDENAR ESTE TÓPICO, ESTAREMOS APLICANDO CON TODO EL PESO DE LOS REGLAMENTOS LAS SANCIONES DEPORTIVAS Y ECONÓMICAS PREVISTAS Y A PREVER.
- 12) EN LA CONFECCIÓN DE ESTOS DOCUMENTOS PODEMOS HABER OMITIDO ALGUNAS DISPOSICIONES IMPORTANTES. POR ELLO SOLICITAMOS TAMBIÉN LA COLABORACIÓN DE LAS FEDERACIONES PARA CONOCER LOS CASOS ESPECIALES QUE SE PUEDAN PRESENTAR.

CORDIALES SALUDOS,

## OFENSIVAS ESPECIALES.- SITUACIONES ESPECIALES DE JUEGO

**Lic. Mario Guerrero Calderón**  
**ISCF "MANUEL FAJARDO"**

El ataque en equipo es la base del éxito ofensivo en el baloncesto. Este esfuerzo coordinado de todos los jugadores se encamina a llevar el balón hacia el aro de adversario, a controlarlo y anotar.

La ofensiva en el baloncesto, de acuerdo con la dirección táctica, contempla dos sistemas: el de ofensiva rápida y el de posiciones. Podríamos incluir un eslabón intermedio y a nuestro criterio muy importante que es la transición ofensiva.

En nuestro tema abordaremos solamente la ofensiva posicional y algunas situaciones especiales que se presentan en el juego.

Todo equipo al iniciar una ofensiva de posiciones adopta **un esquema de colocación o disposiciones básicas iniciales** de sus jugadores más o menos estable.- De ahí surgen las colocaciones 2-3, 3-2, 1-3-1, 1-2-2, 1-4, es escalera, etc., las que son utilizadas atendiendo al planteamiento estratégico que nos proponemos.

### Sistema de ataque

La elección del sistema de ataque depende por entero del entrenador que adoptará el sistema que según su criterio es el más adecuado a sus jugadores.

Existen normas, aceptadas por todos, que nos permiten seleccionar un sistema de juego u otro y que resumiendo son las siguientes:

- **Coordinación**: De los jugadores entre sí y del equipo para pasar de una fase de juego a otra.
- **Sencillez**: Las jugadas deben ser sencillas y ser comprendidas por cada jugador.
- **Equilibrio**: Para pasar del ataque a la defensa.
- **Flexibilidad**: Debe ser flexible para oponerse a los cambios defensivos o para cualquier situación que se cree en el juego.
- **Cálculo**: El ataque es una coordinación armoniosa de los jugadores y esto se obtiene con un cálculo exacto y con sincronización de movimientos.
- **Lo imprevisto**: Las jugadas deben estar dirigidas a colocar a la defensa en una situación difícil.
- **Principio de movimiento**: Se mueven los jugadores y el balón y el balón y los jugadores conjuntamente.

- Seguridad: Los jugadores adquieren la seguridad en si mismos y en los principios del ataque.
- Correspondencia: El sistema debe corresponder a la maestría y capacidad de los jugadores.

Unida a estas normas es necesario tener en cuenta de manera especial los elementos mas característicos de los **sistemas de juego modernos**, a saber:

- 1 x 1
- Utilización del pase
- Juego sin balón
- Creación de espacios
- Penetrar (drible) y pasar
- Uso de la pantalla
- Juego con el poste medio o bajo
- Juego exterior-interior-exterior
- Control del ritmo de juego
- Transiciones defensa-ataque y ataque-defensa

Partiendo de los criterios antes expuestos, es por estas causas que lejos de adoptar un sistema de juego determinado, se debe construir el sistema para cada equipo en particular atendiendo a sus características como son edad, experiencia deportiva.

## **OFENSIVAS ESPECIALES**

En la historia del desarrollo táctico del baloncesto se encuentran un grupo de sistemas ofensivos que han sido empleados con éxito por muchos equipos de distintos niveles, unos demás reciente aparición y otros más antiguos que dados los cambios que se han producido en el reglamento de juego, solo nos servirán como referencia.

Mencionaremos solo algunos que, dadas sus características, se muestran interesantes en cuanto a los conceptos aplicados en los mismos. Así tenemos los siguientes:

- Ofensiva de continuidad
- Ofensiva de rotación
- Sistema de cortadores del lado débil
- Ataque 3-2
- Cambio de posiciones de Drake
- Passing game
- Ataque 1-4
- Ataque Flex
- Weave offense

El empleo en mayor o menor grado o la elección para un equipo de un determinado sistema está también en la filosofía del entrenador porque, lo que para uno puede parecer muy bueno, para otro no lo es tanto.

## **ATAQUE CONTRA ALGUNOS TIPOS DE DEFENSA.**

## **Contra defensa de presión personal**

Para actuar contra este tipo de defensa es necesario tener en cuenta los principios fundamentales a emplear:

- Serenidad de los jugadores
- Tranquilidad y concentración
- Dirigir el esfuerzo principal a pasar el balón a la zona delantera durante los 10 segundos.
- Planificar el ataque empleando las jugadas.

Los medios principales son:

- La conducción del balón por todo el terreno de juego.
- El pase corto y fuerte.
- El pase largo a un jugador libre.

### Contra la presión de zona.

Puede realizar de dos formas:

- Entrada de uno de los atacantes a la parte central del campo, entre las líneas de la zona de presión y desarrollar el ataque a través de este jugador.
- Concentrar los principales esfuerzos del equipo en uno de los flancos y romper la defensa a lo largo de la línea lateral.

Algunas reglas generales de juego contra la presión zonal

- Pasar el balón al compañero e irse hacia otro lado.
- No emplear los cruces.
- Llevar el balón (driblear) solo en caso de necesidad
- Salir al encuentro de los pases
- Pasar el balón si tratan de doblar la defensa
- No jugar al lado de las líneas laterales
- No realizar pases altos atravesando el terreno.

## **SITUACIONES ESPECIALES DE JUEGO**

Se consideran situaciones especiales de juego aquellas que, dadas sus características, no se pueden incluir en los sistemas de juego del equipo como combinaciones del mismo.

Además, ocurren en momentos específicos y que atendiendo al resultado parcial del juego pueden tener un significado específico.

Son situaciones especiales:

- El saque de banda.
- El salto entre dos.

Algunos autores consideran también como situación especial la que se produce cuando el contrario cobra un tiro libre. Preferimos no incluir esta situación dentro de las que son especiales ya que a partir de la obtención del balón por tiro fallado o anotado, se produce una clara situación de contraataque a la que debe dársele solución con la variante que se ha adoptado en la concepción táctica del equipo.

Para la puesta en juego del balón desde el fondo del terreno y desde la banda, se utilizan formaciones especiales o formaciones como parte del mismo sistema ofensivo de posiciones adoptado, o sea, partiendo de la recepción del balón por un determinado jugador, se continuaría la combinación estudiada ya que la colocación del resto de los jugadores así lo propicia.

Dentro de estas situaciones están aquellas jugadas preconcebidas para la obtención de un tiro de tres puntos o llevar el balón interior para el juego de 1x1 de los pivots según lo reclame el momento.

En lo referente al salto entre dos en el terreno ofensivo del equipo, se señala como elemento importante lograr una colocación adecuada de los jugadores alrededor del círculo ya que esto posibilita el inicio de la combinación concebida.

Tanto en esta situación como en los saltos para iniciar un tiempo de juego se utilizan formaciones como el cuadrado y el rombo considerando como centro de estas figuras al jugador que salta.

La correcta solución de las situaciones especiales pueden determinar el resultado de un partido por lo que tienen que ser tratadas en el entrenamiento de la misma forma con que se hace con las combinaciones del sistema de juego.



## LOS JUEGOS DE PREDOMINIO TACTICO: UNA PROPUESTA EFICAZ PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES DE INVASION

Antonio Méndez Giménez (España)

[antisa@arrakis.es](mailto:antisa@arrakis.es)

### **Resumen**

*Partiendo de una metodología activa y con especial hincapié en el desarrollo de los fundamentos tácticos desde la etapa inicial, en el presente artículo planteamos una propuesta de actividades lúdicas, consecuente con los principios de globalidad, oposición directa y de práctica contextual. Basándonos en la clasificación de los juegos deportivos establecida por Almond (1986) -por sus notables implicaciones a nivel didáctico- profundizamos en las características comunes a todos los deportes de invasión como criterio para desarrollar nuestra propuesta. Una vez revisados los problemas tácticos que pueden apoyar el proceso de búsqueda de las reglas de acción, analizamos las variables que podrían influir en el diseño de juegos con objeto de destacar algún aspecto táctico y favorecer su comprensión.*

**Palabras clave:** Metodología activa. Técnica de enseñanza mediante indagación. Iniciación deportiva. Deportes de invasión. Juegos modificados.

1. Introducción  
En las últimas décadas, autores como Parlebas (1988), Hernández Moreno (1994), Graça y Oliveira (1997) han considerado materia de estudio los diferentes criterios de clasificación de los deportes centrandó su atención y esfuerzos en clarificar, ordenar y sistematizar las distintas modalidades deportivas con propósitos fundamentalmente metodológicos. Las constantes innovaciones en el mundo físico-deportivo y las aportaciones de nuevas perspectivas y concepciones del deporte han propiciado en algunos casos el reajuste de las clasificaciones ya existentes y, en otros, han suscitado nuevas investigaciones en busca de criterios para la estructuración del deporte.

Partiendo de la clasificación de Parlebas (1988), los autores Blázquez y Hernández Moreno incorporaron dos elementos nuevos para desarrollar el grupo correspondiente a los deportes de equipo que se juegan en un espacio estandarizado: el uso del espacio y la forma de participación (Hernández, 1994). De esta manera, trataron de dar respuesta a ciertas lagunas presentadas por las anteriores clasificaciones del deporte que, basadas en el número de participantes, sostenían tres categorías: deportes individuales, deportes de combate y deportes de equipo. Hernández propone en su obra la siguiente taxonomía:

1. Deportes psicomotrices o individuales,
2. Deportes de oposición,
3. Deportes de cooperación y
4. Deportes de cooperación/oposición.

La inclusión de los dos elementos mencionados, aplicados especialmente al estudio de los deportes sociomotrices, proporcionó mayor rigor de estudio y favoreció la división de tres subapartados en la categoría de cooperación/oposición:

- *4.1. Deportes cuya acción se desarrolla en un espacio separado con la participación sobre el móvil de forma alternativa: tenis por parejas, badminton por parejas, voleibol...*
- *4.2. Deportes en espacio común y con participación alternativa: pelota vasca, cesta punta...*
- *4.3. Deportes en espacio común y acción simultánea sobre el móvil: fútbol, rugby, hockey...*

Por otro lado, Almond (citado en Devís y Peiró, 1992) agrupó los juegos deportivos en función de la similitud de los principios tácticos básicos y de la naturaleza problemática general del juego. Consecuentemente, definió las siguientes categorías: juegos deportivos de blanco o diana (golf, croquet, bolos...); juegos deportivos de muro o pared (squash, frontón a mano...); juegos de campo y bates (béisbol, cricket, softball...); juegos deportivos de cancha dividida (badminton, tenis, voleibol...); y juegos deportivos de invasión (baloncesto, balonmano, fútbol, rugby...). Esta clasificación proporciona algunas ventajas metodológicas ya que plantea una propuesta clara de enseñanza de los juegos deportivos, abordando las categorías en orden creciente de complejidad táctica, y estimula la identificación de similitudes entre los juegos deportivos.

Los deportes de invasión coinciden con la tercera subcategoría de la clasificación realizada por Hernández de los deportes de cooperación/oposición y son aquellos en que cada uno de los dos equipos en juego trata de alcanzar más veces con el móvil la meta o portería del equipo contrario (en el presente artículo utilizaremos el término móvil para referirnos a cualquiera de los objetos de intercambio utilizados: balón, disco volador, pelota, bola, pastilla, dardo...). Para ello, los equipos tratan de conquistar el terreno de juego de los contrincantes, conservando el móvil y atacando su meta. También deben aprender a defender el espacio y su portería. En la figura 1 recogemos un listado de diferentes deportes de invasión al que se han añadido otros juegos y deportes alternativos que van adquiriendo importancia (Martínez, 1995) y que, aunque todavía no están institucionalizados, hemos optado por incluir, dadas las notables similitudes con los deportes adultos de este grupo y por las posibles repercusiones a nivel didáctico.

Figura 1. Cuadro resumen de los juegos y deportes de invasión

<b>Fútbol (sala, 7x7, 11x11...)</b>	<b>Baloncesto (5x5, 3x3...)</b>	<b>Fútbol americano</b>
<b>Balonmano</b>	<b>Polo</b>	<b>Rebotón / Tchoukball</b>
<b>Lacrosse/Inter-crosse</b>	<b>Floorball (sala, patines)</b>	<b>Hurling / Camogie</b>

<b>Aerosport</b>	<b>Netball</b>	<b>Fútbol gaélico</b>
<b>Spongee Polo o Mazaball</b>	<b>Ultimate (disco volador)</b>	<b>Balankorf o Korfball</b>
<b>Hockey (sala, patines, hielo, hierba...)</b>		<b>Rugby</b>

Es sabido que los deportes de invasión se componen esencialmente de habilidades abiertas, que en contraposición a las cerradas, se realizan en un ambiente incierto, dependiente de las demandas situacionales, en las que el participante debe anticiparse y tomar decisiones. En ellos se requiere un alto componente perceptivo y el ambiente de juego es imprevisible, a priori, en su totalidad.

Para Grèhaigne y Godbout (1995) la noción de oposición también lleva a considerar a los equipos como interacción de sistemas complejos organizados. Las características estructurales de estos sistemas consisten en un programa que puede ser modificado o transformado de acuerdo con la experiencia adquirida. La principal propiedad funcional de estos sistemas es ser capaces de aprender, no sólo como individuos, sino también como equipo. Para los autores citados, tan importante como conservar el orden en los deportes de invasión es reconducir el desorden establecido durante el juego. En un partido, el equipo contrincante pretende generar lo inesperado, haciéndose necesarias constantemente adaptaciones de fuerzas. En pocas ocasiones un partido se fundamenta en la aplicación de las respuestas tácticas aprendidas en los entrenamientos. Por el contrario, sólo se pueden prever algunas probabilidades de evolución para el ataque y la defensa, lo que indica la importancia de la capacidad para resolver los problemas inherentes al juego lo más rápido posible.

Breve análisis de los métodos de enseñanza deportiva. Desde la década de los ochenta se ha venido contrastando la repercusión de los dos enfoques metodológicos más utilizados en la enseñanza deportiva, por un lado, el enfoque tradicional, centrado en las progresiones de ejercicios, tanto de asimilación como de aplicación y, por otro, el enfoque activo, asociado a la pedagogía del descubrimiento y fundamentado en la propuesta de experiencias motrices lúdicas vinculadas al contexto real de juego (Blázquez, 1995). Ambos enfoques plantean una secuencia creciente en la dificultad que tiende al deporte en cuestión como punto de llegada y no de partida. Sin embargo, la primera se centra más en la consecución de unos fundamentos técnicos básicos y, la segunda da prioridad a la comprensión de los fundamentos tácticos. La figura 2 esquematiza ambas perspectivas e identifica las características más importantes y las consecuencias de sus aplicaciones.

Derivados de ambos métodos y atendiendo a la forma de proporcionar la información al alumnado, diversos autores como Sánchez (1990) y Delgado (1991) nos presentan dos técnicas de enseñanza claramente diferenciadas: la técnica mediante Instrucción Directa y la técnica mediante Búsqueda o Indagación.

Figura 2. Formas metodológicas para abordar los juegos deportivos colectivos. Adaptado de Garganta (Graça y Oliveira, 1997)

<b>FORMA CENTRADA EN</b>	<b>CARACTERISTICAS</b>	<b>CONSECUENCIAS</b>
<b>LA TÉCNICA (solución impuesta: el modelo)</b>	Se analiza el juego en elementos técnicos (pase, recepción, regate, etc.). Jerarquización de las técnicas (1º la técnica A, después la B, etc.)	Acciones de juego mecanizadas, poco creativas; comportamientos estereotipados. Problemas en la comprensión del juego (lectura deficiente, soluciones pobres).
<b>EL JUEGO FORMAL (ensayo-error)</b>	El juego no está condicionado ni dividido. La técnica surge para responder a situaciones globales no orientadas.	Juego creativo pero como base del individualismo; virtuosismo técnico contrastado con la anarquía táctica. Soluciones motoras variadas pero con innumerables lagunas tácticas y descoordinación de las acciones colectivas. No implica comprensión del juego.
<b>LA TÁCTICA (juegos dirigidos)</b>	El juego está dividido en unidades funcionales; juego sistemático de complejidad creciente. Los principios del juego regulan el aprendizaje.	Las técnicas surgen en función de la táctica, de forma orientada y provocada. Inteligencia táctica; correcta interpretación y aplicación de los principios del juego; viabilidad de la técnica y creatividad en las acciones del juego.

1. *La técnica mediante la Instrucción Directa* se apoya en una enseñanza centrada en el profesor, masiva y analítica. Consiste en proporcionar la información directamente al alumnado, ya sea por medio de la palabra, por una demostración, o mediante algún soporte visual. Esta corriente se concreta en la repetición de ejercicios aislados que progresan en dificultad y complejidad, con objeto de que el aprendiz consiga una correcta ejecución técnica; posteriormente una vez dominados los fundamentos técnicos de dicho deporte se desarrollan los aspectos tácticos tanto individuales como colectivos. Los detractores de esta corriente argumentan que el educador elimina la posibilidad de una toma de conciencia por parte del alumnado del momento, lugar y razones de la utilidad de los gestos técnicos en juego. La tachan de ser excesivamente mecanicista y de proporcionar un aprendizaje carente de significado y ausente de individualización.

2. *La técnica mediante la Búsqueda o Indagación* surge como una tendencia más globalizadora y activa, en la que prevalece la atención al proceso y el aprendizaje mediante ensayo-error. Los autores que propugnan esta técnica argumentan que su aplicación incide especialmente en el aspecto cognitivo. El proceso es inverso al anterior, ya que va de la táctica a la técnica, aprovechando el contexto real de juego. El educador propone juegos simplificados para la comprensión de las estructuras comunes a los deportes de equipo. Tras analizar el juego y los posibles errores

técnico-tácticos del alumno, incluye otros juegos para su corrección. Se suele criticar que los aspectos técnicos pasan a un segundo plano, lo que provocaría niveles técnicos más bajos y retrasos en los aprendizajes.

Diversos autores (Thorpe y Bunker, 1983, etc.) han reflejado las condiciones en que se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física, marco que determina, a su entender, la elección del método de enseñanza. Entre otros aspectos señalan que para muchos alumnos el tiempo disponible en el curriculum es insuficiente para perfeccionar o incluso alcanzar adecuados niveles técnicos de los juegos deportivos, particularmente si el profesor enseña a un nivel de alumno medio, demasiado alto para los menos habilidosos y demasiado bajo para los más capacitados. Consideran que el tiempo del curriculum no es suficiente para cubrir los objetivos de la asignatura, especialmente si se adopta la estructura de clase seguida por la metodología tradicional: calentamiento, aprendizaje técnico, juego y vuelta a la calma. Debemos añadir que con objeto de alcanzar hábitos higiénicos también se contempla dentro nuestro horario un momento para la ducha y que los alumnos deben estar preparados para la siguiente clase, todo ello en un período de 50-60 minutos. Por otro lado, en la metodología tradicional son constantes las manifestaciones de los alumnos reclamando mayor tiempo de dedicación al juego en situación real (partidos). Esta laguna ha sido muy criticada desde la aproximación de la enseñanza para la comprensión.

Criterios para la propuesta de actividades  
Desde nuestra perspectiva de enseñanza centrada en la táctica, hemos excluido de nuestra propuesta las formas jugadas o juegos que, si bien podrían mejorar los requerimientos técnicos, son demasiado exigentes o analíticos para un principio, o se desarrollan en ausencia del contexto de juego inherente a todos los deportes de invasión. Por tanto, nos hemos centrado en los juegos en que la oposición directa es una constante, pues sin duda, es una considerable fuente de motivación a cualquier edad, especialmente cuando las fuerzas de los contrincantes están muy equiparadas. Para autores como Greháigne y Godbout (1995) la esencia de los deportes de equipo consiste en una relación de oposición, es decir, cada uno de los dos equipos debe coordinar sus acciones para recuperar, conservar y mover el balón hasta llegar al área de marcaje y conseguir un tanto. A nuestro entender, esta posición no implica una apuesta por la competición desmedida, sino por su educación como medio (no como meta) de mejora personal y grupal. Más que el resultado valoramos la capacidad de aprendizaje individual y de grupo, así como el afán de superación.

En consonancia con lo visto en el primer apartado, los juegos que aquí planteamos presentan problemas que el alumno debe tratar de resolver para perfeccionar sus ejecuciones, ya sea de forma consciente o inconsciente. No obstante, puede ser que la simple presentación de los juegos no consiga inducir la comprensión de todas las funciones situacionales que el alumno debe desempeñar. Si nos quedáramos en esta forma de aprendizaje el conocimiento conseguido estaría más relacionado con el saber cómo en sentido débil descrito por Arnold (1991), que con el saber cómo en sentido fuerte, en el que el alumno sabe dar explicaciones. Mediante la enseñanza

de búsqueda y el planteamiento de problemas se va centrando la atención del alumno en la naturaleza problemática que deseamos abordar.

Nos proponemos como objetivo prioritario en el proceso de esta etapa inicial la diversión con la práctica deportiva. Pensamos que si los alumnos experimentan actividades físico-deportivas plenamente satisfactorias se aumenta la probabilidad de que continúen esas prácticas. La propuesta se fundamenta en juegos reducidos para conseguir incrementar la actividad y garantizar la mayor participación en la tarea. Se incrementan así, tanto el tiempo de práctica real como la intensidad de trabajo (Méndez, en prensa), dos factores imprescindibles en la mejora de la ejecución.

Los aspectos reglamentarios se abordarán simultáneamente con la introducción de los elementos lúdicos, dependiendo de su nivel de comprensión y del dominio del juego. French y Thomas (1987) constataron la necesidad de fundamentar el conocimiento declarativo o factual para el desarrollo del conocimiento procedimental y la toma de decisiones apropiadas. Consideraron el conocimiento declarativo como el conocimiento de las normas de juego, de las posiciones de los jugadores, de las metas y de las submetas. Las normas proporcionan una estructura fundamental para el juego porque presentan claramente la naturaleza problemática y fuerzan a los jugadores a solucionar los problemas. En el proceso se partirá de las reglas básicas para ir introduciendo paulatinamente las de mayor complejidad y las que determinan aspectos tácticos más elaborados. Nos parece acertada la sugerencia de Junoy (1996) de empezar por las reglas explicativas del funcionamiento de juego, las infracciones y las faltas, así como el comportamiento deportivo. En una segunda etapa se podrían introducir las reglas que intervienen en el aprendizaje de la técnica individual (como el pie de pivote y los dobles en baloncesto). Por último, en la fase de competición se introducirían las reglas de conjunto.

Como se ha comentado, no se ignora la técnica, sino que se da prioridad a los fundamentos tácticos. Una vez que el alumno llega a apreciar la necesidad de una técnica determinada dentro del contexto de juego, se explicará y entrenará para su dominio.

Una de las características de los juegos deportivos practicados por debutantes es el excesivo protagonismo de unos (los más dotados) y el desentendimiento de otros (los menos habilidosos). Mediante la utilización de ciertas reglas, el reparto de los papeles será más equitativo y se aumentarán las oportunidades de una participación más igualitaria, sin perder de vista los lucimientos personales de los primeros, y apostando por la consecución de pequeños logros de los segundos. Reglas como limitar el tiempo en contacto con el balón, determinar el número de pases que se pueden dar antes de lanzar a puerta o al aro, y obligar a que el balón pase por todos los jugadores en ataque antes del tiro a puerta, pueden ayudar a evitar esos inconvenientes. En este sentido, se observan grandes cambios con respecto a la metodología tradicional. La participación activa, la pertenencia o afiliación, así como la excelencia deportiva son innegables indicadores y predictores de motivación por el aprendizaje.

Los juegos que presentamos, no están cerrados, ni son inmutables. Por el contrario, las condiciones en las que se apliquen harán que deriven hacia una u otra dirección. La aproximación de la enseñanza para la comprensión (Devís y Peiró, 1992) promueve la utilización del juego modificado, y lo presenta como dinámico, flexible, cambiante en función de las circunstancias que envuelven el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En contraste con la enseñanza basada en la técnica, la propuesta que a continuación desarrollamos proporciona algunas ventajas, entre otras, la necesidad de escaso material (generalmente un móvil por grupo de trabajo) y la utilización de las instalaciones de que se disponga. El trabajo simultáneo de los grupos permite la rotación del profesor para la observación de las realizaciones y para la introducción de los elementos que dirigen la búsqueda. Su aplicación es posible independientemente de la capacidad física y de la competencia motriz del alumnado -por muy heterogéneos que sean los grupos- los alumnos estarán capacitados para seguir el ritmo de la clase.

Cualquier cambio en las reglas de un juego tiene implicaciones en la táctica. Por ejemplo, al aumentar el tamaño de la meta, resulta más difícil su defensa. Profesor y alumnos tienen en su poder la posibilidad de modificar estos u otros juegos con el objetivo de exagerar algún aspecto táctico y favorecer su comprensión. Lógicamente, conviene analizar, a priori, los cambios que una nueva regla puede producir en el juego y sus repercusiones a todos los niveles. Basándonos en la obra de Hernández (1994) señalamos a continuación las siguientes variables manipulativas en función de las estructuras deportivas. Estas variables (Fig.3) y sus combinaciones pueden aportar un punto de partida en la elaboración de juegos y recursos lúdicos coherentes con los principios argumentados de globalidad, oposición y práctica contextual.

Figura 3. Variables manipulativas para la creación de juegos.

<p><b>En cuanto al espacio:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar o reducir el tamaño del terreno de juego.</li> <li>• Aumentar o reducir el tamaño, la forma y el número de metas (porterías, canastas...)</li> <li>• Incorporar áreas de juego restringidas (áreas desde donde no se puede tirar a puerta, áreas que no se pueden pisar, áreas en las que sólo se puede estar un tiempo determinado...)</li> <li>• Delimitar zonas de lanzamiento obligatorias (por ejemplo, entre las líneas de 6 y 9 m en balonmano).</li> <li>• Obligar a los jugadores a cambiar de espacios durante el desarrollo de juego.</li> <li>• Obligar a los jugadores a mantener una distancia determinada con sus compañeros para no ir todos a por el móvil o estorbar al jugador con móvil.</li> </ul>
<p><b>En cuanto al tiempo:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitar el tiempo para la realización de determinadas acciones, por ejemplo, el tiempo en ataque.</li> <li>• Limitar el tiempo de posesión del balón sin jugarlo.</li> <li>• Limitar el tiempo de permanencia en determinadas áreas o zonas (bien sea jugador o el balón).</li> <li>• Determinar pasividad si no se actúa a cierto ritmo.</li> <li>• Acelerar/ralentizar el ritmo de juego.</li> <li>• Cambiar el tiempo de actuación de los encuentros.</li> <li>• Aumentar/reducir el número de períodos de descanso o de juego.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonificar la consecución de determinados objetivos en un tiempo determinado (p.ejemplo, si se saca el balón de la zona de defensa se consigue un cuarto de gol).</li> <li>• Penalizar el retraso en la culminación de determinado objetivo.</li> </ul>
<b>En cuanto al reglamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar el sistema de puntuación (ej. tocar el tablero vale 1 punto, el aro 2 y encestar vale 3; delimitar con cuerdas diversas áreas de puntuación en la portería, etc.)</li> <li>• Jugar con una parte de las reglas del deporte en cuestión para simplificarlo.</li> <li>• Introducir algunas normas para centrarnos en determinados aspectos tácticos del juego (por ejemplo, no permitir desplazarse con el móvil en las manos, prohibir retroceso del balón en un pase, prohibir los pases recíprocos, obligar a dar pases a un compañero del sexo contrario, estipular el número de pases antes de realizar un tiro a puerta...)</li> </ul>
<b>En cuanto a la técnica:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificar el número, forma, tamaño o composición del móvil.</li> <li>• Determinar el número de contactos y la forma de contacto con el balón (p.ejemplo, limitar los pases por debajo de la altura de los hombros).</li> <li>• Plantear situaciones que condicionen el uso de determinadas técnicas: pasar con interior, pase de pronación, pases por la espalda...</li> </ul>
<b>En cuanto a la táctica:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar el número de jugadores (igualdad o desigualdad numérica).</li> <li>• Determinar las funciones de algunos o todos los jugadores (ataque, defensa, semiposición, neutra). Establecer una secuencia de juego antes del juego libre.</li> <li>• Establecer un sistema de juego en ataque/defensa.</li> <li>• Establecer los cambios de sistemas de juego ante determinadas circunstancias. Hacer que los jugadores asuman determinados/todos los roles de juego.</li> </ul>

A continuación presentamos un sumario de los problemas tácticos que pueden trabajarse a partir de las actividades propuestas para favorecer la comprensión de los principios tácticos básicos de los deportes de invasión, tanto en ataque como en defensa. Su consecución irá conformando el conocimiento táctico y de las reglas de acción (Grèhaigne y Godbout, 1995) a partir del estado definido por Festinger como disonancia cognitiva (citado en Sánchez, 1990).

Figura 3. Principales problemas tácticos inherentes a los deportes de invasión (Basado en las aportaciones de Booth, 1983 y de Stoddart, 1985).

<b>A T A Q U E</b>	<b>Principios Tácticos</b>	<b>Problemas Tácticos</b>	
		<b>Atacante con balón</b>	<b>Atacante sin balón</b>
	<i>1. Conservar la posesión del móvil</i>	¿A quién pasar? ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar?	¿Se necesita un pase en el juego? ¿Debo desmarcarme? ¿Cuándo? ¿Cómo sé que mi compañero quiere pasarme?



2. Avanzar con el móvil e invadir el terreno del equipo adversario

¿A quién pasar? (se da prioridad al pase hacia los jugadores más cercanos a la portería contraria)  
¿Cuándo pasar?  
¿Qué tipo de pase realizar?  
¿Pasar o avanzar?

¿Cuándo debo progresar hacia la meta?  
¿Cuál es el mejor espacio al que desplazarme?  
¿Cómo puedo crear un espacio en el área contraria?  
¿Soy necesario para el próximo pase?

3. Conseguir tirar a la meta y marcar

¿Cómo puedo conseguir el tanto?  
¿Desde dónde puedo ser más eficaz?  
¿A qué zonas de la meta debo tirar?  
¿Hay alguien mejor situado que yo?

¿Dónde colocarme en caso de rechace?  
¿Puedo llevarme conmigo a la defensa para dejar libre a un compañero?

## Principios Tácticos

1. Recuperar la posesión del móvil

D  
E  
F  
E  
N  
S  
A

2. Evitar la invasión

3. Evitar la puntuación

## Problemas Tácticos

### Al atacante con balón

¿Dónde debo colocarme?  
¿Cómo debo defender?  
¿Cómo puedo hacer más difícil la posesión?  
¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio?

¿Cómo debo marcar?  
¿Cómo cubrir cuando se encuentran en el área de meta?  
¿Y fuera del área?

¿Dónde debo colocarme? (entre el balón y la meta)  
¿Qué hacer?  
Evitar el tiro, bloquearlo...

### Al atacante sin balón

¿Dónde debo colocarme?  
¿Cómo debo defender?  
¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio?

¿Cómo debo marcar?  
¿Cómo cubrir cuando se encuentran en el área de meta?  
¿Y fuera del área?

¿Dónde colocarme? (de cara al balón y al jugador)  
¿Qué hacer? Cubrir ángulos de pase o tiro para proteger la meta.

Los problemas tácticos presentados son similares en todos los deportes de invasión puesto que comparten los principios tácticos básicos. Sin embargo, se requieren diferentes técnicas para su resolución en función de la especialidad deportiva.

El planteamiento fenómeno-estructural sugerido por Bayer (1992) para la enseñanza de los deportes colectivos, posteriormente concretado por otros autores en diversos modelos, nos parece el más apropiado para el diseño de las sesiones mediante la técnica de indagación. Lasierra y Lavega (1993) proponen un proceso metodológico compuesto por cuatro fases crecientes en cuanto a complejidad. Estas fases son:

- *Fase 1:* La pelota como centro de atención. Aprendo a mantener el balón conmigo, con mis compañeros, frente a mis adversarios, y con mis compañeros y frente a mis adversarios.
- *Fase 2:* Fase de progresión. Puedo progresar con el balón solo, con mis compañeros, frente a mis adversarios, y con mis compañeros y frente a mis adversarios.
- *Fase 3:* Fase de orientación. Soy capaz de orientarme con el balón solo, con mis compañeros, frente a mis adversarios y con mis compañeros y frente a mis adversarios.
- *Fase 4:* Fase de estructuración progresiva de las características diferenciales de cada deporte de equipo.

Nosotros nos hemos apoyado en esta estructura pero apostando desde el principio por la resolución ante un opositor. Tampoco hemos seguido el orden lógico de estas fases propuesto por Lasierra y Lavega (opus cit.) y optamos por alterar y combinar las etapas, con la idea de involucrar a los alumnos en una constante reconstrucción de la solución en cada ensayo. En este sentido, Ruiz (1995) recoge estudios de diversos autores que advierten resultados positivos al introducir programas de práctica variable aleatoria con respecto a los programas variables organizados en bloques. Este polémico fenómeno, llamado efectos de la interferencia contextual, está siendo todavía estudiado en el ámbito de la Educación Física, pero podría ocasionar un fuerte varapalo a la concepción clásica de las progresiones en metodología. En general, el sistema de trabajo puede consistir en el planteamiento de preguntas a los alumnos (a partir de situaciones lúdicas) para su exploración en pequeños grupos. Tras unos minutos de práctica, cada grupo expondrá al resto de la clase las respuestas encontradas y se comentarán.

Propuesta de actividades lúdicas

Material basado en la obra de MENDEZ, A. y MENDEZ, C. (1996). *Los juegos en el curriculum de la E. F.* Barcelona: Paidotribo.

<b>JUEGO</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>PRINCIPIOS TACTICOS</b>	<b>VARIANTES</b>
<b>REGATES POR PAREJAS</b>	El jugador que tiene el móvil intenta regatear al contrario en la zona delimitada. El juego consiste en tener el máximo tiempo	En ataque: conservar la posesión del móvil frente a un oponente. En defensa: recuperar la posesión del móvil frente a	

**UNO EN MEDIO (Pig in the middle)**

posible la posesión del móvil. Se pueden introducir las reglas fundamentales en cuanto al funcionamiento del deporte en cuestión y de las faltas.

Se trata de un juego de 2x1. La pareja debe mantener la posesión del móvil procurando realizar el mayor número posible de pases durante un tiempo. Cada pase conseguido suma un punto, pero si el jugador central toca el móvil, los pasadores pierden 3 puntos. Los tres jugadores pasan por la posición defensiva. El que consiga menor puntuación en la posición central vence en su faceta defensiva, para ello se restan los puntos obtenidos por los atacantes y los del defensa.

*Material necesario:* Un balón y cuatro aros. En esta ocasión, cada jugador defiende un par de aros (o una línea), que hacen las veces de porterías (puede utilizarse otro material del que dispongamos o pintar círculos en el suelo). El atacante trata de driblar a su oponente e introducir el móvil dentro de uno de los aros, posándolo en su interior. Gana el jugador que consiga más goles en un tiempo dado. Se pueden contemplar algunas reglas específicas del deporte en cuestión, por ejemplo, la regla de los dobles, las faltas personales, etc.

**ENSAYO**

un adversario.

En ataque: conservar la posesión del móvil, con un compañero y frente a un oponente.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil en inferioridad numérica.

Introducir las siguientes reglas: obligatorio pasar en 3 ó 5 segundos. No se puede botar (en caso de ser un balón). No se puede dar más de dos pasos con el móvil en las manos, jugar 3x2, 4x3,..

En ataque: conservar la posesión del móvil y avanzar frente a un oponente.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión frente a un oponente.

Igual, pero variando el número de jugadores: 2x2, 3x3...

## LOS DIEZ PASES

Equipos de dos a cuatro jugadores. Los jugadores de cada equipo intentan realizar diez pases consecutivos sin que el equipo adversario toque o se apodere del móvil. En el primer caso empiezan a contar desde cero; en el segundo, hay cambio de funciones. Si lo consiguen, obtienen un tanto y continúan con la ofensiva. Gana el equipo que consiga mayor cantidad de puntos en un tiempo determinado.

En ataque: conservar la posesión del móvil con varios compañeros y frente a varios oponentes.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil con varios compañeros y frente a varios adversarios.

Introducir algunas reglas como, por ejemplo: no permitir devolver a quién te pasó. En el caso de los diez pases orientados, el décimo pase debe llegar a un lugar o a un jugador determinado. Otra norma puede ser obligar a dar el pase a jugadores de distinto sexo...

## EL RONDITO

Grupos de cuatro a seis jugadores. Cada grupo en círculo y con un jugador en el centro. Los del círculo realizan pases entre sí. El del centro trata de interceptarlos; si lo consigue, cambia la función con el que dio el pase erróneo. En el caso de que los grupos sean muy numerosos, se prohíbe pasar a los jugadores vecinos o se puede jugar con varios móviles y con dos o tres defensas.

En ataque: conservar la posesión del móvil con/sin compañeros y frente a varios oponentes en superioridad numérica.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil con/sin compañeros y frente a varios adversarios en inferioridad numérica.

3x1, 4x1, 4x2, 5x2...

## SUELTA LO

El equipo atacante realiza pases procurando que el móvil no sea interceptado o robado y que ningún jugador que tenga su posesión, sea tocado por un adversario. En tal caso, el defensa intercambia su papel con el atacante capturado.

En ataque: conservar la posesión del móvil con varios compañeros y frente a varios oponentes, acelerando el ritmo de juego.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil con varios compañeros y frente a varios adversarios, acelerando el ritmo de juego.

:

## CONTRA-CHUPON

Dos equipos de hasta seis jugadores. Los equipos se

En ataque: conservar la posesión del móvil y

<p><b>PASE AL INTERIOR</b></p>	<p>enfrentan tratando de llevar el móvil hacia el extremo contrario de la pista. Cuando un jugador tiene el balón, debe cuidar que no lo toquen los adversarios. En tal caso queda eliminado momentáneamente, hasta que los contrarios intercepten el balón, circunstancia en la que todos los "muertos" vuelven a jugar. Para conseguir llegar a la zona de marca, se requieren pases rápidos. En el centro se coloca un jugador dentro de un círculo. Por fuera, los compañeros se dan pases hasta conseguir abrir un hueco en la defensa y efectuar un pase al jugador de dentro. Si el equipo que defiende intercepta un pase, hay cambio de funciones. Esta distribución favorece una organización en zona de la defensa.</p>	<p>avanzar con varios compañeros y frente a varios oponentes, con ritmo de juego acelerado. En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión con varios compañeros y frente a varios adversarios, con ritmo de juego acelerado.</p> <p>En ataque: conservar la posesión del móvil y puntuar con varios compañeros y frente a varios oponentes. En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la puntuación con varios compañeros y frente a varios adversarios.</p>	
<p><b>MOVIL-TORRE</b></p>	<p>Equipos de cuatro a ocho jugadores. Un jugador de cada equipo (el jugador-torre) se coloca dentro del aro en las líneas de fondo del campo y no puede salir. El resto de los jugadores se pasa el móvil; si el jugador-torre recibe un pase consiguen un tanto. En tal caso, el balón pasa a poder del equipo adversario.</p>	<p>En ataque: conservar la posesión del móvil, avanzar y puntuar, con varios compañeros y frente a varios oponentes. En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión y la puntuación, con varios compañeros y frente a varios adversarios.</p>	<p>Introducir la regla de que el jugador-torre se puede mover libremente por la línea de fondo para recibir el móvil.</p>
<p><b>ULTIMATE</b></p>	<p>El equipo atacante tiene como objetivo avanzar mediante pases hacia la zona de gol contraria para conseguir un tanto. El equipo defensor pretende apoderarse del móvil y convertirse en equipo</p>	<p>En ataque: conservar la posesión del móvil, avanzar y puntuar, con varios compañeros y frente a varios oponentes. En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión y la</p>	<p>Partido en desigualdad numérica, por ejemplo 3x2. Se puede modificar el sistema de puntuación. El equipo con menos jugadores consigue más puntos cuando alcanzan el objetivo, que el que juega en superioridad</p>

<p><b>GOL-CONO</b></p>	<p>atacante. Se marca un tanto cuando un jugador del equipo atacante recibe un pase dentro de la zona de gol del equipo contrario. El móvil debe ser desplazado únicamente mediante pases (no valen autopases). Se puede pivotar sobre un pie, pero no está permitido correr en posesión del móvil ni retenerlo más de 5 segundos sin jugarlo. Cuando el móvil cae al suelo o sale del límite del campo, se produce falta del último jugador que lo tocó, y el equipo contrario realizará un saque desde el punto de la infracción. Está prohibido el contacto entre jugadores. En este caso, la línea ancha de marcaje favorece la utilización de la defensa hombre a hombre. Equipos de tres a seis jugadores. El equipo atacante se pasa el móvil hasta que alguno encuentra hueco para disparar a cualquier cono y tocarlo. De esta manera, se consigue un gol. El cambio de funciones puede realizarse tras un tiempo de partido o cada tanto conseguido.</p>	<p>puntuación, con varios compañeros y frente a varios adversarios.</p> <p>En ataque: conservar la posesión del móvil, avanzar y puntuar ante varias metas, con varios compañeros y frente a varios oponentes. En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión y la puntuación en varias metas, con varios compañeros y frente a varios adversarios.</p>	<p>numérica.</p> <p>1. Distribuir 2-4 conos en cada línea de fondo. Las metas se encuentran en esta ocasión separadas para cada equipo. 2. Incluir un círculo alrededor de los conos, prohibiendo el acceso a esas áreas en ataque y en defensa. Reducir el número de conos a dos, uno para cada equipo.</p>
<p><b>PARTIDO CON ZONA PROHIBIDA</b></p>	<p>Se trata de un partido en igualdad numérica, con la salvedad de que ningún participante puede pisar determinadas zonas del campo. Si un atacante entra en la zona o la pisa, su equipo pierde la posesión, y si un defensor penetra, habrá</p>	<p>En ataque: conservar la posesión del móvil, avanzar y puntuar desde media o larga distancia, con varios compañeros y frente a varios oponentes. En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión y la</p>	

tiros.

puntuación, con varios compañeros y frente a varios adversarios.

### **TODOS JUEGAN**

El juego consiste en un partido en el que el móvil debe pasar por todos los atacantes en el campo ofensivo antes de tratar de marcar un tanto. Se pretende igualar la participación de todos los jugadores evitando excesivos protagonismos o evasiones.

En ataque: conservar la posesión del móvil, avanzar y puntuar, con varios compañeros y frente a varios oponentes.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión y la puntuación, con varios compañeros y frente a varios adversarios.

### **LAS DOS METAS PUNTUAN**

Consiste en un partido con la particularidad de que los dos equipos pueden atacar indistintamente ambas metas. Cuando se consigue un tanto, el equipo contrario saca desde el centro del campo. Se pone especial atención en la capacidad organizativa de las acciones ofensivas y defensivas y con la mayor rapidez posible.

En ataque: conservar la posesión del móvil, avanzar y puntuar en varias metas, con varios compañeros y frente a varios oponentes.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión y la puntuación en varias metas, con varios compañeros y frente a varios adversarios.

### **PASA O PAGA**

Dos equipos de cuatro a ocho jugadores. Los equipos tratan de introducir el móvil en la meta contraria. Cuando el profesor emite una señal determinada, el equipo que disponga del móvil en ese momento tendrá un tiempo prefijado (por ejemplo, medio minuto) para pasárselo intentando que todos sus componentes lo toquen. El otro equipo defiende con objeto de evitar el mayor número posible de pases. Aquellos jugadores del equipo

En ataque: conservar la posesión del móvil con rapidez, avanzar y puntuar, con varios compañeros y frente a varios oponentes.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión y la puntuación, con varios compañeros y frente a varios adversarios.

**JUGADORES  
NEUTRALES  
(1x1+1, 2x2+1,  
3x3+1,  
5x5+2...)**

**EL  
CIRCULO  
MOVIL**

**TIRA YA**

atacante por los que no haya pasado el móvil serán eliminados o pagarán prenda.

Se trata de un partido en igualdad numérica en el que, además, hay uno o varios jugadores neutrales dentro del campo. Estos no pueden ni progresar ni tirar a meta. Tampoco pueden ser atacados por ningún jugador. Su misión es dar pases y ayudar al equipo que les envió el móvil, procurando devolvérselo en mejores circunstancias, abrir el juego, ralentizar o acelerar el ritmo, etc.

Participan dos equipos de tres a cinco jugadores cada uno. Se necesitan un móvil y un aro. Un jugador del equipo atacante mantiene el aro en la mano de manera que siempre toque el suelo. Puede moverse de sitio. Cada vez que los defensores se apoderan del móvil, el aro pasa al otro equipo. Se consigue tanto si se hace pasar el móvil por el aro. Se trata de un partido en el que los jugadores están obligados a tirar a puerta en un tiempo determinado. Si no lo hacen perderán la posesión del móvil. El objetivo es acelerar el ritmo del juego evitando los fallos de ejecución.

En ataque: conservar la posesión del móvil, avanzar y puntuar, con varios compañeros y frente a varios oponentes.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión y la puntuación, con varios compañeros y frente a varios adversarios.

En ataque: conservar la posesión del móvil, avanzar y puntuar en una meta no fija, con varios compañeros y frente a varios oponentes.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión y la puntuación en una meta no fija, con varios compañeros y frente a varios adversarios.  
En ataque: conservar la posesión del móvil, avanzar y puntuar a un ritmo de juego elevado, con varios compañeros y frente a varios oponentes.  
En defensa: recuperar la posesión del móvil y evitar la progresión y la puntuación, con varios compañeros y frente a varios adversarios.

**JUGADORES  
NEUTRALES FUERA DE  
CANCHA.** En esta ocasión hay cuatro jugadores neutrales fuera del campo, dos en cada lado, que se ocupan de repartir juego en el campo de ataque, pero no pueden ni correr con el balón, ni entrar en el terreno de juego.



- ALMOND, I. (1986) "Reflecting on themes: a games classification". En Thorpe, D., Bunker, D., y Almond, L. En *Rethinking Games Teaching*. Loughborough University, 71-72.
- ARNOLD, P. J. (1991) *Educación física, movimiento y curriculum*. Madrid: Morata/MEC.
- BAYER, C. (1992). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
- BLAZQUEZ, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- BOOTH, K. (1983) "An introduction to netball- an alternative approach". *Bulletin of Physical Education*. 19 (1), 27-31
- BUNKER, D.J y THORPE, R.D. (1983). "A model for the teaching of games in secondary schools". En *Bulletin of Physical Education* 19, (1), 5-9.
- DELGADO NOGUERA, M. A. (1991). *Estilos de enseñanza en Educación Física. Propuesta para una Reforma de Enseñanza*. Universidad de Granada.
- DEVIS, J. Y PEIRO, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en la Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- FRENCH, K.E. y THOMAS, J.R. (1987) "The relation of knowledge development to children's basketball performance". *Journal of Sport Psychology*, 9, 15-32.
- GRAÇA, A. y OLIVEIRA, J. (1997). *La enseñanza de los juegos deportivos*. Barcelona:
- GREHAIGNE, J-F, Y ;GODBOUT, P. (1995). "Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective". *Quest*, 47, 490-505.
- HERNANDEZ, J. (1994) *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras de los juegos deportivos*. Barcelona: INDE
- JUNOY, J. (1996). Baloncesto. MEC.
- LASIERRA, G. y LAVEGA, P. (1993). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- MARTINEZ GAMEZ, M. (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- MENDEZ, A. (en prensa) "Análisis comparativo de técnicas de enseñanza en la iniciación al floorball patines". En *Apunts de E. F.*
- MENDEZ, A. y MENDEZ, C. (1996). *Los juegos en el curriculum de la E. F.* Barcelona: Paidotribo.
- MITCHELL, S. (1996) "Tactical approaches to teaching games improving invasion game performance" en *JOPERD*, 67, nº 2
- PARLEBAS, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- RUIZ, L. M. (1995) *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación física Escolar*. Madrid: Gymnos.
- SANCHEZ, F. (1990). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. (2º edición ampliada). Madrid: Gymnos.
- STODDART, P. (1985) "Teaching for understanding in games... does it really work?". *Bulletin of Physical Education*, 21 (7), 29.

- TÍTULO DEL TRABAJO: *Enfoques metodológicos en la enseñanza del deporte durante las etapas de iniciación*
- AUTORES: Fco. Javier Giménez Fuentes-Guerra (Profesor de la Universidad de Huelva, Doctor en Ciencias de la Educación, Licenciado en E.F.) y Estefanía Castillo Viera (Licenciada en Psicopedagogía, Maestra Especialista en E.F.).
- CENTRO DE TRABAJO: Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva.
- DIRECCIÓN Y TELÉFONO: Dto. Expresión Musical, Plástica, Corporal y sus Didácticas de la Universidad de Huelva. Av. Fuerzas Armadas S/N. Huelva 21007 (tfno:959-019264, 959-019269).
- CORREO ELECTRÓNICO: jfuentes@uhu.es
- RESUMEN: Somos de la opinión de que la metodología va a ser el aspecto más importante y que más puede influir en el desarrollo de un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje de un deporte durante las primeras etapas de iniciación. Por ello, analizamos en este artículo los distintos modelos que pueden existir a la hora de plantear la docencia de un deporte, desde los más tradicionales y técnicos a los más modernos y educativos. Además de describir sus ideas básicas intentamos establecer sus repercusiones en la enseñanza, fomentando aquellos modelos que tienen más en cuenta al alumno y al contexto en el que se desenvuelve.
- PALABRAS CLAVE: deporte, metodología, iniciación deportiva, modelos de enseñanza.
- ÍNDICE:
  - 1.- Introducción.
  - 2.- Modelo tradicional.
  - 3.- Modelos alternativos.
  - 4.- Modelo comprensivo.
  - 5.- Conclusiones.
  - 6.- Bibliografía.

## **1.- INTRODUCCIÓN**

Somos de la opinión de que la metodología va a ser el aspecto más importante y que más puede influir en el desarrollo de un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje de un deporte durante las primeras etapas de iniciación. Por ello, analizamos a continuación los distintos modelos que pueden existir a la hora de plantear la docencia de un deporte, desde los más tradicionales y técnicos a los más modernos y educativos. Tanto Contreras Jordán (1998) como Romero Granados (2000), coinciden en diferenciar claramente dos modelos antagónicos como son el técnico y el comprensivo, mientras que Blázquez (1995) los denomina tradicionales y activos. Además, Contreras Jordán añade un modelo intermedio entre estos dos, el vertical. Estos modelos tienen sus orígenes en las corrientes pedagógicas que han predominado en la enseñanza intelectual, donde nos encontramos *”por un lado, los métodos tradicionales que descansan en principios de simplicidad, de análisis y de progresividad (se descompone en elementos la materia a enseñar). Dos procesos fundamentales participan en toda adquisición: la memoria y la repetición, que permiten plasmar en el niño el rigor del adulto. Por otra parte, los métodos activos, que tienen en cuenta los intereses presentes del niño y que solicitan a partir de situaciones vividas la iniciativa, la imaginación y la reflexión personal para favorecer la adquisición de un saber adaptado”* (Bayer, 1986: 57).

Para Blázquez (1995b), los principales elementos que más van a influir en la enseñanza de un deporte van a ser: las características del individuo que aprende, las características de la actividad deportiva, los objetivos que se pretenden alcanzar y, por supuesto, los planteamientos pedagógicos o métodos didácticos.

## **2.- MODELO TRADICIONAL O TÉCNICO**

**2.1.- Ideas básicas.** Este modelo surge como consecuencia de las influencias que sobre el deporte han tenido el pensamiento científico-técnico y los modelos positivistas, y se sustenta en la psicología conductista. Contreras Jordán (1998) nombra la enseñanza por objetivos, que tanta importancia ha tenido tradicionalmente en el deporte, como una de las técnicas más utilizadas dentro de este modelo. Desde esta concepción de la enseñanza, el alumno es un sujeto pasivo que repite e imita mecánicamente los modelos que se le plantean, no se tienen en cuenta sus intereses por lo que pierde motivación, y se hace muy difícil la consecución de actitudes positivas hacia la práctica moderada y continuada de actividad físico-deportiva. Este mismo autor añade que aunque este modelo ha tenido importancia y ha sido eficaz con deportistas de élite, no debería tener aplicación en el ámbito escolar debido principalmente a que los alumnos no progresan demasiado por las exigencias técnicas de la práctica deportiva, y también debido a la falta de motivación que produce.

Para Bonet (1983), citado por Garganta (1997), una de las características más importantes de este modelo ha sido la obsesión por los aspectos de la enseñanza y el aprendizaje relacionados, sobre todo, con la técnica individual, pero apenas se trabajaba su aplicación en el juego, la táctica. Con esta perspectiva se enseña el modo de hacer (técnica), separado de las razones de hacer (táctica). Blázquez (1995) resalta también que se busca el resultado eficaz o el dominio de habilidades. Romero Granados (2000) resume en cinco los postulados generales en los que se basa este modelo:

*(Cuadro 1.- Postulados básicos del modelo tradicional (Romero Granados, 2000)).*

**2.2.- Aplicación en la enseñanza.** Numerosos son los autores que critican en la actualidad la utilización de este modelo dentro del ámbito escolar. Por ejemplo, Díaz Suárez (1995) destaca que no tienen significación alguna para los participantes, ni tiene ubicación dentro del marco educativo actual. Para Devís (1992), la enseñanza del deporte bajo este modelo, centrado casi exclusivamente en el desarrollo de habilidades técnicas, hace que se plantee o se dude de la función real de nuestra asignatura ya que perdería el valor de educar en favor del de adiestrar. También destaca este autor que esta forma de enseñar presenta serias limitaciones ya que no tiene en cuenta algunos factores importantes en el desarrollo del juego deportivo como pueden ser la complejidad, la adaptabilidad y la incertidumbre, además de aislar las actividades del contexto real del juego. Este modelo plantea una visión demasiado estática del aprendizaje (Devís, 1995). Añade este autor que el principiante va practicando las diversas habilidades y las va superponiendo como si para el aprendizaje de un deporte sólo con ellas fuera suficiente, sin preocuparse del alumno ni del contexto donde se desarrolla.

García, Fuentes y Damas (1998) resumen en seis puntos sus críticas a este modelo. En primer lugar destacan el escaso tiempo del que disponemos los profesores de E.F. para poder enseñar la gran cantidad de técnicas deportivas que exige este modelo. También

resaltan la poca significación que tiene para los alumnos ya que se desconoce el contexto real de juego. En tercer lugar, la excesiva pasividad de los alumnos en el desarrollo de las actividades. También es muy importante resaltar la poca utilización del juego como medio de aprendizaje lo que provoca una falta de motivación entre los alumnos. Añaden por último, el excesivo control por parte del profesor y la evaluación que se realiza, centrándose exclusivamente en los resultados o ejecuciones técnicas. Para Sánchez Bañuelos, citado por Blázquez (1995), la enseñanza tradicional del deporte es criticada por su carácter analítico, el directivismo, el desencanto, retrasar la culminación del aprendizaje, producir aburrimiento o por focalizar demasiado el aprendizaje en la consecución del éxito ante los demás.

A partir de los trabajos de autores como Bunker y Thorpe (1982), Williamson (1982), y Read y Devís (1990), Romero Granados (2000) resume y destaca las principales deficiencias de este modelo sobre todo en su aplicación en la enseñanza en la escuela y que resumimos en el siguiente cuadro.

**(Cuadro 2.- Deficiencias principales del modelo técnico (Romero Granados, 2000).**

### **3.- MODELOS ALTERNATIVOS**

*“Si las pedagogías tradicionales ponen el acento en los elementos técnicos y gestuales, las pedagogías activas lo ponen en las relaciones que se establecen entre estos elementos, lo que permite determinar la estructura de estas actividades” (Blázquez, 1995).*

En contra de los modelos tradicionales, basados fundamentalmente en el desarrollo de los aspectos técnicos de cada modalidad deportiva, surgen los modelos alternativos que plantean la enseñanza de un deporte partiendo de situaciones más globales y reales, basadas en la táctica (Contreras Jordán, 1998). Autores como Mahlo y Dobler, citados por Devís y

Sánchez (1996), entienden que en muchos deportes existen unos principios técnico-tácticos generales que se pueden abordar bajo una metodología similar. En este sentido, Bayer (1986) identifica unos principios básicos en los deportes colectivos en sus fases de ataque y defensa, y que se plasman como objetivos imprescindibles en la enseñanza de este tipo de deportes.

Contreras Jordán (1998: 226) plantea dos criterios básicos que nos ayudan a identificar estos modelos de enseñanza deportiva: *”por una parte, la orientación deportiva dirigida a uno o varios deportes; por otra, la relevancia de los principios tácticos normalmente centrados en el juego”*. Partiendo de los trabajos de Devís y Sánchez (1996), este autor diferencia dos modelos distintos dentro de esta misma orientación:

*(Cuadro 3.- Modelos alternativos en la enseñanza del deporte).*

#### **4.- MODELO COMPRENSIVO**

**4.1.- Ideas básicas.** Este modelo surge en el contexto británico a principios de los ochenta, *“donde un grupo de profesionales comenzó a cuestionarse el modo en que se enseñaban los juegos deportivos en las clases de E.F.”* (Thorpe, 1992: 185). Si el modelo tradicional se apoya en la psicología conductista, éste, por el contrario, se apoya en planteamientos constructivistas que tanta importancia tienen en la actual reforma educativa. Ideas como enseñanza global, aprendizaje significativo, motivación y aprendizaje lúdico, enseñanza activa, valorar la progresión por encima de los resultados, profesor como orientador, atender a las particularidades de los alumnos, adaptar material, reglas e instalaciones, etc. son propias de este modelo de enseñanza deportiva.

Desde los planteamientos didácticos de este modelo, lo más importante va a ser el progreso y el esfuerzo realizado por el propio alumno, donde el proceso de aprendizaje se convierte en el objetivo principal y no los resultados obtenidos como ha sido tradicional

(Blázquez, 1995). La idea central sobre la que se sustenta es la necesidad de comprender el juego antes de empezar a practicar acciones o habilidades del mismo, ya que éstas carecerían de sentido (García, Fuentes y Damas, 1998). *“El interés por la comprensión en el ámbito educativo y la insatisfacción provocada por los planteamientos tradicionales de enseñanza de los juegos deportivos, fueron los factores principales que impulsaron la aparición de este enfoque alternativo dentro de la educación física escolar”* (Sánchez Gómez, 1998: 67). Para este autor, el presente modelo se caracteriza principalmente por evolucionar desde la táctica hacia la técnica utilizando como medio para ello los juegos modificados, que tienen numerosas similitudes con el deporte para el que se plantean, buscando la comprensión de los principios tácticos particulares. Estos juegos serán valiosos, educativamente hablando, cuando promueven el conocimiento y la comprensión con vistas a una participación más inteligente en el juego. Para ello, y a través de diferentes modificaciones, se exageran los aspectos tácticos y/o se reducen las exigencias técnicas para insistir en que los alumnos comprendan la táctica.

**4.2.- Aplicación en la enseñanza.** Desde la perspectiva práctica de este modelo, el profesor *“debe proceder de modo que el practicante entienda lo que debe hacer, intención táctica, antes de conocer cómo debe hacerlo, modalidad técnica”* (Tavares, 1997: 43). Añade este autor que en la enseñanza de los juegos deportivos, la táctica individual será el punto de referencia a la hora de estructurar el proceso de enseñanza-aprendizaje, posibilitando la formación de jugadores con capacidad de decisión propia.



A través de este modelo se pretende que el alumno que se inicia en un deporte lo haga resolviendo los constantes problemas que el profesor le plantea, orientándole hacia "*la resolución de situaciones cuya realización exige numerosos programas de acción, con soluciones diversas, entre las cuales se escoge la más adecuada en el menor tiempo posible*" (Tavares, 1997: 35-36) . El docente se convierte en un orientador del aprendizaje más que en un instructor como era en el modelo tradicional. La enseñanza parte de los aspectos tácticos evolucionando hacia los contenidos técnicos, y no al revés como ha sido tratado hasta hace poco tiempo (Romero Granados, 2000). Este modelo pretende esencialmente que el alumnado comprenda los elementos tácticos más importantes que sustentan los diversos deportes, de forma que se puedan abordar bajo una metodología similar utilizando los juegos modificados como principales elementos de aprendizaje (Contreras Jordán, 1998). Este mismo autor encuadra este modelo dentro de los horizontales, pero añade que debido a su importancia dentro del actual sistema educativo y a algunas diferencias básicas, hacen que deba ser tratado de forma independiente.

*Devís (1996) enumera ocho principios esenciales sobre los que se sustenta este modelo, mientras que Contreras Jordán (1998) los reduce a cuatro:*  
**(Cuadro 4.- Principios sobre los que sustenta el modelo comprensivo.)**

Los juegos modificados van a ser el elemento principal utilizado en este modelo para la enseñanza de las diferentes habilidades (Devís y Peiró, 1992). La puesta en práctica de estos juegos en las prácticas de iniciación deportiva pasarían por las siguientes fases (Contreras Jordán, 1998):

**(Cuadro 5.- Fases en la aplicación de los juegos modificados (Contreras Jordán, 1998).**

En esta línea de trabajo se manifiesta Garganta (1997: 21), para el que en la enseñanza de los juegos deportivos “*se debe proponer al practicante, formas lúdicas con reglas simples, con menos jugadores y en un espacio más reducido, de modo que permita la continuidad de las acciones y mayores posibilidades de concretización*”. Para este autor y otros como Lasierra (1993), lo que interesa sobre todo es desarrollar en los alumnos una disponibilidad motora y mental que colabore en la comprensión de las reglas de acción y principios básicos del juego. Para conseguir esta disponibilidad motriz, será necesario utilizar la transferencia entre las distintas habilidades motrices que componen los juegos deportivos (Graca, 1997). Para conseguir esta amplia formación motriz, este autor propone que desde muy temprano se practiquen las habilidades en contextos variados; estar poco tiempo practicando como habilidades cerradas; desarrollar el cómo, el qué y el cuando de las habilidades; y utilizar situaciones muy parecidas a lo que ocurre en la realidad del juego.

*Sánchez Gómez (1998) justifica en profundidad la utilización de este modelo dentro del deporte escolar. Para ello, parte de los estudios de numerosos autores como Elliot (1984), Flintoff (1990), Devís y Peiró (1992), Thorpe (1992), Ruiz (1993), Fleming (1994), Devís (1994), Ruiz (1996), Butler (1996) o Sánchez (1997), de los que destaca:*

**(Cuadro 6.- Principales aportaciones del modelo comprensivo (Sánchez Gómez, 1998).**

Culminamos este modelo aludiendo a los seis factores propuestos por Sánchez Bañuelos en un documento inédito, citado por Blázquez (1995), que van a posibilitar en mayor medida la enseñanza del deporte en conexión con el mundo del niño, y que se pueden conseguir utilizando modelos de enseñanza activos o comprensivos. Para ello, será

necesario potenciar lo lúdico, favorecer el contacto con la realidad global, despertar la imaginación, centrarse en el progreso y dominio de habilidades, no preocuparse tanto por las correcciones técnicas y desarrollar la afición por el deporte.

## **5.- CONCLUSIONES**

Como el resto de las ciencias de la educación, la E.F. debe evolucionar desde planteamientos más tradicionales y positivistas a otros más comprensivos y críticos, volcándonos con aquellos modelos de enseñanza de los diferentes contenidos que componen nuestra materia que tienen mucho más en cuenta al propio alumno y el contexto donde se desarrolla. De esta forma, los modelos técnicos tradicionales donde lo único importante es la ejecución y los resultados, deben dejar paso a otros modelos como el comprensivo, donde lo realmente importante y educativo va a ser el proceso y todo lo que él conlleva. Así, conseguiremos que el deporte que se practique en las diferentes etapas educativas sea un contenido verdaderamente educativo que va a colaborar en la formación de los alumnos, a la vez que desarrolla sus capacidades físicas y motrices, mejora su salud y fomenta hábitos de práctica físico-deportiva dentro y fuera del horario escolar.

Tras el análisis de los modelos realizado, sintetizamos a continuación los puntos más importantes que Devís (1992) destaca, y que nos ayudan a fundamentar la necesidad de un cambio importante en la enseñanza del deporte, pasando definitivamente a utilizar modelos innovadores como el comprensivo en los que el alumno aprende de forma más real, lúdica y educativa la práctica deportiva:

- En primer lugar, el conocimiento práctico necesario para poder practicar los juegos deportivos. Desde este punto de vista, una habilidad técnica sólo tendrá sentido cuando se realice dentro de un contexto que tenga significación para el alumno, ya que de otra

forma esta actividad se convierte en algo meramente instrumental, repetitivo e imitativo (Arnold, 1991).

- En segundo lugar, la comprensión de la naturaleza de los juegos deportivos y la toma de decisiones. La naturaleza del juego deportivo viene determinada por las reglas del juego, y éstas conforman los problemas que hay que resolver y superar. Para Devís (1992: 148) *“el alumno no puede limitarse a preguntar cómo debe hacer un gesto técnico, sino también qué gesto y cuándo hacerlo”*. De esta forma, afirma que la toma de decisiones y juicios son elementos fundamentales para el desarrollo del juego, por lo que será necesario dar respuestas flexibles fruto de la improvisación que marca el juego. Es decir, el aprendizaje evolucionará desde los aspectos tácticos del juego hacia los técnicos, sin quitar importancia a estos últimos.
- El aprendizaje motor en los juegos deportivos debe orientarse hacia las tareas de carácter abierto, en las que el ambiente es incierto y donde el alumno debe anticiparse y tomar decisiones. Buscaremos *“aprender aquellos principios o reglas generales que se encuentran presentes en el contexto del juego y que podrán aplicarse en otras situaciones similares”* (Pigott, citado por Devís, 1992).
- Existe un nuevo marco y modelo conceptual de enseñanza integrado, en contra del modelo aislado tradicional. Destaca en este modelo sobre todo la importancia de la táctica, el contexto y la dinámica del juego, y ayuda a los alumnos a generar sus propias soluciones y a elegir entre ellas.
- Utilización de los juegos modificados como actividades más adecuadas. *“Aunque posea unas reglas de inicio, ofrece un gran margen de cambio y modificación sobre la marcha, así como la posibilidad de revivir e incluso construir y crear juegos nuevos*

(...) *mantendrá en esencia la naturaleza problemática y contextual del juego deportivo estándar (por lo tanto, también su táctica)*” (Devís, 1992: 153).

De la Torre (1998) enumera también algunas reflexiones en las que deja patente las mayores posibilidades educativas de los modelos reflexivos sobre los tradicionales en la enseñanza, en este caso, de los deportes colectivos: favorecen con mayor eficacia el aprendizaje; ayudan a construir de manera más integral los conocimientos actitudinales, procedimentales y conceptuales; permiten una mayor comprensión sobre los aspectos perceptivos, decisionales, y de ejecución y control; no margina a los alumnos menos dotados físicamente; contextualizan mejor los aprendizajes deportivos; fomentan la creatividad en la búsqueda de alternativas técnico-tácticas que supongan soluciones motrices a situaciones problema; y permiten detectar a los alumnos más inteligentes para la práctica deportiva.

## **6.- BIBLIOGRAFÍA**

- ARNOLD, P.J. (1991). *E.F. Movimiento y currículum*. Morata. Madrid.
- BAYER, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Hispano Europea. Barcelona.
- BLAZQUEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En BLÁZQUEZ, D. (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (1995b). A modo de introducción. En BLÁZQUEZ, D. (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- CONTRERAS JORDÁN, O.R. (1998). *Didáctica de la E.F. Un enfoque constructivista*. INDE. Barcelona.
- CONTRERAS, O.; SÁNCHEZ, L.J. (1998) (Coord). *La detección temprana de talentos deportivos*. Universidad de Castilla La Mancha. Cuenca.
- DE LA TORRE, E. (1998). Valoración de los aspectos cognitivos del joven deportista. En CONTRERAS, O.; SÁNCHEZ, L.J. (Coord). *La detección temprana de talentos deportivos*. Universidad de Castilla La Mancha. Cuenca.
- DEVÍS, J. (1992). Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos. En DEVÍS, J.; PEIRO, C. *Nuevas perspectivas curriculares en E.F.: la salud y los juegos modificados*. INDE. Barcelona.
- DEVÍS, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*, nº 306, pp. 455-472.

- DEVÍS, J. (1996). *E.F., deporte y currículum*. Investigación y desarrollo curricular. Visor. Madrid.
- DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. (1992). Orientaciones para el desarrollo de una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos. En DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. *Nuevas perspectivas curriculares en E.F.: la salud y los juegos modificados*. INDE. Barcelona.
- DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. (1993). E.F. y salud en la enseñanza primaria. En AA.VV. *Fundamentos de E.F. para la enseñanza primaria*. INDE. Barcelona.
- DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. (1995). Enseñanza de los deportes de equipo: la comprensión en la iniciación de los juegos deportivos. En BLÁZQUEZ, D. (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- DEVÍS, J.; SÁNCHEZ, R. (1996). La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales. En MORENO, J.A.; RODRÍGUEZ, P.L. (Coord). *Aprendizaje deportivo*. Universidad de Murcia.
- DÍAZ SUÁREZ, A. (1995). La iniciación deportiva dentro del D.C.B. *Revista Española de E.F.*, nº 58, pp. 27-33.
- GARCÍA, J.A.; FUENTES, J.P.; DAMAS, J.S. (1998). La enseñanza comprensiva de los juegos deportivos en E.F. Una aplicación al balonmano, voleibol y tenis. En GARCÍA, A.; RUIZ, F.; CASIMIRO, A.J. (Coord). *La enseñanza de la E.F. y el Deporte Escolar*. I.A.D. Almería.
- GARGANTA, J. (1997). Para una teoría de los juegos deportivos colectivos. En GRACA, A.; OLIVEIRA, J. *La enseñanza de los juegos deportivos*. Paidotribo. Barcelona.
- GIMÉNEZ, F.J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Wanceulen. Sevilla.
- GRACA, A. Los cómo y los cuándo en la enseñanza de los juegos. En GRACA, A.; OLIVEIRA, J. *La enseñanza de los juegos deportivos*. Paidotribo. Barcelona.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. INDE. Barcelona.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (2000) (Dir). *La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica*. INDE. Barcelona.
- LASIERRA, G. (1993). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Vol. I. Paidotribo. Barcelona.
- LÓPEZ, A.; J.J.; RUIZ, F.; GARCÍA, A.; VICENTE, J.J. (1998). La iniciación deportiva en la escuela. Incidencia de diferentes metodologías de enseñanza. En GARCÍA, A.; RUIZ, F.; CASIMIRO, A.J. (Coord). *La enseñanza de la E.F. y el Deporte Escolar*. I.A.D. Almería.
- LÓPEZ, A.; VICENTE, J.J.; RUIZ, F.; GARCÍA, A. (1998). El método psicomotor inductivo complemento del modelo integrado en el aprendizaje de la técnica en los juegos deportivos. En GARCÍA, A.; RUIZ, F.; CASIMIRO, A.J. (Coord). *La enseñanza de la E.F. y el Deporte Escolar*. I.A.D. Almería.
- MORENO, J.A.; RODRÍGUEZ, P.L. (1996) (Coord). *Aprendizaje deportivo*. Universidad de Murcia.
- READ, B. (1992). El conocimiento práctico en la enseñanza de los juegos deportivos. En DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. *Nuevas perspectivas curriculares en E.F.: la salud y los juegos modificados*. INDE. Barcelona.

- ROMERO GRANADOS, S. (2000). Reflexiones conceptuales de iniciación deportiva escolar y estudio de dos enfoques metodológicos. En *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*. Dos Hermanas, Sevilla.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1995). El deporte como medio formativo en el ámbito escolar. En BLÁZQUEZ, D. (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- SÁNCHEZ GÓMEZ, R. (1998). La enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos: aportaciones a la E.F. En GARCÍA, A.; RUIZ, F.; CASIMIRO, A.J. (Coord). *La enseñanza de la E.F. y el Deporte Escolar*. I.A.D. Almería.
- TAVARES, F. (1997). *El proceso de la información en los juegos deportivos*. En GRACA, A.; OLIVEIRA, J. La enseñanza de los juegos deportivos. *Paidotribo*. Barcelona.
- THORPE, R. (1992). La comprensión en el juego de los niños: una aproximación alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos. En DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. *Nuevas perspectivas curriculares en E.F.: la salud y los juegos modificados*. INDE. Barcelona.

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preocupación por la eficacia con objeto de conseguir un buen resultado final</li> <li>- Se realizan las actividades según estereotipos</li> <li>- El progreso se mide en función del grado de dominio de la técnica específica</li> <li>- Las situaciones se encasillan en esquemas preestablecidos de antemano</li> <li>- El volumen de trabajo y el número de repeticiones son las claves de la eficacia</li> </ul> |
|--|

*Cuadro 1.- Postulados básicos del modelo tradicional (Romero Granados, 2000).*

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se suelen ofrecer sólo los deportes arraigados fuertemente en la sociedad</li> <li>- Los alumnos aventajados aprenden el deporte fuera del horario escolar</li> <li>- En las clases de E.F. sólo se desarrollan un conjunto de técnicas inflexibles que limitan en gran parte la capacidad de decisión</li> <li>- Los menos dotados están condenados a repetir y ejecutar las actividades o movimientos hasta conseguir el modelo estereotipado</li> <li>- Se fomenta una gran dependencia del alumno por el profesor o entrenador</li> <li>- Se dedica mucho tiempo a la enseñanza de la técnica y muy poco al juego en sí</li> <li>- Se produce muy poca transferencia del aprendizaje técnico a la situación real de juego</li> <li>- Se realiza poco trabajo físico</li> <li>- El alumno no conoce el juego deportivo y las máximas posibilidades que le ofrece</li> <li>- No se fomenta un espíritu crítico entre el alumnado</li> </ul> |
|--|

*Cuadro 2.- Deficiencias principales del modelo técnico (Romero Granados, 2000).*

<b>MODELO VERTICAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Parte de la enseñanza de un sólo deporte y entiende que van a existir transferencias positivas entre los juegos que utilizamos como medio de aprendizaje y el desarrollo del deporte en sí</li> <li>-La enseñanza se plantea progresando a través de juegos simplificados que ayudan a la comprensión por parte del alumno de los aspectos tácticos y técnicos más básicos de ese deporte</li> <li>-Para Hernández Moreno (2000), en este modelo se comienza siempre practicando juegos simplificados para pasar a continuación a realizar minideportes, y terminando con el aprendizaje del deporte específico estándar</li> </ul>
<b>MODELO HORIZONTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Parte de la enseñanza común y similar entre varios deportes ya que sus características estructurales y tácticas son muy similares</li> <li>-Al igual que el modelo anterior, comparte la idea de la transferencia positiva entre el juego y el deporte. En contra del</li> </ul>

	<p>modelo tradicional, éste huye de la idea de conseguir unos movimientos automáticos de carácter cerrado, por lo que las actividades plantean la necesidad de elección por parte del alumnado</p> <p>-Hernández Moreno (2000) indica que este modelo busca una iniciación común a varios deportes, y añade que dentro de este modelo se pueden diferenciar la corriente estructural y la corriente comprensiva. Contreras Jordán (1998) advierte que la metodología utilizada en este modelo no facilita la comprensión táctica del juego por parte del alumnado, dejando actuar sobre todo a la intuición y las capacidades tácticas individuales de éstos</p>
--	--

Cuadro 3.- Modelos alternativos en la enseñanza del deporte.

<p><b>PRINCIPIOS ESENCIALES DEL MODELO COMPRENSIVO (DEVÍS, 1996)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir de la totalidad y no de las partes</li> <li>- Situaciones reales de juego</li> <li>- El profesor plantea situaciones problema, y el alumno tiene que buscar la solución mediante la comprensión y reflexión</li> <li>- Los gestos técnicos parten de las situaciones reales de juego</li> <li>- Las demostraciones y explicaciones del profesor son sustituidas por la acción del alumno</li> <li>- Importancia de la diversidad sobre la repetición</li> <li>- Los errores son sustituidos por el desarrollo de capacidades que ayuden a resolver los problemas</li> <li>- Descenso de la competitividad a favor de la cooperación</li> </ul>
<p><b>CUESTIONES FUNDAMENTALES QUE SUSTENTAN EL MODELO COMPRENSIVO (CONTRERAS JORDÁN, 1998)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento sobre las acciones</li> <li>- Teoría del esquema</li> <li>- Variabilidad en la práctica</li> <li>- Importancia de la transferencia</li> </ul>

Cuadro 4.- Principios sobre los que sustenta el modelo comprensivo.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- En primer lugar, se plantearían situaciones prácticas que permitan al alumno tomar contacto y familiarizarse con el deporte que se va a desarrollar. Habrá que adaptar las reglas del juego en función de la edad, experiencia y nivel de los jugadores</li> <li>- Posteriormente habrá que promover situaciones de análisis y reflexión individual y colectiva sobre las principales dificultades encontradas, con objeto de buscar soluciones en las que impliquemos cognitivamente a los jugadores</li> <li>- Las soluciones adoptadas serán objeto de un nuevo análisis y valoración de forma que los alumnos van conociendo los problemas más importantes que van surgiendo de la práctica</li> <li>- Por último, no debemos olvidar que a lo largo del proceso deberemos trabajar también ciertos aspectos específicos o técnicos, pero siempre teniendo en cuenta su significación para el alumnado y que ayude a éste a resolver sus problemas tácticos</li> </ul>
---

Cuadro 5.- Fases en la aplicación de los juegos modificados (Contreras Jordán, 1998).

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación hacia experiencias afectivas del alumnado</li> <li>- Facilita la participación de todo el alumnado al reducir las exigencias técnicas</li> <li>- Integra ambos sexos en las mismas actividades y permite que los alumnos se impliquen en el proceso de enseñanza participando en las modificaciones o inventando nuevos juegos</li> </ul>
--



- El aprendizaje se realiza de forma divertida, rápida y sencilla, alcanzando pronto ciertos niveles de competencia y la participación activa en el juego
- A menudo, este enfoque metodológico puede favorecer a los jugadores con menor aptitud. Además, el interés por la comprensión táctica y la reducción de las exigencias técnicas facilitan su participación
- El desarrollo de la cooperación puede encontrar un marco ideal en este enfoque ya que, entre otras cuestiones, tienen cabida algunas propuestas y modificaciones de los juegos
- La competición, aunque existe, pierde importancia y trascendencia en favor de la cooperación
- Aumenta la implicación y motivación de los alumnos hacia el aprendizaje, la responsabilidad y la participación activa
- El profesor cambia su rol y pasa a ser un dinamizador que hace reflexionar a sus alumnos y fomenta la comprensión a través de intervenciones en forma de preguntas y comentarios

Cuadro 6.- Principales aportaciones del modelo comprensivo (Sánchez Gómez, 1998).

[portugués](#)

## LOS INDICADORES ESTADÍSTICOS MAS DETERMINANTES EN EL RESULTADO FINAL EN LOS PARTIDOS DE BASQUETBOL

António Jaime Sampaio (Portugal)

[ajaime@utad.pt](mailto:ajaime@utad.pt)

### Resumen

*El presente estudio surge a partir de la necesidad de señalar la incidencia de los indicadores en los partidos de Basquetbol en el resultado final de las competencias. En este sentido, fueron definidos los siguientes objetivos: (i) identificar y jerarquizar los indicadores del juego que diferencian a los equipos vencedores de los vencidos y (ii) considerar, diferenciar y clasificar a los indicadores del juego frente a la victoria o la derrota en las competiciones.*

*La muestra fue constituida por 485 partidos del Campeonato Nacional de 1ª División de la Liga Portuguesa de Basquetbol, correspondientes a las temporadas 1994-95 y 1995-96. La recogida de datos, centrada en los registros estadísticos de los partidos, contempló los siguientes indicadores de juego: asistencias, tapas en los lanzamientos, intercepciones, faltas cometidas, porcentajes de eficacia en los lanzamientos de 2 puntos, porcentajes de eficacia en los lanzamientos de 3 puntos, porcentajes de eficacia en los lanzamientos de tiros libres, robos de pelota, rebotes ofensivos, rebotes defensivos y recuperaciones de pelota.*

*Posteriormente, la muestra fue subdividida en dos grupos, frente a la victoria o la derrota en las competencias, siendo consideradas para el análisis posterior las siguientes categorías: (i) juegos equilibrados (JE), con diferencias en el resultado final inferiores o iguales a 3 puntos, (ii) juegos normales (JN), con diferencias en el resultado final superiores a 3 puntos o iguales a 10 puntos y e (iii) juegos desequilibrados (JD), con diferencias en el resultado superiores a 10 puntos.*

*Para comparar los valores promedio de cada indicador, frente a la victoria o a la derrota, en las categorías de los partidos definidos a priori recurrimos al test-t para medidas independientes. Posteriormente, se recurrió a la función discriminante en el sentido de identificar, a través de los coeficientes canónicos estructurales (CCE), los indicadores que separaban maximalmente a los grupos, en cada categoría de partidos. Finalmente, a través de las matrices de confusión, se testeó la calidad del ajuste de las funciones lineales encontradas. Consideramos significativos para la combinación lineal os  $|CCE| > 0,30$ . El nivel de significancia fue mantenido en un 5%.*

*Las principales conclusiones evidenciaron que el resultado final de los partidos analizado, en todas las categorías de análisis, fue producto de una contribución asociada de los porcentajes de eficacia de los lanzamientos de dos puntos ( $CCEJE=0,63$ ;  $CCEJN=0,31$ ;  $CCEJD=0,46$ ) y de los rebotes defensivos ( $CCEJE=0,33$ ;  $CCEJN=0,37$ ;  $CCEJD=0,49$ ). Junto con los indicadores anteriormente referidos, los porcentajes de eficacia en los lanzamientos de tres puntos contribuyeron significativamente para*

*desequilibrar el resultado final de los partidos (CCEJD=0,30). En juegos normales, las faltas cometidas por los equipos discriminaron significativamente los equipos vencedores de los equipos vencidos (CCEJN=0,31). Los porcentajes de eficacia en los tiros libres contribuyeron significativamente para decidir el resultado final en los partidos juegos equilibrados (CCEJE=0,34).*

*La precisión de los análisis realizados fue elevada para los juegos desequilibrados (95,12%) y normales (76,71%) y moderada para los juegos equilibrados (66,7%).*

**Palabras clave:** *Basquetbol. Estadísticas. Exito.*

## Introducción

El análisis cuantitativo del juego de Basquetbol es un proceso fundamental en la explicación de los factores que influyen en el éxito deportivo. La evaluación de la performance a través de los indicadores de juego, recogidos en las competencias, constituye un método válido, fiable y objetivo, tanto desde el punto de vista del jugador, como desde el punto de vista del equipo.

El presente trabajo surge de la necesidad de profundizar los conocimientos disponibles referentes a la influencia de los indicadores de juego en la performance diferencial, en el sentido de poderlos identificar, discriminar, jerarquizar y clasificar. Más específicamente, preguntarse qué determina la victoria/derrota de un equipo?. ¿Qué fue lo que diferenció en forma determinante el rendimiento de ambos equipos?. Y además, se puede considerar que los indicadores estudiados asumen organizaciones idénticas frente a la diferencia puntual en los partidos?.

Probablemente, el éxito en las competencias está determinado por el predominio de uno de los equipos en alguna relación entre los diversos indicadores, que pueden asumir una estructura diversa frente a la diferencia en puntos de los partidos, por ejemplo, en juegos equilibrados (diferencias menores de tres puntos), normales (diferencias entre 4 y 10 puntos) y desequilibrados (diferencias por encima de 10 puntos).

Los estudios disponibles respecto a la contribución de los indicadores de juego en la victoria o en la derrota en las competencias nos permitirán ubicar el estado actual del conocimiento científico: Los lanzamientos de dos puntos son considerados usualmente por la generalidad de los entrenadores e investigadores, como uno de los factores más importantes en la determinación de las victorias en los partidos. De un modo general, los equipos que vencen en los partidos convierten más lanzamientos de dos puntos y consiguen mejores porcentajes de eficacia. No se hay evidencia de algún vínculo entre el número de lanzamientos intentados y las victorias en los partidos. Los lanzamientos de tres puntos, por su reciente inclusión en el

juego, no fueron registrados en la gran mayoría de los estudios disponibles. Este hecho hace que no podamos realizar ninguna inferencia. Los tiros libres fueron identificados como uno de los dos indicadores determinantes en las victorias o derrotas en los partidos. Los estudios consultados refieren de esta manera que los tiros libres tienen una particular incidencia en los momentos finales de los partidos equilibrados. Los equipos que vencen en mayor cantidad de partidos convierten más tiros libres, como consecuencia de mayores porcentajes de eficacia. No aparecen evidencias de ninguna relación entre la cantidad de tiros libres intentados y las victorias en los partidos.

A la par de los lanzamientos de dos puntos, los rebotes son también considerados, por la gran mayoría de los entrenadores e investigadores, como uno de los mejores indicadores del éxito de los equipos. Existe un consenso en los estudios disponibles que permiten considerar que los equipos que vencen en más partidos recuperan mayor cantidad de rebotes defensivos y/u ofensivos.

De un modo general, los equipos que vencen en más partidos, cometen menos faltas. A pesar de que los entrenadores asocian las performances de los mejores equipos a un reducido número de pérdidas de pelota, los estudios disponibles son escasos y divergentes. En este sentido, no hay evidencia en la relación entre las pérdidas de pelota y las victorias o derrotas.

Las asistencias, las intercepciones y las tapas en los lanzamientos son indicadores de juego que los entrenadores vinculan con las victorias o derrotas de sus equipos en los partidos. Sin embargo, no existen estudios que comprueben esta relación.

En los análisis multivariados de los juegos desequilibrados los estudios disponibles son relativamente consensuales e identifican una relación que vincula los rebotes y los porcentajes en la eficacia en los lanzamientos de dos puntos en las victorias o derrotas en los partidos.

En los análisis multivariados en los juegos equilibrados, el reducido número de estudios no nos permitió establecer conclusiones sólidas.

### **Material y Métodos**

Para la realización del presente estudio recurrimos a las estadísticas de 485 partidos de Basquetbol, correspondientes a dos temporadas:

- En la temporada 1994/95 fueron recogidas las estadísticas de 280 partidos que constituyeron la fase regular del Campeonato Nacional de 1ª División Masculina de la Federación Portuguesa de Basquetbol.

- En la temporada 1995/96 fueron recogidas las estadísticas de 205 partidos que constituyeron la fase regular del Campeonato Profesional Masculino de la Liga Portuguesa de Basquetbol.

### Recogida de datos

Los datos utilizados en este estudio son complementarios. Fueron recogidos y compilados por técnicos de la empresa infoDESPORTO, especializada en este tipo de procedimientos.

### Procedimientos estadísticos

En primer lugar, se procedió al análisis de la función discriminante (FD) en el sentido de identificar, a través de los coeficientes canónicos estructurales (CCE), los indicadores que más contribuyen para establecer la diferencia máxima entre las victorias y las derrotas en cada categoría de partidos. Posteriormente, por las matrices de confusión, fue testeada la calidad del conveniencia de las funciones lineales obtenidas. Consideramos como relevantes para la interpretación del compuesto lineal los  $|CCE|$  ( $> 0.30$ ) (Tabachnick & Fidell, 1989). El nivel de significancia fue mantenido en 5%.

### Resultados

Los Cuadros 1 y 2 expresan, respectivamente, los principales resultados de la FD y de los CCE de las funciones encontradas para los partidos equilibrados, normales y desequilibrados. En todas las categorías fueron encontradas funciones capaces de diferenciar los registros estadísticos de los equipos que vencieron de los equipos que salieron derrotados en los partidos (ver Cuadro 1)

Categoría	Precisión del Análisis	$R_c$	$X^2$	p
Juegos Equilibrados	67,71 %	0,38	23,33	0,025 <sup>x</sup>
Juegos Normales	76,71 %	0,60	127,01	0,000 <sup>x</sup>
Juegos Desequilibrados	95,12 %	0,85	645,83	0,000 <sup>x</sup>

<sup>x</sup>  $p < 0,05$   $R_c$  - coeficiente de correlação canónica,  $X^2$

Cuadro 1. Resultados de la Función discriminante en juegos equilibrados, normales y desequilibrados.

Las funciones encontradas están constituidas por combinaciones lineales de indicadores, cuyo poder discriminatorio (para la victoria o la derrota) está expresado en los CCE (ver Cuadro 2).

Indicadores (JE)	CCE	Indicadores (JN)	CCE	Indicadores (JD)	CCE
% Lanzamiento de 2 puntos	0,63	Rebotes defensivos	0,37	Rebotes defensivos	0,49
% Tiros libres	0,34	Faltas cometidas	-0,31	% Lanzamiento de 2 puntos	0,46
Rebotes defensivos	0,33	% Lanzamiento de 2 puntos	0,31	% Lanzamiento de 3 puntos	0,30
Intercepciones	0,29	Asistencias	0,18	Asistencias	0,26
Asistencias	0,23	Tapas de lanzamiento	0,16	Tapas de lanzamiento	0,16
Rebotes ofensivos	-0,16	% Lanzamiento de 3 puntos	0,15	Faltas cometidas	-0,13
Robos de pelota	0,14	Rebotes ofensivos	0,15	% Tiros libres	0,01
Turn-overs	-0,13	Robos de pelota	0,11	Robos de pelota	0,01
Tapas de lanzamiento	-0,08	Intercepciones	0,08	Turn-overs	-0,04
% Lanzamiento de 3 puntos	0,04	% Tiros libres	0,06	Intercepciones	-0,01
Faltas cometidas	-0,02	Turn-overs	-0,03	Rebotes ofensivos	0,01
Valor discriminatorio $CCE > \acute{o} = a  0,30 $					

Cuadro 2. Valores de los CCE de las funciones discriminantes para los juegos equilibrados (JE), juegos normales (JN) y juegos desequilibrados (JD).

## Discusión de los resultados

Un estudio en profundidad de los indicadores de la performance nos permitió, en forma clara y objetiva, discriminar los equipos vencedores de los equipos perdedores en los partidos de Basquetbol. El cuadro sinóptico expresado en la Figura 1 pretende ilustrar, de una manera global e integrada, la idea emergente de nuestros resultados.

Durante el juego, el predominio de la relación entre los porcentajes de eficacia en los lanzamientos de 2 puntos (%L2) y los rebotes defensivos (RD) asume una relevancia decisiva para los equipos que pretenden alcanzar el éxito en las competencias. Como lo marca el propio objetivo del juego, se pretende que un equipo obtenga puntos y disponga más posesiones de pelota que el equipo adversario.

El predominio en los indicadores anteriormente nombrados, unido a los mejores porcentajes de eficacia en los lanzamientos de 3 puntos (%L3) permite equilibrar el juego interior y el juego exterior de un equipo. Para una precisión del 95,12% este factor tendrá como consecuencia una victoria desequilibrada. Por otro lado, el equilibrio de los valores de los %L3 desviará, inevitablemente, la decisión del juego hacia los valores de los %L2, bajo la forma de lanzamientos de campo más próximos al cesto y/o penetraciones. O sea, la decisión del juego continúa en focalizarse en los lanzamientos de campo, pero la importancia de éstos parece colocarse desde las áreas más externas del perímetro hacia las áreas más cercanas al cesto. Ante esta situación, las faltas cometidas (FC) parecen asumir la primacía en la decisión del juego. En este caso, los equipos que cometen menos o provocan más faltas consiguen superar a los equipos adversarios (victoria que consideramos normal, con una precisión del 76,71%).

Si el equilibrio se mantuvo, i.e., si ninguno de los equipos aumenta drásticamente el número de FC relativamente frente al otro equipo, la eficacia en la conversión de puntos a través de los tiros libres (producto de la FC) parece determinar el efecto de la victoria en un enfrentamiento equilibrado (con una precisión del 66,67%).

Los %L2 y los RD se mostraron, en todos los análisis realizados, como los indicadores del juego que más contribuyeron para el resultado final en los partidos. De hecho, los equipos que ganaron más juegos lograron y convirtieron más posesiones de pelota. Esta idea es marcada por el mayor número de RD recuperados y por los mayores %L2, respectivamente.

Resultados similares a nuestros estudios fueron identificados en la literatura disponible (Price, 1970; Pim, 1981; Coelho, 1996; Mendes, 1996a). Estos autores, al desarrollar el análisis multivariado identificaron la contribución creciente de estos mismos indicadores para la victoria en los partidos de Basquetbol. Una reflexión atenta sobre estos resultados nos conduce forzosamente hacia dos tipos de análisis: el primero, centrado en la contribución asociada de los dos indicadores descriptos con el resultado en los partidos; y el segundo, centrado en la contribución individual de los %L2 y de los RD en el resultado final de los partidos.

### **Porcentajes de eficacia en los lanzamientos de dos puntos y rebotes ofensivos**

La relación que se establece entre los lanzamientos y los rebotes parece constituirse como un momento crítico en la definición de superioridad o inferioridad durante el juego. En este sentido y frente a la decisión entre oponentes, la dinámica del juego puede continuar, para cada uno de los equipos, según Barreto (1995), en diferentes direcciones:

*Para el equipo con posesión de pelota:*

- Ataque, por el rebote ofensivo;
- Defensa, luego del lanzamiento convertido o rebote defensivo de los adversarios.

*Para el equipo sin posesión de pelota:*

- Defensa, por el rebote ofensivo de los adversarios;
- Ataque, luego del rebote defensivo o lanzamiento convertido de los oponentes.

En este mismo contexto y como ilustra la Figura 2, los lanzamientos y los rebotes expresan una relación de dependencia muy fuerte que domina, casi con exclusividad, la dinámica del partido y, consecuentemente, su resultado final. O sea, ésta parece ser una fuerte evidencia de los resultados obtenidos en nuestro estudio a través de los CCE de FD.

Porcentajes de eficacia en los lanzamientos de dos puntos  
 Tal como fue referido, los equipos que ganaron más partidos fueron más eficaces en los lanzamientos de dos puntos. Este vínculo fue identificado y sobre todo sustentado por la gran cantidad de estudios consultados (Price, 1970; Mouw, 1971; Van Gundy, 1978; Pim, 1981; Marques, 1990; Sousa, 1993; Coelho, 1996; Ittenbach, 1995; Mendes, 1996a; Mendes, 1996b).

Bird & Bischoff (1990) fundamentaron esta idea considerando que los equipos que vencen en los partidos precisan, imprescindiblemente, de lanzadores eficaces, i.e., jugadores que además de predominio y competencia en los fundamentos básicos, seleccionan los lanzamientos a llevar a cabo, fundamentalmente, en función de: (i) las áreas de la cancha en las que se encuentran, (ii) los ángulos de lanzamiento y (iii) de la posición de la defensa.

De esta manera, los lanzadores eficaces conocen, en profundidad, sus limitaciones y sus potenciales, así como las limitaciones y los potenciales de los restantes jugadores de su equipo. El "mejor lanzador" de un equipo es el jugador que en determinada jugada de ataque está libre de presión defensiva para lanzar al cesto en una posición favorable (Bird & Bischoff, 1990).

Resumiendo, la relación que fue identificada, en el presente estudio, entre los porcentajes de eficacia en los lanzamientos de dos puntos y el resultado final en los partidos, evidencia una idea bastante concreta que se expresa de esta manera: los equipos que ganan mas partidos parecen tener jugadores que saben como y cuando lanzar.

### **Rebotes defensivos**

Los equipos que vencen en más partidos obtienen más posesiones de pelota, hecho evidenciado por el mayor número de RD recuperados. Esta relación



fue relativamente bien identificada y sostenida por la gran mayoría de los estudios consultados (Price, 1970; Mouw, 1971; Dohrer, 1974; Asmussen, 1976; Van Gundy, 1978; Pim, 1981; Barnett, 1984; Gimelstob, 1984; Marques, 1990; Sousa, 1993; Coelho, 1996; Ittenbach, 1995; Mendes, 1996a; Mendes, 1996b).

Barreto (1995) sostuvo esta idea al realizar un análisis que nos parece bastante objetivo y esclarecedor. El autor verificó que los porcentajes de eficacia en los lanzamientos de campo ha tenido en los últimos tiempos una involución significativa, como consecuencia de la capacidad defensiva de los equipos. En este sentido, los rebotes representan mayores frecuencias de éxito por partido que los lanzamientos convertidos, lo que expresa claramente su contribución para el resultado final en los partidos.

De manera general, la relación anteriormente formulada nos remite también a un cuadro interpretativo más amplio y subdividido en 4 características centradas en el juego y en el jugador. De hecho, los equipos que recuperan más rebotes obtienen también mayor cantidad de posesiones de pelota y, simultáneamente, controlan el ritmo de juego. Indirectamente, este hecho podrá evidenciar primacía de los jugadores de los mejores equipos tanto desde el punto de vista de la capacidad física, como desde el punto de vista técnico-táctico.

#### **Obtener la posesión de la pelota :**

El rebote es el indicador del juego que más claramente expresa la capacidad de un equipo para recuperar posesiones de pelota (Barreto, 1995). Durante el juego de Basquetbol, las oportunidades que un equipo dispone para recuperar la posesión de la pelota pueden corresponder a una de las siguientes situaciones:

- Disputa de la pelota en el aire
- Faltas y violaciones
- Intercepciones de pase y robos de pelota
- Lanzamientos obtenidos
- Lanzamientos errados

Hobson (1955), en un estudio que toma como base 460 partidos de los Colleges, llegó a la conclusión que más de los dos tercios de las oportunidades de recuperación de posesiones de pelota en un partido provienen de lanzamientos fallidos. Esta idea ha sido confirmada por diversos autores (Rupp, 1967; Auerbach, 1976; Wooden, 1980). En este sentido, el rebote como la acción de juego subsiguiente al lanzamiento fallido, está directamente vinculado al número de posesiones de pelota, y consecuentemente, de lanzamientos de campo ejecutados, lo que determina

significativamente la probabilidad de convertir más puntos y ganar un partido (Raveling, 1982).

En tanto, tal como fue referido, apenas los RD representarían el indicador que separa las victorias de las derrotas. Este indicador, asume una importancia muy particular en el juego, toda vez que su expresión está exclusivamente asociada a la eficacia ofensiva de los equipos, i.e., el RD sólo existe como producto de un lanzamiento fallido. En este sentido, los equipos que ganan más partidos recuperan más RD como consecuencia de la ineficacia ofensiva de los equipos oponentes. La misma deducción también es válida para el rebote ofensivo (RO), i.e., el RO sólo existe como consecuencia de un lanzamiento fallido, por lo tanto, los equipos que obtienen más triunfos no recuperan más RO. Este hecho, parece indiscutible de sostener una vez que los jugadores del equipo de no convierten el lanzamiento se encuentran sistemáticamente en una situación de doble desventaja, a partir de la disputa del RO desde posiciones más alejadas del cesto y en inferioridad numérica (dado que las preocupaciones por la recuperación defensiva son prioritarias). De este modo, el RO no discrimina los equipos vencedores de los equipos derrotados.

Por otra parte, reforzando todavía más la importancia del RD, luego de la recuperación de la posesión de la pelota, todos los jugadores reaccionan para el desarrollo del contraataque (Araújo, 1992), la fase que sostiene el éxito del modelo de juego concordante con las características de los basquetbolistas portugueses (Coelho, 1990).

Si la pelota no fue recuperada, aumenta la cantidad de RO del equipo adversario, lo que provoca desventajas decisivas: (i) aumenta la cantidad de segundos (o más) lanzamientos cuyos porcentajes de eficacia son mucho más elevados y/o (ii) recarga al equipo que defiende con faltas personales (Mikes, 1987).

### **Ritmo de juego :**

El basquetbol moderno se caracteriza por sucesivos cambios en el ritmo de juego. Este es un referencial de intensidad, expresado a través de las diferentes velocidades de transición (ofensiva o defensiva) que los equipos son capaces de utilizar para imponer su juego, o para condicionar al del adversario. En este caso específico, la aceleración del juego se consigue a través de la realización de contraataques, en tanto que la desaceleración del juego se consigue impidiendo las salidas en contraataque. Ya sea uno u otro de estos efectos, o sea, cambiar el ritmo de juego acelerándolo o desacelerándolo, dependen de la intervención y participación en el RD para el primer caso y en el RO para el segundo caso (Barreto, 1995). Entonces, parece evidente que los equipos que recuperan más rebotes son capaces de controlar mejor el ritmo de juego, imponiéndose en las diversas circunstancias y forzando al oponente sobre los aspectos específicos que más les concierne.

## **Caracterización corporal**

Las medidas corporales absolutas parecen expresar, en circunstancias precisas, un grado elevado de determinismo para el éxito en diferentes modalidades deportivas (Janeira, 1994). En la mayoría de los estudios antropométricos disponibles en la literatura internacional, la altura y el peso de los jugadores son los indicadores que mejor se relacionan con la eficacia en el juego, más precisamente, con la capacidad de obtener puntos y de recuperar rebotes (Alexander, 1976; Janeira, 1988; Janeira & Vicente, 1991). Este hecho deviene de que, en circunstancias muy particulares, los atletas recurren al contacto físico (e.g. ganar y mantener posiciones próximas al cesto, bloqueos ofensivos y defensivos) y, simultáneamente, de la ubicación elevada del aro (cesto) a 3,05 m del suelo (Janeira, 1994). En este sentido, la relación de la altura y del peso con la performance diferenciada en el juego contribuyen a identificar a los mejores jugadores de un equipo. Los ejemplos que sustentan estas ideas están expresados en numerosos estudios y publicaciones (para refs. ver Alexander, 1976; Häkkinen, 1988; Bolonchuk et al., 1991; Janeira, 1988, 1990, 1994).

Todavía en este terreno, nos parece importante señalar, por su profundidad y exhaustividad, el estudio de Janeira (1994), cuyo objetivo apuntó a identificar los perfiles somáticos diferenciados por la posición específica en el juego. Los resultados obtenidos identificaron contribuciones diferenciadas expresadas, fundamentalmente, en los efectos de la envergadura (altura, alcance del miembro superior, diámetro palmar longitudinal, extensión del miembro inferior) y de la masa (perímetro braquial extendido, perímetro del antebrazo, peso de la masa grasa).

En este contexto, parece evidente que en los enfrentamientos directos entre equipos, las diferencias corporales señaladas pueden determinar diferencias en la eficacia en el juego, con especial énfasis en la recuperación de rebotes.

De esta manera, la capacidad de recuperar rebotes puede ser adjudicada a las capacidades corporales de los jugadores. Muy probablemente, los equipos que ganan los partidos están conformados por jugadores que presentan un perfil somático más conveniente a las demandas del juego (más altos y más fuertes), y de esta manera, más eficaces en la recuperación de los rebotes (Sampaio & Janeira, 1996).

Con todo, aprovechamos para puntualizar una vez más que este estudio se vincula en torno a la noción de equipo, ya que desde el punto de vista individual las cuestiones ecuacionales podrían no ser tan lineales. De hecho, los ejemplos de Dennis Rodman y Charles Barkley, jugadores de la NBA, podrían ser la excepción en este universo de gigantes.

A pesar de ésto, la idea anteriormente expuesta no pretende ser un punto de sustentación de los procesos de selección negativa. Los jugadores con menos tamaño (más bajos y menos fuertes) continúan teniendo oportunidades de participación en el juego siempre que sean extremadamente rápidos,

excelentes defensores, buenos pasadores, buenos dribladores, lanzadores eficaces de media y larga distancia y posean una gran capacidad de penetración en la defensa (Lima, 1986).

### **Caracterización técnica**

La importancia del rebote en el juego de Basquetbol ha sido inequívocamente reconocida no sólo a través de diversos estudios realizados y disponibles en la literatura sino también según la opinión de entrenadores (para refs. ver Price, 1970; Pim, 1981; Barreto, 1995; Ittenbach, 1995; Turcoliver, 1996). A pesar de esta unanimidad en torno a su importancia, el rebote parece que se trata de una de las fases del juego que muchos entrenadores identifican como de los más descuidados (para refs. ver Barreto, 1995).

De una manera muy particular, el éxito en la recuperación de rebotes defensivos depende del cumplimiento de determinados presupuestos técnicos que según Bird & Bischoff (1990) se pueden expresar a través de:

- Anticipación del lanzamiento
- Bloqueo y estabilización de la posición
- Alejamiento de los atacantes
- Localización de la pelota
- Recuperación y protección de la pelota.

Frente a este conjunto de presupuestos, que parece obvio para los jugadores de Basquetbol, no alcanza con que sean altos y fuertes para obtener los rebotes. La idea de perfeccionamiento técnico debe estar siempre presente en el sentido de que los jugadores puedan jugar al más alto nivel en zonas próximas al cesto y más densamente "pobladas".

En este sentido, y sumando a las conclusiones los puntos anteriores parece evidente que los mejores equipos recuperan más RD lo que les proporciona directamente un mayor número de posesiones de pelota y un control efectivo del ritmo de juego. Probablemente, las causas que sostienen esta idea están asociadas no sólo a las características corporales sino también a los mayores niveles técnicos de los jugadores.

Porcentajes de eficacia en los lanzamientos de tres puntos  
Los %L3 fueron identificados como uno de los dos indicadores que más contribuye para diferencias a los equipos, exclusivamente, en los juegos equilibrados.

En el presente estudio y en todas las categorías de análisis, los resultados expresan, claramente, una relación entre los equipos victoriosos y la mayor

cantidad de puntos y cambios en la posesión de la pelota. En este sentido, la contribución relacionada de los %L3 en la construcción de la performance en el juego está expresada en un aumento de puntos por posesión de la pelota, lo que parece influir en el desarrollo de los partidos desequilibrados.

El equilibrio entre el juego interior y el juego exterior es un factor fundamental para el éxito de los sistemas ofensivos de los equipos (Turcoliver, 1997). Los %L3 asumen un rol fundamental en la regulación de este proceso, al "obligar" al equipo oponente el nivel de ayudas, hecho que se considera negativo toda vez que: (i) tiene que recuperar las posiciones de rebote defensivo desde zonas más alejadas del cesto y (ii) aumenta el espacio disponible para los jugadores interiores que también van a estar sujetos a una menor presión defensiva.

### **Faltas cometidas**

Las faltas cometidas fueron identificadas como uno de los indicadores que más contribuye para decidir el resultado final en los juegos normales. Como sería de esperar, los equipos que vencieron en más partidos cometieron menos faltas.

El número total de faltas cometidas por un equipo está directamente relacionado con las descalificaciones de los jugadores y el alto número de oportunidades de convertir puntos, a través de tiros libres, por parte del equipo oponente (ver Figura 4).

Desde otra perspectiva, las faltas cometidas pueden presentarse, salvo raras excepciones<sup>1</sup>, como una referencia a los argumentos ofensivos de los jugadores y/o la deficiente preparación defensiva de los equipos. De hecho, uno de los criterios del éxito de la defensa es la capacidad de ejercer presión sobre los oponentes, sin cometer infracciones. Esta relación entre las faltas cometidas y las victorias en los juegos fue bien identificada y sostenida por la gran mayoría de los estudios consultados (Van Gundy, 1978; Pim, 1981; Marques 1990; Coelho, 1996; Mendes, 1996a; Sampaio & Janeira, 1997).

El trabajo de Sampaio & Janeira (1997) merece una mención particular en la discusión de estas cuestiones, ya que se presenta como único al estudiar, en simultáneo con las faltas cometidas, el número de jugadores descalificados. El análisis de los resultados de la fase regular 1995/1996 de la NBA identificó diferencias estadísticamente significativas entre los equipos con porcentajes de victorias por arriba y por debajo del 50%, frente al número de jugadores eliminados<sup>2</sup>. Como conclusión principal de este estudio prevalece la idea de la necesidad de los jugadores de controlar cuidadosamente sus faltas personales en la tentativa de no comprometer el potencial defensivo del equipo y de no ser excluidos del juego por acumulación de faltas. Esta idea, a pesar de ser válida en la realidad exclusiva de la NBA, parece reflejar también, aunque desde un punto de vista subjetivo, una comprensión general del juego.

De las cuestiones anteriormente citadas parece claro que, en juegos normales, los equipos que cometen menos faltas vencen en más partidos. Las causas inherentes a este hecho, se dimensionan en torno a dos perspectivas fundamentales: (i) condicionan el número de tiros libres intentados por los equipos adversarios: (ii) mantiene el potencial defensivo, ya que los jugadores recargados con faltas pierden eficacia defensiva y/o son descalificados del juego.

En este sentido, los resultados obtenidos parecen expresar que los jugadores de los equipos que vencen en más juegos normales defienden cometiendo menos faltas y/o provocan más faltas a los jugadores del otro equipo, fruto de un mayor cuidado en la preparación de las estrategias ofensivas y defensivas.

### **Tiros libres**

En el presente estudio, los %TL fueron identificados como uno de los indicadores que más contribuyó para determinar el resultado final en los juegos equilibrados. La bibliografía consultada nos permitió verificar que los equipos vencedores presentan niveles de eficacia superiores en los tiros libres (Hobson, 1955, Dohrer, 1974; Kozar et al., 1994).

La idea de considerar la victoria y la derrota en los partidos de Basquetbol en función de categorías de análisis centradas en diferencias puntuales es relativamente reciente. De esta manera, los estudios de Marques (1990) y Mendes (1996a) en Portugal y de Kozar et al. (1994) en los E.U.A. evidencian, de forma inequívoca, la contribución de este indicador en el resultado final de los partidos (en los últimos 5 minutos de los partidos equilibrados los equipos vencedores convirtieron 48,4% de los puntos totales a través de tiros libres, mientras que los equipos vencidos apenas convirtieron 23,3%; y el análisis individual de cada uno de los últimos 5 minutos reveló que los equipos vencedores convirtieron más tiros libres que los equipos vencidos, lo que correspondió a más de dos tercios del total de puntos).

De hecho, y de acuerdo con los resultados del presente estudio, la contribución relacionada de este indicador con las victorias/derrotas parece expresar el desarrollo de los momentos finales de los partidos equilibrados, caracterizados por un mayor número de tiros libres intentados. Estas oportunidades para convertir puntos parecen surgir más concentradas en los momentos finales de los partidos, a la vez que, por las reglas del Basquetbol, a partir de la séptima falta del equipo todas las faltas cometidas son penalizadas con dos tiros libres. De este modo, se vuelve evidente que durante un equilibrio en puntos en los momentos finales los %TL pueden determinar, de una manera indudable, el resultado final de los partidos.

Probablemente, los equipos que ganan más partidos equilibrados están constituidos por jugadores más eficaces desde la línea de tiros libres.

Mientras tanto, en esta categoría de partidos el concepto de eficacia global toma otras características que parecen superar a los aspectos exclusivamente físicos y técnicos. Desde nuestro punto de vista, frente a la presión que los jugadores sufren al tener que decidir en pocos segundos el resultado final de los partidos, otros factores (probablemente ambientales) crean diferentes estados psicológicos en los jugadores y como tales, podrían considerarse como los más determinantes (Mikes, 1987).

En este sentido, parece evidente que los equipos que ganan más partidos equilibrados están constituidos por jugadores que no son sólo más eficaces en los tiros libres (más allá de su eficacia en los indicadores comunes) sino también son capaces de mantener esa eficacia independientemente de las presiones psicológicas que surgen habitualmente en los momentos finales de los partidos.

### **El azar**

De los 484 partidos analizados, 53% fueron resueltos por diferencias de más de 10 puntos, 30,23% fueron resueltos por diferencias de entre 2 y 9 puntos y 16,77 fueron decididos por diferencias menores de 2 puntos. Las matrices de confusión reclasificaron correctamente 66,67% de los partidos equilibrados, 76,71% de partidos normales y 95,12% de partidos desequilibrados.

En este sentido, la precisión de los resultados obtenidos para los partidos equilibrados, relativamente a las restantes categorías de juegos, es más restringida. De hecho, esta ausencia de explicación más objetiva en los resultados del presente estudio, parece reforzar la idea presentada por Marques (1990) y Turcoliver (1996) subyacente a la noción del azar, i.e., en el sentido de que cuanto mayor fuera la diferencia en puntos en los partidos, menor es la influencia del azar y consecuentemente, mayor es la precisión en los análisis realizados.

Reforzando todavía más esta cuestión, parece claro que en un partido de Basquetbol, cada equipo al partir de una igualdad en cero puntos, intenta alejarse del equipo oponente lo más rápidamente posible, de modo tal de disminuir la influencia del azar en el resultado final (Marques, 1990). La aceptación de esta deducción, nos induce a sugerir que los partidos equilibrados se constituyen como la categoría más susceptible de ser perturbada por este factor.

El único estudio disponible en la literatura, que intenta cuantificar la influencia del azar en el resultado final de los partidos de Basquetbol, fue realizada recientemente por Turcoliver (1996) en 454 juegos de la NBA. Los resultados obtenidos evidenciaron que 8,5% de los partidos analizados fueron resueltos por el azar.

Luego de haber realizado un análisis profundo de los indicadores de juego que influyen en el resultado final, el autor considera que los equipos que vencen en gran porcentaje en los juegos equilibrados no son los mejores, ni los peores equipos y tampoco los equipos de nivel medio. Son sí, los equipos que no se "encajan" en ninguno de estos padrones ya sea transversal (durante el partido), ya sea longitudinalmente (durante la temporada). Esta idea no fue investigada, por lo que pensamos que merece ser objeto de estudio en futuros trabajos.

### **Los momentos críticos**

En todas las categorías de juegos, la estructura de las matrices que definen los constructos responsables de la separación máxima de dos polos de criterio variable (victoria o derrota), relegó a segundo plano las asistencias, las intercepciones, los taponos en los lanzamientos y los turn-overs. Tal hecho, podría llevarnos a pensar que estos indicadores no contribuyen, con toda seguridad, en el resultado final de los partidos. Sin embargo, el conocimiento empírico expresado por diversos autores, les ha atribuido una importancia innegable (Araújo, 1992; Turcoliver 1995).

Como es de conocimiento general, la victoria o la derrota en un partido equilibrado puede ser determinada, en los momentos finales, por un turn-over o una tapa en un lanzamiento. Entonces, no sería absurdo afirmar que, de manera general, todos los indicadores contribuyen al resultado final de los partidos. Basta una vez más señalar el conocimiento generalizado y comúnmente aceptado de la performance en los JDC. Pero entonces a qué se debe atribuir esta ausencia de poder discriminatorio de algunos indicadores de juego, de cara a su "existencia" simultánea?. De hecho, lo que parece obvio es que, en el caso concreto de las asistencias, intercepciones, taponos de lanzamiento y turn-overs, estos, no suceden en el juego con una frecuencia tan elevada como los restantes indicadores.

Las cuestiones anteriores nos conducen, decididamente, a la discusión de los momentos críticos de juego, definidos por Newell & Knight (1986) como los períodos del partido que determinan la victoria o la derrota. Más específicamente, los autores considera a los 5 primeros minutos del partido y a los últimos 5 minutos de la segunda parte como los períodos que deciden el resultado final. En este sentido, sugieren la utilización de diferentes colores en los registros estadísticos como forma de diferenciar los resultados parciales de los períodos críticos de los resultados totales. A pesar de las controversias, estas cuestiones nos despertaron alguna curiosidad. Sin embargo, no detectamos en la literatura consultada soporte sólido alguno para llevar a cabo este tipo de análisis.

### **Conclusiones**

Luego de la aplicación de los procedimientos estadísticos enunciados, los resultados obtenidos nos permitieron verificar que las hipótesis



experimentales enunciadas fueron demostradas. A partir de los análisis realizados pensamos que es posible destacar las siguientes conclusiones:

- El resultado final de los partidos de Basquetbol analizados fue la consecuencia fundamentalmente de una contribución asociada entre los porcentajes de eficacia en los lanzamientos de dos puntos y de los rebotes defensivos, independientemente de las categorías estudiadas.
- Los porcentajes de eficacia en los lanzamientos de tres puntos contribuyeron significativamente para desequilibrar el resultado final de los partidos.
- En juegos normales, las faltas cometidas por los equipos permiten distinguir significativamente a los equipos vencedores de los equipos vencidos.
- Los porcentajes de eficacia en los tiros libres contribuyeron significativamente para decidir el resultado final en los juegos equilibrados.
- En todas las categorías de análisis, las asistencias, los tapones e intercepciones de lanzamiento y los turn-overs, no expresaron capacidad discriminativa significativa.
- La precisión del análisis centrado en juegos equilibrados fue moderada. Este hecho parece determinar el poder "predictivo" en los resultados encontrados de un fuerte influencia del azar y de determinados factores psicológicos.

Sugerencias y recomendaciones para el entrenamiento Como es de conocimiento general, a los entrenadores les cabe la tarea de, obligatoriamente, desarrollar todas las capacidades/habilidades que directa, o indirectamente, permiten aumentar la eficacia en el juego de los atletas/equipos. Por lo tanto, frente a los resultados obtenidos en el presente estudio, nos parece apropiado sugerir un interés especial por parte de los entrenadores, relacionado con los indicadores que determinan el resultado final en los partidos. O sea, el entrenamiento deberá contener, desde nuestro punto de vista, momentos particulares que aborden objetivamente el siguiente cuadro de acciones:

- Perfeccionamiento de la técnica de lanzamiento (2 y 3 puntos);
- Perfeccionamiento de situaciones tácticas para desmarcar lanzadores en la zona del perímetro y próximas al cesto;
- Perfeccionamiento de la capacidad de recuperación de rebotes defensivos;
- Perfeccionamiento de la habilidad de provocar faltas en los jugadores oponentes.

Por otro lado, nos parece importante remarcar la necesidad de los entrenadores de alertar a los atletas sobre la extrema importancia de estos indicadores en el resultado final de los partidos. El conocimiento de esta realidad permite no sólo un entrenamiento más conveniente a las características del Basquetbol actual, sino también una mayor solidez en la forma de jugar de los atletas y en el modo de gestión de las competiciones por parte de los entrenadores.

## Bibliografía

- Alexander, M. (1976) The Relationship Of Somatotype And Selected Anthropometric Measures To Basketball Performance In Highly Skilled Females. *Research Quarterly*, 47.
- Araújo, J. (1992) *Basquetebol - Preparação Técnica E Tática*. FPB, Lisboa.
- Asmussen, K. (1976) The Relationship Of Six Selected Factors To Winning In Basketball. Master Thesis, Colorado State University.
- Auerbach, R. (1976) *Basketball For The Player, The Fan And The Coach*. Simon And Schuster, New York.
- Barnett, J. (1984) *Teaching Rebounding*. MacGregor Flashback Notebook, New York.
- Barreto, H. (1995) *O Ressalto No Basquetebol: Análise Do Comportamento Do Lançador*. Tese De Doutorado, FMH - UTL.
- Bird, L.; Bischoff, J. (1990) *Baloncesto: El Camino Del Exito*. Hispano Europea, Barcelona.
- Bolonchuk, W.; Lukaski, H.; Siders, W. (1991) The Structural, Functional And Nutritional Adaptation Of College Basketball Players Over A Season. *Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 31.
- Coelho, J. (1996) *A Performance Diferencial No Basquetebol Masculino: Poder Discriminatório Dos Indicadores Do Jogo*. Monografia, UTAD.
- Coelho, O. (1990) *Vamos Recuperar O Ressalto*. *O Treinador*, 24. ANTB, Lisboa.
- Dohrer, R. (1974) A Study Of Selected Objective Factors In College Basketball And Their Relationship To Success. Master Thesis, South Dakota State University.

- Häkkinen, K. (1988) Effects Of The Competitive Season On Physical Fitness Profile In Elite Basketball Players. *Journal Of Human Movement Studies*, 15.
- Hobson, H. (1955) *Scientific Basketball: For Coaches, Players, Officials, Spectators And Sport Writers*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Ittenbach, I. (1995) Utility Of Team Indices For Predicting End Of Season Ranking In Two National Pools. *Journal Of Sport Behavior*, 18.
- Janeira, M. (1988) Perfil Antropométrico Do Jogador De Basquetebol No Intervalo Etário De 13-15 Anos E A Sua Relação Como Os Níveis De Eficácia No Jogo. Provas De APCC. FCDEF-UP.
- Janeira, M. (1990) Perfil Antropométrico Do Jovem Jogador De Basquetebol. *Revista Horizonte (Dossier Basquetebol)*, 7.
- Janeira, M. (1994) Funcionalidade E Estrutura De Exigências Em Basquetebol; Um Estudo Univariado E Multivariado Em Atletas Seniores De Alto Nivel. Tese De Doutoramento, FCDEF-UP.
- Janeira, M.; Mendes, L.; Sampaio, A. (1996) Discriminatory Power Of Game Statistics On Wining Or Losing Basketball Games. *Proceedings Of The 3rd World Congress Of Notational Analysis Of Sport*, Antalya, Turquia.
- Janeira, M.; Sampaio, A. (1996) Those Different Leagues. The Minning Company ([Http://probasketball.minningco.com](http://probasketball.minningco.com)).
- Janeira, M.; Vicente, C. (1991) Modelo Antropométrico De Selecção Para O Basquetebol. *Desporto Saúde Bem-Estar - Actas (1991)*. FCDEF-UP.
- Kozar, B.; Vaughn, R.; Lord, R.; Whitfield, K.; Dye, B. (1994) Importance Of Free Throws At Various Stages Of Basketball Games. *Perceptual And Motor Skills*, 78.
- Lima, T. (1986) Mundial De Basquetebol 86: Que Indicadores Denunciam As Tendências De Evolução. *Revista O Treinador*, 4. ANTB, Lisboa.
- Marques, F. (1990) A Definição De Critérios De Eficácia Em Desportos Colectivos. Provas De APCC. FMH-UTL.
- Mendes, L. (1996a) Performance Em Basquetebol: Estudo Multivariado Em Equipas Profissionais Portuguesas. Monografia, FCDEF-UP.

- Mendes, N. (1996b) A Performance Diferencial No Basquetebol Feminino: Poder Discriminatório Dos Indicadores Do Jogo. Monografia, UTAD.
- Mikes, J. (1987); Basketball Fundamentals: A Complete Mental Training Guide. Human Kinetics, Champaign-Illinois.
- Mouw, R. (1971) An Analysis Of Objective Factors Associated With Interscholastic Basketball Team Success. Master Thesis, California State College.
- Newell, P.; Knight, B. (1986) Basketball According To Knight And Newell. Seymour, Graaessle-Mercer.
- Pim, R. (1981) An Investigation Of Selected Division I Basketball Conferences To Determine Statistical Variables That Lead To Winning Or Losing Games. Doctoral Thesis, Northwestern State University Of Louisiana.
- Price, F. (1970) Criteria For Determining Success In Basketball. Doctoral Thesis, University Of Alabama.
- Raveling, G. (1982) War On The Boards. Leisure Press, New York.
- Rupp, A. (1967) Rupp's Championship Basketball. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs.
- Sampaio, A.J. (1994) O Scouting Na Preparação Das Competições Da Divisão A-1 Do Basquetebol Português. Monografia, UTAD.
- Sampaio, A.J.; Janeira, M. (1996) Estudo Da Função Discriminante Em Campeonatos Profissionais De Basquetebol. Actas das II Jornadas Do CEJD, FCDEF-UP.
- Sampaio, A.; Janeira, M. (1997) Performance Em Basquetebol: Um Estudo Multivariado No Campeonato Profissional Norte-Americano. Actas Do IV Congresso De Educação Física Dos Países De Língua Portuguesa. Maputo, Moçambique.
- Sousa, M. (1993) A Definição De Critérios De Eficácia No Basquetebol. Monografia, FMH, UTL.
- Tabachnick, B.; Fidell L. (1989). Using Multivariate Statistics. Harper & Row Publishers, New York.
- Tarkanian, J.; Warren, W. (1979) The Role Of Quickness In Basketball. Athletic Journal, 11.
- Turcoliver, D. (1995) Established Methods. Journal Of Basketball Studies (<http://cmr.sphunc.edu/~Deano/Bball/Index.Html>).

- Turcoliver, D. (1996). How Often Do Teams Get Lucky. Journal Of Basketball Studies ([Http://Cmr.Sph.Unc.Edu/~Deano/Bball/Index.Html](http://Cmr.Sph.Unc.Edu/~Deano/Bball/Index.Html)).
- Turcoliver, D. (1997) How Defense Influences Three Point Shooting. The Minning Company (<http://probasketball.minningco.com/>).
- Van Gundy, B. (1978) Correlates Of Victory. The Basketball Bulletin (Fall).
- Wooden, J. (1980) Practical Modern Basketball (2<sup>a</sup> Ed.). John Wiley & Sons, New York.

### **Notas**

- [1.](#) En determinadas circunstancias las faltas son cometidas por decisión táctica.
- [2.](#) El estudio señalado posee una validez de generalización limitada al universo de estudio, toda vez que en el campeonato profesional Norteamericano los jugadores son excluidos del juego recién cuando cometen la sexta falta, mientras que según los reglamentos de la Federación Portuguesa de Basquetbol y de la Liga Profesional Portuguesa los jugadores son excluidos del juego cuando cometen la quinta falta.



Escuela  
internacional  
de educación  
física y  
deportiva

Folleto de baloncesto.



## HISTORIA DEL BALONCESTO.

El baloncesto podría ser una derivación de uno de los juegos más antiguos del mundo: el tlachtli o juego de la pelota. Los mayas construían en la mayoría de sus centros ceremoniales unas edificaciones de formas características para practicar este ritual. El recinto estaba compuesto por un patio central y dos transversales (uno en cada extremo del central), formando una I mayúscula. El patio central estaba flanqueado por gruesos muros inclinados y decorados, que tenían adosados los ‘marcadores’: anillos de piedra para hacer que una pelota de hule pasara por su centro. La pelota era durísima y lastimaba al jugador, por lo que éste llevaba protectores en los brazos y la cintura, zonas con las que debía golpear la pelota para que el juego fuera válido. Uno de los mejores recintos del juego de pelota se encuentra en Chichén Itzá.

El Baloncesto surge en el mes de Diciembre de 1891, creado por James Naismith, por la necesidad de solventar las aspiraciones del alumnado del “Springfield College de Massachussets, Estados Unidos de Norteamérica, lugar donde se realizaba la preparación atlética del personal de la Asociación Internacional de Jóvenes Cristianos, que serían más tarde invitados a los distintos clubes filiales de dicha asociación.

Esas necesidades se basaban fundamentalmente, en encontrar un deporte que se pudiera practicar durante el invierno bajo techo, pero debía ser un deporte que, a causa de lo reducido de las instalaciones, careciera de la rudeza del fútbol y que al mismo tiempo fuera una actividad movida y vigorosa. Naismith pensó que él podía inventar un juego que tuviera esas características y cuando el Dr. Luthr Gulick, director de la escuela, lo designó para hacerse cargo de los grupos de clases, le situó ya la responsabilidad de iniciar su trabajo en ese sentido.

La Europa continental estaba inculcada, en cuanto a la preparación física de los jóvenes, de los variados conceptos gimnásticos de Ling, Jahn y Nachtegalle (profesores suecos); Inglaterra, conjugaba lo atractivo de la gimnasia continental con los juegos tradicionales de las escuelas públicas del país.

Naismith, lo primero que tuvo en mente fue desarrollar un juego usando una pelota de un tamaño parecido a la que se usaba en el fútbol soccer y se remontó a las actividades de los juegos que en su infancia realizaba en la calle. Al principio se le ocurrió colocar horizontalmente y a la altura de la cabeza, dos objetivos (goals) donde introducir la pelota, ahora le restaba determinar como empezar y terminar la actividad, que cosa o aspecto incluir, cuando las reglas que se determinaran fueran incumplidas y definir un número de situaciones tales como tirar, batear, correr, agarrar, empujar, y otras.

En definitiva plasmó todos los detalles en 500 palabras escritas a máquina y que constituían las **primeras trece reglas del juego**. Dos de los aspectos o factores mas importantes del Baloncesto fueron incluidos casi casualmente el día en que Naismith colocó en la tablilla de avisos de la escuela las reglas del juego para dar comienzo a sus clases. Cuando se dirigía al gimnasio, se decidió por usar una pelota de fútbol rugby. El superintendente de los edificios le

ofreció **dos cestos de melocotones vacíos**, para ser clavados en los balcones de los gimnasios.

Afortunadamente para nosotros y empleando las mismas palabras de Naismith: “el juego fue un éxito desde propio momento en que la pelota fue lanzada para iniciar el juego”. Alrededor de 1894 cada equipo participante estaba conformado por un **número indeterminado de jugadores**, en algunos casos hasta 50 de cada lado del área de actividad, esto deslucía completamente el juego y se decidió entonces que los participantes fueran 5 o 9 de acuerdo con el tamaño del área de juego.

En el año 1897 se instituyó definitivamente que los equipos estuvieran integrados por 5 jugadores en el terreno. El drible se utilizó desde el inicio del Baloncesto, pero este juego se desarrolló por el año 1896 y las reglas con respecto a las variantes de drible se pusieron en vigor desde ese año. La instalación de los tableros de 6 pies de alto, a cada lado del terreno fue puramente accidental, o sea, que el propósito de su uso estaba en evitar que los espectadores situados en los balcones del gimnasio interfirieran en las anotaciones. En cuanto al uso de la pelota, al cabo de los tres años se demostró la necesidad de utilizar una de mayor tamaño. En 1894 se estipuló la siguiente medida: **30 a 32 pulgadas de circunferencia**.

El área de juego también sufrió transformaciones, no fue hasta 1894 que se determinó el **largo del terreno** y entonces se trazó la línea final de la distancia de tres pies de la pared del gimnasio.

Cuando la pelota salía fuera del terreno, era puesta en juego nuevamente por el **jugador que primero la toca** y fue en 1913, cuando se determinó que la pelota que saliera del terreno, fuera puesta en juego por un **jugador contrario al equipo que botó**. En el año 1901 los equipos profesionales formaron sus diferentes asociaciones o ligas y se imprimieron sus propias reglas, que estuvieron en vigor hasta el año 1927.

Al mes de celebrado el primer juego de Baloncesto comenzaron a practicarlo **también las mujeres** y en el año 1905 el juego de Baloncesto pasó a formar parte de las actividades de los planteles de segunda enseñanza. Universidades, en las distintas instituciones religiosas, industriales, y fuerzas armadas y hoy el baloncesto a echado fuertes raíces en muchas partes del mundo.

En 1894 en los Estados Unidos fueron publicadas las primeras **reglas de juego**, por las cuales comenzaron a regirse las competencias. Paralelamente con el desarrollo del juego comienza la formación de la técnica. Aparecen los elementos técnicos los cuales van racionalizándose, **recibir, pasar, driblar, tirar al aro**, y otros. En la táctica se determinan las funciones de los jugadores en la ofensiva y en la defensiva.



De Estados Unidos el Baloncesto se traslada a **Europa, en el año 1893**, introducido en Francia por Mel B. Rideut, quien se había graduado ese año en Springfield College de la YMCA en Massachussets, EE.UU., quien encontró en Emil Thies un entusiasta colaborador, el que fungía como Sec. General de la YMCA de París. Después el Baloncesto continuó expandiéndose hacia el este (**China, Japón, India, Filipinas**) a donde llegó en el año 1984.

Durante los **III Juegos Olímpicos Mundiales** celebrados en la ciudad de San Luis, EE.UU en el año 1904, se efectuó un torneo de exhibición de Baloncesto con el fin de divulgar el deporte, ya que no figuraba en los Juegos Olímpicos como deporte oficial. Después de ser conocido el Baloncesto en Francia en el año 1893, a continuación se introdujo, en el año 1905 en San Petersburgo, una de las ciudades más importantes de Rusia, por marineros norteamericanos, debido a las visitas periódicas que hacían a los puertos de esa ciudad; con posterioridad el Baloncesto fue introducido en los países Bálticos (**Latvia, Lituania, Estonia**). Un año después de introducido el Baloncesto en San Petersburgo a través del Club Mayak, este organizó un torneo intramural con 4 equipos.

**El primer partido internacional** fue, probablemente, el celebrado entre el “Club de la YMCA” de EE.UU con el “Club Mayak” en el año 1909.

**La segunda etapa** comienza después de finalizada la Primera Guerra Mundial, en año 1919, se celebró un partido entre los equipos de los países aliados, torneo que se celebró en el “Pershing Stadium” de París, comenzando el mismo el 19 de junio de 1919 en el cual ganó el equipo de EE.UU. La tercera etapa comprende desde 1932 al 1948, por la extensión del Baloncesto por el mundo, fue necesario crear un control internacional, de acuerdo único sobre las reglas, coordinación y colaboración entre los países en los que este se desarrollaba. Así el **18 de junio de 1932 en Génova se formó la FIBA** ( Federación Internacional de Baloncesto Amateurs). De esta manera el Baloncesto tuvo una significación y respaldo internacional, en esta reunión participaron países como Argentina, Grecia, Italia, Portugal, Rumania y Suiza. En el año 1935 el Baloncesto es admitido como **deporte Olímpico** participando por primera vez en el programa de unos Juegos Olímpicos en los que se celebraron en **Berlín-Alemania** en la que participaron 21 países.

En el año 1935 en Génova, se celebró el **primer campeonato masculino de Europa**, siendo el primer campeón europeo el equipo de la república Latvia. La primera vez que tuvo lugar un **campeonato femenino en Europa** fue en el año 1938 en Roma-Italia, resultando ganador el equipo italiano.

Durante 1947 hacen su aparición en el ámbito internacional los atletas de la actual Rusia y otros países en aquel tiempo socialistas, los cuales cada año ampliaron y desarrollaron

ampliamente este deporte en todas las extensiones territoriales. Ya en el año 1948 en la FIBA existían miembros de cincuenta países, esto propició un gran desarrollo en la calidad de este deporte; aparecen nuevos elementos técnicos, el drible, pases, tiros al aro, en combinación con amagos. Aumenta también la cantidad de puntos anotados por partido y aparecen en la táctica cambios significativos como la ofensiva rápida, sistemas de defensa personal y por zona.

**La cuarta etapa** del desarrollo del baloncesto en el propio año 1948 caracterizada por la amplia divulgación y desarrollo internacional de este deporte y por el aumento de la maestría deportiva de los atletas, la búsqueda de nuevas formas, métodos y medios para el mejoramiento de la teoría y práctica del juego. **En el año 1950 en Argentina, el primer campeonato mundial masculino** donde el equipo del patio ocupó el primer lugar y tres años después en Chile, se celebró el **primer campeonato mundial femenino**, resultando ganador el equipo de los EE.UU. A partir de este momento los campeonatos mundiales comienzan a celebrarse cada cuatro años.

Después del año 1950 se experimentan grandes cambios positivos el Baloncesto, los cuales dan lugar a nuevas formas y contenido en el juego, principalmente los relacionados con el equilibrio entre el desarrollo que había alcanzado la ofensiva con respecto a la defensa. Por esto fue necesario la inclusión de algunas **variantes de las reglas** y aclaraciones importantes, dirigidas hacia la actividad en la ofensiva y ayuda a la defensa, para poder liquidar de esta forma la superioridad de los hombres altos cerca del aro. Estos cambios fueron los siguientes:

- Incluir la regla de los 30 segundos para realizar un tiro al aro.
- Incluir la regla de los 3 segundos y ampliar la zona de restricción (zona de 3 segundos).
- Prohibición de levantar el pie de pivot antes de que la pelota salga de la mano, y en el inicio del drible.
- Cambios dirigidos hacia la disminución de los tiempos muertos y descansos (cambios de jugadores, tiros libres, etc.)

El Baloncesto se introduce en Cuba en el año 1906 por jóvenes cubanos que estudiaban en los distintos colegios norteamericanos. Ya en este año, se podían observar partidos de 2 vs 2, 3 vs 3 en el gimnasio de la Y.M.C.A de La Habana y tanto gustó este deporte que rápidamente se extendió a los predios de la Universidad de La Habana, donde debido al entusiasmo de José Sixto de Sola, se logró integrar un equipo de estudiantes, que pasaron previamente por un entrenamiento adecuado, y llegaron a enfrentarse con el equipo de la MICA, el cual se celebró el día 13 de octubre de 1906, y resultó vencedor el equipo de la Universidad de La Habana con anotación de 19 por 16.

En el año 1907 y en vista del auge alcanzado por el Baloncesto, se organizó el primer campeonato oficial a través de la Justa Inter.-Clubes. En el año 1909 hizo su debut en este campeonato el equipo de la Asociación de Dependientes del Comercio; pero no fue hasta el año 1915 en que debido a las gestiones de José Sixto de Sola, se creó e inauguró la Liga nacional de Baloncesto de Cuba. Esta liga funcionó hasta el año 1922 en que fue creada la Unión Atlética Amateurs de Cuba, que desde ese momento comenzó a convocar y organizar los campeonatos reconocidos como oficiales, ya que estaba afiliada a organizaciones internacionales. Para estas competencias la UAAC estableció dos categorías para competir: la junior y la señor y en 1937 la categoría

para juveniles. Ya en el año 1936 se había creado la Federación Atlética Intercolegial de Cuba, que organizó campeonatos desde ese año hasta un año después del triunfo de la Revolución.

En el ámbito femenino, no fue hasta el año 1926 que se comenzó a practicar el Baloncesto; en el año 1934 se fundó la Asociación Atlética Femenina de Cuba, la que comenzó en ese propio año a organizar campeonatos oficiales. En el ámbito internacional no fue hasta el año 1926 que Cuba comenzó a participar en competencias internacionales y fue en ocasión de celebrarse los Primeros Juegos Centroamericanos y del Caribe, en México D.F.; donde el equipo cubano alcanzó el segundo lugar. Posteriormente Cuba ha participado en campeonatos Centroamericanos, Panamericanos y Juegos Olímpicos, siendo nuestros mejores resultados la medalla de bronce alcanzada por el masculino en la Olimpiada de Múnich-Alemania en 1972 y la de oro alcanzada por las féminas en los juegos panamericanos de Winnipeg-Canadá.

## Competición profesional

En los últimos años casi todos los jugadores profesionales estadounidenses han venido de las ligas universitarias. Estos equipos profesionales seleccionan a los jugadores más prometedores en los denominados drafts. La liga profesional más importante en los Estados Unidos está regida por la National Basketball Association (NBA), fundada en 1949. Con la incorporación de dos nuevos equipos en 1994, la NBA creció hasta 29 equipos, divididos en dos conferencias (Eastern Division o División Este y Western Division o División Oeste) integradas por cuatro conferencias o divisiones regionales. Se celebran play-offs al finalizar los 82 partidos de temporada regular para determinar el campeón de liga. La NBA concede también un número anual de premios, entre ellos al jugador más valioso (Most Valious Player, MVP) y al novato (rookie) del año.

Las últimas ediciones del Campeonato de Europa de Clubes (desde 1990 llamada Liga Europea o Euroliga) han sido ganadas por dos equipos españoles (el Joventut de Badalona en 1994 y el Real Madrid, en 1995) y uno griego, el Panathinaikos, en 1996.

Un gran número de colegios universitarios estadounidenses adoptaron el juego entre 1893 y 1895. En 1934 se celebraron los primeros juegos intercolegiales en el Madison Square Garden de la ciudad de Nueva York y el baloncesto universitario comenzó a despertar un gran interés. En la década de 1950 llegó a ser un deporte de colegios mayores, consolidándose de este modo el camino para el crecimiento del interés en el baloncesto profesional.

**La primera liga profesional, la National Basketball League, se formó en 1898 para proteger de la explotación a los jugadores y promover un juego menos duro. Aunque sólo estuvo vigente durante cinco años su desaparición propició un número de ligas inconexas en el noreste de Estados Unidos. Uno de los primeros y más grandes equipos profesionales fue el Original Celtics, organizado en 1915 en la ciudad de Nueva York; jugaron 150 partidos por temporada y dominaron hasta 1936. Los Harlem Globetrotters, grupo que se fundó en 1927, un notable equipo de**

## **exhibición, se especializó en juegos divertidos y malabarismos en el manejo de la pelota.**

En 1949 dos ligas profesionales posteriores, la National Basketball League (formada en 1937) y la Basketball Association of America (1946) se unieron para crear la National Basketball Association (NBA). Los Boston Celtics, liderados por su pívot Bill Russell, dominaron la NBA desde finales de la década de los 1950 hasta finales de la década siguiente. En esa misma época, equipos profesionales jugaron anualmente de costa a costa ante millones de espectadores. Wilt Chamberlain, un pívot de Los Ángeles Lakers, fue otro jugador estrella de la época y sus batallas con Russell se esperaban ansiosamente. Kareem Abdul-Jabbar, otro pívot, sobresalió durante la década de 1970. Jabbar perfeccionó su famoso tiro *sky hook* (gancho del cielo), mientras jugaba para Los Ángeles Lakers y dominaban la competición.

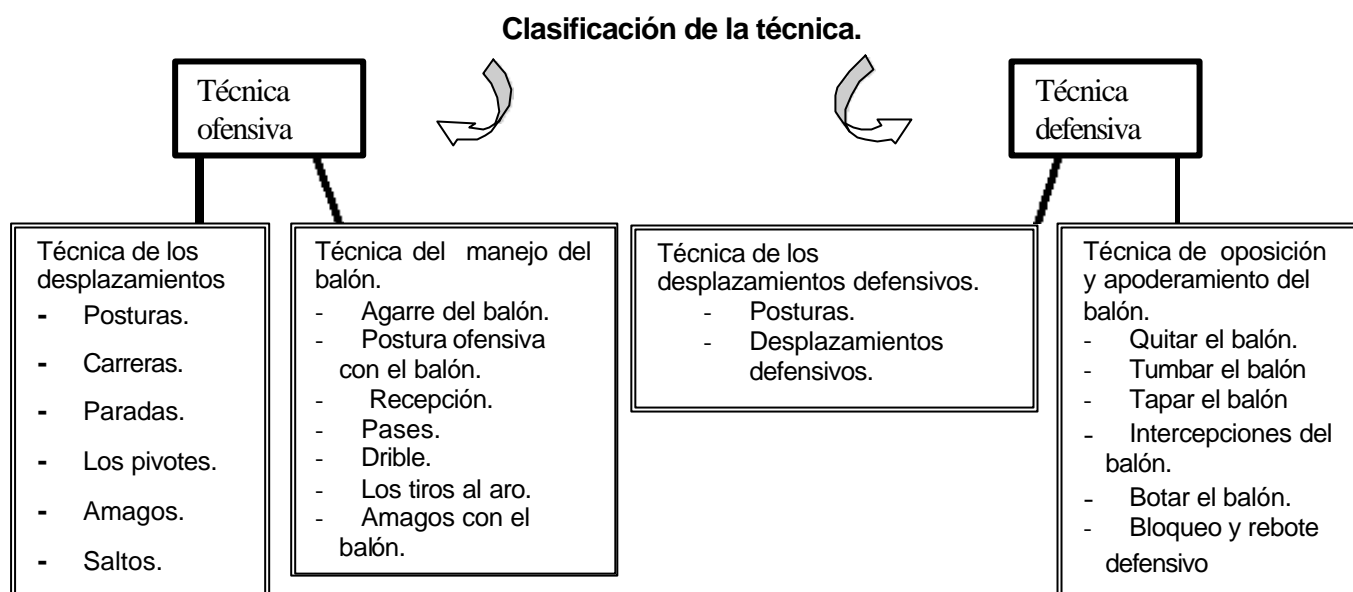
La NBA sufrió un bajón de popularidad a finales de la década de 1970, pero resucitó a través del crecimiento de la fama de sus jugadores más destacados: a Larry Bird de los Boston Celtics y a Earvin *Magic* Johnson, de Los Ángeles Lakers, se les atribuye haber transmitido emoción en la liga gracias a su mayor habilidad y a su rivalidad durante la década. A finales de la década de 1980 Michael Jordan de los Chicago Bulls ascendió a la categoría de estrella y ayudó a su equipo a dominar la NBA a comienzos de la década de los 1990. Una nueva generación de estrellas, como Shaquille O'Neal, de los Lakers, y Larry Johnson, de los Charlotte Hornets, han sostenido el aumento de la fama de la NBA.

### Clasificación de la técnica.

En el baloncesto la finalidad es la de introducir la pelota en el aro del contrario tantas veces como sea posible. Para cumplir esta finalidad, los jugadores tienen que pasarse el balón unos a otros, driblarla y tirarla al aro, utilizando para ello formas especiales de desplazamiento. El otro equipo, el que está a la defensiva, trata de impedir que esto suceda. Ambos objetivos o finalidades se logran a través de la ejecución, por parte de los jugadores, de una serie de movimientos dentro de la cancha. Los principales movimientos que se realizan se denominan elementos o fundamentos, los cuales cuando interactúan en conjunto o relacionados entre sí en determinadas situaciones concretas dan lugar a las acciones de los jugadores. Estas acciones pueden realizarse, tanto en una acción ofensiva, como en una acción defensiva, es por ello que los jugadores necesitan tener un dominio, en igual medida, de la **técnica ofensiva** y de la **técnica defensiva** para lograr el éxito en la práctica de este deporte.

La técnica es la forma de darle un uso más racional a los elementos y las acciones de los jugadores en el partido para buscar que los movimientos sean más rápidos y efectivos con gasto energético relativamente menor. La técnica ofensiva consta de dos partes: técnica de los desplazamientos ofensivos y técnica del manejo del balón. La primera parte comprende la postura del baloncestista, carreras, paradas, saltos, amagos, pivots sin el balón y la segunda parte comprende las posturas con el balón, los agarres, las recepciones, los pases, los amagos o fintas con el balón, los tiros y el drible trabajados en ambas partes como elementos aislados,

combinados o en sistemas. el esquema siguiente nos ayudará a comprender mejor esta clasificación.



## **CAPÍTULO 1: TÉCNICA OFENSIVA.**

### **1.1 - TÉCNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS:**

El éxito de las acciones que realiza un jugador dentro del juego, dependen en gran medida, del trabajo de los pies. Si analizamos un jugador de Baloncesto, podemos constatar a simple vista si este sabe desplazarse correctamente o no, solamente con mirar la utilización que hace de los cambios de dirección y de velocidad para burlar a su oponente y poder recibir el balón o lograr un tiro a canasta. Las estrellas del Baloncesto a nivel mundial se caracterizan por una gran rapidez en la ejecución de estos movimientos y su uso racional en el momento adecuado, logrando desmarcarse con gran facilidad y anotar un gran número de canastas o goles por partido.

Durante la realización de una acción ofensiva o de ataque, es necesario que todas las acciones de los jugadores estén encaminadas a lograr que al menos uno logre desmarcarse y atacar con éxito el aro contrario. Es por esto que los invitamos a conocer a continuación las características de cada uno de los movimientos que nos conducen a éxito en este empeño.

#### **❖ Postura del baloncestista**

La variabilidad en los movimientos es una característica, no solo del baloncesto, sino de todos los juegos deportivos, lo que nos hace pensar que una postura inicial adecuada es necesaria antes de aprender los fundamentos y para que estos puedan realizarse con éxito. La postura básica correcta a adoptar para estar correctamente balanceado y controlar los movimientos corporales tiene las siguientes características.

1. Las piernas deben estar semiflexionadas y separadas, aproximadamente, al ancho de los hombros.
2. Los pies quedaran colocados en forma de paso o en una misma línea en dependencia de la elección del jugador o de la función que este realiza dentro del juego (organizador o pivot por ejemplo).
3. El tronco debe quedar ligeramente inclinado al frente para facilitar la arrancada y balancear el cuerpo.
4. El peso del cuerpo debe estar distribuido equitativamente entre ambas piernas para evitar los desequilibrios en el contacto personal.
5. La vista estará dirigida al frente controlando con la visión directa y periférica la mayor cantidad de jugadores posible de ambos equipos.
6. Los brazos se deben flexionar por la articulación del codo y a nivel de la cintura, con los antebrazos paralelos a la superficie, preparados para recibir un pase o facilitar la arrancada explosiva que permita al jugador ocupar una posición favorable en el terreno.
7. Los dedos estarán separados y relajados con las manos abiertas.

#### ❖ **Las carreras.**

En un juego de baloncesto más del 60% del tiempo reglamentario de juego los jugadores se desplazan sin posesión del balón de ahí la importancia del dominio de las variantes de este fundamento pues constituye la forma fundamental de desplazamiento utilizada por los jugadores durante un partido de Baloncesto. En las carreras el desplazamiento debe ser natural, con pasos cortos, de manera que permitan realizar cambios bruscos de velocidad o de dirección en cualquier momento. El jugador tiene a su disposición un amplio arsenal de variantes a utilizar con respecto a este elemento técnico, en dependencia directa de la situación en que se encuentre:

##### 1. Carrera normal de frente.

- *En este tipo de carrera, el contacto del pie con el suelo comienza con el talón, trasladando posteriormente el apoyo hacia la planta y la parte anterior del pie.*
- *Otra forma de apoyo que se puede emplear, es apoyar totalmente el pie cuando el desplazamiento es más lento.*
- *Después del despegue inicial, la pierna se flexiona por la rodilla y se lleva al frente.*
- *Los brazos se flexionan por la articulación del codo y realizan un movimiento pendular coordinado con frecuencia de pasos sin separarlos demasiado del cuerpo y sin cruzar la línea que divide el cuerpo en dos partes iguales.*
- *El tronco ligeramente inclinado al frente y la cabeza debe estar erguida, para mantener una buena visibilidad.*

##### Pasos metodológicos para su enseñanza.

- Se deben realizar primeramente movimientos pendulares de brazos en el lugar manteniendo una correcta postura, (principalmente con niños pequeños para fijar un patrón de movimiento), teniendo en cuenta los aspectos señalados anteriormente con respecto a este elemento.
- Correr o trotar en el lugar, con movimientos coordinados de brazos y piernas.
- Correr o trotar normal de frente en línea recta ejercitando las formas de apoyo del pie.

## 2. Carrera con arrancada explosiva.

- Para lograr la explosividad necesaria en una arrancada, los primeros pasos deben ser cortos y rápidos aumentando progresivamente su longitud.
- El apoyo del pie se realiza en el metatarso, lo que permite acentuar el trabajo de la pierna de apoyo en la fase de despegue posterior.
- El tronco se inclina al frente para romper la inercia y las rodillas se elevan aproximadamente hasta el nivel de la cintura durante la carrera.
- El trabajo pendular de los brazos facilita el equilibrio corporal en todo momento.
- Puede ser ejecutada desde el lugar o partiendo de un movimiento inicial previo.

Pasos metodológicos para su enseñanza.

- Arrancada explosiva desde una posición estática ( en el lugar).
- Realizar este mismo ejercicio pero en parejas. Este ejercicio le pone un toque de motivación a la actividad porque le da un sentido competitivo.
- Arrancada explosiva partiendo de una marcha lenta o trote.
- Arrancada explosiva en parejas o tríos partiendo desde una marcha lenta.
- También se pueden realizar juegos predeportivos de persecución que lleven implícitos estos movimientos.

## 3. Carrera con cambio de velocidad.

- En este tipo de carrera se pueden distinguir dos o más velocidades diferentes que dan en su interrelación el ritmo de juego de cada jugador, este ritmo debe variar constantemente durante el juego para que le sea difícil a la defensa controlarnos. Es por esto que tiene las mismas características de la carrera normal de frente y la carrera con arrancada explosiva en dependencia del aumento o la disminución de la velocidad.

Pasos metodológicos para su enseñanza

- Se pueden hacer cambios constantes de velocidad durante una carrera de frente de forma individual, en parejas, tríos, etc.
- Establecer marcas en el terreno o utilizando las delimitaciones reglamentarias que este tiene, con tramos de aceleración distintos (rápidos y lentos).
- Realizar juegos de persecución que tengan implícito estos movimientos.

## 4. Carrera con cambio de dirección.

- El cambio de dirección debe hacerse por el lado por el que el defensa tenga la pierna más avanzada.
- Consta de dos fases fundamentales, la primera es donde se realiza el amago o engaño con una carrera lenta o trote apoyando completamente el pie en la superficie, el tronco y la vista hacia la dirección del movimiento de amago y la mayor parte del peso del cuerpo sobre la pierna delantera. El centro de gravedad (cadera) bajo flexionando la pierna de apoyo y la otra apoyada en el metatarso para el comienzo de la segunda fase.
- La segunda fase comienza con un giro del pie de apoyo, que cambia el sentido del movimiento, con la vista hacia la nueva dirección y el tronco inclinado en el nuevo sentido del movimiento rompiendo la inercia y cambiando de dirección y de velocidad al mismo tiempo.

Pasos metodológicos para su enseñanza.



- Desde una posición estática dar dos pasos: uno para el amago o engaño y el otro para cambiar de dirección utilizando el pie de apoyo.
- En marcha lenta o trote, realizar cambios de dirección después de tocar una marca con el pie derecho utilizando este como apoyo. Después se realiza con el pie izquierdo.
- Realizar juegos predeportivos de desplazamiento entre líneas que incluyan estos movimientos.

#### 5. Carrera de espalda.

- Partiendo de la postura ofensiva, el jugador se desplaza de espaldas. En este tipo de carrera el apoyo del pie es sobre el metatarso sin arrastrarlo por la superficie. Después del despegue la pierna se flexiona por la articulación de la rodilla y se lleva atrás buscando siempre el mayor espacio posible.
- El movimiento de los brazos es igual que en los demás tipos de carreras, con un movimiento pendular y los antebrazos paralelos a la superficie.
- El tronco queda algo inclinado al frente balanceando el peso corporal y evitando el desbalance.
- La cabeza erguida con la visión concentrada en el objetivo o simplemente al frente.

Pasos metodológicos para su enseñanza.

- Caminar de espalda acentuando el apoyo en el metatarso y manteniendo la postura.
- Realizar un trote de espalda manteniendo la vista al frente.
- Realizar carrera de espalda de forma individual.
- Realizar la carrera de espalda en parejas, tríos, etc.
- Realizar juegos con tareas que incluyan estos movimientos.

#### 6. Carrera lateral.

- Este tipo de carrera es poco utilizado pues con ella el desplazamiento es más lento. Partiendo de la postura el jugador se desplaza lateral sin cruzar las piernas y tratando que su centro de gravedad (cadera) oscile lo menos posible para evitar una fase de vuelo prolongada.
- Las piernas deben estar ligeramente flexionadas por la articulación de la rodilla para facilitar el despegue.
- En este tipo de carrera los brazos no oscilan, se mantienen al frente (como en la postura ofensiva) listos para recibir un posible pase de un compañero.
- La cabeza erguida con la vista al frente controlando la mayor parte posible del terreno.

Pasos metodológicos para su enseñanza.

- Realizar el ejercicio caminando, manteniendo la postura ofensiva.
- Realizar el ejercicio con una carrera lenta manteniendo la postura ofensiva.
- Realizar la carrera lateral primero de forma individual y después en parejas uno frente al otro hasta la mitad del terreno.
- Realizar juegos predeportivos que incluyan este tipo de desplazamiento.

#### 7. Carrera en círculo o semicírculo.

- Partiendo de la postura ofensiva el jugador comienza la carrera apoyando completamente la planta del pie y realizando una variación progresiva de la dirección a la derecha o la izquierda.
- Los brazos realizan un movimiento pendular similar al de los demás tipos de carreras, solamente diferenciado en que el brazo que queda hacia el interior del arco que se describe con el movimiento, realiza un movimiento oscilatorio más restringido que el del exterior el cual, por el contrario aumenta.
- El tronco debe estar ligeramente inclinado al frente y hacia el interior del arco principalmente para, ayudado por el movimiento característico de los brazos, contrarrestar la fuerza centrífuga.
- La cabeza erguida con la vista al frente.

Pasos metodológicos para su enseñanza.

- Realizar el movimiento pendular de los brazos con la inclinación del tronco en el lugar.
- Realizar el ejercicio en un semicírculo con un ángulo de inclinación de 60° aproximadamente en trote.
- Realizar el mismo ejercicio pero disminuyendo el ángulo de inclinación.
- Realizar la carrera en círculo disminuyendo el ángulo de inclinación lo más cercano a 0° posible.
- Realizar juegos predeportivos que incluyan este tipo de desplazamiento.

#### 8. Carrera en zig-zag.

- Este tipo de carrera es muy utilizada por los jugadores en los contraataques u ofensivas rápidas contra el aro contrario.
- Partiendo de la postura ofensiva, el jugador realiza una carrera con pasos relativamente cortos alternando la posición característica de la carrera en círculo o semicírculo, cambiando una y otra vez a la derecha y a la izquierda.
- El desplazamiento se realiza alternando el apoyo total del pie (en los bordeos) con el apoyo en el metatarso o de talón-punta en las rectas entre curvas que se describan en el trayecto.
- Los brazos realizan el movimiento pendular característico de la carrera en círculo y el tronco la inclinación del mismo ejercicio citado anteriormente alternando a un lado y otro.

Pasos metodológicos para su enseñanza.

- Realizar una carrera lenta en zig-zag entre obstáculos pequeños colocados en línea recta a una distancia de 5 metros uno del otro.
- Realizar la carrera en zig-zag entre obstáculos más grandes (pueden utilizarse alumnos como postes), colocados en línea recta a una distancia de 4 metros uno de otro.
- Igual al anterior pero con los obstáculos colocados de forma escalonada y separados a 3 metros uno del otro.
- Realizar juegos predeportivos que incluyan este tipo de movimiento.
- (Los ejercicios anteriormente expuestos pueden realizarse de forma competitiva con niños para motivar la actividad).

#### ❖ **Paradas.**

Después que el alumno domina todos los tipos de carreras que puede realizar para moverse en el terreno y jugar al baloncesto, se hace esencial la enseñanza de otro elemento muy importante y que complementa el aprendizaje anterior. Este le permitirá detener esas aceleraciones que adquiere con las carreras y no es otro que la Parada. Este elemento o fundamento correctamente utilizado puede crear un desbalance tal en el contrario, que puede provocar hasta su caída repentina. Esto nos hace pensar que es necesario en este preciso momento abordarla como otro de los desplazamientos ofensivos puesto que esta directamente relacionado con esta clasificación.

Existen en el baloncesto dos formas efectivas de detenerse una es por pasos (o al conteo de uno, dos) y la otra por salto (o al conteo de uno). A continuación veremos algunas de las características fundamentales de cada una y los pasos metodológicos utilizados para su enseñanza más eficaz.

1. Las paradas se utilizan para detener el desplazamiento, cambiar de dirección, realizar un tiro o un pase, colocar una pantalla o cortina.
2. En la parada por pasos:
  - Se inicia con un paso largo y el pie se apoya comenzando por el talón hasta la punta, trasladándose posteriormente el peso del cuerpo hacia esta misma pierna que se flexiona por la articulación de la rodilla, para acercar el centro de gravedad lo más posible a la base de sustentación.

- Los hombros se llevan hacia atrás hiperextendiendo el tronco ligeramente.
  - El segundo paso es más corto e inmediatamente después de este se amortigua la parte del impulso que surge al pasar la cadera por delante del primer apoyo, es decir la inercia resultante.
  - Ambos pies, en los dos casos, quedan con las puntas en la dirección del movimiento con el peso del cuerpo distribuido entre ambas piernas.
3. En la parada por salto:
- Con esta parada se puede transformar el impulso del movimiento horizontal en vertical rompiendo la inercia en este desplazamiento.
  - El jugador se impulsa con una pierna realizando un pequeño salto hacia el frente y una las dos piernas para caer con ambas a la vez.
  - El primer contacto en el apoyo de los pies, es con el talón y posteriormente se traslada el peso del cuerpo hacia toda la superficie del pie.
  - Los hombros realizan un movimiento hacia atrás para ayudar en la detención del movimiento.
  - La cabeza y la dirección de la vista se dirigen hacia el contrario o hacia el punto de referencia establecido de acuerdo con la situación de juego que se presente.
  - Si realizamos la parada con el balón, frente a un adversario, durante el salto se hace un pequeño giro para caer de lado en la dirección del movimiento y poder interponer el cuerpo entre dicho adversario y el balón.
- Pasos metodológicos para su enseñanza.
- Partiendo de la postura ofensiva, realizar la parada después de un paso en salto (se puede establecer una marca en el terreno para delimitar la zona del salto).
  - Varios pasos, realizando el último más largo y después la parada.
  - Realizar la parada después de un trote o carrera lenta.
  - Realizar la parada vinculada con los tipos de carreras que ya se conocen.
  - Realizar juegos predeportivos que incluyan, entre otros, este elemento.

#### ❖ **Los Pívotes.**

Cuando hablamos del trabajo de piernas de los jugadores, un elemento de gran importancia es el pívot. Este llega a convertirse, en algunos casos en la única posibilidad de lograr el éxito en una acción determinada, situación muy apreciada en la forma de jugar de los jugadores centros o pívotes los cuales reciben este nombre por la utilización frecuente que hacen de este elemento en los partidos. El pívot puede realizarse con o sin balón, estando o no en movimiento y tiene un amplia utilización dentro del juego, utilizándose para proteger el balón interponiendo el cuerpo entre este y el defensa, para realizar los amagos de drible, de pase o de tiro. También cuando un jugador esta en movimiento puede utilizar el pívot cuando esta sin balón para desmarcarse del contrario y cuando tiene posesión del balón para burlar al defensa y lograr un tiro o una penetración a canasta. Existen dos formas básicas de pivotear con o sin balón: de frente y de espalda. A continuación veremos las características fundamentales de este elemento.

Lo primero que tiene que hacer el jugador es seleccionar una pierna para el apoyo que recibe el nombre de pie de pívot, pudiendo ser la izquierda o la derecha en dependencia de la elección, la situación del juego o la condición impuesta por la realización de un elemento técnico anterior (Ej.: en la parada por pasos, el pie de pívot es el que primero se apoye en el piso). Es necesario para mantener un correcto balance del cuerpo, partir desde la postura ofensiva, recargando el peso del cuerpo hacia la pierna de apoyo, inclinando el tronco ligeramente al frente y con la pierna de péndulo apoyada sobre la planta del pie.

- Pívot de frente hacia la izquierda o la derecha.
- Al realizarse el pívot, el peso del cuerpo se recarga sobre la pierna de la misma dirección del movimiento (izquierda o derecha) con el pie apoyado en el metatarso y el otro o de impulso completamente apoyado.

- El jugador debe impulsarse fuertemente con la pierna de impulso descendiendo el hombro contrario, (Ej. Pierna derecha, hombro izquierdo) facilitando de esta forma la rotación.
- El tronco ligeramente inclinado al frente manteniendo la cabeza erguida y desplazando bruscamente el codo hacia la dirección del movimiento.
- Al detener el movimiento se apoyan nuevamente los dos pies en el suelo y se distribuye equitativamente el peso del cuerpo sobre ambas piernas.
- Puede realizarse con los pies al mismo nivel, con el pie más atrasado o con el pie más adelantado.

- Pívo de espalda hacia la izquierda o derecha.

- Es muy utilizado también dentro del juego y tiene las mismas características que el anterior solo que a la inversa. Al igual que el anterior puede realizarse con los pies al mismo nivel, con el pie más atrasado o con el pie más adelantado.

- Pívo de espalda estando en movimiento.

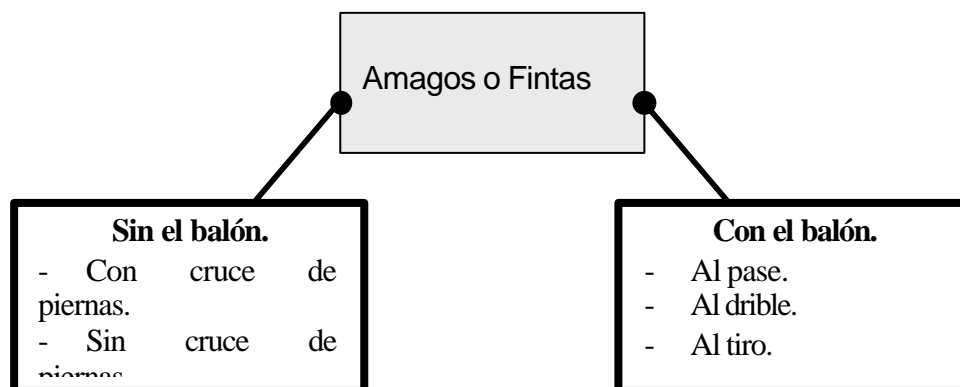
- Este movimiento es muy utilizado por los jugadores dentro del juego para desmarcarse con efectividad del contrario, fundamentalmente porque se evita la pérdida de tiempo en detener la velocidad del movimiento para realizar un desmarque cuando estamos realizando una penetración, corte o cualquier otra acción para lograr la canasta. Para su ejecución, el jugador ofensivo se desplaza en línea recta al defensor hasta situarse a una distancia de aproximadamente 1,5 metros del defensa, entonces coloca delante la pierna del lugar hacia el que quiere dirigirse en línea recta con la pierna del mismo lado del defensor. Sobre esta pierna adelantada realizará el pívo de espalda para desmarcarse, teniendo en cuenta que el cuerpo debe estar ligeramente inclinado al frente para mantener la estabilidad durante la realización del movimiento.

Pasos metodológicos para la enseñanza del pívo.

- Adoptar la postura del baloncestista con los pies en forma de paso o al mismo nivel.
- Realizar el pívo de frente y de espalda con un ángulo de 45° conservando la misma postura.
- Realizar el pívo de frente y de espalda con un ángulo de 90° conservando la misma postura.
- Aumentar progresivamente el ángulo del pívo y la velocidad de ejecución.
- Realizar el pívo de espalda estando en movimiento primero caminando e ir aumentando progresivamente el ritmo y la velocidad en su ejecución.

❖ **Los amagos .**

Este elemento técnico se utiliza igualmente para desmarcarse del defensor y lograr engañarlo mostrándole un sentido de dirección o simular una acción que va a desviar la atención de la defensa sobre la acción fundamental a realizar en cada momento del juego. Estos pueden realizarse con o sin el balón y al efectuar cualquier tipo de movimiento dentro del terreno por muy simple que este parezca. Para que su accionar sea efectivo, el alumno debe saber controlar muy bien sus segmentos corporales, debido principalmente a que ellos juegan un papel importante en la gestualidad que transmite al defensa la idea que queremos.



#### Con cruce de piernas :

*El jugador inicia el movimiento en una dirección adelantando una pierna para engañar al contrario, después cruza esa misma pierna por delante, orientándola hacia la otra dirección escogida.*

#### Sin cruce de piernas:

*El jugador inicia el movimiento en una dirección adelantando una pierna para engañar al contrario, después orienta la pierna más atrasada hacia la nueva dirección escogida.*

#### Con giro del tronco:

*El jugador hace el amago de salida hacia un lado adelantando la pierna mas cercana al lugar del amago, amaga realizar un cruce hacia el otro lado girando el tronco, los hombros y la cabeza y después hace un paso de cruce con la otra pierna para salir por el lugar de la primera finta.*

*Esto esta basado científicamente en la Física y la Biomecánica que nos dicen que para evitar el desequilibrio y la pérdida de tiempo, el centro de gravedad del cuerpo (esta situado en la cintura), no debe salirse de la base de sustentación. Durante el juego ocurre una transferencia de habilidades donde el jugador es capaz de relacionar las acciones y por esto es que al conjugarse los amagos con balón y sin balón, podemos apreciar infinidad de movimientos que se pueden realizar.*

*Aspectos a tener en cuenta para la efectividad de los amagos o fintas.*

- *El cuerpo debe estar equilibrado para poder frenar e iniciar el nuevo movimiento.*
- *El movimiento inicial no debe ser demasiado rápido para garantizar que el defensor pueda verlo y desviar su atención del movimiento y objetivo final.*
- *Si realizamos el movimiento sin fluidez y con indecisiones, no podremos burlar al defensor por esto en el movimiento inicial deben participar todos los segmentos corporales de manera que el movimiento inicial o de engaño pueda convertirse en un movimiento real en caso de que el contrario no se mueva. El amago tiene que parecer una posibilidad real de ataque.*
- *Deben realizarse ejercicios preparatorios donde se utilicen elementos técnicos ya aprendidos que guarden relación con los amagos tales como las carreras con cambio de dirección, cambio de velocidad o ritmo, carrera explosiva, paradas, pivot.*

#### ❖ **Los saltos.**

*Este elemento técnico es muy utilizado dentro del juego siempre vinculado a otro elemento técnico del cual es un complemento tal es el caso del rebote ofensivo o defensivo, el tiro en suspensión, la parada y otros que puede realizar el jugador sin cometer violaciones y que pueden estar dados por la variabilidad de movimientos característica de este deporte. Estos saltos pueden realizarse con uno o dos pies y de igual manera al frente, atrás, a los lados o arriba, en dependencia de las exigencias del elemento técnico relacionado o la propia elección del jugador.*

*Es de vital importancia trabajar sobre los aspectos que puedan mejorar este elemento técnico, baste señalar que la canasta se encuentra a una altura de 3,05 metros y que la tendencia actual es la de buscar hombres altos para la competición a todos los niveles. Un buen salto puede poner en igualdad de condiciones a un jugador de 1.80 metros con uno de 2.10 metros en situaciones determinadas de un partido de baloncesto.*

### 1.2 - Técnicas del manejo del balón.

#### ❖ **Agarre del balón.**

Este elemento técnico marca el inicio de la interacción del alumno con el balón. A partir de este momento comienza a conocer el peso, superficie y posibilidades del implemento. La importancia de esta interacción y en particular de realizar correctamente los agarres del balón, radican fundamentalmente, en que esta forma parte de la fase inicial de los elementos técnicos que se relacionan con el balón. Un buen agarre evita la pérdida de balones y que el contrario pueda apoderarse de él fácilmente, siendo un hecho que el equipo que más tiempo tenga posesión del balón tendrá más posibilidades de encestarlo y lograr la victoria. Es por esto que debemos tener en cuenta, en el momento de realizar el agarre del balón, los siguientes aspectos.

- Los dedos deben estar separados de manera que abarque la mayor superficie posible del implemento.
- Las manos deben colocarse en forma de embudo de acuerdo con las características esféricas del balón.
- El agarre debe realizarse solamente con los dedos puesto que esto garantiza el control de este y posibilita pasarlo con mayor rapidez y efectividad.
- Nunca el balón debe descansar sobre las palmas de las manos para evitar errores técnicos en la ejecución de otros elementos como el pase.
- El balón debe sostenerse a la altura del pecho.

Existen dos formas clásicas de realizar el agarre:

- **Agarre normal por los polos:** En este agarre las manos se colocan por ambos lados del balón al mismo nivel con los dedos separados, los pulgares hacia arriba y los demás dedos hacia el frente. El balón solo hace contacto con la superficie de los dedos.
- **Agarre de triple amenaza:** en este agarre una mano va colocada detrás del balón para garantizar un inicio de dribbling, tiro o pase y la otra por un lateral, de manera que garantice el sostén del balón. Los dedos pulgares de las manos forman una letra T quedando perpendiculares uno con el otro. Las manos quedan abiertas y el balón solo hace contacto con la superficie de los dedos.

Pasos metodológicos para su enseñanza:

- Tomar el balón del suelo y llevarlo hasta la altura del pecho.
- Dejar caer el balón y volver al agarre después que rebote en el suelo.
- Lanzar el balón hacia arriba a poca altura y volver al agarre a la altura del pecho después del descenso del implemento.
- Botar el balón diagonalmente con una mano en dirección a la otra y agarrarlo con las dos manos.

#### ❖ **Posturas ofensivas con balón.**

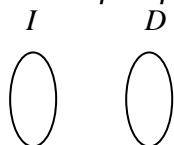
Las posturas ofensivas con el balón son los puntos de partida para cualquier movimiento (elemento técnico) que un jugador realiza en la cancha. Debe ser una postura cómoda y equilibrada que posibilite el inicio de movimientos explosivos, rápidos, amagos y por sobre todo tiro desde el lugar en suspensión o saltando. Son variantes de las posturas ofensivas sin balón de las cuales retomaremos algunos elementos.

Abordaremos dos posturas fundamentales que son las siguientes:

- Postura ofensiva con el balón con los pies paralelos o al mismo nivel: Esta postura se caracteriza por la colocación de los pies en una misma línea (uno al lado del otro), separados al ancho de los hombros, las piernas semiflexionadas al igual que el tronco, la vista al frente con la cabeza erguida los brazos semiflexionados al pecho con el balón sostenido a la altura de este. Es muy utilizada por los jugadores pívot o centros de acuerdo con su forma característica de juego.
- Postura ofensiva con el balón con los pies en forma de paso: Esta postura se caracteriza por dar una ventaja para el inicio de los movimientos al tener el jugador un pie más adelantado que el otro. Estos deben estar igualmente separados al ancho de

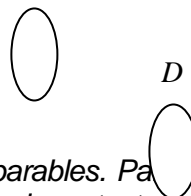
los hombros en el plano frontal, con las piernas y el tronco semiflexionados, la vista al frente con la cabeza erguida. Los brazos semiflexionados al pecho con el balón a la altura de este.

Postura con los pies paralelos:



I: Izquierdo.  
D: Derecho

Postura con los pies en forma de paso



El agarre del balón y la postura son elemento inseparables. Para estas posturas el agarre del balón, puede ser a elección del jugador pero si es importante tener en cuenta que para la postura con los pies paralelos, es más recomendable el agarre por los polos porque se controla mejor el balón y así evitamos que el defensor se apodere de él con facilidad. Esta recomendación parte de la posición en la que queda el jugador ofensivo con respecto al defensor (de frente) que da amplias posibilidades al defensor de atacar el balón.

Por otro lado en la postura con los pies en forma de paso (triple amenaza), es más recomendable la utilización del segundo agarre puesto que facilita en gran medida las posibilidades de hacer amagos que confunden al defensor o ejecutar una acción real tomando como punto de partida esta postura (tiro, dribling, pase).

Pasos metodológicos para su enseñanza:

Los pasos metodológicos para la enseñanza de este elemento técnico son similares a los utilizados para el agarre pero incorporando la adopción de la postura. Solamente se incorporan algunos ejercicios en los que se relacione este elemento técnico con los anteriormente aprendidos, pongamos un ejemplo:

- Después de carrera y parada tomar un balón del suelo y adoptar la postura ofensiva alternado ambas entre las repeticiones de los ejercicios.

#### ❖ **Recepción del balón:**

No podemos pensar en realizar un buen pase si no realizamos una buena recepción del balón. Este es un elemento de gran importancia la cual es palpable si tenemos en cuenta que es la única forma de comunicación que existe entre los jugadores de un mismo equipo para realizar las acciones de conjunto en busca de una canasta. La recepción es un elemento imprescindible en el juego, pues facilita u obstaculiza cualquier acción posterior que se realice.

Aspectos a tener en cuenta para realizar una buena recepción del balón:

1. Adoptar una posición equilibrada.
2. Recibir el balón solamente con los dedos.
3. Extender los brazos en dirección al balón.
4. Amortiguar la velocidad del balón y el impacto de este con la superficie de las manos, con una flexión de los brazos en el mismo sentido del movimiento.
5. Colocar las manos de manera que faciliten la recepción en dependencia de la dirección en la que este llega a las manos (de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, desde un lateral, etc.)
6. dirigir la vista hacia el balón hasta que este haga contacto con las manos.
7. Ir a buscar el balón, no esperar que este llegue.
8. controlar el balón lo más rápido posible para evitar que el adversario lo intercepte.
9. proteger el balón con el cuerpo.

Existen muchas variantes de este elemento técnico que están dadas, fundamentalmente, por la variabilidad constante de las acciones en el juego. En la asignatura veremos las siguientes: Este elemento técnico tiene variantes diversas de ejecución, las cuales mostramos en la relación siguiente:

- Recepción con dos manos a la altura del pecho.
- Recepción con dos manos sobre la cabeza.

- Recepción con dos manos por debajo de la cintura.
- Recepción con dos manos del pase indirecto o de rebote.
- Recepción con dos manos hacia un lateral.
- Recepción con una mano a la altura del pecho, con ayuda de la otra mano.

*La enseñanza de la recepción y del pase, es un contenido muy difícil de seccionar para su enseñanza. Por ello, como elementos técnicos, pueden analizarse por separado pero su enseñanza va unida en el mismo sentido de la dependencia de uno con el otro.*

Pasos metodológicos para la enseñanza de la recepción partiendo de la postura ofensiva con el balón:

1. Recibir un balón rodado de frente y por los laterales.
2. Lanzar el balón hacia arriba y recibirlo por encima de la cabeza.
3. Lanzar el balón contra la pared y recibirlo de rebote por debajo y por encima de la cintura.
4. Lanzar el balón contra la pared a una distancia de 2 metros y recibirlo a la altura del pecho.
5. Recibir, un balón lanzado en parábola, por encima de la cabeza.
6. Recibir un balón lanzado hacia los laterales.
7. Pasarse el balón en parejas a corta distancia e ir aumentando progresivamente la distancia hasta aproximadamente 3 metros.
8. Variar el ángulo de dirección del pase.

#### ❖ **Los pases.**

*El éxito en el baloncesto moderno depende en gran medida del juego rápido. En este sentido el pase, conjuntamente con el tiro, es un elemento de gran importancia para conseguir la canasta y la victoria. Un equipo con jugadores rápidos, pero sin buenos tiradores en la media y la larga distancia, debe basar su juego en la rápida e ininterrumpida sucesión de pases. La calidad de un pase la complementan 4 elementos fundamentales:*

1. La precisión.
2. La velocidad.
3. Los amagos antes de realizar el pase para no "telegrafiar" el pase.
4. El empleo adecuado de pases de acuerdo con la situación de juego, no hacer pases innecesarios ni tan difíciles que no correspondan con el nivel técnico del compañero, para evitar pérdidas de balones.

*Los pase pueden realizarse con dos manos o con una (derecha o izquierda), desee el lugar o estando en movimiento, que pueden ser directos o indirectos. Para realizar un buen pase también es necesario atender a la correcta postura inicial (postura ofensiva con balón) para que el pase pueda ser veloz, preciso y adecuado. A continuación relacionamos las variantes de pases que pueden ser ejecutados por un jugador en el juego:*

- Pase de pecho con las dos manos.
- Pase indirecto o de rebote con dos manos.
- Pase por sobre la cabeza con las dos manos.
- Pase por abajo con las dos manos.
- Pase por encima del hombro con una mano (pase de Béisbol).
- Pase por sobre la cabeza o de gancho con una mano.
- Pase indirecto con una mano.
- Pase lateral con una mano.
- Pase por abajo con una mano.
- Pase por detrás de las espaldas con una mano.

Metodología para la enseñanza de los pases.

*Como habíamos mencionado anteriormente el pase y la recepción son un complemento en la enseñanza, por lo tanto, en aprendizaje de ambos va estrechamente unido desde el punto de vista metodológico. A pesar de esto es importante señalar que específicamente para el pase ,*



si primero realizamos una imitación del movimiento sin balón, lograremos una mejor estructura del movimiento para después incorporar el balón y aumentar el nivel de complejidad.

#### ❖ **Recepción y parada.**

La recepción y parada es una de las habilidades combinadas que permiten al jugador detener un movimiento después de recibir el balón sin cometer violaciones de reglas. Durante el juego se producen mucho estas situaciones por lo cual es necesario su aprendizaje y práctica.

Para la realización exitosa de esta habilidad, tenemos que aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos sobre la parada y la recepción por separado e integrarlas uniendo la fase final de una con la fase inicial de la otra. Esto lo podremos analizar más detalladamente si analizamos la siguiente metodología para su enseñanza:

1. Tomar el balón de las manos de otro alumno y realizar la parada.
2. Recibir el balón que desciende describiendo una parábola y ejecutar la parada.
3. Recibir el balón que viene de frente y realizar la parada.
4. Recibir el balón que viene de un lateral del terreno en un ángulo de 90° a la dirección del desplazamiento.
5. Variar el ángulo de la dirección del balón.

En la enseñanza de este elemento técnico hay que tener en cuenta el principio de bilateralidad, es decir, enseñarlo por ambos lados (derecho e izquierdo). El balón se recibe con el pie más cercano al balón más adelantado para realizar el primer apoyo o la caída en dependencia del tipo de parada utilizada.

#### ❖ **Recepción y pase con las dos manos estando en movimiento.**

Esta es otra habilidad combinada resultante de la unión de la recepción, el desplazamiento y el pase vinculados entre sí mediante una estructura de coordinación compleja. Estas técnicas por separado se rigen por patrones técnicos ya estudiados, los cuales debemos retomar para reforzar el aprendizaje. Es importante antes de comenzar la enseñanza de este elemento técnico, recordarles a los alumnos el artículo 54 de las reglas oficiales de juego referente al avance con el balón.

Metodología para la enseñanza de la recepción y el pase, con dos manos estando en movimiento:

1. Imitación del movimiento sin balón.
2. Desplazarse en una carrera lenta a tomar el balón de las manos de otro alumno adelantando el pie más cercano al balón, realizar el doble paso y pase al frente.
3. Desplazarse en una carrera lenta a recibir un balón que desciende en parábola, realizar doble paso y pase al frente.
4. En carrera normal de frente recibir pase en un ángulo de 90° y pasar al frente con doble paso.
5. Variar el ángulo del pase con respecto a la dirección del movimiento para realizar el ejercicio.

#### ❖ **Dribling**

El dribling o regate es el único elemento técnico mediante el cual los jugadores pueden desplazarse por el terreno con el balón. El dribling se realiza, impulsando el balón sucesivamente contra el piso con la yema de los dedos. Solamente se puede driblar con una mano, aunque se puede alternar con ambas manos.

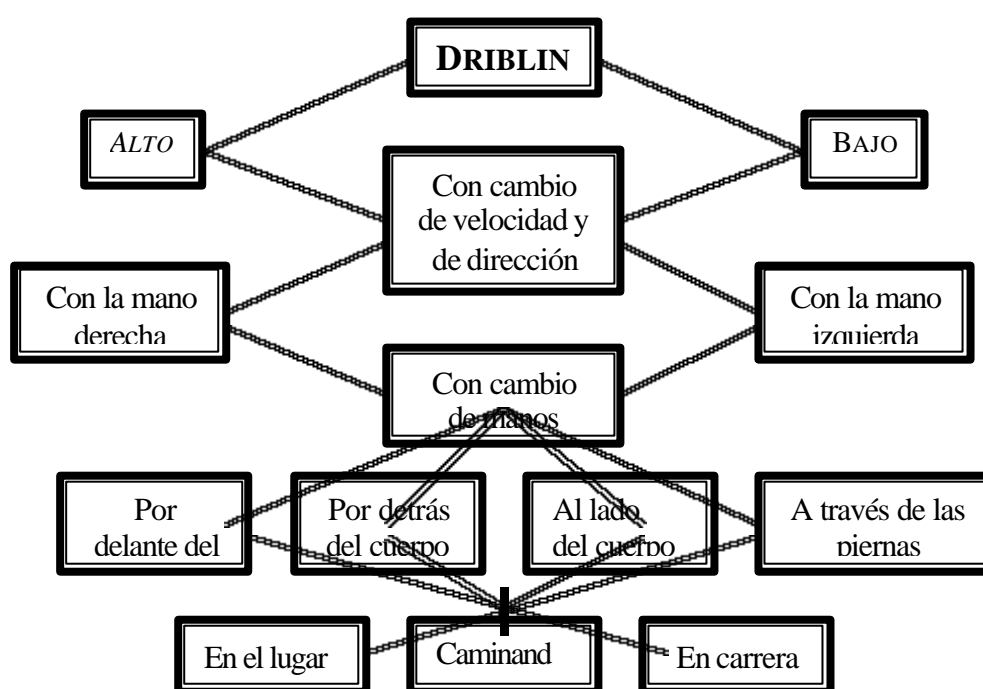
Cuando es empleado en situaciones requeridas, es una importante arma ofensiva; sin embargo, al emplearse indiscriminadamente por algunos jugadores, ocasiona trastornos en el sistema de juego del equipo e influye negativamente en la combatividad y coordinación de los restantes jugadores.

La enseñanza, práctica y dominio de este elemento técnico, debe ser igual para todos los jugadores, aunque los defensas y, en gran medida, los delanteros, deben tener amplio dominio de la técnica.

Es aconsejable emplear el dribling en determinadas situaciones de juego, para evitar que se abuse del empleo de él. Entre otras situaciones tenemos las siguientes:

- Para sacar el balón debajo de la zona del cesto defensivo.
- Cuando se aplica defensa a presión o de cajón, sobre el jugador que posee el balón.
- En la culminación de la ofensiva rápida con superioridad numérica o territorial.
- Para llevar el balón al campo ofensivo antes del tiempo reglamentado.
- Después de haber interceptado o recuperado el balón perdido.
- Para tirar en movimiento cerca del aro.
- Cuando se produzca un enfrentamiento con un defensa que es vulnerable a los amagos o fintas, o que tenga dificultades en los desplazamientos.
- Cuando se desea retardar a propósito un ataque, con el fin de mantener una reducida ventaja en los minutos finales del partido.

El dribling se clasifica de la siguiente forma atendiendo a varios aspectos:



Para obtener buena posición para iniciar el dribling, las piernas se encuentran flexionadas por la articulación de la rodilla y el tronco ligeramente inclinado al frente. El brazo con el que se dribla se flexiona por el codo con la palma de la mano vuelta hacia el balón, el otro brazo se mantiene flexionado al lado del cuerpo para proteger el balón. La cabeza debe estar erguida para facilitar la observación de todo el terreno de juego. Esta posición permite proteger inmediatamente el balón con el cuerpo, los brazos y las piernas, o bien iniciar una ofensiva determinada.

Al realizar el dribling, no se golpea el balón, los dedos hacen contacto con él a la vez que el brazo se flexiona hasta que el balón toma su punto máximo para volver a extenderlo, con el fin de empujarlo nuevamente contra el terreno. En este movimiento oscilatorio intervienen las articulaciones del codo, la muñeca y las de los dedos.

Cuando driblamos en movimiento el balón debe conducirse de forma que este rebote al frente y hacia el lado del jugador para evitar que alguna parte del pie interfiera en el dribling al hacer contacto con el balón..

*Metodología para la enseñanza del dribling:*

1. Imitación del movimiento sin balón.
2. Driblar en el lugar con control visual.
3. Driblar en el lugar dando dos pasos al frente y atrás empujando el balón por la parte postero-superior.
4. Driblar en el lugar con control visual y sin él cambiando de mano, empujando el balón por la parte supero-exterior.
5. Cambiar de mano a una señal del profesor.
6. driblar normal de frente por todo el terreno, sin control visual y alternando las manos.

Estos pasos o procedimientos metodológicos el profesor los puede alternar de acuerdo con el nivel de asimilación de los alumnos, la cantidad de base material de estudio disponible, etc.

#### ❖ **Dribling y parada.**

Para continuar la vinculación de los elementos nuevos con los ya aprendidos en la enseñanza de los elementos técnicos, ahora vamos a relacionar la parada con el dribling. Este elemento técnico es una habilidad combinada que es muy utilizada por los jugadores para detener bruscamente el dribling y engañar al contrario, despejando el camino para realizar un tiro fácil al aro. Para su eficaz realización hay que tener en cuenta las indicaciones metodológicas de cada uno de los elementos por separado para no cometer errores en su realización que llevarían al jugador a incurrir en una violación del reglamento sobre desplazamiento en posesión del balón. El jugador tiene a su opción detenerse en un tiempo o en dos, teniendo en cuenta la protección del balón y el agarre. Estos aspectos son los que facilitan la realización posterior de otro movimiento.

*Metodología para la enseñanza del dribling y parada.*

1. Colocar las piernas en forma de paso, realizar un dribling al frente y efectuar la parada por pasos (1 – 2).
2. Con las piernas en forma de paso, realizar varios dribling en el lugar y uno al frente para efectuar la parada.

3. Driblar en línea recta por todo el terreno y ejecutar la parada.

Esta metodología puede ser adaptada a las características de cada variante de dribling para su aprendizaje, aunque debemos señalar que después de aprendido el dribling normal, el aprendizaje de las variantes depende, en gran medida, de la capacidad de aplicación que tenga cada alumno para garantizar una transferencia y el dominio de la habilidad.

- **Pase en movimiento después de dribling.**

El pase en movimiento después de dribling, es la unión de dos habilidades aisladas que convergen para darle la facilidad al jugador de pasar el balón cuando desaparezca la posibilidad real de canasta después de un ataque, para relacionarse con los miembros de su equipo o avanzar lo más rápido posible el balón. En la defensa rápida se observa con frecuencia como los jugadores que llevan el balón hacia el terreno ofensivo en dribling, buscan al jugador que no este defendido o que mayores posibilidades tenga, para pasarle el balón y lograr una canasta, esta acción es conocida con el nombre de asistencia.

De esta habilidad no existe un modelo clásico, el desarrollo actual del baloncesto con mucho juego en los interiores y rápidas penetraciones de jugadores hábiles, han propiciado la aparición de una amplia gama de variantes que combinan todos los pases con las variantes de dribling para lograr el objetivo propuesto.

*Metodología para la enseñanza del pase en movimiento después de dribling.*

1. Partiendo de la postura ofensiva con balón con los pies paralelos, lanzar el balón al frente describiendo una parábola y tomarlo con las dos manos después que rebote durante realizando el primer apoyo, acto seguido con la pierna más atrasada hacer el segundo apoyo y pasar el balón antes de tercer apoyo.
2. Con los pies en forma de paso, efectuar un dribling al frente, tomar el balón con ambas manos durante el primer apoyo con el pie más atrasado, hacer el segundo apoyo y pasar el balón antes del tercer apoyo.
3. Con los pies en forma de paso, realizar varios driblings en el lugar y uno al frente para recibir y pasar después de dos pasos.
4. Driblar en línea recta y pasarle a otro jugador.

Es de gran ayuda para el aprendizaje la realización de actividades jugadas o juegos con tareas para reflejar la aplicación de este y otros elementos técnicos ya aprendidos en el juego de baloncesto y de esta forma además consolidar patrones de movimiento y eliminar errores fundamentales.

Estos procedimientos se ejecutan alternando el orden de las piernas en los apoyos. El pase durante el aprendizaje debe realizarse de pecho con las dos manos, no se debe saltar para

realizar el pase. Durante el dribling debe eliminarse el control visual directo del balón y el primer apoyo debe realizarse con la pierna de la mano que dribla.

- **Los tiros al aro.**

El tiro es la culminación de las acciones en el juego ya sean individuales de grupo o de equipo, es el elemento técnico que permite cumplir el 50% de los objetivos propuestos en el juego que es el de anotar en el aro contrario. Por lo tanto todos los demás elementos técnicos deben girar en torno a él al realizar las jugadas.

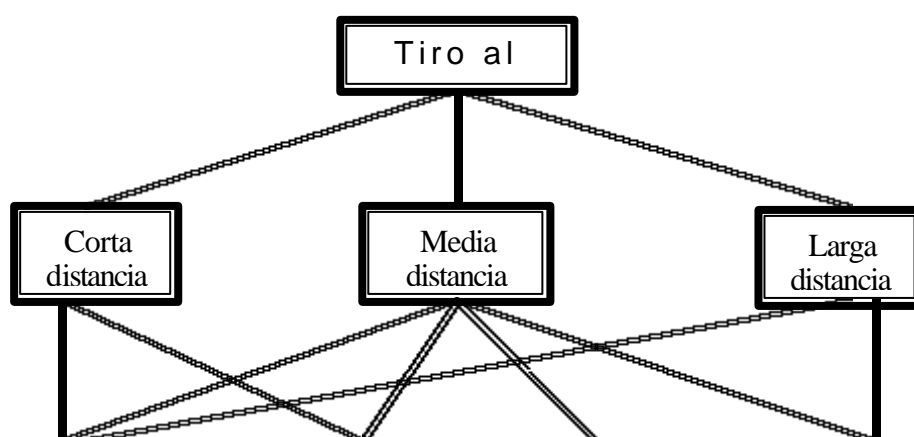
Para lograr encestar un tiro hay que tener en cuenta varios factores que influye en la efectividad de este:

- Nivel técnico del jugador y la calidad de los movimientos.
- Tirar todos los días en los entrenamientos en diferentes condiciones para preparar al jugador psicológicamente para enfrentarse al adversario.
- La preparación física, fundamentalmente fuerza y resistencia.
- La calidad del balón (goma o cuero).
- Colocación del jugador en el terreno, calidad del tablero (madera, acrílico, etc).
- Efecto que se le imprima al balón y trayectoria que siga este.

Los tiros al aro durante una acción ofensiva, pueden realizarse con una mano o con las dos, desde el lugar, estando en movimiento o saltando. En dependencia de la zona del terreno desde donde se realicen, pueden ser a corta distancia (0-2 metros), a media distancia (2-6 metros), o a larga distancia (+ de 6 o 7 metros). Los más frecuentes en el juego y los que más puntos producen son los de corta y media distancia, debido fundamentalmente a que los jugadores están constantemente buscando el espacio libre para recibir y hacer un tiro fácil.

Los jugadores centros trabajan más en la corta distancia y en ocasiones salen a la media distancia a realizar el tiro cuando la defensa es muy fuerte.

**Clasificación de los tiros.**



### **Tiro desde el pecho con las dos manos:**

Este es uno de los tiros más antiguos empleados en el baloncesto. Es recomendable enseñarlo a los jugadores escolares (niños) y a las mujeres pues permite aplicar más racionalmente la fuerza necesaria para lograr encestes.

Es muy eficaz si se utiliza desde la media distancia y en los tiros libres. Para lograr una correcta realización del tiro, debemos tener en cuenta algunos aspectos importantes:

- El balón debe situarse aproximadamente a la altura de la barbilla.
- El agarre debe realizarse con los dedos extendidos por la parte posterior del balón con los dedos pulgares casi juntos con una ligera separación entre ellos.
- Las piernas en forma de paso, separadas al ancho de los hombros y semiflexionadas.
- Los codos pegados al cuerpo.
- La cabeza erguida y la vista se dirige hacia el aro.
- El tiro culmina con un activo de las muñecas para darle al balón el movimiento giratorio inverso que ayuda a conseguir la canasta si el balón toca el aro durante el tiro.
- La extensión de las piernas ayuda en imprimirle mayor potencia al tiro.

#### *Metodología para la enseñanza del tiro.*

1. Imitar el tiro sin balón.

2. Pasar el balón, describiendo una parábola, a un compañero que está en frente.
3. Realizar el tiro por encima de medios auxiliares situados a una altura de aproximadamente 3 metros de alto desde una línea colocada a tres metros de separación del medio auxiliar.
4. Igual al anterior pero se reduce la distancia hasta el medio auxiliar a 1.80 metros.
5. Comenzar a realizar tiros al aro a una distancia de 2 metros e ir aumentando progresivamente esta distancia en la medida que se desarrollen los alumnos y se domine el ejercicio.

### **Tiro básico con una mano.**

Esta forma de tirar tiene un uso fundamental en el tiro libre y por sus características necesita una mejor preparación física, puesto que ahora el esfuerzo fundamental lo realiza un solo brazo y muchos patrones, aprendidos anteriormente, tienen que cambiar o adaptarse para lograr el éxito. La correcta realización de este elemento técnico, depende de una serie de aspectos que a continuación relacionamos.

- Los pies se colocan en forma de paso, con el pie más adelantado (generalmente el de la mano que tira) en línea recta con la línea imaginaria que divide el aro en dos mitades iguales.
- Las piernas estarán semiflexionadas y separadas al ancho de los hombros con el peso del cuerpo distribuido entre ambas.
- Las yemas de los dedos son la única superficie de la mano que hace contacto con el balón.
- La mano con la que se realizará el tiro se coloca por la parte posterior del balón y la otra ayuda a sostenerlo por el lado.
- El balón se coloca a la altura de la cara mirando el aro por encima de este tomando como punto de referencia el borde anterior del aro.
- En la fase final del tiro las piernas acompañan la extensión del brazo para mejorar la potencia en el tiro. La mano que sostiene el balón, se retira al comenzar la extensión del brazo que tira.
- El brazo queda extendido en la dirección del tiro con un rompimiento de muñeca hacia abajo que da impulso y efecto al balón con la ayuda de los dedos, en especial, el dedo índice que es último en dejar el balón.

### *Metodología para la enseñanza del Tiro Básico con una Mano.*

1. Partiendo de la postura ofensiva con balón, adoptar la postura para el tiro llevando el balón al frente a la altura de la cara.
2. Adoptada la postura, imitar el tiro pasando el balón, de tal forma que describa una parábola, a un compañero situado en frente.
3. Realizar tiros libres a una distancia de 2 metros.

4. aumentar progresivamente la distancia de acuerdo con el nivel de asimilación de los alumnos hasta ejecutar correctamente el tiro desde la línea de tiros libres.
5. También se puede variar el ángulo del tiro con respecto al tablero.

❖ **Tiro bajo el aro estando en movimiento después de dribling.**

Este es el primero de los tiros bajo el aro, estando en movimiento, que debe enseñarse, pues en él no interviene ningún factor externo. Este tiro comienza con el último dribling que realiza el jugador que es más al frente, seguidamente da un paso amplio con la misma pierna de la mano que va a efectuar el tiro al mismo tiempo que se apodera del balón que viene de rebote. Después que atrapa el balón, el jugador da otro paso un poco más corto con la otra pierna y acerca el balón al cuerpo, acto seguido salta sobre la pierna de este último apoyo utilizando la otra como péndulo conjuntamente con el movimiento de los brazos. Los brazos se elevan para realizar el tiro, y la mano contraria a la que tira, sujeta el balón para controlarlo. En el momento en que comienza la extensión del brazo que tira, el que sujeta el balón se aparta de este y conjuntamente con el cuerpo se encarga de la protección del balón.

En la fase final del tiro se le da un último impulso al balón mediante un movimiento activo de muñecas y los dedos que le imprimen un cierto efecto al balón para facilitar su entrada. El salto con la pierna de despegue, es hacia arriba no hacia delante.

Después del tiro ambas piernas se unen en el aire para la caída, esta debe ser realizando una semiflexión de piernas para buscar amortiguación en el impacto. Esta amortiguación garantiza estar en la posición inicial para realizar cualquier otro movimiento, es decir el retorno al juego.

*Metodología para la enseñanza del tiro bajo el aro estando en movimiento después de dribling.*

1. Imitación del movimiento sin balón.
2. Debajo del aro, saltar sobre una pierna utilizando la pierna de la mano que tira como péndulo flexionándola al frente.
3. Cerca del tablero, con las piernas en forma de paso colocando delante la pierna de la mano que tira, damos un paso adelantando la pierna más atrasada y acto seguido realizamos el salto y el tiro teniendo en cuenta el movimiento de péndulo.
4. Cerca del tablero, con las piernas en forma de paso y el balón sostenido a la altura del pecho, lo dejamos caer al frente para recibirlo a la altura de la cintura adelantando la pierna de la mano que tira para el primer apoyo, luego damos el otro paso para el segundo apoyo, el salto y el tiro teniendo en cuenta el movimiento de péndulo.
5. A una distancia de 3 o 4 metros con un ángulo de inclinación de 45° del tablero, adoptando la postura ofensiva con las piernas en forma de paso, realizar un dribling al



frente, el doble paso y el tiro teniendo en cuenta el movimiento de péndulo y la unión de los pies para la caída.

6. Igual al anterior pero realizando primero varios dribling en el lugar, después uno al frente y el tiro con doble paso teniendo en cuenta el movimiento de péndulo y la unión de los pies para la caída.
7. Realizar el elemento técnico completo con una carrera lenta.
8. Realizar el elemento técnico completo con carrera normal de frente.

Este procedimiento debe realizarse por ambos lados del aro teniendo en cuenta los cambios que, desde el punto de vista técnico, ocurren al cambiar de diagonal.

#### ❖ **Tiro bajo el aro estando en movimiento después de recibir pase.**

Este tiro es similar al anterior en cuanto a los movimientos empleados, con la única diferencia que estos se ejecutan después de recibir pase. Para realizar este tiro, se recibe el balón adelantando la pierna más cercana al balón (péndulo) para dar el primer paso. Posteriormente, se adelanta el pie rezagado (de despegue) para el segundo apoyo y el despegue vertical para realizar el tiro, el cual tiene las mismas características que el anterior.

En ocasiones un jugador en movimiento recibe el balón cerca del aro y en dirección a este, iniciar un dribling en esas condiciones da cierta ventaja al defensor, pues hay un instante en el que el balón no está siendo controlado por nadie y es ese momento el que utiliza el defensor para evitar, por todos los medios a su alcance, el tiro fácil a canasta. Esta es la utilidad principal de este elemento técnico que acabamos de ver: le permite al jugador continuar su desplazamiento hacia el aro, sin interrupciones y manteniendo un mejor control del balón y aprovechando toda la potencia de la carrera en el despegue para el tiro. El tiro en movimiento después de recibir pase es muy utilizado por todos los jugadores pero en especial por los que juegan por los laterales como aleros y delanteros, los cuales se encuentran en una posición que favorece la maniobrabilidad y la creatividad del jugador aprovechando todo el espacio posible.

*Metodología para la enseñanza del tiro bajo el aro, estando en movimiento, después de recibir pase.*

1. Colocados a una distancia de aproximadamente 3 metros (en dependencia de edad y sexo), tomar el balón de las manos de un compañero adelantando el pie más cercano al lado del balón para el primer apoyo, dar el segundo paso y realizar el tiro teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas.
2. Caminando, recibir un balón lanzado en parábola con la pierna más cercana al balón, realizar el segundo paso y el tiro teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas.
3. En carrera lenta primero y después en carrera normal, realizar el tiro después de recibir un pase en ángulo de 90°.
4. Igual al anterior pero variando el ángulo del pase (+ o -).

#### ❖ **Tiro en suspensión.**

El desarrollo que ha ido alcanzando el baloncesto desde su surgimiento, a incrementado la variedad de movimientos y acciones que realizan los jugadores hasta tal punto que han llegado a convertirse en elementos técnicos, este es el caso del tiro en suspensión. Desde que surgió ha ido popularizándose hasta tal punto, que hoy prácticamente todos los jugadores lo realizan.

Por sus características, este tiro es complejo y requiere de gran ejercitación para dominarlo correctamente. Es recomendable utilizarlo desde la media distancia de 4 – 6 metros de distancia del aro. Regularmente contra este tiro es muy difícil realizar una defensa, pues es una acción rápida que se realiza como culminación de una jugada ofensiva y el defensor se encuentra separado del tirador.

La estructura de realización de este tiro es similar a la del tiro básico con una mano, con una fase de vuelo incluida. Para lograr una correcta ejecución de este ejercicio se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El jugador debe adoptar una posición balanceada, con el peso del cuerpo distribuido equitativamente el ambas piernas, las cuales estarán separadas al ancho de los hombros.
- Es recomendable situar el pie de la mano que tira más adelantado que el otro. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas al igual que el tronco de manera que la línea perpendicular de la cabeza, caiga dentro de la base de sustentación.

- El balón se sostiene igual que para el tiro básico, el codo debe estar dirigido al frente y en dirección al aro con la vista en la misma dirección, colocando el balón encima y delante de la cabeza.
- Para garantizar un buen salto es muy importante el trabajo de piernas para transformar la velocidad horizontal en vertical evitando el desplazamiento.
- El primer paso en el trabajo de piernas debe ejecutarse con la pierna más cercana al aro.
- La caída se hará sobre ambos pies y con flexión de las piernas, para partir rápidamente al rebote o realizar cualquier otra acción necesaria.
- El tiro se realiza cuando se alcanza la máxima altura después del salto, con las piernas extendidas y un movimiento activo de brazos.
- El movimiento final del tiro debe ser un rompimiento de muñecas, dejando en brazo en dirección al aro.

*Metodología para la enseñanza del tiro en suspensión.*

- Desde la postura ofensiva de triple amenaza, llevar el balón encima de la cabeza o delante de esta con el codo del brazo que tira, dirigido hacia el aro. Las piernas deben estar extendidas y apoyadas en la punta de los pies.
- Partiendo de la posición anterior pasarle el balón a un compañero sin saltar, situado a una distancia de 3 metros, describiendo una parábola.
- Igual al anterior pero pasando el balón por encima de una cuerda u otro medio de enseñanza colocado a una altura de, aproximadamente 3,50 metros.
- Saltar sobre un banco sueco desde una distancia de 40 cm mediante un trabajo activo de las los brazos y las piernas, situando el balón sobre la cabeza. Las piernas al caer sobre el banco, deben permanecer extendidas.
- Parado sobre un banco o cajón sueco y ejecutar un salto empleando los movimientos del ejercicio anterior, pasar el balón durante el vuelo a un compañero que se encuentra en frente del banco, teniendo en cuenta la parábola en la trayectoria de este.
- Trabajar en parejas realizando el tiro uniendo todos los pasos anteriores, buscando la parábola correcta y precisa.
- Tirar al aro a una distancia de 2 metros desde uno de los ángulos del terreno.
- Tirar al aro desde distintos ángulos e ir aumentando la distancia hasta 3 metros.

Esta metodología puede ser abreviada en dependencia del nivel de desarrollo de los estudiantes y de acuerdo con el criterio pedagógico del profesor. En el caso del trabajo con mujeres y con niños debe emplearse un balón menos pesado en la enseñanza y consolidación de este elemento técnico.

❖ **Tiro de gancho.**

Este es un elemento técnico muy complejo, pero la seguridad y efectividad que logran los jugadores con su ejecución, lo hacen merecedor de nuestra atención. Este tiro se emplea generalmente cerca del aro por los jugadores centro o pivotes, pues les da la posibilidad de tirar alejados de la férrea defensa que encuentran estos jugadores en la zona donde juegan.

Durante la ejecución de este tiro, el jugador primeramente adelanta la pierna contraria a la mano que tira dando un paso amplio, después pasa al frente la otra pierna, flexionada por la rodilla, utilizándola como péndulo. El balón se sostiene inicialmente con ambas manos, aunque después en el momento de iniciar los movimientos, solo la que efectúa el tiro hace contacto con este llevándolo primero hacia el lateral y después hacia arriba con el codo flexionado. Este movimiento se realiza conjuntamente con un giro del tronco de manera que al concluir el movimiento del brazo, el jugador se encuentra casi de frente al aro. El tiro se realiza flexionando el brazo por la articulación del codo y un rompimiento de muñecas. El otro brazo se eleva flexionado a un lado para proteger el balón y darle estabilidad al cuerpo durante los movimientos.

Actualmente los jugadores altos con pocos recursos a la ofensiva, suelen utilizar mucho este tiro porque es casi imposible de defender por la imposibilidad del defensa de llegar hasta el balón.

*Metodología para la enseñanza del tiro de gancho.*

- En parejas, imitar el tiro pasándose el balón realizando los movimientos siguientes:
  - Se sostiene el balón con las dos y se efectúa un movimiento de rotación donde la mano que tira queda debajo del balón y la otra encima. El brazo del lado del balón se extiende hacia el lado del cuerpo y a la altura del hombro para después realizar el pase extendiendo el brazo hacia arriba. El otro brazo queda flexionado a la altura del pecho.

- Incorporar la pierna de péndulo realizando un giro del tronco, sin saltar, flexionando la pierna durante el pase y terminando de frente al compañero.
- Imitar el tiro, teniendo en cuenta los aspectos anteriores, realizando un pequeño salto.
- Igual al anterior pero después de realizar pivot.
- Realizar ejercicios utilizando medios auxiliares para mejorar la parábola y su precisión en la trayectoria del balón. Este trabajo es similar al de los tiros anteriormente estudiados.
- Realizar el tiro desde distintos ángulos del terreno a una distancia de 2 metros del aro e ir aumentando paulatinamente la distancia hasta llegar a 3,5 metros.

En la realización de este tiro, por la complejidad en su aprendizaje, es importante señalar algunos aspectos que deben tenerse en cuenta al realizarlo. En el momento de llevar el brazo al lateral, se debe tener cuidado de no llevarlo muy delante o detrás de la cabeza. Antes de iniciar los movimientos y comenzar el tiro, la mano de ayuda abandona el balón. El giro del tronco va acompañado de la flexión de la pierna del lado del brazo que tira. En el momento final del tiro, se realiza un rompimiento de muñecas que le imprime un efecto rotatorio inverso al balón que ayuda a que este, al tocar el tablero o el aro, disminuya su rebote y pueda entrar con facilidad en este último.

#### ❖ **Rebote ofensivo.**

*El rebote ofensivo es una forma muy particular de anotar canastas, pues el jugador tiene que tratar de anotar una canasta mediante un toque con los dedos o tirando el balón, estando el jugador en el aire, después que se ha fallado un tiro.*

*Para realizar este elemento técnico es necesario que el jugador conozca los siguientes aspectos:*

- *Es necesario que el jugador se eleve lo más posible y a tiempo, sincronizando el salto con la trayectoria del balón.*
- *Puede realizarse con un o dos manos, preferiblemente la segunda opción pues ofrece mayor seguridad y control del balón.*
- *Cuando existe una gran oposición y no hay otra posibilidad entonces debemos incorporar un movimiento de la muñeca y los dedos para dirigir mejor el tiro y asegurarlo.*
- *Es aconsejable no pegarle al balón porque esto puede influir negativamente en la efectividad del tiro, resultaría casi imposible dirigirlo hacia el lugar deseado.*
- *Si se realiza sin gran oposición, se debe asegurar el balón con las dos manos en el punto más alto del vuelo y tirarlo directamente hacia el aro antes de volver a tocar el suelo.*

*Para el trabajo de este elemento, debemos tener en cuenta la postura inicial antes de realizar el salto. El jugador primeramente debe bloquear al contrario tratando de ganarle una posición ventajosa, generalmente por delante de este, que le permita apoderarse del balón y obligar al contrario a defender por detrás. Del bloqueo y sus características hablaremos más adelante en la "Técnica defensiva".*

## **Capítulo 2: Técnica defensiva.**

### **2.1 – Técnica de los desplazamientos defensivos.**

En el capítulo 1, ya habíamos estudiado los desplazamientos ofensivos y pudimos constatar la importancia que tienen estos en la obtención de buenos resultados competitivos. La ofensiva y la defensa son dos aspectos que deben marchar juntas en las clases, es por esto que en este capítulo les ofrecemos las formas de oposición para la defensa, que pueden adoptar los jugadores dentro del juego para evitar que el equipo que esta en posesión del balón se mueva libremente y realice con efectividad las acciones tácticas que llevan a la canasta.

Los desplazamientos defensivos evitan o interfieren el libre desplazamiento de los jugadores con y sin balón, por el terreno y por ende, evitan las canastas fáciles. Para realizarlos tiene una especial importancia el trabajo de los pies. En este deporte, se suceden una tras otra diversas jugadas, a una velocidad considerable. Basta recordar que en una superficie de 26 x 14 metros, se mueven constantemente 10 jugadores, los cuales, como promedio, corren aproximadamente de 10 a 12 kilómetros durante los 40 minutos que dura el partido, por lo que se hace necesario saber cómo y para dónde debe desplazarse cada uno.

Saber desplazarse correctamente es la clave de una buena defensa. El profesor no debe descuidar jamás este aspecto desde la primera práctica o clase, pues constituye la base de toda la ulterior pirámide defensiva de los jugadores, y por consiguiente, del equipo.

### **2.1.1 Posturas defensivas.**

Lo primero que debe formarse para el trabajo de defensa, es una buena postura. Estas son las posiciones que permiten a los jugadores mantenerse equilibrados, reaccionar rápidamente ante las acciones del jugador ofensivo y contrarrestar el ataque.

Los éxitos en la defensa van a depender de factores biomecánicos y físicos, pero también, de factores subjetivos que responden a la capacidad de razonamiento del jugador y a la selección que por consiguiente haga, de una u otra postura en situaciones cambiantes de juego.

Generalmente los jugadores centros adoptan una postura alta para defender, ampliando para ello, la base de sustentación, esto le permite estar balanceado para no quedar desequilibrado en el contacto personal que sugiere esta posición, y para impedir los tiros de los jugadores que penetran en dribbling a esta zona o molestar los tiros de media distancia. Los jugadores que defienden en el perímetro oscilan en el uso de la postura baja y media, en dependencia de si el jugador está o no en posesión del balón. Cuando se da este caso, el defensor debe colocar las piernas en forma de paso, adelantando el pie más cercano a la mano que dribla del contrario, esto permite al defensa acercarse rápidamente al para anular la acción ofensiva que este trata de emprender.

# TÉCNICA

## Técnica de los desplazamientos

## Técnica de oposición y apoderamiento del balón

### Colocación de los pies

- Con el pie más adelantado
- Con ambos pies en línea

### Posiciones defensivas

- Baja
- Media
- Alta

Cuando el jugador ofensivo esta fuera de la zona de tiro

### Desplazamientos

- Laterales
- Hacia atrás
- Hacia el frente
- Deslizamiento

### Quitar el balón

- Sin giro de las muñecas
- Con giro de las muñecas

### Tumbar el balón

- De abajo hacia arriba
- De arriba hacia abajo

Durante un tiro en suspensión o un rebote

Durante un tiro en movimiento bajo el aro.

### Interceptar el balón

- Entre dos que se pasan

Saliendo por el lado

Saliendo por detrás.

### Botar el

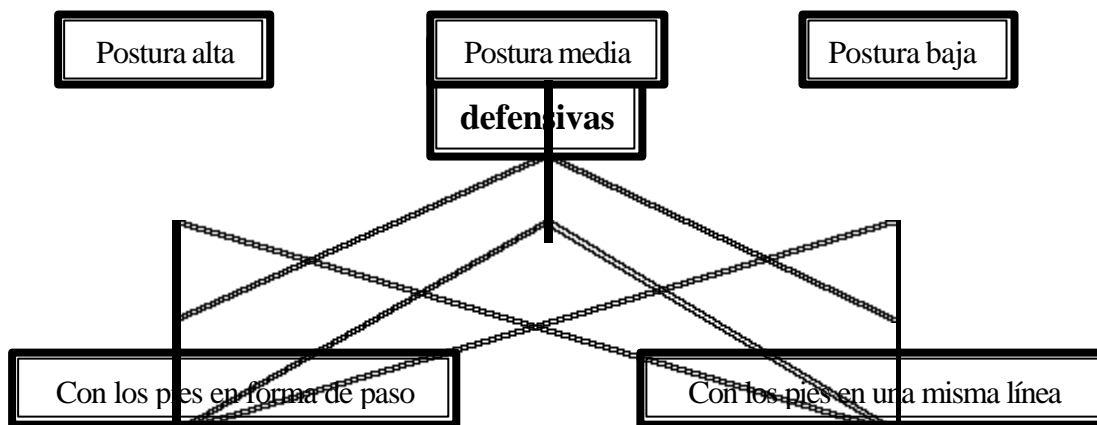
- Al jugador que dribla.

### Rebote defensiv

- Después de un tiro
- Durante los tiros libres

Cuando el jugador que tiene el balón está alejado y no amenaza con tirar o no tiene posesión del balón, la postura media con los pies en una misma línea permite marcar al jugador ofensivo moviéndose con facilidad hacia los lados, atrás o al frente, oponiéndose a las acciones de este. Desde esta posición resulta más fácil la intercepción de pases por la rapidez de movimiento posibilitada por la cómoda posición inicial.

Podemos resumir entonces que las posturas son el punto de partida de cualquier defensa, ya sea personal, de grupo o de equipo, que se realizan en el juego. Las posturas pueden clasificarse, atendiendo a la posición de los pies y la altura del centro de gravedad, en alta, media, baja, con los pies en forma de paso o con los pies en una misma línea.



**Postura defensiva baja.**

Esta postura es mayormente utilizada contra el jugador que hace dribling, pues posibilita estar más cerca del balón y por ende facilita las intercepciones de dribling o apoderarse del balón al menor descuido del jugador ofensivo. Para ello las piernas deben estar abiertas, semiflexionadas al igual que el tronco, los brazos al frente semiflexionados, con los codos perpendiculares al suelo y las manos situadas a una distancia, una de otra, igual a la existente entre las rodillas, con las palmas hacia fuera y los dedos separados. Esta posición intermedia de los brazos está dada por la posibilidad que brinda de atacar el dribling, el pase y el tiro, que son las posibilidades del jugador con balón. Además las estadísticas demuestran que más del 90% de los pases que, actualmente, se realizan en un juego, pasan por encima de los defensores, si colocamos las manos abajo estamos contribuyendo en gran medida a la efectividad de esos pases. Esta posición de los brazos también nos permite tener constantemente ubicado al jugador que estamos defendiendo cuando este avanza controlándolo con una mano y atacando en dribling con la otra.

**Postura defensiva media.**

Es la posición intermedia entre la baja y la alta, pudiera decirse que, es el punto de partida para estas posturas. Es una postura más cómoda para el jugador desde la cual puede defender al contrario, cuando este no representa una amenaza real para el aro y resulta una posición inicial muy factible, por posición del centro de gravedad, para realizar movimientos explosivos que posibilitan intercepciones de pases y cambios rápidos de defensa a ofensiva.

La postura media correcta es aquella donde las piernas están semiflexionadas y separadas un poco más allá del ancho de los hombros. El tronco ligeramente inclinado al frente con la cabeza erguida y la vista recta hacia el oponente. Los brazos, al igual que en la postura anterior, al frente semiflexionados, separados al ancho de las rodillas con las manos a la altura del pecho, la s palmas hacia afuera y los dedos separados.

### **Postura defensiva alta.**

La posición defensiva alta es utilizada para defender u oponerse al tiro. Esta puede realizarse elevando uno o los dos brazos, en dependencia del tiro que se valla a ejecutar por el oponente. Para adoptar esta postura, el defensa extiende todo su cuerpo parándose en la punta de los pies. Si elevamos un solo brazo, este debe ser el que corresponde al mismo lado de la pierna adelantada, colocando el otro lateral a la altura de la cintura evitando un pase. La vista va dirigida hacia el balón.

Adoptar esta postura representa una gran desventaja que suele ser muy bien aprovechada por los jugadores ofensivos cuando realizan un amago de tiro, es por esto que debemos adoptar esta postura solo cuando se tenga la certeza de una posibilidad real de tiro.

### **Errores fundamentales:**

- Desestabilidad en la posición por extender las piernas y no bajar el centro de gravedad.
- Mantener el tronco demasiado recto.
- Colocar los brazos en una posición desventajosa .
- No extender los brazos en la postura alta.
- No mantener el peso del cuerpo distribuido equitativamente entre ambas piernas y sobre la punta de los pies.

Este elemento técnico se enseña mediante ejercicios de adiestramiento que el profesor elabora o pueden utilizarse los mismos ejercicios de enseñanza de la técnica ofensiva, aplicando la defensa a cada elemento técnico enseñado. Como ya habíamos expresado anteriormente la técnica ofensiva y defensiva, para sus estudio y mejor comprensión, se separan pero en la práctica se ven como un todo unido en cumplir un objetivo, que es el aprender a jugar baloncesto. Es recomendable durante el aprendizaje, ir sustituyendo poco a poco las señalizaciones mediante el silbato, las palmadas, etc.

### **2.1.2 Desplazamientos defensivos.**

La postura resuelve parte del problema siempre que el contrario se encuentre estático, pero cuando está en movimiento, es necesario realizar un desplazamiento que nos permita acompañar al jugador en su trayectoria sin perderlo ni un instante. Esto es posible gracias a los desplazamientos defensivos.

Un buen jugador defensivo, debe siempre estar listo para desplazarse rápidamente en cualquier dirección y poder anular el ataque emprendido por el jugador contrario , el cual tiene siempre la iniciativa, y marca la dirección y el ritmo en las ejecuciones. El defensor tendría entonces que adaptarse a estos cambios y lograr el éxito.

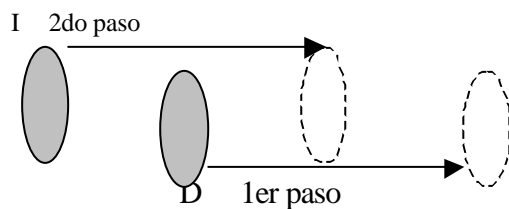
La calidad de los desplazamientos va a depender en gran medida de la calidad de la postura que se adopte, si las piernas y el tronco no están flexionados y el centro de gravedad (cadera) no está bajo, no tendremos la estabilidad necesaria para adaptarnos a una situación cambiante dentro del juego.

### **Desplazamiento defensivo hacia los lados.**

El desplazamiento lateral o hacia los lados se utiliza, frecuentemente, para impedir el avance del jugador ofensivo hacia el aro y obligarlo a pegarse hacia las rayas laterales del terreno. Para ejecutarlo, el jugador da el primer paso con la pierna más cercana a la dirección del movimiento del contrario, manteniendo la postura defensiva y el otro lo dará con la otra pierna, uniendo ambas y repetir sucesivamente este patrón sin cruzar las piernas.

Es importante tener en cuenta que durante la realización de este elemento el centro de gravedad (cadera) debe describir una línea recta en su desplazamiento, sin realizar oscilaciones. Estas oscilaciones pueden estar provocadas por la extensión de las piernas durante la separación y unión de los pies; incurrir en este error conlleva a la aparición de una fase de vuelo en la que ningunos de los dos pies tiene el apoyo necesario para realizar un frenaje y cambio de dirección, lo cual es generalmente aprovechado por el contrario para evadir la defensa.

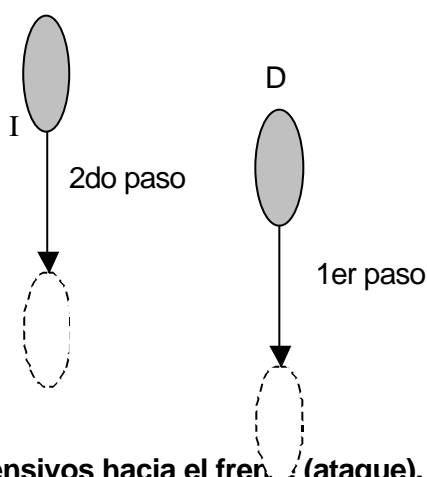
Por esta razón recomendamos en este desplazamiento, pasos cortos, rápidos y lo más rasantes al suelo posible para evitar el error anteriormente señalado y permitir un mayor equilibrio y rapidez.



### **Desplazamiento defensivo hacia atrás (retroceso).**

El desplazamiento defensivo hacia atrás es utilizado para acompañar al jugador ofensivo que realiza dribling, cuando este avanza en dirección al aro interponiendo su cuerpo entre el defensor y el balón o cuando no está en posesión del balón, para tener una posición ventajosa entre el aro y el jugador ofensivo, en caso de que este reciba el balón en un ataque.

Para desplazarse correctamente hacia atrás, es indispensable descender el centro de gravedad, mediante una adecuada flexión de piernas. Mantener el tronco ligeramente inclinado al frente para favorecer la estabilidad. Los brazos flexionados por la articulación del codo y oscilarán libremente a los lados del cuerpo con movimientos cortos y rápidos (uno ataca el balón y el otro hace un ligero contacto con el defensor para tenerlo marcado). La vista siempre dirigida hacia el centro de gravedad del adversario controlando periféricamente los movimientos del balón, buscando la oportunidad para apoderarse de él. Los pasos en este movimiento se realizan sobre la parte anterior del pie (metatarso), mediante movimientos cortos y rápidos.



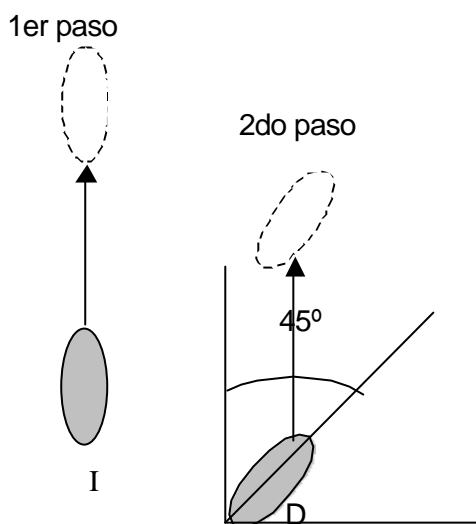
### **Desplazamientos defensivos hacia el frente (ataque).**

Esta forma de desplazamiento se utiliza cuando el jugador que driblea se está alejando del aro, en este momento el defensor debe atacarlo utilizando para ello el movimiento coordinado de brazos y piernas.

Partiendo desde la postura media, se dará el primer paso con la pierna que se encuentra más adelantada, apoyando primeramente el talón y después la superficie completa del pie; el pie más atrasado se encuentra dirigido hacia la diagonal, formando un ángulo de 45° con relación a la dirección del pie más adelantado y se mueve en esa misma posición apoyándolo completamente en el suelo.

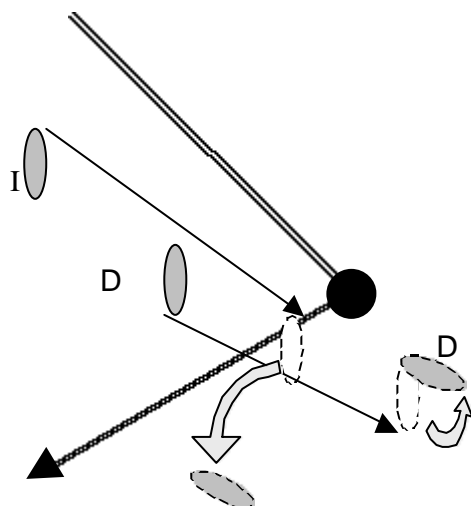


Al igual que en el anterior es necesario enfatizar en que los movimientos sean cortos y rápidos y que el centro de gravedad no debe oscilar durante el trabajo de las piernas, para mantener la estabilidad.



### **Desplazamientos defensivos hacia atrás con deslizamiento.**

Esta es una combinación de los desplazamientos defensivos laterales y hacia atrás, formando una especie de desplazamiento diagonal. Cuando el jugador ofensivo, avanza en dribling cambiando constantemente de mano, interponiendo su cuerpo delante del balón, el jugador defensivo está obligado a girar (deslizarse) sobre la parte anterior del pie opuesto a la dirección que toma el adversario, dando el primer paso hacia donde se desplazó este con el pie más cercano. Los brazos, alternadamente, atacan el balón y mantienen el control del jugador ofensivo, su función va depender del lado hacia el cual se desplace este.

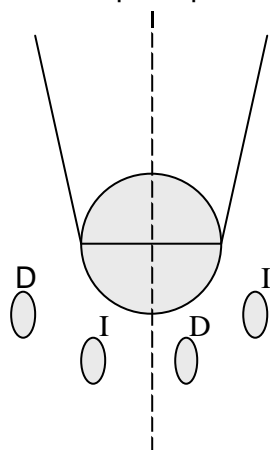


## I

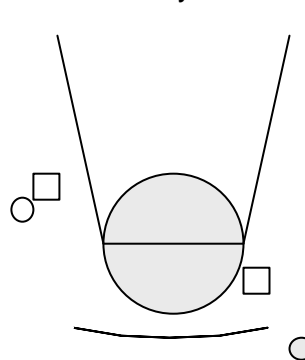
Para el desplazamiento frente al adversario sea efectivo, debemos tener en cuenta algunos aspectos elementales del trabajo de la técnica, estos son los siguientes:

Ubicación de las piernas según el lado del terreno donde se encuentra el defensa.

- El defensa, preferentemente debe ubicarse con una pierna más adelantada que la otra, que debe ser la más cercana a la línea media imaginaria del terreno. En esta ubicación deben aplicarse los principios de la distancia operativa. Esto no es más, que la distancia a la que debe colocarse el defensor de su oponente, de acuerdo con el nivel de peligrosidad que este represente para el aro que este defiende. Si el jugador que ataca es un buen tirador de media distancia y penetra en la zona donde se pueden realizar estos tiros, el defensor debe acercarse en la defensa, por el contrario, si está más allá de la zona de tiradas de tres puntos, debe mantener una distancia prudencial que le permita, en caso de ser necesario acercarse y defenderle.



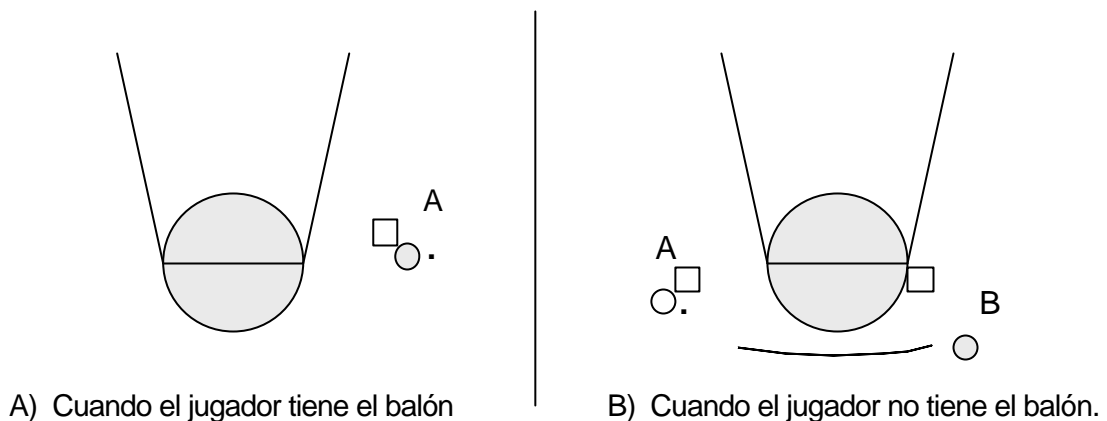
Posición de las piernas.



Distancia operativa.

Marcaje al jugador que tiene el balón y retroceso.

- Este principio es similar al anterior. Cuando el jugador ofensivo está en posesión del balón, el marcaje es cerrado, si este pasa el balón, el defensor se aleja de él. Estos movimientos se realizan utilizando las formas de desplazamientos defensivos vistas anteriormente. Al realizar este desplazamiento al frente, cuando el jugador defensivo recibe el balón, debemos avanzar hacia él realizando varios pasos cortos y rápidos, así evitamos que este defina el lugar por el cual iniciará el ataque. Debemos tener en cuenta también que en esta situación suelen realizarse mucho los amagos para desequilibrar la defensa en el avance.



Movilidad dentro del área aplicando estos principios.

- En el desplazamiento por el área, cuando los jugadores realizan cortes y penetraciones. Los defensas persiguen a su adversario manteniendo los principios de la ubicación de los pies y la distancia operativa

#### **Errores fundamentales:**

- Oscilaciones del centro de gravedad durante los desplazamientos.
- Cruzar las piernas en forma de tijeras durante los desplazamientos.
- Perder el equilibrio por no bajar el centro de gravedad.
- Colocar los brazos muy abajo y unidos.
- Chocar ambos pies durante los desplazamientos.
- Preocuparse más por los movimientos del balón que los del jugador defendido.

Es recomendable aprender estos contenidos con la realización de ejercicios que vinculen la técnica y la táctica, atendiendo a la amplia gama de variantes que puedan surgir en las clases.

## **2.2 Técnicas de oposición y apoderamiento del balón.**

### **2.2.1 - Quitar el balón de las manos del adversario.**

Existe dos formas básicas para quitarle el balón al adversario al menor descuido: **sin giro de las muñecas y con giro de estas**. Vamos a estudiar ahora la primera de estas variantes. En el juego de baloncesto se producen situaciones cambiantes, que en muchos de los casos, el jugador no las espera y que lo obligan a reaccionar en fracciones de segundos. Imaginemos un balón que hace contacto con el aro y regresa de rebote, un jugador de cada equipo se apodera del balón en el aire y ambos caen con el balón en las manos sujetándolo fuertemente, rápidamente hay que buscar la solución. Un jugador ofensivo se esta

preparando para el tiro pero tiene un momento de indecisión y no se percata que el balón le ha quedado de frente al defensor, ¿cómo nos apoderamos de ese balón?. Este elemento técnico nos brinda esa posibilidad.

Para quitar el balón de las manos del adversario sin giro de las muñecas, el defensa se coloca frente al adversario con una pierna más adelantada que la otra, la mano que se corresponde con la pierna más adelantada se coloca debajo de la pelota y la otra por encima de esta. La acción se realiza mediante un movimiento activo de los brazos y un giro del tronco hacia la pierna más atrasada, a la altura del abdomen; este movimiento permite proteger la pelota con el cuerpo.

La otra forma es con giro de las muñecas, en este caso se mantiene la misma estructura del movimiento anterior, adicionando un giro de las muñecas que rota las manos del adversario, permitiendo quitar el balón con mayor facilidad pues elimina el agarre y disminuye la presión, que las manos de jugador ofensivo, ejercen sobre la pelota.

### **2.2.2 – Tumar el balón de las manos del adversario.**

Algunos defensores eligen otras formas de apoderarse del balón, que sean más sorprendidas y dejen al contrario, menores posibilidades de reaccionar. Una de estas posibilidades es tumbarle el balón de las manos con un golpe rápido, seco y bien dirigido al balón que hace que el jugador ofensivo pierda el control de este y que vaya a parar a las manos del defensor. Para la aplicación de estas técnicas deben tenerse en cuenta las limitaciones que impone la regla en relación con la falta personal.

Cualquier contacto personal con la mano del jugador ofensivo en el momento del golpeo, puede ser apreciada por el arbitro como una falta y sancionada. En ocasiones los árbitros no observan el contacto personal, pero son llevados por la apreciación al escuchar el sonido que hace la mano en el contacto personal, esto sugiere que el golpeo debe ser limpio y preciso para evitar complicaciones.

El balón puede tumbarse desde el mismo momento que el jugador ofensivo hace contacto con el, con movimientos de abajo hacia arriba o de arriba hacia abajo en distintas situaciones: después de recepción, durante la acción del tiro, después de detener el dribling, después de un rebote o cualquier otra situación que pueda darse en la que un jugador toma posesión del balón y se convierte en un jugador ofensivo.

#### **Tumar el balón de arriba hacia abajo**

Primeramente debemos enseñar a los alumnos cual es la posición de la mano que golpea. Primeramente se coloca la mano abierta con el pulgar hacia arriba, los dedos extendidos y unidos, después estos se flexionan por la segunda falange. La parte inferior de la palma de la

mano se convierte en la superficie de contacto con el balón al ejecutar el golpe, el cual tiene las características de un golpe de Kárate.

Después enseñamos al alumno la posición para la ejecución del elemento. Las piernas se colocan en forma de paso como en la postura defensiva y con la mano del mismo lado de la pierna más adelantada, realizamos el golpeo por la parte superior trasera del balón, culminando con una ligera flexión hacia abajo de la muñeca a fin de atraer el balón hacia la pierna mas atrasada para protegerlo con el cuerpo cuando tomemos posesión de él.

La opción de tumbar el balón de arriba hacia abajo, la tenemos cuando el jugador ofensivo levanta las manos sosteniendo el balón. Los movimientos del defensor deben ser muy rápidos y cortos, ejecutándose mayormente con el antebrazo sin demasiada fuerza sino con rapidez.

Es recomendable comenzar la enseñanza de este elemento de forma pasiva presentándole el balón al defensor para que realice el ejercicio, posteriormente podemos incluir un pívot o un movimiento de tiro para el jugador ofensivo y así ir incrementando poco a poco la complejidad en el ejercicio.

#### **Tumbar el balón de abajo hacia arriba.**

Para esta variante, la superficie de contacto con el balón, cambia hacia arriba en el área comprendida entre la base del pulgar y la 1era falange del dedo índice con la mano en la misma posición anterior.

Este tipo de golpeo se emplea cuando el adversario baja el balón para protegerlo después de recibir un pase, un rebote o cualquier otra acción que le permita apoderarse del balón y convertirse en un jugador ofensivo. El golpeo debe realizarse por la parte infero-posterior del balón con una pequeña flexión de la muñeca hacia arriba a fin de dirigirlo hacia la pierna mas atrasada, para protegerlo con el cuerpo. Se deben tener las mismas indicaciones para la enseñanza señaladas para la variante anterior, teniendo en cuenta además que esta acción de tumbar el balón debe enseñarse conjuntamente con los elementos ofensivos contra los que se utiliza.

#### **Errores fundamentales.**

- Realizar movimientos bruscos o lentos para tumbar el balón.
- Golpear la mano del jugador ofensivo.
- Golpear el balón con el puño cerrado, incurriendo de esta forma en una violación del reglamento de este deporte.
- No flexionar la muñeca en el momento del golpeo, enviando el balón verticalmente hacia abajo o hacia arriba en dependencia de la dirección del golpe.

- Golpear el balón con la mano contraria a la pierna colocada al frente.
- No proteger el balón con el cuerpo después de apoderarse de él.

### **2.2.3 – Intercepciones del balón.**

En el baloncesto de hoy se utiliza poco el dribling, cada día las indicaciones hechas a los jugadores van encaminadas a la utilización del pase para buscar al jugador que no está marcado para que tire y lograr de esta forma la canasta. Esto sugiere que la cantidad de pases y asistencias por partido van en aumento. De ahí surge la necesidad de trabajar en la enseñanza de un elemento muy importante para jugar el baloncesto contemporáneo: la intercepción de los pases.

Imaginemos por un momento que estamos tratando de comunicarnos por un teléfono y que cada vez que intentamos un número, la línea se desconecta. Esto generaría en nosotros un alto estado de ansiedad y desorientación, pues eso mismo es lo que le sucede a los jugadores de un equipo cuando logramos interceptarle los pases que hacen. El pase es la vía fundamental de comunicación y el eje fundamental de las acciones técnico-tácticas individuales, de grupo y de equipo que se realizan en el baloncesto de hoy en día, donde en ocasiones solo tres jugadores, o a veces menos, llevan el peso ofensivo de un equipo. Para demostrar esto podemos decir que en todo el tiempo del partido, un jugador tiene la bola en su poder como promedio 3 minutos el tiempo restante está en posesión de nadie, en trayectoria de un pase, un tiro o dribling.

De ahí la importancia de que cada jugador domine a la perfección las intercepciones de pase y de dribling, como una vía idónea de obtener numerosas posesiones de balón. Pero esto no resulta fácil requiere de una buena ubicación, cálculo preciso del momento de la intercepción teniendo en cuenta la dirección y velocidad del balón. Además, no todo está a favor del defensor, el jugador ofensivo tiene en su poder un arma muy eficaz: el amago. Si los cálculos salen mal o el defensa va tras el amago, puede perder el control del jugador que marca y le da la posibilidad de desmarcarse y atacar al aro.

Para comenzar la enseñanza de este elemento técnico debemos recordar los tipos fundamentales de recepción y los desplazamientos hacia el frente y hacia los lados, lo cual facilita el aprendizaje y ayuda en la velocidad y coordinación de los movimientos.

#### **Intercepción del pase saliendo por detrás del adversario.**

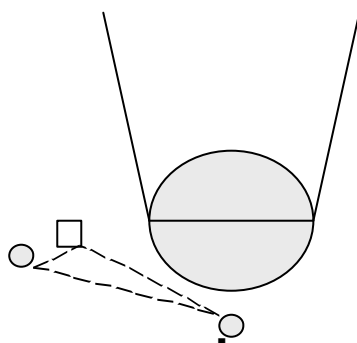
Para interceptar el balón en este caso, el defensor debe colocarse detrás y a un lado del jugador ofensivo que marca. Si el defensor espera interceptar el pase que viene de frente o hacia su izquierda, su pie derecho debe estar detrás del pie izquierdo del jugador que marca. Si el pase viene por la derecha, pues entonces se invierte el orden de colocación de los pies.

Los brazos deben estar flexionados por la articulación del codo prestos a realizar la intercepción, la vista dirigida hacia el lugar donde está el balón, controlando su oponente mediante la vista periférica.

En el momento que el pasador deja de hacer contacto con el balón comienza el movimiento de la intercepción. El defensa da un primer paso al frente y hacia fuera con el pie más alejado de su oponente evitando el contacto con él, el segundo paso se da con la pierna que está colocada detrás del contrario para colocarse de frente a la trayectoria del balón y apoderarse de él. Después de la recepción debe hacerse una parada o inicio de dribling para no cometer ninguna infracción con respecto a lo reglamentado para avanzar con el balón.

### **Intercepción del pase saliendo por el lado del adversario.**

Como habíamos dicho anteriormente, en un juego de baloncesto, cuando el jugador al cual defendemos no está en posesión del balón, podemos situarnos a una distancia prudencial de este que nos permita defenderlo en un momento determinado, esta posición puede ser abierta (de espalda al jugador ofensivo y de frente al balón) o cerrada (de frente al jugador ofensivo y de espalda al balón). El jugador defensivo, en cualquiera de estas dos variantes, debe estar ubicado de manera tal que este más cerca del aro y del balón, que el jugador al que defiende. Esta posición se conoce con el nombre de triángulo defensivo.



Este tipo de intercepción se hace un poco más difícil, ya que a diferencia de la anterior, el contrario tiene control visual sobre la ubicación del defensor y los movimientos que realiza, lo cual supone un mejor estudio de las posibilidades reales de intercepción antes de iniciar los movimientos. El defensor debe salir hacia el balón en el momento que el pasador deja de hacer contacto con ella, girando sobre el pie más cercano al lugar de donde viene el pase, situándose de frente a la trayectoria del balón.

Para realizar esta intercepción, generalmente el jugador golpea el balón con la mano abierta y después se apodera de él o continúa en dribling, lo ideal es que pudiera apoderarse de él y después elegir el próximo movimiento a realizar.

Las fases del movimiento son similares a las del movimiento anterior, es por esto que su enseñanza hasta cierto punto se facilita, es recomendable la enseñanza simultánea de ambas intercepciones, para que el jugador pueda dominar, a un mismo nivel, las características fundamentales de cada una.

### **Intercepción del balón durante el dribling.**

Aunque la mayoría del tiempo el jugador al que defendemos está sin el balón, no siempre nos podremos apoderar del balón interceptando un pase. Si el jugador está realizando dribling, ¿cómo interceptamos el balón?. Para comenzar la enseñanza de este elemento, es necesario que los alumnos dominen los aspectos relacionados al contacto personal, en la reglamentación. Esta forma de intercepción tiene dos variantes fundamentales la primera que veremos es la **intercepción del dribling por detrás del jugador ofensivo**. Esta variante se emplea cuando el defensor es sobrepasado por el jugador ofensivo.

A partir de este momento el defensor, se desplaza detrás del que driblea y elige el momento apropiado para interceptar el balón. Este momento está en el lapso de tiempo que está entre el instante en que el balón abandona la mano del jugador ofensivo, y el momento en que regresa a esta. En ese preciso momento el defensor mete su mano mediante un movimiento rápido y preciso, por delante del cuero del atacante para hacer contacto con el balón cuando este rebota en la superficie.

Después de la intercepción el jugador puede apoderarse del balón o continuar en dribling, de acuerdo con la situación del juego.

La mano que intercepta el balón es la mano contraria a la mano que está utilizando el jugador ofensivo para driblar. El tronco debe estar semiflexionado al frente en la profundidad que exija el tipo de dribling empleado y los pasos deben ser de carrera normal con la vista fija en el balón. Es importante, durante la realización del ejercicio, la mantención del equilibrio, para evitar una posición desventajosa al interceptar el balón que no nos permita apoderarnos de él.

La otra forma de intercepción se utiliza cuando el jugador que realiza el dribling, viene avanzando con el balón **de frente al defensor o de espaldas a este** y aún no lo ha sobrepasado. Cuando el jugador dribla de frente al defensor, este último aprovecha el momento en el cual el balón sale de la mano del jugador ofensivo, para impulsarse sobre el pie más alejado del balón, y extendiendo la mano del mismo pie del impulso, en línea recta con el balón, hace contacto con este cuando rebota en la superficie. Este movimiento debe ser rápido y preciso para evitar que el jugador pueda cambiar de mano y burlar el marcaje defensivo.



Para lograr la efectividad en esta acción hay que recordar las indicaciones relativas a la correcta postura defensiva y la distancia operativa, que nos dan la posibilidad de estar cerca del balón y con una posición inicial que nos facilite la acción. Igual que en los casos anteriores. Después que se intercepta el balón el jugador puede continuar el dribling o detenerse para realizar otra acción, en dependencia de la situación presente en el terreno.

La segunda posibilidad se presenta cuando el jugador ofensivo, interpone su cuerpo entre el balón y el defensor. En este caso los movimientos son muy similares a los de la intercepción del dribling por detrás del jugador ofensivo. Generalmente el avance con el balón en esta situación se realiza de forma diagonal, puesto que el defensor va cerrando el camino del dribling, llevando a su oponente hacia las líneas laterales del terreno.

Esta es quizás la posibilidad más riesgosa de todas pues, de no conseguir nuestro objetivo, el oponente puede avanzar con facilidad. Para realizar esta acción, el defensor debe estar atento al momento en el que el jugador ofensivo, cambia de mano para desplazarse hacia las líneas laterales del terreno. Para cambiar la dirección, el jugador ofensivo se apoya sobre el pie mas cercano a la dirección del movimiento, para girar sobre él y desplazar el otro pie en la nueva dirección. En ese instante el defensor coloca el pie más adelantado, en línea recta con el pie más atrasado de su oponente con respecto al nuevo sentido del movimiento y el otro pie casi al costado del jugador un poco mas adelantado. En el momento que el balón sale de la mano del jugador ofensivo, el defensor se impulsa sobre el pie más atrasado extendiendo la mano mas cercana al balón, en línea recta con este, para hacer contacto con él antes de que regrese a la otra mano del oponente, evitando cualquier contacto personal en la acción.

Estos son elementos complejo, pues dependen de un gran número de factores para que sean efectivos. Por ello es importante tener en cuenta una serie de indicaciones que ayudan a que el aprendizaje fluya mas fácil y provechoso para los alumnos.

Indicaciones Metodológicas para la enseñanza de las intercepciones de dribling.

1. Realizar la intercepción a un jugador que hace dribling alto y despacio en el lugar.
2. Realizar la intercepción a un jugador que avanza caminando con una dribling alto.
3. Realizar la intercepción a un jugador que avanza en trote con un dribling alto.
4. Realizar la intercepción a un jugador que avanza en carrera con un dribling alto.
5. igual al anterior pero ir bajando progresivamente la altura del dribling.
6. realizar la intercepción en ejercicios que reproduzcan situaciones reales de juego.

### **Botar el balón durante el dribling.**

No siempre el jugador puede interceptar el balón en un pase o en el dribling. La filosofía del defensor tiene que estar encaminada a eliminar la amenaza que significa un jugador con el

balón en sus mano o controlado. Esta es otra opción defensiva que la posibilita este elemento técnico denominado botar el balón. Botar en este caso significa provocar, mediante un golpe dado al balón, que el contrario pierda el control que tiene sobre este.

Si el defensa no puede interceptar el balón durante el dribling, entonces puede botarlo con la palma de la mano hacia el lado contrario al que se desplaza, de forma tal que lo cruce por el frente del driblador y de ser posible dirigirlo hacia otro jugador de su mismo equipo que se encuentre cerca de la acción. Esta acción lleva, en su fase final, un movimiento activo de la muñeca de la mano que golpea y del brazo para garantizar que sea rápido y no telegrafiarlo al oponente.

Lo mismo sucede en el caso del pase, en ocasiones el defensor esta colocado muy lejos del jugador ofensivo y hace contacto con el balón al tratar de interceptar el pase pero no puede controlarlo para comenzar un ataque. Si se da el caso de que pueda apoderarse del balón, debe inmediatamente iniciar el ataque para aprovechar la ventaja de posición alcanzada con respecto al oponente.

Para la enseñanza de este elemento técnico, se utilizan las mismas indicaciones metodológicas que para la interceptación del dribling saliendo por detrás del adversario señaladas anteriormente

#### **Errores fundamentales en las intercepciones de balón.**

- Hacer contacto con el jugador ofensivo durante el ejercicio.
- Salir demasiado tarde para la interceptación del pase o del dribling.
- En la interceptación del pase saliendo por el lado del adversario, permitir que el jugador se desmarque y reciba en un lugar libre.
- En las intercepciones de dribling, no hacer contacto con el balón para apoderarse de él o botarlo, cuando se realice la acción defensiva.
- En la acción de botar el balón no se debe hacer el movimiento con el brazo completo, porque podríamos hacer contacto con el adversario y provocar le una falta personal.
- Hacer uso incorrecto de las piernas para bloquear al jugador o cualquier otra acción ilegal.

#### **2.2.4 - Tapar el balón.**

El jugador con balón es siempre el jugador más peligroso dentro de un juego de baloncesto. Este jugador es el que tiene, dentro de sus posibilidades, la mas efectiva para ganar el juego: el tiro. A un jugador estrechamente marcado, se le hace difícil, hasta cierto punto recibir el balón pero si logra recibirlo e intenta una acción de tiro, ¿qué opción defensiva nos queda?.

En esta situación es muy efectiva la postura defensiva alta con las manos extendidas arriba, la cual nos permite “tapar el balón”. Este elemento técnico es mayormente utilizado por los jugadores centros, que son los mas altos, y tienen mayores posibilidades de impedir o interrumpir el tiro golpeando el balón cuando sale de las manos del tirador, desviando su trayectoria inicial.

Este elemento técnico también conocido como sombrero, se produce generalmente en acciones de tiro y pases altos que viajan por encima de la cabeza de los defensores. También puede darse el caso de que aun el balón no haya salido de las manos del tirador pero ya este en acción de tiro, en su fase final, y el defensor lo obstaculiza con una o las dos manos haciendo contacto, solamente, con la superficie del balón.

En la actualidad este es un renglón defensivo muy importante dentro del juego, porque elimina un peligro potencial para el aro defensivo y además porque resta un porcentaje de efectividad en cada uno de los tiros que realiza el contrario. Esto está dado porque introduce una barrera a superar antes de que el balón llegue a la canasta y además porque en ocasiones, le resta visibilidad al tirador y por ende puntería para lograr la canasta.

Este elemento técnico puede realizarse con una o dos manos, con y sin salto, con los pies a un mismo nivel o en forma de paso, las piernas deben estar extendidas al igual que el tronco y los brazos, estos últimos arriba con las palmas de las manos hacia el balón y la vista fija en este. En el caso específico de los brazos, estos deben colocarse bien extendidos sobre la cabeza y no al frente para evitar el contacto con la anatomía del tirador y no cometer una falta.

Como podemos apreciar, la posición descrita anteriormente es bastante desventajosa desde el punto de vista defensivo, lo cual sugiere un cuidado especial con los amagos que pueda realizar el contrario y que de resultar efectivos, hacen al defensor perder la marcación del oponente mas peligroso en ese momento. Por esto es recomendable utilizar el salto solo cuando tengamos la certeza de que el tiro va a ser realmente ejecutado, pues estando en el aire las posibilidades defensivas son casi nulas contra las acciones posteriores al amago.

Otro elemento a tener en cuenta es el tiro en suspensión donde el jugador ofensivo realiza el tiro cuando alcanza el máximo de altura, si el defensa salta junto con el oponente, este ultimo comenzará la fase final del tiro cuando el defensor esté en descenso. Por lo tanto es recomendable dejar que el tirador rompa la inercia primero para poder equilibrar al máximo el tiempo entre el despegue y la caída.

#### **Errores fundamentales al tapar el balón.**

- Colocar los brazos al frente haciendo contacto con el tirador.

- Saltar hacia el frente y no hacia arriba.
- Saltar de primera intención al movimiento de tiro del oponente.
- Flexionar las manos haciendo más baja la barrera.
- Saltar anticipadamente en una posibilidad real de tiro.

### **2.2.5 – Rebote defensivo.**

La acción del defensa está, como hemos dicho anteriormente, dirigida a evitar que el contrario logre tirar con efectividad. Sin embargo, no siempre se puede evitar la realización del tiro al aro y de ahí surge la necesidad de apoderarse del balón en el rebote, cuando estos tiros no sean efectivos.

Un equipo que tenga buenos rebotadores cuenta a su favor con un gran número de balones, que pueden traducirse en igual número de canastas. Para ello, tan pronto como se produzca el tiro, el defensa debe adoptar una posición estable que le permita conocer donde se encuentra el balón y su oponente, además de impedir que el contrario se desplace hacia el balón, por lo que después de establecer el control del jugador que marca, gira rápidamente frente a él dando uno o dos pasos hacia atrás para bloquearlo.

Para realizar el bloqueo al rebote, el defensor debe pivotar sobre el pie mas cercano al lugar adonde se dirige el jugador ofensivo. El pívot puede ser de frente o de espalda, mayormente recomendado este último ya que proporciona mayor tiempo para establecer el bloqueo, así como una mayor libertad de movimientos.

Después del bloqueo el defensor observa la dirección del balón y se dirige rápidamente hacia donde está este, es decir, ir hacia el balón, no esperar que este llegue a él. El salto para tomar el rebote debe ser explosivo dirigido hacia arriba y al frente. Durante el salto la vista debe estar fija en el balón, llevando los brazos arriba con un movimiento pendular amplio, que le imprima una mayor potencia al salto, manteniendo en todo momento las piernas abiertas.

La caída debe hacerse sobre ambas piernas a la vez, amortiguando el impacto con una flexión al hacer contacto con la superficie, lo cual evita lesiones y favorece una postura estable y equilibrada los codos se proyectan hacia fuera para proteger el balón con una semiflexión del tronco al frente. La cabeza erguida con la vista al frente.

Durante el rebote se acumulan en el área, un gran número de jugadores, por eso después que el jugador se apodera del balón debe realizar un dribling o un pase para sacar el balón de esa zona y comenzar la ofensiva.

### **Capítulo 3: La táctica.**

La calidad de un jugador de baloncesto, no está solamente en el dominio de una gran cantidad de elementos técnicos, sino en la aplicación racional que haga de estos en las situaciones cambiantes que se producen dentro de el juego. Es necesario no solo ser rápido de piernas, de manos, tener un gran salto, ser fuerte y rápido, también es necesario ser rápido de pensamiento para jugar al baloncesto.

En cada una de las situaciones de juego que se presentan, el jugador tiene muchas opciones entre las cuales, tiene que seleccionar la mas adecuada y hacerlo rápido porque este es un juego de oposición, donde las oportunidades pueden perderse en menos de un segundo. A esto suele llamársele pensamiento táctico.

La táctica, según la define Theodorescu, S (1999), se puede ver como "... la totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo, organizadas y ordenadas racionalmente y de forma unitaria, teniendo en cuenta los límites del reglamento, utilizando la técnica, con el fin de obtener la victoria".

Kirkov, D, citado por Dela Paz, Rodríguez Pedro, L, la define como "la adopción racional de las acciones individuales, en grupos y colectivas, durante la enseñanza de los elementos técnicos".

Para Petit, S, citado por Molinuevo, la táctica es " la combinación inteligente de los recursos técnicos". Mientras que para Sanpedro, J, citado por Molinuevo, táctica es " la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgen de la propia actividad competitiva".

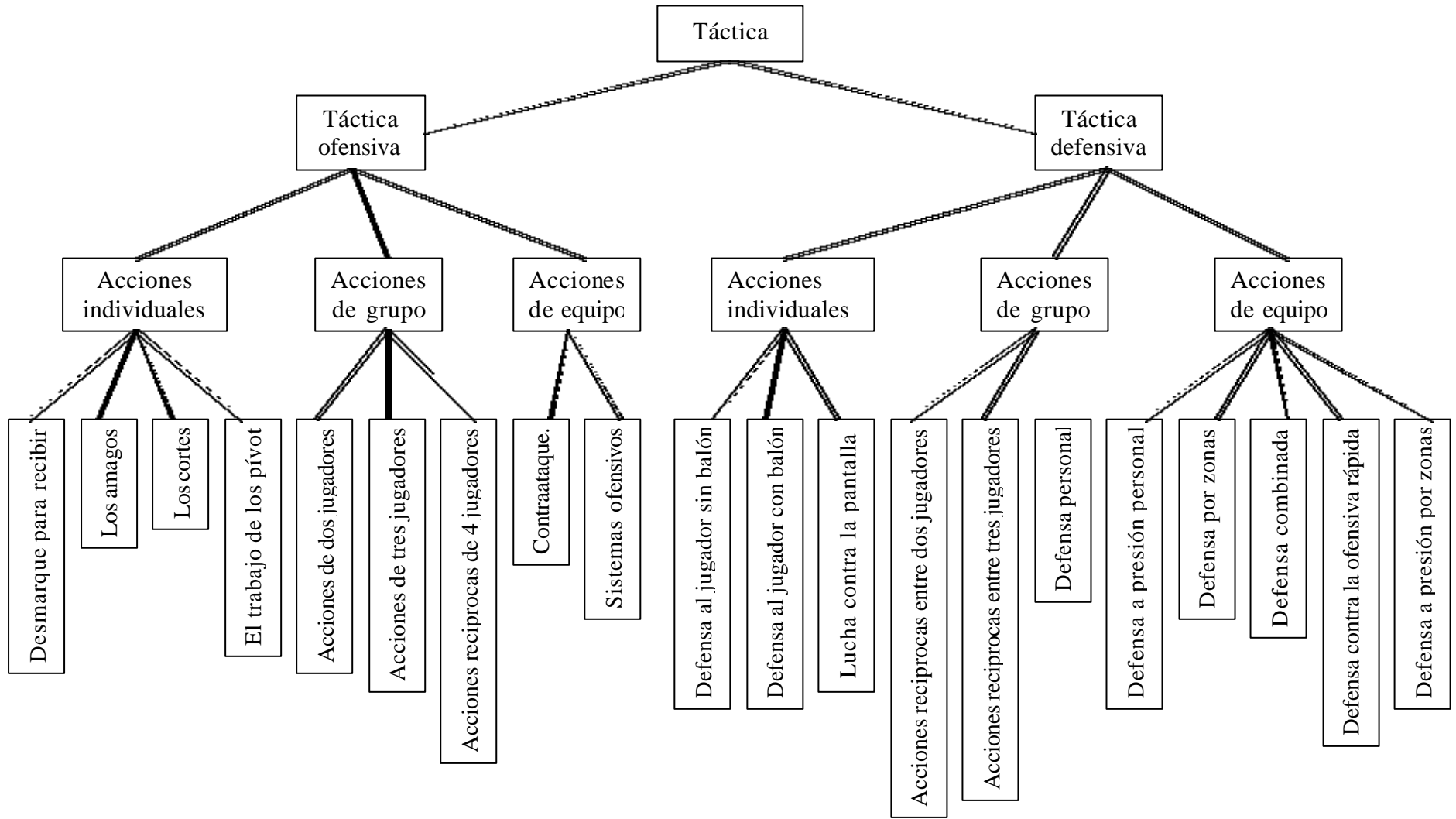
Como podemos apreciar, todos los autores citados, tienen puntos coincidentes en sus respectivas definiciones, todos le ven un peso importante a la utilización racional y organizada de los elementos técnicos en función de resolver una situación de juego con un objetivo final que puede presentarse en una acción individual, de grupo o de equipo .

Por esto es que consideramos apropiado, hacer una clasificación de la táctica , que permita apreciar todos los aspectos que la componen y la importancia, tanto de su estudio, como de su enseñanza para obtener resultado en la práctica y entrenamiento del baloncesto a cualquier nivel que este se practique.

### **3.1 – Clasificación de la táctica.**

La táctica para su estudio se divide en táctica ofensiva y defensiva, que a su vez están compuestas por una serie de elementos o acciones, que componen todo el accionar de los jugadores dentro del terreno de juego. En nuestra asignatura no los estudiaremos todos, sino

# Clasificación de la táctica



aquellos mas importantes, que de una forma u otra, contribuyen a formar la base de los conceptos tácticos del baloncesto en cualquier nivel o etapa de su enseñanza y aprendizaje.

### **3.1.1 – Táctica Ofensiva.**

Desde el surgimiento del baloncesto, este fue, predominantemente ofensivo. Con la evolución y perfeccionamiento de este deporte y el surgimiento del baloncesto profesional, las formas, métodos y modos de ataque se fueron perfeccionando, para lograr mayor efectividad el juego ofensivo. Esto ha llegado a tal grado que constantemente en la NBA, se hacen nuevas reglas para poder equilibrar ofensiva y defensa en aras de un espectáculo, que sea del agrado de los miles de fanáticos que siguen este deporte y acuden a ver y disfrutar los partidos.

Estos avances se basaron, fundamentalmente, en el estudio de las variantes defensivas de los diferentes elementos técnicos, puestas en acción por los adversarios en los juegos.

La táctica defensiva esta asentada en 4 aspectos fundamentales:

1. El amplio espectro de habilidades motrices desarrolladas durante la enseñanza de los elementos técnicos.
2. La preparación física de los jugadores.
3. La preparación psicológica de los jugadores.
4. El nivel de conocimientos teóricos, sobre los aspectos que componen el juego de baloncesto.

Estos aspectos, durante el proceso de enseñanza aprendizaje, deben ir estrechamente unidos para garantizar un aprendizaje integral y una integración en las combinaciones y sistemas de juego que se elaboren. Este proceso debe darse en un ambiente lo mas cercano posible a las situaciones reales de juego, lo cual facilita la aplicación posterior de lo aprendido en la clases, como un reflejo de respuesta a estímulos cambiantes durante el partido.

A continuación reflejaremos algunos principios generales importantes de la táctica ofensiva:

- Pasar rápidamente a la ofensiva después de apoderarnos del balón, para evitar que el contrario organice su defensa y aprovechar sus deficiencias.
- Superación racional, sin complicaciones, del medio terreno.
- Continuidad rápida de pase y recibo. Poner en juego el balón dentro de lo posible, sin arriesgar la seguridad de este.
- Intensificar el trabajo del jugador sin balón.
- Engañar al contrario mediante fintas colectivas o movimientos similares en las diferentes combinaciones.
- Culminación de una ofensiva racional.
- Empleo y aplicación consecuente de un gran número de variantes condicionadas a situaciones de tiro.



- Realización de acciones de juego sobre la base del rendimiento ofensivo individual y las características de los jugadores
- Valoración exacta de la efectividad de procedimientos ofensivos y transformación del resultado.

Una acción táctica conlleva, en su realización, complejos procesos psicológicos, por lo que a continuación se plantean cuatro fases fundamentales en la actividad táctica:

1. La percepción y el análisis de la situación (estímulo).
2. La solución mental del problema (representación mental de la acción, elaboración de la respuesta).
3. La solución o respuesta motriz.
4. La retroalimentación o Feedback producido durante la acción.

Mediante la ejercitación de las acciones tácticas se da respuesta a la preparación que deben tener los jugadores para el juego, ya sean estas individuales de grupo o de equipo.

#### **Acciones individuales.**

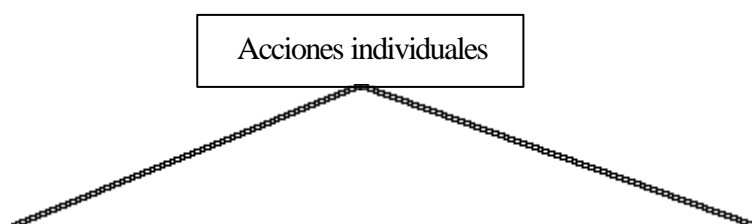
Después que el jugador conoce y domina todos los elementos técnicos ofensivos, debemos brindarle las armas para que pueda utilizarlos con exactitud durante el partido. Esto debe tener una relación directa con las características de estos jugadores y las condiciones existentes para ello.

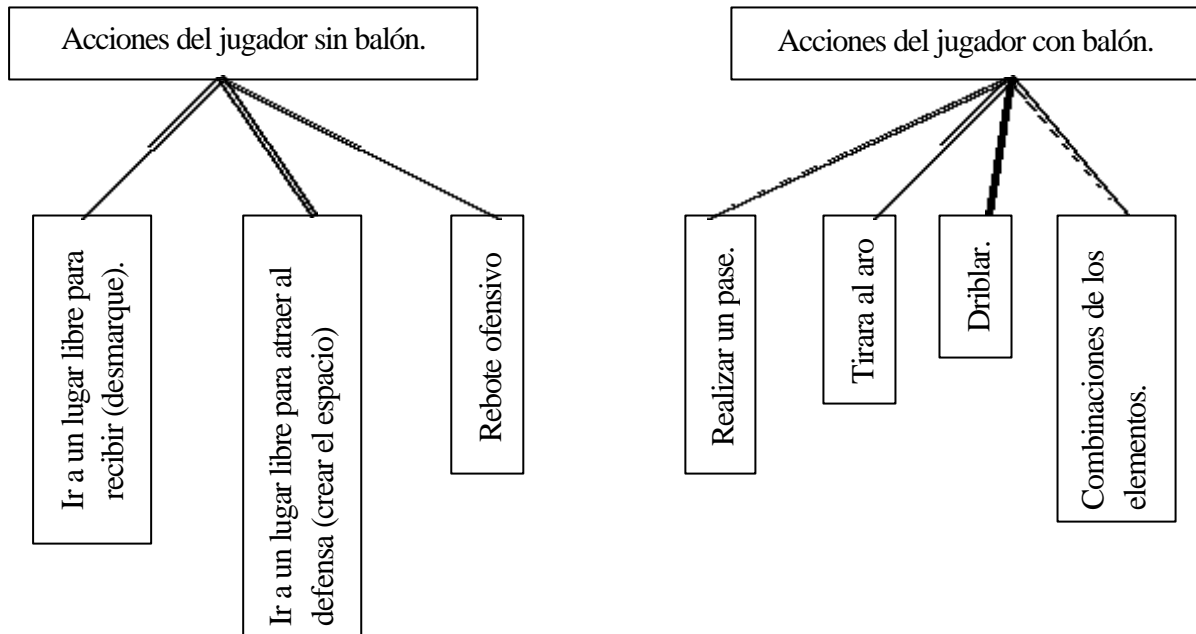
El éxito de un sistema o combinación, está en que se asigne a cada jugador, de acuerdo a sus posibilidades, las tareas que va a tener para lograr el objetivo propuesto. Por esto es necesario que los jugadores no solo dominen los fundamentos técnicos, sino que sepan aplicarlos de acuerdo con la situación de juego que se presenta.

Todo proceso de enseñanza transita por tres niveles de asimilación y de desarrollo. En este caso las acciones tácticas están enmarcadas en los dos últimos niveles de este espectro, según las características de la actividad.

<b>Niveles de desarrollo.</b>	<b>Niveles de asimilación.</b>
Grueso	Nivel reproductivo.
Semipulido	Nivel de aplicación.
Pulido	Nivel de creatividad.

Las acciones individuales se dividen en acciones del jugador sin balón y acciones del jugador con balón como lo muestra el siguiente esquema:





### **Desmarque del adversario para ir a un lugar libre para recibir el balón.**

El objetivo que tiene desmarcarse, es facilitar la recepción, el tiro, o simplemente, atraer al defensa para crear el espacio y favorecer el trabajo ofensivo de los demás integrantes del equipo.

El Desmarque puede realizarse utilizando diferentes formas de desplazamiento que ya se conocen como desplazamientos ofensivos :

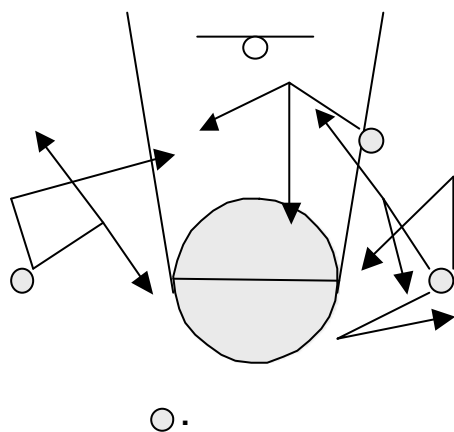
- Con cambio de dirección.
- Con cambio de velocidad.
- Con cambio de velocidad y de dirección.
- Con arrancada explosiva.
- Con pantalla de otro jugador.

De acuerdo con la dirección y el carácter del desplazamiento, se presentan tres situaciones:

- Acercándose al balón para reducir la distancia.
- Salir al frente del jugador con balón, hacia el aro.
- Salir aun lado del jugador que tiene el balón.

De esta forma el jugador puede moverse en el terreno haciendo varias combinaciones de movimientos, buscando constantemente la oportunidad para recibir. Estos movimientos puede realizarlos describiendo con su trayectoria una V, una L o en línea recta haciendo un cambio de ritmo. A partir de estos principios el jugador puede establecer una serie de combinaciones en el juego de las cuales ponemos algunos ejemplos:

- Ir hacia el aro y regresar al mismo lugar a recibir el balón describiendo una V con los movimientos.
- Alejarse del aro y después acercarse a este para recibir el balón en posición de tiro.
- Ir hacia el aro y después hacia un lateral a recibir el balón Mediante un movimiento en L.
- Acercarse al balón y regresar al mismo lugar a recibir el balón con un movimiento en V.
- Alejarse del balón y después acercarse a este para recibir con mayor facilidad, realizando un movimiento el V.
- Acercarse al balón e ir a un lateral de este para recibir.
- Desde un lateral del terreno, penetrar directo hacia el aro con cambio de ritmo. Amagar una penetración y cambiar de posición con un movimiento en L.



Como podemos apreciar, la variedad de movimientos es amplia en cualquiera de las posiciones de juego. La efectividad del desmarque, no depende solamente de los movimientos de un solo jugador, es necesario que todos los jugadores se mantengan en constante movimiento para desorientar la defensa y que el jugador con balón tenga mas opciones en las combinaciones.

Una regla básica que debe tener presente todo jugador ofensivo al ocupar una nueva posición en el terreno es situarse de forma tal que, con su visión, abarque la mayor área posible del terreno y evitar que el jugador defensivo controle con su ubicación todos sus movimientos.

Antes del desmarque hay que definirse muy bien los objetivos que nos proponemos para evitar obstaculizar el desplazamiento de otro jugador del equipo que posea o no el balón; para evitar recargar el juego de un solo lado del terreno, concentrando la defensa en esa zona, facilitando

de esta forma la acción de los jugadores defensivos; o para mantener el equilibrio defensivo necesario, ya que la aplicación de este principio exige que haya siempre, al menos, uno o dos hombres prestos a garantizar la custodia del aro del equipo.

La progresión en la enseñanza de este elemento técnico siempre debe establecer la siguiente metodología:

1. Realizar el desmarque sin defensa.
2. Con niños pequeños, es recomendable, comenzar con una defensa pasiva, donde el defensor no obstaculiza el desplazamiento ni la recepción del balón.
3. Realizar el desmarque con una defensa medio activa, donde el defensa acompaña al jugador obstaculizando el desplazamiento pero no la recepción del balón.
4. Realizar el desmarque frente a un defensa activo, el cual tratará por todos los medios de obstaculizar la recepción del balón.
5. Aplicar el desmarque a situaciones reales de juego y rotar a los jugadores por distintas posiciones.

Estas acciones pueden estudiarse inmediatamente después que los alumnos aprenden a realizar la carrera con cambio de dirección y las arrancadas explosivas dentro de la técnica ofensiva.

#### **Amagos con el balón.**

Ya en el capítulo “Técnica de los desplazamientos ofensivos”, habíamos visto variantes de movimientos que pueden realizar los jugadores para burlar el marcaje de sus defensores. Cuando el jugador está en posesión del balón, debe ser extremadamente cuidadoso porque puede hacer uso inadecuado de las piernas y perder el balón por incurrir en una violación de las reglas de este deporte. En el juego de 1 vs 1, el jugador ofensivo con balón tiene que tratar, por todos los medios, de desequilibrar al defensor para poder el tomar la iniciativa y lograr el éxito en cualquier movimiento que realice.

Esta posibilidad se la brinda la realización de los amagos o fintas con el balón. Este elemento técnico se orienta en tres direcciones fundamentales, que cuando se relacionan entre ellas le brindan al jugador un arsenal de variantes y combinaciones que puede ejecutar en el juego. Estas son las que a continuación mostramos:

- *Amago de tiro y tiro.*
- *Amago de tiro y dribling.*
- *Amago de tiro y pase.*
- *Amago de dribling y dribling por el mismo lugar sin o por el lado contrario con cruce de piernas.*
- *Amago de dribling y tiro.*
- *Amago de dribling y pase.*
- *Amago de pase y pase al mismo lugar del amago o al lado contrario con y sin cruce de piernas.*
- *Amago de pase y tiro.*
- *Amago de pase y dribling por el mismo lugar del amago o por el lado contrario con cruce de piernas.*
- *Amago sin cruce con retroceso de la pierna.*

*Algunos jugadores han llegado a tal maestría en este elemento que son prácticamente indefendibles dentro del juego. Antes de comenzar la enseñanza de este elemento técnico,*

resulta interesante realizar un recordatorio de los amagos o fintas sin balón para estimular la memoria motriz del alumno y posibilitar una mejor transferencia de habilidades.

Es importante tener en cuenta que cuando estamos en posesión del balón, y realizamos un amago adelantando un pie, automáticamente el pie que quedó apoyado, se convierte en pie de pivot. Si lo movemos del lugar durante la segunda fase de la ejecución del amago, incurrimos en la violación "caminando".

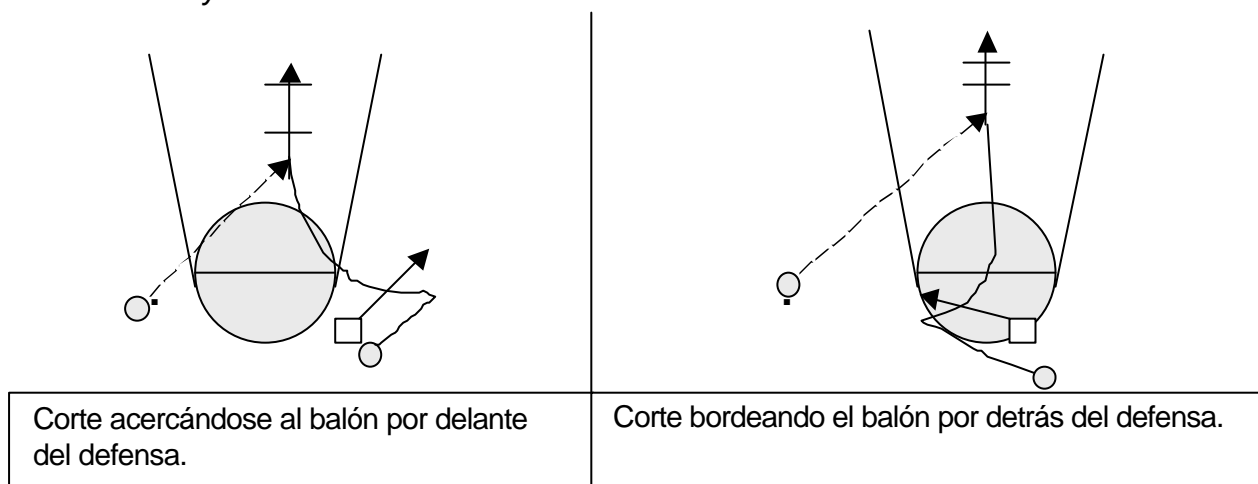
### Los cortes

El baloncesto contemporáneo basa su juego en los cortes constantes de los jugadores del perímetro, hacia la zona pintada para recibir el balón y tirar cómodamente burlando al defensor.

Este movimiento se realiza, fundamentalmente de tres formas:

1. Mediante cambio de dirección.
2. Mediante cambio de velocidad.
3. Mediante arrancada explosiva.

Con respecto al corte con cambio de dirección veremos dos formas clásicas, acercándose al balón (corte hacia el balón) y alejándose del balón (bordeando el balón). La utilización de cada una de ellas va a depender de la ubicación del balón y el jugador que corta, en el terreno y la disposición de los defensas, pues en momentos suele ser inefectiva cuando lo hacemos por el lado de la ayuda.



Los cortes también pueden utilizarse en relación con el jugador pivot. En este caso el jugador que corta, después de realizar el cambio de dirección, de velocidad o arrancada explosiva, pasa lo más cercano posible al pivot para que el defensa pueda quedar atrapado en la pantalla. Estas acciones pueden realizarse desde cualquier posición siempre que tengamos presentes los principios que rigen este movimiento.

- Iniciar lento el movimiento para burlar al defensa cambiando bruscamente de velocidad y dirección.
- Nunca llevar un defensor más hacia el balón, por ende cuando nos acercamos al este para después cambiar de dirección, debemos hacerlo hasta una distancia menor que la mitad de la que nos separa del balón.

- Son más efectivos los cruces de piernas al cambiar de dirección, pues de esta forma garantizamos que el defensor quede rezagado.
- La mano más alejada del balón, siempre va extendida para mostrar al pasador, el lugar donde queremos recibir el balón.
- Nunca debemos darle la espalda al balón.
- Si no recibimos el balón, debemos regresar inmediatamente a nuestra posición inicial por los laterales del terreno.

Estos y otros aspectos son de gran importancia para lograr la efectividad en los cortes. Después de haber enseñado y ejercitado los desmarques para ir a un lugar libre, se puede iniciar inmediatamente la enseñanza de los cortes, siguiendo la misma progresión metodológica utilizada para el desmarque. En la misma medida que se vayan alcanzando progresos en el aprendizaje, se pueden incluir más jugadores.

#### **Acciones de grupo.**

Si son importantes las acciones individuales de los jugadores, también lo son las acciones de dos, tres y 4 jugadores. Estas acciones, en ocasiones, son las que más puntos logran en un partido. Para que estas acciones se produzcan, los jugadores involucrados deben saber coordinar tiempo y espacio para poder engañar al oponente y lograr la ventaja.

Estas acciones son catalogadas como las unidades funcionales de un equipo, que están compuestas por jugadores entre los cuales, existe una comunicación tal que les permite llevar un ritmo del partido y en ocasiones, ganarlo.

De acuerdo con los postulados de los principios didácticos de sistematización y asequibilidad en la ejercitación de las acciones ofensivas en grupo, debemos tener en cuenta la siguiente progresión metodológica de enseñanza, en concordancia con el número de jugadores que intervienen en una acción dada.

Para las acciones de 2 jugadores:

1. Dos jugadores ofensivos sin defensores (2 vs. 0).
2. Dos jugadores ofensivos Contra un defensor (2 vs. 1).
3. Dos jugadores ofensivos contra dos defensores (2 vs. 2)

Para las acciones de tres jugadores:

1. Tres jugadores ofensivos sin defensores (3 vs. 0)
2. Tres jugadores ofensivos contra un defensor (3 vs. 1)
3. Tres jugadores ofensivos contra dos defensores (3 vs. 2)
4. Tres jugadores ofensivos contra tres defensores (3 vs. 3)

Para las acciones de cuatro jugadores:

1. Cuatro jugadores ofensivos sin defensores (4 vs. 0)
2. Cuatro jugadores ofensivos contra un defensor (4 vs. 1)
3. Cuatro jugadores ofensivos contra dos defensores (4 vs. 2)
4. Cuatro jugadores ofensivos contra tres defensores (4 vs. 3)
5. Cuatro jugadores ofensivos contra cuatro defensores (4 vs. 4)

La introducción de los defensas se realizará paulatinamente y de acuerdo con el nivel de peligrosidad que represente cada jugador. Además los defensas actuarán de forma medio-activa al inicio y de forma activa después, para garantizar que la presión sobre los jugadores provoque errores técnicos y la formación de hábitos incorrectos en los jugadores.

#### Acciones de 2 vs. 1.

Esta acción es muy frecuente en los finales de las ofensivas rápidas, donde muchos jugadores quedan rezagados y el final de la acción ofensiva se realiza con superioridad numérica. Cuando un defensor se interpone entre dos jugadores las acciones que se suceden, necesitan de una gran definición, pues de lo contrario un solo defensor con desplazamientos rápidos, puede defender a los dos ofensivos.

A continuación mostramos los principios fundamentales, básicos para el éxito de este ataque:

1. El desplazamiento de los atacantes hacia el aro debe hacerse lo más separado posible, para impedir que el defensa pueda obstaculizar el ataque.
2. El balón debe moverse mediante pases rápidos y precisos.
3. No abusar del dribbling bajo ninguna circunstancia. Emplearlo solamente para atraer al defensa o culminar un acción de tiro.
4. Debe tratarse siempre de tirar bajo el aro, si esto no es posible, los jugadores deben acercarse lo más que puedan a él y tirar cómodamente.
5. La ubicación de los jugadores ofensivos en el terreno durante el desplazamiento, siempre debe estar acondicionada para romper cualquier interferencia del defensa en la línea de pase.

Existen dos formas básicas para llevar a cabo la acción de dos atacantes contra un defensor:

1. Un jugador con el balón o sin él, atrae hacia sí la atención del defensa, para permitir el desplazamiento y el ataque del otro jugador de su equipo.
2. Un jugador pasa y corta hacia un lugar libre para recibir el balón o tirar al aro.

Para atraer la atención del defensor, el jugador, después de realizar un pase, se desplaza rápidamente hacia debajo del aro pidiendo el balón con una mano extendida al frente y arriba y si el contrario se acerca a él para marcarlo, el jugador que posee el balón puede driblar y tirar libremente al aro. La otra forma es atraer al defensa poseyendo el balón. En este caso el

jugador puede driblar acercándose al aro o amagar una penetración o tiro, para posteriormente realizar pase al compañero que corta hacia el aro.

Estos movimientos pueden realizarse en línea recta o realizando cruce a la altura de la línea de tiros libres.

### **Acciones conjuntas de dos jugadores ofensivos contra dos defensas (2 vs. 2).**

Actualmente, en ocasiones, son dos jugadores, los que llevan el peso fundamental en la ofensiva de un juego de baloncesto. Generalmente son jugadores integrales, muy hábiles y conocedores de los resultados de sus acciones dentro del juego. Del dominio que tengan estos jugadores de los desplazamientos y las formas de desmarcarse del contrario, va a depender el éxito de la acción realizada.

Es por esto que en el entrenamiento y durante la enseñanza de este deporte, debe acerse un énfasis fundamental en las acciones de dos jugadores, pues en ellas se pueden aplicar todas las habilidades y conocimientos adquiridos por los jugadores durante la práctica en acciones reales de juego.

Para vencer a los defensores en las acciones de dos jugadores se pueden emplear las siguientes acciones:

1. Pasar el balón y abrirse hacia un lado o hacia atrás.
2. Desplazarse bordeando al defensa.
3. Desplazarse cortando entre dos defensas.
4. Pantallas con el balón y sin él.
  - a) Pantalla interior (por el frente o por el lado).
  - b) Pantalla exterior (por el lado o por atrás).
  - c) Fintas con la pantalla.
  - d) Pantalla estando en movimiento (sin el balón o con él y mediante dribling).
  - e) Pantalla con acompañamiento.
5. Cruces sin el balón y en dribling.

Estas acciones se van a utilizar por un orden de prioridad en dependencia de la situación de juego. Si la acción se da en el final de una ofensiva rápida se pueden utilizar las opciones 2, 3, 4.a, 4.d, y 5 entre otras, no queremos decir en ningún momento que las propuestas son las únicas, esto va a depender de las características individuales de los jugadores y del nivel de sincronización que sean capaces de lograr.

Si por el contrario, los jugadores optan por jugar una posición y detener el curso de la ofensiva rápida, podrían utilizar las opciones 1, 4.b.c.e y variantes de las demás u otras que puedan surgir de la situación planteada.



A continuación explicaremos algunas sobre las cuales centraremos nuestro análisis en la asignatura, con respecto a los contenidos referidos a las acciones de 2 vs. 2 en el juego:

#### *Desplazarse bordeando al defensa.*

Existen numerosas formas de desplazarse para bordear al defensa, entre ellas tenemos las jugadas citadas anteriormente en los cortes, o aquellas en las cuales el jugador que posee el balón bordea en dribling al adversario. En las jugadas de los cortes, el jugador puede cortar combinando las variantes iniciando un corte por detrás del defensor y después otro por delante de este, cuando intente recuperar la posición defensiva. A este movimiento se le conoce con el nombre de corte en "L". Puede realizar un corte hacia el aro describiendo un movimiento curvo, por detrás del defensa mediante una arrancada explosiva o una carrera progresiva. Además el jugador puede crear situaciones de 1 vs. 1, utilizando el dribling para penetrar y tirar.

Para realizar estas acciones los jugadores deben recordar los principios ya mencionados para las acciones individuales y de 2 vs. 1, enfatizando en la necesidad de crear el espacio manteniendo la mayor distancia posible, entre los defensores.

#### *Desplazarse entre los defensas.*

Esta opción, entre otras, sería la de cortar entre los dos defensores, por delante del marca, acercándose al balón y después mediante un movimiento explosivo cortar por detrás de este cuando intente recuperar el marcaje, dejándolo detrás y sin opciones defensivas. Este movimiento se conoce con el nombre de "S". Los cortes además pueden realizarse en "L", invirtiendo el orden del citado anteriormente o en curva con las mismas características que en el caso del bordeo al defensa, pero en este caso penetrando entre los dos. Además el jugador puede utilizar o aplicar las variantes de dribling que conoce para un enfrentamiento de 1 vs. 1 en situación de juego.

#### *Pantalla exterior.*

La pantalla exterior, es quizás, la variante más utilizada en el juego de diversas situaciones. Para no provocar falta personal, el jugador que realiza la pantalla o cortina, debe colocarse a no menos de 90 cm del adversario. La pantalla exterior puede aplicarse por detrás (ciega) o por el lado del defensor.

Al colocarla por el lado del defensor, el jugador pantalla debe desplazarse sin ser ubicado, hacia el lugar en que se encuentra el defensa rival. El jugador del equipo por el cual se aplica la pantalla, tan pronto como se percate de esta, debe amagar salida o pase hacia el lado opuesto, con el objetivo de concentrar la atención del defensa en esa dirección.

La posición del jugador para colocar la pantalla es la siguiente:

1. Debe colocarse a 90 cm de distancia del defensor.

2. Las piernas al ancho de los hombros y perpendiculares, en línea con las del contrario.
3. El tronco ligeramente inclinado al frente.
4. Los brazos flexionados por el codo y cruzados al pecho, para las mujeres y extendidos abajo, con las manos protegiendo los genitales, para los hombres.
5. la cabeza erguida y la vista al frente.

Esta posición no se puede variar durante la ejecución de la acción, pues estaríamos obstruyendo la trayectoria del contrario de forma ilegal, lo cual es penalizado con una falta personal. Después del contacto personal del defensor con la pantalla, el jugador pantalla gira realizando un pivote de espalda en el mismo sentido del movimiento del jugador de su equipo, de frente a él, dejando al contrario a sus espaldas.

Cuando la pantalla exterior se coloca por detrás, la técnica de ejecución es similar a la anterior, referente a la postura, la separación del jugador pantalla y el giro después del contacto.

Esta se diferencia en que el jugador se desplaza por detrás del defensor de forma tal, que el pie correspondiente al lado contrario por donde se deslizará el jugador de su mismo equipo, quede aproximadamente en el punto medio de separación de los pies del adversario con el otro pie un poco hacia fuera.

La pantalla estando en movimiento, es otra de las variantes de colocación de la pantalla. Esta puede realizarse sin el balón o con él empleando en dribling.

El objetivo de esta variante es obstaculizar el libre desplazamiento de los jugadores rivales, aunque a diferencia de las anteriores, esta se realiza, estando en movimiento por el terreno. El jugador que se desplaza, debe llevar a su oponente hacia un lugar donde se encuentra estacionado un jugador del equipo, para que choque con este o con el defensa que marca al jugador que está estacionado.

Este tipo de pantalla es muy utilizado en la actualidad cuando hay saque desde las líneas laterales o finales del terreno, para que el jugador que organiza el juego, reciba el balón con facilidad.

#### Metodología a seguir en la enseñanza de las pantallas.

- Realizar la pantalla mediante un desplazamiento en trote sin defensa para lograr que el alumno logre adaptarse a la estructura del movimiento.
- Realizar la pantalla contra un jugador poste.
- Realizar la pantalla con una defensa medio activa, donde el defensor del jugador por el cual se coloca la pantalla, deja colocar la pantalla sin defenderse de esta, chocando con su oponente.

- Realizar la pantalla con defensa activa, realizando el giro el jugador pantalla, después del contacto personal.

Durante la realización del ejercicio, el jugador pantalla debe estar atento a las indicaciones hechas para la postura y la colocación. El jugador por el cual se coloca la pantalla debe con sus movimientos de amago o desplazamiento, evitar que el defensor tenga visibilidad del jugador pantalla y evite la colocación de esta. El jugador por el cual se coloca la pantalla, debe pasar lo mas cerca posible del jugador pantalla, evitando el espacio entre ambos, el cual puede ser aprovechado por el defensa para interponerse y evitar el contacto personal. El pie que se cruza para cambiar la dirección y provocar el contacto personal con la pantalla, debe colocarse al lado y hacia atrás del jugador pantalla para que el defensor no pueda interponer uno de sus pies y entorpecer el desplazamiento.

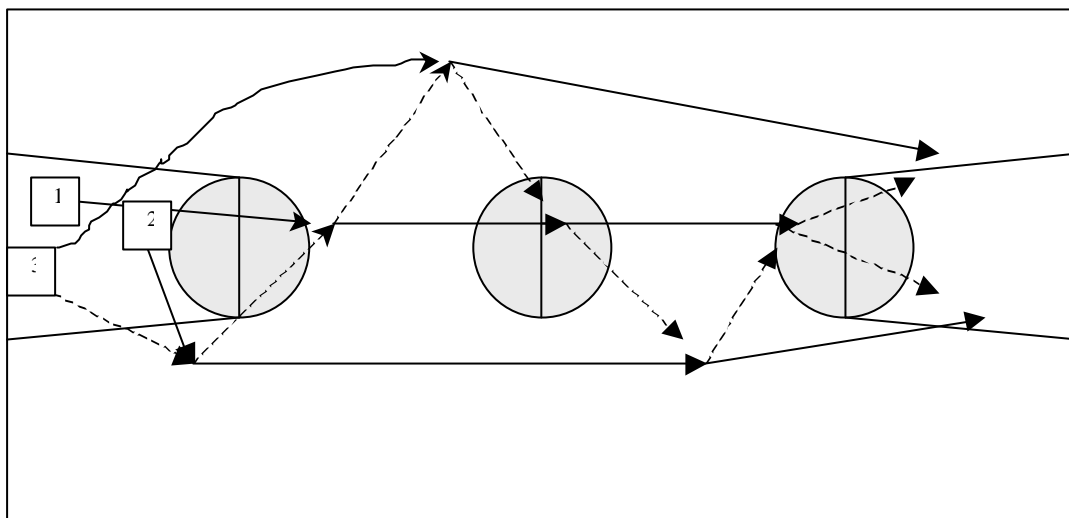
### **Acciones de tres jugadores.**

Como expresamos anteriormente en las indicaciones metodológicas generales para la enseñanza de las acciones de grupo. Las acciones de tres jugadores comienzan a trabajarse desde el 3 vs. 0 y continúan con el 3 vs.1, 3 vs. 2 y el 3 vs. 3).

Las acciones de 3 vs. 0, son observables en situaciones de juego donde el equipo a la ofensiva, logra adelantar 3 jugadores después de apoderarse del balón, sin que se interponga ningún defensor entre ellos. Estas acciones deben concluir sin ninguna dificultad, si los jugadores que intervienen en la acción emplean correctamente los principios ofensivos y las técnicas aprendidas con anterioridad. Estas acciones no siempre son fáciles ni frecuentes, de ahí la importancia de su enseñanza y práctica principalmente en equipos de niños o noveles.

Las combinaciones que sean capaces de hacer los jugadores, va depender, del dominio que tengan de los elementos técnicos y la aplicación que hagan de los principios tácticos estudiados anteriormente. Para poner un ejemplo en nuestra asignatura veremos la relación entre tres jugadores que avanzan pasándose el balón entre ellos para realizar tiro al aro.

Esta acción tiene el objetivo de avanzar lo mas rápido posible el balón, alejándolo de los defensores para facilitar el tiro y el rebote ofensivo. Cada uno de los integrantes de trío atacante, toma una de las carrileras del terreno y se desplaza en carrera realizando pase de pecho en movimiento utilizando como puente al jugador del centro para llevar el balón de un lado a otro, este último define el último pase a uno de los laterales para la ejecución del tiro.

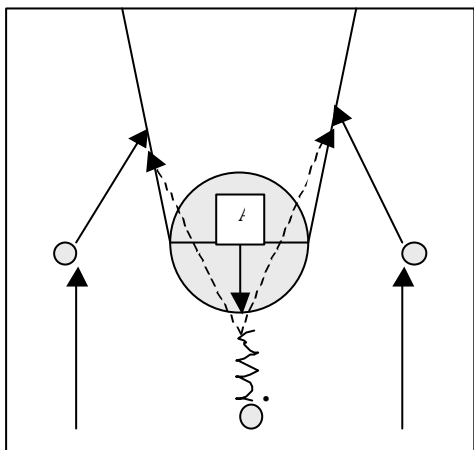


### Acciones de 3 vs. 1.

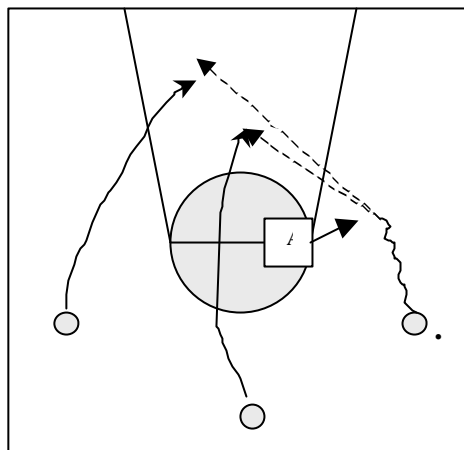
Estas acciones se basan en los mismos principios enunciados para efectuar ataques con superioridad numérica. Se producen generalmente cuando uno de los jugadores del balance defensivo del equipo contrario, logra traspasar la línea imaginaria ubicada entre los atacantes, y se dispone a interceptar el balón o evitar el tiro al aro. La aparición de un contrario, obliga a los jugadores a buscar soluciones inmediatas a situaciones que se presentan, en dependencia de los movimientos que realiza el defensor. Para definir la posibilidad real de tiro, el jugador que tiene el balón, debe seleccionar al jugador mejor ubicado, con respecto al aro y que no esté defendido, para realizarle el pase y lograr un tiro fácil y seguro. Los jugadores que avanzan por los laterales, deben tener en cuenta el principio de la formación triangular para crear el espacio, entrando en dirección a la canasta cuando se encuentren a la altura de la línea de tiradas libres. De esta forma evitan que el defensor, mediante desplazamientos rápidos y precisos, pueda influir negativamente en el éxito de la acción intentada.

A continuación mostramos algunas variantes de ejecución que pueden utilizar los jugadores ofensivos en esta situación:

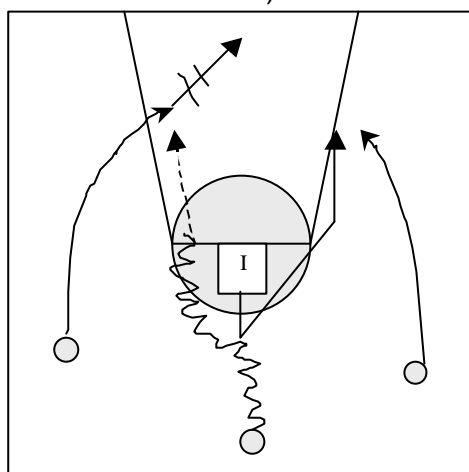
A)



B)



C)



### Acciones de 3 vs. 2.

Esta es la situación que mas se presenta en la culminación de una ofensiva rápida, por ello debe ejercitarse con frecuencia durante las clases o entrenamientos.

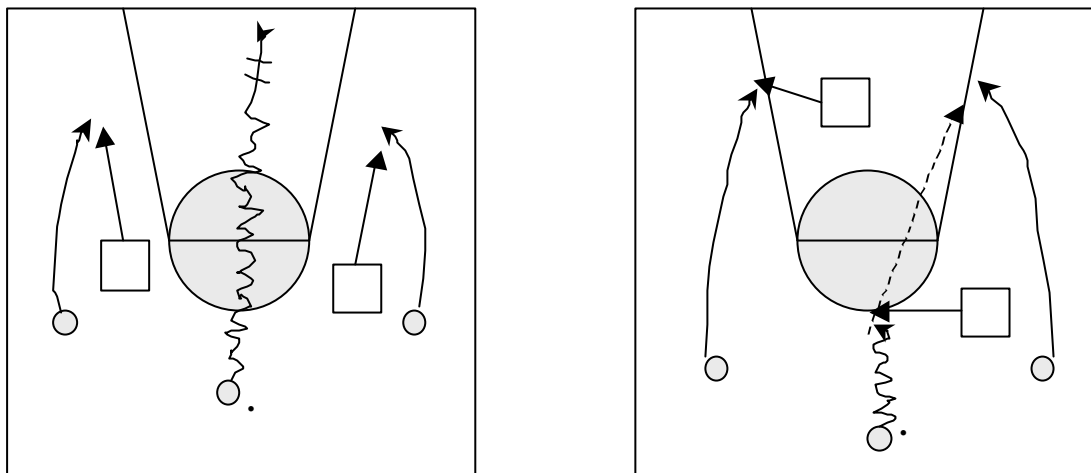
Igual que en las situaciones anteriores, en estas acciones se deben emplear las formas básicas de ataque, mediante los siguientes métodos:

- a) Buscar el espacio libre con balón o sin él, para atraer al defensa.
- b) Pasar y cortar hacia un lugar libre.

En este caso es importante también recordar la formación triangular, con el jugador que tiene posesión del balón, por la carrilera central y en el vértice del triángulo. Los otros dos

jugadores por los laterales, deben maniobrar en el espacio comprendido entre el punto donde se encuentra el balón y la línea final de la zona delantera.

A continuación algunas variantes de ejecución de estas acciones:



### Acciones de 3 vs. 3.

Las acciones de 3 vs. 3, son frecuentes incluso hasta en los ataques de equipo donde tres jugadores llevan el peso fundamental del accionar. estas exigen una mayor creatividad y aplicación de conocimientos y habilidades por parte e los jugadores ofensivos. Pueden realizarse utilizando diferentes métodos de ataque entre los cuales veremos los siguientes:

- Pantalla al jugador con balón o pantalla directa.
- Pantalla al jugador sin balón o pantalla indirecta.
- El cruce o tijera alrededor de los jugadores poste.
- El 8 pequeño.

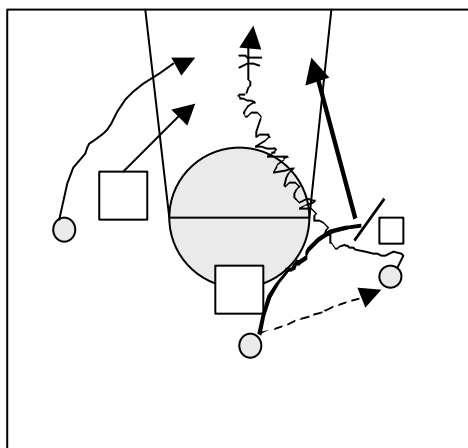
Estas acciones si se utilizan en la situación adecuada, suelen ser muy efectivas, principalmente en las categorías escolares y juveniles, pues van encaminadas a desorientar al contrario y lograr una ventaja numérica que facilite la consecución del objetivo. Son acciones características de los jugadores perimetrales en las cuales los jugadores deben aplicar todos los principios conocidos y trabajados en las situaciones anteriores, con un nivel mayor de exigencias, sincronización y efectividad.

*Pantalla al jugador con balón o pantalla directa.*

Para la realización de esta acción, se mantiene el principio de la formación triangular. El jugador del centro (con balón), define un lado fuerte pasando el balón a uno de los

jugadores que avanzan por los laterales y va a colocar la pantalla al defensor del jugador con balón. Este jugador amaga con salir en dribbling por el lado contrario al de la pantalla, para quitarle la visibilidad al defensor, sobre la acción a realizar. Después del amago, mediante cruce de piernas, sale driblando por el otro lado, cruzando lo más cerca posible del jugador pantalla, para atacar al aro. El jugador pantalla, después del contacto personal, gira de frente al balón y continua el desplazamiento hacia el aro para garantizar la ventaja numérica. El jugador del otro lateral corta igualmente hacia el aro para reforzar el ataque.

El jugador por el cual se realizó la pantalla (con balón), tiene a su disposición la opción de pasar a cualquiera de los dos jugadores que lo acompañan en el ataque, o atacar el aro, en dependencia de los movimientos de los dos restantes defensores.



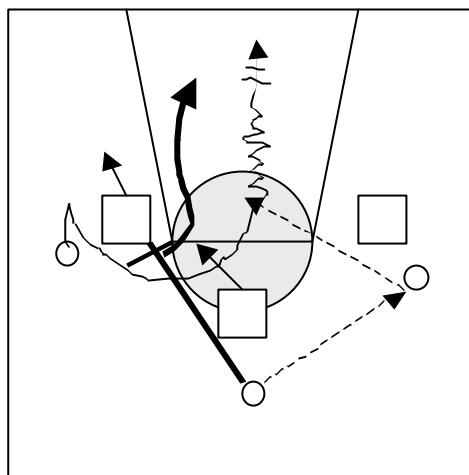
#### *Pantalla al jugador sin el balón o pantalla indirecta.*

En este caso se realiza el pase a uno de los jugadores que se encuentran en los laterales definiendo un lado fuerte o del balón y se coloca la pantalla al jugador que se encuentra en el otro lado del terreno (lado débil). La colocación, tiene las características ya citadas anteriormente con respecto a la posición y los principios.

El jugador del centro (con balón), después de realizar el pase, va a poner pantalla al defensor del jugador que se encuentra al otro lado del terreno y después del contacto personal, gira de frente al balón para reforzar el ataque garantizando la ventaja.

El jugador por el cual se coloca la pantalla (sin balón), al percatarse de la acción, amaga con salir por el lado contrario para quitar la visibilidad del defensor sobre los movimientos del jugador pantalla. Después del amago, cruza la pierna y va hacia el otro lado pasando

lo mas cerca posible del jugador pantalla en dirección al aro para recibir el balón y optar por la variante de tirar o pasar el balón en dependencia de los movimientos del contrario. El jugador que realiza el pase para el tiro, después de esta acción se desplaza hacia atrás para evitar que su defensor entre en la jugada y obstaculice la acción de los jugadores involucrados en el ejercicio.



#### *El cruce o tijera alrededor del pivot.*

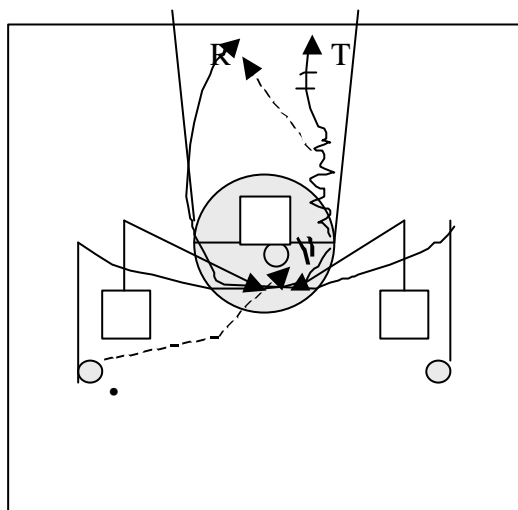
Esta acción se realiza empleando pantalla estando en movimiento mediante el corte de dos jugadores ofensivos del perímetro, durante su desplazamiento alrededor del pivote alto. Después que el balón llega al jugador pivote, los jugadores avanzan aproximadamente hasta la altura de la línea de tiros libres y realizando un cambio de dirección hacia donde se encuentra el pivote, comienzan a acercarse uno al otro con el objetivo de cruzarse justo donde está el balón para obstaculizar el desplazamiento de los defensas.

En este movimiento, uno de los jugadores ofensivos pasa pegado al pivote o centro para apoyarse en la pantalla que este realiza mediante un giro a favor de la dirección del movimiento y recibir el balón mediante un pase de entrega. Después de recibir el balón, en dependencia de los movimientos de los defensores, el jugador con balón puede iniciar dribling y penetrar a la canasta o pasar al otro jugador que realizó la acción conjunta.

Aquí también se aplican los principios defensivos tratados anteriormente con la diferencia de que la formación triangular tiene vértice hacia arriba. Es importante que el jugador que tiene el balón (centro), seleccione adecuadamente la jugador que va a recibir el balón, que debe ser el que se desplaza por dentro y evitando cometer falta en el momento de



colocar la pantalla empujando al defensor o realizando cualquier otra acción ilegal para limitar su desplazamiento.



Como podemos ver en el esquema anterior, el jugador con balón pasa al pívot y se desplaza hacia la línea final al igual que el jugador del otro extremo, ambos cortan después acercándose al pívot. El jugador que realizó el pase, cortando por dentro, recibe el balón e iniciando dribling, tira al aro o pasa, en dependencia de la situación. El jugador que lo acompaña, continua su desplazamiento hacia el aro para recibir un posible pase o ganar el rebote. La confusión que esta acción provoca en los defensas, hace que al menos dos, queden rezagados en la acción, facilitando así la acción de los jugadores ofensivos.

#### *Ocho pequeño.*

Este tipo de acción es utilizada para buscar una ventaja en la defensa ya que la única forma de defenderlo es flotando a la defensa o cambiando de jugador. Si se da esta ultima posibilidad, algunos defensores quedaran en desventaja al enfrentarse a un jugador mas hábil que el que este normalmente defiende. Si el equipo defensivo opta por la flotación, facilita el tiro de media distancia, pues ningún jugador ofensivo estará estrechamente defendido. En esta acción los ofensivos realizan desplazamientos describiendo en el terreno números ocho transversales o longitudinales realizando pases o dribling.

Los principios fundamentales de esta acción son:

- El jugador que pasa debe desplazarse al lugar donde pasó y el receptor debe salir al encuentro del pase.
- El pasador tiene que cortar entre el jugador que recibe y el oponente realizando pantalla estando en movimiento.
- Al recibir el balón el jugador debe seleccionar entre las variantes de pasar a otro jugador, o devolver el pase al jugador que corta por el lado.
- En todo momento debe procurarse terminar el ataque lo antes posible, para evitar que se incorporen mas defensores en la jugada.

Esta acción también puede realizarse utilizando para ello el dribling, para ello el jugador que tiene el balón dribla en dirección al defensa que marca a otro jugador y al aproximarse, adelanta la pierna contraria a la mano que dribla para girar, cuando su compañero se acerque a recibir el balón, realizando un pivot de espalda que bloquea al defensor y posteriormente hace un pase de entrega para que el otro jugador continúe la jugada con la misma acción.

La acción continúa hasta que uno de los jugadores logre desmarcarse y partir hacia el aro en una posición ventajosa para lograr una canasta.

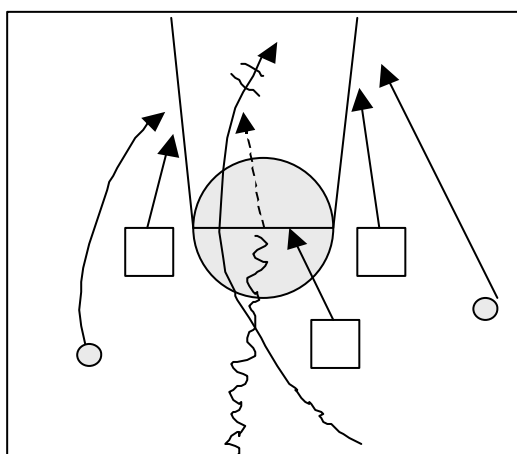
(Ilustraciones en el libro “La ofensiva” de Pedro Luis de la Paz Rodriguez

#### **Las acciones conjuntas de 4 jugadores.**

Para establecer relaciones con cuatro jugadores, estos pueden aplicar consecutivamente o de forma aislada, las acciones anteriormente estudiadas. Es por esto que en este epígrafe, solo haremos alusión a las acciones de 4 vs. 3, pues en este caso se aplica el mismo principio que para el 4 vs. 1 y el 4 vs. 2, que se basa en el corte de uno de los jugadores por detrás del jugador con balón para recibir el balón y realizar el tiro o relacionarse con otro jugador en dependencia de los movimientos del contrario.

Para realizar esta acción el jugador del centro (con balón) realiza dribling y atrae la atención del defensor de esta carrilera, definiendo en ese momento un lado de ataque o fuerte. El jugador mas cercano a él por el lado fuerte, cruza por detrás del jugador con balón para recibir pase y concluir con tiro al aro o pasar el balón a un jugador con mas posibilidades en dependencia de los movimientos de los restantes defensores.

En el siguiente esquema podremos apreciar mejor los detalles:



### **Acciones de equipo.**

Para entender las acciones de equipo, primero vamos a definirla como “el conjunto de maniobras que llevan a cabo los cinco jugadores de un equipo, con el objetivo de anotar en el aro contrario” (de la Paz Rodríguez, Pedro L 1985). Estas acciones son la integración y aplicación de todos los tipos de acciones tratados ya, y de las acciones, movimientos y creatividad individual de los jugadores, así como su interrelación. En la interrelación constante entre los jugadores que ocupan las distintas líneas de ataque, o diferentes posiciones en el terreno de juego, es sumamente importante que cada uno responda al plan táctico previamente establecido, renunciando al interés particular de cada cual, en función del colectivo.

Para que esta relación sea efectiva, es necesario organizar todo el accionar, de acuerdo con las condiciones o con la conducta del contrario durante el partido, en sistemas de juego o en combinaciones.

Para determinar cual o cuales sistemas o combinaciones van a ejercitarse, el profesor debe partir de determinadas condiciones o premisa fundamentales:

- Características de los jugadores en relación directa con la posición que ocupan en el terreno.
- Distribución de las fuerzas y circulación de los jugadores.
- Nivel de complejidad del sistema de juego.
- Flexibilidad en el sistema de juego.
- Equilibrio entre la ofensiva y la defensa.
- Características de los adversarios.
- Las reglas del juego.
- Condiciones externas.

Todos estos factores influyen de una forma u otra en la efectividad de las combinaciones que un equipo realiza en el terreno. Estas acciones pueden llevarse en el juego de diferentes formas que constituyen las “formas de ataque en conjunto”.

- La ofensiva o contraataque rápido teniendo en cuenta las fases en que produce.
- La ofensiva o ataque de posición contra defensa personal, de zonas, a presión, mixta o combinada y en situaciones especiales.

### **La ofensiva o contraataque rápido.**

En la actualidad del juego de baloncesto, uno de los temas más abordados y discutidos es el del contraataque. Muchos equipos que no poseen un gran tamaño como promedio, dependen de estas acciones para poder contrarrestar esta desventaja que puede influir en el éxito de un partido. La idea básica de este método de ataque, es hacer llegar al aro contrario el mayor número de jugadores, en el menor tiempo posible, antes de que el contrario pueda organizar la defensa.

Al emplear este método de ataque se plantean varios objetivos tácticos a cumplir, entre los cuales podemos mencionar los siguientes:

- Atacar rápida y cómodamente al aro contrario.
- Desorganizar la defensa adversaria.
- Coadyuvar al trabajo colectivo y al juego en equipo.
- Obligar a los oponentes a ajustarse al sistema de juego de nuestro equipo.
- Desmoralizar al contrario con ataques exitosos.

El contraataque comienza tan pronto como el equipo que se encuentra a la defensiva se apodera del balón después de:

- Rebote defensivo.
- Intercepción.
- Tiro fallado o anotado.
- Tiro libre fallado o anotado.
- Salto entre dos.
- Quitar el balón a un adversario.
- Violación o falta del equipo contrario.

Como todo sistema ofensivo, el contraataque rápido tiene principios a cumplir para garantizar el éxito del juego entre los cuales tenemos:

- La formación ofensiva debe garantizar el equilibrio ofensivo.
- Pasar siempre al frente y a un compañero desmarcado.
- Driblar lo menos posible, pues esto atrasa la acción.
- Trasladar el balón mediante pases rápidos y precisos.
- Mover el balón por el centro del terreno.

- Dirigir el primer pase hacia los costados del terreno, pues por lo regular son las áreas de menos concentración de jugadores. También puede pasarse al centro del terreno, si no está congestionada esta zona o si algún jugador esta visiblemente adelantado y con posibilidades reales de recibir el balón.
- El desplazamiento de los jugadores debe ser rápido y por los laterales del terreno.
- No demorar o detener el juego después de anotación o violación del contrario. Debe ponerse el balón en juego lo antes posible.
- No emplear, o reducir al mínimo, el pase de Béisbol ya que, por su fase de vuelo tan prolongada y visible, el balón puede ser interceptado con facilidad.
- Los jugadores deben desplazarse guardando una distancia (separados) que les permita maniobrar sin oposiciones claras de los contrarios.

La ofensiva rápida para su estudio se divide en tres fases para diferenciar los aspectos fundamentales de esta acción:

1. Posesión del balón y comienzo del ataque.
2. Desarrollo de la ofensiva.
3. Culminación del ataque.

#### **Posesión del balón y comienzo del ataque.**

En esta fase, el equipo a la defensa, se apodera del balón y rápidamente se realiza el primer pase muy preciso mientras los demás jugadores cambian de defensa a ofensiva. El primer pase se realiza a uno de los jugadores que se encuentran desmarcados por los laterales del terreno o por el centro si no hay muchos jugadores defensivos en esta zona. También existe la posibilidad de que un jugador rápido pueda escaparse del balance defensivo y tener una real posibilidad de recibir, entonces el primer pase se realiza directamente hacia este jugador para cumplir con los principios mencionados anteriormente.

Para realizar este primer pase, el jugador que se apodera del balón después de la última acción ofensiva del equipo contrario, puede tomar el balón después de rebote, caer y girar para después realizar el pase, puede tomar el balón después de rebote girar en el aire, caer y realizar el pase o puede tomar el balón después de rebote, girar en el aire, realizar el pase y después caer.

Estas opciones van a depender de las posibilidades que brinde la situación de juego. En esta fase debe evitarse el dribling, que es fácilmente interceptable y da más posibilidades al equipo contrario cerca del aro.

#### **Desarrollo de la ofensiva.**

Después del primer pase, el jugador que posee el balón, debe buscar la carrilera del centro o pasarlo al jugador que se deslaza por esta carrilera. Los jugadores sin balón deben desplazarse por los laterales del terreno y separarse para hacer más difícil la acción de los defensas. Este desplazamiento debe hacerse teniendo en cuenta el principio del avance en conjunto siempre más adelantados con respecto al balón.

El desplazamiento de los jugadores debe hacerse ordenadamente, de manera que el movimiento de cada uno este coordinado con el de los demás jugadores del equipo, de forma escalonada en dos o tres líneas para garantizar el balance de las fuerzas y evitar posibles contraataques de contrario.

Para facilitar la enseñanza de los desplazamientos de los jugadores, puede dividirse el terreno en cinco carrileras longitudinales, para organizar el correcto avance y despliegue del equipo. La regla fundamental para esta acción es que los jugadores deben desplazarse solamente por la carrilera que les corresponda; no deben ocupar una por la cual corra otro jugador del equipo para evitar la aglomeración de jugadores facilitando la acción de los defensas.

#### **Culminación del ataque.**

Por lo regular, la acción ofensiva culmina con tiro bajo el aro después de drible o después de recibir pase que puede o no ser encestando, aunque en ocasiones se recomienda realizar el tiro a media distancia utilizando el rebote contra la tabla para mayor seguridad.

Los jugadores pueden entrar a esta fase con ventaja territorial, con superioridad numérica, con igualdad de condiciones o con superioridad en estatura (diferencias específicas entre los jugadores), por lo que deben conocer las características específicas del juego en estas condiciones para garantizar el éxito de la jugada en esta fase.

La enseñanza de la ofensiva rápida debe comenzar a partir del rebote defensivo. Posteriormente se ejercita la ofensiva rápida después de: intercepción de balón, saque desde la línea de fondo, salto entre dos o saque desde las líneas laterales del terreno.

Para esto seguiremos una progresión metodológica, que ayuda a que los jugadores se vayan acostumbrando poco a poco a la mecánica de la acción y a la presencia de defensores durante el avance con o sin el balón. Esta progresión es la siguiente:

- Cinco jugadores defienden de forma medio activa (sin total oposición al avance) y a la señal del profesor se desplazan al aro contrario, separados entre sí.
- 5 vs. 1 con defensa medio activa.
- 5 vs. 2 con defensa medio activa.
- 5 vs. 3 con defensa medio activa.

- 5 vs. 4 con defensa activa.
- 5 vs. 5 con defensa activa.

Esta progresión metodológica puede variar en dependencia del nivel de asimilación de los estudiantes y la categoría con que se este trabajando.

### **La ofensiva o ataque de posición.**

No siempre la ofensiva rápida culmina en canasta, en ocasiones los jugadores se ven obligados, por la acción de los defensores, a jugar la ofensiva de posición. Para esto a cada jugador le corresponde una posición determinada dentro del terreno ofensivo, que se corresponde con las tres posiciones ofensivas fundamentales; organizadores, delanteros y jugadores pívot o centros.

Aún equipos de altísimo nivel, basan su juego en este tipo de ofensiva porque cuentan con jugadores muy hábiles y altos que le garantizan la realización de tiros muy efectivos de media distancia. En dependencia del desarrollo del baloncesto, estos sistemas clásicos, han sufrido variaciones que de una forma u otra, han contribuido a mejorar las concepciones de ataque y defensa del baloncesto moderno.

Estos sistemas de posición se desarrollaron desde el mismo surgimiento del baloncesto y siempre han mostrado su efectividad caracterizada por la adaptación constante a las condiciones del juego. Es por esto que no es necesario que un equipo domine numerosos sistemas de ataque de posición, pues con al menos dos o tres, pueden enfrentar con éxito distintas formaciones defensivas. En todos los casos al elaborar o adaptar un sistema ofensivo para un equipo, se deben tener en cuenta aspectos básicos descritos en los sistemas de juego a través de los años.

A continuación mostramos las variantes más empleadas en los sistemas de posición para las formaciones defensivas del contrario:

1. Sistema de ofensiva de posición contra la defensa personal.
2. Sistema de ofensiva de posición contra la defensa por zonas.
3. Sistema de ofensiva de posición contra la defensa a presión.
4. Sistema de ofensiva de posición contra la defensa mixta o combinada.
5. Sistema de ofensiva de posición en situaciones especiales que se dan en el juego (inicio del juego, tiros libres, con saque desde un lateral o debajo del tablero).

El baloncesto comienza su enseñanza generalmente a los 6 años como deporte, situación esta en la que prima la técnica y su aplicación e situaciones de juego, para formar la concepciones tácticas elementales del deporte desde el inicio de su practica. En estas categorías hasta los 12 años, según el reglamento oficial de competición, la defensa a

utilizar es la personal, la cual obliga a los jugadores ofensivos a ser creativos de forma individual o colectiva para superar al contrario y lograr la canasta.

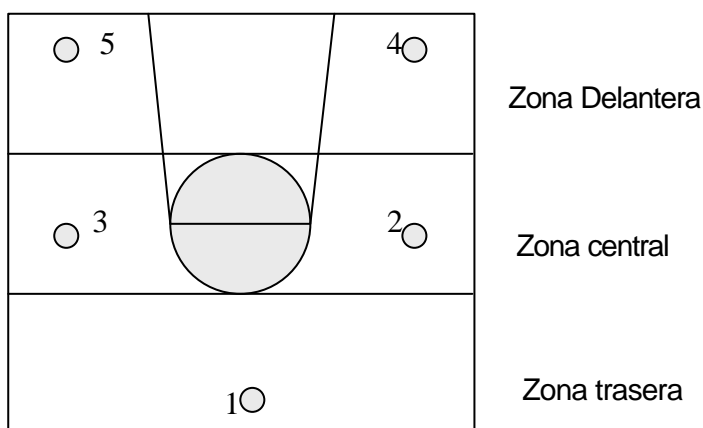
En este sentido los sistemas de juego de posición más importantes a trabajar en estas edades, son los que se relacionan con la defensa personal. Este tipo de defensa es tan antigua como el mismo baloncesto, pues desde que fue creado, se utilizó este tipo de defensa para oponerse al contrario. A pesar de ser tan antiguo, la defensa hombre a hombre, como también suele llamársele, es un sistema defensivo utilizado por todos los equipos en la actualidad, fundamentalmente en el baloncesto norteamericano (NBA), donde su uso es obligatorio o reglamentado.

Esta defensa supone un marcaje estrecho de los jugadores ofensivos por sus defensores durante todo el partido o parte de este. Esta situación obliga a los jugadores ofensivos a organizar sus ataques aplicando todos los recursos individuales y de grupo aprendidos, para lograr una ventaja sobre el contrario e incluso pueden desplazar a los defensas a un lugar alejado de la acción fundamental, evitando su participación directa en ella.

Al organizar esta ofensiva el equipo puede utilizar o no en su organización un jugador centro en dependencia de las características del equipo y la situación de juego presente.

#### **Sistema de posición 1-2-2 sin centro, contra defensa personal.**

En este sistema los jugadores quedan organizados en la zona perimetral ofensiva, distribuidos en las tres zonas paralelas en las que se divide el terreno ofensivo: zona trasera, zona central y zona delantera. De esta forma queda ubicado un jugador en la zona trasera que se encarga de organizar y dirigir el ataque, dos en la zona central ubicados hacia los extremos o alas del terreno que reciben el nombre de aleros y dos en la zona delantera también hacia los extremos llamados delanteros.

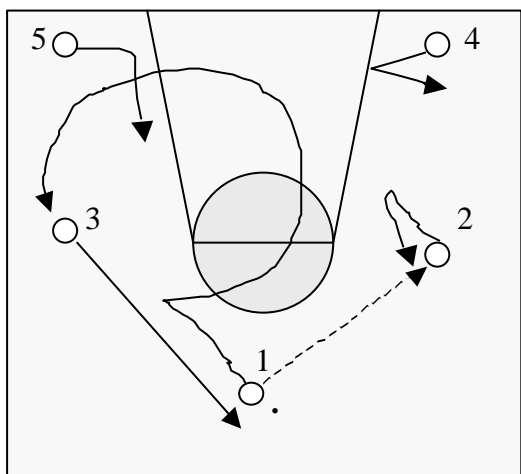




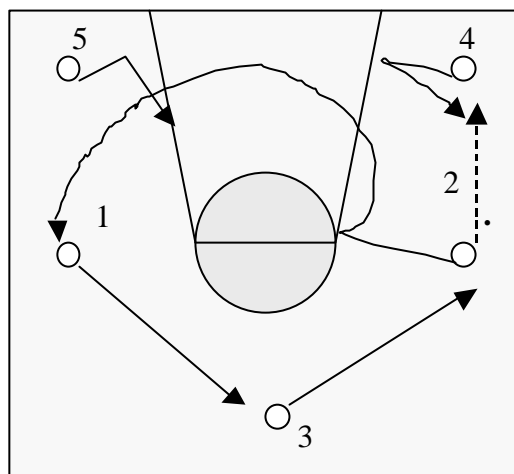
El trabajo en este sistema se basa en la realización de cortes de forma continua y sincronizada para recibir el balón y tirar al aro. Para esto el balón se pasa a la derecha o a la izquierda dándole un sentido de movimiento. En la medida que los jugadores realizan el pase, cortan acercándose al balón, en caso de no poder recibir el balón, pasan a ocupar el espacio que deja vacío otro jugador durante la acción y así evitamos aglomeraciones cerca del balón.

Para entender este sistema lo explicaremos paso a paso de acuerdo con los movimientos que realiza cada jugador:

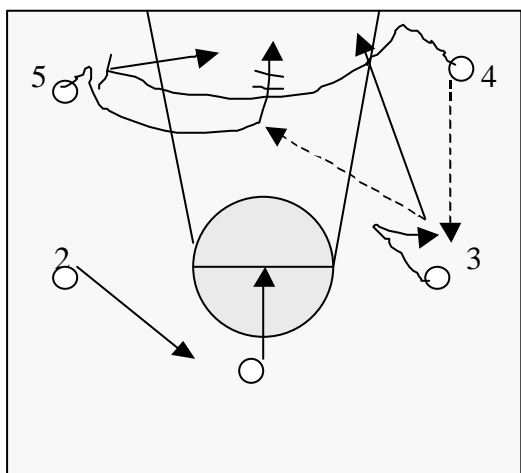
1er corte



2do corte



3er corte



Si el jugador 5 no puede recibir el balón va a la posición que ocupaba 4, el balón puede pasarse al jugador número 1 que corta hacia el aro, el cual si no puede penetrar por estar estrechamente marcado, regresa a su posición utilizando el movimiento inicial como amago para desmarcarse y regresar a su posición, recibe el balón y comienza el juego por el otro lateral. Estas acciones no tienen un orden de sucesión, por lo que pueden sucederse indistintamente en cualquier orden, en dependencia de las necesidades del equipo y la situación del juego. El jugador #2 se desplaza hacia arriba acercándose a la posición de 1 para atraer al defensor y evitar que este colabore con la defensa de 5, su función, en este caso es el balance defensivo.

Con esta misma formación, las acciones pueden realizarse mediante pantallas sucesivas o continuas. Estas acciones pueden o no tener un orden preestablecido pues el jugador emplea todos los recursos técnico-tácticos que conoce en función de resolver una situación de juego que se presenta. Este es un poco más seguro que el anterior porque después de cada pantalla efectiva, queda una ventaja numérica que puede ser muy bien aprovechada para intentar el tiro. Después de cada pantalla los jugadores pueden realizar cortes hacia el área del centro que queda despejada para recibir cerca del aro y tirar en movimiento.

Si después de intentada la acción, esta no resulta efectiva los jugadores continúan su rotación para la colocación de nuevas pantallas hasta que un jugador logre desmarcarse y atacar libremente el aro.

Es importante el dominio de los desmarques, pues es este el objetivo fundamental en esta acción, esto es principalmente para los jugadores de la zona trasera que tienen el mayor espacio y lo pueden aprovechar para engañar y confundir al contrario con sus movimientos.

Para profundizar en estos contenidos, se puede consultar el libro Baloncesto la ofensiva con el código 215 en la biblioteca el cual amplía estos contenidos y propone ejercicios para desarrollar estos sistemas en cada una de sus fases.

### **Sistema de ofensiva de posición contra defensa de zona.**

En el baloncesto amateur, es muy utilizada la defensa de zona para contrarrestar el efecto de los cortes continuos de los jugadores y poder marcarlos cuando estos pasan por la zona cercana al aro. Para este tipo de defensa, sería ideal la ofensiva rápida, pero esta no siempre termina en canasta y los jugadores ofensivos se tienen que enfrentar a una defensa de zona u otra variante defensiva del equipo contrario.

Al plantear un ataque de posición contra zona, es necesario que los jugadores conozcan de forma teórica y práctica los principios que rigen este tipo de ataque, estos son los siguientes:

1. La colocación inicial de los jugadores para el ataque no debe ser igual que la de la zona (Ej. Contra una zona 2 –1 –2 se puede emplear una ofensiva 1 – 3 – 1).
2. El balón debe moverse rápidamente para desestabilizar la zona constantemente y buscar el espacio o zona débil para atacar.
3. Atacar la zona por los lugares débiles donde el marcaje es deficiente.
4. Aplicar el principio de la sobrecarga, situando en una zona determinada del terreno ofensivo, mas jugadores que defensas lo cual debe ser mantenido mediante el constante movimiento de los jugadores sin balón.
5. el desplazamiento de los jugadores hacia los puntos débiles de la zona, es uno de los aspectos fundamentales para quebrar la eficacia de la defensa. Debemos tratar de mantener jugadores en aquellas áreas poco protegidas por la defensa, desde las cuales se puede tirar o penetrar mediante dribling.
6. Usar pantallas para impedir que la defensa pueda jugar sobre el balón o lo que es lo mismo defenderlo directamente.
7. Mantener durante el desarrollo del ataque el equilibrio defensivo que permita anular cualquier contraataque adversario.

Para desarrollar estas acciones podemos utilizar jugadores pívot que pueden estar colocado arriba, en la línea de tiros libres (pívot alto) o abajo mas próximos al tablero (pívot bajo), en dependencia de la ubicación del balón. También se pueden utilizar los dos al mismo tiempo para determinadas variantes, las posiciones pueden ser:

- Los dos en línea a la altura de la línea de tiros libres (altos).
- Los dos en línea cerca del tablero (bajos).
- Uno abajo y otro arriba en el mismo lado.
- Uno arriba y otro abajo ubicados en cada lado del terreno respectivamente.

De acuerdo con la variabilidad manifiesta de estas acciones, no expondremos en este material referativo, ejemplos que puedan ocasionar confusiones o esquematismos a la hora de elaborar las variantes y por esto recomendamos consultar los códigos 215 y ....., que se encuentran en la biblioteca para profundizar en estos contenidos.

Para resumir este contenido referido a las acciones de equipo a la ofensiva, podemos decir que, para escoger el sistema de juego a utilizar se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Características de los jugadores.
2. Distribución de las fuerzas y circulación de los jugadores.
3. Nivel de complejidad del sistema de juego.
4. Flexibilidad en el sistema de juego.
5. Equilibrio entre la ofensiva y la defensa (balance defensivo).
6. Características de los adversarios.
7. Las reglas del juego.
8. Las condiciones externas.

La ofensiva de contraataque, es una de las principales formas de ataque y sus principios fundamentales son:

- La formación defensiva debe garantizar el equilibrio ofensivo.
- Pasar siempre delante al jugador desmarcado.
- Driblar el balón lo menos posible.
- Trasladar el balón mediante pases rápidos y precisos.
- Mover el balón por el centro del terreno.
- Dirigir el primer pase hacia los costados del terreno.
- El desplazamiento de los jugadores debe ser rápido y por las líneas laterales.
- No demorar o detener el juego después de canasta, falta o violación del contrario.
- No emplear, o reducir al mínimo el pase de béisbol.
- Los jugadores deben desplazarse bien separados.

El contraataque consta de tres fases fundamentales: la posesión del balón y comienzo del ataque, el desarrollo de la ofensiva y la culminación del ataque.

Las variantes más utilizadas en la ofensiva de posición son:

1. Sistema de ofensiva de posición contra la defensa personal.
2. Sistema de ofensiva de posición contra la defensa por zonas.
3. Sistema de ofensiva de posición contra la defensa de presión.
4. Sistema de ofensiva de posición contra defensa mixta o combinada.
5. Sistema de ofensiva de posición en situaciones especiales.

Los sistemas defensivos abiertos sin centro o pivot es empleado con regularidad, por aquellos equipos que no tienen una gran estatura y experiencia. Puede realizarse mediante cortes con el balón y sin él, mediante pantallas continuas y otras combinaciones que sean capaces de elaborar los jugadores en las situaciones de juego que se presenten. Los principios fundamentales para atacar la formación defensiva por zonas, son los siguientes:

1. La colocación inicial de los jugadores para el ataque no debe ser igual que la formación de la zona.
2. El balón debe moverse rápidamente para evitar que la zona pueda estabilizarse.
3. Atacar la zona por sus puntos débiles.
4. Emplear la sobrecarga para situar, en una zona determinada, un mayor número de jugadores ofensivos.
5. Desplazar a los jugadores hacia los puntos débiles de la zona.
6. Usar pantallas para impedir que la defensa defienda directamente el balón (jugar sobre él).
7. Mantener el equilibrio defensivo para evitar contraataques.

De acuerdo con la ubicación de los jugadores ofensivos en las tres zonas del terreno, los sistemas ofensivos de posición más utilizados son:

1. Sistema 1-3-1.
2. Sistema 2-1-2.
3. Sistema 3-2.
4. Sistema 1-2-2.
5. Sistema 2-1-2.
6. Sistema 1-4.

### **3.1.2 – La táctica defensiva.**

El propio desarrollo de la técnica y de las variantes tácticas a la ofensiva, posibilitaron que se adoptaran nuevas variantes defensivas que permitieran anular en todo lo posible las acciones ofensivas del contrario.

Siempre se ha dicho que en los deportes de equipo, la mejor forma que hay de atacar es el propio acto de defenderse. De ahí que un equipo, el cual posea un alto nivel defensivo, pueda permitirse mayores libertades a la ofensiva, pues es capaz de neutralizar los contraataques de equipo contrario. La ofensiva puede fallar a menudo, pero una buena defensa no falla casi nunca.

La forma de llevar el juego a la defensa debe planificarse antes de comenzar cada partido, teniendo en cuenta las características de la ofensiva del equipo contrario. Para conseguir esto cada equipo debe proponerse y cumplir las siguientes tareas:

1. Evitar por todos los medios que el equipo contrario se apodere del balón y pueda tirar al aro.
2. Posesionarse del balón e ir al contraataque para lograr anotar una canasta.

3. Romper la coordinación entre los diferentes jugadores del equipo contrario, aislando las acciones de los mismos y por ende las acciones ofensivas colectivas. La táctica defensiva, como habíamos analizado al inicio del capítulo, se divide para su estudio en acciones individuales, acciones de grupo y acciones de equipo o sistemas defensivos.

### **Acciones individuales.**

El éxito de este tipo de acciones, depende básicamente del nivel de habilidad del defensa para marcar a su oponente, aspecto este tan importante, que es un factor decisivo para el éxito incluso, de los sistemas defensivos.

Por esto es necesario que cada jugador, domine los aspectos fundamentales de la defensa hombre a hombre, pues el éxito de la marcación desconcentra al jugador ofensivo y lo hace sentirse con las manos atadas dentro del terreno de juego y por consiguiente evita canastas.

Estas acciones defensivas individuales, pueden llevarse a cabo contra el jugador que tiene posesión del balón o uno que no tenga posesión de este, por tanto su enseñanza y estudio esta directamente relacionada con el dominio de las acciones ofensivas que se correlacionen con los aspectos defensivos estudiados.

### **Acciones contra el jugador sin balón.**

En las acciones contra un jugador sin balón, el defensa tiene dos tareas fundamentales: evitar que el contrario tome la iniciativa ganando una posición ventajosa e impedir que este reciba el balón, incrementando así su peligrosidad.

Para cumplir estas tareas es necesario conocer perfectamente las características del contrario que se esta marcando y de igual forma preguntarse, cuando vaya a estudiar las características del contrario, entre otras cuestiones, las siguientes:

- ¿Cuál es la mano diestra del jugador?.
- ¿Se mueve en el terreno con mayor facilidad por la derecha o por la izquierda?.
- ¿Cuál es el tiro favorito de mi oponente y en que zona del terreno y dirección es más efectivo?.
- ¿Juega bien bajo el aro?.
- ¿Es un buen driblador por ambas manos?.
- ¿Cuál es el papel que desempeña dentro de la táctica ofensiva de su equipo?.
- ¿Qué fintas prefiere para desmarcarse?.
- ¿Es de carácter irritable o juega serenamente, aun en las situaciones desventajosas?.

Para marcar al jugador sin balón, el defensor debe interponer su cuerpo entre el aro que defiende y el jugador que marca, utilizando variantes en dependencia del tipo de defensa que se haya adoptado por el equipo. Estas variantes son, fundamentalmente dos:

- De frente al jugador y de espaldas al balón (posición cerrada).
- De frente al balón y de espaldas al jugador que marca (posición abierta).

Estas posiciones no llegan a ser totalmente de frente ni totalmente de espaldas, son generalmente posiciones intermedias, que nos permiten en un caso controlar más al jugador evitando que este se desmarque con facilidad y la otra reforzar la atención sobre el balón. En ambas se controlan los movimientos del balón y del jugador a través de la visión periférica manteniendo el triangulo defensivo, al que hacíamos referencia en la técnica ofensiva.

### **Distancia operativa.**

De este concepto ya habíamos hablado anteriormente, pero indiscutiblemente, su aplicación en el juego depende de las concepciones tácticas individuales desarrolladas por los jugadores y por ello, la volveremos a abordar en este capítulo.

La distancia que debe mantener el defensa entre él y el adversario (distancia operativa), esta relacionada directamente con la zona del terreno donde se encuentre, es decir, a mayor distancia del aro puede existir una mayor separación entre ambos, y a una mayor cercanía de la zona de tiro, la distancia entre ellos debe ser menor. En este último caso la distancia entre ambos jugadores, es aproximadamente igual a la longitud del brazo extendido. A medida que aumente la distancia del jugador ofensivo con relación al aro, podemos aumentar la separación de este.

### *Marcaje del jugador pívot según la zona del terreno donde se encuentre.*

Los jugadores pívot, generalmente son jugadores altos y fuertes que juegan cerca del tablero, en el límite de la zona de restricción. La función de estos jugadores es la de recibir el balón cerca del aro y maniobrar para conseguir la canasta. Debido a la peligrosidad que representan y a la cantidad de relaciones o combinaciones que realizan los jugadores de la periferia con ellos, es que consideramos que es importante conocer la forma de defenderlos para evitarnos complicaciones en los juegos de estudio.

En esta zona y en la defensa a este jugador, prima un elemento que es el contacto personal fuerte que se establece entre ofensivo y defensivo, por ganar una posición. Por esto consideramos importante recordar a los estudiantes las reglas del baloncesto referentes al contacto personal y fomentar los valores del juego limpio.

Para la enseñanza de la defensa al jugador pívot, dividiremos el terreno en dos zonas donde se dan las situaciones básicas en el marcaje de este jugador: cuando esta abajo, cerca del aro y cuando está arriba en la línea de tiros libres.

Para marcar al jugador pívot bajo, el defensa adopta una posición cerrada similar a la postura descrita anteriormente para el marcaje del jugador sin balón. Los pies pueden colocarse uno al lado del otro o en forma de paso, en dependencia de la situación, de tal forma que la línea de los pies del contrario quede perpendicular a la del defensor. El brazo más cercano al jugador que tiene el balón, va extendido al frente y el otro brazo colocado por detrás del jugador ofensivo. La vista va distribuida entre el hombre que el marca y el balón, de forma que se mantenga un control visual de ambos.

También puede utilizar la defensa abierta, igualmente interponiendo su cuerpo entre el balón y el defensor de tal forma que la espalda este dirigida hacia la línea final y su pie, más cercano al jugador ofensivo, adelantado, colocando la mano del mismo pie adelantado, delante del jugador marcado. El otro pie más atrasado con la mano correspondiente a este lado, colocada hacia el lado y un poco atrás. Si el jugador ofensivo corta hacia el aro, el defensor debe estar colocado entre este y el balón, siempre que sea una distancia menor de tres metros. El defensor cambia de lugar en dependencia del sitio donde se encuentre el balón.

Cuando el jugador con balón o el balón, se acercan a la línea final, el traslado del defensa se hace por la espalda del jugador pívot y cuando el balón regresa hacia arriba el traslado es por delante, de esta forma se dan ambas posturas tratadas anteriormente. Para realizar el cambio por detrás del pívot, si el defensa se traslada desde la derecha a la izquierda, dará el primer paso con la pierna izquierda y el otro con la derecha, y así sucesivamente. No cruzar las piernas durante el traslado alrededor del jugador, es un principio que no debe violarse nunca en esta situación.

Para marcar al jugador en la línea de tiros libres o pívot alto, el defensa debe observar y mantener los mismos principios que en la situación anterior, teniendo en cuenta siempre estar mas cerca del aro y del balón que el jugador al que marcamos manteniendo para ello el triángulo defensivo y evitando los cortes de este jugador. En caso de que logre cortar, siempre estar ubicado entre el balón y el jugador, en dirección al aro.

#### Acciones contra el jugador con balón

Cuando nos enfrentamos a un jugador en posesión del balón, las tareas fundamentales a cumplir son: tratar de ganar el balón a toda costa e impedir que el o los jugadores ofensivos puedan tirar al aro con facilidad o realizar cualquier otra acción con éxito.



En esta situación, el defensor también puede aplicar el principio de la distancia operativa, en dependencia de la posibilidad de driblar o no del jugador ofensivo y del dominio y efectividad que tenga del tiro en las tres distancias o los desmarques en situaciones de juego cambiantes.

Si después de haber realizado alguna acción ofensiva, el jugador logra aproximarse al aro, el defensa debe marcarlo estrechamente durante todo el tiempo, aplicando este mismo principio de la distancia operativa.

### **Marcaje del jugador con balón.**

Desde las posiciones defensivas abierta y cerrada, en cualquier lugar del terreno el jugador debe ser capaz de oponerse a todas las acciones fundamentales del contrario (pase, dribling, dribling y parada, etc). En el caso del pase, el defensa debe estar siempre alerta para evitar que los contrarios se relacionen. En esto es importante tener en cuenta que, en dependencia de la postura defensiva adoptada, quedan puntos débiles que el contrario puede utilizar para cumplir su objetivo. Por esto el defensa debe ser capaz de anticiparse a los movimientos del contrario y reaccionar rápidamente para impedir que se lleve a cabo esa acción.

Cuando en la postura adoptada, la pierna mas adelantada , coincide con el lugar hacia el cual se realizará el pase, el defensa adopta la postura defensiva media durante el marcaje y los brazos listos para interceptar el pase dirigiendo la vista hacia los ojos del adversario. Al comenzar el jugador ofensivo la acción de pase, el defensa retrocede su pierna adelantada a la vez que extiende su brazo para interponerlo en la trayectoria del balón tan pronto como este salga de las manos del contrario.

Cuando se marca con la pierna contraria más adelantada, hacia el lugar donde se realizará el pase, si el pasador da su primer paso con la pierna más cercana al defensa, este realizará un pivot sobre la pierna más atrasada dando un paso en dirección al balón con la otra pierna, a la vez que extiende el brazo del mismo lado para hacer contacto con el balón.

Cuando el pasador da el paso con la pierna más alejada al defensor, este debe desplazar su pierna más atrasada hacia el lado, a la vez que extiende el brazo correspondiente en dirección al balón.

Cuando el jugador que defendemos esta realizando dribling, debemos lograr que se detenga lo antes posible impidiendo de esta forma que penetre o se acerque demasiado al aro. El objetivo es llevarlo hacia las líneas laterales o hacia las esquinas del terreno y disminuir la peligrosidad de este.

Para defender el dribling es recomendada la postura baja, la cual permite realizar movimientos rápidos y bruscos de piernas y brazos que permiten detener o arrebatarse el balón al oponente. Para esto el defensor utiliza la mano más cercana a la dirección del dribling, situándose lo más cerca posible del jugador ofensivo a la distancia aproximada de su brazo extendido.

El éxito de este marcaje, no solo depende del accionar del defensor, puesto que también influye en gran medida, el conocimiento que se tenga de las características del oponente, si driblea bien con ambas manos, que lado del terreno prefiere para desarrollar su juego y utilizar esta información para anticiparse a sus acciones y lograr arrebatarse el balón al menor descuido.

Es de gran importancia además recordar las características que tienen cada uno de los elementos técnicos relacionados con los desplazamientos defensivos y las técnicas de oposición y apoderamiento del balón, para no violar reglas que puedan dar una ventaja al contrario en las situaciones de juego presentes en el partido.

Si se cumple con una de las tareas planteadas y el jugador detiene el dribling, inmediatamente el defensor debe marcarlo estrechamente tratando de botar, quitar o retenerle el balón. Este marcaje también lleva al contrario a cometer violaciones, en su desesperación por pasar el balón o la realización de tiros malos que reducen al mínimo la efectividad del ataque.

### **Defensa con inferioridad numérica de 1 vs. 2.**

Esta situación se presenta por varias causas entre las cuales la principal es no haber asegurado el equilibrio de los jugadores obviando el balance defensivo, y el resultado es la desventaja numérica para defender.

El objetivo de la defensa en esta situación es el de anular o retrasar el ataque, logrando en este último caso que otros jugadores del equipo lleguen a la zona para apoyar la defensa. Si el trabajo es efectivo, la defensa puede influir en la comisión de errores, violaciones o pases malos por parte de los ofensivos o la realización de tiros de larga distancia donde la efectividad es menor en más del 80% de los jugadores.

Otro principio inviolable en este tipo de defensa es, que ningún jugador puede dejar que un jugador ofensivo, penetre solo por detrás de él para recibir el pase cerca del aro y tirarlo cómodamente. Por lo tanto, debe retroceder rápidamente hacia la zona bajo el aro, amagando constantemente al jugador con el balón, tratando de demorar su desplazamiento o detenerlo si fuera posible.

En esta defensa , el trabajo de las piernas y brazos es de una importancia vital, pues el jugador defensivo debe mover los brazos constantemente para molestar al jugador que tiene el balón. Si el defensor logra detener al jugador que dribla, en la zona de media o larga distancia, inmediatamente debe retroceder para marcar al jugador libre y evitar que le pueda llegar el balón. Este jugador debe señalar al oponente que deben marcar los compañeros de equipo que retroceden.

### **Lucha contra la pantalla.**

Este elemento táctico ofensivo, suele ser muy efectivo por la confusión que origina en los jugadores y la rapidez con que se realiza. Esto supone que debemos prestarle especial atención a la forma en que los jugadores se pueden defender de ella y evitar así el desmarque de un jugador que pueda representar un peligro para su equipo.

Desde que comenzó a utilizarse esta acción, los equipos comenzaron a buscar formas de luchar contra ella y de esa forma surgen dos variantes las cuales están a disposición de los jugadores para evitar la ventaja, estas son:

La acción de abrir: Esta se emplea cuando se intenta colocar una pantalla o cortina contra un defensor que marca a un jugador sin balón. Este movimiento evasivo, se basa en un movimiento de piernas que consiste en dar un paso hacia atrás con la pierna más alejada del lugar del que proviene la pantalla y otro con el pie que queda rezagado, separándose temporalmente del jugador que marca, al cual debe seguir rápido hacia el lugar que este se desplaza, utilizando los desplazamientos defensivos. De esta forma el jugador pantalla queda entre el defensor y el jugador que este último marca. En esta acción es necesario estar atento a las acciones del jugador pantalla ya que después de la colocación, este puede girar y volver a colocar la pantalla o incorporarse a la ofensiva logrando una ventaja numérica en este sentido. Por ello insistimos en que el movimiento de las piernas debe ser rápido para evitar la nueva colocación.

La acción de cerrar: Se emplea cuando el jugador al que se intenta bloquear, defiende al jugador con balón. Para evadir esta pantalla el jugador defensivo, debe dar un paso al frente con el pie más alejado del lugar del que proviene la pantalla e interponiendo el otro pie y su cuerpo entre el jugador pantalla y el jugador con balón. Como resultado el jugador defensivo se pega lo más posible al jugador con balón y de esta forma le impide cualquier acción exitosa ya sea dribbling, tiro o pase a un compañero de equipo.

Algunas indicaciones metodológicas sobre la enseñanza de la defensa contra la pantalla:

- Estas formas de lucha contra la pantalla deben comenzar a enseñarse conjuntamente con el aprendizaje de la colocación de las pantallas en la ofensiva.

- Al inicio, se debe indicar a los jugadores ofensivos que se limiten a adoptar la posición contra el defensa (pantalla pasiva), para que este pueda librarse de la acción de la pantalla o sea, aplicar los principios defensivos de abrir y cerrar. Estos guarda estrecha relación con la metodología señalada en capítulos anteriores para la enseñanza de este elemento técnico desde el punto de vista de la táctica ofensiva.
- Ir aumentando progresivamente el nivel de actividad de los jugadores ofensivos, incluyendo los giros y la velocidad de ejecución.
- En la etapa de perfeccionamiento de la acción, esta se realizará en acciones de juego.

### **Acciones de grupo.**

#### *Acciones recíprocas de dos y tres jugadores.*

Las acciones de grupo, tienen gran importancia táctica a la defensa, pues están presentes en una gran cantidad de acciones que se dan el juego, en las que solo intervienen dos o tres defensores contra un número mayor o igual de defensores. Por estas características es que podemos denominarlas como acciones recíprocas de dos y de tres jugadores a la defensa.

En las acciones de dos jugadores podemos distinguir la defensa personal con ayuda o cooperación en distintas situaciones de juego, que se caracterizan por una interacción, que va mas allá de la realización de la acción y entra en las concepciones e incluso en el coeficiente inteligencia que tengan los jugadores.

Este tipo de defensa surge como una variante de la defensa por zonas, donde los jugadores defienden una zona determinada del terreno contrarrestando las acciones ofensivas de los contrarios. Para “ayudar”, el defensa se aleja de su contrario cuando este no representa una amenaza inminente, desplazándose que le permita obstruir hacia el aro del jugador con balón o interceptar un pase. a esta acción de alejarse del contrario se le conoce con el nombre de “flotación”. Esto no quiere decir que el jugador defensivo abandone la vigilancia del jugador que inicialmente marcaba, sino que mas bien adquiere un nuevo compromiso al ayudar al sistema general defensivo del equipo en situaciones determinadas de juego.

Esta flotación puede realizarse longitudinal o transversalmente, de forma individual, en grupos o equipo de acuerdo con la cantidad de jugadores que intervienen en la acción.

Para su realización hay que tener en cuenta la ubicación del balón, es decir, si este se encuentra arriba en la zona trasera, en un lateral, abajo en la zona delantera o cuando se da la situación especial de marcaje al jugador pivote alto o bajo.

Cada una de estas situaciones tiene sus características específicas las cuales podemos encontrar en el código 199 Baloncesto la defensa, de la biblioteca de la escuela.

Como habíamos dicho anteriormente, la pantalla es un arma muy poderosa a la ofensiva cuando un equipo sabe realizarla con efectividad. Por ello los jugadores defensivos deben dominar los aspectos esenciales que le permitan defenderse en el enfrentamiento al adversario durante el juego.

Para esto existen tres procedimientos esenciales, mencionados en las acciones individuales que son: abrir contra la pantalla directa, cerrar contra la pantalla indirecta y el cambio de jugador. Este último mecanismo debe evitarse lo más posible dentro del partido, pues muchos jugadores defensivos quedan en desventaja en estatura, rapidez o experiencia en relación con el jugador al que le corresponde marcar después de la acción, lo cual altera el equilibrio defensivo del equipo en general.

Esta es otra forma de relación o cooperación entre dos jugadores cuando se trata de una pantalla directa o de tres jugadores cuando la acción es indirecta. Los ejercicios de adiestramiento para estas acciones, pueden realizarse fuera o dentro del contexto de juego y alternando las posiciones de los jugadores en las tres zonas del terreno, pero siempre debe tenerse en cuenta el orden de progresión metodológico que caracteriza estas acciones que necesitan una sincronización muy alta, tanto a la ofensiva como a la defensa.

En las acciones ofensivas de grupo, nos referiremos básicamente al cambio de jugador. Esta no es una forma de actuar nueva en la defensa, surgió como consecuencia de la aplicación ofensiva de la pantalla y los cortes y su eficacia requiere de tiempo de tiempo de práctica y del nivel de habilidad de los jugadores.

Cuando la situación es la de una pantalla directa es más fácil su aplicación porque son solo dos los ordenes de prioridad dentro de la acción, uno el jugador con balón, y el otro el jugador pantalla. Al presentarse esta situación, el defensor al que se le coloca la pantalla, avisa el cambio de jugador y realiza la acción de abrir, situándose entre el aro y el jugador que realiza la pantalla para defenderlo directamente. El defensor del jugador que viene a colocar la pantalla, al oír la voz de "cambio" de su compañero, pasa a defender directamente al jugador con balón y así se mantendrán hasta que se produzca una nueva acción de cambio o el final de la acción.

Cuando la acción se realiza por una pantalla indirecta, tras la voz de “cambio”, se ejecuta la misma acción de abrir del ejemplo anterior, y el defensor del jugador pantalla baja inmediatamente a defender al jugador que logra la ventaja y corta para recibir el pase, interponiéndose entre este y el balón. El defensor del jugador con balón mantiene los principios defensivos del enfrentamiento de 1 vs. 1.

*Acciones defensivas en inferioridad numérica de dos defensores contra tres ofensivos (2 vs. 3)*

En esta acción defensiva, lo primero que hacen los defensas es retroceder hacia la zona bajo el aro, para demorar el ataque de los contrarios. Este es un principio inviolable de esta defensa.

Al retroceder, los defensores se sitúan, inicialmente, al mismo nivel a la altura de la línea de tiros libres cuando aun los jugadores ofensivos que avanzan por los extremos, no hayan rebasado el círculo de esta área. Partiendo de esta formación, los defensas deben tratar de frenar al jugador que avanza con el balón, tratando que ninguno de los ofensivos quede a sus espaldas y sin control visual. Cuando uno de los jugadores ofensivos avance hacia una posición cercana al aro, los defensas adoptan la posición de tándem o uno detrás del otro para el marcaje, defendiendo a los jugadores de acuerdo con la peligrosidad que demuestren con sus acciones posteriores.

A partir de esta ubicación de tándem, si el jugador con balón, después de detener el dribbling pasa a uno de los laterales, el defensor de atrás pasa a marcarlo directamente y el de arriba baja a un área intermedia entre los dos jugadores restantes en la línea de pase para interceptar el balón si este pase se realiza a cualquiera de estos jugadores ofensivos. Si el pase se realiza y no se produce la intercepción, entonces el defensor de la línea de pase, va a defender directamente a este jugador y el que se encontraba con el jugador con balón pasa a la línea de pase.

Puede darse la situación en la cual el balón regresa a la zona trasera, en este caso, el defensor del jugador que realizó el pase, sigue el balón por lo tanto podemos decir que se regresa a la formación de tándem en espera de los demás defensores y las nuevas acciones ofensivas y movimientos de los contrarios.

Lo anteriormente mencionado responde a un principio inviolable: cuando la pelota se pasa hacia atrás del defensa, este retrocede hacia la zona debajo del aro, y cuando la pelota se pasa por delante del defensor, este sigue la pelota. Esas acciones pueden comenzar su enseñanza simultáneamente con el ataque 3 vs. 2 de la táctica ofensiva. Los esquemas y

otros detalles pueden apreciarse en el epígrafe 4.1.5 del Capítulo 4 del libro “Baloncesto la defensa” (código 199).

#### *Acciones reciprocas entre tres jugadores a la defensa.*

En un equipo todos los jugadores deben defender bien, pero si al menos tres de ellos son excelentes defensores, podemos decir que el equipo es bueno a la defensa. Contra los cortes, pantallas y cruces, los defensores quedan prácticamente desarmados y se ven obligados a cambiar de jugador como opción mas factible para reducir la ventaja territorial del contrario.

Este tipo de defensa surge como consecuencia de los avances en la táctica ofensiva para evitar la concentración de defensores bajo el aro. Este accionar sincronizado de los jugadores defensivos, exige una buena comunicación y conocimientos sobre los objetivos de las acciones ofensivas del contrario.

Contra los cruces se emplea con frecuencia la “flotación” de la que ya habíamos hablado anteriormente por ser un principio defensivo importante que permite tener un control de los jugadores que se desplazan en diferentes direcciones y evita los bloqueos a los defensores que podría dar una ventaja al quedar un jugador ofensivo libre.

Otra forma eficaz de defensa contra estas formas de ataque, es el cambio de adversario, aunque no muy recomendada en equipos con desniveles en la calidad de sus jugadores, permite a los defensas neutralizar en gran medida el sistema de juego empleado por el equipo contrario..

#### **Defensa contra la acción de cortar bordeando al defensa (bordeo).**

En esta acción el defensor debe estar atento a los movimientos del jugador ofensivo. Cuando este realiza la acción de cortar, inmediatamente el defensor corre a colocarse entre atacante y el balón utilizando para ello una defensa a presión. El defensor debe tratar, con sus desplazamientos, que el jugador ofensivo no penetre en la zona de restricción cercana al aro, donde puede resultar muy peligroso.

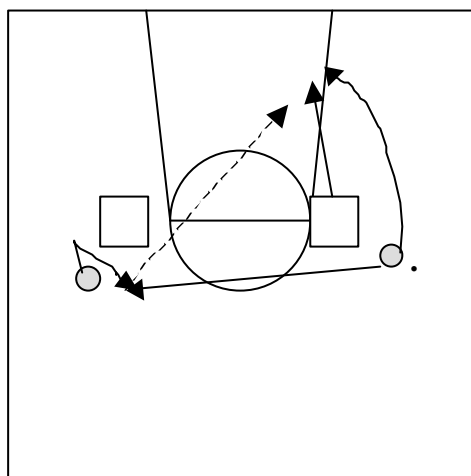
Cuando esta situación se presenta siempre la antecede un amago para despistar al defensor, si el objetivo del amago se cumple, el defensor debe correr en línea recta en dirección a la línea de pase para interceptar el balón o evitar por todos los medios que el jugador ofensivo reciba el balón.

#### **Defensa contra el corte por delante del defensor entre dos jugadores.**

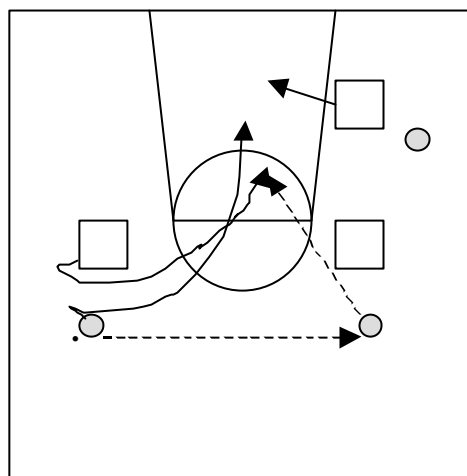
En esta situación se aplica el mismo principio defensivo que para el tipo de corte anterior, pero en este caso, el defensor debe cruzar el sentido de su desplazamiento, con el del

jugador ofensivo para quedar ubicado entre este y el balón. Este movimiento debe ser mas rápido y en línea recta para aprovechar el espacio que sede el oponente con su desplazamiento parabólico, para acercarse al balón y recibirlo cómodamente por delante del defensor.

El defensor del jugador que tiene el balón, debe hacer una defensa activa para evitar un pase fácil que aumente la ventaja del jugador ofensivo que corta. El tercer defensor en la acción, debe aplicar el principio de la flotación, para de esta forma evitar el corte y colaborar con el defensor de dicho jugador.



Por detrás del defensor

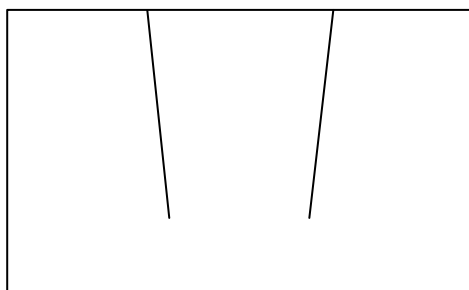


Por delante del defensor

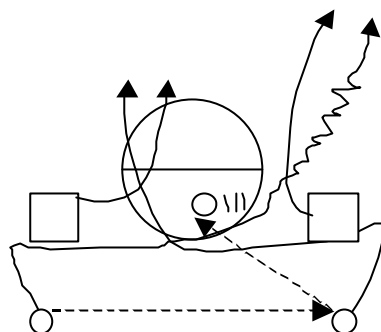
### Defensa contra el corte en tijeras.

En el cruce en tijeras, el objetivo de la ofensiva , es que los defensores queden atrapados en un pantalla en movimiento. Para contrarrestar esta acción, cuando los jugadores ofensivos comienzan sus desplazamientos, los defensores se desplazan hacia atrás dejando que estos se crucen. Posteriormente cada defensor marcará al jugador que se desplaza ante ellos realizando un cambio de jugador y evitando la pantalla en movimiento.

A pesar de que los defensores van a permitir que los jugadores ofensivos se crucen, en ningún momento deben dejar que estos penetren en la zona de restricción o pintada y para esto deben llevarlos, utilizando los desplazamientos defensivos, hacia las esquinas del terreno, donde pueden ser mejor controlados y su nivel de amenaza disminuye. Este principio tiene que estar presente siempre, pues el jugador con balón, va a atacar el aro al menor descuido de la defensa.







#### **Acciones en inferioridad numérica de tres defensores contra cuatro ofensivos (3 vs. 4).**

Esta defensa es la continuación de las anteriores y refleja los mismos principios a aplicar, teniendo en cuenta las características de los jugadores y el tipo de relación a establecer con sus compañeros. En estas acciones se presentan situaciones de 1 vs. 1, 2 vs.2 u otras con inferioridad a las cuales el defensa debe reaccionar para lograr el éxito. Los defensas deben defender, ante todo, la zona cercana al aro o de restricción y tratar de demorar o evitar el ataque del contrario. Existen dos formas básicas de colocación de los jugadores defensivos cuando se presenta esta situación:

- Formación triangular con vértice hacia abajo o 2 : 1.
- Formación triangular con vértice hacia arriba o 1 : 2.

#### Formación 2 : 1.

En esta formación se sitúan dos jugadores ofensivos delante y uno detrás. Esta formación generalmente se utiliza cuando no hay jugadores altos en el área y los jugadores ofensivos involucrados en el ataque, son buenos dribladores y tiradores de media distancia, que son los jugadores organizadores y aleros incluyendo al pivot alto. Se emplea también cuando los contrarios que juegan en la línea trasera no son efectivos e los tiros al aro, ni buenos jugadores al rebote.

Cuando el balón se encuentra arriba, uno de los dos defensores, el más cercano al balón, lo ataca agresivamente, el otro de arriba bloquea la línea de pase y el de abajo bloquea el camino hacia el aro y flota en el centro de la zona de restricción para impedir que le llegue la bola a los jugadores que juegan por los extremos o esquinas.

Cuando el balón se encuentra abajo, el defensor de la zona mas cercana al aro (de atrás), le corta inmediatamente el paso al jugador con balón para impedir que penetre en dribling.

El defensor de arriba que se encuentra del mismo lado del balón, baja rápidamente para colaborar en la defensa con los brazos en alto obstruyendo la línea de pase, formando ambos una defensa doble o de cajón (2 vs.1).

El otro defensor de arriba, baja hacia el centro de la zona de restricción, donde es su tarea interceptar el pase que el jugador atrapado en la doble defensa, le haga a cualquiera de sus compañeros. Los esquemas relativos a este contenido están en el libro Baloncesto la defensa con el código 199 en la biblioteca.

### Formación 1 : 2.

En esta formación se sitúa un solo jugador defensivo delante y dos en la línea trasera. Es mayormente empleada cuando en la ofensiva participan jugadores que son muy buenos tiradores por los extremos o esquinas y debajo del aro, y que además son buenos al rebote, que son los jugadores delanteros y postes bajos. La colocación de dos hombres atrás responde al objetivo de proteger mejor la zona cercana al aro, por lo que aconsejamos trabajar más esta variante con los atletas principiantes en las distintas categorías y los noveles, con el fin de formar concepciones tácticas adecuadas desde el comienzo de la práctica del deporte.

Para lograr el éxito con esta formación, es preciso emplear eficazmente de la defensa con cooperación y ayuda (flotación), para evitar la interrelación de los jugadores ofensivos.

Cuando el balón se encuentra arriba, el defensor de esa zona ataca al jugador con balón agresivamente aplicando los principios ya vistos para la defensa del jugador con balón. El jugador de abajo del mismo lado del balón, corta la línea de pase al jugador de ese extremo con los brazos en alto. El defensor del otro extremo, flota hacia el centro de la zona de restricción para impedir el pase o el ataque de los dos restantes jugadores ofensivos.

Cuando el balón se encuentra abajo en el extremo, el defensor de abajo del mismo lado del balón, sale a marcar inmediatamente al jugador con balón para evitar que penetre en dribling o realice un pase. el defensor de arriba, baja por la línea de pase con los brazos en alto para colaborar en la doble defensa o cajón. El defensor del otro lado flota a la zona cercana al aro para interceptar el posible pase, del jugador atrapado en la doble defensa, al cualquiera de los dos ofensivos restantes e impedir la penetración de estos si logran recibir el balón.

Al comienzo de la enseñanza los jugadores ofensivos deben permanecer estáticos y los pases lentos. Posteriormente se aumentará progresivamente la complejidad del ejercicio, en dependencia del aprendizaje de los alumnos.

Antes de finalizar con la táctica de grupo, queremos recordarle algunos aspectos importantes de este tipo de acciones.

Flotación: es la acción de los defensas que consiste en alejarse de su contrario cuando este no representa un peligro inmediato. Se realiza tanto longitudinal como transversal dentro del terreno, individual o colectivamente, de acuerdo con la cantidad de jugadores que tomen parte de ella.

La ayuda y cooperación consiste en que los defensas deben en todo momento cerrar el camino hacia el aro y cortar las posibles líneas de pase.

Nunca podemos permitir en la lucha contra la pantalla, que ningún jugador adversario, corte entre el y el jugador que marca.

El cambio de adversario se utiliza en caso de que el contrario consiga desmarcarse, después de haber sido colocada una pantalla, un cruce o corte hacia el aro.

La mejor oportunidad para aplicar la doble defensa o defensa de cajón, es cuando el jugador ofensivo se desplaza hacia un área que se encuentre entre dos defensas y ha detenido el dribling. Cuando se aplique este tipo de defensa, los restantes defensas que no intervienen en la acción, deben flotar para cerrar las posibles líneas de pase.

En las acciones defensivas con inferioridad numérica 2 vs. 3, lo primero que debe hacerse es defender la zona bajo el aro.

Para los movimientos de los defensas en las acciones con inferioridad numérica, debe seguirse la regla siguiente: cuando la pelota se pasa hacia atrás del defensa, este retrocede hacia abajo del aro, y cuando la pelota se pasa por delante del defensor, este sigue la pelota.

Contra los cortes es recomendable la flotación para evitar los bloqueos y el cambio de adversario.

Para oponerse a los cortes en tijeras, el mejor método defensivo es el cambio de adversario. Durante esta acción defensiva, los defensores no deben dejar penetrar la zona de restricción a los jugadores ofensivos, por tanto, deben llevarlos hacia las zonas laterales del terreno o hacia las esquinas laterales.

Para las acciones de 3 vs. 4, existen dos formaciones triangulares, que permiten retrazar o impedir la acción ofensiva. Estas son: con vértice hacia arriba y hacia abajo. La primera se emplea cuando en la ofensiva participan jugadores que son buenos tiradores desde las esquinas, desde abajo del aro y en el rebote. La segunda es más utilizada cuando los

jugadores ofensivos que se encuentran en la línea trasera son malos al rebote y poco efectivos en los tiros al aro.

### **Acciones de equipo.**

Debido a la importancia de la defensa para el éxito dentro del enfrentamiento de contrarios en los juegos deportivos, las acciones de equipo en el caso del baloncesto, juegan un papel muy importante. Si analizamos detenidamente el objetivo del juego de baloncesto que es: introducir el balón en el aro contrario y evitar que el otro equipo obtenga posesión del balón o marque, vemos que la defensa tiene un peso fundamental dentro del juego moderno, por lo que todos los equipos en la actualidad deben dedicar un gran volumen de tiempo de práctica a las acciones defensivas.

Es necesario dominar las formas de acción defensiva relacionadas con la defensa hombre a hombre, por zonas y en situaciones especiales, para jugar con una defensa de equipo. Los jugadores tienen que haber aprendido y ejercitado los elementos indispensables de la técnica, las acciones individuales y de grupos, pues estas constituyen la base donde se asientan las acciones del equipo.

Con relación a la defensa personal, podemos plantear que sus características van a depender del espacio en el que se realice y las zonas en las que desarrollan su accionar los jugadores, la zona cercana al aro, el medio terreno y todo el terreno.

#### *Defensa en la zona cercana al aro.*

La defensa en la zona cercana al aro está presente cuando todos los jugadores retroceden rápidamente hacia las cercanías del área de tiros libres para de ahí, comenzar a marcar a sus respectivos adversarios. Este tipo de accionar permite a los jugadores estar más unidos y ayudarse más contra las acciones ofensivas de los atacantes, al encontrarse con una defensa cerrada que entorpece las combinaciones ofensivas.

Este accionar puede centrarse alrededor del jugador pívot y los jugadores que cortan hacia el aro o tratan de tirar a corta o media distancia, con lo cual limitaríamos la ofensiva de posición del equipo contrario.

Esta variante permite además, que los jugadores puedan descansar del ritmo agitado del partido ayudándose mutuamente compartiendo las responsabilidades defensivas, por lo que es recomendable utilizarlo cuando tenemos una ventaja en el marcador, para evitar que los jugadores se sientan presionados.

#### *Defensa personal en medio terreno.*

En este caso los cinco jugadores retroceden hasta ubicarse cerca de la línea central del terreno, en la mitad defensiva del equipo y desde esa posición esperan a sus respectivos contrarios para comenzar el marcaje.

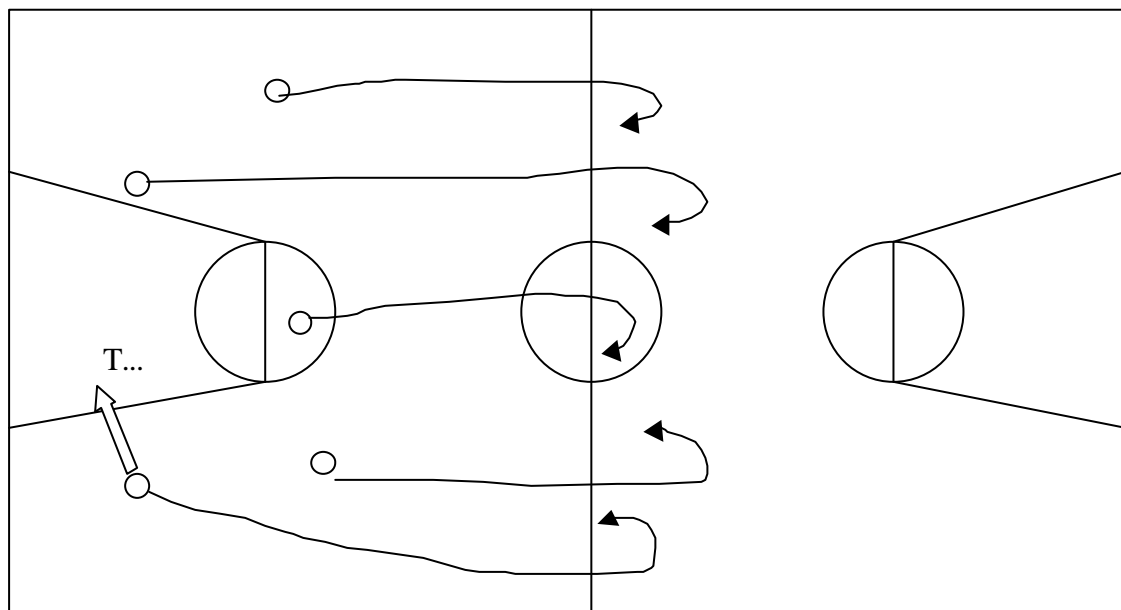
En esta acción el nivel de responsabilidad está compartido, el defensor más cercano al jugador que avanza con el balón, es el encargado de defenderlo tratando de apoderarse de la pelota, sea o no el jugador asignado a él para el marcaje.

Esta variante es más difícil en su ejecución que la anterior, pues la separación entre las defensas es mayor al ser mayor el espacio a cubrir. Esto influye negativamente en las posibilidades de colaborar unos con otros, lo cual supone una mejor preparación y actitud de los jugadores para enfrentar esta acción. Si el accionar es correcto, se reduce el entorno de ataque del equipo contrario y sus combinaciones son anuladas con frecuencia por intercepciones de dribling o pases.

Para el éxito garantizado de este accionar, es necesario que los jugadores cuenten con una preparación física que les permita mantener el ritmo de juego que supone estas acciones y una buena preparación técnica que le permita gran facilidad de desplazamiento y frecuentes acciones contra el adversario.

Para establecer esta defensa hay que tener presente cuáles son las acciones probables a la ofensiva. Los cortes y cruces son frecuentes en estos casos, por esto es necesario que los jugadores dominen de antemano con precisión la forma de defender estas acciones del contrario, teniendo en cuenta los principios que las rigen en el juego.

Ubicación de los jugadores.



### Defensa personal en todo terreno.

Esta es quizás la variante más utilizada en la actualidad con respecto a este tipo de defensa. El ritmo que impone el baloncesto moderno necesita de jugadores preparados que sean capaces de sorprender al contrario y pasar de ofensivo a defensa lo más rápido posible. Precisamente de esto depende el éxito de esta defensa, el equipo tiene que estar preparado, y tan pronto como se pierda el balón pasará a defender al contrario en su mismo terreno, demorando el ataque y evitando el primer pase o que algún jugador baje rápidamente el balón en dribling por el centro del terreno.

Esta variante es generalmente utilizada cuando el equipo anota una canasta, pues influye sobre el factor psicológico en el juego del equipo contrario. Cuando el equipo esta debajo en el marcador en los finales del partido, puede utilizar esta defensa para aumentar el numero de canastas producidas por las intercepciones de balón cerca del aro y la desorganización de los jugadores del equipo contrario.

Por las exigencias físicas que realizan los jugadores en esta acción, el equipo debe tener una excelente preparación física que le permita realizar esfuerzos intensos en condiciones de cansancio. Este aspecto debe ser muy tomado en cuenta por los entrenadores y profesores de edades escolares y juveniles, para darle la utilización exacta sin afectar el ritmo de juego y estado físico de sus alumnos.

Es importante destacar que para lograr el éxito en esta defensa, cada defensor debe tener muy claros los principios defensivos de las acciones defensivas contra el jugador con y sin balón (ejemplo: distancia operativa), pues esta será la situación predominante en la acción. Algunos de estos principios o aspectos a tener en cuenta son los siguientes:

- El defensor siempre debe estar entre el adversario y el aro.
- Debe localizar rápidamente el balón.
- Debe desplazarse correctamente, manteniendo la postura defensiva.
- Estudiar detenidamente al contrario y actuar conforme a sus puntos débiles.
- Evitar por todos los medios cometer faltas personales.
- Estar siempre presto para el contraataque.
- Interceptar todos los pases que le sean posibles
- Comunicarse durante la defensa utilizando la palabra, como una vía idónea para ayudarse mutuamente estableciendo la ayuda o cooperación en todo momento.

- Tener gran sentido de anticipación a las acciones del contrario para poder anularlas.
- Marcar agresivamente al contrario para obligarlo a cometer errores a la ofensiva.
- Bloquear el acceso del adversario al rebote.
- Llevar al contrario, mediante desplazamientos defensivos, a las esquinas del terreno o hacia la ayuda, para apoyar la defensa en el accionar colectivo.

### Defensa por zonas.

El uso de la defensa por zonas data casi desde el surgimiento del baloncesto. En sus inicios, esta defensa era eminentemente territorial porque cada jugador defendía un área que le era asignada bajo su responsabilidad.

En la actualidad, a pesar de mantenerse en parte este principio, esta se complementa con los desplazamientos, cambios de zona y la flotación que efectúan los jugadores con el objetivo de defender todos los espacios posibles dentro del terreno defensivo cuando el balón se mueve a un lugar u otro. En esta defensa la atención de los defensores no gira alrededor del hombre asignado sino, sobre el balón para, sobre los movimientos de este, desplazar todo el bloque defensivo zonal.

Actualmente es muy utilizada en el baloncesto amateur e incluso, dentro de los cambios reglamentarios ocurridos en el baloncesto profesional, se ha incorporado la posibilidad a los jugadores defensivos de defender una especie de zona estableciendo acciones de ayuda por el lado débil o sea, el lado donde no está el balón. Estos se debe, fundamentalmente a la utilidad que tiene en ocasiones, este tipo de formación defensiva. A continuación veremos las fortalezas y puntos débiles que puede presentar la defensa por zonas, para conocerla mejor y darle un sentido de aplicación en la enseñanza de este deporte:

Fortalezas:

1. Se emplea con éxito contra equipos que tiran mal de media y larga distancia.
2. Es eficaz contra equipos que tiene un mal manejo del balón.
3. Es capaz de anular las acciones de los jugadores más hábiles del equipo contrario.
4. Se contrapone, en dependencia de la variante utilizada, al juego posicional del equipo ofensivo.
5. Es efectiva contra los cortes y las acciones de pantalla.
6. Permite contrarrestar la eficacia del rebote ofensivo y facilita la construcción del triángulo para el rebote con jugador por el centro y dos en los extremos del terreno.

7. El equipo que la emplee debe disminuir el número de faltas personales, al reducirse el enfrentamiento constante y directo con el adversario.
8. Facilita el paso de defensa a ofensiva para el contraataque.
9. Posibilita a los defensores jugar más libremente para interceptar pases o bloquear un tiro, pues saben que tienen asegurada la retaguardia.
10. Le permite a los equipos con una mala preparación física, alternar la intensidad de los esfuerzos y no gastar tantas energías en la defensa.

Puntos débiles:

1. No es eficaz ni factible su utilización si los defensores no saben desplazarse correctamente.
2. No es operativa contra los equipos con buena efectividad en los tiros de media y larga distancia.
3. No es efectiva contra ofensivas rápidas.
4. Al ser un tanto pasiva la defensa, no permite utilizarla cuando el equipo está debajo en el marcador.
5. Deja libre determinadas zonas del terreno, en dependencia de la variante defensiva que se emplee referida a la ubicación de los jugadores.
6. Si el desplazamiento de la zona defensiva no es correcto cuando el balón está en movimiento, puede producirse una superación numérica del contrario y esta zona puede romperse.

Las variantes de la defensa por zonas reciben su nombre de acuerdo con la ubicación de los jugadores en las líneas de defensa, contando a partir de la línea media del terreno. En este sentido las combinaciones pueden ser:

- 2-1-2.
- 3-2.
- 2-3.
- 1-3-1.
- 2-2-1.
- 1-2-2.

Para ubicar a los jugadores en cada una de las zonas, hay que tener en cuenta sus características psicológicas y físicas, pues cada posición exige un trabajo con ciertas características diferentes a las demás a las cuales un atleta puede acostumbrarse o no en dependencia de su afinidad con estas exigencias.

*Principios fundamentales de la defensa por zonas:*



1. La atención máxima debe ser sobre el balón.
2. El desplazamiento de la zona esta determinado por los movimientos del balón.
3. Emplear la ayuda o cooperación durante la defensa.
4. Emplear el cambio de adversario cuando un compañero pierde el control del jugador que marca.
5. Mantener en todo momento la colocación defensiva entre la pelota y el aro.
6. No dejar brechas en la defensa.

Cada jugador en dependencia de la línea defensiva que ocupe, tiene una responsabilidad a la defensa que va a estar dada por las acciones del contrario.

#### Jugadores de la línea delantera.

- Marcar agresivamente y con seguridad al jugador que tiene el balón.
- Cuando el balón se encuentra lejos de su zona, ayudar en la defensa de otra aplicando la flotación, con el objetivo de obstaculizar la ofensiva.
- Evitar los tiros de larga y media distancia cercanos a la línea de tiros libres y su diámetro.
- Evitar que el jugador con balón los bordee en dribling y ocupe una posición ventajosa.
- Deben comunicarse constantemente para ayudar a sus compañeros a la defensa.
- Mantener el control del balón dondequiera que este se encuentre.

#### Jugadores de la línea trasera.

- Deben evitar los tiros bajo el aro y a media distancia por los laterales.
- Jugar agresivamente bajo el aro para recuperar los rebotes y organizar el inicio del contraataque.
- Colaborar con los jugadores de la línea delantera en la defensa, indicándoles los movimientos o jugadas que deben realizar.
- Marcar estrechamente al jugador pivot bajo y tratar de retener el balón.
- Mantener siempre el control sobre el balón para actuara en concordancia con la ubicación de este.

Algunas consideraciones sobre la metodología a seguir para la enseñanza de la defensa por zonas.

Todo elemento nuevo, marca un cierto nivel de dificultad al inicio de su práctica. Es por esto que es necesario dar a conocer algunas indicaciones que pueden resultar muy útiles para la comprensión y estudio de este tipo de defensa.

#### Ubicar a los defensores en cada una de las zonas defensivas del terreno.

Este paso es uno de los mas importantes porque ayuda al jugador a orientarse y familiarizarse con el tamaño y las características de la zona que defenderá en la situación de juego (orientación espacial).

#### Los desplazamientos en cada zona.

En cada zona, por las características específicas de cada una y la distancia del aro, los jugadores tienen que desplazarse en diferentes direcciones para evitar que queden espacios por donde puedan penetrar los atacantes y poner en peligro el cesto defensivo. De ahí la importancia del conocimiento de estos desplazamientos o ubicaciones y la sincronización en los movimientos de todos los jugadores.

#### Enseñar el movimiento de la zona con respecto al movimiento del balón.

Inicialmente se utilizarán solo dos jugadores ofensivos que se pasarán el balón, para rectificar los movimientos de la zona cada vez que se realice un pase. después estos pases pueden ser continuos pero lentos, e irán aumentando progresivamente la velocidad en relación directa con el progreso de los estudiantes. Si se quiere un nivel de aplicación del desplazamiento de la zona, se pueden cambiar las posiciones de los jugadores que realizan los pases y/o aumentar la cantidad de jugadores ofensivos dentro del área.

Cuando los cinco jugadores ya están ubicados y conocen los movimientos a realizar en cada una de las situaciones y zonas, comienza entonces la sistematización del contenido utilizando 5 jugadores ofensivos contra 5 defensas y utilizando la formación defensiva trabajada con anterioridad. Las acciones no van a partir de una formación ya ubicada, sino que los jugadores defensivos salen desde el centro del terreno en carrera y comienzan a ubicarse en cada zona. Cuando se ubique el primer defensor, comienzan los movimientos del balón de la siguiente forma:

- Los jugadores ofensivos estáticos se pasan lentamente el balón.
- Los jugadores ofensivos aumentan la velocidad de los pases.
- Los jugadores ofensivos aumentan la velocidad y secuencia de los pases.
- Los jugadores ofensivos realizan amagos y algunos movimientos, aunque aun no salen de su zona de ataque.
- Los jugadores ofensivos atacan la zona en situación real de juego.

El orden en la ubicación de los jugadores en las zonas, se corresponde con las características ya vistas en las acciones individuales y de grupo, aplicando todos los principios defensivos que rigen estas acciones.

El primer jugador se coloca en el área de tiros libres justo al centro de esta . Este jugador tiene la misión de atacar el balón cuando los jugadores ofensivos vienen avanzando. Al llegar otro jugador, ambos se colocan a los laterales de esta área para defender el balón y el corte o interceptar pases. En este caso se aplican los principios defensivos del 2 vs. 3 y el 2 vs. 2, pasando a la formación en tamden posteriormente.

Cuando los jugadores que regresan a la zona son tres. Estos se ubican formando un triangulo con vértice hacia arriba (un jugador en la línea de tiros libres al centro del terreno y dos en cada una de las líneas laterales de la botella en la zona cercana al aro). Este triangulo también puede formarse con vértice hacia abajo en dependencia de las características del equipo contrario.

Este pensamiento también se aplica cuando son cuatro los defensores involucrados en la acción defensiva. Estos pueden adoptar una formación en cuadrado (dos jugadores arriba y dos abajo) o en rombo (un jugador sobre al centro sobre la línea de 6,25 m, dos en línea de tiros libres por detrás de esta y uno en la zona cercana al aro justo al centro del terreno.

Si los 5 jugadores llegan a la vez, entonces la formación y el orden va en dependencia de la concepción táctica del equipo y la formación escogida para defender.

Las características específicas del trabajo en cada zona serán motivo de estudio y trabajo independiente por parte de los alumnos. Estos contenidos los podemos encontrar en el código 199 de la bibliografía referida al final del folleto.

### Defensa combinada.

La defensa combinada, como su nombre los indica, es una conjugación de los principios de la defensa personal y de la defensa por zonas. Esta defensa se aplica para anular a un jugador que está conduciendo eficazmente el juego o que tenga una buena efectividad en los tiros al aro.

Durante la aplicación de esta defensa, no puede permitirse que la línea trasera sea superada numéricamente por el equipo adversario, o sea, nunca debe haber mas jugadores defensivos. Los jugadores que gardean en la zona jugarán de acuerdo a la ubicación del balón y los que defiendan hombre a hombre realizarán una marcación individual. En estas variantes defensivas son regularmente empleados los

desplazamientos, los cambios de adversario y el principio de flotación ya visto anteriormente.

Variantes:

- Variante 4 : 1. En esta variante 4 defensores marcan personal y uno zona. La función principal de los 4 defensores es la de evitar los tiros de media y larga distancias, las penetraciones en la zona de restricción y los cortes hacia el aro. El defensor que marca zona debe flotar y dirigir la defensa por lo que debe ser el jugador mas experimentado.
- Variante 1 : 4. Un jugador marca personal y 4 marcan zona, adoptando para la ello las formaciones cuadrado o rombo. La función del jugador que marca personal es la de atacar al jugador con balón, tratar de interceptar pases, intervenir el los gardeos dobles o de cajón o en dependencia de las necesidades del equipo guardar estrechamente a un jugador en específico.
- Variante 2 : 3. Esta variante es muy peculiar, pues se puede utilizar de dos formas. Una es con los dos defensores de arriba marcando personal y los tres de abajo zona, y la segunda es a la inversa de la primera, es decir, los tres de abajo marcando personal y los dos arriba zona. En esta ultima variante es importante que los jugadores que marcan personal no abandonen la zona debajo del aro si los jugadores asignados se alejan de este, sino que deben flotar para ayudar en la defensa colectiva del equipo.
- Variante 3 : 2. Al igual que en la variante anterior, en esta puede aplicarse los mismos principios con respecto al marcaje personal y de zona.

Por la importancia de este contenido, a continuación recordaremos los aspectos mas relevantes e importantes de las acciones de equipo.

Defensa personal:

- La regla básica de esta defensa es mantenerse entre el hombre y el aro.
- Es recomendable emplearla frente a equipos que basen su juego en un ataque demorado y que no posean buenos tiradores desde la media y larga distancia, o que tengan jugadores pivots altos y peligrosos.
- Puede aplicarse en la zona cercana al aro, en medio o en todo el terreno.
- Es importante tener en cuenta siempre el principio de la distancia operativa.

Defensa a presión personal:

- Es el más agotador de todos los sistemas defensivos.

- Su éxito depende de que los defensores sean agresivos, rápidos, que tengan un buen dominio de los desplazamientos y excelente preparación física.
- Se emplea generalmente cuando se está perdiendo o se tiene una ligera ventaja en los minutos finales del partido, frente a equipos lentos, inexpertos y con mala preparación física.
- El defensa debe colocarse siempre entre el balón y el adversario.
- Si el jugador ofensivo logra recibir el balón, el defensa debe marcarlo aplicando los principios de la defensa personal.

#### Defensa por zonas:

- En la defensa por zonas se complementa la defensa territorial con los desplazamientos y con la aplicación del principio de la "flotación".
- La atención de los defensores debe concentrarse sobre el balón y no sobre los adversarios.
- La zona se desplaza de acuerdo con los movimientos del balón.
- Se emplea contra equipos lentos, de baja efectividad en los tiros al aro a media y larga distancias.
- Las variantes defensivas reciben su nombre por la ubicación de los jugadores en las diferentes líneas defensivas a partir de la línea media del terreno.
- Para lograr el éxito con este tipo de defensa debemos recordar lo siguiente:
  - Atención máxima sobre el balón.
  - El desplazamiento de la zona está determinado por el movimiento del balón.
  - Tener en cuenta la ayuda o cooperación durante la defensa.
  - Emplear como alternativa el cambio de adversario, cuando un defensor pierde el control o la marca de su jugador ofensivo.
  - Mantener la colocación defensiva en todo momento.
  - No dejar brechas en la defensa.
- La variante 3 : 2, posibilita la protección de la zona de tiros libres frente a jugadores buenos tiradores de media distancia y permite tener al menos 2 jugadores prestos al contraataque.
- La defensa por zonas 2-3 refuerza la defensa de la zona cercana al aro y fortalece la lucha por el rebote. Se emplea contra equipos que sean fuertes en el ataque bajo el aro y con poca efectividad en los tiros de media y larga distancia.

#### Defensa combinada:

- Es la conjugación de la defensa personal y la defensa de zona.

- Se emplea para anular un jugador que conduce eficazmente el juego o que tiene buena efectividad.
- Esta constituida, básicamente, por dos líneas defensivas en una de las cuales se defiende personal y en la otra zona.

Defensa contra la ofensiva rápida o contraataque:

- Debe atacarse agresivamente al jugador con balón para evitar el primer pase, obligarlo a realizar dribling hacia la esquina o retener el balón.
- La defensa debe concentrarse en la línea por la que se realiza el contraataque.
- Es importante el cambio de adversario, pues el defensa que se encuentra más cerca del jugador con el balón debe atacarlo rápidamente, aunque sea o no el oponente de él.

## *Glosario de definiciones:*

### *Ofensiva:*

**Acciones de los jugadores:** es la conjugación de elementos que se ejecutan relacionados unos con otros en situaciones de juego.

**Combinaciones de juego:** Son las acciones concordantes y previamente estudiadas por los jugadores de un equipo, encaminadas a crear condiciones favorables a un jugador para que ataque al aro con resultado positivo.

**Elementos:** Son los principales movimientos o acciones que realizan los jugadores durante el juego. A cada elemento pertenece una técnica de ejecución.

**Línea de ataque:** Es aquella formada por la línea imaginaria que une al jugador ofensivo con el aro, en cualquier posición que se encuentre dicho jugador en el terreno de juego.

### *Defensa:*

**Técnica defensiva:** Son los procedimientos y formas de actuar racionales que conducen funcional y económicamente a la obtención de altos resultados en la defensa.

**Táctica defensiva:** Es la adopción racional de las acciones individuales, de grupo y de equipo en la defensa, con la finalidad de alcanzar el máximo resultado. Su objetivo fundamental es determinar los medios, modos y formas de conducir el juego defensivo

frente a un equipo adversario en determinadas situaciones que se presentan en la lucha deportiva.

**Distancia operativa:** Es la distancia que se mantiene entre el defensa y el atacante, y está en proporción directa con el lugar de ubicación del jugador ofensivo y de quien posea el balón. A medida que el contrario se aleje del aro, más alejado podrá estar el defensa y viceversa.

**Posición defensiva abierta:** Es aquella en la cual el defensa adopta la postura defensiva, de forma tal que el pie más adelantado es el más alejado de la línea media imaginaria que divide longitudinalmente el terreno en dos partes iguales.

**Acciones de grupo:** Son las acciones recíprocas de 2 o 3 jugadores que tienen por objetivo cumplir una parte de las tareas defensivas encomendadas al equipo.

**Pantalla:** son las acciones de un jugador que tienen por objetivo liberar temporalmente a un compañero del marcaje de su defensor Bloqueando a este último en su desplazamiento.

**Acciones de equipo:** Son las acciones recíprocas de todos los jugadores del equipo y tienen como objetivo cumplir las tareas tácticas en el juego, utilizando para ello sistemas y combinaciones de defensa.

## *Bibliografía:*

1. Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos. - - La Habana : Editorial Pueblo y Educación, 1989, 386 p. : il., gras., tablas ; 23 cm.
2. Paz Rodríguez, Pedro Luis de la / Baloncesto : la defensa. - - La Habana : Editorial Pueblo y Educación, 1987, 242 p. : il., dibujos, gras. ; 23 cm.
3. Kirkov, Dragomir V. / Manual de Baloncesto. - - La Habana : Editorial Pueblo y Educación, 1987, 527 p. : il., fotos, graf., tablas ; 23 cm.
4. Paz Rodríguez, Pedro Luis de la / Baloncesto, la ofensiva. - - La Habana : Editorial Pueblo y Educación : C 1985. , 175 p, iL. . gras. ; 24 cm.
5. Alderete, José Luis / Baloncesto, técnica individual defensiva. - - Madrid : Editorial Gymnos, 1998. , 123 p. : iL. , dibujos ; 30 cm. ISBN 84-8013-160-8.
6. "Lee" Walker A. L. / Nuevos Conceptos de Ataque para un Baloncesto Moderno. - - 2 - - España : Paidotribo, [199 - ?] , 290 p : iL. , gráficos, tablas ; 21 cm. - - (Colección Deporte) ISBN 84-86475-35-x.

7. Tous Fajardo, Julio / Reglamento de Baloncesto Comentado. - - Barcelona : Paidotribo, [199 - ?], 262 p : iL. , gras, tablas ; 21 cm. ISBN 84-8019-447-2.
8. Zinin, Alexander / Los Primeros Pasos en el Baloncesto. - - Moscú : Editorial Ráduga, Cop. 1982, 212 p. : iL. , dibujos, fotos ; 20 cm.



## VIDEO DE REGLAS FIBA 2000

### Introducción

A TRAVÉS DE ESTE VIDEO DE LAS REGLAS DE JUEGO FIBA 2000, CUALQUIER REFERENCIA HECHA A UN ENTRENADOR, JUGADOR O ARBITRO EN GÉNERO MASCULINO TAMBIÉN SE APLICA AL GÉNERO FEMENINO. DEBE ENTENDERSE QUE ESTO SE HACE SOLO POR FACILIDAD EN LA EXPRESIÓN.

EL JUEGO DE BALONCESTO CONTINÚA DISFRUTANDO DE UNA POPULARIDAD ENORME A TRAVÉS DEL MUNDO. SU ÉXITO CONTÍNUO REQUIERE QUE LAS REGLAS QUE LO GOBIERNAN SEAN REVISADAS Y ENMENDADAS PARA CUMPLIR CON LOS REQUERIMIENTOS DE ESA EVOLUCIÓN EN NUESTRO DEPORTE.

LA COMISIÓN TÉCNICA MUNDIAL DE FIBA, HA INTRODUCIDO UN NÚMERO DE CAMBIOS PARA LAS REGLAS EN EL 2000 Y EL PROPÓSITO DE ESTE VIDEO ES ILUSTRAR Y EXPLICAR ESOS CAMBIOS.

### 1. ARTÍCULO 3            **DISPOSITIVO DE 24 SEGUNDOS**

A TRAVÉS DEL MUNDO HAY DIFERENCIAS EN CUANTO A LA CALIDAD, UBICACIÓN Y CANTIDAD DE DISPOSITIVOS DE 24 SEGUNDOS.

AHORA LAS REGLAS DETERMINAN LA POSICIÓN DE LOS VISORES.

**ARRIBA Y DETRÁS** DE CADA TABLERO O

**CUATRO** VISORES EN EL PISO DETRÁS DE LAS LÍNEAS FINALES, UNA EN CADA ESQUINA O

**DOS** VISORES EN EL PISO DETRÁS DE CADA LÍNEA FINAL, COLOCADOS EN ESQUINAS DIAGONALMENTE OPUESTAS, UNO DE LOS CUALES ES TARÁ A LA IZQUIERDA Y EN EL MISMO LADO DE LA MESA DE CONTROL A POR LO MENOS 2 METROS DE LA LÍNEA LATERAL.

### 2. ARTÍCULO 4            **SISTEMA DE ARBITRAJE DE TRES PERSONAS**

COMO LA VELOCIDAD Y LA CAPACIDAD ATLÉTICA DE LOS JUGADORES EN EL JUEGO MODERNO SE HA INCREMENTADO, SE HA SUGERIDO QUE LA INTRODUCCIÓN DE UN TERCER ARBITRO EN LA CANCHA PUEDE MEJORAR LA PERFORMANCE DEL EQUIPO ARBITRAL Y AYUDAR A MANTENER LA CONSISTENCIA E IMPARCIALIDAD EN LA MANERA DE CONDUCIR UN PARTIDO.

EN LAS NUEVAS REGLAS, LA FIBA HA DECIDIDO QUE EL SISTEMA DE TRES ARBITROS SERÁ USADO EN LAS COMPETENCIAS MAS IMPORTANTES DE FIBA Y QUE SUS RESPECTIVAS ZONAS Y FEDERACIONES NACIONALES PUEDEN USAR ESTE SISTEMA TAMBIÉN EN SUS COMPETENCIAS. EL SISTEMAS DE DOS ARBITROS CONTINUARÁ USÁNDOSE EN LAS COMPETENCIAS DE TODOS LOS OTROS NIVELES.

GUÍAS PARA LAS MECÁNICAS DEL SISTEMA DE TRES HOMBRES PUEDE ENCONTRARSE EN EL MANUAL DE ARBITROS DE FIBA 2000.

### **3. ARTÍCULO 12        EQUIPOS**

CON EL INTERÉS DE ELIMINAR CUALQUIER CONFUSIÓN ENTRE UN JUGADOR QUE ES "ELEGIBLE PARA JUGAR" Y OTRO "CON DERECHO PARA JUGAR", LAS NUEVAS REGLAS PRESENTAN LAS SIGUIENTES DEFINICIONES.

UN JUGADOR ES ELEGIBLE PARA JUGAR CUANDO ESTÁ AUTORIZADO PARA JUGAR POR UN EQUIPO, DE ACUERDO A LO ESTABLECIDO EN LAS REGULACIONES DE LA INSTITUCIÓN ORGANIZADORA DE LA COMPETENCIA.

UN JUGADOR TIENE DERECHO A JUGAR CUANDO SE ANOTA EN LA HOJA DE PUNTUACIÓN PREVIO AL INICIO DEL PARTIDO Y NO ES DESCALIFICADO O NO HA COMETIDO CINCO (5) FALTAS.

### **4. ARTÍCULO 16        ENTRENADORES:                    RESPONSABILIDADES                    Y ATRIBUCIONES**

EN LAS REGLAS ANTERIORES SOLO EL ENTRENADOR PRINCIPAL TENÍA PERMITIDO PERMANECER PARADO DURANTE EL JUEGO.

EN LAS REGLAS NUEVAS, EL DERECHO DE PERMANECER PARADO HA SIDO EXTENDIDO AL ASISTENTE DEL ENTRENADOR PERO, SOLO MIENTRAS EL ENTRENADOR PRINCIPAL ESTÉ SENTADO.

ES ILEGAL QUE AMBOS ENTRENADORES ESTÉN PARADOS AL MISMO TIEMPO.

### **5. ARTÍCULO 17        TIEMPO DE JUEGO, PUNTAJE EMPATADO Y PERIODOS SUPLEMENTARIOS**

UN CAMBIO IMPORTANTE EN LAS REGLAS 2000, SE RELACIONA CON EL TIEMPO DE JUEGO. EL PARTIDO AHORA SERÁ JUGADO EN 4 PERIODOS DE 10 MINUTOS CON UN INTERVALO DE 2 MINUTOS ENTRE LOS PERIODOS 1 Y 2, UN INTERVALO DE 15 MINUTOS PARA LA PRIMERA MITAD Y UN INTERVALO DE 2 MINUTOS ENTRE LOS PERIODOS 3 Y 4. TODOS LOS PERIODOS SUPLEMENTARIOS TENDRÁN UNA DURACION DE 5 MINUTOS CON UN INTERVALO DE 2 MINUTOS LUEGO DEL PERÍODO ANTERIOR.

### **6. ARTÍCULOS 18 Y19                    ESTADO DE LA PELOTA**

OTRO CAMBIO SIGNIFICATIVO EN LAS NUEVAS REGLAS ES EL MOMENTO EN QUE LA PELOTA ESTÁ "VIVA" DURANTE UN SALTO AL INICIO DE UN PERÍODO O CUALQUIER OTRO SALTO DURANTE EL PARTIDO. ÉSTO ES CUANDO LA PELOTA SEA LEGALMENTE TOCADA POR UN JUGADOR, LUEGO DE ALCANZAR SU PUNTO MÁS ALTO.

UN PARTIDO, PERÍODO O PERÍODO SUPLEMENTARIO, COMIENZA OFICIALMENTE CUANDO UN JUGADOR TOCA LA PELOTA Y ESTA SE CONVIERTE EN "VIVA".

### **7. ARTÍCULO 21        SALTO**

HAY SOLO DOS SITUACIONES EN LAS NUEVAS REGLAS EN LA CUAL LOS ARBITROS ESPECIFICARÁN QUIENES SON LOS DOS JUGADORES DESIGNADOS PARA SALTAR.

ESTAS SON:

LA SITUACIÓN QUE SIGUE A UN DOBLE FOUL Y EL JUEGO DEBE CONTINUAR CON SALTO. LOS DOS JUGADORES INVOLUCRADOS EN EL FOUL DEBERÁN SALTAR.

DEL MISMO MODO SE PROCEDERÁ EN UNA SITUACIÓN DE PELOTA RETENIDA ENTRE DOS JUGADORES Oponentes.

SI OCURRE UNA SITUACIÓN EN DONDE SE SANCIONA UN SALTO ENTRE DOS Oponentes CUALESQUIERA, ESOS JUGADORES DEBEN HABER ESTADO EN LA CANCHA CUANDO LA ACCIÓN CONDUCENTE AL SALTO OCURRIÓ.

## **8. ARTÍCULO 22      COMO SE JUEGA LA PELOTA**

FIBA SIEMPRE HA SOSTENIDO QUE LOS PIES, RODILLAS O PIERNAS DEBAJO DE LA RODILLA NO DEBEN USARSE PARA TOCAR LA PELOTA. EN LAS REGLAS 2000 ESTO HA SIDO EXTENDIDO PARA INCLUIR LA PARTE DE LA PIERNA ARRIBA DE LA RODILLA. SE MANTIENE QUE TODO TOQUE ACCIDENTAL CON LOS PIES O PIERNAS, NO ES UNA VIOLACIÓN.

## **9. ARTÍCULO 25      GOL: CUANDO SE CONVIERTE Y SU VALOR**

EN LAS NUEVAS REGLAS, SIEMPRE QUE LA PELOTA ENTRA AL CESTO DESDE ABAJO, ACCIDENTAL O INTENCIONALMENTE, SE CONSIDERARÁ UNA VIOLACIÓN Y LA PELOTA SERÁ OTORGADA AL EQUIPO Oponente EN LA LÍNEA FINAL.

## **ARTÍCULO 26      SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA**

SIEMPRE QUE UNA PELOTA VIVA QUEDE SUJETA ENTRE EL SOPORTE DEL ARO Y EL TABLERO, LOS ARBITROS HARÁN SONAR SU SILBATO PARA DECLARAR LA PELOTA MUERTA Y EL JUEGO SE REANUDARÁ CON UN SALTO EN EL CÍRCULO MAS CERCANO ENTRE DOS Oponentes CUALESQUIERA. ESTA REGLA TAMBIÉN APLICA A SAQUES DESDE FUERA DE LA CANCHA.

## **11. ARTÍCULO 27 TIEMPO MUERTO COMPUTABLE**

EN LAS NUEVAS REGLAS, HAN HABIDO ALGUNOS CAMBIOS A LA REGLA DE TIEMPO MUERTO COMPUTABLE.

CADA ENTRENADOR PUEDE SOLICITAR TIEMPOS MUERTO DE LA SIGUIENTE MANERA :

UN TIEMPO MUERTO EN LOS PERIODOS 1RO., 2DO. Y 3RO.

DOS TIEMPOS MUERTOS EN EL 4TO PERIODO **SOLAMENTE**

UN TIEMPO MUERTO EN CADA PERIODO EXTRA.

TIEMPOS MUERTOS QUE NO SE UTILISEN, NO SE PODRÁN CARGAR A OTRO PERIODO DE JUEGO.

OTRO CAMBIO IMPORTANTE ES QUE **TODO** TIEMPO MUERTO DURARÁ AHORA **UN MINUTO ENTERO** Y LOS JUGADORES NO TENDRÁN PERMITIDO REGRESAR AL CAMPO DE JUEGO HASTA DESPUÉS QUE LA SEÑAL DE LOS 50 SEGUNDOS SUENE.

EN LAS ANTERIORES REGLAS UN ENTRENADOR SOLO PODÍA DISPONER DE UN TIEMPO MUERTO, LUEGO DE QUE LE CONVIRTIERAN UN GOL DE CANCHA Y SIEMPRE QUE SE SOLICITARA ANTES DE QUE EL GOL FUERA CONVERTIDO POR SUS Oponentes. EN LAS NUEVAS REGLAS, ESA OPORTUNIDAD PARA UN ENTRENADOR QUE LE HAN CONVERTIDO UN GOL DE CANCHA SE MANTIENE, PERO DEBE HACER LA SOLICITUD ANTES DE QUE LA PELOTA ESTÉ **VIVA** NUEVAMENTE, LUEGO DEL GOL.

## **12. ARTÍCULO 28 SUBSTITUCIONES**

UNA OPORTUNIDAD ADICIONAL PARA HACER UNA SUBSTITUCIÓN, HA SIDO AGREGADA EN LAS REGLAS. DURANTE LOS DOS ÚLTIMOS MINUTOS DEL CUARTO PERIODO Y/O CUALQUIER PERIODO SUPLEMENTARIO, EL EQUIPO AL QUE LE HAN CONVERTIDO UN GOL DE CANCHA, PUEDE EFECTUAR UNA SUBSTITUCIÓN SI LA SOLICITUD SE HACE ANTES QUE LA PELOTA ESTÉ NUEVAMENTE **VIVA**, LUEGO DEL GOL.

SI EL EQUIPO AL QUE LE CONVIRTIERON EL GOL, EFECTÚA SUBSTITUCIONES, TAMBIÉN LAS PUEDEN HACER LOS Oponentes.

## **13. ARTÍCULO 38 OCHO SEGUNDOS**

OTRO CAMBIO IMPORTANTE EN LAS REGLAS 2000 SE REFIERE A LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE UN EQUIPO TIENE PERMITIDO PARA PASAR LA PELOTA DE SU ZONA DE DEFENSA A SU ZONA DE ATAQUE. EN UN ESFUERZO PARA AUMENTAR LA VELOCIDAD DEL JUEGO, EL TIEMPO HA SIDO REDUCIDO DE 10 A 8 SEGUNDOS.

AL IGUAL QUE EN LAS REGLAS ANTERIORES EL CONTEO DE LOS 8 SEGUNDOS, NO COMIENZA HASTA QUE UN JUGADOR DEL EQUIPO CON CONTROL TENGA EL CONTROL DE LA PELOTA EN LA CANCHA.

EL CONTEO DE 8 SEGUNDOS FINALIZA CUANDO LA PELOTA TOQUE A UN JUGADOR O / UNO DE LOS ARBITROS QUE ESTÉ PARADO EN LA ZONA DE ATAQUE O / CUANDO LA PELOTA TOQUE EL PISO DE LA ZONA DE ATAQUE.

## **14. ARTÍCULO 39 VEINTICUATRO SEGUNDOS TAMBIÉN ARTICULO 11 - OPERADOR DE LOS 24 SEGUNDOS: RESPONSABILIDADES**

TAMBIÉN MODIFICADO EN LAS REGLAS 2000, ES LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE UN EQUIPO TIENE PARA EFECTUAR UN LANZAMIENTO, LUEGO QUE HAYA ESTABLECIDO EL CONTROL DE UNA PELOTA VIVA EN LA CANCHA.

EN LAS NUEVAS REGLAS, EL CRONÓMETRO DE "LANZAMIENTO", HA SIDO REDUCIDO DE 30 A 24 SEGUNDOS, TAMBIÉN TRATANDO DE AUMENTAR LA VELOCIDAD DEL JUEGO. UN LANZAMIENTO DEBE SER INTENTADO POR EL EQUIPO CON CONTROL DE UNA PELOTA VIVA EN LA CANCHA. LA PELOTA DEBE DEJAR LA MANO DEL JUGADOR QUE EFECTÚA EL LANZAMIENTO Y TOCAR EL ARO ANTES QUE SUENE LA SEÑAL DE LOS 24 SEGUNDOS.

SI CUANDO LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE EN UN INTENTO DE CONVERTIR UN GOL, SUENA LA SEÑAL DE 24 SEGUNDOS, TODAS LAS PREVISIONES DEL ART. 41 - INTERFERENCIA CON LA PELOTA, APLICARÁN DURANTE EL VUELO DE LA PELOTA Y HASTA QUE SEA EVIDENTE QUE LA PELOTA NO ENTRARÁ EN EL CESTO. SI LA PELOTA ENTRA AL CESTO, EL GOL SERÁ VÁLIDO.

SI LUEGO QUE LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE POR UN LANZAMIENTO AL CESTO, LA SEÑAL SUENA:

\* LA PELOTA QUEDA MUERTA INMEDIATAMENTE, SI NO ENTRA AL CESTO O SI ES LEGALMENTE TOCADA POR CUALQUIER JUGADOR. UNA VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS HA OCURRIDO.

UN SAQUE SERÁ OTORGADO AL EQUIPO Oponente, FUERA DE LOS LÍMITES DE LA CANCHA EN EL LUGAR MAS CERCANO A DONDE LA PELOTA QUEDÓ MUERTA.

## **15. ARTÍCULO 41 INTERFERENCIA CON LA PELOTA**

UNA NUEVA DEFINICIÓN HA SIDO AGREGADA EN LAS REGLAS DE FIBA, LA DE **INTERFERENCIA CON LA PELOTA**. INTERFERENCIA CON LA PELOTA SE APLICARÁ A CUALQUIER TOQUE DE LA PELOTA EN UN LANZAMIENTO **LUEGO** QUE HAYA ALCANZADO SU PUNTO MÁS ALTO O LUEGO QUE LA PELOTA HAYA TOCADO EL TABLERO Y ESTÉ **SOBRE** EL NIVEL DEL ARO.

LA REGLA ANTERIOR RELACIONADA CON EL JUGADOR QUE CAUSA QUE EL TABLERO VIBRE PARA EVITAR QUE UN GOL SEA CONVERTIDO, HA SIDO CAMBIADA.

EN LA OPINIÓN DE UNO DE LOS ARBITROS, LA ACCIÓN DE CAUSAR QUE VIBRE EL TABLERO **ACCIDENTAL O INTENCIONALMENTE** EVITANDO QUE UN LANZAMIENTO ENTRE AL CESTO, AHORA SE CONSIDERARÁ INTERFERENCIA CON LA PELOTA Y DOS O TRES PUNTOS SERÁN OTORGADOS, DEPENDIENDO DEL ÁREA DE DONDE EL LANZAMIENTO SE HAYA EFECTUADO. YA **NO** ES UN FOUL TÉCNICO.

TAMBIÉN HAY UN CAMBIO EN LA SITUACIÓN CUANDO UNA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE Y SUENA EL SILBATO DE UNO DE LOS JUECES, EL CRONÓMETRO DEL PARTIDO O EL CRONÓMETRO DE LOS 24 SEGUNDOS. TODAS LAS PREVISIONES CONTEMPLADAS EN "INTERFERENCIA CON LA PELOTA", SE APLICARÁN Y SI LA PELOTA ES TOCADA LEGALMENTE POR CUALQUIER JUGADOR, QUEDA MUERTA INMEDIATAMENTE.

## **16. ARTÍCULO 45 DOBLE FOUL**

SE HA VUELTO NECESARIO CLARIFICAR CIERTAS SITUACIONES QUE PUEDEN OCURRIR DURANTE UN PERIODO DE PELOTA MUERTA, LUEGO QUE UN EQUIPO HA OBTENIDO EL "DERECHO" A LA POSESIÓN DE LA PELOTA.

SI UN DOBLE FOUL OCURRE DURANTE UN PERIODO DE PELOTA MUERTA LUEGO QUE UN EQUIPO HAYA OBTENIDO EL DERECHO A LA PELOTA PARA UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA, EL ARBITRO REPORTARÁ EL DOBLE FOUL A LA MESA DE CONTROL Y ENTONCES EL JUEGO SERÁ REANUDADO CON UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA POR EL EQUIPO QUE TENÍA DERECHO A LA PELOTA.

## **17. ARTÍCULO 49 FOUL TECNICO DE JUGADOR**

LA COMISIÓN TÉCNICA MUNDIAL HA DECIDIDO HACER UN CAMBIO FUNDAMENTAL A LA REGLA DE FOUL TÉCNICO DE JUGADOR. LA PENALIDAD HA SIDO CAMBIADA A **UN TIRO LIBRE MÁS LA POSESIÓN DE LA PELOTA** EN LA MITAD DE LA CANCHA.

**EL “FOUL TÉCNICO ANTIDEPORATIVO”, HA SIDO ELIMINADO EN LAS NUEVAS REGLAS.**

LA PENALIDAD POR FOUL TÉCNICO DE UN JUGADOR DURANTE UN INTERVALO DE JUEGO, SE MANTIENE CON **DOS TIROS LIBRES**.

## **18. ARTÍCULO 55 FOULS DE EQUIPO**

LA REGLA RELACIONADA CON LOS FOULS DE EQUIPO HA SIDO ENMENDADA A RAIZ DEL CAMBIO DE JUGAR EN CUATRO PERIODOS DE 10 MINUTOS.

LUEGO QUE UN EQUIPO HAYA COMETIDO CUATRO FOULS EN CADA UNO DE LOS PERIODOS, A LOS Oponentes LE SERÁN CONCEDIDOS DOS TIROS LIBRES POR CADA FOUL DE JUGADOR POSTERIOR.

LOS PERIODOS SUPLEMENTARIOS SERÁN CONSIDERADOS UNA EXTENSIÓN DEL CUARTO PERIODO.

SI UN EQUIPO ESTÁ EN SITUACIÓN DE PENALIDAD POR FOULS DE EQUIPO Y TIENE DERECHO A LA POSESIÓN DE LA PELOTA LUEGO DE UNA INFRACCIÓN Y ADEMÁS COMETE UN FOUL ANTES DE RECIBIR LA PELOTA FUERA DE LA CANCHA, EL FOUL SE CONSIDERARÁ COMO UNA FALTA DE “EQUIPO CON CONTROL DE LA PELOTA” Y EL JUEGO SE REANUDARÁ CON UN SALTO.

## **19. ARTÍCULO 56 SITUACIONES ESPECIALES**

LA REGLA DE LAS SITUACIONES ESPECIALES HA SIDO MODIFICADA PARA INCLUIR PENALIDADES POR VIOLACIONES. UNA SITUACIÓN DE VIOLACIÓN QUE OTORGA LA POSESIÓN DE LA PELOTA AL EQUIPO A, PUEDE USARSE PARA EL PROPÓSITO DE CANCELACIÓN CUANDO EL EQUIPO A ENTONCES COMETA UN FOUL QUE OTORGA LA POSESIÓN DE LA PELOTA AL EQUIPO B. EN ESTA SITUACIÓN, EL JUEGO SERÁ REANUDADO CON UN SALTO.

EN EL MISMO PERIODO DE CRONÓMETRO DETENIDO LUEGO DE UN FOUL O VIOLACIÓN, ALGUNAS SITUACIONES PUEDEN SUCEDER CUANDO SE SANCIONEN POSTERIORMENTE OTROS FOULS.

TODOS LOS OTROS PRINCIPIOS Y PROCEDIMIENTOS CRONOLÓGICOS SEGUIDOS POR LOS ARBITROS SE MANTENDRÁN COMO EN LAS REGLAS ANTERIORES.

## **20. ARTÍCULO 58 ERROR CORREGIBLE**

SOLO HA HABIDO UN CAMBIO A LA REGLA DE ERROR CORREGIBLE; LA NUEVA REGLA DEFINE SOLO LAS SIGUENTES SITUACIONES:

UNO. CONCEDER TIROS LIBRES INMERECDOS.

DOS. PERMITIENDO QUE UN JUGADOR QUE NO LE CORRESPONDE, EJECUTE TIROS LIBRES.

TRES. NO CONCEDIENDO TIROS LIBRES MERECDOS.

CUATRO. QUE LOS JUECES, CONCEDAN O ANULEN UN GOL ERRÓNEAMENTE.

TAMBIÉN HAY DOS NUEVAS EXCEPCIONES A ESTA REGLA, LAS QUE SON:

UNO. SI EL ERROR ES NO CONCEDER TIROS LIBRES MERECDOS:

1.1. SI NO HA HABIDO CAMBIO DE POSESIÓN DESDE QUE EL ERROR FUE COMETIDO, EL JUEGO SE REANUDARÁ LUEGO DE LA CORRECCIÓN DEL ERROR, COMO SIGUE LUEGO DE CUALQUIER TIRO LIBRE NORMAL.

1.2. EL ERROR DEBE SER IGNORADO EN EL CASO DE QUE EL MISMO EQUIPO CONVIERTA UN GOL CON LA POSESIÓN ERRÓNEAMENTE CONCEDIDA.

DOS. SI EL ERROR ES PERMITIENDO QUE UN JUGADOR QUE NO LE CORRESPONDE EJECUTE TIROS LIBRES:

SI NO HA HABIDO CAMBIO DE POSESIÓN DESDE QUE EL ERROR FUE COMETIDO, EL JUEGO SE REANUDARÁ LUEGO DE LA CORRECCIÓN DEL ERROR, COMO SIGUE LUEGO DE CUALQUIER TIRO LIBRE NORMAL.

## **21. ARTÍCULO B LA PLANILLA DE JUEGO**

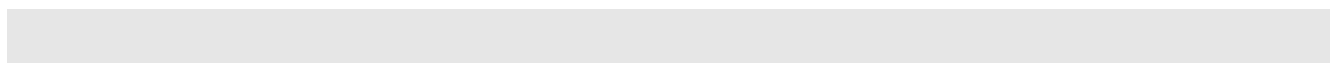
EN LAS REGLAS FIBA 2000, LA PLANILLA DE JUEGO OFICIAL HA SIDO REDISEÑADA PARA ACOMODAR LOS CAMBIOS DE TIEMPO DE JUEGO, FOULS DE EQUIPOS Y TEMPOS MUERTOS COMPUTABLES.

## **CONCLUSION Y COMENTARIOS FINALES**

ESTE VIDEO HA INTENTADO MOSTRAR ALGUNOS DE LOS CAMBIOS MÁS IMPORTANTES A LAS REGLAS, PERO ES NECESARIO QUE TODO EL MUNDO LEA CUIDADOSAMENTE EL NUEVO LIBRO DE REGLAS PARA ENTENDER LOS MUCHOS PEQUEÑOS CAMBIOS QUE NO HAN SIDO INCLUIDOS.

SE ESPERA QUE ESTE VIDEO LE ASISTA EN PREPARARSE PARA LA APLICACIÓN DE LAS REGLAS FIBA 2000 Y QUE EL BALONCESTO CONTINÚE SIENDO UN BUEN MOTIVO DE ENTRETENIMIENTO EN TODO EL MUNDO.

ESTAMOS MUY AGRADECIDOS POR LA AYUDA DE LA ASOCIACIÓN INGLESA DE BALONCESTO, LA TELEVISIÓN INDEPENDIENTE LOCAL, ISL Y EL CLUB DE BALONCESTO DE LOS GIGANTES DE MANCHESTER, EN LA PREPARACIÓN DE ESTE VIDEO DE LAS NUEVAS REGLAS Y ADEMÁS A LAS SIGUIENTES PERSONAS.





**Lic. Mario Guerrero Calderón**  
**ISCF Manuel Fajardo**

La defensa de equipo constituye el último y más acabado eslabón en la cadena de formación defensiva de los jugadores.

De su eficacia depende en gran medida el trabajo exitoso de un equipo considerándose por infinidad de especialistas que es la base fundamental del trabajo colectivo.

Es un trabajo oscuro y pocas veces reconocido en su verdadero aporte al equipo incluso, en ocasiones, poco estimulado por el entrenador en sus análisis.

### **Bases principales de la defensa de equipo**

Psicología del juego defensivo

- Los jugadores deben conocer su función y pensar que sus acciones lo llevarán al éxito.
- Conocimientos profundos del juego defensivo por cada jugador.
- Ayudar a sus compañeros, alentarlos y mantener el ánimo combativo.
- Creer en el trabajo que se realiza.

Importancia de obtener el balón.

- Posesionarse del balón es crear una oportunidad de anotar. Por simple lógica se puede expresar que mientras más veces tenga el balón un equipo, más oportunidades tendrá para convertir sus acciones en puntos a su favor y además poder controlar el ritmo del partido.

-  
El paso del ataque a la defensa. ( Una de las principales condiciones para un buen juego defensivo y no pocas veces relegada por los entrenadores ).

### **Criterios para la elección del sistema de defensa del equipo**

#### **Elección inicial**

El sistema defensivo de un equipo, al igual que el sistema ofensivo, se monta a partir de la filosofía del entrenador y teniendo en cuenta las posibilidades de los jugadores.

Si esto es cierto, también lo es el hecho de que cualquier tipo de sistema – y aquí nos referimos a las diversas variantes defensivas que se pueden emplear- tiene que comenzar por lograr una defensa personal o individual organizada y efectiva en la que se apliquen los principios básicos defensivos por todos los jugadores.

Considerando que se domine este tipo de variante- la más importante en el sistema- se puede concebir el empleo de la zona y las variantes de presión en ambos casos.

## ANTE UN CONTRARIO DETERMINADO

Como parte del plan táctico a aplicar ante determinado adversario está definir como nuestro equipo defenderá.

Esta elección parte del conocimiento que se tenga del contrario, del análisis sobre que puede ser más efectivo ante sus mejores jugadores y sobre el equipo en general considerando la capacidad que tenga el mismo de comprender los distintos tipos de defensa.

El otro aspecto a tener en cuenta es la posibilidad de nuestros jugadores de aplicar exitosamente determinada variante defensiva, pensando no solo en los jugadores iniciales sino también en los suplentes.

Podemos entonces resumir cuales son los principales criterios para elegir un sistema defensivo.

### Criterios

- Efectividad del equipo en la defensa personal.
  - La calidad de la preparación y la cantidad de jugadores del equipo
  - La cantidad de variantes ofensivas accesibles a los jugadores del equipo
  - La forma de ataque con que se tropezará el equipo
  - La capacidad de los adversarios para comprender los tipos de defensa

### Tipos de defensa

- Personal (individual )
- Zonal
- Defensas presionantes
- Mixtas
- Combinadas

La defensa personal (individual) es la base de los otros tipos de defensa. En la misma se desarrollan los hábitos y habilidades necesarios, incluyendo su responsabilidad ante las tareas encomendadas, para el trabajo exitoso del jugador y el equipo en cualquier variante defensiva.

Algunos autores señalan (M.Comas) que dentro de la defensa individual se pueden observar algunas variantes como son: la personal o al hombre, saltar y cambiar, en flotación, de anticipación y de intensidad mixta.

A medida que se han ido perfeccionando los sistemas defensivos, han aparecido nuevas **reglas o fundamentos** a seguir por los jugadores y que responden a distintas filosofías de juego.

No obstante, siempre encontraremos un grupo de reglas, principios o recomendaciones que servirán a cualquier filosofía por contener elementos básicos del juego en la defensa individual.

Sin pretender que sean todos, podemos señalar los siguientes:

- Saber donde se encuentra el balón y el adversario.
- Estar preparados para ayudar a un compañero.
- Hablar en la defensiva.
- Estas siempre alerta, incluso cuando el balón se encuentra lejos del jugador que se marca.
- Bloquear al contrario cuando se efectúa un tiro al aro.

## Defensa zonal

Los tradicionales conceptos de la defensa zonal han sufrido grandes cambios en la medida que se ha desterrado la idea de que zona = descanso.

En el baloncesto contemporáneo la defensa zonal adquiere gran importancia dado sus planteamientos de defensa agresiva; presión al jugador con balón, doble marcaje, ocupar las posibles líneas de pase, son algunas de estas características.

No consideramos que debe ser empleada como la defensa principal de un equipo, pero si debe incluirse en el arsenal táctico y no solo en una de sus variantes sino en por lo menos dos, o sea, una zona de cabeza par ( 2-3), y otra de cabeza impar ( 1-2-2, 1-3-1 ) o en su lugar una zona de ajuste o adaptación.

El poder salir en contraataque de forma organizada, es una de las grandes ventajas de la defensa zonal por lo que debe aprovecharse por aquellos equipos que poseen su ataque, de forma destacada, esta importante arma ofensiva.

Otro aspecto no menos interesante en la utilización de la defensa de zona, es la necesidad de la variabilidad defensiva que provoca en el adversario un cambio necesario en su sistema ofensivo que rompe con su rutina de juego.

## Defensas presionantes

Dentro del sistema de defensa del equipo, las defensas presionantes ocupan un lugar destacado por los beneficios que aportan en determinados momentos del partido.

No sería ocioso repetir que este tipo de defensa desajusta el ritmo ofensivo del adversario obligándolo a adoptar nuevas formas o acciones en su ataque y ejecutarlas a un ritmo superior al que normalmente imprime a su accionar. La constante presión al hombre con balón, las trampas en distintos lugares del terreno obligan al contrario a jugar de forma no

habitual además de ser este tipo de defensa un complemento al juego de contraataque del equipo que la utiliza.

Las defensas presionantes pueden ser personales ( presión personal ), zonales ( presión de zona ), se pueden realizar en todo el terreno o en medio terreno se le pueden incluir trampas ( 2 x 1 ) en los ángulos del terreno o hacerlas sin trampas.

### Defensas mixtas y combinadas

Se considera una defensa mixta aquella en que se utilizan la personal y la de zona.

Así, se pueden colocar 4 hombres en zona y una personal( caja y uno) , o 3 en zona y dos defendiendo personal ( triángulo y dos). Cuando es 4 y 1, los cuatro hombres en zona pueden colocarse en forma de cuadrado o rombo y si son 3 y 2, los hombres en zona pueden adoptar la forma de triángulo normal o invertido.

La fundamentación de este tipo de variante defensiva está dada por las características de algunos de los jugadores del equipo adversario, cuyas habilidades pueden desequilibrar notablemente los planteamientos defensivos e influir sobre los resultados.

Otra variante empleada es la defensa combinada o alternativa; entiéndase ésta, como el empleo de varios tipos de defensa. Las defensas se alternan y puede emplearse una defensa personal y cambiar a zona en la siguiente posesión del balón por el contrario o en un mismo pasaje puede que se comience por una zona de presión después de tiro anotado y al pasar al terreno defensivo se coloque una zona o se cambie a personal.

Un equipo de alto nivel puede tener hasta 6 tipos de variantes defensivas y alternarlas según el criterio del entrenador; es recomendable para equipos de jóvenes preparar al menos 3 tipos de variantes, que incluyan la defensa personal, la de zona y la presión.

Cuanto mejor sea el trabajo defensivo de un equipo, mejor será su ataque y es este el criterio que le confiere relevante importancia a este aspecto del juego en la formación de los atletas.

**FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE BALONCESTO**  
**F I B A - A M E R I C A S**  
**CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE BALONCESTO**  
**C O P A B A**

**INTERPRETACIÓN DE LAS REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO 2000**

LAS REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO DE FIBA SON REVISADAS PERIÓDICAMENTE POR SU COMISIÓN TÉCNICA MUNDIAL Y APROBADAS POR EL BURÓ CENTRAL.

LAS REGLAS SON MANTENIDAS LO MÁS CLARAS Y COMPENSIBLES POSIBLE, PERO ELLAS MANIFIESTAN PRINCIPIOS EN LUGAR DE SITUACIONES DE JUEGO. ELLAS NO PUEDEN, SIN EMBARGO, CUBRIR LA GRAN VARIEDAD DE CASOS ESPECÍFICOS QUE PUDIERAN PRESENTARSE DURANTE UN PARTIDO DE BALONCESTO.

EL PROPÓSITO DE ESTE DOCUMENTO ES CONVERTIR ESOS PRINCIPIOS Y CONCEPTOS DEL REGLAMENTO, EN SITUACIONES PRÁCTICAS ESPECÍFICAS, QUE PUDIERAN SUCEDER EN UN PARTIDO NORMAL DE BALONCESTO.

LA INTERPRETACIÓN DE LAS DIFERENTES SITUACIONES PUDIERA ESTIMULAR LAS MENTES DE LOS JUECES, PUDIENDO COMPLEMENTAR EL DETALLADO ESTUDIO DE LAS PROPIAS REGLAS.

EL DOCUMENTO PRINCIPAL QUE RIGE EL BALONCESTO DE LA FIBA DEBE, SIN EMBARGO, SEGUIR SIENDO EL LIBRO OFICIAL DE LAS REGLAS Y EL PRIMER JUEZ, DEBE TENER PLENO PODER PARA TOMAR DECISIONES SOBRE CUALQUIER PUNTO O SITUACIÓN NO CONTEMPLADA ESPECÍFICAMENTE EN EL REGLAMENTO.

**Art. 9 Apuntador y asistente de apuntador: Deberes**

**SITUACIÓN 1:**

CUANDO UN JUGADOR A COMETIDO SU QUINTO(5) FOUL, PERO NO ES INFORMADO DE ESTE HECHO Y PERMANECE EN LA CANCHA, CONTINUANDO SU PARTICIPACIÓN EN EL JUEGO, O MÁS TARDE RE-INGRESA AL JUEGO, UNO DE LOS JUECES PUEDE DETENER EL PARTIDO INMEDIATAMENTE AL DESCUBRIRLO, MIENTRAS ESTO NO COLOQUE A NINGUNO DE LOS EQUIPOS EN DESVENTAJA. SI EL ERROR FUESE DESCUBIERTO POR EL APUNTADOR, DEBERÁ ESPERAR A LA PRIMERA PELOTA MUERTA ANTES DE HACER SONAR SU SEÑAL PARA LLAMAR LA ATENCIÓN DE LOS JUECES, A LOS EFECTOS QUE SE DETENGA EL PARTIDO.

ESTA SITUACIÓN ES UNA APLICACIÓN INCORRECTA DE LAS REGLAS POR PARTE DE LOS JUECES Y DE LOS OFICIALES DE MESA. EL JUGADOR CON CINCO(5) FOULS, POR LO TANTO, NO DEBE SER PENALIZADO. TODAS LAS DECISIONES TOMADAS ANTES DEL DESCUBRIMIENTO DEL ERROR Y LAS CORRESPONDIENTES INTERRUPCIONES DEL JUEGO SON VÁLIDAS, EJ: GOLES CONVERTIDOS Y REGISTRADOS, FOULS SANCIONADOS Y TIEMPO TRANSCURRIDO. EN ESTE CASO ESPECIAL, CUALQUIER FOUL SANCIONADO EN CONTRA DEL JUGADOR CON CINCO (5) FALTAS, DEBE SER REGISTRADO COMO FOUL DE JUGADOR, CONTADO COMO FALTA DE EQUIPO Y PENALIZADO SEGÚN SEA EL CASO.

**EJEMPLOS:**

A4 COMETE FOUL CONTRA B4. ESTE ES EL 5TO. FOUL DE A4 Y LA 2DA. FALTA DEL EQUIPO A. EL APUNTADOR REACCIONA DEMASIADO LENTO PARA LEVANTAR EL MARCADOR DE FOUL. EL JUEZ, SIN HABER ESTABLECIDO CONTACTO VISUAL CON EL APUNTADOR, PERMITE QUE EL JUEGO SE REANUDE DEMASIADO RÁPIDO. DESPUÉS DE UN TIEMPO, CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES PUEDEN OCURRIR:

- A. A4 CONVIERTE UN GOL,
- B. B4 CONVIERTE UN GOL,
- C. A4 INTENTA UN GOL DE CANCHA Y RECIBE FOUL DE B4. EL INTENTO NO ES CONVERTIDO.
- D. A4 INTENTA UN GOL DE CANCHA Y RECIBE FOUL DE B4. EL INTENTO ES CONVERTIDO.
- E. A4 COMETE FOUL CONTRA B4 Y ES EL QUINTO FOUL DEL EQUIPO A.
- F. A4 COMETE FOUL CONTRA B4 Y ES EL TERCER FOUL DEL EQUIPO A.
- G. A4 COMETE FOUL CONTRA B4 QUE ESTÁ EN EL ACTO DE LANZAMIENTO Y EL GOL NO ES CONVERTIDO.
- H. A4 COMETE FOUL CONTRA B4 QUE ESTÁ EN EL ACTO DE LANZAMIENTO Y EL GOL ES CONVERTIDO.

**INTERPRETACIÓN:**

EN TODOS LOS CASOS, EN EL MOMENTO QUE EL ERROR ES DESCUBIERTO Y SE DETIENE EL PARTIDO, A4 DEBERÁ ABANDONAR LA CANCHA INMEDIATAMENTE PERO NO SERÁ PENALIZADO. EL PARTIDO SE REANUDA COMO SIGUE:

- A. EL GOL DE A4 ES CONCEDIDO.
- B. EL GOL DE B4 ES CONCEDIDO.
- C. EL SUSTITUTO DE A4 INTENTARÁ DOS O TRES TIROS LIBRES, Y EL JUEGO CONTINÚA.
- D. EL SUSTITUTO DE A4 INTENTA UN TIRO LIBRE, Y EL JUEGO CONTINÚA.
- E. A B4 SE LE CONCEDEN DOS TIROS LIBRES Y EL JUEGO CONTINÚA.
- F. AL EQUIPO B SE LE CONCEDE UN SAQUE DESDE FUERA DE CANCHA.
- G. B4 INTENTA DOS O TRES TIROS LIBRES Y EL JUEGO CONTINÚA.
- H. B4 INTENTA UN TIRO LIBRE Y EL JUEGO CONTINÚA.

**SITUACIÓN 2:**

EN EL CASO QUE UN JUGADOR QUE HAYA SALIDO DE LA CANCHA POR CINCO (5) FOULS Y REGRESA AL JUEGO COMO SUSTITUTO Y PARTICIPA EN EL PARTIDO, ESTO SE CONSIDERARÁ COMO UNA FALTA TÉCNICA Y SERÁ CARGADA CONTRA EL ENTRENADOR DEL EQUIPO.

EN ADICIÓN, CUALQUIER FOUL SANCIONADO EN CONTRA DEL JUGADOR QUE TENÍA CINCO (5) FOULS SERÁ CONSIDERADA COMO FALTA DE JUGADOR Y PENALIZADO SEGÚN SEA EL CASO.

**EJEMPLOS:**

A4 TIENE CINCO (5) FOULS Y SALE DE LA CANCHA. DESPUÉS DE CIERTO TIEMPO, DURANTE UN TIEMPO MUERTO COMPUTABLE, A4 REINGRESA A LA CANCHA COMO SUSTITUTO. ESTO ES DESCUBIERTO:

- A. ANTES DE REANUDARSE EL PARTIDO.
- B. DESPUÉS DE REANUDADO EL PARTIDO, CUANDO A4 COMETE FALTA CONTRA B4, EN UN LANZAMIENTO DE GOL QUE NO ES CONVERTIDO.

**INTERPRETACIÓN:**

EN AMBOS CASOS, EN EL MOMENTO QUE LA INFRACCIÓN ES DESCUBIERTA, A4 DEBE SER SUSTITUIDO INMEDIATAMENTE Y ABANDONARÁ EL JUEGO.

- A. SI AL JUGADOR NO SE LE PERMITE INGRESAR AL CAMPO DE JUEGO, COMO NO HA PARTICIPADO DEL PARTIDO, NO DEBE HABER SANCIÓN.
- B. UN FOUL TÉCNICO (E) SERÁ CARGADO EN CONTRA DEL ENTRENADOR DEL EQUIPO A. EL JUGADOR B4 INTENTA DOS/TRES TIROS LIBRES Y LUEGO AL EQUIPO B SE LE CONCEDEN DOS TIROS LIBRES Y LA POSESIÓN DE LA PELOTA PARA UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA.

**Art. 14 Jugadores: Lesiones**

**CONCEPTO:**

UN JUGADOR ES CONSIDERADO COMO QUE ESTÁ RECIBIENDO TRATAMIENTO SI UNA PERSONA DEL BANCO DEL EQUIPO (MÉDICO, ENTRENADOR, ASISTENTE DEL ENTRENADOR, SUSTITUTO, O AUXILIAR DE EQUIPO) ENTRA A LA CANCHA.

**SITUACIÓN 1:**

CUANDO UN JUGADOR LESIONADO RECIBE TRATAMIENTO O SE RECUPERA DENTRO DE UN (1) MINUTO PUEDE PERMANECER EN EL JUEGO, PERO A SU EQUIPO SE LE CARGARÁ UN TIEMPO MUERTO COMPUTABLE. ESTE TIEMPO MUERTO DEBE SER DE UN (1) MINUTO DE DURACIÓN. ESTE COMIENZA CUANDO EL JUEZ HACE LA SEÑAL CORRESPONDIENTE CONCEDIÉNDOLO Y PUEDE SER UTILIZADO POR EL ENTRENADOR COMO SI FUERA UN TIEMPO MUERTO COMPUTABLE NORMAL.

**SITUACIÓN 2:**

CUANDO, DURANTE UN PARTIDO, UN JUGADOR ESTÁ SANGRANDO, ÉL DEBE ABANDONAR LA CANCHA DE JUEGO Y SER SUSTITUIDO. PERO, SI SU ENTRENADOR UTILIZA UN TIEMPO MUERTO COMPUTABLE Y DURANTE ESTE TIEMPO LA SANGRE SE DETUVIERA Y LA HERIDA ABIERTA ESTÁ SEGURAMENTE CUBIERTA, EL JUGADOR PODRÍA PERMANECER EN EL JUEGO Y NO NECESITARÁ SER SUSTITUIDO.

**SITUACIÓN 3:**

SI UN JUGADOR SUFRIERA UNA LESIÓN MUY SERIA, QUE REQUIERA LA AYUDA DE UN EXPERTO EN MEDICINA, ESTE DEBE RECIBIR TRATAMIENTO MÉDICO TAN PRONTO COMO SEA POSIBLE. SIN EMBARGO, NO HAY TIEMPO PARA QUE EL JUGADOR SEA RETIRADO DE LA CANCHA.

**Art. 16 Entrenadores: Deberes y poderes**

**SITUACIÓN:**

SI SE DESCUBRE QUE UNO DE LOS JUGADORES EN LA CANCHA NO FUERA UNO DE LOS CINCO JUGADORES CONFIRMADOS PARA INICIAR EL PARTIDO. SI ESTO OCURRE:

- A. ANTES DEL INICIO DEL PARTIDO.
- B. DESPUÉS DE COMENZADO EL PARTIDO.

**INTERPRETACIÓN:**

- A. EL JUGADOR ILEGALMENTE EN LA CANCHA DEBE SER SUSTITUIDO POR EL QUE ORIGINALMENTE HABÍA SIDO DESIGNADO PARA COMENZAR EL PARTIDO.
- B. EL ERROR ES IGNORADO Y EL JUEGO CONTINÚA.

**Art. 18 Comienzo del partido**

**CONCEPTO 1:**

EL PARTIDO COMIENZA OFICIALMENTE CON UN SALTO EN EL CÍRCULO CENTRAL Y CUANDO LA PELOTA ES LEGALMENTE TOCADA POR UNO DE LOS SALTADORES.

**SITUACIÓN 1:**

SI UN FOUL ES SANCIONADO ANTES QUE LA PELOTA SEA TOCADA LEGALMENTE POR UNO DE LOS SALTADORES, SERÁ PENALIZADA COMO UNA FALTA DURANTE UN INTERVALO DE JUEGO. SI LA FALTA ES SANCIONADA DESPUÉS, SERÁ CONSIDERADA COMO UNA FALTA DURANTE EL TIEMPO DE JUEGO.

**EJEMPLOS:**

EL PRIMER JUEZ LANZA LA PELOTA ENTRE A4 Y B4 PARA UN SALTO DE COMIENZO DE UN PARTIDO CUANDO:

- A. UN FOUL PERSONAL ES SANCIONADO CONTRA B4.
- B. UN FOUL TÉCNICO ES SANCIONADO CONTRA B5.
- C. UN FOUL ANTIDEPORTIVO ES SANCIONADO A B6 CONTRA A6.

EN TODOS LOS CASOS, LOS FOULS FUERON SANCIONADOS:

- 1) ANTES QUE LA PELOTA FUERA TOCADA POR UNO DE LOS SALTADORES.
- 2) DESPUÉS QUE LA PELOTA FUERA TOCADA POR UNO DE LOS SALTADORES.

**INTERPRETACIÓN:**

- A.1 AL JUGADOR A4 SE LE CONCEDEN DOS (2) TIROS LIBRES Y EL PARTIDO SE REANUDA CON UN SALTO EN EL CÍRCULO CENTRAL.
- A.2 AL EQUIPO A SE LE CONCEDE UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA.
- B.1 AL EQUIPO A SE LE CONCEDEN DOS (2) TIROS LIBRES Y EL JUEGO SE REANUDA CON UN SALTO EN EL CÍRCULO CENTRAL.
- B.2 AL EQUIPO A SE LE CONCEDE UN (1) TIRO LIBRE SEGUIDO POR UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA.
- C.1 AL JUGADOR A6 SE LE CONCEDEN DOS (2) TIROS LIBRES Y EL JUEGO SE REANUDA CON UN SALTO EN EL CÍRCULO CENTRAL.
- C.2 AL JUGADOR A6 SE LE CONCEDEN DOS (2) TIROS LIBRES SEGUIDOS POR UN SAQUE FUERA DE CANCHA.

**SITUACIÓN 2:**

SI UNA VIOLACIÓN ES SANCIONADA DURANTE LA ADMINISTRACIÓN DE UN SALTO AL INICIO DE UN PERÍODO, SE PENALIZARÁ COMO SI HUBIERA OCURRIDO DURANTE EL TIEMPO DE JUEGO. LOS PRINCIPIOS PARA PENALIZAR INFRACCIONES DURANTE UN INTERVALO DE JUEGO SON VÁLIDOS SOLAMENTE PARA FOULS Y NO PARA VIOLACIONES.

**EJEMPLO:**



DURANTE UN SALTO AL INICIO DE UN PERÍODO, A4 SALTA Y TOCA LA PELOTA ANTES DE QUE ESTA HAYA ALCANZADO SU PUNTO MÁS ALTO.

**INTERPRETACIÓN:**

VIOLACIÓN DE A4. EL JUEGO SE REANUDA CON UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA PARA EL EQUIPO B.

**SITUACIÓN 3:**

EL TERCER PERÍODO DE UN PARTIDO ACABA DE COMENZAR, CUANDO SE DESCUBRE QUE LOS EQUIPOS ESTÁN JUGANDO EN LA DIRECCIÓN INCORRECTA.

**INTERPRETACIÓN:**

EL ERROR SE IGNORA. LOS EQUIPOS DEBEN SEGUIR JUGANDO EN ESA DIRECCIÓN QUE ES CONSIDERADA LEGAL EN EL MOMENTO QUE LA PELOTA ESTÁ VIVA AL INICIO DE ESE TERCER PERÍODO.

**CONCEPTO 2:**

PARA TODOS LOS PARTIDOS, EL PRIMER EQUIPO NOMBRADO EN EL PROGRAMA (EQUIPO LOCAL) PODRÁ ELEGIR EL CESTO Y EL BANCO DEL EQUIPO. ESTA ELECCIÓN DEBE HACERSE CONOCER AL PRIMER JUEZ AL MENOS VEINTE (20) MINUTOS ANTES DEL COMIENZO DEL PARTIDO.

**SITUACIÓN 1:**

EL EQUIPO A (EQUIPO LOCAL) ESTÁ EN LA CANCHA CON MÁS DE VEINTE (20) MINUTOS ANTES DEL COMIENZO DEL PARTIDO Y HACE SU ENTRADA EN CALOR EN UN CESTO.

**INTERPRETACIÓN:**

EL EQUIPO A YA HA ELEGIDO SU CESTO Y BANCO DEL EQUIPO. ESTA SELECCIÓN ES FINAL Y NO PUEDE SER CAMBIADA.

**SITUACIÓN 2:**

EL EQUIPO B (EQUIPO VISITANTE) ESTÁ EN LA CANCHA CON MÁS DE VEINTE (20) MINUTOS ANTES DEL COMIENZO DEL PARTIDO Y HACE SU ENTRADA EN CALOR EN UN CESTO. EL EQUIPO A (EQUIPO LOCAL) LLEGA A LA CANCHA TAMBIÉN CON MÁS DE 20 MINUTOS ANTES DE LA HORA DE COMIENZO DEL PARTIDO Y SOLICITA CALENTAR EN EL MISMO CESTO.

**INTERPRETACIÓN:**

LA SOLICITUD DEL EQUIPO A ES LEGAL Y DEBE SER ACEPTADA POR LOS JUECES.

**SITUACIÓN 3:**

EL EQUIPO B (EQUIPO VISITANTE) ESTÁ EN LA CANCHA POR MÁS DE 20 MINUTOS ANTES DEL COMIENZO DEL PARTIDO Y HACE SU ENTRADA EN CALOR EN UNO DE LOS CESTOS. EL EQUIPO A (EQUIPO LOCAL) LLEGA A LA CANCHA, CON MENOS DE VEINTE (20) MINUTOS PARA EL COMIENZO DEL PARTIDO Y SOLICITA CALENTAREN EL MISMO CESTO.

**INTERPRETACIÓN:**

LA SOLICITUD DEBE SER DENEGADA DEBIDO A QUE EL EQUIPO A PERDIÓ SU OPORTUNIDAD DE ELEGIR.

## **Art. 21 Salto**

### **SITUACIÓN:**

UN EQUIPO HA SOLICITADO UNA SUSTITUCIÓN POR LOS CINCO (5) JUGADORES Y EL PARTIDO SE DETIENE PARA SER REANUDADO CON UN SALTO.

### **INTERPRETACIÓN:**

UN JUGADOR DEBE PERMANECER EN LA CANCHA PARA PARTICIPAR EN EL SALTO.

## **Art. 23 Control de la pelota**

### **SITUACIÓN 1:**

EN UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA O EN UN TIRO LIBRE EL JUGADOR, A JUICIO DE UNO DE LOS JUECES, INTENCIONALMENTE SE DEMORA EN RECOGER LA PELOTA .

### **INTERPRETACIÓN:**

LA PELOTA ESTÁ A DISPOSICIÓN DEL JUGADOR (LA PELOTA ESTÁ VIVA ), TAN PRONTO UNO DE LOS JUECES LA COLOCA EN EL PISO.

### **SITUACIÓN 2:**

EN UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA LUEGO DE UN GOL DE CANCHA O DEL ÚLTIMO TIRO LIBRE CONVERTIDO, EL JUGADOR, A JUICIO DE UNO DE LOS JUECES, INTENCIONALMENTE SE DEMORA EN RECOGER LA PELOTA.

### **INTERPRETACIÓN:**

EL JUEZ DEBERÁ SEGUIR EL MISMO PROCEDIMIENTO SEÑALADO EN LA INTERPRETACIÓN DE LA SITUACIÓN 1 (TOMAR LA PELOTA Y COLOCARLA EN EL PISO).

## **Art. 24 Jugador en el acto de lanzamiento**

### **SITUACIÓN 1:**

DURANTE UN SALTO ENTRE A4 Y B4 EN EL CÍRCULO DE TIRO LIBRE, A4 PALMOTEA LA PELOTA HACIA EL CESTO DEL Oponente MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE LA SEÑAL DEL RELOJ DEL PARTIDO SUENA PARA DAR POR FINALIZADO EL TIEMPO DE JUEGO DE ESE PERÍODO. LA PELOTA INGRESA AL CESTO.

### **INTERPRETACIÓN:**

EL GOL DEBE CONCEDERSE AL EQUIPO A, YA QUE EL PALMOTEO ES UN INTENTO DE CONVERTIR UN GOL DE CANCHA.

### **SITUACIÓN 2:**

DURANTE UN SALTO ENTRE A4 Y B4 EN EL CÍRCULO DE TIRO LIBRE, A4 PALMOTEA LA PELOTA HACIA EL CESTO DEL Oponente Y ES VÍCTIMA DE FOUL POR PARTE DE B4. LA PELOTA INGRESA AL CESTO.

### **INTERPRETACIÓN:**

EL GOL ES VÁLIDO Y UN (1) TIRO LIBRE ES CONCEDIDO AL JUGADOR A4, YA QUE UN PALMOTEO ES CONSIDERADO COMO UN ACTO DE LANZAMIENTO.

## **ART. 25 GOL: CUANDO SE CONVIERTE Y SU VALOR**

### **CONCEPTO 1:**

EL VALOR DE UN GOL DE CANCHA ES DEFINIDO POR LA UBICACIÓN DEL JUGADOR O POR EL LUGAR DEL PISO DONDE LA PELOTA FUE TOCADA POR ÚLTIMA VEZ POR UN JUGADOR O EN EL LUGAR QUE LA PELOTA TOCA EL PISO ANTES DE ENTRAR AL CESTO, SIN CONSIDERAR SI ERA UN PASE, UN LANZAMIENTO O UN PALMOTEO.

### **CONCEPTO 2:**

UN INTENTO DE GOL DEL ÁREA DE TRES (3) PUNTOS CAMBIARÁ SU VALOR Y SE CONVIERTE EN UN INTENTO DE GOL DE DOS (2) PUNTOS, LUEGO QUE LA PELOTA:

- HAYA TOCADO A UN JUGADOR O EL PISO DENTRO DEL ÁREA DE DOS PUNTOS.
- HAYA TOCADO EL ARO Y LUEGO ES TOCADA LEGALMENTE POR CUALQUIER JUGADOR ANTES QUE ENTRE AL CESTO.

### **CONCEPTO 3:**

SI LA PELOTA ENTRA AL CESTO POR ABAJO SE CONSIDERARÁ COMO UNA VIOLACIÓN, SOLAMENTE SI LA TOTALIDAD DE LA PELOTA PASA A TRAVÉS DE EL Y SOBRE EL NIVEL DEL ARO.

(INSERTAR DIAGRAMA)

### **SITUACIÓN 1:**

EN LOS SEGUNDOS FINALES DE UN PARTIDO, A4 REALIZA UN INTENTO DE GOL DESDE SU ZONA DE DEFENSA. EL INTENTO SE QUEDA CORTO Y LA PELOTA TOCA EL PISO:

- A. DENTRO DEL ÁREA DE TRES PUNTOS.
- B. DENTRO DEL ÁREA DE DOS PUNTOS.

Y LUEGO ENTRA AL CESTO ANTES QUE LA SEÑAL DEL CRONÓMETRO DEL PARTIDO SUENE.

### **INTERPRETACIÓN:**

- A. TRES PUNTOS SERÁN OTORGADOS AL EQUIPO A.
- B. DOS PUNTOS SERÁN OTORGADOS AL EQUIPO A.

### **SITUACIÓN 2:**

EL JUGADOR A4 INTENTA UN LANZAMIENTO DE GOL O UN PASE DESDE EL ÁREA DE TRES PUNTOS. EN SU VUELO ASCENDENTE LA PELOTA ES LEGALMENTE TOCADA POR UN JUGADOR:

- A. DENTRO DEL ÁREA DE TRES PUNTOS.
- B. DENTRO DEL ÁREA DE DOS PUNTOS.

Y LUEGO ENTRA AL CESTO.

### **INTERPRETACIÓN:**

- A. TRES PUNTOS SERÁN OTORGADOS AL EQUIPO A.
- B. DOS PUNTOS SERÁN OTORGADOS AL EQUIPO A.

### **SITUACIÓN 3:**

EL JUGADOR A4 INTENTA UN LANZAMIENTO DE GOL DE CANCHA DESDE EL ÁREA DE DOS PUNTOS. EN SU VUELO ASCENDENTE, LA PELOTA ES TOCADA LEGALMENTE POR UN JUGADOR QUE ESTÁ EN EL ÁREA DE TRES PUNTOS. LA PELOTA ENTONCES ENTRA AL CESTO.

**INTERPRETACIÓN:**

TRES PUNTOS SERÁN OTORGADOS AL EQUIPO A.

**Art. 26 Saque desde fuera de la cancha****INTERPRETACIÓN:**

NO HAY LÍMITE EN EL NÚMERO DE COMPAÑEROS O EL NÚMERO DE PASES ENTRE ELLOS, EN O DETRÁS DE LA LÍNEA FINAL, DESPUÉS DE UN GOL DE CANCHA O DEL ÚLTIMO TIRO LIBRE CONVERTIDO. ESTO TAMBIÉN APLICA CUANDO LA PELOTA ES ENTREGADA O PUESTA A DISPOSICIÓN POR PARTE DE UNO DE LOS JUECES.

**ART. 28 SUSTITUCIONES****SITUACIÓN 1:**

UN EQUIPO TIENE MÁS DE CINCO (5) JUGADORES EN LA CANCHA.

**INTERPRETACIÓN:**

SI EL EQUIPO CON SÓLO CINCO (5) JUGADORES ESTÁ CON EL CONTROL DE LA PELOTA, SELE PERMITIRÁ QUE COMPLETE LA JUGADA (EJ. HASTA QUE REALICEN UN LANZAMIENTO DE GOL, PIERDAN EL CONTROL DE LA PELOTA, DETENGAN LA PELOTA O LA PELOTA QUEDE MUERTA) ANTES QUE UN JUEZ PUEDA DETENER EL PARTIDO O EL APUNTADOR PUEDA HACER SONAR SU SEÑAL PARA LLAMAR LA ATENCIÓN DE LOS JUECES HACIA LA MESA DE CONTROL.

SI EL EQUIPO CON SEIS (6) JUGADORES EN LA CANCHA TIENE CONTROL DE LA PELOTA, EL JUEGO DEBE DETENERSE INMEDIATAMENTE. ASUMIENDO QUE LOS JUECES Y LOS OFICIALES DE MESA ESTÁN REALIZANDO SU TRABAJO CORRECTAMENTE, EL JUGADOR DEBE HABER ENTRADO O PERMANECIDO EN LA CANCHA ILEGALMENTE, LOS JUECES, POR LO TANTO, DEBEN ORDENAR LA SALIDA DEL JUGADOR DE LA CANCHA INMEDIATAMENTE Y SANCIONAR UN FOUL TÉCNICO CONTRA EL ENTRENADOR DE ESTE EQUIPO (B). EL ENTRENADOR ES RESPONSABLE DE ASEGURARSE QUE UNA SUSTITUCIÓN SEA REALIZADA CORRECTAMENTE Y QUE EL JUGADOR SUSTITUIDO ABANDONE LA CANCHA INMEDIATAMENTE.

TODOS LOS PUNTOS CONVERTIDOS POR EL JUGADOR QUE ESTÁ DE MÁS EN LA CANCHA, SERÁN VÁLIDOS. TODOS LOS FOULS COMETIDOS POR ESE JUGADOR, SE MANTIENEN Y SERÁN CONSIDERADOS COMO FOULS DE JUGADOR.

**SITUACIÓN 2:**

EN UN INTENTO DE GOL DE CANCHA, LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE CUANDO SUENA LA SEÑAL DE LOS VEINTICUATRO (24) SEGUNDOS. LA PELOTA ENTRA AL CESTO. ¿ESTA ES UNA OPORTUNIDAD DE SUSTITUCIÓN PARA AMBOS EQUIPOS POR CUALQUIER NÚMERO DE JUGADORES?.

**INTERPRETACIÓN:**

SÍ, ÉSTA ES UNA OPORTUNIDAD DE SUSTITUCIÓN PARA AMBOS EQUIPOS, PORQUE LA PELOTA ESTÁ MUERTA Y EL RELOJ DEL PARTIDO ESTÁ DETENIDO POR UNA RAZÓN VÁLIDA NO RELACIONADA O CONECTADA CON NINGUNO DE LOS EQUIPOS.

**SITUACIÓN 3:**

DURANTE EL ÚLTIMO TIRO LIBRE, EL LANZADOR DE TIRO LIBRE COMETE UNA VIOLACIÓN. ¿ESTA ES UNA OPORTUNIDAD DE SUSTITUCIÓN POR EL LANZADOR DEL TIRO LIBRE SIEMPRE Y CUANDO LA SUSTITUCIÓN FUERA LEGALMENTE SOLICITADA ANTES DE COMENZAR EL PRIMER INTENTO DE TIRO LIBRE?.

**INTERPRETACIÓN:**

NO, SOLAMENTE EL EQUIPO QUE TIENE EL DERECHO AL SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA PUEDE HACER SUSTITUCIONES. LA VIOLACIÓN DEL LANZADOR CANCELA SU DERECHO LEGAL DE SOLICITAR SER SUSTITUÍDO.

**Art. 33            Jugador fuera de la cancha**

**SITUACIÓN 1:**

UN JUGADOR QUE TIENE LA PELOTA EN LA CANCHA ES TOCADO POR OTRO JUGADOR QUE ESTÁ FUERA DE LA CANCHA.

**INTERPRETACIÓN:**

LA PELOTA NO ESTÁ FUERA DE LA CANCHA.

**SITUACIÓN 2:**

LA PELOTA ESTÁ EN LAS MANOS DE UN JUGADOR DENTRO DE LA CANCHA Y ES TOCADA POR UN JUGADOR QUE ESTÁ FUERA DE LA CANCHA.

**INTERPRETACIÓN:**

LA PELOTA ESTÁ FUERA DE LA CANCHA Y ES RESPONSABILIDAD DEL JUGADOR QUE ESTÁ FUERA DE LA CANCHA.

**Art. 39            Veinticuatro (24) segundos**

**CONCEPTO 1:**

CUANDO UNO DE LOS JUECES DETIENE EL PARTIDO POR ALGUNA RAZÓN NO RELACIONADA CON CUALQUIERA DE LOS DOS EQUIPOS, EL DISPOSITIVO DE VEINTICUATRO (24) SEGUNDOS DEBERÁ REGRESAR NUEVAMENTE.

**EJEMPLOS:**

EQUIPO A TIENE LA PELOTA POR QUINCE (15) SEGUNDOS CUANDO EL JUEZ DETIENE EL PARTIDO:

- A)     PARA LIMPIAR EL PISO.
- B)     PORQUE EL CRONÓMETRO DEL PARTIDO NO FUNCIONÓ.
- C)     PORQUE UN ESPECTADOR ENTRÓ A LA CANCHA.

**INTERPRETACIÓN:**

EN TODOS LOS CASOS, EL PARTIDO SE REANUDA CON UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA PARA EL EQUIPO A CON UN NUEVO PERÍODO DE VEINTICUATRO (24) SEGUNDOS.

**CONCEPTO 2:**

CUANDO UN LANZAMIENTO DE GOL DE CANCHA ES INTENTADO CERCA DEL FINAL DE UN PERÍODO DE VEINTICUATRO (24) SEGUNDOS Y LA SEÑAL SUENA MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE LUEGO QUE HAYA DEJADO LA(S) MANO(S) DEL JUGADOR E INGRESA AL CESTO, EL GOL DEBERÁ SER CONVALIDADO.

TODAS LAS RESTRICCIONES RELACIONADAS CON INTERFERENCIAS CON EL LANZAMIENTO Y CON LA PELOTA, SERÁN APLICADAS.

PARA MANTENER UN SOLO CRITERIO, EL EQUIPO ATACANTE SERÁ DENOMINADO "EQUIPO A" Y EL EQUIPO DEFENSOR "EQUIPO B".

## REGLA DE 24 SEGUNDOS

### EJEMPLOS:

- 1 LANZAMIENTO,  
SEÑAL,  
  
LA PELOTA INGRESA AL CESTO:
- 2 LANZAMIENTO,  
SEÑAL,  
MAS  
LA PELOTA TOCA EL ARO,  
LANZAMIENTO,  
LA PELOTA NO INGRESA AL CESTO:
- 3 LANZAMIENTO,  
SEÑAL,  
LA PELOTA TOCA EL ARO/ TABLERO,  
PELOTA INGRESA AL CESTO:
- 4 LANZAMIENTO,  
SEÑAL,  
PELOTA TOCADA EN VUELO ASCENDENTE  
MAS  
POR UN JUGADOR DEL EQUIPO B:  
LANZAMIENTO,
- 5 LANZAMIENTO,  
SEÑAL,  
PELOTA TOCADA EN VUELO ASCENDENTE  
MAS  
POR UN JUGADOR DEL EQUIPO A:
- 6 LANZAMIENTO,  
SEÑAL,  
INTERFERENCIA POR PARTE DE UN JUGADOR  
LÍNEA  
DEL EQUIPO A:  
SINO,

### INTERPRETACIONES:

- EL GOL VALE,  
PELOTA AL EQUIPO B DETRÁS DE LA  
LÍNEA  
FINAL.
- VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS,  
PELOTA AL EQUIPO B DESDE EL LUGAR  
  
CERCANO A DONDE SE HIZO EL  
  
NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
- EL GOL VALE,  
EL JUEGO CONTINÚA.
- PELOTA MUERTA,  
VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS,  
PELOTA AL EQUIPO B DESDE EL LUGAR  
  
CERCANO A DONDE SE HIZO EL  
  
NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
- PELOTA MUERTA,  
VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS,  
PELOTA AL EQUIPO B DESDE EL LUGAR  
  
CERCANO A DONDE SE HIZO EL  
LANZAMIENTO, NUEVO PERÍODO DE 24  
SEGUNDOS.
- EL GOL NO ES VÁLIDO,  
VIOLACIÓN POR INTERFERENCIA,  
PELOTA AL EQUIPO B DETRÁS DE LA  
  
FINAL SI LA PELOTA INGRESA AL CESTO,  
  
PELOTA AL EQUIPO B DESDE EL LUGAR

MÁS

		CERCANO DONDE SE HIZO EL LANZAMIENTO, NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
7	LANZAMIENTO, EL GOL ES VÁLIDO, SEÑAL, INTERFERENCIA POR PARTE DE UN JUGADOR  DEL EQUIPO B:	EL GOL ES VÁLIDO, VIOLACIÓN POR INTERFERENCIA, PELOTA AL EQUIPO B DETRÁS DE LA LÍNEA FINAL, NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
8	LANZAMIENTO, SEÑAL, LA PELOTA TOCA EL ARO Y REBOTA DE EL, MÁS LA PELOTA ES TOCADA POR UN JUGADOR LANZAMIENTO, DEL EQUIPO A:	PELOTA MUERTA , VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS, PELOTA AL EQUIPO B DESDE EL LUGAR  CERCANO A DONDE SE HIZO EL  NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
9	LANZAMIENTO, SEÑAL, LA PELOTA TOCA EL ARO Y REBOTA DE EL, MÁS LA PELOTA ES TOCADA POR UN JUGADOR LANZAMIENTO, DEL EQUIPO B:	PELOTA MUERTA , VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS, PELOTA AL EQUIPO B DESDE EL LUGAR  CERCANO A DONDE SE HIZO EL  NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
10	LANZAMIENTO, SEÑAL, MÁS LA PELOTA NO TOCA EL ARO. LANZAMIENTO,	VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS, PELOTA AL EQUIPO B DESDE EL LUGAR  CERCANO A DONDE SE HIZO EL  NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
11	LANZAMIENTO, PERÍODO LA PELOTA TOCA EL ARO, NO SUENA LA SEÑAL:	EL JUEGO CONTINÚA CON UN NUEVO  DE 24 SEGUNDOS PARA EL EQUIPO CON CONTROL DE LA PELOTA .
12	LANZAMIENTO, LA PELOTA TOCA EL ARO, SEÑAL, LA PELOTA INGRESA AL CESTO:	SEÑAL INCORRECTA, EL GOL ES VÁLIDO.

13	LANZAMIENTO, LA PELOTA TOCA EL ARO, SEÑAL, LA PELOTA NO ENTRA AL CESTO:	SEÑAL INCORRECTA, SALTO ENTRE DOS.
14	LANZAMIENTO, PELOTA NO TOCA EL ARO, NO SUENA LA SEÑAL:	REBOTE DEL EQUIPO A: CONTINÚA EL RELOJ DE 24 SEGUNDOS. REBOTE DEL EQUIPO B: NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
15	LANZAMIENTO, LA PELOTA NO TOCA EL ARO, MÁS SEÑAL; LANZAMIENTO,	VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS, PELOTA AL EQUIPO B DESDE EL LUGAR  CERCANO A DONDE SE HIZO EL  NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
16	LANZAMIENTO, TIRO BLOQUEADO POR JUGADOR DE B, SEÑAL, LA PELOTA INGRESA AL CESTO:	EL GOL ES VÁLIDO, EL JUEGO CONTINÚA.
17	LANZAMIENTO, TIRO BLOQUEADO POR JUGADOR DE B, MÁS SEÑAL, LANZAMIENTO, LA PELOTA NO INGRESA AL CESTO:	VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS, PELOTA AL EQUIPO B DESDE EL LUGAR  CERCANO A DONDE SE HIZO EL  NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
18	LANZAMIENTO, TIRO BLOQUEADO POR JUGADOR DE B, LA PELOTA SALE FUERA DE LA CANCHA :	PELOTA AL EQUIPO A DESDE UN LUGAR FUERA DE LA CANCHA, SE MANTIENE EL CONTEO RESTANTE DE 24 SEGUNDOS.
19	LANZAMIENTO, TIRO BLOQUEADO POR JUGADOR DE B, EQUIPO B OBTIENE EL CONTROL, SEÑAL;	SEÑAL INCORRECTA, PELOTA AL EQUIPO B NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.
20	LANZAMIENTO, RESTANTES TIRO BLOQUEADO POR JUGADOR DE B,	EL JUEGO CONTINÚA CON LOS  SEGUNDOS EN EL PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.



		EQUIPO A OBTIENE UN NUEVO CONTROL DE LA PELOTA:
21	PASE DE UN JUGADOR DE A, RENTANTES LA PELOTA ES DESVIADA POR CUALQUIER EQUIPO, LA PELOTA TOCA EL ARO:	EL JUEGO CONTINÚA CON LOS SEGUNDOS EN EL PERÍODO DE 24.
22	LANZAMIENTO, TIRO BLOQUEADO POR B4, EL LANZADOR RECIBE FOUL DE B4, SEÑAL,	SEÑAL INCORRECTA, PENALIZAR EL FOUL, NO HAY VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS.
23	LANZAMIENTO, TIRO BLOQUEADO POR B4, SEÑAL, ANTIDEPORATIVO EL LANZADOR RECIBE FOUL DE B4.	VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS, EL FOUL NO ES TENIDO EN CUENTA (A MENOS QUE SEA TÉCNICO, O DESCALIFICADOR), PELOTA AL EQUIPO B DESDE EL LUGAR MÁS CERCANO A DONDE SE HIZO EL LANZAMIENTO, NUEVO PERÍODO DE 24 SEGUNDOS.

#### **Art. 40 Pelota regresada a zona de defensa**

##### **SITUACIÓN:**

EL JUGADOR A4 TIENE EL CONTROL DE UNA PELOTA VIVA EN SU ZONA DE DEFENSA . EL PASA LA PELOTA A SU ZONA DE ATAQUE. LA PELOTA ES DESVIADA POR UN COMPAÑERO A5 O UNO DE LOS JUECES Y ENTONCES ES TOCADA PRIMERO POR EL JUGADOR A6 QUIEN ESTÁ EN SU ZONA DE DEFENSA.

##### **INTERPRETACIÓN:**

ESTO ES ILEGAL, UNA VIOLACIÓN DE PELOTA REGRESADA A ZONA DE DEFENSA.

#### **Art. 41 Interferencia con un lanzamiento o con la pelota**

##### **CONCEPTO 1:**

SI, DESPUÉS DE UN INTENTO DE GOL, LA PELOTA ES TOCADA POR UN JUGADOR EN SU VUELO ASCENDENTE, TODAS LAS RESTRICCIONES RELACIONADAS CON INTERFERENCIA CON UN LANZAMIENTO O CON LA PELOTA, SERÁN APLICADAS.

##### **CONCEPTO 2:**

DE OCURRIR UNA VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON EL LANZAMIENTO O CON LA PELOTA Y EL GOL ES CONCEDIDO, EL JUEZ NO DEBERÁ TOCAR O ENTREGAR LA PELOTA PARA EL SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA DETRÁS DE LA LÍNEA FINAL.

**SITUACIÓN:**

DESPUÉS DE UN INTENTO PARA CONVERTIR UN GOL LA PELOTA TOCA EL ARO, REBOTA Y LUEGO, UN Oponente causa que el tablero o el aro vibren, de tal manera que evita que la pelota, a juicio de uno de los jueces, ingrese al cesto.

**INTERPRETACIÓN:**

HASTA TANTO SEA POSIBLE QUE LA PELOTA INGRESE AL CESTO, ESTO ES UNA VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA Y DOS O TRES PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS.

**CONCEPTO 3:**

AL FINAL DEL TIEMPO DE JUEGO, DE UN PERÍODO O UN PERÍODO SUPLEMENTARIO, DIFERENTES SITUACIONES PUEDEN OCURRIR CUANDO UN JUGADOR LANZA PARA CONVERTIR UN GOL Y MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE Y SUENA LA SEÑAL DE FINALIZACIÓN DE UN PARTIDO O DE UN PERÍODO (SITUACIÓN 1 ABAJO). SITUACIONES SIMILARES TAMBIÉN PUEDEN OCURRIR MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE DESPUÉS DE SANCIONAR UN FOUL A UN JUGADOR QUE ESTÁ EN EL ACTO DE LANZAMIENTO (SITUACIÓN 2 ABAJO), Y MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE Y SUENA LA SEÑAL DEL DISPOSITIVO DE VEINTICUATRO (24) SEGUNDOS (SITUACIÓN 3 ABAJO).

**SITUACIÓN 1:**

A4 LANZA AL CESTO. MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE **EL CRONÓMETRO DEL PARTIDO SUENA**; DESPUÉS DE LA SEÑAL;

- 1.1 LA PELOTA ES TOCADA EN SU VUELO ASCENDENTE POR A5 O B5.

**INTERPRETACIÓN:**

ACCIÓN LEGAL. LA PELOTA QUEDA MUERTA. NINGÚN PUNTO PUEDE SER CONCEDIDO. FINALIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO.

- 1.2 LA PELOTA ES TOCADA EN SU VUELO DESCENDENTE HACIA EL CESTO POR A5.

**INTERPRETACIÓN:**

Violación de interferencia con el lanzamiento. Ningún punto puede ser concedido. Finalización del tiempo de juego.

- 1.3 LA PELOTA ES TOCADA EN SU VUELO DESCENDENTE HACIA EL CESTO POR B5.

**INTERPRETACIÓN:**

VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON EL LANZAMIENTO. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS. FINALIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO.

- 1.4 LA PELOTA TOCA EL ARO, REBOTA DE EL Y ES TOCADA POR A5 O B5.

**INTERPRETACIÓN:**

ACCIÓN LEGAL. LA PELOTA QUEDA MUERTA. NINGÚN PUNTO PUEDE SER CONCEDIDO. FINALIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO.

- 1.5 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO, Y EL ARO, LA RED O EL TABLERO SON TOCADOS POR A5.

**INTERPRETACIÓN:**

VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. NINGÚN PUNTO PUEDE SER CONCEDIDO. FINALIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO.

- 1.6 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO, Y EL ARO, LA RED O EL TABLERO SON TOCADOS POR B5.

**INTERPRETACIÓN:**

VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS. FINALIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO.

- 1.7 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO Y A5 PASA SU MANO A TRAVÉS DEL CESTO POR ABAJO Y TOCA LA PELOTA, EL ARO, LA RED O EL TABLERO.

**INTERPRETACIÓN:**

VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. NINGÚN PUNTO PUEDE SER CONCEDIDO. FINALIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO.

- 1.8 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO Y B5 PASA SU MANO A TRAVÉS DEL CESTO POR ABAJO Y TOCA LA PELOTA, EL ARO, LA RED O EL TABLERO.

**INTERPRETACIÓN:**

VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS. FINALIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO.

- 1.9 LA PELOTA ESTÁ DENTRO DEL CESTO Y LA PELOTA, ARO O RED SON TOCADOS POR A5.

**INTERPRETACIÓN:**

ACCIÓN LEGAL. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS. FINALIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO.

- 1.10 LA PELOTA ESTÁ DENTRO DEL CESTO Y LA PELOTA, ARO O RED SON TOCADOS POR B5.

**INTERPRETACIÓN:**

VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS. FINALIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO.

**SITUACIÓN 2:**

**B4 COMETE FOUL CONTRA A4, QUIEN LANZA PARA UN GOL DE CANCHA. MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE:**

- 2.1 LA PELOTA ES TOCADA EN SU VUELO ASCENDENTE POR A5 Ó B5.

**INTERPRETACIÓN:**

ACCIÓN LEGAL. LA PELOTA QUEDA MUERTA. NINGÚN PUNTO SERÁ CONCEDIDO. 2/3 TIROS LIBRES PARA A4.

- 2.2 LA PELOTA ES TOCADA EN SU VUELO DESCENDENTE HACIA EL CESTO POR A5.

**INTERPRETACIÓN:**

- VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON EL LANZAMIENTO. 2/3 TIROS LIBRES SERÁN CONCEDIDOS PARA A4.
- 2.3 LA PELOTA ES TOCADA EN SU VUELO DESCENDENTE HACIA EL CESTO POR B5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON EL LANZAMIENTO. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS Y UN TIRO LIBRE ADICIONAL PARA A4.
- 2.4 LA PELOTA TOCA EL ARO, REBOTA DEL MISMO Y ES TOCADA POR A5 O B5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
ACCIÓN LEGAL. LA PELOTA QUEDA MUERTA. 2/3 TIROS LIBRES PARA A4.
- 2.5 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO; EL TABLERO, EL ARO O LA RED SON TOCADOS POR A5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. NINGÚN PUNTO PUEDE SER CONCEDIDO. 2/3 TIROS LIBRES PARA A4.
- 2.6 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO; EL TABLERO, EL ARO O LA RED SON TOCADOS POR B5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS Y UN TIRO LIBRE ADICIONAL PARA A4.
- 2.7 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO Y A5 PASA SU MANO A TRAVÉS DEL CESTO POR ABAJO Y TOCA LA PELOTA, EL ARO, LA RED O EL TABLERO.  
**INTERPRETACIÓN:**  
VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. NINGÚN PUNTO SERÁ CONCEDIDO. 2/3 TIROS LIBRES PARA A4.
- 2.8 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO Y B5 PASA SU MANO A TRAVÉS DEL CESTO POR ABAJO Y TOCA LA PELOTA, EL ARO, LA RED O EL TABLERO.  
**INTERPRETACIÓN:**  
VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS Y UN TIRO LIBRE ADICIONAL PARA A4.
- 2.9 LA PELOTA ESTÁ DENTRO DEL CESTO Y LA PELOTA, EL ARO O LA RED SON TOCADOS POR A5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
ACCIÓN LEGAL. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS Y UN TIRO LIBRE ADICIONAL PARA A4.
- 2.10 LA PELOTA ESTÁ DENTRO DEL CESTO Y LA PELOTA, EL ARO O LA RED SON TOCADOS POR B5.  
**INTERPRETACIÓN:**

VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS Y UN TIRO LIBRE ADICIONAL PARA A4.

**SITUACIÓN 3:**

A4 LANZA PARA UN GOL DE CANCHA. MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN EL AIRE SUENA LA SEÑAL DEL DISPOSITIVO DE VEINTICUATRO (24) SEGUNDOS Y, DESPUÉS DE LA SEÑAL:

- 3.1 LA PELOTA ES TOCADA EN SU VUELO ASCENDENTE POR A5 O B5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
ACCIÓN LEGAL. LA PELOTA QUEDA MUERTA. NINGÚN PUNTO PUEDE SER CONCEDIDO. VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS.
- 3.2 LA PELOTA ES TOCADA EN SU VUELO DESCENDENTE AL CESTO POR A5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON EL LANZAMIENTO. NINGÚN PUNTO PUEDE SER CONCEDIDO.
- 3.3 LA PELOTA ES TOCADA EN SU VUELO DESCENDENTE AL CESTO POR B5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON EL LANZAMIENTO. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS.
- 3.4 LA PELOTA TOCA EL ARO, REBOTA DEL MISMO Y ES TOCADA POR A5 O B5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
ACCIÓN LEGAL. LA PELOTA QUEDA MUERTA. NINGÚN PUNTO PUEDE SER CONCEDIDO. VIOLACIÓN DE 24 SEGUNDOS.
- 3.5 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO; EL ARO, EL TABLERO O LA RED SON TOCADOS POR A5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. NINGÚN PUNTO PUEDE SER CONCEDIDO.
- 3.6 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO; EL ARO, EL TABLERO O LA RED SON TOCADOS POR B5.  
**INTERPRETACIÓN:**  
VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS.
- 3.7 La pelota está en contacto con el aro y A5 pasa su mano a través del cesto por abajo y toca la pelota, el aro, la red o el tablero.  
**INTERPRETACIÓN:**  
VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. NINGÚN PUNTO PUEDE SER CONCEDIDO.
- 3.8 LA PELOTA ESTÁ EN CONTACTO CON EL ARO Y B5 PASA SU MANO A TRAVÉS DEL CESTO POR ABAJO Y TOCA LA PELOTA, EL ARO, LA RED O EL TABLERO.  
**INTERPRETACIÓN:**

VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS.

3.9 LA PELOTA ESTÁ DENTRO DEL CESTO; LA PELOTA, EL ARO O LA RED SON TOCADOS POR A5.

**INTERPRETACIÓN:**

ACCIÓN LEGAL, 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS.

3.10 LA PELOTA ESTÁ DENTRO DEL CESTO; LA PELOTA, EL ARO O LA RED SON TOCADOS POR B5.

**INTERPRETACIÓN:**

VIOLACIÓN DE INTERFERENCIA CON LA PELOTA. 2/3 PUNTOS SERÁN CONCEDIDOS.

**Art. 45 Doble Foul**

**SITUACIÓN 1:**

A4 COMETE VIOLACIÓN DE CAMINAR. ANTES QUE UN JUGADOR DE B TENGA LA PELOTA A SU DISPOSICIÓN PARA UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA, OCURRE UN DOBLE FOUL DE A5 Y B5.

**INTERPRETACIÓN:**

SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA PARA EL EQUIPO B. A PESAR QUE EL EQUIPO B NO HABÍA ESTABLECIDO EL CONTROL DE LA PELOTA, TIENE EL DERECHO AL CONTROL. NEGAR EL CONTROL DE LA PELOTA AL EQUIPO QUE TENÍA ESE DERECHO, SERÍA CONTRARIO AL ESPÍRITU E INTENCIÓN DE LAS REGLAS.

**SITUACIÓN 2:**

FOUL TÉCNICO AL ENTRENADOR DEL EQUIPO B. EL JUGADOR A4 INTENTA DOS TIROS LIBRES SEGUIDOS POR LA POSESIÓN DE LA PELOTA PARA A. INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL SEGUNDO TIRO LIBRE OCURRE UN DOBLE FOUL ENTRE A5 Y B5.

**INTERPRETACIÓN:**

SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA PARA EL EQUIPO A. AUNQUE EL EQUIPO A NO HABÍA ESTABLECIDO EL CONTROL DE LA PELOTA, TENÍA EL DERECHO A ESE CONTROL.

**Art. 55 Fouls de Equipo: Penalidad**

**SITUACIÓN 1:**

A4 COMETE VIOLACIÓN DE CAMINAR. ANTES QUE UN JUGADOR DEL EQUIPO B TENGA LA PELOTA A SU DISPOSICIÓN PARA UN SAQUE, B5 COMETE FALTA CONTRA A5, ESTA ES LA QUINTA (5) FALTA DEL EQUIPO B.

**INTERPRETACIÓN:**

EL FOUL DE B5 NO ES PENALIZADO CON DOS TIROS LIBRES, YA QUE B TENÍA EL DERECHO AL CONTROL DE LA PELOTA EN EL MISMO MOMENTO QUE B5 COMETE EL FOUL. LOS DERECHOS DE SAQUE DE AMBOS EQUIPOS SE CANCELAN ENTRE SÍ, POR LO TANTO EL JUEGO SE REANUDA CON UN SALTO.

**SITUACIÓN 2:**

FOUL TÉCNICO AL ENTRENADOR DEL EQUIPO A. EL JUGADOR B4 INTENTA DOS TIROS LIBRES SEGUIDOS POR LA POSESIÓN DE LA PELOTA PARA B. DESPUÉS DEL SEGUNDO TIRO LIBRE PERO ANTES QUE EL EQUIPO B TENGA LA PELOTA A SU DISPOSICIÓN PARA EL SAQUE, B5 COMETE FOUL CONTRA A5 Y ESTA ES LA QUINTA FALTA DEL EQUIPO B.

**INTERPRETACIÓN:**

NINGÚN TIRO LIBRE SERÁ INTENTADO, EN EL MISMO MOMENTO QUE B5 COMETE EL FOUL, SU EQUIPO TENÍA EL DERECHO AL CONTROL DE LA PELOTA. ESTE DERECHO AL SAQUE ES PARTE UNA PENALIDAD Y NO SE PUEDE USAR PARA CANCELAR EL POSTERIOR DERECHO DEL EQUIPO A. EL EQUIPO B PIERDE EL DERECHO AL CONTROL DE LA PELOTA Y EL JUEGO SE REANUDA CON UN SAQUE PARA EL EQUIPO A.

**Art. 56 Situaciones Especiales**

**SITUACIÓN 1:**

A4 CONVIERTE UN GOL DE CANCHA Y UN FOUL TÉCNICO ES SANCIONADO CONTRA A5 SEGUIDO DE UN FOUL TÉCNICO CONTRA B5.

**INTERPRETACIÓN:**

LAS PENALIDADES DE AMBOS FOULS TÉCNICOS SON LAS MISMAS Y POR LO TANTO, DEBEN SER CANCELADAS. EL PARTIDO DEBERÁ SER REANUDADO CON SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA POR EL EQUIPO B DESDE LA LÍNEA FINAL, COMO DESPUÉS DE UN GOL NORMAL.

**SITUACIÓN 2:**

EL EQUIPO A TIENE DERECHO A UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA POR CUALQUIER RAZÓN, CUANDO UN FOUL TÉCNICO ES SANCIONADO CONTRA A5, SEGUIDO POR UN FOUL TÉCNICO CONTRA B5.

**INTERPRETACIÓN:**

LAS PENALIDADES POR AMBOS FOULS TÉCNICOS SON LAS MISMAS Y POR LO TANTO, DEBEN SER CANCELADAS. EL SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA PARA EL EQUIPO A SE MANTIENE PARA ADMINISTRAR, SIN CONSIDERAR QUE LA PELOTA ESTÉ O NO A DISPOSICIÓN DEL JUGADOR PARA EL SAQUE.

**SITUACIÓN 3:**

EL EQUIPO A TIENE EL CONTROL DE LA PELOTA EN LA CANCHA. ENTONCES SE SANCIONA UN DOBLE FOUL ENTRE A5 Y B5, SEGUIDO POR UN FOUL DE A6 CONTRA B6. ESTA ES LA QUINTA FALTA DEL EQUIPO A.

**INTERPRETACIÓN:**

UNA SITUACIÓN ESPECIAL OCURRE EN EL MOMENTO QUE SE SANCIONA EL FOUL CONTRA A6. EN SITUACIONES ESPECIALES TODAS LAS PENALIDADES DE DOBLE FOUL SERÁN CANCELADAS Y LA PENALIDAD DEL FOUL DE A6 PERMANECE PARA SER ADMINISTRADA: SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA PARA B. COMO EL EQUIPO A TENÍA DERECHO PARA UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA EN EL MOMENTO EN QUE SE SANCIONÓ EL FOUL CONTRA A6, LA PENALIDAD POR ESTA FALTA ES LA POSESIÓN DE LA PELOTA PARA B, INDEPENDIEMENTE DEL NÚMERO DE FALTAS DE EQUIPO QUE A HAYA COMETIDO EN ESTE PERÍODO.

**SITUACIÓN 4:**

UNA VIOLACIÓN DE CAMNAR ES SANCIONADA CONTRA A4 Y LUEGO UN DOBLE FOUL ENTRE A5 Y B5, SEGUIDO POR UN FOUL DE B6 CONTRA A6. TODAS LAS FALTAS OCURREN ANTES QUE LA PELOTA ESTÉ VIVA DESPUÉS DE LA VIOLACIÓN. ESTA ES LA QUINTA FalTA DEL EQUIPO B.

**INTERPRETACIÓN:**

EN SITUACIONES ESPECIALES LA PENALIDAD DE DOBLE FOUL SERÁ CANCELADA. LA PENALIDAD POR LA VIOLACIÓN ES LA POSESIÓN DE LA PELOTA PARA EL EQUIPO B. LA PENALIDAD POR EL FOUL DE B6 ES LA POSESIÓN DE LA PELOTA PARA EL EQUIPO A, INDEPENDIEMENTE DEL NÚMERO DE FALTAS QUE EL EQUIPO B HAYA COMETIDO EN ESTE PERÍODO. QUEDAN DOS PENALIDADES IGUALES, LAS CUALES SE CANCELAN ENTRE SÍ. COMO RESULTADO: SE REALIZARÁ UN SALTO EN EL CÍRCULO MÁS CERCANO.

**SITUACIÓN 5:**

AL EQUIPO A SE LE OTORGA UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA, DESPUÉS DE UN FOUL O UNA VIOLACIÓN. LA PELOTA ESTÁ A DISPOSICIÓN DEL JUGADOR QUE REALIZARÁ EL SAQUE Y SE SANCIONA UNA FalTA TÉCNICA CONTRA A5 Y B5. LUEGO A6 COMETE FalTA CONTRA B6. ESTA ES LA QUINTA FalTA DEL EQUIPO A.

**INTERPRETACIÓN:**

LAS PENALIDADES POR LOS FOULS TÉCNICOS SON IGUALES, POR LO TANTO SE CANCELAN. COMO LA PELOTA YA ESTABA VIVA DURANTE EL SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA POR EL FOUL O LA VIOLACIÓN, ESTA PENALIDAD YA NO SE PUEDE USAR PARA CANCELAR. POR LO TANTO, EL DERECHO INICIAL DE LA POSESIÓN PARA EL EQUIPO A SE CANCELA, Y SE ADMINISTRA DE LA SIGUIENTE FORMA: SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA PARA B, INDEPENDIEMENTE DEL NÚMERO DE FALTAS DE EQUIPO COMETIDAS POR A EN ESE PERÍODO, PORQUE EL EQUIPO A ESTABA EN CONTROL DE LA PELOTA CUANDO OCURRIÓ EL ÚLTIMO FOUL.

SI, EN ESTE EJEMPLO, LAS FALTAS OCURREN ANTES QUE LA PELOTA ESTÉ A DISPOSICIÓN DEL JUGADOR QUE EFECTUARÁ EL SAQUE, EL FOUL DE A6 NO DEBE SER PENALIZADO CON 2 TIROS LIBRES, YA QUE A TENÍA DERECHO PARA UN SAQUE CUANDO A6 COMETE EL FOUL. EL DERECHO INICIAL PARA EL SAQUE CANCELA LA ÚLTIMA PENALIDAD DE SAQUE, DEJANDO SIN POSIBILIDAD DE ADMINISTRAR OTRA PENALIDAD. POR LO TANTO, INDEPENDIEMENTE DEL NÚMERO DE FALTAS DE EQUIPO, EL JUEGO DEBE SER REANUDADO CON UN SALTO.

**Art. 57      Tiros libres**

**SITUACIÓN:**

UN Oponente DEL LANZADOR DE TIROS LIBRES CAUSA QUE EL TABLERO O EL ARO VIBRE MIENTRAS LA PELOTA ESTÁ EN VUELO DURANTE EL ÚLTIMO O ÚNICO TIRO LIBRE, DE TAL MANERA QUE, A JUICIO DE UNO DE LOS JUECES, EVITA QUE LA PELOTA INGRESE AL CESTO.

**INTERPRETACIÓN:**

EL TIRO LIBRE SE CONSIDERARÁ VÁLIDO, UN PUNTO SERÁ CONCEDIDO Y UN FOUL TÉCNICO SERÁ CARGADO EN CONTRA DEL JUGADOR QUE COMETIÓ LA VIOLACIÓN.



## **Art. 58 Errores corregibles**

### **SITUACIÓN 1:**

B4 COMETE FOUL CONTRA A4 Y ESTA ES LA QUINTA FALTA DE EQUIPO. ERRÓNEAMENTE, EL JUEZ ENTREGA LA PELOTA A A5 PARA UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA Y EL JUEGO SE REANUDA. A4 RECIBE LA PELOTA, DRIBLEA Y EN ESE MOMENTO EL ERROR ES DESCUBIERTO Y AÚN ES CORREGIBLE.

### **INTERPRETACIÓN:**

EL ERROR FUE NO OTORGAR DOS TIROS LIBRES MERECIDOS. COMO NO HA HABIDO UN CAMBIO DE POSESIÓN DE LA PELOTA DESDE QUE EL ERROR FUE COMETIDO, A4 INTENTA DOS TIROS LIBRES Y EL PARTIDO CONTINÚA DESPUÉS DEL ÚLTIMO LIBRE, COMO DESPUÉS DE CUALQUIER TIRO LIBRE NORMAL.

### **SITUACIÓN 2:**

B4 COMETE FOUL SOBRE A4 Y ESTA ES LA QUINTA FALTA DE EQUIPO. ERRÓNEAMENTE, EL JUEZ ENTREGA LA PELOTA A A5 PARA UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA Y EL JUEGO SE REANUDA. A4 RECIBE LA PELOTA, DRIBLEA, LANZA Y CONVIERTE. EN ESE MOMENTO EL ERROR ES DESCUBIERTO Y AÚN ES CORREGIBLE.

### **INTERPRETACIÓN:**

EL ERROR FUE NO OTORGAR DOS TIROS LIBRES MERECIDOS. EL MISMO EQUIPO CONVIERTE DESPUÉS DE HABÉRSELE CONCEDIDO ERRÓNEAMENTE LA POSESIÓN DE LA PELOTA. POR LO TANTO, EL GOL ES OTORGADO AL EQUIPO A. NO SE CONCEDERÁN LOS TIROS LIBRES AL JUGADOR A4 Y EL PARTIDO SE REANUDARÁ CON UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA POR EL EQUIPO B, COMO DESPUÉS DE UN GOL NORMAL.

### **SITUACIÓN 3:**

AL EQUIPO A, ERRÓNEAMENTE, EL JUEZ LE CONCEDE LA POSESIÓN DE LA PELOTA PARA UN SAQUE DESDE FUERA DE LA CANCHA EN LUGAR DE DOS TIROS LIBRES PARA A5. DESPUÉS DEL SAQUE Y SIN HABER UN CAMBIO DE POSESIÓN DE LA PELOTA DESDE QUE EL ERROR FUE COMETIDO, EL JUGADOR B4 COMETE FOUL SOBRE A4 Y ES LA QUINTA FALTA DEL EQUIPO B.

### **INTERPRETACIÓN:**

EL ERROR FUE NO OTORGAR DOS TIROS LIBRES MERECIDOS. LOS TIROS LIBRES NO OTORGADOS POR ERROR DEBERÁN SER CONCEDIDOS AL JUGADOR A5 SIN JUGADORES ALINEADOS EN EL ÁREA RESTRINGIDA. DESPUÉS DE CORREGIDO EL ERROR, EL PARTIDO SE REINICIA EN EL PUNTO DONDE FUE INTERRUMPIDO PARA CORREGIR EL ERROR. DOS TIROS LIBRES PARA A4.

S.E.U.O.

TRADUCIDO AL ESPAÑOL EN LAS OFICINAS DE COPABA

ALBERTO GARCÍA  
INSTRUCTOR FIBA  
DIRECTOR TÉCNICO

# BALONCESTO

CONFERENCIA - 1



S. Carmona/Corbis

**“TÉCNICA”**

***METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA  
DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS  
EN EL BALONCESTO.***

# **SUMARIO**

**\* Presentación de la asignatura**

**\*Bibliografía**

- **\*Breve historia del baloncesto**

- **\*Clasificación y orden metodológico para la enseñanza de los elementos técnicos ( H.M.B.)**

**\*Reglas fundamentales, señalización de los árbitros, simbología y algunas medidas oficiales del terreno.**

# **OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA**

**INSTRUCTIVO:** Aplicar los conocimientos adquiridos, así como, explicar y demostrar la metodología de la enseñanza de los fundamentos y acciones técnico-tácticas del Baloncesto, integrando los conocimientos y habilidades obtenidas en otras asignaturas y el tratamiento de la información con la utilización de la informática en función del deporte.

**EDUCATIVO:** Dirigir su conducta diaria en correspondencia con los principios éticos y estéticos de un profesional de la Educación Física y el Deporte, enfatizando en el humanismo y la solidaridad, considerando las potencialidades del Baloncesto en la preparación del hombre para la vida.

# PLAN TEMÁTICO DE LA ASIGNATURA

TEMAS	C	S	CP	E	T
❖ Clasificación, fundamentación y enseñanza de los elementos técnicos ( Habilidades motrices deportivas ) del Baloncesto.	2	2	28	2	32
❖ Fundamentación y enseñanza de las acciones técnico tácticas del Baloncesto.	2	2	28	2	32
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

# BIBLIOGRAFÍA

<b>CÓDIGO</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR</b>
1189	APRENDER Y PROGRESAR	HAL WISSEL
1292	BALONCESTO	MANUEL COMAS
1299	DIRECCIÓN DE EQUIPO	MANUEL COMAS
264	BALONCESTO. TÉCNICA DEFENSIVA	JOSÉ LUIS ALDERETE
1191	BALONCESTO. TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO	JOSÉ LUIS ALDERETE
1108	REGLAMENTO DE BALONCESTO COMENTADO	JULIO TOUS FAJARDO
1204	METODOLOGÍA DEL BALONCESTO	JOSÉ A. DEL RÍO
199	BALONCESTO. DEFENSIVA	PEDRO LUIS DE LA PAZ
215	BALONCESTO. OFENSIVA	PEDRO LUIS DE LA PAZ
206	MANUAL DE BALONCESTO	DRAGOMIR KIRKOV

# SISTEMA DE EVALUACIÓN

- ❖ Se realizarán evaluaciones frecuentes durante la marcha del semestre.
- ❖ **TEMA-1:**
  - ✓ Trabajos Extraclases – semanas 1 y 6
  - ✓ Seminario – 1ra frecuencia semana 4
  - ✓ 1er Trabajo de Control– semana 8
- ❖ **TEMA-2:**
  - ✓ Trabajo Extraclase- semana 9
  - ✓ Seminario – semana 11
  - ✓ 2do Trabajo de Control – semana 14
- ❖ **EL EXAMEN FINAL SE REALIZARÁ EN LA SEMANA SEÑALADA EN EL CALENDARIO DE Exámen Final Y SE BASARÁ EN LA PREPARACIÓN DE UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SU DISCUSIÓN TEÓRICO – PRÁCTICA, SOBRE BASE CIENTÍFICA Y DE APLICACIÓN.**



# HISTORIA DEL BALONCESTO

El Baloncesto podría ser una derivación de uno de los juegos más antiguos del mundo: el tlachtli o juego de la pelota. Los mayas construían en la mayoría de sus centros ceremoniales unas edificaciones de formas características para practicar este ritual. El recinto estaba compuesto por un patio central y dos transversales (uno en cada extremo del central), formando una I mayúscula. El patio central estaba flanqueado por gruesos muros inclinados y decorados, que tenían adosados los "marcadores": anillos de piedra para hacer que una pelota de hule pasara por su centro. La pelota era durísima y lastimaba al jugador, por lo que este llevaba protectores en los brazos y la cintura, zonas con las que debía golpear la pelota para que el juego fuera válido.

El Baloncesto surge en el mes de diciembre de 1891, creado por James Naismith, por la necesidad de solventar las aspiraciones del alumnado del "Springfield College" de Massachussets, Estados Unidos de Norteamérica, lugar donde realizaba la preparación del personal de la Asociación Internacional de Jóvenes Cristianos.

## **CONTINUACIÓN**

**Esas necesidades se basaban fundamentalmente, en encontrar un deporte que se pudiera practicar durante el invierno bajo techo, pero debía ser un deporte que , a causa de lo reducido de las instalaciones, careciera de rudeza del fútbol y que al mismo tiempo fuera una actividad movida y vigorosa.**

**Al mes de celebrado el primer juego de Baloncesto comenzaron a practicarlo también las mujeres y en el año 1905 pasó a formar parte de las actividades de los planteles de segunda enseñanza.**

**En 1894 en los Estados Unidos fueron publicadas las primeras reglas de juego, por las cuales comenzaron a regirse las competencias.**

## DIFERENCIAS ENTRE LAS LIGAS

### PROFESIONAL

- La zona de tiros libres es rectangular
- Apenas se aplica la regla de los 3 segundos.
- La zona de tiros de 3 puntos es de 7,24 mts.
- Las acciones en la cancha se hacen sobre la base del juego físico y contraataque continuos.
- En la defensa se emplea, el hombre a hombre en todo el terreno durante. Largos periodos del juego.

### AMATEURS

- La zona de tiros libres es en forma de embudo.
- Se aplica la regla de 3 segundos en la zona para ejecutar el tiro.
- La zona de tiro de 3 puntos es de 6,25 mts.
- Las acciones en la cancha tienen un basamento de grupos y equipos.
- La defensa es en la mitad de la cancha y por zonas.

## DIFERENCIAS ENTRE LAS LIGAS

### PROFESIONAL

- Desde sus inicios siempre fue profesional.
- Era un deporte de fuerza, viril, desgarrador.
- Se jugaba en áreas cercadas para que las riñas no trascendieran al público observador.
- El balón tiene 72-75cm de circunferencia.
- El peso es de 600-650g.
- El terreno mide 14 x 26 mts
- individuales.

### AMATEURS

- Hubo que darles oportunidad de práctica a los amateurs.
- Con la adecuación del reglamento comienza a perder rudeza.
- El balón, tiene de 75-78cm de circunferencia.
- El peso es entre 650-700g
- Se lleva a la medición actual de 14 x 26 mts.











## **PROFESIONAL**

- El incentivo monetario y el contrato con las trasnacionales del deporte( Nike, Reebok, )
- Hacen del atleta una mercancía fácil de utilizar en cualquier equipo y bajo cualquier bandera.
- 24 segundos para tirar al aro.
- 4 tiempos de 12 minutos de juego.
- Los 3 jueces en el terreno.
- En el final del partido en los 2 ultimos minutos el entrenador o jugador pueden pedir tiempo.

## **AMATEURS**

- El incentivo monetario es el amor al Deporte y mejorar la salud.
- Se compite defendiendo la bandera de sus países.
- 
- 30 segundos para tirar al aro.
- 2 tiempos de 20 minutos.
- Los 2 jueces en el terreno.
- Aqui es 2 tiempos de 1 minuto cada uno que pide el entrenador.

# SIMBOLOGÍA:

	TRAYECTORIA DEL BALÓN o PASE
	DESPLAZAMIENTO DEL JUGADOR
	JUGADOR OFENSIVO CON BALÓN
	JUGADOR OFENSIVO SIN BALÓN
	DRIBLE
	JUGADOR DEFENSA
	PANTALLA O CORTINA
	PARADA
	JUGADOR POSTE
	PROFESOR O ENTRENADOR

# **SIMBOLOGÍA:**

.... T



R



**TIRO EN SUSPENSIÓN**

**JUGADOR REALIZANDO PIVOTE**

**MARCA U OBSTÁCULO**

**REBOTE**

**TIRO LIBRE O BÁSICO**

**PASE DE ENTREGA**

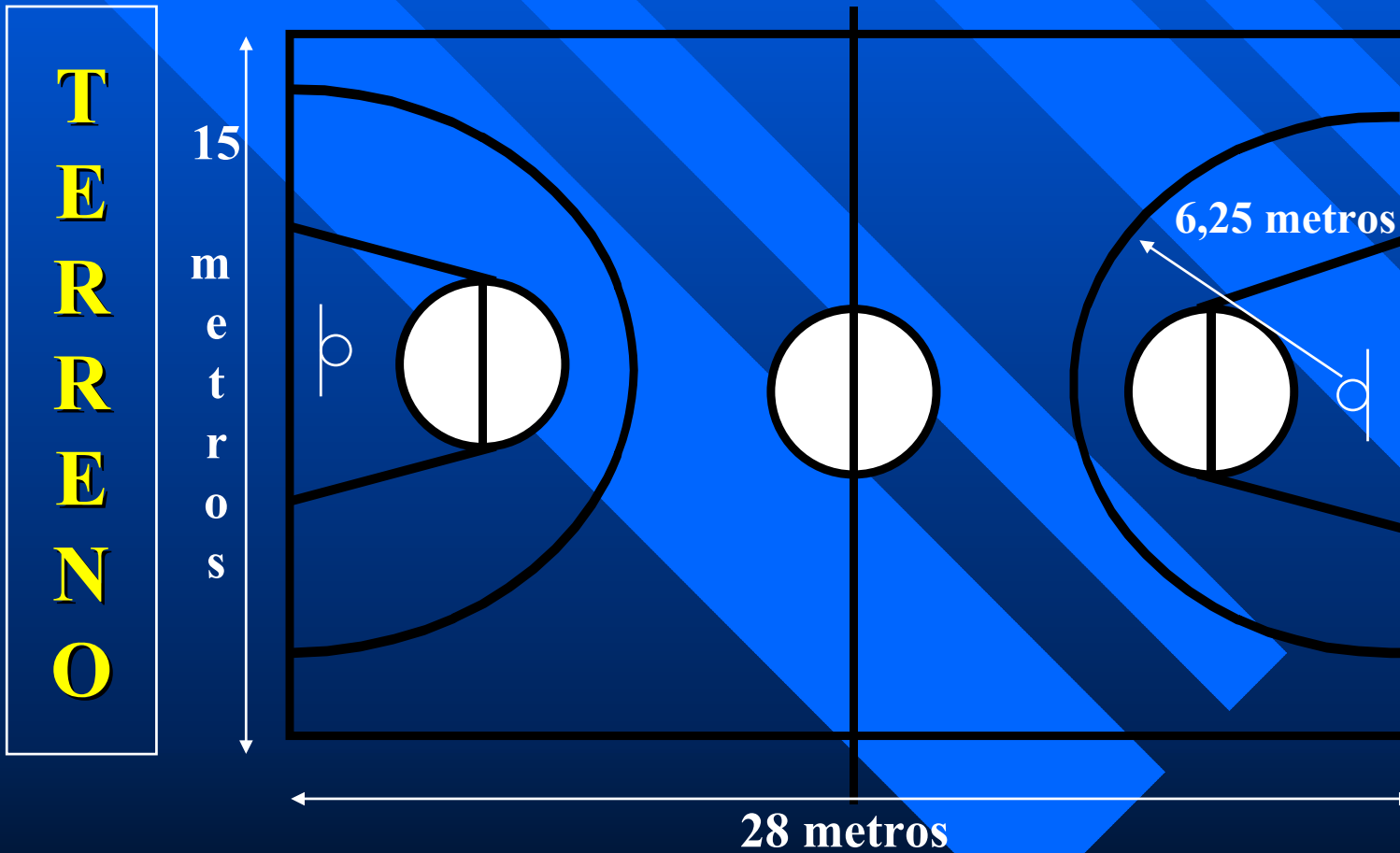
**TIRO AL ARO EN MOVIMIENTO**

**PASE INDIRECTO O DE REBOTE**

**JUG. DEF. CUANDO OCUPA UNA NUEVA POSICIÓN**

**JUG. OF. CUANDO OCUPA UNA NUEVA POSICIÓN**

- ❖ Altura del aro – 3,05 metros
- ❖ Diámetro de los círculos – 1,8 metros
- ❖ Distancia de la línea de tiros libres al aro – 4,60 metros



***“ALGUNAS MEDIDAS OFICIALES”***



# CLASIFICACIÓN Y ORDEN METODOLÓGICO DE LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS (HABILIDADES MOTRICES DEPORTIVAS O ESPECÍFICAS)

## TÉCNICA OFENSIVA:

TÉCNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS:



- POSTURA.
- CARRERAS.
- PARADAS.
- PIVOTES.
- AMAGOS.
- SALTOS.

TÉCNICA DEL MANEJO DEL BALÓN:



- AGARRE.
- POSTURA OFENSIVA CON BALÓN.
- RECEPCIÓN.
- PASES.
- DRIBLE.
- TIROS AL ARO.
- AMAGOS CON BALÓN.
- REBOTE OFENSIVO.

## TÉCNICA DEFENSIVA:

TÉCNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:



- POSTURAS.
- DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS.

TÉCNICA DE OPOSICIÓN Y APODERAMIENTO DEL BALÓN:



- QUITAR BALÓN
- TUMBAR BALÓN.
- TAPAR BALÓN.
- INTERCEPCIONES DEL BALÓN.
- BOTAR BALÓN.
- BLOQUEO Y REBOTE DEFENSIVO.

# BALONCESTO

**EDUCACIÓN FÍSICA**  
↓  
**MEDIO DE LA E.F.**  
↓  
**DESARROLLO MULTILATERAL  
DEL ESTUDIANTE**  
↓  
**CRITERIO DE EVALUACIÓN  
EFICIENCIA Y FLUIDEZ**  
↓  
**INTEGRADOR**  
↓  
**CONTRIBUYE A AMPLIAR EL  
ESPECTRO MOTÍZ DE LA PERSONA**

**DEPORTE**  
↓  
**FIN ESPECÍFICO**  
↓  
**HABILIDADES MOTRÍCES  
DEPORTIVAS O ESPECÍFICAS**  
( elementos técnicos-tácticos)  
↓  
**EFICIENCIA, FLUIDEZ, EFECTIVIDAD  
Y EFICACIA**  
↓  
**SELECTIVO**  
↓  
**LIMITA HASTA CIERTO PUNTO  
EL ESPECTRO MOTRÍZ DE LA  
PERSONA**

# BALONCESTO

BALON

CESTO

obtenerlo

conservarlo

atacarlo

defenderlo

técnicas de  
oposición y  
apoderamiento  
del balón .

técnica ofensiva  
acciones del  
jugador con  
balón.

táctica  
ofensiva.

táctica  
defensiva.



ARBITROS

REGLAS

JUGADORES

ESTRATEGIA

MEDIO  
AMBIENTE

# BALONCESTO



S. Carmona/Corbis

## CONFERENCIA-2

# "TÁCTICA"

Fundamentación y enseñanza de las acciones técnico - tácticas.

# Sumario:

- Concepto de táctica
- Tareas de la táctica
- Clasificación de la táctica
- Táctica ofensiva.
- Táctica defensiva.
- Organización de competencias a nivel de base.
- La convocatoria.
- Anotación del juego.

# La táctica (concepto)

Es la forma de ejecutar racionalmente las acciones individuales, de grupo y de equipo o colectivas, durante la lucha contra el adversario, con la finalidad de alcanzar el máximo resultado.

# Tareas de la táctica.

La tarea principal de la táctica, consiste en determinar los medios, los modos y la forma de llevar el juego frente a un contrario determinado en condiciones concretas del juego.

La táctica no constituye una receta para todas las situaciones que surgen del juego, la táctica no es estándar.



La táctica existirá solamente para que esta sea progresiva y vital, cuando se enriquezca con nuevos conocimientos y se arme con nuevos medios, modos y formas de llevar el juego.

Los elementos técnicos son los medios de llevar el juego.

Sin el dominio técnico, el proceso de juego resulta imposible.

La preparación técnica provee al jugador de conocimientos y habilidades para utilizar racionalmente los elementos estudiados en situación de juego, tanto a la ofensiva como a la defensa.

Los modos de llevar el juego se le llama a las acciones racionales de los jugadores individuales de grupo y colectivas frente al contrario

# CLASIFICACIÓN DE LA TÁCTICA

**TÁCTICA**

```
graph TD; T[TÁCTICA] --> O[OFENSIVA]; T --> D[DEFENSIVA];
```

The diagram illustrates the classification of tactics. At the top, the word 'TÁCTICA' is centered in a silver box with a yellow border. Two large, downward-pointing arrows, also in silver with yellow borders, lead from 'TÁCTICA' to two separate silver boxes below. The left box contains the word 'OFENSIVA' and the right box contains 'DEFENSIVA'. The background features a blue and white diagonal striped pattern.

**OFENSIVA**

**DEFENSIVA**

# TÁCTICA OFENSIVA

```
graph TD; A[TÁCTICA OFENSIVA] --> B[ACCIONES INDIVIDUALES]; A --> C[ACCIONES DE GRUPO]; A --> D[ACCIONES DE EQUIPO];
```

**ACCIONES  
INDIVIDUALES**

**ACCIONES  
DE GRUPO**

**ACCIONES  
DE EQUIPO**

# ACCIONES INDIVIDUALES



## DESMARQUE PARA RECIBIR

- ✓ En forma de V
- ✓ En forma de L



## LOS CORTES

- ✓ Acercándose al balón por delante del defensa.
- ✓ Acercándose al balón por detrás del defensa.



## EL TRABAJO DE LOS PIVOTS



## LOS AMAGOS

- ✓ Sin balón
- ✓ Con balón

# ACCIONES DE GRUPO

## ACCIONES DE 2 JUGADORES

- ✓ 2 vs 0
- ✓ 2 vs 1
- ✓ 2 vs 2

## ACCIONES DE 3 JUGADORES

- ✓ 3 vs 0
- ✓ 3 vs 1
- ✓ 3 vs 2
- ✓ 3 vs 3

## ACCIONES RECÍPROCAS DE 4 JUGADORES

- ✓ 4 vs 0
- ✓ 4 vs 1
- ✓ 4 vs 2
- ✓ 4 vs 3
- ✓ 4 vs 4

# ACCIONES DE EQUIPO



**OFENSIVA RÁPIDA  
O CONTRATAQUE**

## **SISTEMAS OFENSIVOS**

- ✓ 1-2-2 abierto contra defensa personal.
- ✓ 1-2-2 abierto contra defensa por zonas.

# TÁCTICA DEFENSIVA

A flowchart on a blue background with diagonal stripes. At the top is a silver box with the text 'TÁCTICA DEFENSIVA'. Three arrows point downwards from this box: a small arrow to the left, a large arrow in the center, and a small arrow to the right. The left arrow points to a silver box containing 'ACCIONES INDIVIDUALES'. The right arrow points to a silver box containing 'ACCIONES DE GRUPO'. The large central arrow points to a silver box at the bottom containing 'ACCIONES DE EQUIPO'.

**ACCIONES  
INDIVIDUALES**

**ACCIONES DE  
GRUPO**

**ACCIONES DE  
EQUIPO**



# ACCIONES INDIVIDUALES

## DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN

- ✓ Posición cerrada.
- ✓ Posición abierta.

## LUCHA CONTRA LA PANTALLA

- ✓ Cerrada
- ✓ Abierta

## DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN

- ✓ Distancia operativa.
- ✓ Negar el centro del terreno
- ✓ Determinar mano hábil.

# ACCIONES DE GRUPO

## ACCIONES RECÍPROCAS ENTRE 2 JUGADORES

- ✓ 1 vs 2
- ✓ 2 vs 2

## ACCIONES RECÍPROCAS ENTRE 3 JUGADORES

- ✓ 1 vs 3
- ✓ 2 vs 3 (tandem)
- ✓ 3 vs 3 (pantalla directa y pantalla indirecta)

## ACCIONES RECÍPROCAS DE 4 JUGADORES

- ✓ 2 vs 4
- ✓ 3 vs 4
- ✓ 4 vs 4 (triángulo con vértice hacia abajo y hacia arriba)

# ACCIONES DE EQUIPO

**DEFENSA PERSONAL**

**DEFENSA A PRESIÓN PERSONAL**

**DEFENSA POR ZONAS**  
✓ 2-1-2

**DEFENSA COMBINADA**

**DEFENSA CONTRA LA OFENSIVA RÁPIDA**

**DEFENSA A PRESIÓN POR ZONAS**

# Organización de las competencias de baloncesto

Durante las clases de educación física y el entrenamiento deportivo, el alumno adquiere una serie de habilidades y algunas técnicas, las cuales es a través de la competencia deportiva donde esas unidas a la táctica se consolidan.

Todo el entrenamiento cuidadoso y científicamente elaborado tiene su culminación en las diferentes competencias de cualquier nivel. En ellas cada equipo lucha por situar en el lugar cimeros a una región, provincia o país que representa, independientemente del

ambiente de amistad y confraternización que en estas competencias debe reinar.

La competencia influye positivamente en la formación de las cualidades morales y volitivas de los participantes, al mismo tiempo, permite la expansión y divulgación del deporte.

La competencia representa para el atleta la válvula de escape de todos sus afanes, retenidos durante el proceso de preparación.

1- En el baloncesto tiene gran importancia, ya que se establecen relaciones de amistad entre los participantes de diferentes regiones o países.

2- Se conoce el nivel deportivo del atleta.

3- Se promueve la calidad de arbitraje.

Por todo esto es necesario que las competencias se preparen cuidadosamente cumpliendo todos los requisitos necesarios para que resulten un éxito.

Las competencias de baloncesto se efectúan en distintos niveles, desde la base hasta concluir en la competencia nacional o internacional. La diferencia radica en el nivel, edad, categoría y los objetivos de la misma.

**Para organizar una  
competencia el primer paso es  
la confección de la  
convocatoria, en la que deben  
aparecer los puntos siguientes:**

- 1) Fijar el objetivo de la competencia.
- 2) Señalar las personas, organizaciones o país que tendrán a su cargo la organización del evento.
- 3) Establecer el calendario para la competencia y la forma en que se han de agrupar los equipos.



- 4) La forma en que se determinaran los lugares de los equipos.
- 5) Indicar los equipos que pueden tomar parte en las competencias.
- 6) Establecer el método mediante el cual se ha de determinar la premiación, así como la forma en que se ha de efectuar.
- 7) Fijar la fecha en que ha de comenzar la competencia y señalar la forma y el día del sorteo para el orden de los equipos.

# Sistemas de calendario para las competencias

En las competencias de deportes colectivos se pueden emplear los siguientes:

- a) Sistema de "todos contra todos".
- b) Sistema de eliminación sencilla" y de "Eliminación doble".
- c) Sistema mixto.

# Sistema “todo contra todos”, con número par. Formula para conocer el número de juegos.

$$\frac{T(T-1)}{2} = N.$$

La (T) representa el total de equipos.

La (N) El número de juegos que se realizarán

Sustituyendo las letras por los números tenemos por ejemplo.

$$\frac{8(8-1)}{2} = N \quad \frac{8(7)}{2} = N \quad \frac{56}{2} = N \quad N= 28$$

Se colocan los equipos en dos columnas. Después de situar el **1ro**, los siguientes le siguen en forma descendente en la primera columna y en forma ascendente en la **2da** columna.

Para la siguiente ronda se deja el primer número el **(1)** fijo y se coloca el primer número de la columna de la derecha debajo

del (1) y en el mismo orden se van rotando por la izquierda.

Por ejemplo:

1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-8
3-6	2-5	8-4	7-3	6-2	5-8	4-7
4-5	3-4	2-3	8-2	7-8	6-7	5-6

Calendario para número impar:

$$\frac{T(T-1)}{2} = \frac{7(7-1)}{2} = \frac{7(6)}{2} = N$$

$$\frac{42}{2}$$

$$N = 21$$

Igual al anterior el último número, por ejemplo el 7, se saca arriba, en la columna de la izquierda se coloca el (1) y en forma descendente la mitad del resto de los equipos y en la columna de la derecha se coloca la otra mitad en forma ascendente. Para la próxima ronda todos los equipos rotan por la izquierda ocupando la parte superior el primero de la columna de la derecha que será el equipo que descansa ese día.

## Ejemplo de calendario para 7 equipos.

(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-1	2-7
2-5	1-4	7-3	6-2	5-1	4-7	3-6
3-4	2-3	1-2	7-1	6-7	5-6	4-5



# **ISCF Manuel Fajardo**



## **PROGRAMA DE ESTUDIO PARA LA UNIVERSALIZACION DE LA ENSEÑANZA.**

### **BALONCESTO**

### **GUIA DE ESTUDIO.**

**Elaborada por:  
Prof. Lic. José Alfonso Cárdenas  
Sec. de Baloncesto. Dpto. J'Dptvos.**

**MAYO DEL 2003**



efdepor  
.com

## **ESTUDIO Y ANALISIS DE LOS ASPECTOS PERCEPTIVOS EN EL HANDBALL**

**Juan Manuel Sívori, Jaime Perczyk y Gonzalo Osos Soler  
(Arg.) aperczyk@century.com.ar**

Fotos: 2º Encuentro de Handball Inter-Institutos. IEF "Prof. Federico W. Dickens", Buenos Aires, Argentina. Setiembre 1997.

Lecturas: Educación Física y Deportes. Año 2, Nº 7. Buenos Aires. Octubre 1997

Uno de los aspectos abordados históricamente para el aprendizaje de un deporte y también para su entrenamiento y perfeccionamiento, es de la suma de repeticiones, la corrección de errores y la fijación de aciertos. A partir de esta sumatoria para cualquier tarea que un docente se plantea enseñar, obviamente lo que busca es que el/los alumno/os la aprendan.

La cuestión es preguntarse qué abarca dicha tarea: ¿dónde comienza?, ¿dónde termina?, ¿qué implica para el que la realiza?, ¿cómo la presentamos?, ¿cómo participa el individuo en el aprendizaje y la realización?.

Para Marteniuk , la ejecución motriz se basa en tres mecanismos :

### **1. Mecanismo Perceptivo,**

2. Mecanismo de Decisión,
3. Mecanismo de Ejecución.

Nuestra intención es abordar el estudio y el análisis de los aspectos estructurales del Handball que actúan sobre el mecanismo de percepción.

- **LA PELOTA**

En este deporte se juega con una pelota cuyo tamaño (diámetro) y peso varia según la edad y el sexo de sus practicantes:

Tipo	Tamaño	Peso	Edad
Nº 1	50-52 cm	250 a 300 g	Mini e Infantiles Masculino y Damas (hasta 12 años) y Menores Damas (hasta 14 años).
Nº 2	54-56 cm	325 a 400 g	Menores y Cadetes Caballeros (hasta 16 años) y en todas las Categorías de Damas hasta Mayores incluida.
Nº 3	58-60 cm	425 a 475 g	Juveniles, Junior y Mayores Caballeros.

La variación de peso y tamaño tiene como fin adaptar el elemento a las posibilidades físicas de los jugadores. El poder tomar y adaptar el balón correctamente le permitirá la realización de los distintos gestos técnicos.

La pelota debe ser esférica, en Argentina aún se juega con balones poliédricos y debe ser de material que posibilite su prensión, que bote y que no cause dolor en su contacto.

Al elemento se lo percibe de dos formas; una percepción táctil, cuando se tiene el balón adaptado en las manos y una percepción visual, cuando el balón no se encuentra en poder del jugador, ya sea porque está en poder de otro jugador o está en el aire o en el suelo, cuando botamos la pelota , lo percibimos táctil y visualmente.

El sonido del bote del balón, el golpe de este sobre el arco, son parte de los elementos perceptivos a desarrollar: percepción auditiva del balón.

- **EL ESPACIO**

Hay un aspecto estructural del espacio que hace al terreno de juego y a las reglas por las cuales se rigen los diferentes segmentos espaciales.

En las Categorías Mini y también proponemos en Infantiles, se debe jugar en una cancha de 20 x 20 metros, con áreas de arco semicirculares de 5 metros de diámetro con centro en el medio de la meta. en las demás categorías las dimensiones del terreno de juego son de 40 x 20 metros, con áreas de arco delimitadas por una línea recta de 3 metros de largo trazada a 6 mts. del arco paralela a la línea de arco continuada en cada extremo por un cuarto de círculo de 6 mts. de radio teniendo como centro la arista posterior de cada poste del arco. Aparece también en esta cancha el área de tiro libre a una distancia de 9 metros de la línea de meta y paralela a la línea de área de arco, trazada de la misma manera que el área de 6 metros.

La reducción y la simplificación de la segmentación del terreno de juego, en las primeras categorías del aprendizaje tiene que ver con (además de la adaptación a las capacidades físicas de los niños) :

- acercar los estímulos visuales, que suceden en las situaciones del juego; desarrollando las posibilidades del campo visual próximo.
- suprimir la cantidad de elementos a percibir (la línea de 9 metros, la mitad de cancha , las líneas de 4 metros del arquero, las zonas de cambio, etc.) para desarrollar la atención selectiva y aprender a atender a los elementos que son realmente importantes del terreno de juego.

**El espacio de juego libre es conformado por todo el terreno de juego excluyendo las áreas de arco, que es una zona prohibida, compartida por los equipos y disputada por ambos.**

**Las áreas de arco y las líneas que las delimitan, se rigen por reglas especiales, sólo está permitido el ingreso a ella del arquero correspondiente. Estas zonas son prohibidas para el resto de los**



**jugadores. Existen también dos zonas parcialmente prohibidas que son las áreas de tiro libre. En el espacio aéreo de estas áreas se permite jugar el balón con algunas reglas que lo limitan, este sería un espacio semi-libre.**

**Las líneas demarcatorias pertenecen a las zonas que delimitan, son de 5 cm de ancho, salvo la línea interior del arco que es de 8 cm. Deben ser de un color contrastante con el resto del terreno de juego, que faciliten la percepción visual de la misma.**

**En los principiantes se debe procurar que no existan otras líneas pintadas en el campo. La cancha de Handball es compleja perceptivamente; para aprehenderla se debe proceder en dos fases: una primera en la que el individuo aprenda a familiarizarse con las peculiaridades perceptivas del terreno de juego y por medio de la cual**

ira desarrollando su atención selectiva y una segunda fase donde, sobre esta base, se afianzara su estructura perceptiva.

- **EL ARCO**

La meta es un arco de 3 m de ancho por 2 m de alto, construida con listones de 8 cm de sección cuadrada. Debe estar pintado todas sus caras con dos colores alternativos que contrasten claramente con el fondo del campo. para la categoría Mini se bajan los travesaños a 1,80 m y sería conveniente también la reducción del ancho a 2,50 m, para mejorar las posibilidades de actuación del arquero.

El contraste en los colores del arco posibilitan la percepción visual de la meta, discriminándola del fondo del gimnasio, patio, red o lo que delimite el fondo del campo de juego.

La percepción visual es el mecanismo fundamental por el cual percibimos el arco: nuestra distancia, nuestra ubicación, la situación, la posición, etc.

La ubicación espacial le agrega al jugador la posibilidad de percibir el arco desde distintas alturas, ya que los saltos son una habilidad motora fundamental en este deporte.

Los arqueros perciben su propio arco de distintas formas ya que en muchos momentos se deben colocar dentro o de espaldas a él sin poder mirarlo. La percepción táctil juega un papel fundamental en su ubicación. El arquero aprende a ubicarse a partir de la información que recibe de tocar el arco con sus manos, su cadera y sus piernas.

- **LAS REGLAS**

El reglamento, algunas reglas especialmente, implican el funcionamiento del mecanismo de percepción. Generalmente tiene que ver con una percepción interoceptiva y propioceptiva .

Las distintas reglas condicionan y limitan las tareas y las acciones de juego; el aprovechamiento de las posibilidades que brinda el reglamento, implican una estimulación primero y luego, un ajuste de la percepción.

El tiempo de juego, la duración de un ataque y una defensa, el juego pasivo, el límite de tres segundos de posesión, de ejecución de un tiro libre o de un lanzamiento de 7 metros son situaciones, que son parte del juego mismo. La percepción temporal de un tiempo objetivo, es subjetiva; por lo tanto implican al jugador un análisis constante en estas situaciones.

El ciclo de pasos es una coordinación compleja: depende de como y cuando se recibe la pelota y de aprovechar al máximo las posibilidades de desplazamiento que permite el reglamento al jugador con pelota adaptada. Las reglas, limitan la motricidad del jugador al permitirle solo tres pasos o en algunos casos cuatro apoyos. La lectura preceptiva, está dirigida a conocer la situación de sus desplazamientos en cada momento.

- **LOS COMPAÑEROS**

Es indispensable, en los juegos colectivos, donde se comparte el terreno de juego entre dos equipos, que exista una clara diferencia en la indumentaria de los jugadores para facilitar la percepción de los compañeros, así como la de los adversarios. Es de suma importancia en los primeros momentos del aprendizaje del deporte, es decir en las categorías menores.

Durante las distintas situaciones que se plantean en el juego, un primer momento en los mecanismos perceptivos, donde se perfecciona la

atención selectiva de los jugadores, es decir percibe los jugadores que intervienen y luego se realiza una discriminación de cuales son mis adversarios y cuales son mis compañeros. Luego existe un segundo momento donde se estudian, analizan y se abstraen las distintas ubicaciones y situaciones de los compañeros.

En este segundo momento, se busca interpretar la ubicación que ocupan los jugadores del propio equipo, tomando como relación directa, mi ubicación, la distancia que nos separa (cerca, lejos) de nuestros compañeros y a partir de estos estímulos se decide sus posibilidades de actuación, de su posición, depende si puede o no actuar, si ellos están de frente, parados y atentos a la situación, lo estarían; si están de espaldas, en el suelo y sin tener contacto con el juego, no lo estarían.

La percepción y elección de los compañeros que pueden colaborar con el juego en esa instancia, no es la única; también debe percibir cual de ellos esta mejor ubicado y posicionado para actuar en el juego con posibilidades de éxito.

El Handball es un deporte muy dinámico, con situaciones cambiantes , jugadores que se desplazan por el terreno de juego a distintas velocidades, ritmos, direcciones y sentidos que cambian constantemente . La percepción y análisis de estas trayectorias es un proceso continuo que debe realizar, permanentemente todo jugador, para poder realizar sus acciones con éxito.

Podemos clasificar las trayectorias de los jugadores con pelota.

1. Según su estructura espacio -temporal : tiene que ver con características generales de las trayectorias; estas pueden ser:

- rectilíneas,
- curvilíneas,
- en zigzag,



- irregulares en distintas direcciones, con cambios de direcciones y sentidos.
- con respecto al tiempo pueden ser rápidas , lentas, con cambios de velocidad y/o ritmo.

## **2. Según la intención o idea táctica que persiguen:**

- Pueden ser de desmarque: buscan liberarse de la oposición consiguiendo una situación y orientación que le permita ser apoyo a su compañero con balón. Lograr el apoyo es conseguir una situación y ubicación favorable para poder recibir la pelota: esto implica para el jugador con pelota establecer contacto visual (sobre todo en las primeras etapas de aprendizaje), percibir las manos del receptor preparadas para recibir y que no haya oponentes en la trayectoria de la pelota.
- Los apoyos pueden ser: por delante de la pelota o por detrás de esta. Los apoyos por delante buscan progresar en el terreno de juego, llevar la pelota hacia el arco contrario. Los apoyos por detrás intentan ante el fracaso de los anteriores, poder darle continuidad al juego. Solo podremos percibir los apoyos por delante, si mantenemos una orientación preferentemente hacia el arco contrario.

## **3. Según la relación entre la trayectoria de la pelota y del/de los jugador/es receptores: estas pueden ser :**

- **Convergentes:** pelota y receptor se dirigen hacia un mismo lugar. estos pases y recepciones son los de menor complejidad perceptiva. el ángulo que forman la línea de la trayectoria de la pelota y la línea de la carrera del receptor tiende a  $180^\circ$  (forman ángulos abiertos).

- **Paralelas:** pelota y receptor se desplazan en forma paralela. La línea de la trayectoria de la pelota y la carrera del receptor son paralelas o forman ángulos que tienden a 0° (forman ángulos muy cerrados). Estos pases y recepciones desde el punto de vista perceptivo, son las más complejas: implican una modificación de la trayectoria de la carrera, una disociación del tren superior del tren inferior, una ampliación del campo visual, debiendo tener contacto visual alternativo con la pelota, la carrera y la oposición a esta.

#### **4. Según los jugadores sin posesión del balón o defensores.**

- **Según la estructura espacio-temporal:** también tiene que ver con las características generales de los desplazamientos, ya analizadas en las trayectorias de los jugadores con balón.
- **Según la idea táctica.**

- **LOS ADVERSARIOS**

Como sucede con los compañeros, el Handball presenta situaciones muy cambiantes con respecto a los adversarios. Las situaciones, las ubicaciones, las trayectorias, las posiciones varían continuamente y en forma cambiante los elementos a percibir con respecto a ellos; son muchos y muy complejos. Adversarios que actúan directamente sobre la acción, otros que en tiempo inmediato lo pueden hacer, otros que se encuentran mas alejados de la situación; son estímulos que son necesarios tenerlos en cuenta para poder realizar una acción, y por lo tanto sumamente importante en el momento de realizar una buena percepción para tomar el campo correcto en el accionar.

Durante este proceso perceptivo es importante tener noción sobre:

- Trayectoria de los adversarios.
  - Ritmo y velocidades.
  - Orientación, ubicación en el espacio.
  - Diferentes distancias (en relación a: el balón, a mis compañeros, a mi posición, a la portería).
  - Posibilidades de actuación. (sobre el balón, sobre mis compañeros, sobre mí).
- 
- **CONCLUSION**

Como vemos, los aspectos a percibir sobre la actuación de los adversarios son muchos, durante este proceso perceptivo en muchos casos los adultos cometen errores perceptivos que lo llevan a fallar en su accionar, por lo tanto pensamos lo dificultoso que se hace a un niño poder abstraer de todo su entorno y específicamente en este caso a la percepción de sus adversarios.

Para ello se ha adaptado el reglamento de Handball adulto a las posibilidades motrices, cognitivas, y también perceptivas de los niños.

En cambio la utilización de la menor cantidad de jugadores en el campo de juego, lleva a crear menor cantidad de situaciones durante el juego y por lo tanto menor cantidad de estímulos perceptivos. Intentamos abordar un aspecto de la ejecución motriz, por mucho tiempo ignorado por el deporte escolar y de alto rendimiento; es importante tenerlo presente en la enseñanza de cualquier situación de juego o gesto técnico para facilitar el aprendizaje de estas situaciones y enriquecer a nuestros alumnos y jugadores.

#### **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

- Bayer, C. (1992): La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Capítulos 1 y 2. Ed. Hispano-Europea. Barcelona.

- **Le Boulch, J. (1991): El deporte educativo. Capítulo 1 A y B. Ed. Paidós. Buenos Aires.**
- **Sánchez Bañuelos, F. (1992): Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Capítulos 6 y 7. Ed.Gymnos. Madrid.**

## **TOTAL DE HORAS : 32 horas.**

La presente Guía de Estudio para los cursos de Universalización de la Enseñanza abarcará los Programas y Orientaciones Metodológicas de la Educación Física en los diferentes niveles de enseñanza: Enseñanza Primaria (Segundo Ciclo), Secundaria Básica y Preuniversitaria, los que tienen como objetivo la enseñanza y profundización de la Técnica y la Táctica del Baloncesto y que desde el punto de vista del Baloncesto en la Educación Física y el Deporte Escolar en esas edades puedan desarrollar el juego más elemental.

El total de horas disponible para los Encuentros se dividirán en tres (3) Bloques, respondiendo cada uno a los niveles anteriormente expuestos (Primaria, Secundaria y Preuniversitario), contando cada uno de estos bloques con un Trabajo Extra clase y una evaluación teórico-práctica.

La bibliografía fundamental para este curso serán los Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física elaborados por la Dirección Nacional de Educación Física del 2001 del INDER, el Programa de Preparación del Deportista elaborado por las Comisiones Nacionales de cada deporte, los Reglamentos Oficiales del Juego (Mini y de Mayores) y textos auxiliares como son: Baloncesto. La Ofensiva y la Defensa de Pedro de la Paz Rodríguez; Baloncesto. Juego y Enseñanza de F. Lindberg; Manual de Baloncesto de Dragomir Kirkov, ó en su haber cualquier otro libro dedicado a la enseñanza.

La orientación de estilos, métodos y medios de desarrollar las Habilidades Motrices Deportivas (HMD) del Baloncesto, será el objetivo principal de estos curso, además de reforzar conocimientos de procedimientos organizativos en la estructura de la clase. Indicaciones metodológicas y formas de corrección de errores completarán la base de habilidades profesionales necesarias para el perfil del trabajo para los futuros graduados.

La evaluación Final será la confección de una clase de Baloncesto donde se integraran las evaluaciones parciales y los trabajos extra clases.

**BLOQUE # 1.- Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Enseñanza Primaria. (Segundo Ciclo).**

Contará con seis (6) Encuentros (uno (1) teórico, cuatro (4) prácticos y uno (1) evaluativo).

Total : 12 Horas.

**CONTENIDO :**

### **ENCUENTRO # 1. (2 horas clases)**

Se resumirá de forma teórica todos los componentes necesarios para la interpretación de la terminología y conceptos manejables en estos niveles de la clase de Educación Física y del Entrenamiento Masivo.

### **ENCUENTRO # 2 Y 3. (4 horas clases)**

Se desarrollarán los contenidos correspondientes al 5to grado de la Enseñanza Primaria (Segundo Ciclo) de acuerdo a los objetivos propuestos:

- Técnica Ofensiva y Defensiva:
  - Posturas y desplazamientos ofensivos (carreras, paradas al conteo de 1-2, giros y saltos).
  - Posturas y desplazamientos defensivos (alta, media y baja, desplazamientos al frente, atrás, lateral y deslizamiento).
  
- Manejo del Balón: (Agarre clásico)  
Recepciones y pases:
  - Con dos manos (desde el pecho, indirecto, por encima de la cabeza, entrega).
- Drible (en el lugar y en movimiento)
  - Tiro básico con dos manos.
  - Tiro en movimiento después de Drible.
  
- Táctica Ofensiva y Defensiva:
  - Defensa Individual (al jugador con balón).

OBSERVACIÓN: -

En el desarrollo de las Capacidades Motrices Deportivas (HMD) del Baloncesto y el cumplimiento de los objetivos propuestos, el profesor utilizará indistintamente las características de los diferentes juegos, como son:

- Juegos Sencillos
- Juegos con Reglas Especiales.
- Juegos con Tareas.
- Juegos en condiciones normales.
- Se hará referencia a los Reglamentos del juego (Mini y de mayores).

### **ENCUENTRO # 4 Y 5 (4 horas clases)**

Se desarrollarán los contenidos correspondientes al 6to grado de la Enseñanza Primaria (Segundo Ciclo), de acuerdo a los objetivos propuestos:-

- Técnica Ofensiva y Defensiva:
  - Posturas y desplazamientos:

- Desplazamientos Ofensivos (carreras, paradas, giros).
  - Desplazamientos Defensivos (al frente, atrás, lateral y deslizamiento)
- Manejo del Balón:
- Agarre (clásico y de triple amenaza).
  - Recepciones y pases con dos manos y una mano (indirecto, por encima del hombro, entrega).
  - Drible:
    - Recepción e inicio del drible
    - Drible y parada
    - Drible y pase en movimiento.
  - Tiros:
    - Tiro Básico (libre), con 2 manos.
    - Tiro en movimiento después de drible.
- Táctica Ofensiva y Defensiva.
- Desmarcarse para recibir o cortar.
  - Interceptación del balón (al drible y al pase).

#### OBSERVACIÓN :

En este grado se retoman algunas HMD del Baloncesto desarrolladas en el grado antecedente para su consolidación, así como también se utilizarán indistintamente las características de los diferentes juegos en el desarrollo de las HMD del Baloncesto.

- Juegos Sencillos.
- Juegos con Reglas Especiales.
- Juegos con Tareas.
- Juegos en condiciones normales.
- Se hará referencia a los Reglamentos Oficiales del Juego (Mini y de mayores).

#### **ENCUENTRO # 6.- ( 2 horas clases )**

Este encuentro tendrá como objetivo evaluar teórico-práctico las diferentes HMD del Baloncesto desarrolladas en los Encuentros anteriores.

**BLOQUE # 2.- Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Secundaria Básica.**

Contará con cinco (5) Encuentros cuatro (4) prácticos y uno (1) evaluativo).

Total : 10 Horas.

**CONTENIDO :**

## ENCUENTRO # 7 Y 8.- ( 4 horas clases )

Se desarrollarán los contenidos correspondientes al 7mo grado de la Enseñanza Secundaria de acuerdo a los objetivos propuestos.

- Técnica Ofensiva y Defensiva:
  - Posturas y desplazamientos: Consolidación de los estudiados en grados anteriores.
- Manejo del Balón:
  - Recepciones:- Con dos manos a la altura del pecho en Movimiento.  
Con dos manos por encima de la cabeza y otros.
  - Pases:- Pases con dos manos y una mano a la altura del Pecho.  
Con dos manos por encima de la cabeza y otros.
  - Drible:-
  - Paradas:- Por paso, por salto y recepción y parada.
  - Pívor:- De frente y de espalda de acuerdo al movimiento.
  - Tiros:- En movimiento después de drible y recepción.  
Tiro Básico con una mano.
- Táctica Ofensiva y Defensiva
  - Gardeo al jugador con y sin balón
  - Interceptación al pase (antecedente).
  - Defensa Personal (hombre a hombre en medio terreno).
  - Acciones ofensivas de dos jugadores “Pasar y Cortar”.
  - Juegos:

### OBSERVACIÓN :

En este grado se retoman algunas HMD del Baloncesto desarrolladas en el grado antecedente para su consolidación, así como también se utilizarán indistintamente las características de los diferentes juegos en el desarrollo de las HMD del Baloncesto.

- Juegos con Reglas Especiales.
- Juegos con Tareas.
- Juegos en condiciones normales.
- Se hará referencia a los Reglamentos Oficiales del Juego ( de mayores) y señalizaciones básicas de los árbitros.
- Lograr que los alumnos apliquen los elementos técnico-tácticos aprendidos en situaciones reales de juego.
- Introducir defensas pasivas y medio activas con situaciones variables dentro de la ejercitación.



- Se consolidarán elementos ya conocidos y se vincularán mediante habilidades combinadas y complejo de habilidades con los nuevos contenidos.

## **ENCUENTRO # 9 Y 10.- ( 4 horas clases )**

Se desarrollarán los contenidos correspondientes al 8vo grado de la Enseñanza Secundaria de acuerdo a los objetivos propuestos.

### ➤ Técnica Ofensiva y Defensiva:

- Posturas y desplazamientos: Consolidación de los estudiados en grados anteriores.

### ➤ Manejo del Balón:

- Recepciones:- Con dos manos a la altura del pecho en Movimiento.  
Con dos manos por encima de la cabeza y otros.
- Pases:- Pases con dos manos a la altura del Pecho.  
Con dos y una mano por encima de la cabeza y otros.
- Drible:- Con cambio de mano y de dirección por el frente y por la espalda.
- Paradas:- Por paso, por salto y recepción y parada.
- Pívor:- De frente y de espalda de acuerdo al movimiento.
- Tiros:- En movimiento después de drible.  
En movimiento después de recibir un pase.  
Tiro Básico con una mano.

### ➤ Táctica Ofensiva y Defensiva

- Gardeo al jugador con y sin balón (antecedente).
- Defensa Personal (hombre a hombre en medio terreno).
- Acciones ofensivas de dos jugadores “Pasar y Cortar”.
- Juegos:

## **OBSERVACIÓN :**

En este grado se retoman algunas HMD del Baloncesto desarrolladas en el grado antecedente para su consolidación, así como también se utilizarán indistintamente las características de los diferentes juegos en el desarrollo de las HMD del Baloncesto.

- Juegos con Reglas Especiales.
- Juegos con Tareas.
- Juegos en condiciones normales.

- Se hará referencia a los Reglamentos Oficiales del Juego ( de mayores) y señalizaciones básicas de los árbitros.
- Lograr la ejecución de las técnicas ofensivas y defensivas del grado a un nivel semipulido, así como también la defensa personal hombre a hombre.
- Aplicar en condiciones de juego los contenidos aprendidos.

### **ENCUENTRO # 11.-- ( 2 horas clases )**

Este encuentro tendrá como objetivo evaluar teórico-práctico las diferentes HMD del Baloncesto desarrolladas en los Encuentros anteriores.

BLOQUE # 3.- Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Preuniversitario.

Contará con cinco (5) Encuentros cuatro (4) prácticos y uno (1) evaluativo).

Total : 10 Horas.

CONTENIDO :

### **ENCUENTRO # 12; 13; 14 Y 15.- ( 8 horas clases )**

Se desarrollarán los contenidos correspondientes al 7mo grado de la Enseñanza Secundaria de acuerdo a los objetivos propuestos.

➤ Técnica Ofensiva y Defensiva:

➤ Manejo del Balón:

- Drible:- Con cambio de manos y de dirección por el frente, espalda, entre piernas y con pivot.
- Pases y recepción:- Con dos manos en movimiento.
- Tiros:- Básico con una mano. En movimiento después del drible y de recibir un pase.

➤ Táctica Ofensiva y Defensiva:

- Acciones de 2 y 3 jugadores:- Pantalla Directa e Indirecta.
- Sistema Ofensivo ( 1-2-2 )(abierto) y ( 2-1-2 )
- Sistema Defensivo: Defensa Personal a medio y todo terreno. Defensa de Zona ( 1-2-2 ) y ( 2-1-2 ).
- Complejo de habilidades:- Condiciones invariables y variables.
- Juegos:- Con tareas, condiciones y reglas especiales condiciones normales.

OBSERVACIÓN :

En este grado se retoman algunas HMD del Baloncesto desarrolladas en el grado antecedente para su consolidación, así como también se utilizarán indistintamente las características de los diferentes juegos en el desarrollo de las HMD del Baloncesto.

- Juegos con Reglas Especiales.

- Juegos con Tareas.
- Juegos en condiciones normales.
- Se hará referencia a los Reglamentos Oficiales del Juego ( de mayores) y señalizaciones básicas de los árbitros.
- Lograr la ejecución de la técnica y la táctica ofensiva y defensiva del grado a un nivel semipulido, así como también la defensa personal hombre a hombre.
- Los sistemas ofensivos y defensivos aprendidos se debe lograr que el trabajo se acerque al nivel semipulido.
- Aplicar en condiciones de juego los contenidos aprendidos.
- Tener presente la importancia del trabajo y ejercitación de la bilateralidad (trabajo con ambas manos)

**ENCUENTRO # 16.-- ( 2 horas clases )**

Este encuentro tendrá como objetivo evaluar teórico-práctico las diferentes HMD del Baloncesto desarrolladas en los Encuentros anteriores.



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

**Federación Internacional de Baloncesto  
FIBA - AMERICAS**

**Confederación Panamericana de Baloncesto  
COPABA**

**Interpretación de las Reglas Oficiales de Baloncesto 2000**

**TRADUCIDO AL ESPAÑOL EN LAS OFICINAS DE COPABA**

**Alberto García  
Instructor FIBA  
Director Técnico**

HOME PAGE <a href="http://www.copabasket.com">www.copabasket.com</a> E-MAIL <a href="mailto:copaba@worldnet.att.net">copaba@worldnet.att.net</a>	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
---	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

Las Reglas Oficiales de Baloncesto de FIBA son revisadas periódicamente por su Comisión Técnica Mundial y aprobadas por el Buró Central.

Las reglas son mantenidas lo más claras y comprensibles posible, pero ellas manifiestan principios en lugar de situaciones de juego. Ellas no pueden, sin embargo, cubrir la gran variedad de casos específicos que pudieran presentarse durante un partido de baloncesto.

El propósito de este documento es convertir esos principios y conceptos del reglamento, en situaciones prácticas específicas, que pudieran suceder en un partido normal de baloncesto.

La interpretación de las diferentes situaciones pudiera estimular las mentes de los jueces, pudiendo complementar el detallado estudio de las propias reglas.

El documento principal que rige el baloncesto de la FIBA debe, sin embargo, seguir siendo el libro oficial de las reglas y el primer juez, debe tener pleno poder para tomar decisiones sobre cualquier punto o situación no contemplada específicamente en el reglamento.

## **Art. 9 Apuntador y asistente de apuntador: Deberes**

### **Situación 1:**

Cuando un jugador a cometido su quinto(5) foul, pero no es informado de este hecho y permanece en la cancha, continuando su participación en el juego, o más tarde re-ingresa al juego, uno de los jueces puede detener el partido inmediatamente al descubrirlo, mientras esto no coloque a ninguno de los equipos en desventaja. Si el error fuese descubierto por el apuntador, deberá esperar a la primera pelota muerta antes de hacer sonar su señal para llamar la atención de los jueces, a los efectos que se detenga el partido.

HOME PAGE <a href="http://www.copabasket.com">www.copabasket.com</a> E-MAIL <a href="mailto:copaba@worldnet.att.net">copaba@worldnet.att.net</a>	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
---	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

Esta situación es una aplicación incorrecta de las reglas por parte de los jueces y de los oficiales de mesa. El jugador con cinco(5) fouls, por lo tanto, no debe ser penalizado. Todas las decisiones tomadas antes del descubrimiento del error y las correspondientes interrupciones del juego son válidas, ej: goles convertidos y registrados, fouls sancionados y tiempo transcurrido.

En este caso especial, cualquier foul sancionado en contra del jugador con cinco (5) faltas, debe ser registrado como foul de jugador, contado como falta de equipo y penalizado según sea el caso.

### Ejemplos:

A4 comete foul contra B4. Este es el 5to. foul de A4 y la 2da. falta del equipo A. El apuntador reacciona demasiado lento para levantar el marcador de foul. El juez, sin haber establecido contacto visual con el apuntador, permite que el juego se reanude demasiado rápido. Después de un tiempo, cualquiera de las siguientes situaciones pueden ocurrir:

- a. A4 convierte un gol.
- b. B4 convierte un gol.
- c. A4 intenta un gol de cancha y recibe foul de B4. El intento no es convertido.
- d. A4 intenta un gol de cancha y recibe foul de B4. El intento es convertido.
- e. A4 comete foul contra B4 y es el quinto foul del equipo A.
- f. A4 comete foul contra B4 y es el tercer foul del equipo A.
- g. A4 comete foul contra B4 que está en el acto de lanzamiento y el gol no es convertido.
- h. A4 comete foul contra B4 que está en el acto de lanzamiento y el gol es convertido.

### Interpretación:

En todos los casos, en el momento que el error es descubierto y se detiene el partido, A4 deberá abandonar la cancha inmediatamente pero no será penalizado. El partido se reanuda como sigue:

- a. El gol de A4 es concedido.
- b. El gol de B4 es concedido.
- c. El sustituto de A4 intentará dos o tres tiros libres, y el juego continúa.

HOME PAGE  
www.copabasket.com  
E-MAIL  
copaba@worldnet.att.net

COPABA  
TEL. (787) 783-2255 / 2642  
FAX (787) 749-0895

P.O. Box 8925  
Fernandez Juncos Station  
Santurce  
PUERTO RICO, 00910



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

- d. El sustituto de A4 intenta un tiro libre, y el juego continúa.
- e. A B4 se le conceden dos tiros libres y el juego continúa.
- f. Al equipo B se le concede un saque desde fuera de cancha.
- g. B4 intenta dos o tres tiros libres y el juego continúa.
- h. B4 intenta un tiro libre y el juego continúa.

### Situación 2:

En el caso que un jugador que haya salido de la cancha por cinco (5) fouls y regresa al juego como sustituto y participa en el partido, esto se considerará como una falta técnica y será cargada contra el entrenador del equipo.

En adición, cualquier foul sancionado en contra del jugador que tenía cinco (5) fouls será considerada como falta de jugador y penalizado según sea el caso.

### Ejemplos:

A4 tiene cinco (5) fouls y sale de la cancha. Después de cierto tiempo, durante un tiempo muerto computable, A4 reingresa a la cancha como sustituto. Esto es descubierto:

- a. Antes de reanudarse el partido.
- b. Después de reanudado el partido, cuando A4 comete falta contra B4, en un lanzamiento de gol que no es convertido.

### Interpretación:

En ambos casos, en el momento que la infracción es descubierta, A4 debe ser sustituido inmediatamente y abandonará el juego.

- a. Si al jugador no se le permite ingresar al campo de juego, como no ha participado del partido, no debe haber sanción.
- b. Un foul técnico (E) será cargado en contra del entrenador del equipo A.  
El jugador B4 intenta dos/tres tiros libres y luego al equipo B se le conceden dos tiros libres y la posesión de la pelota para un saque desde fuera de la cancha.

### Art. 14 Jugadores: Lesiones

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

### **Concepto:**

Un jugador es considerado como que está recibiendo tratamiento si una persona del banco del equipo (médico, entrenador, asistente del entrenador, sustituto, o auxiliar de equipo) entra a la cancha.

### **Situación 1:**

Cuando un jugador lesionado recibe tratamiento o se recupera dentro de un (1) minuto puede permanecer en el juego, pero a su equipo se le cargará un tiempo muerto computable. Este tiempo muerto debe ser de un (1) minuto de duración. Este comienza cuando el juez hace la señal correspondiente concediéndolo y puede ser utilizado por el entrenador como si fuera un tiempo muerto computable normal.

### **Situación 2:**

Cuando, durante un partido, un jugador está sangrando, él debe abandonar la cancha de juego y ser sustituido. Pero, si su entrenador utiliza un tiempo muerto computable y durante este tiempo la sangre se detuviera y la herida abierta está seguramente cubierta, el jugador podría permanecer en el juego y no necesitará ser sustituido.

### **Situación 3:**

Si un jugador sufriera una lesión muy seria, que requiera la ayuda de un experto en medicina, este debe recibir tratamiento médico tan pronto como sea posible. Sin embargo, no hay tiempo para que el jugador sea retirado de la cancha.

## **Art. 16 Entrenadores: Deberes y poderes**

### **Situación:**

Si se descubre que uno de los jugadores en la cancha no fuera uno de los cinco jugadores confirmados para iniciar el partido. Si esto ocurre:

- a. Antes del inicio del partido.
- b. Después de comenzado el partido.

### **Interpretación:**

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---





COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

- a. El jugador ilegalmente en la cancha debe ser sustituido por el que originalmente había sido designado para comenzar el partido.
- b. El error es ignorado y el juego continúa.

### **Art. 18 Comienzo del partido**

#### **Concepto 1:**

El partido comienza oficialmente con un salto en el círculo central y cuando la pelota es legalmente tocada por uno de los saltadores.

#### **Situación 1:**

Si un foul es sancionado antes que la pelota sea tocada legalmente por uno de los saltadores, será penalizada como una falta durante un intervalo de juego. Si la falta es sancionada después, será considerada como una falta durante el tiempo de juego.

#### **Ejemplos:**

El primer juez lanza la pelota entre A4 y B4 para un salto de comienzo de un partido cuando:

- a. Un foul personal es sancionado contra B4.
- b. Un foul técnico es sancionado contra B5.
- c. Un foul antideportivo es sancionado a B6 contra A6.

En todos los casos, los fouls fueron sancionados:

- 1) Antes que la pelota fuera tocada por uno de los saltadores.
- 2) Después que la pelota fuera tocada por uno de los saltadores.

#### **Interpretación:**

- a.1 Al jugador A4 se le conceden dos (2) tiros libres y el partido se reanuda con un salto en el círculo central.
- a.2 Al equipo A se le concede un saque desde fuera de la cancha.
- b.1 Al equipo A se le conceden dos (2) tiros libres y el juego se reanuda con un salto en el círculo central.
- b.2 Al equipo A se le concede un (1) tiro libre seguido por un saque desde fuera de la cancha.
- c.1 Al jugador A6 se le conceden dos (2) tiros libres y el juego se reanuda con un salto en el círculo central.

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

c.2 Al jugador A6 se le conceden dos(2) tiros libres seguidos por un saque fuera de cancha.

### **Situación 2:**

Si una violación es sancionada durante la administración de un salto al inicio de un período, se penalizará como si hubiera ocurrido durante el tiempo de juego. Los principios para penalizar infracciones durante un intervalo de juego son válidos solamente para fouls y no para violaciones.

### **Ejemplo:**

Durante un salto al inicio de un período, A4 salta y toca la pelota antes de que esta haya alcanzado su punto más alto.

### **Interpretación:**

Violación de A4. El juego se reanuda con un saque desde fuera de la cancha para el equipo B.

### **Situación 3:**

El tercer período de un partido acaba de comenzar, cuando se descubre que los equipos están jugando en la dirección incorrecta.

### **Interpretación:**

El error se ignora. Los equipos deben seguir jugando en esa dirección que es considerada legal en el momento que la pelota está viva al inicio de ese tercer período.

### **Concepto 2:**

Para todos los partidos, el primer equipo nombrado en el programa (equipo local) podrá elegir el cesto y el banco del equipo. Esta elección debe hacerse conocer al primer juez al menos veinte (20) minutos antes del comienzo del partido.

### **Situación 1:**

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

El equipo A (equipo local) está en la cancha con más de veinte (20) minutos antes del comienzo del partido y hace su entrada en calor en un cesto.

**Interpretación:**

El equipo A ya ha elegido su cesto y banco del equipo. Esta selección es final y no puede ser cambiada.

**Situación 2:**

El equipo B (equipo visitante) está en la cancha con más de veinte (20) minutos antes del comienzo del partido y hace su entrada en calor en un cesto. El equipo A (equipo local) llega a la cancha también con más de 20 minutos antes de la hora de comienzo del partido y solicita calentar en el mismo cesto.

**Interpretación:**

La solicitud del equipo A es legal y debe ser aceptada por los jueces.

**Situación 3:**

El equipo B (equipo visitante) está en la cancha por más de 20 minutos antes del comienzo del partido y hace su entrada en calor en uno de los cestos. El equipo A (equipo local) llega a la cancha, con menos de veinte (20) minutos para el comienzo del partido y solicita calentar en el mismo cesto.

**Interpretación:**

La solicitud debe ser denegada debido a que el equipo A perdió su oportunidad de elegir.

**Art. 21 Salto**

**Situación:**

Un equipo ha solicitado una sustitución por los cinco (5) jugadores y el partido se detiene para ser reanudado con un salto.

**Interpretación:**

Un jugador debe permanecer en la cancha para participar en el salto.

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

### **Art. 23 Control de la pelota**

#### **Situación 1:**

En un saque desde fuera de la cancha o en un tiro libre el jugador, a juicio de uno de los jueces, intencionalmente se demora en recoger la pelota.

#### **Interpretación:**

La pelota está a disposición del jugador (la pelota está viva), tan pronto uno de los jueces la coloca en el piso.

#### **Situación 2:**

En un saque desde fuera de la cancha luego de un gol de cancha o del último tiro libre convertido, el jugador, a juicio de uno de los jueces, intencionalmente se demora en recoger la pelota.

#### **Interpretación:**

El juez deberá seguir el mismo procedimiento señalado en la interpretación de la situación 1 (tomar la pelota y colocarla en el piso).

### **Art. 24 Jugador en el acto de lanzamiento**

#### **Situación 1:**

Durante un salto entre A4 y B4 en el círculo de tiro libre, A4 palmotea la pelota hacia el cesto del oponente. Mientras la pelota está en el aire la señal del reloj del partido suena para dar por finalizado el tiempo de juego de ese período. La pelota ingresa al cesto.

#### **Interpretación:**

El gol debe concederse al equipo A, ya que el palmoteo es un intento de convertir un gol de cancha.

#### **Situación 2:**

Durante un salto entre A4 y B4 en el círculo de tiro libre, A4 palmotea la pelota hacia el cesto del oponente y es víctima de foul por parte de B4. La pelota ingresa al cesto.

HOME PAGE <a href="http://www.copabasket.com">www.copabasket.com</a> E-MAIL <a href="mailto:copaba@worldnet.att.net">copaba@worldnet.att.net</a>	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
---	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

### **Interpretación:**

El gol es válido y un (1) tiro libre es concedido al jugador A4, ya que un palmoteo es considerado como un acto de lanzamiento.

### **Art. 25 Gol: cuando se convierte y su valor**

#### **Concepto 1:**

El valor de un gol de cancha es definido por la ubicación del jugador o por el lugar del piso donde la pelota fue tocada por última vez por un jugador o en el lugar que la pelota toca el piso antes de entrar al cesto, sin considerar si era un pase, un lanzamiento o un palmoteo.

#### **Concepto 2:**

Un intento de gol del área de tres (3) puntos cambiará su valor y se convierte en un intento de gol de dos (2) puntos, luego que la pelota:

- Haya tocado a un jugador o el piso dentro del área de dos puntos.
- Haya tocado el aro y luego es tocada legalmente por cualquier jugador antes que entre al cesto.

#### **Concepto 3:**

Si la pelota entra al cesto por abajo se considerará como una violación, solamente si la totalidad de la pelota pasa a través de el y sobre el nivel del aro.

(INSERTAR DIAGRAMA)

#### **Situación 1:**

En los segundos finales de un partido, A4 realiza un intento de gol desde su zona de defensa. El intento se queda corto y la pelota toca el piso:

- a. Dentro del área de tres puntos.
- b. Dentro del área de dos puntos.

y luego entra al cesto antes que la señal del cronómetro del partido suene .

### **Interpretación:**

- a. Tres puntos serán otorgados al equipo A.
- b. Dos puntos serán otorgados al equipo A.

<p>HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net</p>	<p>COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895</p>	<p>P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910</p>
--	---	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

### **Situación 2:**

El jugador A4 intenta un lanzamiento de gol o un pase desde el área de tres puntos. En su vuelo ascendente la pelota es legalmente tocada por un jugador:

- Dentro del área de tres puntos.
- Dentro del área de dos puntos.

y luego entra al cesto.

#### **Interpretación:**

- Tres puntos serán otorgados al equipo A.
- Dos puntos serán otorgados al equipo A.

### **Situación 3:**

El jugador A4 intenta un lanzamiento de gol de cancha desde el área de dos puntos. En su vuelo ascendente, la pelota es tocada legalmente por un jugador que está en el área de tres puntos. La pelota entonces entra al cesto.

#### **Interpretación:**

Tres puntos serán otorgados al equipo A.

### **Art. 26 Saque desde fuera de la cancha**

#### **Interpretación:**

No hay límite en el número de compañeros o el número de pases entre ellos, en o detrás de la línea final, después de un gol de cancha o del último tiro libre convertido. Esto también aplica cuando la pelota es entregada o puesta a disposición por parte de uno de los jueces.

### **Art. 28 Sustituciones**

#### **Situación 1:**

Un equipo tiene más de cinco (5) jugadores en la cancha.

#### **Interpretación:**

Si el equipo con sólo cinco (5) jugadores está con el control de la pelota, se le permitirá que complete la jugada (ej. hasta que realicen un lanzamiento de gol, pierdan el control de

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

la pelota, detengan la pelota o la pelota quede muerta) antes que un juez pueda detener el partido o el apuntador pueda hacer sonar su señal para llamar la atención de los jueces hacia la mesa de control.

Si el equipo con seis (6) jugadores en la cancha tiene control de la pelota, el juego debe detenerse inmediatamente. Asumiendo que los jueces y los oficiales de mesa están realizando su trabajo correctamente, el jugador debe haber entrado o permanecido en la cancha ilegalmente. Los jueces, por lo tanto, deben ordenar la salida del jugador de la cancha inmediatamente y sancionar un foul técnico contra el entrenador de este equipo (B). El entrenador es responsable de asegurarse que una sustitución sea realizada correctamente y que el jugador sustituido abandone la cancha inmediatamente.

Todos los puntos convertidos por el jugador que está de más en la cancha, serán válidos. Todos los fouls cometidos por ese jugador, se mantienen y serán considerados como fouls de jugador.

**Situación 2:**

En un intento de gol de cancha, la pelota está en el aire cuando suena la señal de los veinticuatro (24) segundos. La pelota entra al cesto. ¿Esta es una oportunidad de sustitución para ambos equipos por cualquier número de jugadores?.

**Interpretación:**

Sí, ésta es una oportunidad de sustitución para ambos equipos, porque la pelota está muerta y el reloj del partido está detenido por una razón válida no relacionada o conectada con ninguno de los equipos.

**Situación 3:**

Durante el último tiro libre, el lanzador de tiro libre comete una violación. ¿Esta es una oportunidad de sustitución por el lanzador del tiro libre siempre y cuando la sustitución fuera legalmente solicitada antes de comenzar el primer intento de tiro libre?.

**Interpretación:**

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

No, solamente el equipo que tiene el derecho al saque desde fuera de la cancha puede hacer sustituciones. La violación del lanzador cancela su derecho legal de solicitar ser sustituido.

### **Art. 33 Jugador fuera de la cancha**

#### **Situación 1:**

Un jugador que tiene la pelota en la cancha es tocado por otro jugador que está fuera de la cancha.

#### **Interpretación:**

La pelota no está fuera de la cancha.

#### **Situación 2:**

La pelota está en las manos de un jugador dentro de la cancha y es tocada por un jugador que está fuera de la cancha.

#### **Interpretación:**

La pelota está fuera de la cancha y es responsabilidad del jugador que está fuera de la cancha.

### **Art. 39 Veinticuatro (24) segundos**

#### **Concepto 1:**

Cuando uno de los jueces detiene el partido por alguna razón no relacionada con cualquiera de los dos equipos, el dispositivo de veinticuatro (24) segundos deberá regresar nuevamente.

#### **Ejemplos:**

Equipo A tiene la pelota por quince (15) segundos cuando el juez detiene el partido:

- a) Para limpiar el piso.
- b) Porque el cronómetro del partido no funcionó.
- c) Porque un espectador entró a la cancha.

#### **Interpretación:**

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---





COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

En todos los casos, el partido se reanuda con un saque desde fuera de la cancha para el equipo A con un nuevo período de veinticuatro (24) segundos.

### Concepto 2:

Cuando un lanzamiento de gol de cancha es intentado cerca del final de un período de veinticuatro (24) segundos y la señal suena mientras la pelota está en el aire luego que haya dejado la(s) mano(s) del jugador e ingresa al cesto, el gol deberá ser convalidado. Todas las restricciones relacionadas con interferencias con el lanzamiento y con la pelota, serán aplicadas.

Para mantener un solo criterio, el equipo atacante será denominado "equipo A" y el equipo defensor "equipo B".

### REGLA DE 24 SEGUNDOS

#### Ejemplos:

#### Interpretaciones:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Lanzamiento,<br>señal,<br>la pelota ingresa al cesto:                                 | El gol vale,<br>pelota al equipo B detrás de la línea final.   |
| 2 | Lanzamiento,<br>señal,<br>la pelota toca el aro,<br>la pelota no ingresa al cesto:    | Violación de 24 segundos,<br>pelota al equipo B desde el lugar mas cercano a donde se hizo el lanzamiento, nuevo período de 24 segundos. |
| 3 | Lanzamiento,<br>señal,<br>la pelota toca el aro/ tablero,<br>pelota ingresa al cesto: | El gol vale,<br>El juego continúa.   |
| 4 | Lanzamiento,<br>señal,  | Pelota muerta,<br>violación de 24 segundos,  |

<small>HOME PAGE</small> <a href="http://www.copabasket.com">www.copabasket.com</a> <small>E-MAIL</small> <a href="mailto:copaba@worldnet.att.net">copaba@worldnet.att.net</a>	<b>COPABA</b> TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
---	---	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

pelota tocada en vuelo ascendente por un jugador del equipo B:

pelota al equipo B desde el lugar mas cercano a donde se hizo el lanzamiento, nuevo período de 24 segundos.

5 Lanzamiento, señal, pelota tocada en vuelo ascendente por un jugador del equipo A:

Pelota muerta, violación de 24 segundos, pelota al equipo B desde el lugar mas cercano a donde se hizo el lanzamiento, nuevo período de 24 segundos.

6 Lanzamiento, Señal, interferencia por parte de un jugador del equipo A:

el gol no es válido, Violación por interferencia, pelota al equipo B detrás de la línea final si la pelota ingresa al cesto, sino, pelota al equipo B desde el lugar más cercano donde se hizo el lanzamiento, nuevo período de 24 segundos.

7 Lanzamiento, el gol es válido, señal, interferencia por parte de un jugador del equipo B:

el gol es válido, Violación por interferencia, pelota al equipo B detrás de la línea final, nuevo período de 24 segundos.

8 Lanzamiento, señal, la pelota toca el aro y rebota de el, la pelota es tocada por un jugador del equipo A:

Pelota muerta, violación de 24 segundos, pelota al equipo B desde el lugar más cercano a donde se hizo el lanzamiento, nuevo período de 24 segundos.

9 Lanzamiento,

Pelota muerta,

<p>HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net</p>	<p>COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895</p>	<p>P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910</p>
--	---	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

- |    |  |  |
|----|--|--|
|    | señal,<br>la pelota toca el aro y rebota de el,<br>la pelota es tocada por un jugador<br>del equipo B: | violación de 24 segundos,<br>pelota al equipo B desde el lugar más<br>cercano a donde se hizo el lanzamiento,<br>nuevo período de 24 segundos. |
| 10 | Lanzamiento,<br>señal,<br>la pelota no toca el aro.  | Violación de 24 segundos,<br>pelota al equipo B desde el lugar más<br>cercano a donde se hizo el lanzamiento,<br>nuevo período de 24 segundos. |
| 11 | Lanzamiento,<br>la pelota toca el aro,<br>no suena la señal:   | El juego continúa con un nuevo período<br>de 24 segundos para el equipo<br>con control de la pelota.   |
| 12 | Lanzamiento,<br>La pelota toca el aro,<br>señal,<br>la pelota ingresa al cesto:                        | Señal incorrecta,<br>el gol es válido.   |
| 13 | Lanzamiento,<br>la pelota toca el aro,<br>señal,<br>la pelota no entra al cesto:                       | Señal incorrecta,<br>salto entre dos.  |
| 14 | Lanzamiento,<br>pelota no toca el aro,<br>no suena la señal:   | Rebote del equipo A: continúa<br>el reloj de 24 segundos.<br>Rebote del equipo B: nuevo<br>período de 24 segundos.                             |

<p>HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net</p>	<p>COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895</p>	<p>P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910</p>
--	---	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

- |    |  |  |
|----|--|--|
| 15 | Lanzamiento,<br>la pelota no toca el aro,<br>señal:  | Violación de 24 segundos,<br>pelota al equipo B desde el lugar más<br>cercano a donde se hizo el lanzamiento,<br>nuevo período de 24 segundos. |
| 16 | Lanzamiento,<br>tiro bloqueado por jugador de B,<br>señal,<br>la pelota ingresa al cesto:    | El gol es válido,<br>el juego continúa.  |
| 17 | Lanzamiento,<br>tiro bloqueado por jugador de B,<br>señal,<br>la pelota no ingresa al cesto: | Violación de 24 segundos,<br>pelota al equipo B desde el lugar más<br>cercano a donde se hizo el lanzamiento,<br>nuevo período de 24 segundos. |
| 18 | Lanzamiento,<br>tiro bloqueado por jugador de B,<br>la pelota sale fuera de la cancha:       | Pelota al equipo A desde un lugar<br>fuera de la cancha,<br>se mantiene el conteo restante de 24<br>segundos.                                  |
| 19 | Lanzamiento,<br>tiro bloqueado por jugador de B,<br>equipo B obtiene el control,<br>señal:   | Señal incorrecta,<br>pelota al equipo B<br>nuevo período de 24 segundos.   |
| 20 | Lanzamiento,<br>tiro bloqueado por jugador de B,   | El juego continúa con los restantes<br>segundos en el período de 24 segundos.<br>equipo A obtiene un nuevo control de la<br>pelota:            |

HOME PAGE  
[www.copabasket.com](http://www.copabasket.com)  
E-MAIL  
[copaba@worldnet.att.net](mailto:copaba@worldnet.att.net)

COPABA  
TEL. (787) 783-2255 / 2642  
FAX (787) 749-0895

P.O. Box 8925  
Fernandez Juncos Station  
Santurce  
PUERTO RICO, 00910



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 21 | Pase de un jugador de A, la pelota es desviada por cualquier equipo, la pelota toca el aro: | El juego continúa con los restantes segundos en el período de 24.   |
| 22 | Lanzamiento, tiro bloqueado por B4, el lanzador recibe foul de B4, señal,                   | Señal incorrecta, penalizar el foul, no hay violación de 24 segundos.   |
| 23 | Lanzamiento, tiro bloqueado por B4, señal, el lanzador recibe foul de B4.                   | Violación de 24 segundos, el foul no es tenido en cuenta (a menos que sea técnico, antideportivo o descalificador), pelota al equipo B desde el lugar más cercano a donde se hizo el lanzamiento, nuevo período de 24 segundos. |

#### **Art. 40 Pelota regresada a zona de defensa**

##### **Situación:**

El jugador A4 tiene el control de una pelota viva en su zona de defensa. El pasa la pelota a su zona de ataque. La pelota es desviada por un compañero A5 o uno de los jueces y entonces es tocada primero por el jugador A6 quien está en su zona de defensa.

##### **Interpretación:**

Esto es ilegal, una violación de pelota regresada a zona de defensa.

#### **Art. 41 Interferencia con un lanzamiento o con la pelota**

##### **Concepto 1:**

<small>HOME PAGE</small> <a href="http://www.copabasket.com">www.copabasket.com</a> <small>E-MAIL</small> <a href="mailto:copaba@worldnet.att.net">copaba@worldnet.att.net</a>	<b>COPABA</b> TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
---	---	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

Si, después de un intento de gol, la pelota es tocada por un jugador en su vuelo ascendente, todas las restricciones relacionadas con interferencia con un lanzamiento o con la pelota, serán aplicadas.

### Concepto 2:

De ocurrir una violación de interferencia con el lanzamiento o con la pelota y el gol es concedido, el juez no deberá tocar o entregar la pelota para el saque desde fuera de la cancha detrás de la línea final.

### Situación:

Después de un intento para convertir un gol la pelota toca el aro, rebota y luego, un oponente causa que el tablero o el aro vibren, de tal manera que evita que la pelota, a juicio de uno de los jueces, ingrese al cesto.

### Interpretación:

Hasta tanto sea posible que la pelota ingrese al cesto, esto es una violación de interferencia con la pelota y dos o tres puntos serán concedidos.

### Concepto 3:

Al final del tiempo de juego, de un período o un período suplementario, diferentes situaciones pueden ocurrir cuando un jugador lanza para convertir un gol y mientras la pelota está en el aire y suena la señal de finalización de un partido o de un período (situación 1 abajo). Situaciones similares también pueden ocurrir mientras la pelota está en el aire después de sancionar un foul a un jugador que está en el acto de lanzamiento (situación 2 abajo), y mientras la pelota está en el aire y suena la señal del dispositivo de veinticuatro (24) segundos (situación 3 abajo).

### Situación 1:

A4 lanza al cesto. Mientras la pelota está en el aire **el cronómetro del partido suena;** después de la señal:

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

- 1.1 La pelota es tocada en su vuelo ascendente por A5 o B5.  
**Interpretación:**  
Acción legal. La pelota queda muerta. Ningún punto puede ser concedido.  
Finalización del tiempo de juego.
- 1.2 La pelota es tocada en su vuelo descendente hacia el cesto por A5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con el lanzamiento. Ningún punto puede ser concedido.  
Finalización del tiempo de juego.
- 1.3 La pelota es tocada en su vuelo descendente hacia el cesto por B5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con el lanzamiento. 2/3 puntos serán concedidos.  
Finalización del tiempo de juego.
- 1.4 La pelota toca el aro, rebota de el y es tocada por A5 o B5.  
**Interpretación:**  
Acción legal. La pelota queda muerta. Ningún punto puede ser concedido.  
Finalización del tiempo de juego.
- 1.5 La pelota está en contacto con el aro, y el aro, la red o el tablero son tocados por A5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con la pelota. Ningún punto puede ser concedido.  
Finalización del tiempo de juego.
- 1.6 La pelota está en contacto con el aro, y el aro, la red o el tablero son tocados por B5.  
**Interpretación:**

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

Violación de interferencia con la pelota. 2/3 puntos serán concedidos.  
Finalización del tiempo de juego.

- 1.7 La pelota está en contacto con el aro y A5 pasa su mano a través del cesto por abajo y toca la pelota, el aro, la red o el tablero.

**Interpretación:**

Violación de interferencia con la pelota. Ningún punto puede ser concedido.  
Finalización del tiempo de juego.

- 1.8 La pelota está en contacto con el aro y B5 pasa su mano a través del cesto por abajo y toca la pelota, el aro, la red o el tablero.

**Interpretación:**

Violación de interferencia con la pelota. 2/3 puntos serán concedidos.  
Finalización del tiempo de juego.

- 1.9 La pelota está dentro del cesto y la pelota, aro o red son tocados por A5.

**Interpretación:**

Acción legal. 2/3 puntos serán concedidos.  
Finalización del tiempo de juego.

- 1.10 La pelota está dentro del cesto y la pelota, aro o red son tocados por B5.

**Interpretación:**

Violación de interferencia con la pelota. 2/3 puntos serán concedidos.  
Finalización del tiempo de juego.

**Situación 2:**

**B4 comete foul contra A4**, quien lanza para un gol de cancha. Mientras la pelota está en el aire:

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---





COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

- 2.1 La pelota es tocada en su vuelo ascendente por A5 ó B5.  
**Interpretación:**  
Acción legal. La pelota queda muerta. Ningún punto será concedido.  
2/3 tiros libres para A4.
- 2.2 La pelota es tocada en su vuelo descendente hacia el cesto por A5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con el lanzamiento. 2/3 tiros libres serán concedidos para A4.
- 2.3 La pelota es tocada en su vuelo descendente hacia el cesto por B5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con el lanzamiento. 2/3 puntos serán concedidos y un tiro libre adicional para A4.
- 2.4 La pelota toca el aro, rebota del mismo y es tocada por A5 o B5.  
**Interpretación:**  
Acción legal. La pelota queda muerta. 2/3 tiros libres para A4.
- 2.5 La pelota está en contacto con el aro; el tablero, el aro o la red son tocados por A5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con la pelota. Ningún punto puede ser concedido. 2/3 tiros libres para A4.
- 2.6 La pelota está en contacto con el aro; el tablero, el aro o la red son tocados por B5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con la pelota. 2/3 puntos serán concedidos y un tiro libre adicional para A4.

HOME PAGE <a href="http://www.copabasket.com">www.copabasket.com</a> E-MAIL <a href="mailto:copaba@worldnet.att.net">copaba@worldnet.att.net</a>	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
---	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

- 2.7 La pelota está en contacto con el aro y A5 pasa su mano a través del cesto por abajo y toca la pelota, el aro, la red o el tablero.

**Interpretación:**

Violación de interferencia con la pelota. Ningún punto será concedido. 2/3 tiros libres para A4.

- 2.8 La pelota está en contacto con el aro y B5 pasa su mano a través del cesto por abajo y toca la pelota, el aro, la red o el tablero.

**Interpretación:**

Violación de interferencia con la pelota. 2/3 puntos serán concedidos y un tiro libre adicional para A4.

- 2.9 La pelota está dentro del cesto y la pelota, el aro o la red son tocados por A5.

**Interpretación:**

Acción legal. 2/3 puntos serán concedidos y un tiro libre adicional para A4.

- 2.10 La pelota está dentro del cesto y la pelota, el aro o la red son tocados por B5.

**Interpretación:**

Violación de interferencia con la pelota. 2/3 puntos serán concedidos y un tiro libre adicional para A4.

**Situación 3:**

A4 lanza para un gol de cancha. Mientras la pelota está en el aire **suenan la señal del dispositivo de veinticuatro (24) segundos** y, después de la señal:

- 3.1 La pelota es tocada en su vuelo ascendente por A5 o B5.

**Interpretación:**

Acción legal. La pelota queda muerta. Ningún punto puede ser concedido.

Violación de 24 segundos.

HOME PAGE  
www.copabasket.com  
E-MAIL  
copaba@worldnet.att.net

COPABA  
TEL. (787) 783-2255 / 2642  
FAX (787) 749-0895

P.O. Box 8925  
Fernandez Juncos Station  
Santurce  
PUERTO RICO, 00910



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

- 3.2 La pelota es tocada en su vuelo descendente al cesto por A5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con el lanzamiento. Ningún punto puede ser concedido.
- 3.3 La pelota es tocada en su vuelo descendente al cesto por B5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con el lanzamiento. 2/3 puntos serán concedidos.
- 3.4 La pelota toca el aro, rebota del mismo y es tocada por A5 o B5.  
**Interpretación:**  
Acción legal. La pelota queda muerta. Ningún punto puede ser concedido.  
Violación de 24 segundos.
- 3.5 La pelota está en contacto con el aro; el aro, el tablero o la red son tocados por A5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con la pelota. Ningún punto puede ser concedido.
- 3.6 La pelota está en contacto con el aro; el aro, el tablero o la red son tocados por B5.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con la pelota. 2/3 puntos serán concedidos.
- 3.7 La pelota está en contacto con el aro y A5 pasa su mano a través del cesto por abajo y toca la pelota, el aro, la red o el tablero.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con la pelota. Ningún punto puede ser concedido.
- 3.8 La pelota está en contacto con el aro y B5 pasa su mano a través del cesto por abajo y toca la pelota, el aro, la red o el tablero.  
**Interpretación:**  
Violación de interferencia con la pelota. 2/3 puntos serán concedidos.
- 3.9 La pelota está dentro del cesto; la pelota, el aro o la red son tocados por A5.

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

**Interpretación:**

Acción legal. 2/3 puntos serán concedidos.

3.10 La pelota está dentro del cesto; la pelota, el aro o la red son tocados por B5.

**Interpretación:**

Violación de interferencia con la pelota. 2/3 puntos serán concedidos.

**Art. 45 Doble Foul**

**Situación 1:**

A4 comete violación de caminar. Antes que un jugador de B tenga la pelota a su disposición para un saque desde fuera de la cancha, ocurre un doble foul de A5 y B5.

**Interpretación:**

Saque desde fuera de la cancha para el equipo B. A pesar que el equipo B no había establecido el control de la pelota, tiene el derecho al control. Negar el control de la pelota al equipo que tenía ese derecho, sería contrario al espíritu e intención de las reglas.

**Situación 2:**

Foul técnico al entrenador del equipo B. El jugador A4 intenta dos tiros libres seguidos por la posesión de la pelota para A. Inmediatamente después del segundo tiro libre ocurre un doble foul entre A5 y B5.

**Interpretación:**

Saque desde fuera de la cancha para el equipo A. Aunque el equipo A no había establecido el control de la pelota, tenía el derecho a ese control.

**Art. 55 Fouls de Equipo: Penalidad**

**Situación 1:**

A4 comete violación de caminar. Antes que un jugador del equipo B tenga la pelota a su disposición para un saque, B5 comete falta contra A5, esta es la quinta (5) falta del equipo B.

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

### **Interpretación:**

El foul de B5 no es penalizado con dos tiros libres, ya que B tenía el derecho al control de la pelota en el mismo momento que B5 comete el foul. Los derechos de saque de ambos equipos se cancelan entre sí, por lo tanto el juego se reanuda con un salto.

### **Situación 2:**

Foul técnico al entrenador del equipo A. El jugador B4 intenta dos tiros libres seguidos por la posesión de la pelota para B. Después del segundo tiro libre pero antes que el equipo B tenga la pelota a su disposición para el saque, B5 comete foul contra A5 y esta es la quinta falta del equipo B.

### **Interpretación:**

Ningún tiro libre será intentado, en el mismo momento que B5 comete el foul, su equipo tenía el derecho al control de la pelota. Este derecho al saque es parte una penalidad y no se puede usar para cancelar el posterior derecho del equipo A. El equipo B pierde el derecho al control de la pelota y el juego se reanuda con un saque para el equipo A.

## **Art. 56 Situaciones Especiales**

### **Situación 1:**

A4 convierte un gol de cancha y un foul técnico es sancionado contra A5 seguido de un foul técnico contra B5.

### **Interpretación:**

Las penalidades de ambos fouls técnicos son las mismas y por lo tanto, deben ser canceladas. El partido deberá ser reanudado con saque desde fuera de la cancha por el equipo B desde la línea final, como después de un gol normal.

### **Situación 2:**

El equipo A tiene derecho a un saque desde fuera de la cancha por cualquier razón, cuando un foul técnico es sancionado contra A5, seguido por un foul técnico contra B5.

### **Interpretación:**

Las penalidades por ambos fouls técnicos son las mismas y por lo tanto, deben ser canceladas. El saque desde fuera de la cancha para el equipo A se mantiene para

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

administrar, sin considerar que la pelota esté o no a disposición del jugador para el saque.

### Situación 3:

El equipo A tiene el control de la pelota en la cancha. Entonces se sanciona un doble foul entre A5 y B5, seguido por un foul de A6 contra B6. Esta es la quinta falta del equipo A.

### Interpretación:

Una situación especial ocurre en el momento que se sanciona el foul contra A6. En situaciones especiales todas las penalidades de doble foul serán canceladas y la penalidad del foul de A6 permanece para ser administrada: Saque desde fuera de la cancha para B. Como el equipo A tenía derecho para un saque desde fuera de la cancha en el momento en que se sancionó el foul contra A6, la penalidad por esta falta es la posesión de la pelota para B, independientemente del número de faltas de equipo que A haya cometido en este período.

### Situación 4:

Una violación de caminar es sancionada contra A4 y luego un doble foul entre A5 y B5, seguido por un foul de B6 contra A6. Todas las faltas ocurren antes que la pelota esté viva después de la violación. Esta es la quinta falta del equipo B.

### Interpretación:

En situaciones especiales la penalidad de doble foul será cancelada. La penalidad por la violación es la posesión de la pelota para el equipo B. La penalidad por el foul de B6 es la posesión de la pelota para el equipo A, independientemente del número de faltas que el equipo B haya cometido en este período. Quedan dos penalidades iguales, las cuales se cancelan entre sí. Como resultado: se realizará un salto en el círculo más cercano.

### Situación 5:

Al equipo A se le otorga un saque desde fuera de la cancha, después de un foul o una violación. La pelota está a disposición del jugador que realizará el saque y se sanciona

<p>HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net</p>	<p>COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895</p>	<p>P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910</p>
--	---	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

una falta técnica contra A5 y B5. Luego A6 comete falta contra B6. Esta es la quinta falta del equipo A.

### **Interpretación:**

Las penalidades por los fouls técnicos son iguales, por lo tanto se cancelan. Como la pelota ya estaba viva durante el saque desde fuera de la cancha por el foul o la violación, esta penalidad ya no se puede usar para cancelar. Por lo tanto, el derecho inicial de la posesión para el equipo A se cancela, y se administra de la siguiente forma: saque desde fuera de la cancha para B, independientemente del número de faltas de equipo cometidas por A en ese período, porque el equipo A estaba en control de la pelota cuando ocurrió el último foul.

Si, en este ejemplo, las faltas ocurren antes que la pelota esté a disposición del jugador que efectuará el saque, el foul de A6 no debe ser penalizado con 2 tiros libres, ya que A tenía derecho para un saque cuando A6 comete el foul. El derecho inicial para el saque cancela la última penalidad de saque, dejando sin posibilidad de administrar otra penalidad. Por lo tanto, independientemente del número de faltas de equipo, el juego debe ser reanudado con un salto.

### **Art. 57 Tiros libres**

#### **Situación:**

Un oponente del lanzador de tiros libres causa que el tablero o el aro vibre mientras la pelota está en vuelo durante el último o único tiro libre, de tal manera que, a juicio de uno de los jueces, evita que la pelota ingrese al cesto.

#### **Interpretación:**

El tiro libre se considerará válido, un punto será concedido y un foul técnico será cargado en contra del jugador que cometió la violación.

### **Art. 58 Errores corregibles**

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---



COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

### **Situación 1:**

B4 comete foul contra A4 y esta es la quinta falta de equipo. Erróneamente, el juez entrega la pelota a A5 para un saque desde fuera de la cancha y el juego se reanuda. A4 recibe la pelota, driblea y en ese momento el error es descubierto y aún es corregible.

#### **Interpretación:**

El error fue no otorgar dos tiros libres merecidos. Como no ha habido un cambio de posesión de la pelota desde que el error fue cometido: A4 intenta dos tiros libres y el partido continúa después del último libre, como después de cualquier tiro libre normal.

### **Situación 2:**

B4 comete foul sobre A4 y esta es la quinta falta de equipo. Erróneamente, el juez entrega la pelota a A5 para un saque desde fuera de la cancha y el juego se reanuda. A4 recibe la pelota, driblea, lanza y convierte. En ese momento el error es descubierto y aún es corregible.

#### **Interpretación:**

El error fue no otorgar dos tiros libres merecidos. El mismo equipo convierte después de habersele concedido erróneamente la posesión de la pelota. Por lo tanto, el gol es otorgado al equipo A. No se concederán los tiros libres al jugador A4 y el partido se reanudará con un saque desde fuera de la cancha por el equipo B, como después de un gol normal.

### **Situación 3:**

Al Equipo A, erróneamente, el juez le concede la posesión de la pelota para un saque desde fuera de la cancha en lugar de dos tiros libres para A5. Después del saque y sin haber un cambio de posesión de la pelota desde que el error fue cometido, el jugador B4 comete foul sobre A4 y es la quinta falta del equipo B.

#### **Interpretación:**

El error fue no otorgar dos tiros libres merecidos. Los tiros libres no otorgados por error deberán ser concedidos al jugador A5 sin jugadores alineados en el área restrictiva.

HOME PAGE www.copabasket.com E-MAIL copaba@worldnet.att.net	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
--	--	---





COPABA

CONFEDERACION PANAMERICANA DE  
BALONCESTO  
PANAMERICAN BASKETBALL CONFEDERATION  
FUNDADA/FOUNDED 1975



AMERICAS

Después de corregido el error, el partido se reinicia en el punto donde fue interrumpido para corregir el error. Dos tiros libres para A4.

S.E.U.O.

HOME PAGE <a href="http://www.copabasket.com">www.copabasket.com</a> E-MAIL <a href="mailto:copaba@worldnet.att.net">copaba@worldnet.att.net</a>	COPABA TEL. (787) 783-2255 / 2642 FAX (787) 749-0895	P.O. Box 8925 Fernandez Juncos Station Santurce PUERTO RICO, 00910
---	--	---



**Metodología para selección de talentos en la Provincia de Sancti Spíritus  
en las edades de 10 a 15 años sexo femenino en el deporte baloncesto**

**Profesor Asistente de Baloncesto  
Facultad Cultura Física Sancti Spíritus  
(Cuba)**

**Carlos Silvio Rodríguez Hernández  
[carlosr@uclv.etecsa.cu](mailto:carlosr@uclv.etecsa.cu)**

**<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 28 -  
Diciembre de 2000**

1 / 2

El deporte en Cuba a tenido un desarrollo innegable y en estos momentos se encuentra en la cúspide del deporte mundial y Olímpico, pero estos resultados no son producto de la casualidad sino de un sistema de trabajo en el deporte, que es la llamada pirámide de participación deportiva, que lleva al niño desde la base hasta la elite del deporte, en la base de esta se encuentran la Educación Física y el deporte en las el eslabón de base (áreas deportivas), que son las encargadas de descubrir al futuro deportista e iniciar al niño en el duro campo del entrenamiento deportivo.

El conocido pedagogo V. A. Sujolinski expreso "Lo desaprovechado en la infancia, jamás se recuperará en los años de juventud y menos aún en una edad mas madura, por esto la búsqueda del talento ha sido una de las principales tareas de los pedagogos de las diferentes ramas del saber y son variadas las estrategias que se han seguido en el mundo para descubrirlo, pues de ello dependen en gran medida las posibilidades de desarrollarse de cada cual, encontrar al niño con dotes especiales, capaz de llegar a la cúspide, es una tarea difícil e importante.

La selección deportiva solo puede ser resuelta con éxito a base de unos largos y minuciosamente preparados exámenes integrales de los practicantes. Un conjunto de métodos de investigación correctamente escogidos que contengan estudios de la personalidad médicos fisiológicos, psicológicos, los que permitirán la aptitud deportiva de los escolares

Los métodos de selección deportiva han ido evolucionando de manera constante y rápida, a la par del desarrollo de nuestro deporte, con la elaboración y puesta en

práctica de los últimos programas de preparación del deportista para cada disciplina deportiva, este aspecto ha tenido un avance significativo, pues se brindan una serie de normas, que le permiten al entrenador de toda la pirámide hacia el alto rendimiento, seleccionar con mayor certeza al posible talento, teniendo en cuenta parámetros antropométricos y el rendimiento motor del sujeto. Estas normas de selección han sido elaboradas sobre la base de la experiencia Cubana en el entrenamiento y los resultados de los campeonatos nacionales de todas las categorías. Además del estudio de la reserva deportiva cubana que comenzó en el 1992 a 1994, específicamente en el programas de la preparación del deportista del deporte Baloncesto los procedimientos metodológicos para la detección y evaluación del desarrollo físico motor no satisfacen los requerimientos de las exigencias científicas actuales para garantizar la reserva deportiva cubana desde la pirámide del alto rendimiento que comienza en las áreas deportivas especiales.

Por lo que no podemos decir que ya está resuelto el problema de la selección deportiva, pues existe deficiencias en este sistema de selección ya que los mismos solo miden el estado actual del niño y el hombre como ser biosocial está expuesto a influencias que pueden provocar variaciones producto a las leyes del desarrollo biológico, psíquico, motriz, fisiológico o económico.

En estudios realizados en varias repúblicas de la ex Unión Soviética se crearon grupos de preparación para ingresos en escuelas deportivas, según el investigador M.N Turajodzyeva 1978, demostró para diferentes modalidades deportivas los límites de edades de admisión de los niños y adolescentes a las escuelas deportivas, encontrándose el Baloncesto en los límites de 10 - 11 años.

En nuestro país la selección deportiva en las diferentes modalidades y en especial para el deporte Baloncesto las edades para el ingreso en las escuelas de iniciación deportivas comienzan a partir de los 10 - 11 años, participando en competencias oficiales en las edades de los 12 - 13 años, su selección está fundamentada por observaciones y la basta experiencia de los entrenadores, dándole gran importancia al cumplimiento de las normas de la talla, exigiéndose estaturas similares a las de este deporte con las del nivel mundial, las primeras selecciones se realizan para las áreas deportivas, posteriormente para las escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE), el centro de entrenamiento del alto rendimiento (CEAR) y por último los equipos nacionales, por lo que poseemos etapas similares a las creadas en Europa.

Cuando analizamos dentro de este proceso, las exigencias del proceso de selección, no se puede adoptar una estrategia científica que brinde una modelación para cada territorio. Siendo las normas de la talla el factor fundamental y esta equiparada con las exigencias del Baloncesto mundial, no lográndose el resultado fijado.

La selección para el área deportiva en el eslabón de base se realiza a través de las llamadas pruebas de Eficiencia Física ó de rendimiento motor, las que formaron parte de una investigación realizada en 1985 y donde se midió toda la población cubana en cuatro pruebas motrices, la talla y el peso, a partir de esta medición se estableció el

llamado percentil 90, y que consiste en utilizar los resultados promedios de los niños que quedaron con resultados entre el 90 y 100 percentil en estas mediciones.

A partir de aquí las pruebas y la forma de determinar el posible talento sufrieron algunas variaciones y en estos momentos se aplican solo tres pruebas motrices y la talla, donde se propone como posible talento deportivo a aquellos que se encuentran en las tres pruebas mas la talla, ubicados por encima del 90 percentil, a los que se ubican en una o más pruebas por encima del percentil 97 y en la talla.

La misma posee muchas insuficiencias que hay que limar, teniendo en cuenta que esta se aplica en niños de 7 a 12 años donde algunas de las características antropométricas fundamentales no se han definido aún, y se pueden cometer errores garrafales a la hora de elegir un niño para la practica del deporte, como seria ubicar a un niño con un coeficiente de inteligencia normal bajo en un deporte de juegos con pelota, o seleccionar a un deportista de un deporte que necesite de una talla alta por la estatura que presente en estas edades y no por el pronostico de su talla futura.

La selección para el alto rendimiento, se realiza a través de los programas de preparación del deportista que contiene un número de test físicos y técnicos que debe vencer el candidato a deportista, y de algunos parámetros antropométricos en los deportes que así lo requieran como es el caso de la talla en los deportes de conjunto, que aunque permiten una labor mas efectiva del entrenador al seleccionar el deportista, no deja de tener deficiencias, pues se conoce, que un estudiante que muestre una estatura elevada en su niñez no siempre va a poseer en su etapa adulta una elevada talla, pues esta es un factor genético y hereditario.

Por lo que no podemos decir que ya esta resuelto el problema de la selección deportiva, pues existe deficiencias en este sistema de selección ya que los mismos solo miden el estado actual del niño y el hombre como ser biosocial esta expuesto a influencias que pueden provocar variaciones producto a las leyes del desarrollo biológico, psíquico, motriz, fisiológico o económico.

Es generalmente muy importante y evidente que en el deporte, su valor social es más relevante, cuando las actividades deportivas están dirigidas a toda la población que posee características especiales de rendimiento físico y deportivo, satisfacer las principales necesidades de máximo rendimiento. Imagen y creación del desarrollo de la Cultura Física y el Deporte " Deporte de alto Rendimiento".

En los momentos actuales se observa madurez en el desarrollo deportivo de nuestro país, pero ante las nuevas exigencias competitivas hay que continuar trabajando con voluntad incansable, inteligencia, valores, estrategias y objetivos, son paradigmas que se asumen para definir la producción y desarrollo de la investigación científica como una misión básica en las Universidades del deporte cubano.

En Cuba esta situación se acentúa y en especial en el deporte Baloncesto, que no sé a insertado en los grandes logros del deporte cubano en el ámbito regional y continental.

La metodología de detección de posibles talentos, así como el método de evaluación Para el control del desarrollo de las capacidades físicas para la selección deportiva debe realizarse siempre con el objetivo de aplicar la metodología con el fin de mejorar con ella las selecciones, las condiciones de vida deportiva basada en el desarrollo orgánico individual de cada sujeto, representando el rol activo del hombre y la ciencia, permitiendo ser aprovechables tecnológicamente los conocimientos de causa más moderna del desarrollo científico.

Los efectos del estudio para determinar las características ideales de la provincia de Sancti Spiritus para lograr la metodología de detección de posibles talentos en el deporte baloncesto se logran sobre la base:

- Considerar la metodología para la detección de talentos para ser generalizada y modificada.
- Partiendo de las realidades de la situación económica, social presente y futura y el ritmo de desarrollo deportivo, buscar una adaptación más efectiva a las nuevas condiciones.
- Utilizar las características médicas biológicas en el proceso de selección.
- Perfeccionar las condiciones subjetivas en la selección de talentos.

Partiendo de los argumentos planteados anteriormente se realiza la investigación donde nos planteamos los aspectos a resolver.

**El Objeto de Investigación:** Las características que debe poseer la metodología para la detección de posibles talentos y la evaluación del rendimiento físico motor.

**Campo de acción:** La detección, selección de posible talento para el deporte baloncesto en el eslabón de base.

### **El Objetivo General:**

Facilitar una metodología de detección y selección de talento para el entrenamiento deportivo en el eslabón de base que conlleve a una orientación correcta del estudiante hacia el deporte baloncesto con sus características morfofuncionales y somatotípicas, Psicológicas y de rendimiento físico motor, con la consecuente obtención de altos resultados deportivos y de un ahorro recursos materiales y humanos en la provincia de Sancti Spiritus en el sexo femenino entre las edades de 10 a 15 años.

### **Metodología**

Se tomó como población a la provincia de Sancti Spiritus en las edades escolares y las 4 provincias de la región central, de esta a la muestra corresponderán los estudiantes entre las edades 10 y 15 años del sexo femenino de 3 municipios de forma intencional en correspondencia con los de mayor aportes al deporte escolar en esta provincia siendo estos Sancti Spiritus, Trinidad y Yaguajay, además la totalidad de la matrícula de las escuelas de iniciación deportiva escolar de la región central del

país, correspondiente a las provincias de Villa Clara, Cienfuegos, Ciego de Avila y Sancti Spíritus para lograr un total 350, los mismos se dividieron en estratos por las diferentes edades, para obtener la información necesaria para confeccionar el patrón del cumplimiento para la detección de los futuros talentos, así como las normas para su evaluación. Se establecerán tablas de percentiles desde el percentil 10 hasta 97 para cada una de las edades escolares comenzando en 10 años hasta los 15 años. La escala de evaluación de estas tablas percentilares constará de cinco rangos evaluativos los que quedan conformados de la siguiente manera:

Escala de evaluación cuantitativa y cualitativa según ubicación de los percentiles alcanzados para cada una de las pruebas de forma individual. **Msc. Carlos Rodríguez Hernández 1999**.

1. 85 - 99 Excelente.
2. 70 - 84 Muy Bien.
3. 55 - 69 Bien.
4. 40 - 54 Regular.
5. 25 - 39 Mal.

Además se establecerán el porcentaje de importancia para cada uno de los parámetros a evaluar en el Baloncesto en correspondencia con la edad decimal, la edad biológica del sujeto en cada etapa en que se realice la medición, estos porcentajes Son:

<b>TALLA</b>	<b>TALLA PRO</b>	<b>ALCANCE</b>	<b>DESPEGUE</b>	<b>SALTO</b>	<b>S. LONG</b>
<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>
<b>Rapidez</b>	<b>Resis</b>	<b>Resit M/M</b>	<b>PLanchas</b>	<b>Cuclillas</b>	<b>Flexib</b>
<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>

## Procedimiento metodológico para la evaluación del rendimiento físico motor en jugadoras de baloncesto en las edades de 10 a 15 años en la Provincia de Sancti Spíritus.

- \*Profesor principal de la disciplina Didáctica de la Educación Física. Categoría docente profesor Asistente, Master en ciencias de la Educación. Profesor de la Universidad Central de las Villas, especialista en el deporte Baloncesto en la Facultad de Cultura Física.**
- \*\*Profesor Instructor. Facultad Cultura Física Sancti Spíritus**

**Carlos Silvio Rodríguez Hernández\***

[carlosr@uclv.etecsa.cu](mailto:carlosr@uclv.etecsa.cu)

*Profesor Asistente*

**Sergio Pedro Alvarez Castillo\*\***

**(Cuba)**

### Resumen

La investigación trata el desarrollo armónico de las jóvenes jugadoras de baloncesto en la región central, en el mismo se realiza un estudio para establecer un nuevo procedimiento metodológico para la evaluación del test del desarrollo físico motor en las edades de 10 / 15 años en el sexo femenino. La población utilizada fue el 100 % de las atletas de la región central y se valida con 10 atletas del equipo 12 / 13 de Sancti Spiritus. Su objetivo es facilitar a los profesionales un procedimiento metodológico que permita una correcta evaluación en correspondencia con los grupos etarios, talla actual, adulta y desarrollo físico.

**Palabras clave:** Baloncesto. Jugadoras jóvenes. Evaluación. Test de desarrollo físico.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 25 - Setiembre de 2000

El deporte en Cuba a tenido un desarrollo innegable y en estos momentos se encuentra en la cúspide del deporte mundial y Olímpico, pero estos resultados no son producto de la casualidad sino de un sistema de trabajo en el deporte, que es la llamada pirámide de participación deportiva, que lleva al niño desde la base hasta la elite del deporte, en la base de esta se encuentran la Educación Física y el deporte en las el eslabón de base (áreas deportivas), que son las encargadas de descubrir al futuro deportista e iniciar al niño en el duro campo del entrenamiento deportivo.

Tomando como partida la situación de las áreas deportivas y Escuela de Iniciación Deportiva Escolar en el deporte escolar del territorio Espirituano podemos plantear que este se caracteriza por bajos niveles de competitividad, desactualización tecnológica, por lo que nos proponemos insertar a este deporte en la actualidad tecnológica, para lograr indicadores de eficiencia superior a las alcanzadas en las

selecciones actuales. El trabajo se sustenta en el análisis objetivo de la situación de la selección de talentos deportivos en el deporte Baloncesto en las edades tempranas en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de la Provincia de Sancti Spiritus, la cual se caracteriza por:

A partir de las reflexiones anteriores planteamos en esta investigación, significando sus elementos principales.

Situación problemática: que aborda la investigación esta dado por las insuficiencias que poseen los métodos y procedimientos metodológicos **de la evaluación del test físico** para el deporte en el eslabón de base en el programa de la preparación del baloncestista, donde no se llega a caracterizar correctamente el estudiante, según las necesidades del deporte, lo que no permite garantizar la reserva deportiva y realizar su orientación correctamente.

Es conocido que en nuestro país desde hace ya una década se están dirigiendo los esfuerzos hacia el fomento y consolidación de una nueva Cultura científico - tecnológica que se corresponda con las exigencias y demandas de la realidad económica - social cubana actual. Por ello se hace necesario realizar tareas que permitan acelerar el proceso de conformación y establecimiento de una visión social integral de la Ciencia y la Tecnología entre nuestros profesionales, investigadores, docentes y pueblo en general, aprovechando nuestras raíces, la concepción que nos ha proporcionado la ideología y la práctica científica y tecnológica de la Revolución cubana, así como las fructíferas contribuciones del Movimiento internacional de estudios sobre Ciencias Tecnología y Sociedad. El desafío de la modernidad, vencida frente al agonismo de los modelos globalizadores, proponen al hombre del nuevo siglo otra mirada al socialismo en Cuba, que exhibe un crecimiento moral en los últimos 40 años, no registrado en sociedad alguna en la movilización del ser cubano en torno a la Cultura Física y el Deporte.

Es generalmente muy importante y evidente que en el deporte, su valor social es más relevante, cuando las actividades deportivas están dirigidas a toda la población que posee características especiales de rendimiento físico y deportivo, satisfacer las principales necesidades de máximo rendimiento. Imagen y creación del desarrollo de la Cultura Física y el Deporte " Deporte de alto Rendimiento". La ciencia y la tecnología posibilitan al entrenador una selección satisfactoria, mediante una aplicación óptima de las acciones y operaciones de los métodos y medios para la modelación deportiva, la cual depende en un alto porcentaje del nivel científico metodológico en la planificación y dirección de la selección de los deportistas, y de la velocidad de actualización de la misma, lo que hace que tenga una especial relevancia para el deporte la investigación como fuente de un nuevo método de trabajo.

En los momentos actuales se observa madurez en el desarrollo deportivo de nuestro país, pero ante las nuevas exigencias competitivas hay que continuar trabajando con voluntad incansable, inteligencia, valores, estrategias y objetivos, son



paradigmas que se asumen para definir la producción y desarrollo de la investigación científica como una misión básica en las Universidades del deporte cubano.

En la creación de una metodología para la evaluación en el eslabón de base en los adolescente como vía para intensificar el proceso de innovación tecnológica en la esfera de la Cultura Física y el Deporte consiste en un amplio análisis científico de las características que debe poseer esta y su influencia en el desarrollo y su repercusión en la sociedad, por ello constituye un elemento importante para tomar decisiones más científicas y responsables y así contribuir al desarrollo de la ciencia tecnología y sociedad.

El estudio para establecer una metodología para la evaluación del rendimiento físico motor del jugador de Baloncesto en el sexo femenino en las edades entre 10 y 15 años, lo constituye ante todo en:

- Conocer en varias etapas el desarrollo de las características ideales para lograr una evaluación acertada con las normas para el territorio como proceso decisivo para su efectividad.
- Descubrimiento y aprovechamiento de la magnitud de los objetivos que se aspira y los resultados realmente logrados.

La metodología de evaluación para el control del desarrollo de las capacidades físicas para la selección deportiva debe realizarse siempre con el objetivo de mejorar con ellas las selecciones, las condiciones de vida deportiva basada en el desarrollo orgánico individual de cada sujeto, representando el rol activo del hombre y la ciencia, permitiendo ser aprovechables tecnológicamente los conocimientos de causa más moderna del desarrollo científico.

Los efectos del estudio para determinar las características ideales de la provincia de Sancti Spiritus para lograr la metodología para se lograran sobre la base:

- Considerar la metodología para ser generalizada y modificada.
- Partiendo de las realidades de la situación económica, social presente y futura y el ritmo de desarrollo deportivo, buscar una adaptación más efectiva a las nuevas condiciones.
- Perfeccionar las condiciones subjetivas en la evaluación del rendimiento físico.
  - Se hace evidente que con la aplicación de la metodología se alcanza una mayor efectividad en la evaluación del rendimiento físico, también puede prepararse con una mayor individualización las sesiones de entrenamiento y contribuir al logro de una buena salud del atleta.

El logro del procedimiento metodológico requiere de la elaboración de objetivos económicos concretos:

- Aumento de la calidad y cantidad de la evaluación y lograr los pronósticos de selección de talentos.
- Mejoramiento del trabajo de individualización con los talentos seleccionados.

- Ahorros económicos y de pérdidas de tiempo de trabajo con jóvenes sin perspectivas futuras.

Una característica esencial que diferencia el procedimiento metodológico de otras metodologías tradicionales empleadas en la evaluación del Baloncesto cubano, es que esta encaminada a fomentar el aprovechamiento y logro de selecciones cuyo origen esta ante todo en el desarrollo científico técnico, los efectos sobre las potencialidades individuales y totales son posibles.

El perfeccionamiento de la capacitación y comprensión de los profesionales del deporte en áreas deportivas, Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar, en las cuales se modifican las relaciones objetivas en la metodología de selección.

### **La metodología para la evaluación.**

**Parte del establecimiento de tablas percentilares para cada uno de los parámetros del test de forma descendente desde el percentil 100 hasta el 10. El que no logre el valor de la norma del percentil 10 se le concede 0 percentil**

La escala de evaluación de estas tablas percentilares constará de cinco rangos evaluativos los quedan conformados de la siguiente forma:

Escala de evaluación cuantitativa y cualitativa según ubicación de los percentiles alcanzados para cada una de las pruebas de forma individual. **Msc. Carlos S Rodríguez Hernández. 1999**

1. 85 - 99 Excelente.
2. 70 - 84 Muy Bien.
3. 55 - 69 Bien.
4. 40 - 54 Regular.
5. 25 - 39 Mal.

Además se establecen porcentajes de importancia para cada uno de los parámetros a evaluar en el Baloncesto en correspondencia con la edad decimal del sujeto en cada etapa en que se realice la medición, estos porcentajes de importancia se obtienen de los resultados de las entrevistas a entrenadores de nuestro territorio y entrenadores participantes en la competencia nacional sub 22 efectuada en nuestra provincia en el año 1999. También se tuvo en consideración los aspectos físicos más predominantes a los exigidos a los jugadores de baloncesto según las características del juego y las exigencias que este solicita a los jugadores, En estudios realizados Reek Arnold, J.R. A sobre los aspectos físicos de los jugadores de baloncesto se ha llegado a conclusiones que los gestos técnicos, más comúnmente solicitados al jugador, son los de correr, saltar, lanzar, así como todo tipo de desplazamiento con ritmos muy variados y con gran intensidad, en la mayoría de las situaciones.

Por la normativa reglamentaria, referida al control, se juega a un ritmo elevado y con gran velocidad, exigiendo del jugador constantes saltos y desplazamientos, bien para defender o para atacar, esto lo convierte en un deporte a cíclico con una exigencia energética muy intensa de breves segundos ( los contraataques y los desplazamientos rápidos) y con múltiples paradas de algunos segundos( faltas, tiempos muertos etc.) el tiempo medio de juego gira alrededor de los 38 segundos continuos y los parados en 26 segundos, esto hace que el baloncesto sea un deporte con alto nivel de exigencias energéticas, situado alrededor del 90 % de volumen máximo de oxígeno y con una duración media de los partidos superior a una hora de juego.

Además exige de los jugadores de un desarrollo elevado de todas las capacidades física con una exigencia prioritaria en la resistencia, la fuerza en todas sus manifestaciones y gran potencia.

De estas conclusiones y las consideraciones expuestas en las entrevistas a los entrenadores se coincide con el autor consideramos necesario aplicar la evaluación con porcentos asignados para cada parámetro.

Talla	Talla Pro	Alcance	Despegue	Salto	S. long
0,2	0,2	0,1	0,15	0,1	0,05
Rapidez	Resist.	Resist M/M	Planchas	Cuclillas	Flexib
0,1	0,15	0,15	0,05	0,05	0,05

Para la evaluación del sujeto se aplicará un procesamiento matemático donde se podrá obtener un máximo de 50 puntos producto de la sumatoria de cada una de las pruebas realizadas, el proceso incluye la ubicación en el percentil y el porcentaje de importancia a los parámetro medidos durante del test de rendimiento físico motor, la ecuación para la obtención de la calificación será:

Evaluación = (Percentil ocupado\* 50 puntos máximos)/ 100 \*( % de importancia asignado)

Escala para evaluar el resultado alcanzado por el sujeto evaluado. **Msc. Carlos S Rodríguez Hernández. 1999**

1. 43 - 50 Excelente.
2. 34 - 42 Muy Bien.
3. 26 - 33 Bien.
4. 18 - 25 Regular.
5. 10 - 17 Mal.

Es considerado como sujeto con aptitudes para práctica deportiva él que alcance la calificación bien o sea obtenga entre 26 - 33 puntos o más.

Con la aplicación de la medición y la observación a través de los test de rendimiento físicos se logra conformación del procedimiento metodológico para la evaluación del test de rendimiento físico motor en el deporte baloncesto en el sexo femenino en las edades 10 a 15 año en el eslabón de base.

Métodos Estadísticos Matemáticos: Para evaluar los indicadores que nos permiten determinar el desarrollo individual del sujeto con respecto y la proyección final.

### **Batería de pruebas para el test físico en la metodología**

Salto de longitud sin Impulso salto vertical(despegue, alcance y salto y marcar.), Salto de longitud sin Impulso.

Rapidez (20 metros), resistencia. En metros y metros recorridos por minutos, planchas(15 y 30 segundos), cuclillas 30 segundos flexibilidad.

## LA UTILIZACIÓN DE LOS JUEGOS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Facultad Cultura Física Sancti  
Spíritus  
(Cuba)

Msc. Carlos Silvio  
Rodríguez Hernández  
[carlosr@uclv.etecsa.cu](mailto:carlosr@uclv.etecsa.cu)

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital  
- Buenos Aires - Año 7 - N° 39 - Agosto de  
2001

1 / 1

La educación física en la época contemporánea ha experimentado un amplio desarrollo de diversos modos de practicar el ejercicio físico, estando influida por diversos factores.

El impetuoso desarrollo alcanzado por la ciencia y la tecnología a escala universal, los avances experimentados por las ciencias sociales y en particular por la psicología, pedagogía, el gran impacto de los Juegos Olímpicos de la era moderna y del deporte como fenómeno sociocultural contemporáneo, la mejor forma de lograr un mejor uso del tiempo libre y luchar contra el ocio y el sedentarismo que genera el desarrollo económico.

La influencia ejercida por estos factores en los profesionales de la educación física favoreció al desarrollo de diversas corrientes o tendencias pedagógicas que constituyen distintas maneras de entender la Educación Física, tales como:

- Psicomotricidad
  - Psicocinética
- La expresión corporal
  - La sociomotricidad
  - El deporte educativo
  - El deporte recreación
    - Los aeróbic
- Las técnicas de relajación orientales
  - Culturismo renovado

Pero algo muy significativo en estos cambios es que ellos han venido teniendo lugar, cada vez con mayor ímpetu en los últimos años provocando en muchos profesionales la sensación de ir viajando en

un tren a excesiva velocidad, que nos lleva a un destino difícilmente predecible por nosotros mismo.  
Por lo tanto hay que buscar un camino que permita encontrar a la educación física su propia pertinencia, independientemente de los modismos por los que atraviesan las prácticas corporales.

Con el propósito de favorecer a una mejor comprensión del fenómeno de la educación física en la época actual se agrupan las principales tendencias y corrientes en tres modelos.

### **1. El modelo médico**

El modelo medico o tradicional se comienza a desarrollarse desde la primera mitad de siglo.

Tiene sus bases científicas en las Ciencias Biomédicas: Morfología, Fisiología, Bioquímica y Biomecánica del movimiento humano, centrandó su atención en el funcionamiento estructural orgánico del cuerpo humano y en los efectos que ejerce el ejercicio físico sobre el mismo.

Su fuerte arraigo en la educación física se debe tal vez a la proximidad al entrenamiento deportivo, por la importancia que tradicionalmente hemos concedido a lo físico a la influencia que ha ejercido la medicina en los ambientes de nuestra profesión.

El concepto de salud dentro del modelo médico se asocia fundamentalmente a la ausencia de enfermedad y se ubica más bien en el plano externo del individuo al declarar que "ejercicio físico = condición física = salud".

Este modelo se fundamenta en una pedagogía tradicional con objetivos de carácter higiénicos y utilitarios dirigidos al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico motor o condición física.

La Gimnasia Básica o preparación física y la gimnasia terapéuticas constituyen ejemplos de contenidos de programas de educación física que se inscriben en este modelo.

Las principales críticas que se pueden hacer a este modelo son que, se olvida entre otros aspectos los psico-sociales y experienciales asociados a la salud y que en el proceso de enseñanza aprendizaje el alumno es un ente pasivo que se limita a procesar la información y ejecutar acciones hasta lograr el dominio de lo que se enseña.

### **2. El modelo Psico-educativo**

Las corrientes o tendencias que se inscriben en este modelo tienen su mayor auge desde los años 60 hasta los 80.

Se fundamenta científicamente en lo psicológico y vivencial del sujeto, mientras su concepto de salud esta asociado al aseguramiento del bienestar psíquico y físico de la persona y al mejoramiento de la calidad de vida. Su rasgo esencial es que enfatiza en la motivación y el aprendizaje del alumno más que en la enseñanza del profesor.

Se trata, por lo tanto de ayudar, de facilitar al alumno las condiciones para que pueda elegir y tomar decisiones, descubrir y redescubrir a través del movimiento, con lo cual se eleva el carácter activo y consciente del alumno como sujeto de su propio aprendizaje y se incrementan las potencialidades educativas del ejercicio físico.

La psicomotricidad, la psicocinética y la expresión corporal son tendencias pedagógicas contemporáneas de la educación física que aportan los aspectos teóricos y metodológicos de este modelo.

Su importancia para la educación física y en general para la educación es enorme, pues descubre todo un mundo de acciones educativas y reeducativas a través del movimiento.

Sin embargo, su consolidación en las prácticas escolares, tiene como punto de arranque la década de los sesenta, en que aparece la educación psicomotriz y retraso mental según el autor Pick y Vayer

La psicomotricidad como la acción pedagógica y psicológica que utiliza los medios de la Educación Física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño. Pick y Vayer lo consideran no solo como un método, sino que alcanza la categoría de acción educativa global.

Desde el punto de vista psicopedagógico su importancia consiste en haber fijado unos niveles de desarrollo psicomotor, debiéndose ajustar las tareas de aprendizaje a dichos niveles.

Para poder adaptarse a las diversas situaciones de este mundo exterior y a sus eventuales modificaciones, el niño debe poseer la conciencia, el conocimiento, el control y la organización dinámica de su propio cuerpo. En definitiva, la acción corporal es el aspecto inicial de toda acción educativa, tanto más cuando el niño tiene menor edad (Vayer, 1985).

La psicocinética es la concepción del cuerpo humano surgida de los nuevos datos neurológicos, psicológicos y sociológicos, que lleva a poner nuevos sistemas de aprendizaje motor diferenciados del tipo mecánico propuesto por el deporte. Esta persigue un doble objetivo: por una parte el desarrollo de las capacidades motrices básicas; por otra, sentar las bases de otros aspectos de la educación, como son los aprendizajes escolares, por lo que reclama en la escuela elemental.

Pudiera decirse que una parte de la educación física (sobre todo en la educación preescolar y primaria) debe englobar los métodos en la educación psicomotriz, pero a su vez trascenderlo a la educación física como concepto más amplio.

### **3. El modelo deportivo**

A partir de las Olimpiadas de la era moderna, el deporte ha tenido una poderosa difusión e influencia en la educación física, pudiera decirse que en la actualidad los programas de la educación física escolar para los niños mayores de 9 años contemplan la práctica de los juegos predeportivos y deportes como tales: el Atletismo, Baloncesto, Voleibol, entre otros.

Estos programas escolares despierta un elevado interés en los estudiantes por su práctica, constituyendo un medio pedagógico de elevados valores educativos.

Esta forma de practicar el deporte plantea la búsqueda de unos fines más educativos y pedagógicos aplicados al deporte como iniciación deportiva, su máxima expresión se encuentra dentro de la educación física en sus programas y en las actividades extradocentes y extraescolares.

Los juegos en su origen y su desarrollo, están estrechamente ligados a las relaciones socio - culturales de los diferentes países. Como resultado de éstas, son un fenómeno histórico en la cultura en general

En nuestro sistema de Educación Física, los juegos en su conjunto ocupan un lugar principal por su contribución adecuada al alto grado de educación a la juventud culta, vigorosa y físicamente sana. Su

gran valor biológico y pedagógico ha convertido al juego en un medio indispensable, para la formación de la personalidad de nuestros educandos.

Los mismos contribuyen al desarrollo del organismo infantil por la practica sistemática de a la educación física y las actividades lúdicas, adquiere cada vez mas importancia en todos los niveles de enseñanza.

En nuestros planes y programas el estudio de la Educación Física y la actividad a través de los juegos forma parte del desarrollo armónico de los estudiantes.

Desde la misma división global de estos, realizada por Guts Muths se conserva por su esencia en la actualidad y de esta ha surgido dos grandes grupos como son:

- Los juegos deportivos.
- Los juegos menores o pequeños.

La influencia educacional de los juegos constituye una parte de la educación general de nuestra joven generación con el fin que desarrollen en correspondencia con los principios de la sociedad contemporánea. Por medio de los juegos podemos desarrollar diferentes capacidades o cualidades condicionales y coordinativas, así como morales volitivas, representadas en las distinta situaciones que nos surgen en las actividades del juego.

Por lo general los juegos son considerados como medio de realización de clases más alegres amenas, tanto en la educación física y el entrenamiento deportivo.

En el juego son reconocidos los valores pedagógicos y biológicos, pero estos no siempre son aprovechados conscientemente por el profesor o entrenador.

El método del juego es uno de los mas utilizados, adquiere gran importancia en el trabajo con niños y jóvenes. Propicia la motivación y el interés de los participantes, lo que permite elevar la carga considerablemente. Es aplicable en todas las modalidades deportivas y se ejecuta en condiciones estándar y variables.

A través de este método se logra el perfeccionamiento los hábitos motores, el desarrollo de las capacidades, motrices y coordinativas y fundamentalmente la agilidad.

El juego necesita de una exquisita organización para lograr la participación efectiva de todos estudiantes y deportistas. La dificultad del mismo radica en la complejidad para regular la carga, la cual puede lograrse de la forma siguiente:

- Cambio en las funciones de los jugadores.
  - Modificación en el reglamento.
    - Tiempo de duración.
  - Dimensiones del terreno.
    - Medios a utilizar.
  - Cantidad de participantes. Etc.

### **Posibilidades que propicia el juego**

1. La disciplina.
2. Honestidad.
3. Acciones individuales en función del colectivo.
4. Desarrollo de capacidades motrices y coordinativas.



5. Reforzamiento en las habilidades motrices deportivas.
6. Participación de gran cantidad de estudiantes y atletas con pocos recursos (medios).
  7. Reafirmación de los reglamentos deportivos.
    8. Deportividad
    9. Nobleza
    10. Constancia.
  11. espíritu de lucha y sacrificio
  12. Colaboración
  13. Compañerismo

Propuesta de juego de la asignatura Baloncesto para el reforzamiento de habilidades motrices deportivas de la técnica de los desplazamientos, las recepciones y el pase, así como la reafirmación de las reglas del juego del deporte.

**Nombre del juego:** Los 10 pases y entrega el balón.

El juego se realiza aplicando 10 pases para trasladar el balón del terreno defensivo al ofensivo y culmina con un pase de entrega al jugador situado debajo del cesto, luego de entregado el balón a ese jugador obtiene 2 puntos y tiene la posibilidad de realizar un tiro adicional desde el tiro libre, si lo anota se le concede un punto adicional a ese jugador que esta fuera y luego cambia con el que le entrego el balón.

#### **Reglas del juego**

1. No se permite el drible durante el juego.
2. El jugador que realiza el pase al otro compañero no puede recibir pase de ese mismo jugador.
3. No se puede entregar el balón al jugador que se sitúa debajo del cesto hasta que no se realicen 10 pases como mínimo.
  4. Se utilizara los limites oficiales del terreno de baloncesto.
  5. No se puede retroceder del terreno ofensivo al defensivo.

#### **Guía para el debate**

1. El comportamiento en la utilización del método del juego en función de reforzamiento para el desarrollo de las habilidades motrices deportiva.
2. Utilización del juego como elemento motivador dentro de la clase para suplir de cierta manera la falta de medios (Balones).
  3. El juego como vía para darle cumplimiento a los reglamentos deportivos.
  4. El juego como actividad para el desarrollo de capacidades motrices.

# **REGLAMENTO DEL BALONMANO**

## **Regla 1. EL TERRENO DE JUEGO**

**1:1.** El terreno de juego (fig. 1) es un rectángulo de 40 m. de largo y 20 m. de ancho, que está formado por dos áreas de portería y un área de juego. Las líneas exteriores más largas se llaman líneas de banda y las más cortas líneas de portería (entre los postes de la portería) o “líneas exteriores de portería” (a cada lado de la portería).

Las características del terreno de juego no pueden ser modificadas en beneficio de un solo equipo en ningún aspecto.

### **COMENTARIO**

Debería rodear el terreno de juego una zona de seguridad de 1 m. de ancho por el exterior de las líneas de banda y de 2 m. detrás de las líneas de portería.

**1:2.** Una portería (fig. 2) está situada en el centro de cada línea de portería. Deben estar firmemente fijas al suelo. Sus medidas interiores son de 2 m. de alto y 3 m. de ancho (excepto en mini-balonmano, donde la portería tiene unas medidas de 1,60 m. de alto y 3 m. de ancho).

Los postes están unidos por un larguero. Las aristas posteriores de los postes estarán alineadas con el lado posterior de la línea de portería. Los postes y el larguero deben tener una sección cuadrada y estar contruidos de un mismo material (madera, aleación ligera o material sintético). Las tres caras visibles desde el terreno de juego deben pintarse con dos colores alternativos que contrasten claramente con el fondo del campo.

Los postes y el larguero deben estar pintados del mismo color en su unión. Este color debe medir 28 cm. en cada dirección. El resto de las franjas de color medirán 20 cm. (fig. 2). Las porterías deben estar provistas de redes, sujetas de tal forma que el balón que penetra en ellas no pueda salir rebotado inmediatamente al exterior.

**1:3.** La superficie del área de portería está delimitada por la línea del área de portería, que se dibuja como sigue: (i) una línea recta de 3 mts. de largo en frente de la portería, paralela y a 6 m. de ésta; y (ii) cuartos de círculo unidos en sus extremos a la línea de portería, cada uno con un radio de 6 m. medidos desde la esquina interna posterior de los postes de la portería (fig. 2).

**1:4.** La línea de golpe franco (línea de 9 metros) es una línea discontinua en la que tanto los segmentos como los espacios entre ellos miden 15 cm. La línea se dibuja 3 metros fuera de la línea del área de portería y paralela a ésta.

## **DETECCIÓN DE TALENTOS EN BALONMANO**

**Por D. Francisco M. Ávila Moreno**

Antes de pretender exponer una propuesta sobre la detección de talentos en balonmano, debemos resaltar la actual problemática de nuestro deporte en el ámbito de la captación de individuos para su práctica. Es también objeto de reflexión y mejora los canales de comunicación establecidos, que en muchas ocasiones permiten zonas oscuras en la geografía de nuestro balonmano y en la mayoría de los casos impiden la colaboración y el aunar criterios e intereses entre los que pertenecemos a la familia del balonmano. Estos dos factores - captación y estructuras de comunicación - , posibles objetos de trabajo en otras jornadas, claramente condicionan las opciones de una correcta detección de talentos.

Centrándonos exclusivamente en el objeto de nuestra propuesta debemos definir el mismo con claridad. **Talento deportivo** se entiende por "*la disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte*" Hahn ( 1988), posiblemente debamos especificar "*en unas determinadas habilidades*"; si entendemos por detección la "capacidad de identificar y predecir a largo plazo " López Bedoya (1995) podemos adoptar la definición de Salmela y Régnier (1983)<sup>1</sup> de detección de talentos como "*una predicción a largo plazo en cuanto a las posibilidades de que un individuo posea las capacidades y los atributos necesarios para alcanzar un nivel de performance dado en un deporte determinado*".

Debemos diferenciar claramente la detección de talentos en la base ( problemática que nos ocupa ), de la selección de jugadores en etapas posteriores. **En la base la predicción se realiza a largo plazo**, frente a un menor espacio de tiempo en jugadores más formados. **Los criterios de referencia en la base son indirectos**, en la medida que progresamos en edad y formación usaremos criterios de rendimiento directo ( eficacia en competición ).

Esta selección de individuos se puede realizar de forma **natural**: en la medida que observamos la progresión del individuo a través de las diferentes etapas; o de forma **científica**: mediante una recogida de medidas sobre indicadores de un posible futuro rendimiento. El primer método es en muchas ocasiones el más habitual, exige un seguimiento longitudinal largo basado en criterios de rendimiento y dedicación del jugador; el método científico permite un proceso más corto pero menos seguro ( exige mayor redicción).

¿ Por qué y cuando realizar el proceso científico de detección ?. La respuesta viene dada por la observación de la élite. Se constata que **la élite no es el resultado de una**

**derivación progresiva y matemática de una base amplia exclusivamente** ( en nuestro deporte la base es relativamente pequeña - España 50.000 licencias, Francia 300.000, Alemania 1.000.000 - , y en muchos casos la población que se acerca a nuestro deporte es la que no ha seleccionado y captado otros deportes ); **el deporte de élite exige un desarrollo del talento deportivo en unas condiciones favorables que no siempre le podemos ofrecer a una masa amplia** ( calidad y cantidad de entrenamientos, instalaciones adecuadas, competición de nivel, compañeros y adversarios de similar nivel, tiempo de dedicación de jugador y entrenadores, capacitación de los técnicos, motivación, atención médica especializada, ... ). Podemos deducir que **el momento de realizar esta detección será aquel en el que no podamos ofrecer al individuo, en la situación habitual, las condiciones adecuadas a su etapa de desarrollo de acuerdo con sus expectativas de futuro, y aquel en el que se puedan detectar los indicadores elegidos.** En cualquier caso el objetivo no es excluir a practicantes sino ofrecer posibilidades a los más capaces.

## **ELABORACIÓN DE CRITERIOS**

Implícito en esta ponencia se encuentra la intención de animaros a corregir y enriquecer los indicadores actualmente utilizados en la detección de talentos en balonmano. Para poder compartir ideas y experiencias es importante el rigor y el correcto análisis de las mismas; hacer público el análisis que sustenta nuestras afirmaciones es otro requisito imprescindible. Si hablamos de indicadores a utilizar en la detección de talentos debemos explicitar el proceso deductivo que nos ha conducido a los mismos, en mi caso me ha guiado del siguiente:

ELABORACIÓN DE UN PERFIL DE RENDIMIENTO EN LA ÉLITE

ANÁLISIS DE LOS FACTORES QUE SUSTENTAN ESE RENDIMIENTO

ELABORACIÓN DEL PERFIL DESEADO Y LOS FACTORES IMPLÍCITOS

DEDUCIR LAS CAPACIDADES DE BASE NECESARIAS PARA ALCANZAR ESE PERFIL

ELABORAR O SELECCIONAR LOS MEDIOS DE EVALUACIÓN DE ESOS FACTORES

CONSTRUIR Y/O UTILIZAR TABLAS NORMATIVAS DE REFERENCIA

ESTABLECER LAS PRIORIDADES Y LOS MOMENTOS DE INTERVENCIÓN

PUESTA EN PRÁCTICA, REVISIÓN Y COMUNICACIÓN

### **Elaboración de un perfil de rendimiento en la élite.**

Este se basa en el análisis de la **eficacia en competición**, de los parámetros de resultados que caracterizan el nivel de competencia en la élite.

### **Análisis de los factores que sustentan el rendimiento:**

El balonmano es un deporte de rendimiento complejo donde en cada acción del juego se manifiestan multitud de factores en interrelación, consecuencia de ello es la dificultad de análisis aislados de los factores que intervienen y la relativa flexibilidad de los perfiles que elaboremos.

### **Elaboración de un perfil deseado y los factores implícitos:**

Este se realiza en función de la realidad competitiva actual ( análisis de la élite ) y de tendencias detectadas en la misma o pretendidas. Hay veces que se perciben tendencias de cambio en distintos parámetros que debemos tener en consideración. La mejora de determinados equipos viene en parte determinada por primar determinados parámetros que no siempre se encuentran de forma inmediata. En la élite existe cierta amplitud de rango en los distintos factores, lo cual nos obliga, a veces, a decidimos primar ciertos modelos intentando ser lo menos excluyentes posible.

### **Deducir las capacidades de base necesarias para alcanzar ese perfil:**

La detección de talentos es una actividad predictiva que se realiza, en muchas ocasiones sobre parámetros indirectos. En la mayoría de los casos los factores de rendimiento se sustentan sobre capacidades básicas, en edades tempranas debemos dirigir sobre ellas nuestra atención.

### **Elaborar o seleccionar los medios de evaluación de estos factores:**

Estos instrumentos de evaluación deben ajustarse al objeto de medición, y ser lo más objetivos y universales ( cualquier investigador debe poder aplicarlo a cualquier individuo o grupo ) posible. Debemos de controlar el máximo de variables e informar de las que no podamos.

### **Construir y/o utilizar tablas normativas de referencia:**

En la medida que nos situamos en edades menores y, por lo tanto, midamos capacidades más básicas estas tablas estarán en relación con la población general. En etapas de formación superiores donde evaluemos capacidades más específicas y directas de rendimiento la referencia la constituye la población practicante de balonmano.

### **Establecer las prioridades y los momentos de intervención:**

En la detección de talentos debemos considerar prioritarios los factores menos entrenables, el momento de intervención será aquel en el que consideremos necesarios realizar la detección y factor determinado sea susceptible de ser medido con fiabilidad. En etapas de rendimiento decidimos los factores a medir y el momento en función de la temporada y la planificación del entrenamiento.

### **Puesta en práctica , revisión y comunicación:**

Debemos ser rigurosos en la toma de medidas, realizar un tratamiento de datos adecuado que nos permita extraer conclusiones significativas sobre los resultados y el proceso. La comunicación de lo realizado supone un importante paso en el avance cualitativo de nuestro deporte.

---

 [Menú Principal](#)

---

# ANÁLISIS Y EVALUACIÓN EN BALONMANO

Por D. Jordi Alvaro Alcalde

## ÍNDICE:

[1.- INTRODUCCIÓN](#)

[2.- ÁMBITOS O SITUACIONES DE LA PRÁCTICA DEL BALONMANO](#)

[3.- LA DIMENSIÓN JUEGO Y LA DIMENSIÓN COMPETICIÓN](#)

[4.- LA EVALUACIÓN EN LA PLANIFICACIÓN](#)

[5.- LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO: LOS FACTORES DE RENDIMIENTO](#)

[6.- EVALUACIÓN EN LA BASE Y EN LA ALTA COMPETICIÓN](#)

## 1.- INTRODUCCIÓN

A lo largo de los últimos años se pueden diferenciar varias tendencias en el conocimiento del balonmano en función del objeto de estudio y de los modelos de análisis. Esta diversidad de perspectivas es consecuencia directa de la complejidad y variedad de factores que inciden en el desarrollo del juego.

En general, la naturaleza de los estudios del balonmano dependen de dos factores básicos: el cronológico y el ámbito de aplicación. Así tenemos como los primeros libros y artículos difundían las técnicas y los principios básicos del juego, en un claro intento de divulgación del deporte, mientras que en la actualidad el conjunto de publicaciones relacionadas con nuestro deporte se diversifica en función del carácter educativo, recreacional o competitivo.

En síntesis, se pueden diferenciar estos objetos de análisis:

### **.-CONOCIMIENTO DEL JUEGO**

- .- ASPECTOS INDIVIDUALES ( TÉCNICA )
- .- ASPECTOS COLECTIVOS ( DEFENSA, CONTRAATAQUE Y ATAQUE)

### **.- CONOCIMIENTO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO**

- .- CONTENIDOS ( TÉCNICA, CONDICION FÍSICA, TÁCTICA )
- .- MAGNITUDES DE LAS CARGAS ( VOLUMEN, INTENSIDAD )
- .- METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE DE LAS TÉCNICAS

## CARACTERIZACIÓN DE LOS FACTORES DE RENDIMIENTO EN BALONMANO.

En un esfuerzo de simplificación hemos dividido estos factores analizables en cuatro bloques: condición física, exigencias técnico - tácticas, factores psicológicos y medidas antropométricas. No cabe duda de que no es una clasificación académicamente correcta pero me parece operativa y que no excluye ningún elemento importante a revisar. Obviamos los factores externos, variables no muy estables, que sin embargo deben aparecer en un adecuado informe por su influencia en determinados elementos valorados. Sobre estos factores hemos realizado un somero análisis basado en dos criterios fundamentales: su importancia en el rendimiento y su entrenabilidad.

### CONDICIÓN FÍSICA:

#### \* VELOCIDAD:

**Es determinante en las acciones decisivas del juego:** lanzamientos, 1 x 1, saltos, blocajes, paradas, ...

Se realiza en espacios de acción reducidos y variables, con oposición, adaptándose siempre a las situaciones y objetivos del juego, se caracteriza por:

- Altas exigencias de coordinación.

- Importancia de la **velocidad de ejecución** (movimientos segmentarios independientes).

- Por lo exigente del binomio tiempo-espacio y la variedad de situaciones se obtienen ventajas constantemente en función del **tiempo de reacción simple y electivo.**

- Velocidad desplazamientos cortos, variados, asociados a otros movimientos, constantemente modificados en ritmo y dirección. **Capacidad de aceleración.** asociada a **altas exigencias de fuerza** explosiva ( paradas, salidas, cambios de dirección, desequilibrios ).

A estas exigencias de velocidad se debe poder responder en cualquier momento de la competición, los momentos más decisivos se suelen producir en los finales de partido donde acumulamos un importante grado de fatiga. Necesitamos poder aplicar la **velocidad en régimen de resistencia.** Los elementos de resistencia son altamente entrenables. Las manifestaciones de velocidad son producto de varios factores; en la velocidad de desplazamiento, por ejemplo, influyen la coordinación específica, la fuerza de impulso, o las proporciones corporales entre otros. Algunos de estos factores son modificables. El sustrato básico de la velocidad, la proporción de fibras rápidas ( FT ) no es entrenable ( se han conseguido algunas modificaciones con entrenamientos muy exhaustivos, sin embargo estas han sido poco significativas y con entrenamientos difícilmente asumibles en deportes de equipo como el nuestro ). **En la medida que las manifestaciones de velocidad son más simples los componentes genéticos serán más determinantes: velocidad de ejecución, velocidad de reacción.**

#### \* RESISTENCIA:

El balonmano se caracteriza por un esfuerzo predominantemente medio con acciones cortas de alta intensidad. Hablamos de una **capacidad aeróbica media, exigencias aisladas anaeróbica lácticas** ( en ningún momento máximas ), y **cargas anaeróbicas alácticas** ( acciones de alta intensidad cortas ) **frecuentes.** Las necesidades de resistencia se centran en la capacidad de recuperación tras acciones explosivas, y la

capacidad de realizar estas acciones en régimen de fatiga general.

Siendo importante para el rendimiento **sus límites de exigencia son alcanzables para la mayoría de los jugadores con el entrenamiento.**

\* FUERZA:

En el juego aparecen **todos los tipos de contracción a excepción de los isocinéticos** ( propios de deportes con movimientos no balísticos como natación o remo ): excéntrico, concéntrico, isométrico; generalmente combinados.

Las diferentes situaciones del juego exigen **aplicaciones de fuerza con diferentes angulaciones, base de sustentación, velocidad de aplicación, etc.**

Siempre aparecen **elementos de coordinación asociados.**

La **fuerza absoluta** es utilizada en situaciones de resistencia mutua y lanzamiento de móviles, la **fuerza relativa** condiciona las acciones de desplazamientos y saltos.

En relación a la curva de fuerza-velocidad **es determinante el concepto de fuerza explosiva**, sustrato de la velocidad aplicada en las acciones decisivas del juego.

**Igualmente es el menos entrenable ( con cargas bajas ), y sus tests se usan como medida indirecta del porcentaje de fibras rápidas.**

\* FLEXIBILIDAD:

Fundamentalmente de **carácter dinámico**, facilita la aplicación de la velocidad y la realización de gestos.

Igualmente colabora en la prevención de lesiones así como en soportar y recuperar las cargas de entrenamiento y competición.

Al igual que en la resistencia **los límites necesarios son totalmente alcanzables mediante el entrenamiento.**

**TÉCNICO -TÁCTICA:**

**Amplia gama de gestos y matices.** Casi siempre asociados a **exigencias de disociación segmentaria, manejo de móviles, dinamismo y reequilibrio constante.**  
**Condiciones variables** de ejecución antes y durante la misma: espacios, momentos, velocidades,...

**Reajustes constantes** durante la propia ejecución ( habilidades abiertas ).

**Determinante los elementos perceptivos**, fundamentalmente los relacionados con la percepción espacio - temporal ( espacios, trayectorias, velocidades, distancias,... ).

Juego intencionado: **toma de decisiones constantes, elementos cognitivos implícitos**  
en las acciones.

**El uso de los medios técnico-tácticos decide el resultado de la mayoría de situaciones de forma directa**, y distingue a jugadores de distinta calidad.

Si bien estos elementos están sujetos a evolución por el aprendizaje, nuestra experiencia nos muestra evidentes diferencias en esta capacidad de adquisición: desarrollo a diferentes ritmos y límites diversos para individuos con el mismo tratamiento y similares condiciones. En esta línea de razonamiento, y con la bibliografía manejada, entiendo que **existe una duda razonable sobre un componente genético diferenciador de la capacidad de aprendizaje ( motor y cognitivo ) y sobre los factores base de las características de estos elementos técnico-tácticos ( coordinación general, percepción, comprensión de situaciones y elaboración de respuesta ).**



## FACTORES SICOLÓGICOS:

Podemos describir el balonmano, siguiendo a Hernández Moreno (1994), como deporte sociomotriz de cooperación - oposición simultánea, en espacio compartido y con situaciones de contacto intensas en régimen de velocidad importante. Con estas características podemos entender que se necesite: **alto control emocional** ( permita actuar inteligentemente en situaciones intensas ), **valentía** ( asumir riesgos físicos y de responsabilidades es imprescindible ), **sociabilidad** ( asumir el rol que me corresponda dentro del grupo, comunicarse, identificación con los intereses del colectivo ), **competitividad, voluntad** ( superar dificultades y exigencias de entrenamientos y competición ). Con la dimensión juego aparece la **actitud lúdica**, el disfrute de la actividad es importante para conseguir el éxito. Todos estos factores, que **influyen notablemente en el rendimiento**, son moldeables mediante técnicas de modificación de conducta. Sin embargo, no parecen existir garantías de éxito en las circunstancias en las que habitualmente nos desenvolvemos, amén de las importantes diferencias en las respuestas de los individuos. Por ello los considero **parámetros significativos en la detección de talentos**. De sus características técnico - tácticas se deduce lo determinante de **factores relacionados con la percepción, cognitivos, y con la capacidad de aprendizaje** ( motor y conceptual ), anteriormente valorados.

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

**Talla:** existe un rango amplio dentro de un mínimo elevado, **condiciona** las posibilidades de uso del espacio vertical.

**Envergadura:** **determina** la amplitud del espacio cercano dominado ( manejo del móvil, blocajes, paradas, interceptaciones,... ), además de incidir en la potencia de lanzamiento ( mayor recorrido, mayor tiempo de transmisión de impulso ).

**Medida transversal de la mano:** tiene una **incidencia directa** en la adaptación de balón y en consecuencia en su manejo.

**Diámetro biacromial:** **posibilita** la creación de una base estable de fuerza a nivel proximal ( cintura escapular ) necesaria para la producción de fuerza explosiva distal ( lanzamiento ), permitiendo mayor independencia de la cadena cinética global del lanzamiento.

**Peso:** es **importante** en las situaciones de 1 x 1 en contacto, y condiciona la fuerza relativa del individuo. Es **relativamente sencillo su modificación**.

## **PROPUESTA DE MEDIDAS A VALORAR EN LA DETECCIÓN DE TALENTOS.**

### **OBSERVACIONES PREVIAS:**

Considerando que la detección de talentos se realiza en la etapa de motricidad básica, debemos valorar **factores de base, generales**. En la medida que avanzamos en etapas de desarrollo incorporaremos medidas directas de rendimiento específicas adecuadas a cada etapa.

Debemos guiarnos por dos criterios básicos: **difícilmente influenciables por el entrenamiento - desarrollo, y determinantes del éxito futuro**.

En nuestro deporte, donde el rendimiento es complejo, **existen muy pocas medidas excluyentes**, y debemos **correlacionar los distintos factores medidos**.

Debemos controlar, o en su defecto reflejar, las variables fundamentales que influyan en las medidas: edad evolutiva, bagaje de experiencias previas generales y específicas, influencias del entorno, variables específicas de la medición ( situación en el grupo, estado de ansiedad, validación del test,... ).

Debemos considerar que las pruebas y valores obtenidos, en las primeras etapas tienen de referencia a la población general, en la medida que avanzamos en etapas las pruebas serán más específicas y la referencia los practicantes de nuestro deporte.

Debemos ser operativos, tomando medidas en forma y número que puedan ser tratadas, proporcionándonos conclusiones significativas.

### **MEDIDAS PROPUESTAS:**

- \* **Antropométricas: talla, diámetro biacromial, envergadura, medida transversal de la mano.**
- \* **Tipo de fibra muscular: fuerza explosiva.**
- \* **Velocidad de ejecución.**
- \* **Velocidad de reacción simple y electiva.**
- \* **Coordinación dinámica general.**
- \* **Percepción espacio - temporal.**
- \* **Capacidad de resolver problemas situacionales.**
- \* **Capacidad de aprendizaje motor y táctico.**
- \* **Factores sicocaracteriales: sociabilidad, actitud lúdica, competitividad, valentía.**

### **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

MEDIDA: Talla, diámetro biacromial, envergadura, medida transversal de la mano.

VARIABLES: Edad evolutiva ( control con pruebas radiológicas, caracteres secundarios sexuales, antecedentes familiares ), posibles influencias en el desarrollo ( alimentación, enfermedades ).

INSTRUMENTO: **Medición** directa.

MEDIDA: Tipo de fibra muscular.

VARIABLES: Componente genético. En casos extraordinarios se puede producir

variaciones por situaciones hipocinéticas.

INSTRUMENTO: **Biposia, test indirectos relacionados con la fuerza explosiva.**

MEDIDA: Fuerza explosiva.

VARIABLES: Proporciones del individuo ( en general variaciones relacionadas con el desarrollo evolutivo del individuo, o situaciones de sobrepeso ). Donde no dispongamos de aparataje de precisión como plataforma de fuerza debemos considerar las medidas antropométricas. Propias del test: ejecución técnica, angulaciones de partida,...

INSTRUMENTO:

- **Test de Bosco.**

- **Test de Bosco con contramovimiento.**

- **Salto de longitud desde parado.**

- **Test de Abalakow.**

- **Test de salto vertical midiendo directamente la altura alcanzada.**

- **Lanzamiento de balón**, medimos la distancia alcanzada o el tiempo en recorrer una distancia determinada. ( balón de peso pequeño sin exigencias de adaptación, anotar la altura y envergadura del sujeto ).

MEDIDA: Velocidad de ejecución.

VARIABLES: Variables psicológicas de rendimiento ( concentración, ansiedad, ... ), exactitud en la medición fina, las descritas en la ejecución del test.

INSTRUMENTO:

\* **Agarrar un bastón.**

\* **Tapping - test con las manos.**

\* **Tapping - test con las piernas.**

MEDIDA: Velocidad de reacción simple.

VARIABLES: Mismas que la velocidad de ejecución ( podemos usar los mismos test reduciendo, en algunos casos, el nº de movimientos ). Eliminar movimientos complejos, controlar fenómenos de aprendizaje. Usar preferentemente estímulos visuales ( los más utilizados en nuestro deporte ).

INSTRUMENTO:

\* **Programas de ordenador con registro de tiempo de respuesta** ( existen variados software ).

\* **Mediciones electromiográficas asociadas.**

\* **Recoger un balón** ( dejado caer de una altura y a una distancia determinada ). Anotar el nº de errores, o la distancia o altura a las que se empiezan a producir un nº especificado de fallos ).

MEDIDA: Velocidad de reacción electiva.

VARIABLES: Mismas variables anteriores. Cierta posibilidad de aprendizaje.

INSTRUMENTO: Deben plantear preferentemente estímulos visuales, respuesta en acciones simples. Limitar el tiempo de respuesta y anotar errores/aciertos, o medir el tiempo empleado en reaccionar.

\* **Programas de ordenador.**

\* **Bote de balón = tocar línea lado contrario mano de bote.**

\* **Pase al lado contrario que el compañero.**

Recordamos que cuando elaborem un test, y poder validarlo debemos anotar todas las variables de ejecución: distancias, nº de veces, cadencia,...

MEDIDA: Coordinación dinámica general.

VARIABLES: Posibilidad de aprendizaje; edad evolutiva del sujeto y proporciones corporales que perjudiquen el dominio corporal; variables del factor velocidad.

INSTRUMENTO: Debemos elaborar recorridos donde aparezcan equilibrios ( desplazamientos por encima de, transportando un objeto sin sujetarlo,... ), giros en distintos ejes, cambios de dirección y frentes de desplazamiento, saltos pequeños, disociaciones ( bote, pases contra la pared, lanzamientos,... ).

Controlar el tiempo empleado en el recorrido, corregirlo con los errores y aciertos durante el mismo.

MEDIDA: Percepción espacio - temporal ( trayectorias ).

VARIABLES: Relacionadas con la percepción, propias de cada test.

INSTRUMENTO: Simplificar los problemas técnicos de ejecución al máximo, usar distancias relativamente pequeñas ( el niño no capta distancias lejanas ).

\* **Averiguar la trayectoria de un objeto** ( móvil determinado ) lanzado a una misma velocidad ( lanzapelotas ), modificamos el tiempo de presencia del estímulo ( distancia entre que se hace visible y alcanza su blanco ).

\* **Lanzamientos a un blanco variando distancias, ángulos, tamaño y dinamismo del mismo**. Elaborar una tabla de dificultad según estos parámetros.

\* **Hoja de registro de recepciones - pase**. En una situación delimitada, pasar - recibir el balón por parejas entre todas las zonas; podemos definir el tipo de trayectoria. Anotar nº de errores discriminando: pase medio ( largo ), corto ( ancho y al centro ), y largo ( diagonal ).

MEDIDA: Percepción espacio - temporal ( espacios y velocidades )

VARIABLES: Idem anterior; compañeros - adversarios.

INSTRUMENTO: Juegos espaciales, protocolos de observación sobre los mismos ( complementar hojas descriptivas y numéricas ).

\* **Formar figuras geométricas y desplazarse**.

\* **Juego de tres en raya**. Antón 1990, 192.

\* **Recuperar la bandera**.

\* **Juego de los diez pases**.

MEDIDA: Resolución de problemas situacionales, elección táctica.

VARIABLES: Las implícitas en el juego, propias de la observación ( nº de observadores, preparación de los mismos, situación, protocolos, etc. ).

INSTRUMENTO: Situaciones básicas de **oposición en espacios amplios**, superioridad e igualdad numérica. Objetivos definidos, modificaciones reglamentarias o no para potenciar determinadas conductas a observar.

Los protocolos de observación deben definir las conductas esperadas y su valoración en lo posible. Complementar numérica y descriptivamente.

MEDIDA: Capacidad de aprendizaje.

VARIABLES: Experiencias externas durante el proceso; nivel de aprendizaje previo.

INSTRUMENTO: **Estudio longitudinal**, observación sistemática, de una serie repetida de situaciones ( determinando o controlando nº de ensayos, espacio entre ensayos, información proporcionada ) de exigencia táctica ( resolución de problemas situacionales ) y/o de exigencia motora ( recorridos de coordinación ) - aprendizaje táctico y/o motor - .

MEDIDA: Factores sicocaracteriales: sociabilidad, actitud lúdica, competitividad, valentía.

VARIABLES: Muchas variables interrelacionadas. Importante anotar todas las observaciones que consideremos significativas sobre el individuo y su entorno.

INSTRUMENTO: Test psicológicos, ludograma, escalas descriptivas conductuales, ...  
Me parece importante definir situaciones de juego especialmente exigentes con algún factor.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

**AGUADO JÓDAR y GONZÁLEZ MONTESINOS ( 1994 ):** " La capacidad de salto: problemas de medición y soluciones ". RED, tomo IX, nº 4, 17 - 24. Ed. Boidecanto. La Coruña.

**ANTÓN GARCÍA, J. L. ( 1990 ):** " Balonmano. Fundamentos y etapas del aprendizaje ". Ed. Gimnos. Madrid.

**BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. ( 1990 ):** " Evaluar en educación física ". Ed. INDE. Barcelona.

**COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL Y FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO ( 1992 ):** " BALONMANO ". Ed. Comité Olímpico Español.

**GONZÁLEZ BADILLO y GOROSTIAGA ( 1995 ):** " Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo ". Ed. INDE. Barcelona.

**GROSSER, M y cols. ( 1989 ):** " Alto rendimiento deportivo ". Ed. Martínez Roca. Barcelona.

**HAHN ( 1988 ):** " Entrenamiento con niños ". Ed. Martinez Roca. Barcelona.

**HERNÁNDEZ MORENO, J. (1994):** "Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo". Ed. INDE. Barcelona.

**LÓPEZ BEDOYA, J. ( 1995 ):** " Entrenamiento temprano y captación de talentos en el deporte ". En " Iniciación deportiva y el deporte escolar ". Ed. Inde. Barcelona.

1-Salmela y Réginer ( 1983 ) citado por López Bedoya (1995), pág. 220.

**1:5.** La línea de 7 m. se indica con un trazo de 1 m. de longitud, pintado frente al centro de la portería y paralelo a la línea de portería, a una distancia de 7 m. desde el lado posterior de la línea de portería (fig. 1).

**1:6.** La línea de limitación del portero (línea de 4 metros) tiene 15 cm. de longitud. Se traza paralela a la línea de portería y a 4 m. de distancia del lado posterior de ésta, justo en frente de la portería (fig. 1).

**1:7.** La línea central une el punto medio de las dos líneas de banda (figs. 1 y 3).

**1:8.** Cada una de las dos líneas de cambio se delimitan a una distancia de 4,5 m. de la línea central por una línea que es paralela a ésta y que se extiende 15 cm. dentro del terreno de juego.

Como referencia para los equipos, estas líneas también se prolongan 15 cm. hacia fuera del terreno de juego.

**1:9.** Todas las líneas del terreno de juego forman parte de la superficie que delimitan. Deben medir 5 cm. de ancho (excepto 1:10) y deben ser siempre claramente visibles.

**1:10.** Las líneas de portería deben medir 8 cm. de ancho entre los postes, de tal forma que coincidan con la anchura de los postes (fig. 2).

## **Regla 2. EL TIEMPO DE JUEGO**

**2:1.** Para equipos masculinos y femeninos de más de 16 años, la duración del partido es de dos tiempos de 30 minutos con 10 minutos de descanso.

La duración del partido para equipos de edades inferiores a 16 años es de 2x25 minutos si tienen de 16 a 12 años y de 2x20 minutos de 8 a 12 años, en ambos casos con un descanso de 10 minutos. Para "minis" (jugadores menores de 8 años), la duración del partido es de 2x10 ó 2x15 minutos, con un descanso de 10 minutos.

### **COMENTARIO**

Las fechas que delimitan los grupos de edad en los torneos escolares serán reflejadas en las invitaciones a dichos torneos y deberán ser tenidas en cuenta.

**2:2.** El partido da comienzo con el toque de silbato del árbitro central que señala el saque de centro y termina con la señal automática de la instalación mural de cronometraje o por la señal final del cronometrador.

Las infracciones y actitudes antideportivas cometidas antes o simultáneamente con la señal final deben ser sancionadas, incluso después de esta señal. El árbitro sólo da por finalizado el periodo de juego después de esperar el resultado de la ejecución del golpe franco o lanzamiento de 7 m. Una falta cometida durante la ejecución de este lanzamiento no supone, sin embargo, un golpe franco para el equipo contrario.

### **COMENTARIO**

Si no se dispone de instalación mural de cronometraje con señal de final automática, el cronometrador utilizará un cronómetro manual, señalando el final del partido.

Si se utiliza una instalación mural de cronometraje, el cronómetro si es posible, debe ser programado para funcionar de 0' a 30'.

**2:3.** En la segunda parte del partido, los equipos cambian de campo.

**2:4.** Los árbitros deciden si y cuándo debe interrumpirse el tiempo de juego y cuándo debe reanudarse.

Señalan al cronometrador el momento de la detención del tiempo de juego (time-out) y el de su reanudación.

La interrupción del tiempo de juego debe señalarse al cronometrador por medio de tres pitidos breves acompañados de un signo de "T" con las manos.

Al final de una interrupción del tiempo de juego, el partido se reanuda siempre mediante un toque de silbato del árbitro (16:3 a).

**2:5.** Si la señal de final de tiempo se produce en el momento de la ejecución o durante la trayectoria del balón en un golpe directo o en un lanzamiento de 7 m. hay que volver a ejecutar el lanzamiento. Debe esperarse el resultado del mismo antes de que los árbitros den por finalizado el partido.

Las infracciones o actitudes antideportivas cometidas durante la ejecución de un golpe franco o lanzamiento de 7 m., deben ser sancionadas.

**2:6.** Si los árbitros observan que el cronometrador ha finalizado el juego demasiado pronto, tienen la obligación de retener a los jugadores en el terreno de juego y jugar el tiempo restante.

El equipo que estaba en posesión del balón en el momento de producirse la señal prematura continuará con la posesión cuando se reanude el partido.

En el caso en que el primer tiempo haya finalizado demasiado tarde, la duración del partido se reduce en consecuencia.

**2:7.** Se jugará una prórroga, después de 5 minutos de descanso, si un partido está empatado al final del tiempo normal de juego y es necesario determinar un ganador. Mediante un sorteo se determina la posesión del balón, así como el derecho a elegir campo.

El tiempo de las prórrogas consiste en 2 partes de 5. Los equipos cambian de campo en el tiempo intermedio, pero no hay descanso.

Si el partido continúa empatado después de esta primera prórroga tiene lugar una segunda, después de 5 minutos de descanso y un nuevo sorteo, con una duración de 2 partes de 5 minutos.

Si el partido sigue aún empatado se procederá en función del reglamento particular de la competición en cuestión.



### **Regla 3. EL BALÓN**

**3:1.** El balón está hecho de cuero o material sintético. Debe ser esférico. La superficie no puede ser brillante o resbaladiza (18:3).

**3:2.** Al comienzo del partido, el balón usado en un partido masculino (mayores de 16 años) debe medir de 58 a 60 cm. de circunferencia y tener un peso de 425 a 475 gr. (tamaño 3).

Para mujeres mayores de 14 años y hombres entre 12 y 16 años la circunferencia del balón debe ser de 54 a 56cm. y el peso de 325 a 400 gr. (tamaño 2).

Para partidos masculinos de 8 a 12 años y femeninos de 8 a 14 años, la circunferencia del balón debe ser de 50 a 52 cm. y pesar al menos 315 gr. (tamaño 1).

Para "minis" (menores de 8 años), la circunferencia del balón debe ser 48 cm. y el peso de al menos 290 gr. (tamaño 0).

**3:3.** En cada partido debe haber dos balones disponibles que cumplan las reglas.

**3:4.** Durante el partido el balón sólo podrá cambiarse en caso de absoluta necesidad.

**3:5.** La utilización de un balón oficial con la marca IHF es obligatoria en todos los partidos internacionales (Ver el Reglamento relativo al balón en los estatutos de la I.H.F.).

## **Regla 4. EL EQUIPO**

**4:1.** Un equipo se compone de 12 jugadores, los cuales deben inscribirse en el acta de partido.

Cada equipo debe jugar obligatoriamente con un portero en todo momento.

En el terreno de juego y al mismo tiempo sólo debe haber un máximo de 7 jugadores (6 jugadores de campo y 1 portero). Los demás jugadores son reserva. (Se permiten excepciones en mini-balonmano).

En la zona de cambio no se admite más que a los reservas, jugadores excluidos y 4 oficiales. (fig. 3).

Los oficiales deben inscribirse en el acta de partido y no pueden ser sustituidos durante el mismo. Uno (1) de ellos se designará como "oficial responsable de equipo". Sólo este oficial está autorizado a dirigirse al anotador-cronometrador y, llegado el caso, a los árbitros (ver, no obstante, Comentario 2, Tiempo muerto de equipo).

**4:2.** Un equipo debe tener al menos 5 jugadores preparados en el terreno de juego al comienzo del partido.

Los equipos pueden completarse hasta 12 jugadores en el transcurso del partido, incluidas las prórrogas.

No es obligatorio suspender el partido si el número de jugadores de un equipo desciende por debajo de 5.

**4:3.** Se considera a un jugador autorizado para jugar si está presente al comienzo del partido y está inscrito en el acta de partido.

Un jugador autorizado puede entrar en cualquier momento en el terreno de juego a través de la línea de cambio de su propio equipo.

Los jugadores y oficiales que lleguen después de haberse iniciado el partido deben obtener del anotador-cronometrador la autorización para participar en el mismo.

Si un jugador no autorizado entra en el terreno de juego, los árbitros ordenan un golpe franco en contra de su equipo y una descalificación al jugador (17:5 a).

**4:4.** Durante el partido los reservas podrán entrar en cualquier momento y de manera repetida, sin avisar al anotador-cronometrador, siempre que los jugadores a los que sustituyen hayan abandonado el terreno de juego (4:5).

Para el cambio de porteros también se aplica esta regla.

Los jugadores deben siempre entrar y salir del terreno de juego a través de la línea de cambio de su propio equipo (4:5, 13:1 a).

Durante una interrupción del tiempo de juego (time-out) está permitido entrar al terreno de juego desde la zona de cambio realizando un cambio normal o con el permiso explícito de uno de los árbitros (gesto 18).

### **COMENTARIO**

Toda salida o entrada del terreno de juego de forma incorrecta debe castigarse como cambio antirreglamentario, excepto en el caso en el que un jugador salga del terreno de juego involuntariamente.

**4:5.** Un cambio antirreglamentario se sanciona con golpe franco para los contrarios (13:1 a) ejecutado desde el lugar en donde el jugador infractor ha franqueado la línea de banda. Sin embargo, si el balón está en una posición más favorable para el equipo atacante cuando se interrumpe el tiempo de juego, el golpe franco será ejecutado desde este lugar. Además, el citado jugador debe ser excluido por 2 minutos (17:3 a). Si hay cambio antirreglamentario durante una interrupción del juego, el jugador será excluido por 2 minutos y el juego se reanudará con el saque o lanzamiento correspondiente a la situación.

Si después o en ocasión de un cambio antirreglamentario se observa una actitud antideportiva grave o una agresión, el jugador culpable debe ser descalificado o expulsado respectivamente (17:5 d, 17:7).

**4:6.** Cuando un jugador reserva penetra en el terreno de juego indebidamente o interviene en el juego de manera ilícita desde la zona de cambios, será sancionado con dos minutos de exclusión y otro jugador debe abandonar el terreno de juego de tal forma que su equipo juegue en inferioridad por dos minutos.

Si un jugador excluido penetra en el terreno de juego durante el tiempo de su exclusión, se le volverá a sancionar con otros dos minutos. Esta exclusión comenzará inmediatamente, y otro jugador deberá abandonar el terreno de juego durante el tiempo que resta de la primera exclusión.

El responsable del equipo debe designar a ese otro jugador. En caso de rehusar, corresponde a los árbitros decidir el jugador que debe abandonar el terreno de juego.

### **COMENTARIO**

Si “otro jugador” debe abandonar el terreno de juego en lugar de un jugador sancionado para cumplir el tiempo de exclusión o lo que le reste de ese tiempo, este “otro jugador” está calificado y puede en cualquier momento volver al terreno de juego durante el tiempo de la sanción.

La exclusión sólo se contabilizará al jugador infractor en el acta del partido.

**4:7.** La vestimenta de los jugadores de campo de un equipo debe ser uniforme. La combinación de colores y el diseño de la vestimenta de ambos equipos debe ser claramente distinguible entre ellos. El jugador que actúe como portero, debe llevar una vestimenta que se distinga de la de su equipo, equipo contrario y portero del equipo contrario (18:3).

Los jugadores deberían llevar números del 1 al 20, que medirán, por lo menos, 20 cms. en la espalda y 10 cms. en el pecho.

El color de los números debe contrastar con el de las camisetas.

Los jugadores deben llevar calzado deportivo.

Está prohibido llevar cualquier objeto que pueda ser peligroso para los jugadores. Esto incluye, por ejemplo, protecciones para la cara y/o la cabeza, pulseras, relojes de pulsera, anillos, collares o cadenas, pendientes, gafas sin cinta elástica de protección o montura sólida, o cualquier otro objeto que pueda ser peligroso para los jugadores (18:3).

Los jugadores que no cumplan estas normas no estarán autorizados a jugar el partido hasta que hayan corregido el problema.

Los capitanes de los equipos deben llevar alrededor del antebrazo un brazalete, cuyo color contraste con el de la camiseta, de 4 cms. de anchura, aproximadamente.

## **Regla 5. EL PORTERO**

**5:1.** Un jugador que actúa como portero puede, después de cambiar su vestimenta, actuar en el terreno de juego como jugador de campo. Igualmente un jugador de campo puede jugar como portero en cualquier momento (4:7).

El cambio de portero debe efectuarse por la propia zona de cambios.

Se **permite** al portero:

**5:2.** dentro del área de portería, tocar el balón con cualquier parte del cuerpo siempre que lo haga con intención defensiva;

**5:3.** dentro del área de portería, desplazarse con el balón sin restricción alguna (ver, no obstante, 16:3 b);

**5:4.** abandonar el área de portería sin estar en posesión del balón y tomar parte en el juego dentro del área de juego; cuando hace esto, el portero queda sometido a las mismas reglas que rigen para los jugadores de campo dentro del área de juego (ver, no obstante, 5:12);

se considera que el portero se encuentra fuera del área de portería desde el momento que cualquier parte de su cuerpo toca el suelo fuera de la línea del área de portería;

**5:5.** abandonar el área de portería con el balón y continuar jugándolo si no lo ha controlado plenamente.

Se **prohíbe** al portero:

**5:6.** poner en peligro al adversario en cualquier acción defensiva;

**5:7.** lanzar intencionadamente el balón ya controlado detrás de la línea exterior de portería, después de haberlo controlado (13:1 b);

**5:8.** salir del área de portería con el balón controlado (13:1 b);

**5:9.** tocar el balón fuera del área de portería, después de un saque de portería, si no ha sido tocado mientras tanto por otro jugador (13:1 b);

**5:10.** tocar el balón que está parado o rodando en el suelo fuera del área de portería, estando el portero dentro de la misma (13:1 b);

**5:11.** introducir el balón dentro del área de portería que esté parado o rodando en el suelo fuera de dicha área (14:1 b);

**5:12.** entrar con el balón en su propia área de portería procedente del terreno de juego (14:1 b);

**5:13.** tocar con el pie o la pierna por debajo de la rodilla el balón que se halla detenido en el área de portería o que se dirige al área de juego (13:1 b);

**5:14.** franquear la línea de limitación del portero (línea de 4 metros) o su prolongación imaginaria hacia cada lado antes de que el balón abandone la mano del lanzador cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 metros (14:9).

### **COMENTARIO**

Mientras que el portero en los lanzamientos de 7 m. tenga un pie en el suelo sobre o por detrás de la línea de limitación del portero (línea de 4 metros), se le permite mover el otro pie o cualquier parte de su cuerpo en el aire, sobre esta línea.

## **Regla 6. EL ÁREA DE PORTERÍA**

**6:1.** Sólo el portero tiene derecho a entrar en el área de portería (ver, sin embargo, 6:3). El área de portería, que incluye la línea del área de portería, se considera invadida cuando un jugador de campo la toca con cualquier parte del cuerpo.

**6:2.** La entrada en el área de portería por un jugador de campo, se sancionará como sigue:

- a) golpe franco, si un jugador de campo penetra en ella con el balón (13:1 c);
- b) golpe franco, si un jugador de campo penetra en el área de portería sin balón, pero consigue así alguna ventaja (13:1 c; ver, sin embargo, 6:2 c);
- c) lanzamiento de 7 m. si un jugador del equipo defensor penetra en el área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante que está en posesión del balón (14:1 c).

**6:3.** No se sancionará la entrada en el área de portería cuando:

- a) un jugador después de haber jugado el balón, penetra en el área de portería, con la condición que ello no suponga una desventaja para los contrarios;
- b) un jugador sin balón viola el área de portería sin obtener ninguna ventaja;
- c) un defensor penetra en el área de portería durante o después de una intervención defensiva sin perjuicio para el contrario.

**6:4.** En el área de portería, el balón pertenece al portero.

Se prohíbe tocar el balón que se encuentre en contacto con el suelo, parado o en movimiento, o en poder del portero (13:1 c). El balón que se encuentra en el aire encima del área de portería puede jugarse libremente.

**6:5.** El balón que llega durante el juego al área de portería, debe ser puesto de nuevo en juego por el portero.

**6:6.** Cuando un jugador del equipo defensor toca el balón con propósito defensivo y el balón es controlado por el portero o queda en el área de portería, no se interrumpe el juego.

**6:7.** El lanzamiento intencionado del balón hacia la propia área de portería se sanciona como sigue:

- a) gol, si el balón entra en la portería;

b) lanzamiento de 7 m. si el portero toca el balón sin que se produzca gol (14:1 d);

c) golpe franco, si el balón queda sobre el área de portería o franquea la línea exterior de portería (13:1 e);

d) el juego prosigue si el balón atraviesa el área de portería sin ser tocada por el portero.

**6:8.** El balón que vuelve al campo de juego desde el área de portería continúa en juego.



## **Regla 7. JUGANDO EL BALÓN**

Se **permite**:

**7:1.** lanzar, coger, detener, empujar o golpear el balón usando las manos (abiertas o cerradas), brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas;

**7:2.** tener el balón durante tres segundos como máximo tanto en las manos, como si se encuentra en el suelo;

**7:3.** dar tres pasos como máximo, con el balón en las manos; se considera un paso cuando:

a) un jugador, con los dos pies en contacto con el suelo, levanta uno y lo vuelve a colocar en el suelo, levanta o desplaza uno.

b) un jugador con un solo pie en el suelo, recepciona el balón y toca a continuación el suelo con el otro pie;

c) un jugador en suspensión toca el suelo con un solo pie y vuelve a saltar sobre el mismo pie, o toca el suelo con el segundo pie;

d) un jugador en suspensión toca el suelo con los dos pies al mismo tiempo y levanta un pie y lo vuelve a colocar en el suelo o desplaza un pie.

### **COMENTARIO**

Cuando se desplaza un pie, el segundo pie puede llevarse a la altura del primero.

**7:4.** tanto parado como en carrera:

a) lanzar una vez el balón al suelo y recogerlo con una mano o ambas manos;

b) botar el balón en el suelo de forma continuada con una mano, así como hacerlo rodar de una forma continuada con una mano, y recogerlo con una o ambas manos;

Desde que el jugador controla el balón con una o ambas manos, debe jugarlo después de tres pasos como máximo y dentro de los tres segundos siguientes.

Se considera que el balón es botado o lanzado al suelo cuando el jugador lo toca con cualquier parte de su cuerpo dirigiéndolo al suelo.

El balón puede ser de nuevo botado o lanzado al suelo y recogido si, entretanto, ha tocado otro jugador o la portería.

**7:5.** masar el balón de una mano a otra sin perder el contacto con él;

**7:6.** continuar jugando el balón estando de rodillas, sentado o tumbado.

Se **prohíbe**:

**7:7.** tocar el balón más de una vez sin que haya tocado el balón mientras tanto el suelo, otro jugador o la portería (13:1 d).

Las recepciones defectuosas no se sancionan.

### **COMENTARIO**

Hay recepción defectuosa cuando un jugador no consigue dominar el balón al primer contacto en su intento de cogerlo o detenerlo.

Un balón ya controlado sólo puede ser tocado una vez después de botarlo o lanzarlo al suelo.

**7:8.** tocar el balón con los pies o piernas por debajo de la rodilla, excepto cuando el balón ha sido lanzado al jugador por un contrario (13:1 d);

**7:9.** lanzar intencionadamente el balón por encima de las líneas de banda o de la propia línea exterior de portería (13:1 e);

se exceptúa al portero, dentro de su propia área de portería, cuando no controla el balón y lo dirige por encima de la línea exterior de portería (saque de portería);

**7:10.** conservar el balón en posesión de su propio equipo, sin que se pueda observar una acción de ataque o una tentativa de lanzamiento. Ello se considera como juego pasivo, que será indicado por el árbitro mediante una señal de advertencia (gesto 19). Si el equipo no consigue hacer una clara tentativa de lanzamiento a portería, será penalizado con un golpe franco a favor del equipo contrario, desde el lugar en el que se encontraba el balón en el momento de la interrupción del juego (13:1 f).

**7:11.** Si el balón toca a un árbitro que se encuentra dentro del terreno de juego, el juego continúa.

## **Regla 8. COMPORTAMIENTO CON EL CONTRARIO**

Se **permite**:

- 8:1.** a) utilizar los brazos y las manos para bloquear o apoderarse del balón;
- b) alejar el balón del contrario con la mano abierta y desde cualquier lado;
- c) bloquear el camino al contrario con el tronco, aunque no esté en posesión del balón;
- d) contactar con el contrario usando el tronco, estando de frente a él y con los brazos doblados, y mantener este contacto, con el propósito de controlar y seguir al oponente.

Se **prohíbe**:

- 8:2.** a) agarrar o golpear el balón que se encuentra en las manos de un contrario;
- b) bloquear o dificultar al contrario con los brazos, manos o piernas;
- c) retener, agarrar, empujar, correr o lanzarse sobre un contrario;
- d) impedir, obstruir o poner en peligro al contrario (con o sin el balón), de cualquier otra forma que resulte antirreglamentaria.

### **COMENTARIO**

Las infracciones a las Reglas de Juego señaladas en la Regla 8:2 ad se aplicarán igualmente tanto a jugadores defensores como atacantes.

Se considera falta en ataque particularmente cuando un jugador atacante corre o se lanza sobre un defensor. Para aplicar esta regla, en el momento que se produce el contacto, el defensor debe estar ya frente al atacante y tener una correcta postura defensiva, sin moverse hacia adelante.

**8:3.** En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario (8:2 a-d), se decretará golpe franco (13:1 g) o lanzamiento de 7 metros (14:1 a) a favor del equipo contrario.

**8:4.** En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario (8:4-11) en las que las acciones están, principal o exclusivamente, dirigidas hacia el jugador y no hacia el balón, se decretarán sanciones disciplinarias progresivamente (17:1 b y 17:3 b). Las sanciones progresivas también se aplicarán en caso de actitud antideportiva (17:1 d).

**8:5.** Un jugador que **ponga en peligro a un contrario al atacarle**, deberá ser descalificado (17:5 b), particularmente si:

a) desde un lado o desde atrás, golpea o tira hacia atrás del brazo ejecutor de un jugador que está lanzando o pasando el balón;

b) realiza alguna acción que tenga como consecuencia que el contrario se golpee en la cabeza o cuello;

c) golpea el cuerpo de un oponente con su pie o rodilla o de cualquier otra forma;

d) empuja a un contrario que está corriendo o saltando, o le ataca de tal forma que el contrario pierda el control de su cuerpo.

**8:6.** Una conducta antideportiva grave debe ser sancionada con una descalificación (17:5 d).

**8:7.** En caso de agresión el jugador infractor será expulsado (17:7-9).

## **Regla 9. EL GOL**

**9:1.** Se consigue un gol cuando el balón rebasa totalmente la línea interior de la portería (fig. 4) y sin que ninguna falta acabe de ser cometida por el lanzador o sus compañeros.

Cuando un defensor comete una falta que no impide que el balón entre en la portería, el gol se considera válido.

El gol no es válido, si los árbitros o el cronometrador han interrumpido el juego antes de que el balón traspasado completamente la línea de portería.

Un gol marcado por un equipo en su propia portería es siempre un gol válido en favor del equipo contrario, a no ser que el balón haya rebasado previamente la línea exterior de portería.

### **COMENTARIO**

Si una persona no participante en el juego (directivos, espectadores, etc.) impide la entrada del balón en la portería, los árbitros concederán el gol si tienen el convencimiento de que el balón habría entrado en la portería.

**9:2.** Si los árbitros han concedido gol y se ha ejecutado el saque de centro correspondiente, el gol no puede ser ya anulado.

Cuando se marca gol y acto seguido el cronometrador da la señal de fin de medio tiempo antes de la ejecución del saque de centro, éste ya no se efectuará y los árbitros decretarán de forma clara y ostensible el gol conseguido.

### **COMENTARIO**

Un gol debería ser subido al marcador tan pronto como haya sido concedido por los árbitros.

**9:3.** El equipo que ha marcado más goles que el otro es el ganador del partido.

**9:4.** El partido se considerará empatado cuando es igual el número de goles marcados por cada equipo o bien si no se ha marcado ningún gol.

## **Regla 10. EL SAQUE DE CENTRO**

**10:1.** Al comienzo del partido, el saque de centro es ejecutado por el equipo que gana el sorteo y ha elegido saque. En este caso el otro equipo elige campo. Alternativamente, si el equipo que gana el sorteo prefiere elegir campo, los contrarios ejecutan el saque.

Después del descanso, el saque de centro corresponde al equipo que no lo ha ejecutado al principio del partido.

En caso de prórrogas, la elección de campo o de saque de centro se volverá a sortear.

**10:2.** Después de cada gol el juego se reanuda mediante un saque de centro ejecutado por el equipo que ha encajado el gol (ver, no obstante, 9:2).

**10:3.** El saque de centro se ejecuta desde el centro del terreno, en cualquier dirección. Es precedido por un toque de silbato, tras el que debe ejecutarse en un plazo de tres segundos. El jugador que ejecuta el saque de centro debe tener un pie sobre la línea central hasta que el balón haya salido de su mano.

Los jugadores del equipo que ejecuta el saque de centro no pueden franquear la línea central hasta que el balón haya salido de la mano del lanzador (16:1).

En caso de que un compañero del lanzador rebase la línea central, después del toque de silbato para la ejecución del saque, pero antes de que el balón haya salido de la mano del lanzador, se señalará golpe franco a favor del equipo contrario (13:1 h).

**10:4.** En el saque de centro del comienzo de cada parte (incluidas las prórrogas), los jugadores de ambos equipos deben encontrarse en su propio campo.

Sin embargo, en el saque de centro después de la consecución de un gol, se permite a los contrarios estar en ambas partes del terreno de juego.

En ambos casos los contrarios deben encontrarse al menos a 3 metros del jugador que ejecuta el saque de centro (16:7).

## **Regla 11. EL SAQUE DE BANDA**

**11:1.** El saque de banda se ordena cuando el balón ha franqueado totalmente la línea de banda o cuando el balón ha tocado en última instancia a un jugador de campo del equipo defensor, traspasando la línea exterior de portería (ver, sin embargo, 7:9).

**11:2.** El saque de banda se ejecuta sin toque de silbato del árbitro (ver, sin embargo, 16:3 b), por los contrarios de aquel equipo cuyo jugador haya sido el último en tocar el balón antes de que éste franquease la línea.

**11:3.** El saque de banda se ejecuta desde el lugar donde el balón rebasó la línea de banda o, si el balón rebasó la línea exterior de portería, desde la intersección de la línea de banda y la línea exterior de portería en el lado que el balón la rebasó.

**11:4.** El lanzador debe mantener un pie sobre la línea de banda hasta que el balón haya salido de su mano. No se permite al jugador colocar el balón en el suelo y volverlo a coger, ni botarlo y volverlo a coger él mismo (13:1 i).

**11:5.** Durante la ejecución de un saque de banda, los jugadores contrarios no pueden encontrarse a menos de 3 metros del lanzador.

Siempre se les permite, sin embargo, permanecer inmediatamente fuera de su línea del área de portería, incluso si la distancia entre ellos y el lanzador es menos de 3 metros.

## **Regla 12. EL SAQUE DE PORTERÍA**

**12:1.** Se ordena un saque de portería cuando el balón sobrepasa la línea exterior de portería (ver, sin embargo, 5:7 y 7:9).

**12:2.** El saque de portería debe ejecutarse sin toque de silbato del árbitro, desde el área de portería por encima de la línea del área de portería (ver, sin embargo, 16:3 b).

El saque de portería se considera ejecutado cuando el balón lanzado por el portero ha sobrepasado la línea de portería.

**12:3.** Si el balón queda parado dentro del área de portería, el portero debe ponerlo en juego (ver, sin embargo, 6:7 c).

**12:4.** El portero no puede tocar de nuevo el balón después de un saque de portería, hasta que éste no haya tocado a otro jugador (5:9, 13:1 k).



### **Regla 13. EL GOLPE FRANCO**

**13:1.** Debe ordenarse un golpe franco en el caso de:

- a) cambio incorrecto o entrada en el terreno antirreglamentaria (4:4-6);
- b) infracciones del portero (5:7-10 y 5:13);
- c) infracciones de los jugadores de campo en el área de portería (6:2 a-b y 6:4);
- d) infracciones al jugar el balón (7:2-4 y 7:7-8);
- e) Lanzar el balón intencionadamente fuera de la línea exterior de portería o de la línea de banda (6:7 c y 7:9);
- f) juego pasivo (7:10);
- g) infracciones relativas al "Comportamiento con el contrario" (8:3, 8:5);
- h) infracciones en relación al saque de centro (10:3-4);
- i) infracciones en relación al saque de banda (11:4);
- k) infracciones en relación al saque de portería (12:4);
- l) infracciones en relación al golpe franco (13:3-4);
- m) infracciones en relación al lanzamiento de 7 metros (14:3-5 y 14:7);
- n) infracciones en relación al saque de árbitro (15:4);
- o) ejecución antirreglamentaria de los lanzamientos (16:2-5);
- p) actitud antideportiva (8:4, 8:6, 7:1 d);
- q) agresión (8:7, 17:7-9).

**13:2.** El golpe franco se ejecuta sin toque de silbato del árbitro), (ver, no obstante, 16:3 a-h) y, en principio, desde el lugar en el que se cometió la infracción.

Si este lugar está situado entre las líneas de área de portería y de golpe franco del equipo que ha cometido la infracción, el golpe franco se ejecutará desde el lugar más próximo inmediatamente fuera de la línea de golpe franco.

**13:3.** Una vez que el jugador atacante está en el lugar correcto para el lanzamiento, con el balón en la mano, no puede dejarlo en el suelo y volverlo a coger, o botarlo y volverlo a coger (13:1 l).

**13:4.** Cuando se efectúa un golpe franco, los jugadores del equipo atacante no deben tocar ni franquear la línea de golpe franco, hasta que éste se haya ejecutado (16:1).

Cuando hay compañeros de equipo del lanzador entre las líneas de área y de golpe franco en el momento de la ejecución de un golpe franco, los árbitros rectificarán esta situación irregular si tiene influencia en el juego (16:1). Posteriormente señalan con un golpe de silbato la ejecución del golpe franco (16:3 c).

Los árbitros deben corregir las posiciones de los jugadores atacantes que se encuentren entre la línea de golpe franco y la línea del área de portería durante la ejecución de un golpe franco, si las posiciones incorrectas tienen influencia en el juego (16:1).

En este caso, el golpe franco se ejecutará después de un toque de silbato (16:3 c).

En caso de que la ejecución del golpe franco se haya autorizado mediante un toque de silbato, y jugadores del equipo atacante toquen o franqueen la línea de golpe franco antes de que el balón haya salido de la mano del lanzador, se decretará golpe franco a favor del equipo defensor (13:1 l).

**13:5.** Cuando se ejecuta un golpe franco, los jugadores contrarios deben mantenerse a una distancia mínima de 3 metros del lanzador. Se les permite, sin embargo, permanecer inmediatamente fuera de su línea del área de portería, si el golpe franco se está ejecutando desde su línea de golpe franco.

**13:6.** Los árbitros no sancionarán con golpe franco una falta del equipo defensor, si esto produce una desventaja para el equipo atacante.

Debe decretarse al menos un golpe franco si una infracción causa la pérdida de la posesión del balón al equipo atacante.

No debe ser decretado golpe franco, si el jugador del equipo atacante continúa controlando plenamente el balón y su equilibrio corporal a pesar de la infracción.

**13:7.** Si se ha interrumpido el partido sin que se haya producido infracción alguna, el equipo que se encuentra en posesión del balón debe mantener la posesión. El juego se reanuda con el lanzamiento correspondiente a favor de ese equipo, desde el lugar donde se encontraba el balón en el momento de la interrupción. Este lanzamiento debe estar precedido de un toque de silbato (16:3 a).

**13:8.** En el caso de una sanción contra el equipo en posesión del balón, el jugador de ese equipo que tiene el balón en ese momento debe dejarlo en el suelo inmediatamente (17:3 d).

## **Regla 14. EL LANZAMIENTO DE 7 METROS**

**14:1.** Se ordena lanzamiento de 7 metros cuando:

- a) una clara ocasión de conseguir gol es frustrada en cualquier parte del terreno de juego, incluso si ésta es cometida por un oficial de equipo;
- b) un portero entra en su área de portería con el balón, o lo introduce en el área de portería estando él dentro (5:11-12);
- c) un jugador de campo entra en su propia área de portería para obtener una ventaja sobre un jugador atacante que tiene la posesión del balón (6:2 c);
- d) un jugador de campo lanza intencionadamente el balón al propio portero, dentro de su propia área de portería y éste toca el balón (6:7 b);
- e) hay una señal injustificada de fin de partido en el momento de una clara ocasión de conseguir gol;
- f) una clara ocasión de conseguir gol es frustrada por la intervención de una persona no autorizada a encontrarse en el terreno de juego (excepto 9:1 Comentario).

**14:2.** Cuando se ordena un lanzamiento de 7 metros, los árbitros deben detener el tiempo de juego (time-out) (2:4 y Comentario 1).

**14:3.** El lanzamiento de 7 metros tiene que ser efectuado directamente hacia la portería y dentro de los tres segundos siguientes al toque de silbato del árbitro central (13:1 m).

**14:4.** El jugador que ejecuta el lanzamiento de 7 metros no debe tocar ni franquear la línea de 7 metros antes de que el balón haya salido de su mano (13:1 m).

**14:5.** El balón sólo podrá jugarse de nuevo después de la ejecución de un lanzamiento de 7 metros, hasta que éste haya tocado al portero o a la portería (13:1 m).

**14:6.** A ningún jugador que no sea el lanzador se le permite encontrarse entre las líneas de golpe franco y del área de portería mientras se ejecuta un lanzamiento de 7 metros.

**14:7.** Debe decretarse golpe franco a favor del equipo defensor si un jugador del equipo atacante toca o rebasa la línea de golpe franco antes de que el balón haya salido de la mano del lanzador(13:1 m).

**14:8.** Los jugadores del equipo defensor deben mantenerse a 3 m. como mínimo de la línea de 7 metros mientras se ejecuta un lanzamiento de 7 metros. Si un

jugador defensor toca o rebasa la línea de golpe franco o se acerca a menos de 3 m. de la línea de 7 m., antes de que el balón haya salido de la mano del lanzador, las decisiones serán como sigue:

a) gol, si el balón entra en la portería;

b) repetición del lanzamiento de 7 metros en todos los demás casos.

**14:9.** El lanzamiento de 7 metros debe ser repetido, a no ser que se consiga gol, si un portero franquea su línea de limitación, es decir, la línea de 4 metros (1:6, 5:14), antes de que el balón haya salido de la mano del lanzador.

**14:10.** Los árbitros no sancionarán con lanzamiento de 7 m. una falta del equipo defensor, si esto produce una desventaja para el equipo atacante.

Al menos un lanzamiento de 7 metros debe ser concedido, si una clara ocasión de conseguir gol es frustrada y no se obtiene gol, debido a una infracción, una conducta antirreglamentaria, una señal de silbato injustificada, o la intervención de una persona no participante en el juego.

Si a pesar de la infracción, el jugador del equipo atacante continua controlando plenamente el balón y su equilibrio corporal, no deberá señalarse lanzamiento de 7m.

## **Regla 15. EL SAQUE DE ARBITRO**

**15:1.** Se ordena saque de árbitro si:

- a) hay infracciones simultáneas en el terreno de juego por parte de jugadores de ambos equipos;
- b) el balón toca el techo o algún objeto fijo por encima del terreno de juego;
- c) se interrumpe el juego sin que exista infracción y ningún equipo posee el balón.

**15:2.** Siempre que se produzca un saque de árbitro, hay que proceder a una interrupción del tiempo de juego (time-out) (2:4 y Comentario 1).

**15:3.** El saque de árbitro se ejecuta desde el centro del terreno de juego. El árbitro central lanza el balón verticalmente después de un toque de silbato (16:3 a).

**15:4.** Cuando se ejecuta un saque de árbitro todos los jugadores, a excepción de un jugador por equipo, deben mantenerse al menos a 3 m. de distancia del árbitro mientras se ejecuta el saque de árbitro.

Los jugadores que disputan el balón deben situarse al costado del árbitro, cada uno del lado de su propia portería.

Sólo se puede jugar el balón después que haya alcanzado su punto más alto (13:1 n).

## **Regla 16. LA EJECUCIÓN DE LOS LANZAMIENTOS**

**16:1.** Todos los jugadores deben encontrarse en en las posiciones descritas para el lanzamiento en cuestión.

Una posición inicial incorrecta antes debe ser corregida (ver, sin embargo, 13:4, 16:7).

El balón debe encontrarse en la mano del lanzador antes de la ejecución de un lanzamiento.

**16:2.** Cuando se ejecuta el saque de centro, de banda, un golpe franco o un lanzamiento de 7 metros, una parte de un pie del lanzador debe tocar constantemente el suelo (13:1 o). El otro pie puede ser levantado y puesto en el suelo repetidamente.

**16:3.** El árbitro debe hacer sonar su silbato para reanudar::

a) cuando se reanuda el juego en determinadas situaciones (2:4, 10:3, 13:7, 14:3, 15:3);

b) cuando se retrasa la ejecución de un saque de banda, saque de portería o golpe franco (11:2, 12:2, 13:2);

c) después de una rectificación o advertencia (13:4, 16:7);

d) después de una amonestación (17:1);

e) después de una exclusión (17:3);

f) después de una descalificación (17:5);

g) después de una expulsión (17:7);

h) cuando los árbitros han divergido sobre qué equipo debería tener la posesión (18:9).

Después de un toque de silbato, el lanzador debe poner el balón en juego dentro de los tres segundos siguientes (13:1 o).

**16:4.** Un lanzamiento se considera ejecutado cuando el balón ha salido de la mano del lanzador (ver, no obstante, 12:2 y 15:3).

El balón no puede ser pasado de mano a mano a, o tocado por un compañero del lanzador cuando se está ejecutando el lanzamiento (13:1 o).

**16:5.** El lanzador no puede jugar de nuevo el balón hasta que este último haya tocado otro jugador o la portería (13:1 o).

**16:6.** Se puede conseguir un gol directamente por medio de cualquier saque o lanzamiento, excepto el saque de árbitro (ver, no obstante, 9:1).

**16:7.** Durante la ejecución de un saque de banda, de un saque de centro o de un golpe franco, los árbitros no deben corregir una incorrecta situación de los contrarios si ello no supone una desventaja para el equipo ejecutante con una puesta en juego inmediata. Cuando la situación irregular entraña una desventaja debe ser corregida (16:3 c).

Si hace sonar su silbato para ordenar la ejecución de un lanzamiento, a pesar de las situaciones irregulares de una parte de los jugadores contrarios, estos jugadores tienen pleno derecho a intervenir.

El jugador contrario que retrasa la ejecución de un lanzamiento colocándose demasiado cerca del lanzador o de cualquier otra forma irregular debe ser amonestado y en caso de reincidencia será sancionado con exclusión (17:1 c, 17:3 e, ver, no obstante, 12:2).

## **Regla 17. LAS SANCIONES DISCIPLINARIAS**

**17:1. Puede** sancionarse con amonestación:

a) infracciones relativas al “Comportamiento con el contrario” (5:6, 8:3).

**Debe** sancionarse con amonestación:

b) aquellas infracciones relativas al “Comportamiento con el contrario” que deban ser sancionadas progresivamente (8:4);

c) infracciones cuando los contrarios están ejecutando un lanzamiento (16:7);

d) actitud antideportiva de los jugadores o de los oficiales de equipo (17:11, 17:12 a y c);

**17:2.** El árbitro comunicará la amonestación al jugador u oficial infractor y al anotador-cronometrador mostrando una tarjeta amarilla.

### **COMENTARIO**

La tarjeta amarilla debería medir aproximadamente 9 x 12 cm.

Un único jugador no debería ser amonestado más de una vez, y un equipo no debería ser amonestado más de tres veces.

Un jugador que haya sido excluido previamente no debería ser amonestado posteriormente.

No debería ser mostrada más de una amonestación a los oficiales de un equipo.

**17:3. Debe** sancionarse con exclusión (2 minutos):

a) por un cambio incorrecto o entrada antirreglamentaria en el terreno de juego (4:4-6);

b) por repetidas infracciones relativas al “Comportamiento con el contrario”, de tal forma que tengan que ser sancionadas progresivamente (8:13).

c) por actitud antideportiva repetida por parte de un jugador en el terreno de juego (8:13 y 17:11), o fuera del terreno de juego durante un tiempo muerto de equipo;

d) no dejar el balón en el suelo cuando se toma una decisión contra el equipo en posesión del balón (13:8);

e) por repetidas infracciones cuando el contrario ejecuta un lanzamiento (16:7);



f) como consecuencia de una descalificación de un jugador o de un oficial (17:5).

Excepcionalmente se puede decretar una exclusión sin previa amonestación.

**17:4.** El árbitro debe indicar claramente la exclusión al jugador infractor y al anotador-cronometrador mediante el gesto reglamentario, es decir, levantando un brazo con dos dedos extendidos.

La exclusión es siempre por dos minutos de tiempo juego; la tercera exclusión del mismo jugador lleva siempre consigo la descalificación del mismo (17:5 e).

Durante el tiempo de exclusión el jugador excluido no puede participar en el juego y no se permite al equipo sustituirle en el terreno de juego.

El tiempo de exclusión comienza con el toque de silbato de reanudación de juego.

Si el tiempo de exclusión de un jugador no ha terminado al finalizar la primera parte, deberá cumplirse el tiempo restante al inicio del segundo tiempo. Esta misma regla es aplicable a las prórrogas.

**17:5. Debe sancionarse con descalificación:**

a) si un jugador no autorizado a participar entra en el terreno de juego (4:3, 17:6);

b) por infracciones graves relativas al "Comportamiento con el contrario" (8:5);

c) por actitud antideportiva repetida por un oficial, o por un jugador que se encuentra fuera del terreno de juego (17:6, 17:11, 17:12 d, ver, sin embargo, 17:3 c);

d) por actitud antideportiva grave (8:6) de un jugador o de un oficial (17:6, 17:11, 17:12 b y d);

e) debido a una tercera exclusión de un mismo jugador (17:4);

f) por una agresión por parte de un oficial (17:6, 17:7 Comentario).

La descalificación de un jugador o de un oficial durante el tiempo de juego va acompañada siempre de una exclusión, es decir, el número de jugadores en el terreno de juego se reduce en uno.

**17:6.** El árbitro deberá indicar la descalificación al jugador u oficial infractor y al anotador-cronometrador mostrando una tarjeta roja.

La descalificación de un jugador o de un oficial será siempre para el resto del partido. El jugador u oficial debe abandonar inmediatamente el terreno de juego y la zona de cambio. El requerimiento de abandonar la zona de cambio implica

también que el jugador u oficial no puede situarse en ningún lugar desde el que pueda tener alguna influencia sobre el equipo.

Una descalificación reduce el número de jugadores u oficiales que se permiten al equipo (excepto en el caso de 17:12 b). Se permite al equipo, sin embargo, incrementar el número de jugadores en el terreno de juego después de finalizar la exclusión (2 minutos) (ver Comentario 4:6).

## COMENTARIO

La cartulina roja debería medir aproximadamente 9 x 12 cms.

**17:7. Debe** sancionarse con expulsión:

en caso de agresión durante la duración del tiempo de juego, también en el exterior del terreno de juego (2:1, 2:2, 2:7, 8:7, 17:8-9).

## COMENTARIO

Se considera como agresión una intervención física deliberada y particularmente violenta (8:7) realizada sobre el cuerpo de otra persona (jugador, árbitro, anotador, cronometrador, oficial o espectador).

Escupir es considerado agresión, para el propósito de esta regla.

**17:8.** Los árbitros deben señalar un “time-out” e informar al jugador infractor y al anotador-cronometrador directamente..

La gestoforma que debe ser usada por el árbitro en frente del jugador consiste en cruzar los brazos a la altura de la cara.

La expulsión se aplica siempre para el resto del partido y el equipo continuar con un jugador menos en el terreno de juego.

El jugador expulsado no puede ser sustituido y debe abandonar inmediatamente el terreno de juego y la zona de cambio.

**17:9.** Si un jugador excluido comete una nueva infracción antes de que se haya reanudado el juego, sólo debe señalarse la sanción más severa de las aplicables.

**17:10.** Si el portero es excluido, descalificado o expulsado, otro jugador debe ocupar su puesto (4:1).

**17:11.** Los árbitros deben amonestar a un jugador que consideren ha cometido una conducta antideportiva, independientemente de que ésta se produzca dentro o fuera del terreno de juego (17:1 d).

En caso de reincidencia el jugador que se encuentra dentro del terreno de juego debe ser excluido (17:3 c). Si el jugador está fuera del terreno de juego (reserva o excluido) debe ser descalificado (17:5 c, 17:6).

La actitud antideportiva de un oficial debe sancionarse con amonestación (17:1 d) y, en caso de reincidencia, con descalificación (17:5 c, 17:6).

En el caso de actitud antideportiva o agresión durante una interrupción del juego, el partido se reanudará mediante el lanzamiento correspondiente a la causa de la interrupción.

## COMENTARIO

Se consideran actitudes antideportivas las manifestaciones físicas o expresiones verbales contrarias al espíritu deportivo del juego.

La entrada al terreno de juego de un oficial sin autorización (4:4) debe ser sancionada como actitud antideportiva o como actitud antideportiva grave.

Cuando un jugador o un oficial cometan simultánea o sucesivamente varias infracciones (acciones antirreglamentarias, actitudes antideportivas, agresión), que requieren diferentes tipos de sanciones disciplinarias, sólo se decretará la sanción más grave.

**17:12.** La actitud antideportiva o agresión dentro del recinto de juego debe sancionarse como sigue:

Antes del partido:

- a) en caso de actitud antideportiva con una amonestación (17:1 d);
- b) en caso de actitud antideportiva grave o agresión con descalificación (17:5 d y f) no obstante el equipo puede comenzar el partido con 12 jugadores;

Durante el descanso:

- c) en caso de actitud antideportiva, con una amonestación (17:1 d);
- d) en caso de actitud antideportiva repetida o grave, o agresión, con descalificación (17:5 c, d y f);

Después del partido:

- e) informe escrito.

## **Regla 18. LOS ÁRBITROS**

**18:1.** Dos árbitros con igual autoridad deberán dirigir cada partido. So asistidos por un cronometrador y un anotador .

**18:2.** Los árbitros vigilan la conducta de los jugadores desde el momento en que entran en el recinto del partido hasta que lo abandonan.

**18:3.** Los árbitros examinan el estado del terreno de juego y de las porterías antes del partido. Verifican los balones (3:1) y designan el que será utilizado. Si son de diverso parecer, la decisión compete al que ha sido citado en primer lugar en la convocatoria oficial.

Los árbitros debidamente uniformados, comprueban la presencia de los dos equipos y verifican el acta del partido. Igualmente examinan la vestimenta de los jugadores y la ocupación reglamentaria de la zona de cambios, así como la identidad de cada uno de los responsables de cada equipo inscritos en el acta del partido.

Cualquier irregularidad debe ser corregida (4:7).

**18:4.** El árbitro citado en primer lugar en la convocatoria oficial, procede al sorteo entre los capitanes de equipo, en presencia del otro árbitro (10:1).

**18:5.** Al comienzo del partido, el árbitro citado en segundo lugar en la convocatoria oficial, se coloca como árbitro central detrás del equipo que ejecuta el saque de centro.

El árbitro central comienza el partido con un toque de silbato para ejecutar el saque de centro (10:3).

Cuando posteriormente el otro recupera el balón, el árbitro citado en segundo lugar se coloca en la línea exterior de portería del ahora equipo defensor.

El otro árbitro se sitúa como árbitro de portería en el inicio del juego. Pasa a ser árbitro central cuando el equipo que ocupa su campo se convierte en atacante.

Durante el partido los árbitros deben cambiar repetidas veces de campo.

**18:6.** En principio, un partido entero debe ser dirigido por los dos mismos árbitros.

Es su responsabilidad asegurar que se observen las reglas de juego y tienen el deber de señalar las infracciones (ver, sin embargo, 13:6 y 14:10).

Si un árbitro es incapaz de finalizar el partido, el otro árbitro continuará el partido solo.

**18:7.** Corresponde en principio, señalar con toque de silbato al árbitro central:

a) la ejecución de todos los saques y lanzamientos conforme a las reglas 16:3 a-h, así como después de una interrupción del tiempo de juego (2:4);

b) el final del partido, si la señal automática del final del partido no lo marca, o si el cronometrador no ha hecho sonar esta señal.

El árbitro de portería debe usar su silbato:

c) cuando se consigue un gol (9:1).

**18:8.** Cuando los dos árbitros señalan una infracción a las reglas contra el mismo equipo, pero son de opinión distinta en cuanto a la sanción que hay que fijar, se aplicará siempre la sanción más grave.

**18:9.** Cuando los dos árbitros señalan una infracción a las reglas o el balón ha salido del terreno de juego, pero son de opinión distinta en cuanto al equipo que debe tener la posesión del balón, se aplicará siempre la decisión del árbitro central.

Después de una clara señal del árbitro central, se reanuda el juego con toque de silbato (16:3 h).

**18:10.** Los dos árbitros son responsables de la cuenta de los goles.

Anotarán, además, las amonestaciones, exclusiones, descalificaciones y expulsiones.

**18:11.** Los dos árbitros son responsables del control del tiempo de juego. En caso de duda sobre la exactitud del cronometraje, es el árbitro designado en primer lugar en la convocatoria quien decidirá.

**18:12.** Después del partido los árbitros tienen la responsabilidad de comprobar si se ha redactado correctamente el acta del partido.

Las descalificaciones fuera del terreno de juego, las motivadas por ofensas a los árbitros y las expulsiones deben justificarse en el acta del partido (17:5 c,d y f, 17:7).

**18:13.** Las decisiones de los árbitros fundadas en sus observaciones de los hechos son irrevocables.

Decisiones tomadas en contradicción con las reglas de juego pueden ser objeto de reclamaciones.

Durante el partido únicamente los "oficiales responsables de equipo" pueden dirigirse a los árbitros.

**18:14.** Los dos árbitros tiene derecho a suspender un partido temporal o permanentemente.

Cualquier esfuerxo debe ser realizado para continuar el partido antes de suspender éste permanentemente.

**18:15.** La vestimenta negra se reserva a los árbitros.

## **Regla 19. EL ANOTADOR y EL CRONOMETRADOR**

**19:1.** El anotador controla la lista de jugadores; sólo los jugadores inscritos en acta están autorizados para participar. El anotador, juntamente con el cronometrador, vigila la entrada de jugadores que han llegado después del comienzo del partido o entran al terreno de juego después de una exclusión.

El anotador está a cargo del acta del partido, indicando en ella los datos necesarios (goles, amonestaciones, exclusiones, descalificaciones y expulsiones).

**19:2.** El cronometrador controla:

- a) la duración del juego (2:1, 2, 4 y 7); los árbitros son quienes deciden la parada y puesta en marcha de los cronómetros (2:4).
- b) el número correcto de jugadores y oficiales en el banco de reservas (4:1);
- c) en colaboración con el anotador, la entrada de los jugadores que lleguen tarde, para completar su equipo (4:3);
- d) la salida y entrada de reservas (4:4-5);
- e) la entrada en el terreno de jugadores no cualificados (4:6);
- f) el tiempo de exclusión de los jugadores (17:4).

Si no hay instalación mural de cronometraje con señal automática de final de partido, el cronometrador debe señalar claramente el final del primer tiempo y el final del partido.

**19:3.** Cuando hay una interrupción del tiempo de juego, el cronometrador indica a los responsables de ambos equipos el tiempo jugado o el que queda por jugar (salvo que se utilice una instalación mural de cronometraje).

**19:4.** Si el sistema mural de cronometraje no es capaz de indicar también el tiempo de exclusión (al menos tres por equipo en partidos organizados por la IHF), el cronometrador deberá colocar una tarjeta sobre su mesa, que muestre el tiempo de finalización de cada exclusión, así como el dorsal del jugador excluido. En caso de no ser esto posible, la tarjeta deberá ser entregada al oficial responsable de equipo.

## **COMENTARIOS A LAS REGLAS DE JUEGO**

### **INDICE DE LOS COMENTARIOS**

1.- (2:4).	Time-Out
2.- muerto de equipo (por analogía, 2:4).	Tiempo
3.- de portero antes de lanzamiento de 7 metros (4:4).	Cambio
4.- infracciones durante un cambio de jugadores (4:4).	Varias
5.- sujeta-cabellos (4:7).	Cinta
6.- Entrada en el área de portería en caso de clara ocasión de gol (6:2 c, 14:1c).	
7.- advertencia de juego pasivo (7:10).	Señal de
8.- prograsivas (8:4, 17:1 b, 17:5 e).	Sanciones
9.- antideportivas (8:4, 17:1 d).	Actitudes
10.- Infracciones graves (8:5, 17:5 b).	
11.- Actitudes antideportivas graves (8:6, 17:5 d).	
12.- Lugar para la ejecución de un golpe franco (13:2).	
13.- Ley de la ventaja (13:6, 14:10).	
14.- Consecuencias de una descalificación directa (17:5 b,d).	
15.- Exclusión en relación con descalificación directa (17:5 a-d, f, último párrafo 17:6, 17:8-9).	
16.- Interrupción del juego (4:5, 18:14).	



## 1.- "TIME-OUT" (2:4).

Las irregularidades cometidas durante una interrupción del tiempo de juego (time-out), tienen las mismas consecuencias que las cometidas durante el tiempo de juego.

¿En qué momento debe de interrumpirse el tiempo de juego?:

Obligatoriamente:

- a) cuando se señala un saque de árbitro
- b) cuando se señala una descalificación o expulsión
- c) cuando se produce una señal del anotador-cronometrador o del Delegado Técnico de la IHF (o Federación Continental)
- d) cuando se concede un tiempo muerto de equipo de 1 minuto
- e) cuando se señala un lanzamiento de 7 metros

En principio:

- f) cuando hay influencias exteriores
- g) cuando son necesarias consultas
- h) cuando hay una supuesta lesión
- i) cuando hay otra exclusión a un jugador de un equipo, mientras otra exclusión previa está siendo cumplida
- j) cuando hay una clara pérdida de tiempo por parte de un equipo, por ejemplo en el cambio de portero o cuando debe ejecutarse un lanzamiento
- k) cuando el balón sale del terreno de juego y no es visible por los árbitros

Dependiendo de las circunstancias:

- l) cuando se decreta una amonestación o exclusión
- m) cuando hay un ambio antirreglamentario o entrada en el terreno de juego de jugadores reservas
- n) cuando un jugador tira lejos el balón o lo retiene.

## **2.- TIEMPO MUERTO DE EQUIPO (2:4).**

Cada equipo puede solicitar un tiempo muerto de equipo de un (1) minuto de duración en cada parte del tiempo normal de juego (se excluyen las prórrogas). El tiempo muerto de equipo deberá, si es posible, ser solicitado mediante una tarjeta verde. Una vez que se ha solicitado un tiempo muerto de equipo, éste no podrá ser anulado.

Cuando un oficial solicita un tiempo muerto de equipo al cronometrador, el time-out será concedido en cualquiera de las siguientes situaciones:

- cuando el balón ha entrado en la portería del equipo que solicita el tiempo muerto;
- cuando el balón ha traspasado la línea exterior de portería del equipo que solicita el tiempo muerto.

En ese momento el cronometrador interrumpe el juego haciendo sonar la bocina, hace la señal de time-out y señala con el brazo extendido el equipo que ha solicitado el tiempo muerto. Si se utiliza una tarjeta verde, ésta debe colocarse sobre la mesa, en el lado del equipo que ha solicitado el tiempo muerto de equipo.

Si ya se ha ejecutado el saque de centro o de portería, el tiempo muerto de equipo no puede ser concedido.

El árbitro central decreta un time-out y el cronometrador detiene el reloj. el árbitro central realiza el gesto 18 (permiso de entrada al terreno de juego después de time-out) cuando autoriza el tiempo muerto. Sólo entonces el cronometrador empieza a controlar con otro reloj independiente la duración del tiempo muerto de equipo, y el anotador indica el tiempo muerto en el Acta de partido, así como el equipo que lo ha solicitado y la parte en que ha sido concedido.

Durante un tiempo muerto de equipo, los jugadores y oficiales deben permanecer en sus zonas de cambio, bien sea dentro o fuera del terreno de juego. Los árbitros permanecen en el centro del terreno de juego con el balón, y uno de ellos puede acercarse brevemente a la mesa del anotador-cronometrador para consultar.

Las infracciones al Reglamento que se produzcan durante un tiempo muerto de equipo tienen las mismas consecuencias que las que suceden durante el tiempo de juego (Comentario 1). En esta situación, es irrelevante si el jugador se encuentra dentro o fuera del terreno de juego; según la regla 17:3 c ,o 17:3 última frase, puede decretarse una exclusión debido a una conducta antideportiva.

Después de 50 segundos el cronometrador hace sonar la señal acústica indicando que el juego va a reanudarse dentro de 10 segundos, comenzando con un saque de centro o un saque de portería (16:3 a).

Cuando el árbitro central hace sonar su silbato, el cronometrador pone en marcha el reloj.

### **3.- CAMBIO DE PORTERO ANTES DE LANZAMIENTO DE 7 M. (4:4).**

Cuando el jugador que va a efectuar el lanzamiento de 7 metros se encuentra preparado ya con el balón en la mano y situado en el lugar apropiado, no se autorizará el cambio de portero. En el caso en el que el portero se encuentre en esta situación y trate, a pesar de todo, de proceder al cambio, se le amonestará por actitud antideportiva, según 17:1d, y se le obligará a permanecer en la portería.

Se le deberá excluir si persiste en realizar el cambio.

También se le debe excluir, la primera vez que intente abandonar la portería, si ya fue objeto de una amonestación o si su equipo ya había sido amonestado tres veces.

No tiene importancia el hecho de que el portero haya sido incitado a este cambio por su entrenador.

### **4.- VARIAS INFRACCIONES EN RELACION CON UN CAMBIO (4:4).**

Cuando, durante un cambio, varios jugadores cometen cada uno una infracción, sólo el jugador que ha cometido la infracción en primer lugar será sancionado.

### **5.- CINTA SUJETA-CABELLOS (4:7).**

Las cintas para sujetar el cabello quedan autorizadas cuando se trate de material ligero extensible (por ejemplo, goma, lana, etc.).

### **6.- ENTRADA EN EL ÁREA DE PORTERÍA EN EL CASO DE CLARA OCASIÓN DE GOL (6:2 c, 14:1 c).**

El balón rechazado por el portero o por los postes de la portería es esperado por un atacante delante de la línea del área de portería; el defensor no tiene ninguna posibilidad de recuperar el balón en condiciones normales reglamentarias. Para impedir que su adversario tenga una posibilidad clara de coger el balón y marcar

gol, el defensor penetra en el área de portería e impide la recuperación del balón por el jugador atacante.

Cuando, en este caso preciso, los árbitros están convencidos de que se ha malogrado una clara ocasión de conseguir gol, a causa de la entrada antirreglamentaria del defensor en el área de portería, esta acción se sancionará con un lanzamiento de 7 metros (14:1 c).

### **7.-SEÑAL DE ADVERTENCIA DE JUEGO PASIVO (7:10).**

Si el árbitro central aprecia juego pasivo, levanta el brazo (Gesto 19) para indicar que no se advierte ninguna tentativa de lanzamiento a portería. El árbitro de portería ejecuta entonces este mismo gesto. En principio, el árbitro central hace sonar su silbato para indicar juego pasivo si el equipo en posesión del balón no hace una clara tentativa de lanzar a portería.

Durante un ataque (que termina con la pérdida de la posesión del balón) esta señal debe efectuarse una sola vez. Después de un golpe franco a favor del equipo atacante, éste será penalizado por juego pasivo después de que éste sea otra vez apreciado.

El gesto de advertencia ofrece al equipo en posesión del balón una oportunidad de responder a la apreciación de los árbitros sobre el juego pasivo.

Los árbitros pueden también indicar juego pasivo sin señal de advertencia previa, cuando un equipo está claramente perdiendo tiempo, por ejemplo:

- Mediante un lento cambio de jugadores.
- Jugando el balón hacia atrás en el propio campo, cuando éste podía haber sido pasado a otros compañeros.
- No aprovechando una clara oportunidad de lanzamiento a puerta.

### **8.- SANCIÓN PROGRESIVA (8:4, 17:1 b, 17:5 e).**

La sanción progresiva significa que no es suficiente penalizar una infracción particular hacia el contrario con un golpe franco o un lanzamiento de 7 metros solamente, porque la infracción va más allá que aquéllas que normalmente ocurren en la lucha por el balón (8:3-4).

Las "acciones" dirigidas principalmente o exclusivamente al oponente y no al balón deben ser sancionadas progresivamente, teniendo en cuenta que estén reflejadas en la regla 8:2. Básicamente incluye infracciones dirigidas al cuerpo del contrario, tales como retener, agarrar, empujar, lanzarse sobre, zancadillear o golpear al contrario.

La obstrucción, aunque dirigida al cuerpo del contrario, está obviamente permitida, como se indica en la Regla 8:1 c.

Cada infracción que cumpla la definición para sanción progresiva debe ser castigada, comenzando por una amonestación y continuando por sanciones progresivas.

Las amonestaciones y exclusiones decretadas por otras razones (tales como permanecer cerca del jugador que ejecuta un lanzamiento o no soltar el balón), deben ser tenidas en cuenta en la progresividad, así como las sanciones debidas a conductas antideportivas..

### **9.- ACTITUDES ANTIDEPORATIVAS (8:4, 17:1 d).**

Ejemplos de conductas antideportivas son:

- a) interpelaciones a un contrario durante la ejecución de un 7 metros;
- b) alejar el balón golpeándolo con el pie durante una detención del juego, de tal forma que el contrario no pueda ejecutar inmediatamente el lanzamiento que se había señalado;
- c) insultar al contrario o a un compañero;
- d) cuando un reserva o un oficial no restituye el balón que ha salido por la línea de banda;
- e) retrasar un saque o un lanzamiento;
- f) sujetar a un jugador por su uniforme;
- g) si un portero solicita permiso para cambiar en un lanzamiento de 7 metros, lo que hace que los árbitros decreten un "time-out", y vuelve a la portería después de salir a la zona de cambios;
- h) si un portero no deja el balón cuando se ha ordenado un lanzamiento de 7 m. en su contra;
- i) si un jugador de campo defensor defiende repetidamente el balón con la pierna o pie;
- j) si los jugadores defensores entran continuamente dentro de su área de portería o si son innecesariamente lentos en abandonar ésta causando una desventaja a los contrarios;
- k) si un jugador intenta crear la (incorrecta) impresión de que un oponente ha cometido una infracción.

## **10.- INFRACCIONES GRAVES (8:5, 17:5 b).**

Ejemplos de infracciones graves (además de los nombrados en 8:5) son:

- a) zancadilla claramente intencionada;
- b) golpear con el balón la cabeza del portero, que no está en movimiento, durante un lanzamiento de 7 m;
- c) golpear con el balón en la cabeza a un jugador defensor en un golpe franco directo a portería, si el defensor no estaba moviéndose.
- d) Zancadilla intencionada;
- e) Golpear con el balón la cabeza del portero, que no está en movimiento, durante un lanzamiento de 7 m.

## **11.- ACTITUDES ANTIDEPORATIVAS GRAVES (8:6, 17:5 d).**

Ejemplos de actitudes antideportivas graves son::

- a) ofensas contra un árbitro;
- b) empujar o lanzar el balón muy lejos, después de una decisión de los árbitros, sin que esta acción pueda ser calificada como actitud antideportiva simple;
- c) actitud pasiva de un portero cuando se efectúa un lanzamiento de 7 metros dando a entender que no tiene intención de detener el lanzamiento de 7 metros;
- d) reacción de revancha (repeler) después de haber recibido una falta (por ejemplo, responder con un codazo);
- e) lanzar el balón deliberadamente contra un jugador adversario durante la interrupción del juego, si esta acción no se ha considerado como agresión.

## **12.- LUGAR PARA LA EJECUCIÓN DE UN GOLPE FRANCO (13:2).**

El golpe franco debe lanzarse desde el lugar donde se cometió la falta (Ver, sin embargo, Comentario 16).

Cuando un jugador comete una infracción contra la Regla 17:3 d (no dejar el balón al decidirse una falta contra el equipo en posesión del mismo), el jugador que haya cometido la falta debe ser objeto de exclusión y se debe lanzar un golpe franco desde el lugar donde se cometió la infracción.

En otros casos se permite lanzar el golpe franco desde el lugar donde se encuentra el balón con la condición de que dicho jugador (el lanzador) no esté a más de 3 m. del lugar donde se cometió la infracción y se sitúe cerca de su propia área de portería. La tolerancia disminuye a medida que el golpe franco a lanzar se haya de hacer cerca de la línea de golpe franco del equipo contrario.

### **13.- LEY DE LA VENTAJA (13:6, 14:10).**

Ya que los goles conseguidos en un partido deciden el resultado final, no se decretará un golpe franco (13:6) o lanzamiento de 7 metros (14:10) si con ello el equipo atacante quedara perjudicado. Consecuentemente, el árbitro deberá esperar para ver cualquier posible situación de ventaja (tales como superioridad numérica o espacial) sucede y da la oportunidad de lanzar a portería.

Este retraso en la intervención del árbitro es necesaria porque la noción de ventaja adquiere prioridad. Si no se consigue gol (por ejemplo porque el jugador ha dado demasiados pasos o ha invadido el área de portería) o el árbitro hace sonar su silbato demasiado pronto, debe señalarse golpe franco o lanzamiento de 7 metros.

Cualquier sanción que deba ser aplicada deberá decretarse solamente una vez que la acción ofensiva se haya completado, ya que, aunque la sanción al jugador defensor es importante para el equipo atacante, es relativamente de menor importancia que la continuación del juego.

### **14.- CONSECUENCIAS DE UNA DESCALIFICACIÓN DIRECTA (17:5 b, d).**

La descalificación por infracciones graves o por actitudes antideportivas graves, sólo tienen, en principio, vigor hasta el final del partido, deben considerarse como una decisión fundada en la observación de los árbitros. Excepto las infracciones contra los árbitros, aquellas descalificaciones no deben tener más consecuencias posteriores.

### **15.- EXCLUSIÓN (EL NUMERO DE JUGADORES EN EL TERRENO DE JUEGO SE REDUCE) EN RELACIÓN CON DESCALIFICACIÓN DIRECTA (17:5 a, b, c, d, f,**

### **y último párrafo 17:6, 17:8-9).**

La descalificación de un oficial, de un jugador en la zona de cambios, o de un jugador ya excluido, irá siempre acompañada de una reducción del número de jugadores en el terreno de juego, mediante una exclusión que “otro jugador” debe asumir (4:6).

Si un jugador excluido comete una falta posterior antes de la reanudación del juego, esta falta debe considerarse como continuación de la primera, y sólo debe aplicarse la sanción más severa aplicable.

Si esta falta posterior es cometida después de la reanudación del juego, el jugador debe ser descalificado (con excepción de la agresión, que debe ser sancionada con expulsión, Regla 17:7-9) y el tiempo de exclusión debe ser cumplido por “otro jugador” (4:6).

### **16.- INTERRUPCIÓN DEL JUEGO (4:5, 18:14).**

Cuando se detiene el juego por decisión del árbitro o un delegado técnico de la IHF (o de una Federación Continental) y jugadores u oficiales son amonestados o sancionados, el juego debe reanudarse mediante un golpe franco desde el lugar en que se cometió la falta.

Cuando se trata de una clara ocasión de gol se concederá un lanzamiento de 7 m. al equipo contrario.

Cuando el juego se detiene por intervención del anotador-cronometrador, éste debe reanudarse mediante un lanzamiento correspondiente a la situación del juego. En principio el cronometrador solamente debería prestar atención a las infracciones cuando el tiempo está detenido.



## **REGLAMENTO RELATIVO** **A LA ZONA DE CAMBIO**

### **ARTICULO 1º**

Las zonas de cambio se sitúan a la izquierda y derecha en prolongación de la línea de medio campo, al exterior de la línea de banda hasta 1,50 m. al lado y si las condiciones del terreno lo autorizan igualmente detrás de los bancos de los reservas (Reglas de juego: figura 1).

Hasta el extremo de los bancos de los reservas como mínimo a 8 m. de la línea central, ningún objeto debe encontrarse a lo largo de la línea de banda.

### **ARTICULO 2º**

Sólo los jugadores y oficiales de un equipo mencionados en el acta, están autorizados a situarse en las zonas de cambio (Regla 4:1).

En el caso de que la presencia de un intérprete sea necesaria, éste debe situarse detrás del banco de reservas.

Jugadores y oficiales que quieran abandonar la zona de cambio deben avisar al anotador-cronometrador. Ello lo hará el responsable del equipo abandonando momentáneamente la zona y volviendo a ella con posterioridad.

### **ARTICULO 3º**

Los oficiales de un equipo presentes en la zona de cambio deben estar vestidos enteramente con ropa civil o llevar un equipamiento deportivo completo.

### **ARTICULO 4º**

El anotador-cronometrador colaborará con los árbitros a controlar la aplicación del Reglamento en las zonas de cambio, antes y durante el partido.

En el caso de que las condiciones definidas por las Reglas de Juego relativas a las zonas de cambio no sean respetadas, el saque de centro no debe efectuarse hasta la supresión de las irregularidades. En el caso en que situaciones de este tipo se produjesen durante el partido, éste debe ser detenido en la primera interrupción hasta la supresión de las anomalías.

## **ARTICULO 5º**

Los oficiales tienen el derecho y el deber igualmente durante el partido, de mantener el espíritu deportivo y ético, respetar las Reglas de Juego y de dirigir y cuidar a su equipo. En principio, deberían estar sentados en el banco de reservas.

5.1.- Sin embargo, los oficiales pueden levantarse en la zona de banquillos:

- a) En caso de cambio de un jugador;
- b) Para dar indicaciones tácticas a los jugadores sobre el terreno de juego o sobre el banco de reservas;
- c) Para administrar cuidados médicos;
- d) Para solicitar un tiempo muerto de equipo;
- e) Para dialogar con el anotador-cronometrador en caso de situación excepcional y únicamente el responsable del equipo (Regla 4:1).

En principio, los jugadores reservas deberían estar sentados en el banco de reservas.

Sin embargo, se permite levantarse a los jugadores para:

- a) Calentar detrás del banco de reservas, sin balón si se dispone del espacio suficiente y no se molesta.

5.2.- No está permitido:

- a) Molestar o insultar a los árbitros, anotador-cronometrador, jugadores, oficiales o espectadores mediante provocaciones, protestas o cualquier otra conducta antideportiva (oralmente, con mimos o gesticulando);
- b) Abandonar la zona de cambio a lo largo de la línea de banda para influenciar en el desarrollo del partido;
- c) Estar de pie o correr a lo largo de la línea de banda para calentar.

## **ARTICULO 6º**

En caso de no respetar el Reglamento de la zona de cambios, los árbitros están obligados a aplicar las Reglas 17:1 d ó 17:5 d (amonestación y respectiva descalificación).

## **ARTICULO 7º**

En caso de que los árbitros no hayan observado las posibles infracciones al Reglamento de la zona de cambios, deben ser avisados por el anotador-cronometrador o por el representante de la Federación en la interrupción de juego inmediata.

Los representantes de la I.H.F. o los de una Federación Continental, nombrados oficialmente, tienen el derecho de interrumpir el juego para indicar una posible infracción a las Reglas, excepto en las decisiones fundamentadas en la observación de los árbitros.

En estos casos el juego debe reanudarse con el lanzamiento correspondiente a la situación del juego.

Sin embargo, si el Delegado Técnico de la IHF (o de la Federación Continental) ha encontrado necesario interrumpir el juego inmediatamente debido a una infracción de las reglas por parte de uno de los equipos, el juego se reanuda con posesión de balón para los oponentes (golpe franco o, en caso de una clara ocasión de gol, lanzamiento de 7 metros).

El jugador u oficial que cometa una infracción debe ser sancionado por los árbitros; los detalles deben ser recogidos en el Acta de Partido

## **ARTICULO 8º**

Si los árbitros no sancionan una infracción a las Reglas de Juego, a pesar de la intervención del representante de la I.H.F. o de una Federación, nombrados oficialmente, éstos tienen derecho a tramitar un informe al Comité correspondiente.

Este Comité se pronunciará sobre los incidentes en la zona de cambios, así como sobre la actitud de los árbitros.

## **LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS JUEGOS DEPORTIVOS COLECTIVOS. EL BALONMANO.**

\*Facultad de Ciencias de la Educación.

Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Universidad de Vigo.

\*\*Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Doctorando en la Universidad de Vigo.

Carlos Lago Peñas\*

Pilar López Graña\*\*

[pulgri@mundofree.com](mailto:pulgri@mundofree.com)

(España)

**<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 30 -  
Febrero de 2001**

### 1. Introducción

La técnica deportiva y su grado de dominio representa un componente de enorme importancia dentro de la estructura del rendimiento en los Juegos Deportivos Colectivos (JDC) (Hohman y Brack, 1983; Konzag, 1992, 1995; Konzag, Döbler y Herzog, 1997; Manno, 1991; Meinel y Schnabel, 1987; Schnabel, 1988). La eficacia en la resolución de las acciones de competición depende en buena medida de la capacidad de cada jugador para gestionar acertadamente los recursos técnico-tácticos disponibles en la ejecución de los roles y sub-roles de ataque y defensa según las variables exigencias que reclama el juego.

La naturaleza cambiante de los episodios lúdicos que conforman cada unidad de competición, resultado de los *efectos de agregación* de las acciones individuales de los participantes, determina que las adaptaciones técnico-coordinativas que los jugadores realizan durante la ejecución de sus acciones motrices se manifiesten en el juego mediante respuestas espacio-temporales diversas e impredecibles: aceleraciones y desaceleraciones con o sin balón, cambios en la dirección de los movimientos, lanzamientos variados,... El éxito de las soluciones técnico-tácticas individuales propuestas por los deportistas depende no sólo de la selección del gesto adecuado para superar la situación de juego concreta, sino también por la exactitud de la elección de los objetivos que se persiguen, la adecuación espacial y temporal de los programas de respuesta utilizados para alcanzar los objetivos fijados y la velocidad y precisión en la ejecución del movimiento.

El particular carácter de las habilidades motrices propuestas en los JDC habilidades abiertas (Poulton, 1957), de regulación externa (Singer, 1986),

predominantemente perceptivas (Knapp, 1963) y continuas (Singer, 1986) implica que las capacidades coordinativas comprometidas por los deportistas en los diferentes elementos de técnica individual están determinadas en gran parte por la calidad del tratamiento de la información que realiza el jugador en cada episodio del juego (capacidades cognitivas). La acción de competición obliga al deportista a una continua percepción y anticipación compleja y diferencial del juego identificando y jerarquizando los estímulos propios y del entorno más significativos para llevar a cabo los comportamientos motores perseguidos (atención selectiva), a una toma de decisión original (no sólo estímulo-respuesta) adecuada a la situación que debe resolver una vez analizadas las condiciones de los estímulos propios y del entorno y a una permanente solución motora que debe estar dotada de la precisión requerida en el momento oportuno (Seirul-lo, 1993a, 1993b, 1994, 1998). Para ser eficaz, el jugador debe ser capaz de producir rápidamente una respuesta exacta y ejecutarla con precisión a pesar de las condiciones de tratamiento de la información que incrementan la dificultad de la tarea (cantidad de información a tratar, presión temporal, precisión requerida en la ejecución,...) (Famose y Temprado, 1999).

El concepto de tratamiento de la información ha sido operacionalizado por diversos modelos que comportan varios estadios de transformación, desde la entrada sensorial hasta la salida motora. El proceso está constituido por un conjunto de operaciones de transformación de la información orientadas hacia el mismo objetivo. Los estadios se distribuyen en la *vertiente perceptiva*, cuya función principal es identificar la señal de respuesta; la *vertiente de decisión* en la que se efectúa la elección de la respuesta y la *vertiente motriz* en el curso de la cual se realizan las operaciones de programación y de traducción de las órdenes (Famose y Temprado, 1999). Desde esta perspectiva, en el contexto de los JDC las acciones técnico-tácticas individuales representan estrategias motrices singulares producto de la interpretación personal que cada deportista realiza de las diferentes situaciones de juego, y en las que se encuentran íntimamente interrelacionados elementos de tipo condicional (fuerza rápida, resistencia), coordinativo y cognitivo.

No obstante, en disonancia con este enfoque cognitivista de la práctica deportiva (Domínguez y Valverde, 1993; Seirul-lo, 1993a, 1993b, 1994, 1998) la metodología de enseñanza y entrenamiento utilizada en la actualidad en los JDC se basa en optimizar aisladamente cada uno de los componentes que integran la estructura del rendimiento de los deportistas: elementos coordinativos, condicionales y cognitivos, mediante la utilización de sistemas de intervención trasladados desde especialidades individuales y resueltos, en su adaptación a los deportes de equipo, mediante la mejor o peor interpretación de cada entrenador. Tal estrategia ha llevado a proponer trabajos con escasa o ninguna transferencia positiva, cuando no negativa, con respecto a los requerimientos del juego-competición.

El trabajo que se presenta a continuación pretende desarrollar una orientación metodológica para la enseñanza y el entrenamiento de las capacidades coordinativas en el balonmano a partir del análisis de las exigencias lúdicas que plantea el propio juego. Para ello, comenzaremos identificando en primer lugar las diferentes capacidades coordinativas

existentes y sus manifestaciones en habilidades específicas en nuestro deporte para proponer, en una segunda parte, los criterios metodológicos a seguir en la construcción de tareas de aprendizaje que permitan su desarrollo y optimización.

## 2. Las capacidades coordinativas como componentes de la capacidad motora del deportista

De acuerdo con Gundlach (1968 en Meinel y Schnabel, 1987; Manno, 1991), los requisitos motores comprometidos por los sujetos en la adquisición y movilización de las habilidades deportivas son de dos tipos: condicionales y coordinativas. Los primeros se fundamentan sobre la eficacia metabólica de los músculos y aparatos (procesos energéticos); los segundos están determinados por la capacidad del deportista para organizar y regular el movimiento, o sea, por procesos de orden informativo. Así, por ejemplo, mientras la resistencia se basa en la disponibilidad de energía para su utilización, los requerimientos precisados por los jugadores para desarrollar eficazmente los diferentes movimientos corporales y modificar el ritmo o el equilibrio en la ejecución de sus acciones motrices son componentes coordinativos.

En este sentido, para Meinel y Schnabel (1987:259), *las capacidades coordinativas son los presupuestos (las posibilidades) fijados y generalizados de prestación motriz de un sujeto, estando determinados principalmente por los procesos de control y regulación de la actividad motora*. En cualquier caso, si bien los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, esto no significa que los mismos transcurran en cada deportista con igual *velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad*. Estas características cualitativas son las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas y definen finalmente la eficacia de las respuestas motrices propuestas por los jugadores en el juego. De esta forma, lo determinante de las cualidades coordinativas no son los procesos de conducción y regulación asociados a una acción motriz concreta, sino las características de la movilización particular de estos procesos. La alta velocidad en el desarrollo de las fases de conducción y regulación como una característica de la capacidad de reacción es un requerimiento decisivo para, por ejemplo, ejecutar con éxito los lanzamientos y pases o para defender y contrarrestar las acciones del oponente en una situación de 1 contra 1.

No obstante, aunque la conceptualización del constructo capacidad coordinativa del deportista es simple de interpretar, no lo es tanto la definición de sus elementos constitutivos. Como plantean Meinel y Schnabel (1987:282), "los intentos de definir y deducir distintas cualidades coordinativas por medios inductivos o deductivos son numerosos y variados, alcanzando desde la diferenciación de algunas cualidades coordinativas poco complejas hasta la deducción de una gran cantidad de capacidades coordinativas elementales". En aras de facilitar al lector un concepto de trabajo operativo que pueda ser aplicado y utilizado inmediatamente en la práctica, asumiremos como modelo de referencia la propuesta de Meinel y Schnabel (1987). Para estos autores, el constructo capacidades coordinativas se encuentra compuesto por los siguientes elementos:

### **Capacidad de acoplamiento (o de coordinación de los movimientos):**

Es la capacidad para coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados a los objetivos parciales que en su conjunto componen la acción táctica del juego. En los JDC, la existencia de una relación de oposición entre los objetivos motores perseguidos por los participantes -contracomunicación motriz (Parlebas, 1988)- obliga al jugador con iniciativa motriz a una combinación constante de habilidades en función de las respuestas propuestas por el adversario directo o sus compañeros. Como apunta Manno (1991:219), "en los deportes de situación esta capacidad es fundamental para amalgamar las secuencias técnicas, como la fusión de los fundamentos en los juegos deportivos (baloncesto, voleibol) o la combinación de técnicas en los deportes de combate como el judo o la lucha libre". Así, por ejemplo, una acción parcial viene dada por la correcta apreciación, por parte del jugador emisor, de la situación del jugador receptor; otra es utilizada para predecir el movimiento defensivo que propondrá el oponente directo y la última es movilizad para impulsar el móvil y dirigirlo al compañero previsto en las condiciones que las dos acciones parciales anteriores han determinado como más adecuadas. La coordinación (acoplamiento) de los movimientos parciales en una acción global armónica desde el punto de vista dinámico, espacial y temporal constituye un elemento estrechamente vinculado con la maestría deportiva de los jugadores.

### **Capacidad de orientación espacial**

Es la capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo,...) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios,...). La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo. Además del reconocimiento del objetivo de la acción, la anticipación de los programas de acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación (Harre, 1987).

### **Capacidad de diferenciación kinestésica**

Es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. Se encuentra fundamentada en la percepción constante y precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución del gesto, y en la comparación con el programa motor codificado en distintos planos regulativos (modelo interno del movimiento). Su nivel de expresión está determinado conjuntamente por la experiencia motriz y el grado de dominio de las tareas respectivas, ya que es éste el que posibilita la percepción de las pequeñas diferencias en la ejecución motriz con respecto al modelo ideal propuesto o respecto a ejecuciones anteriores (Meinel y Schnabel, 1987). El desarrollo adecuado de esta capacidad va a facilitar al

deportista el ordenamiento adecuado de sus movimientos parciales, permitiendo la secuenciación y sincronización precisa a través de la mejora en la percepción de su propio cuerpo hasta alcanzar la última fase de aprendizaje motor definida por la "disposición variable de las habilidades" (Meinel y Schnabel, 1987).

### **Capacidad de equilibrio**

Es la capacidad de mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces. Esta capacidad tiene dos aspectos que deben ser diferenciados (Meinel y Schnabel, 1987). Por un lado, la capacidad de mantener el equilibrio en una posición relativamente estable o en movimientos corporales muy lentos (equilibrio estático); y por otro, la capacidad de mantener o recuperar el estado de equilibrio cuando se realizan cambios importantes y a menudo muy veloces en la posición del cuerpo. En el caso del balonmano, resulta de mayor importancia la segunda de estas categorías debido a la amplitud de los recorridos ejecutados por los deportistas en el juego y a las situaciones de constante contacto entre los oponentes. Los requerimientos de esta capacidad a lo largo de un encuentro se encuentran especialmente presentes en los cambios de dirección con o sin balón, los giros, los saltos y las luchas o situaciones de 1x1 .

### **Capacidad de reacción**

Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno (señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas). Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles. En el contexto de los JDC, la naturaleza cambiante de los episodios lúdicos demanda fundamentalmente la segunda forma de capacidad de reacción (compleja), puesto que las conductas motrices desarrolladas por los deportistas están determinadas en gran medida por el contexto significativo en el que se encuentra en cada momento el jugador. Esta capacidad de reacción (compleja y de elección) es susceptible de mejora específica en nuestro deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (experiencia motriz).

### **Capacidad de cambio o de transformación del movimiento**

Es la capacidad de adaptar y/o modificar el programa motor previsto por el deportista como respuesta a una variación percibida o anticipada durante la ejecución motora de las condiciones lúdicas de la acción de competición. En los JDC, la modificación parcial o completa de los programas de respuesta



propuestos inicialmente por los jugadores es un rasgo caracterizador de la motricidad específica en estas especialidades debido al particular carácter de las habilidades motrices demandadas por el juego. La capacidad de adaptación se encuentra soportada principalmente por la velocidad y la exactitud en la percepción de los cambios situacionales y la experiencia motriz. Cuanto más desarrollados estén éstos, tanto mayores serán las posibilidades de adaptación del deportista.

### **Capacidad de ritmo**

Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo (Manno, 1991) a partir de un ritmo propuesto externamente o interiorizado por el propio deportista. La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado" a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones).

La importancia y la relación estructural de cada componente dentro del complejo capacidades coordinativas está determinado a su vez por el modelo de rendimiento específico de cada especialidad. Así, en los deportes caracterizados por un constante cambio en las situaciones de competición y por unas condiciones inestables del entorno de juego -los JDC- el deportista se ve obligado a adaptar y/o modificar frecuentemente sus respuestas motrices. El complejo de cualidades coordinativas esencial para estas modalidades es la **capacidad de adaptación**. En los deportes en que predominan condiciones de ejecución estandarizadas y el objetivo consiste en ejecutar los movimientos con gran precisión y exactitud (atletismo, gimnasia, halterofilia,...) es determinante el **aspecto de conducción** (ver Figura 1). En el complejo de la capacidad de conducción predominan los elementos de acoplamiento y diferenciación, mientras que en el complejo de la capacidad de adaptación se privilegian los componentes de reacción y de cambio. Las capacidades de equilibrio, de orientación y de ritmo pueden estar contenidas en ambas categorías (Meinel y Schnabel, 1987).

### **FIGURA 1:** Estructura de las capacidades coordinativas

**FUENTE:** Meinel y Schnabel (1987).

#### 3. El entrenamiento de las capacidades coordinativas en el balonmano

La identificación y descripción de los diversos elementos que conforman el complejo estructural de las capacidades coordinativas constituye sin duda alguna un punto de partida sensato para afrontar su enseñanza y optimización. El entrenamiento y la formación de los gestos específicos en el jugador de balonmano se deben realizar eficazmente reproduciendo, con oportunos métodos de entrenamiento, los requisitos coordinativos sobre los que se construye la habilidad motriz (capacidad de acoplamiento, de orientación espacial,...).

Ahora bien, si los JDC se caracterizan por la necesidad de resolver situaciones lúdicas cambiantes condicionadas por las relaciones con los compañeros, la oposición del adversario y la inestabilidad del medio, y todo ello de una forma integrada, no es lógico plantear situaciones de entrenamiento en las que únicamente se privilegie uno de los elementos que se manifiesta en el juego: el componente coordinativo. La lógica interna en la que se desarrolla el juego demanda de forma interrelacionada todas las unidades que conforman la estructura interna del deportista: elementos coordinativos, condicionales y cognitivos. En este contexto, la intervención del entrenamiento técnico debe centrarse en estimular preferencialmente el soporte coordinativo de los deportistas, pero en esa tarea es preciso prestar atención a los procesos condicionales y cognitivos que suceden en el interior del jugador, después de analizar las condiciones del entorno donde debe realizar su actividad competitiva. La finalidad de la preparación es proponer situaciones de entrenamiento que permitan a los deportistas aprender a encontrar modos de resolución eficaces para los diferentes argumentos del juego, estableciendo así vínculos de causa-efecto entre las características de la tarea y el rendimiento de quien la realiza. En otras palabras, las situaciones propuestas en el entrenamiento deben tener la misma carga de significado para el deportista que las tareas específicas de la competición.



# **INICIACIÓN DE LAS HABILIDADES ESPECÍFICA: EL BALONMANO**

**Por D. RAFAEL LÓPEZ LEÓN  
Comunicación Técnica nº 162**

## **INTRODUCCIÓN:**

El propósito de éste artículo se centra en intentar ayudar a conocer y acercar el deporte del balonmano a todos los profesionales de la actividad física y del deporte, contribuir a ser posible al beneficio de su expansión y sobre todo para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje de dicho deporte. En definitiva intentamos que éste deporte pueda llegar a nuestros alumnos como una experiencia motora y social plena de alegría, satisfacción, enriquecedora, portadora de valores y motivante. De ésta forma, pensamos qué además de proporcionar habilidades instrumentales, contribuimos a mejorar su formación personal.

Para conseguir éstos objetivos a través de la práctica del balonmano, será necesario desde mi punto de vista, partir del conocimiento por parte del enseñante de los siguientes tres conceptos íntimamente relacionados

1-CONOCER EL BALONMANO: Adaptado a la terminología curricular supone dar contestación a los siguientes interrogantes:

- ¿ qué enseñamos ?
- ¿ qué tipo de habilidad es el balonmano ?
- ¿ cuál es la lógica interna de éste deporte colectivo ?
- ¿ cómo se juega ? indicar la acciones individuales y colectivas del juego.
- ¿ dificultades que encontramos para jugar ? la lucha por el espacio y el móvil.
- ¿ qué dificultad plantea en el niño las diferentes tareas que presentamos en las

situaciones prácticas ?

2-CONOCER LA METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN:

- ¿ cómo enseñamos ?
- ¿ cuáles son las orientaciones didácticas más generales para su enseñanza ?

### 3-CONOCER EL PROGRAMA MARCO DE ACTUACIÓN:

- ¿ cuando enseñamos ?
- ¿ establecer la propuesta de estructuración de los contenidos básicos de deporte?

## **1-CONOCER EL BALONMANO**

### **¿ Qué enseñamos?**

#### **1-A- ¿ QUE ES EL BALONMANO ?**

- El balonmano es un juego deportivo colectivo codificado (Jacques Mariot,1995)
- En éste juego se manifiestan un conjunto de situaciones motrices en forma de competición ó de autosuperación , resultantes de un proceso de interacción grupal entre compañeros (cooperación) y adversarios (oposición) , donde se maneja un móvil (balón) y que se lucha por conquistar un espacio libre (invasión), con un componente lúdico muy fuerte , realizándose éstas acciones en un contexto establecido y definido por su estructura funcional y dirigidos por la lógica interna del propio juego del balonmano.
- El juego del balonmano observado desde fuera , es una actividad de elevada exigencia física (necesidad de diversas manifestaciones de fuerza y de resistencias, aportación energética, tipos diferentes de contracción ...) que implica movimientos de dominio del cuerpo y movimientos de manejo de la pelota , pero siempre dependientes de la interacción o significado del propio juego que está definido por la incertidumbre que produce la pelota ,la situación de los adversarios y la situación de los compañeros que constantemente modifican en función de sus intereses e intencionalidades, todo codificado y reglamentado.
- Realizando un análisis desde el punto de vista del aprendizaje motor , las tareas y habilidades que se desarrollan en el B.M las denominamos **abiertas** , cuyo soporte fundamental se encuentra en las teorías del esquema del aprendizaje motor propuesta por Schmidt (1978).Esta teoría se basa en la adquisición de unos programas motores generales adquiridos por las experiencias motrices sobre todo en las edades tempranas y que se almacenan en la memoria como si fueran unos esquemas o rasgos y que el niño será capaz de recuperarlos y adaptarlos para resolver los problemas motores específicos que contienen las prácticas deportivas del B.M. Ésta teoría **favorece las conductas adaptativas de los niños** a través de un fortalecimiento de la variabilidad de la práctica y de una gran experiencia motora y lúdica

#### **1-B- ESTRUCTURA FUNCIONAL DEL BALONMANO.**

- La estructura funcional del B.M. , supone establecer los rasgos , elementos y las relaciones que conforman la realidad del juego , dándole a éste y a los movimientos de cada jugador un componente comportamental y significativo.
- Los diversos modos de funcionamiento motriz que tiene el niño durante el juego , componen las conductas motoras ó comportamientos motores y se aprecian a

través de los movimientos que son fáciles de observar desde fuera y que nos indican la manera de operar del niño dentro del juego (desplazamientos , gestos , ejecuciones ) , es decir cómo y a donde se mueve el niño , qué tipo de ejecución realiza bien un pase o un lanzamiento , dónde se sitúa y que posición adopta....., éstos comportamientos son dirigidos por el propio niño a través de su pensamiento operativo , suponiéndole un esfuerzo mental ya que tendrá la necesidad de percibir y tratar las informaciones ó signos tanto exteriores (exteroceptivos) cómo internos (propioceptivos) y procesarlas en su cerebro y elaborar sus decisiones e intenciones de movimiento , dando respuestas efectoras válidas a las situaciones que le plantea el juego.

- Éstas decisiones ó intenciones de movimiento que constantemente tienen que ir elaborando para responder a las infinitas situaciones que componen el juego del B.M. son la base de fundamentación y significación de las conductas individuales que realiza el niño cuando está jugando y por lo tanto integran y determinan la lógica interna de nuestro juego.
- Los factores ó elementos que configuran la estructura funcional del B.M. son:

**a) -el espacio de juego** es el medio físico cerrado, dónde se desarrolla la competición y sirve para limitar las acciones. El espacio en el B.M. tanto con los iniciados cómo con los más avanzados es un elemento que crea incertidumbre porque será siempre un objetivo a conseguir antes que el jugador adversario y no olvidemos que en nuestro juego se interaccionan continuamente todos los participantes. Así por ejemplo conquistamos un espacio para poder lanzar ó para pasar a nuestro compañero, nos situamos en un lugar dónde el pasador encuentre línea de pase y de ésta forma ganar espacio transportando el balón hacia el área contraria...

**b) -el tiempo de juego** la dimensión temporal en el B.M. supone apreciar o percibir la duración ,orden y ritmo de todos los acontecimientos que se dan en el juego. El niño cuando juega al B.M. aprende cómo debe actuar eficazmente dentro de la dimensión tiempo, no solo a nivel perceptivo (orden ,duración, cuando sucederá, qué pasará después..) sino también es relevante su importancia en el plano de la ejecución motriz, aportando conceptos de velocidad y frecuencia de las acciones, ritmo de las ejecuciones, aceleraciones del balón o del cuerpo...

En nuestro juego adquiere un valor esencial la estructuración espacio-tiempo porque nos ayuda a mejorar **las conductas ANTICIPADORAS**, haciendo referencia a dos vertientes (Schmit 1986)

1- **Anticipación espacial** o de acontecimientos que suponen conocer qué estímulos están presentes y qué tipo de respuestas son requeridas para solucionar el problema motor.

2-**Anticipación temporal** que supone conocer la respuesta que puede ser realizada , disminuyendo el tiempo empleado para responder.

**c) -La técnica** la técnica en el B.M. la entendemos como los modelos de ejecución biomecánicos más o menos formalizados con elevada complejidad ( física y coordinativa ) que forman el repertorio de destrezas y habilidades del ejecutante y que se adaptan al papel o rol que desempeña el sujeto , permitiéndole resolver de forma

operativa los problemas específicos que le plantea las numerosas situaciones que se desatan en el juego del B.M.

- La técnica por lo tanto supone en el B.M. un proceso complejo de dominio y aplicación , así , no debe entenderse únicamente como la repetición mecánica de distintos gestos , de manera descontextualizados. (modulo 122-Master de alto rendimiento).
- Según Joan Riera Riera , las palabras que mejor nos aproximan a la noción técnica son: **ejecución , interacción con la dimensión física del entorno y contacto directo con el medio y los objetos.**

Considerado desde ésta perspectiva , encontramos los siguientes elementos técnicos:

- técnica individual y colectiva de ataque
- técnica individual y colectiva de defensa.

**d) -La táctica** Es el elemento que conduce las actuaciones de los individuos y del grupo en la confrontación o interacción que surge en el juego y supone por tanto un factor de alto valor formativo. **El componente estratégico** como así lo llamamos introduce en las conductas motoras del juego del B.M la especificidad de la aportación cognitiva , el razonamiento y el pensamiento.

Esto supone desde el punto de vista del valor formativo de nuestro juego , superar la tendencia o idea mecanicista de los movimientos aislados y sin carga significativa , para centrarnos a través del juego en el propio "individuo en acción" y por tanto en el ser humano , que es capaz a través de sus conductas de conocer , saber y pensar y le posibilita para dirigir y tomar decisiones de sus movimientos.

El joven o niño que juega al balonmano es el ejecutor de su propio movimiento intencionado , así por ejemplo es el quien decide penetrar entre la defensa , amagar el lanzamiento o bien pasar a un compañero y de la misma manera por poner otro ejemplo defensivo , el jugador interpreta de que forma y en qué momento tiene que actuar para proteger el avance de un contrario con balón o bien en función de su distancia en proximidad si interviene para quitarle el balón o atacar a su brazo de lanzamiento con la intención de disuadirle de lanzar a portería y estorbarle el posible pase y de ésta manera presionarle para que pueda cometer un error que mi equipo se pueda aprovechar de ello.

Estamos en condiciones de afirmar que en los comportamientos estratégicos inciden todos los parámetros que determinan la estructura funcional.

Considerado desde ésta perspectiva encontramos los siguientes elementos:

- comportamiento táctico individual en ataque y en defensa
- comportamiento táctico colectivo en ataque y en defensa.

- -

## - ROLES Y SUBROLES

### e) técnico-táctico.

Para la enseñanza y el aprendizaje del B.M. los dos elementos anteriormente analizados de forma parcelaria , se relacionan y se unifican , de tal forma que realizan un tratamiento de un mismo elemento desde perspectivas diferentes.

Siguiendo a Gerard de la Sierra y Fernando de Andrés en su libro "1013 ejercicios y juegos aplicados al balonmano" consideramos de la misma manera que los autores , que , el bote por ejemplo , podemos analizarlo , desde el punto de vista de la ejecución biomecánica del movimiento (perspectiva técnica) , o desde el punto de vista de su intencionalidad táctica (botar para progresar , para superar a un contrario , para perder el tiempo...) pero seguimos hablando de un mismo elemento.

Será necesario su desarrollo desde estas dos perspectivas, considerando tanto el objetivo intrínseco de autoperfeccionamiento , como el objetivo extrínseco de adaptación a un entorno variable , para que el niño entienda su dimensión total.

Lo que tratamos de decir , siguiendo el libro citado anteriormente , es que no podemos desligar en la enseñanza de cualquier elemento técnico el contexto en el cual se aplica y por lo tanto la selección de dicho gesto y su adaptación a la situación.

La relación entre la técnica y la táctica individual se vertebra en dos ideas fundamentales:

**-La técnica necesaria como soporte de la táctica:** hemos de considerar unos patrones motrices estereotipados , una coordinación de movimientos tal , que posibiliten una acción inteligente.

**-La técnica subordinada a la táctica:** la enseñanza de la técnica , centrado en su autoperfección , no es más que un primer paso , un medio para conseguir unos objetivos superiores , centrados en las intenciones tácticas y donde no tendremos más remedio que adaptar un gesto o un movimiento.

Toda ejecución o movimiento técnico en el juego , tenemos que contemplarlo desde la perspectiva táctica o intencionada.

Joan Riera Riera nos muestra éste cuadro muy explicativo :

#### TÉCNICA TÁCTICA

**Definición** ejecución lucha

**Se relaciona principalmente con:** medio y objetos oponente

**Objetivo** saber ejecutar vencer al oponente.

## **Temporalidad** inmediata inmediata

f) **-La Comunicación.** El concepto de comunicación motriz está relacionado con el sentido de **interacción** , es decir establece las relaciones entre los elementos que forman la estructura formal de los deportes.

Como nos indica P.Parlebas "*Existe interacción motriz cuando en la realización de una tarea motriz el comportamiento de un individuo influye de manera observable en el comportamiento motor de uno o de más participantes*". Las conductas de movimientos de un niño que practica un juego él solo , por ejemplo el frontón , suponen la existencia de una comunicación porque establece unos movimientos relacionados con la manera de coger y manejar la raqueta , con el espacio que dispone para moverse teniendo en cuenta las paredes laterales y las líneas divisorias del terreno, son muy diferentes a las conductas de movimiento que se producen cuando juega al B.M. ya que la interacción es más elevada y exigente debido a la naturaleza de las acciones sociomotrices. La comunicación en el B.M. además de las relaciones con el balón y el terreno , se ve influenciada por más elementos sobre todo la presencia en el mismo espacio de otros jugadores.

Las exigencias en el B.M. se centran en que cada participante es portador de proyectos , ideas e intenciones que no quiere mostrar al oponente pero sí le interesa que los perciban sus compañeros(colaboración) e igualmente el juego le exige percibir y detectar los significados de los demás participantes , para descubrir sus intenciones y decisiones y él mismo aportar si es posible anticipatoriamente las decisiones que le facilitarán el éxito en el juego.

Analizando aún más el B.M encontramos que la interacción entre los participantes se produce en un mismo espacio estable (enfrentamiento directo) , aunque en cada lugar del campo los comportamientos de los participantes y el papel que juegan son diferentes en función de las intenciones de cada uno de ellos (rol atacante o rol defensor) , pero eso sí actúan de manera simultánea compartiendo un mismo tiempo de actuación (existencia de contactos directos , choques , lucha).

La naturaleza de las situaciones que encontramos en el B.M son de existencia de **comunicación directa , esencial , exclusiva y estable** en los términos y conceptos que rigen la plaxeología motriz y las denominamos situaciones de **cooperación-oposición.**

El intentar establecer el grado de relación que se produce en las situaciones de juego del B.M. , nos conduce a descubrir un fenómeno extremadamente tipificado y como consecuencia de ello se derivarán los comportamientos motores de los participantes: las relaciones se distribuyen en dos grupos , de modo que todas las interacciones de solidaridad son exclusivamente grupales , de la misma manera las interacciones de oposición o de resistencia son exclusivamente entre los dos grupos que se enfrentan en un duelo significativo y agonístico. Citando a Barbero , en los D.Colectivos la oposición es más importante que la cooperación y confiere al duelo un poder espectacular , dramático y excepcional.( ver cuadro )



## **COMUNICACIÓN.**

Grupo Atacante Grupo Defensor

- -

Construye el ATAQUE Construye la DEFENSA

- -

Mediante acciones de COOPERACIÓN Acciones de POSICIÓN

**"DUELO"**

-

## **CONTRACOMUNICACIÓN**

Esfuerzo común y coordinado **TÁCTICA** Esfuerzo común y coordinado

- -

Para CONSERVAR el balón Para RECUPERAR el balón

PROGRESAR con balón IMPEDIR progresar.

MARCAR tantos EVITAR el gol

- -

**ROLES Y SUBROLES TÉCNICO-TÁCTICA ROLES Y SUBROLES**

atacantes defensores

- -

## **COMPORTAMIENTOS MOTORES**

### **1-C- LA LÓGICA INTERNA DEL B.M.**

La lógica interna del B.M. surge de las relaciones que se establecen con los elementos configuradores funcionales , donde el comportamiento estratégico de los jugadores adquiere un valor primordial.

La lógica interna sirve de base para dar finalidad y significación a las situaciones y conductas individuales que se desarrollan en las prácticas , atendiendo a los puntos siguientes:

- espacio individual y colectivo de la acción.
- la relación con el adversario (distancia de carga )

- violencia de la contracomunicación (choque , contacto)
- relación con el balón (adaptación y dominio del balón)
- intencionalidades de los compañeros y de los adversarios.

En el juego del B.M. la lógica aparece cuándo existen dos equipos contendientes

que juegan en un campo limitado. Están compuestos por 7 jugadores cada uno de ellos incluyendo al portero.

- los atacantes avanzan con el balón por el campo contrario para obtener un punto al hacer que el balón franquee el espacio frontal constituido por los postes y la línea de meta.
- los defensores frenan el avance del balón , intentando recuperarlo o proteger su portería.
- los jugadores se disputan el balón con las manos , respetando el reglamento: el balón no debe tocar la zona del cuerpo situada entre el pie y la parte inferior de la rodilla.. solo el portero está autorizado a usar todo el cuerpo para efectuar las paradas en el área de la portería.

**Las situaciones de prácticas o juegos motores que utilizemos con los iniciados** para mejorar el aprendizaje de las habilidades específicas que se producen en el B.M. y por lo tanto para poder jugar , deben de tener en cuenta éstos aspectos de la lógica interna , desarrollados en su propio contexto.

## **2-CONOCER LA METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN.**

### **¿ cómo enseñamos ?**

#### **2-A ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA LA ENSEÑANZA DEL B.M.**

1-Resaltar la importancia de desarrollar en el niño a través de los juegos la **capacidad de discernir o de la toma de decisiones (esquemas de decisión)**, permitiendo de ésta manera el incentivar el pensamiento y el conocimiento de las acciones.

2-El aprendizaje del B.M **evoluciona de la TÁCTICA hacia la TÉCNICA** , es decir desde el porqué y para qué hacer , hacia el cómo ejecutarlo.

3-El aprendizaje de las habilidades específicas (botar , lanzar , desplazarse...) necesarias para resolver los problemas del propio juego , tenemos que situarlo y asociarlo en el contexto real de juego con el propósito de trabajar y mejorar simultáneamente la propia **aplicación práctica** de los movimientos aprendidos y su significación.

4-Utilizar **los juegos motores con organización de reglas simples** y sin limitación ni restricciones , contrariamente a como ocurre en los deportes , para adecuarlos al estado madurativo y evolutivo del niño con el fin de contribuir a la mejora de su proceso de desarrollo del conocimiento a través del juego.

5-Seleccionar **juegos de aplicación** que participen de las situaciones contextuales y de los principios tácticos que rigen la lógica interna del B.M. Es decir aquellos juegos que , de forma general, deben poseer las reglas y principios intencionales de ataque y defensa e incluso desarrollar algunos roles o subroles con el fin de transferir de forma positiva las conductas motrices al juego deportivo del B.M

6-En los primeros momentos de la iniciación deportiva del B.M **privilegiamos el dominio de la organización espacial en el principiante**. Consistirá en enseñarle a fijar su atención en los datos significativos , con el fin de adaptar su acción y de estar disponible tanto para el ataque como para la defensa:

-Datos significativos para el desarrollo perceptivo en los niños.

a) Espacios orientados. (ataque y defensa)

b) Adecuación del espacio en función al número de jugadores

c) Situarse en el espacio en relación a la finalidad de la acción.(posiciones)

d) Visión central y periférica , amplio campo visual

e) Nº de estímulos (balón y oponente directo) y velocidad de los estímulos

d) Distribución de los jugadores en cuánto a los sistemas.

7-Utilizar técnicas de enseñanza apropiadas a las edades tempranas , estrategias globales , estilos próximos a la resolución de problemas, métodos de descubrimiento métodos de aprendizaje variables en función de la capacidad que se quiere aprender (cognitivo-conductual)

8-Presentar las actividades de tal forma que produzcan en el niño **el placer de jugar y la elección de hacerlo**. El aspecto socio-afectivo de la enseñanza es decir la interacción tarea-profesor-alumno es esencial para posibilitar un clima que beneficie el proceso de Enseñanza-Aprendizaje , donde los niños se sientan más motivados e interesados y por tanto mejoren en el ritmo de aprendizaje. Será importante acercar el B.M al niño con una **orientación de actividad recreacional y de esparcimiento**.

9-Ser capaz de alterar el desarrollo de los juegos en el beneficio del grupo y del desarrollo del propio juego , provocando estrategias de intervención como puede ser el transgredir alguna regla técnica o pasar por alto en determinados momentos alguna violación poco decisiva del reglamento , **con el objetivo de tener mayor participación o de no discriminar a niños con menor capacidad** o por el contrario añadir alguna exigencia mayor a la tarea , siempre y cuando no se pierda la lógica del juego y la realización interpretativa del contexto .

A éste respecto Jacques Mariot nos indica las reglas de oro en la iniciación del B.M.

a)-no tocar al portador del balón

b)-regla de los pasos: se autorizan tres pasos con el balón adaptado y el

cuarto cuando hay recepción en suspensión.

c)-la recogida del balón en el regateo , pudiendo hacerse con dos manos.

d)-la retención del balón , limitada a tres segundos

e)-la superficie del área de portería , limitada al portero.

### **3-CONOCER EL PROGRAMA MARCO DE ACTUACIÓN.**

La propuesta de estructuración de los contenidos básicos del juego de B.M intenta adecuar de forma progresiva una construcción de las acciones y de las conductas de movimientos propios del juego .

Ésta adecuación progresiva y pensada de forma escalonada hacia la formación del niño se realiza en función de la dificultad de las propias tareas y a la comprensión de dichas habilidades. Nuestro objetivo es intentar acercar el juego del B.M a la habilidad inicial del practicante , definida por su desarrollo motriz y el conocimiento comprensivo del juego , construyendo a partir de aquí todo el aprendizaje de los contenidos pedagógicos propios del B.M. , en función de sus posibilidades de desarrollo , de su maduración y de su ritmo de aprendizaje.

El marco de actuación que a grandes rasgos plantearemos en éste documento no es dogmático ni excluyente y dispone de una flexibilidad estructural para añadir aquello que por vuestra experiencia y conocimiento penséis adecuado. Entiendo que la tarea de la enseñanza de un deporte es una tarea complicada y difícil de estructurar , por esto el marco de actuación será una ayuda orientativa más para aquellos profesores que optéis por la enseñanza del B.M

La propuesta pedagógica de aprendizaje del B.M se basa en el desarrollo motor del niño , que se inicia en el mismo momento del nacimiento , evolucionando y desarrollando su motricidad desde movimientos básicos y simples (conductas básicas) hasta obtener un repertorio elevado de movimientos complejos y específicos (conductas específicas) que le posibilitan las prácticas deportivas.

#### **PROPUESTA PEDAGÓGICA**

##### **A B C D**

##### **FORMAS BÁSICAS DE EXPERIENCIAS MOTRICES AUTOMATIZACIÓN FORMACIÓN**

##### **MOVIMIENTO ESPECIFICAS DE ESTRUC-BÁSIC INTEGRAL**

- - - -

##### **ACERCAMIENTO APROXIM. GLOBAL DESARROLLO SISTEMAS**

##### **LÚDICO TÉC-TÁC INDIVID. T-T COLÉCT.**

## **COMPRENSIÓN DEL COMPORTAMIENTO - -**

### **GENERAL Y GLOBAL DEL EQUIPO.**

### **COMPRENSIÓN DEL COMPORTAMIENTO**

### **ESTRATÉGICO INDIVIDUAL. -**

### **COMPRENSIÓN DEL COMP.**

### **TÁCTICO COLECTIVO.**

## **3-A- FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO.**

### **a) Introducción :**

Ésta etapa abarca el primer ciclo de la E. Primaria, encontrándonos a niños de seis a ocho años. Es una etapa en la que se suele lograr mayor rapidez en los aprendizajes debido a la optimización en la organización de los sistemas sensoriales y motores.

El objetivo se centra en desarrollar las conductas motrices básicas, mejorando las capacidades perceptivas y persiguiendo un cierto logro de rendimiento en las habilidades básicas (locomoción , manipulativas , estabilidad). Se produce un desarrollo psicomotriz que inevitablemente hace mejorar cualitativa y cuantitativamente el movimiento de niño, contribuyendo a un desarrollo evolutivo de las habilidades.

Nuestro trabajo de iniciación deportiva se centra en ésta etapa en utilizar formas jugadas donde los participantes acomoden , modifiquen , asimilen y adapten poco a poco las habilidades básicas a los determinantes del juego .

El objetivo deportivo no se centra únicamente en la percepción del propio cuerpo (estructurar su esquema corporal ) sino también en percibir su cuerpo en las demandas motoras que le exige la realización de los diversos juegos , es decir cómo tiene que colocar los brazos para recibir el balón o las posiciones que va adoptando durante los juegos o las disociaciones que realiza para mantener el equilibrio....Igualmente decimos en relación a la percepción del entorno (estructuración espacio-tiempo) , nos interesa además la adecuación a las condiciones que plantea el juego del B.M y así que sea capaz de visualizar dos objetos al mismo tiempo , balón y su adversario directo , analizar las trayectorias del balón y de los participantes , toma de conciencia del tiempo de las acciones de sus compañeros y adversarios....

### **b) objetivos .**

## **PERCEPCIÓN DEL PROPIO CUERPO PERCEPCIÓN DEL ENTORNO.**

- -

## **AJUSTE MOTOR AJUSTE DE ACCIÓN**

- -

- Adecuación de las respuestas posturales y gestuales a las condiciones concretas y situaciones que se desarrollan en los múltiples juegos que utilizaremos. (juegos de invasión , golpeo , persecución..)
- Adquirir un conocimiento global del B.M y de las reglas más generales.
- Reconocerse como atacante o como defensor.
- Reconocer la existencia de dos grupos antagónicos en sus intereses lúdicos

### **3-B- EXPERIENCIAS MOTRICES ESPECÍFICAS.**

#### **a) Introducción:**

Ésta etapa abarca al segundo ciclo de la E. Primaria , los niños tienen edades comprendidas entre los ocho y los diez años. Es una etapa donde el niño comienza a operar motrizmente de forma concreta y además es capaz de realizar representaciones mentales de su cuerpo y del entorno mejor estructuradas (tiene fijada y desarrollada su lateralidad , es capaz de disociar segmentos , aprecia y sitúa su cuerpo en el espacio en relación con otros objetos...) , porque su estructura cognitiva es más elevada y le permite unos comportamientos motores estructurados cognitivamente es decir pensados." *El pensamiento puede ya preceder y guiar la acción pero no funciona normalmente independientemente de él*" (Willians,1983)

El objetivo se centra en desarrollar las conductas motrices específicas y más complejas que se realizan durante el juego de B.M. Tenemos que progresar en la dificultad de las tareas que nos obliga el juego , presentándoselas en formas de juego o de situaciones jugadas , produciendo en el practicante la necesidad de modificar , asimilar y adaptar los movimientos básicos al contexto del juego para dar las respuestas eficaces que resuelvan los problemas específicos que plantea el juego. Las respuestas que realiza el niño , adaptándolas al juego , suponen el bagaje motriz específico y que nosotros le llamamos REPERTORIO de habilidades específicas (técnica)

Siguiendo las teorías de control motor de Schmidt , en ésta etapa intentamos que el practicante concrete y actualice para cada situación deportiva de balonmano los elementos de sus programas motrices generales elaborados durante la etapa anterior.

### **PROGRAMAS MOTORES GENERALES PROG. MOTORES ESPECÍFICOS**

-

CONDUCTAS ADAPTATIVAS.

#### **b) objetivo.**

-

**COMPRENSIÓN DEL COMPORTAMIENTO GLOBAL DEL EQUIPO.**

#### **c) Contenidos pedagógicos.**

a). El alumno debe conocer y comprender los principios básicos del B.M

- comprender la lógica interna del B.M
- reconocerse como atacante o defensor y sus intenciones generales
- mejorar en las intenciones y subroles que desempeña en el juego
- reconocer y localizar a su adversario directo en defensa
- realizar transiciones de un rol a otro rol y encadenarlo sin problemas.
- saber y dominar el espacio de dónde y cómo se organiza el ataque:

hacia adelante y lateralmente.

-comprender y dominar dónde y cómo se organiza la defensa :

en todo el campo.

b).mejorar y desarrollar ciertas habilidades específicas y ser capaz de encadenar acciones técnicas muy sencillas:

- pasar -correr -recibir.
- recibo-adapto-boto
- recibo-boto-adapto-paso
- recibo-paro-boto-adapto-paso
- corro-recibo-boto-adapto-lanzo.

c).trabajar y practicar situaciones de cooperación-oposición , en distintas zonas del campo y con los espacios indeterminados (espacios amplios y espacios reducidos) , no como si fuera una secuencia de progresión de aprendizaje establecida pero sí para desarrollar en los niños conceptos perceptivos esenciales y los mecanismos básicos de actuación de uno contra uno, cooperar dos contra uno , cooperar dos contra dos.....

1´1 2´1 2´2 3´2

d).utilizar habitualmente situaciones que , propicien el contraataque , introduciendo el concepto de verticalidad del área y la perpendicularidad de la portería. Es más importante finalizar por el centro que por los extremos.

e).Plantear situaciones pedagógicas contextualizadas ,que sirvan a los ejecutantes para comprender y actuar en las diferentes intenciones que contienen en cada rol para ésta etapa. A continuación detallamos las diferentes conductas motrices de los roles.

## **1-ROL DE ATAQUE :**

### **A- ATACANTE CON BALÓN ADAPTADO. (JUGADOR CON DECISIÓN)**

#### **-SUBROLES:**

-ser capaz de conservar o mantener el balón

- intención de progresar hacia adelante con el compañero(cooperar)
- intención de desmarcarse con balón en acciones de bote

- conocer la necesidad de orientarse

## **B- ATACANTE SIN BALÓN (JUGADOR CREADOR)**

### **-SUBROLES:**

-desmarcarse, alejarse del balón, retirarse para recibir lateralmente.

-orientarse, ser capaz de disponer de campo visual amplio, percibiendo a su compañero con balón y los espacios posibles para poder utilizar, en profundidad o desamarcándose.

## **2 -ROL DE DEFENSA:**

### **A- ANTE DEFENSA DIRECTO CON BALÓN.**

#### **-SUBROLES:**

-molestar al jugador que lleva el balón , con intención de quitarle el balón.

-ser capaz de percibir al jugador portador del balón y la portería a defender.

- acosar con la intención de dificultar su acción ofensiva elegida.
- intención de evitar la penetración , utilizando poco a poco más su

cuerpo y menos los brazos.

-la intención de controlar más la parte del cuerpo del brazo lanzador.

### **A- ANTE DEFENSA DIRECTO SIN BALÓN.**

#### **-SUBROLES:**

-ser capaz de localizarlo y seguirlo en sus desplazamientos por la cancha , sin perder el contacto visual con el adversario con balón

-saber colocarse entre su adversario y la portería con el fin de poder llevar a cabo las intencionalidades siguientes:

- ayudar a su compañero que ha sido desbordado



- disuadir a su oponente de recibir el balón
- interceptar el balón

#### **d) Organización general del juego:**

Éste apartado consiste en daros información sobre la forma de organizar el juego globalmente en las primeras etapas de la iniciación deportiva. Pretende estructurar la organización del B.M para que los niños puedan competir , divertirse y practicar , alejándonos de los sistemas organizados establecidos por y para los adultos , ya que todavía se encuentran en su fase de formación. Ésta estructuración sencilla debe permitir el desarrollo de las habilidades de los niños pero a la vez sirve para transferir conocimientos , interpretar resultados y trasladarlos a situaciones posteriores, es decir buscamos un marco de actuación que nos sirva para desarrollar intencionalidades transferibles en el futuro.

Se trata de que el practicante con el nivel de habilidad que dispone en éstos momentos sea capaz de llevar a cabo de forma progresiva las habilidades específicas que van aprendiendo y además les permita aumentar su bagaje motriz , experiencias de juego , su disponibilidad táctica , en definitiva que mejore en el conocimiento de las acciones del B.M

En estas etapas independiente de la estructuración de juego , los conceptos de transición señalados a continuación deben formar parte de todos los contenidos y por tanto trabajarlos sistemáticamente:

#### **ATAQUE (( CONTRAATAQUE**

#### **DEFENSA ((REPLIEGUE DEFENSIVO**

La evolución de la organización que propongo ha sido realizada por Philippe Pinaud y expuesta por Gerard de la Sierra y Fernando de Andrés en su libro "1013 ejercicios y juegos aplicados al balonmano".

#### **LA DEFENSA INDIVIDUAL NOMINAL.**

-

#### **LA DEFENSA INDIVIDUAL NO NOMINAL**

-

#### **LA DEFENSA DE TRANSICIÓN INDIVIDUAL-ZONAL**

### **3-C- AUTOMATIZACIÓN DE ESTRUCTURAS BÁSICAS.**

#### **a) Introducción :**

Ésta etapa abarca el tercer ciclo de la E.Primaria y puede extenderse en el tiempo hasta la E.Secundaria, encontrándonos a niños entre los diez y los trece años. Es una etapa

importante para los aprendizajes de habilidades específicas como es el B.M por los motivos que citaremos a continuación;

El niño ha superado el nivel de desarrollo cognitivo anterior , de pensamiento concreto y se encuentra en el nivel de conocimiento abstracto y será capaz de **operar de forma hipotética-deductiva**. En el plano motor supone que el niño tiene un desarrollo cognitivo mayor y le capacita para deducir , anticiparse , seleccionar información , mantener la atención mayor tiempo , procesar más rápido , evocar conocimientos anteriores motrices y sus resultados (evaluarlos). En la práctica podrá decidir movimientos , decidir tipos o modelos de ejecución (cómo lanzo, qué pase realizo ahora), analizar situaciones (reflexionar sobre las acciones), representar las acciones (conoce por su experiencia más acciones) , le permite deducir qué tipo de movimiento es más eficaz para resolver los problemas que se plantean en el B.M

El desarrollo cognitivo del niño en éstos momentos le permite en la etapa que nos encontramos favorecer el aprendizaje del bagaje de movimientos específicos del B.M , por éste motivo la llamamos " etapa de desarrollo técnico - táctico " , buscando como **objetivo que el niño comprenda el comportamiento estratégico individual**.

Es en ésta edad cuando el niño va adquiriendo una cierta lógica de sus movimientos con el propósito de conseguir el éxito , **produciendo cierta reflexión y comprensión de sus movimientos** , justificando ésto una dificultad mayor de las tareas a las que son conducidos en la práctica tanto el orden reglamentario como en las formas de juego , intentando dotarlo de un mayor número de " *esquemas de acción abiertos pero estables*." (Francesc Espar . 1993) .

Igualmente nos encontramos en una fase sensible para la mejora de las capacidades coordinativas (equilibración , orientación , diferenciación , transformación , ritmo.) ya que el niño ha finalizado de construir su esquema corporal y de estructurar su organización espacio-temporal, por lo tanto elevará sus niveles de ejecución (mecanismo efector). Incidimos más en lo afirmado anteriormente de considerar a ésta etapa por excelencia del desarrollo técnico ya que el niño mejora en gran medida desde el punto de vista biomecánico.

Trasladados los aspectos señalados anteriormente al campo de la iniciación deportiva (adquisición de habilidades específicas) , nos encontramos que el niño está capacitado en ésta edad para obtener un mayor control de las acciones deportivas , tanto a nivel mecánico o coordinativo (cadena sensomotora) cómo de la elección de la ejecución (tratamiento de la información). Deportivamente se encuentra capacitado y puede realizar :

- Establecer una orientación básica respecto a las referencias que le llegan del exterior.
- Es capaz de aproximarse , llegar , contactar , comunicar.
- Interceptar , perseguir , evitar , esquivar , escapar.
- Mantener distancias , conservar posiciones.
- Capaz de tirar , coger , empujar , soltar.
- Momento preciso de iniciar , continuar o terminar una acción.
- Momento y lugar preciso para realizar una acción.

- Conocer a uno mismo y los demás en movimiento , apreciar trayectorias aceleraciones y velocidades de los compañeros y del balón.

Tenemos que resaltar como beneficioso para el aprendizaje también en ésta edad, dos factores , por un lado el carácter esencial que adquiere el **valor lúdico** en el niño , algunos autores indican que existe un acuerdo ludomotor en éstos momentos , aceptando en el caso de los deportes toda su estructuración reglamentaria y operativa y por otro lado el **carácter social** del niño , será capaz en éstas edades de cooperar con los demás (etapa de estructuración "yo con los otros" ) y de sacrificar el éxito personal por conseguir un beneficio para el equipo , es considerada la **etapa de la relación jugador-compañero-adversario**

**b)Objetivo :**

### **COMPRENSIÓN DEL COMPORTAMIENTO ESTRATÉGICO INDIVIDUAL.**

**c)Contenidos pedagógicos:**

a) El alumno debe conocer la forma de solucionar y dar respuestas motoras a los problemas surgidos en el juego. **Estamos intentando aumentar en el niño el número de respuestas adecuadas para poder resolver cada acción.** Expresándolo de otra forma , en ésta etapa incidimos de manera especial en **mejorar el número de gestos técnicos** (variabilidad técnica ) con el propósito de aumentar sus posibilidades de acción y de desarrollar sus esquemas de decisión , es decir que el principiante sea capaz de aplicar en el juego la variabilidad técnica que consigue aprender (**Táctica Individual** ).

A éste respecto Francesc Espar nos dice que en éste nivel de la táctica individual nos hallamos delante de la búsqueda de opciones frente a una situación de juego: de toda la gama de elementos técnicos que poseo , elijo uno y no otro para resolver con eficacia el problema planteado en el juego , normalmente ante la posición de un contrario (oponente).

**ejemplos :**

- En una situación de contraataque , un atacante se dirige botando hacia la portería rival , en función del lado por el que le acose el contrario para obstaculizarle , optará por botar con la mano derecha o con la mano izquierda.
- Un atacante que va a lanzar en apoyo , observa al defensa contrario la colocación de sus brazos y si tiene los brazos arriba , lanzará de cadera y si por el contrario tiene los brazos a media altura optará por lanzar por los espacios altos.

En éste sentido nos centramos en mejorar las decisiones o elección de las intenciones más sencillas :

- ¿ A qué jugador tengo que pasar ?
- ¿ Pasar o tirar ?
- ¿ pasar o botar buscando profundidad ?
- ¿ penetro entre la defensa o lanzo a distancia?
- ¿ cual es el tipo de ejecución técnica que elijo ?

- ¿cuándo y cómo intervengo ante mi oponente defensivo, dependiendo si posee el balón o no?
- ¿ qué posición y espacio ocupo en el campo en mis intervenciones defensivas?

b) En éstos momentos del aprendizaje incidiremos poco a poco a través de las tareas y situaciones prácticas en la velocidad de decisión de las ejecuciones , es decir la elección rápida de las ejecuciones técnicas. Igualmente también buscamos la mejora paulatina de la velocidad de ejecución de los gestos técnicos (supone el inicio de la preparación física específica)

c) Las intenciones tácticas generales que nos centraremos en ésta etapa son:

1. Encadenamiento de acciones más complejas .
2. Conseguir un jugador con balón en buenas condiciones para lanzar
3. Lograr el tanto
4. Proteger nuestra portería.

para ello nos basamos en la estructuración de las conductas de comportamiento, es decir en establecer los roles y subroles que podemos realizar en éstos momentos , dependiendo si nos encontramos o no en posesión del balón.

## **1. ROL DE ATAQUE :**

### **A- ATACANTE CON BALÓN ADAPTADO.**

#### **SUBROLES**

- ser capaz de sobrepasar al adversario con acciones de finta , acciones de bote, acciones con el balón adaptado y en penetración.
- llamar la atención de al menos un jugador en defensa y encadenar tareas de pase

en movimiento con intención de buscar superioridades ( penetraciones sucesivas )

- lanzamientos a portería con variedad (apoyo, suspensión, todos los puestos específicos , de habilidad....)
- iniciar en el concepto básico de ataque hacia los intervalos.

### **B- ATACANTE SIN BALÓN.**

#### **SUBROLES**

- ayudar al equipo mediante su desplazamiento, para encontrar una situación favorable de lanzamientos. Es decir realizar acciones de desmarques intencionados, ocupando espacios libres, profundos y manteniendo la anchura del juego de ataque.
- ayudar al hombre con balón, creándole líneas favorables de pase y por tanto favoreciendo la relación pase-receptor. Éstas acciones de desmarques se propician en los entrenamientos con trayectorias hacia adelante , oblicuas , hacia atrás y lateralmente.

- acostumbrar al jugador sin balón a realizar trayectorias de petición de balón o de ayuda, realizadas hacia donde está el balón , hacia el lugar opuesto donde se encuentra el balón, tanto si el móvil se encuentra por su lado derecho como si está en su lado izquierdo.
- pedir el balón , favoreciendo la continuidad en el juego y posibilitar la mejora perceptiva de intervención ante las acciones del compañero que tiene la posesión del balón , incidiendo en la recepción en carrera y en las trayectorias adecuadas.
- mejorar éstas intenciones de ataque en espacios amplios y lejanos a la portería y también en espacios más reducidos y cercanos a la portería. Utilizar igualmente variedad en el número de compañeros y adversarios . (6x6, 6x5, 4x4, 5x4, 4x3, 3x3, 3x2, .....)

## **B- ROL DE DEFENSA**

### **A- ANTE DEFENSA DIRECTO SIN BALÓN**

**SUBROLES :** Incidimos en lo trabajado en la etapa anterior y nos centramos en los aspectos que destacamos a continuación.

#### **1- ACCIÓN DE MARCAJE ANTE Oponente SIN BALÓN**

a) Control a distancia de mi oponente que no porta el balón.

- control visual alternativo de forma periférica o central a mi oponente y el balón
  - adecuar la relación distancia con mi adversario directo y con el balón.
  - situarse en el lugar y con la posición correcta, que le permita realizar las siguientes intencionalidades :
1. DISUADIR de la recepción, continuar actuando en caso de éxito, evitando el desmarque en profundidad de mi oponente directo.
  2. INTERCEPTAR el balón, en los espacios cercanos al defensor.
  3. En los casos de error, posibilitar las intencionalidades de acoso y control ante oponente con balón.

b) Control a distancia del portador del balón que no es mi oponente directo.

1. ORIENTACIÓN OPTIMA, supone situarse y posicionarse en los espacios que me permitan , cubrir y ayudar a mis compañeros en caso de desbordamiento del 1x1 o en caso de una penetración sucesiva.

### **B- ANTE DEFENSA DIRECTO CON BALÓN.**

#### **1- ACCIÓN DE MARCAJE ANTE Oponente CON BALÓN**

a) Control del receptor ( oponente directo ) y del balón, para ello es necesario adoptar una posición defensiva correcta e intensificar la propia acción.

b) Acosar al oponente con balón, hacia la zona de su cuerpo que lleva el balón, es decir hacia su brazo ejecutor (punto fuerte ). Utilizar la técnica defensiva correcta de ataque al

hombre con balón, evitando empujar, atacar por detrás, utilizar exageradamente los brazos, agarrar o bloquear al contrario...

c) Intención de recuperar o quitar el balón.

#### **d) Organización general del juego :**

La organización del juego en ésta etapa se realiza cada vez más compleja pero al vez más adapta

da a las posibilidades de movimiento y de comprensión del juego del principiante. El iniciado ha mejorado en su calidad técnica y en sus comportamientos colectivos, en definitiva ha aumentado sus recursos de juego, lo que hace que la forma de organizar el juego como hasta ahora le posibilite una cierta superioridad de los movimientos de ataque en relación a la defensa.

Así por ejemplo, el niño desborda con cierta facilidad las defensas individuales ya que sus recursos de bote, pase, desmarques y ayudas están muy mejorados en relación a los grandes espacios que tienen que vigilar en las defensas nominales. Para mí en éstos momentos de la iniciación los ataques superan las defensas, por lo tanto mejoramos en la organización defensiva hacia una defensa individual pero no nominal. Este cambio mejorará los recursos técnicos y colectivos de ataque y de defensa de nuestros principiantes.

La defensa individual no nominal, parte también de una asignación individual de marcaje, aunque sometido a la posibilidad de cambio de oponente. Aparecen los conceptos y las intencionalidades de ayudas y apoyos al portador del balón en el caso de que éste supere a su oponente directo, al igual que aparece la defensa en línea de pase y la defensa en línea de tiro.

En los últimos momentos de ésta etapa y coincidiendo con un desarrollo mayor técnico es muy probable la necesidad de un paso hacia delante en las defensas , acercándonos a las defensas con un predominio de responsabilidad zonal, lo cuál hace aparecer una nueva distribución de espacios a los atacantes surgiendo el concepto de los puestos específicos.

Este paso cualitativo muy revolucionario y de avance hacia el juego de adultos y por tanto eminentemente colectivo, lo realizamos de forma progresiva y adaptada a las posibilidades del iniciado, a través de una defensa zonal en dos líneas, una primera línea defensiva situada cercana a los seis metros ocupada por tres jugadores y una segunda línea defensiva situada entre los diez y doce metros también ocupada por tres jugadores..

## **BIBLIOGRAFÍA:**

VARIOS diseño curricular en E.F. M.E.C.

CLAUDE VAYER enseñanza de los deportes colectivos HISPANO EUROPEA

DOMINGO BLAZQUEZ iniciación a los deportes de equipo MARTINEZ ROCA (1996)

MARTA Y CAMERINO educación física en la E.Primaria INDE

DEVIS-DEVIS Y PEIRÓ nuevas perspectivas curriculares en E.F. INDE

JEAN LE BOULCH el deporte educativo PAIDOS (1989)

VARIOS entrenamiento deportivo en edad escolar UNIESPORT

PIERRE PARLEBAS elementos de sociología deportiva UNIESPORT(1988)

GERARD DE LA SIERRA 1015 juegos de I D a los D.equipo I,II PAIDOTRIBO

MARC DURAND el niño y el deporte PAIDOS(1988)

TERRY ORLICK juegos y deportes cooperativos PAIDOS(1989)

BARBARA KNAPP la habilidad en el deporte MIÑON(1981)

SANCHEZ BAÑUELOS F. bases para una didáctica de la E.F. GIMNOS(1986)

JAVIER CASTEJON fundamentos de iniciación deportiva DYKINSÓN(1995)

LUIS MIGUEL R. PEREZ deporte y aprendizaje GIMNOS

JOSE HERNANDEZ MORENO fundamentos del deporte INDE

JEAN PIERRE FAMOSE fundamentos del deporte PAIDOTRIBO.

E.DE LA TORRE NAVARRO (VARIOS). Estrategias ..... PROMECO

JACQUES MARIOT. De la escuela...a las asociaciones deportivas. AGONOS.

## **ARTÍCULOS:**

ALFREDO LARRANZ ÚRGELES. Pedagogía de las conductas motrices y plaxeología motriz. Revista de APUNTS.

JOSÉ HERNANDEZ MORENO. Estructura funcional de los D. de Equipo. APUNTS

FRANCISCO JIMÉNEZ JIMÉNEZ. Análisis y tratamiento didáctico de las actividades deportivas de cooperación-oposición. Actas del Congreso de E de Magisterio en Sevilla.

VICENTE NAVARRO ADELANTADO. Consideraciones pedagógicas acerca del juego de reglas y los juegos motores. R.E.D

F. ESPAR. Empezar a hacer balonmano. Etapas y contenidos de trabajo.

Revista Fly Handbol de Barcelona

LUIS MIGUEL RUIZ PEREZ. Práctica motriz y competencia metacognitiva en la infancia

Congreso mundial de la A.F. de Granada.

FOURQUET, J.P. Contribución a la investigación didáctica en los deportes colectivos

Revista de E Deportivo. Volumen IV nº 5

EDUARDO DE LA TORRE NAVARRO. Modelos reflexivos en la enseñanza y aprendizaje

de los deportes colectivos. Congreso Mundial de Granada.





# **EL TRABAJO INTEGRADO DENTRO DEL ENTRENAMIENTO DE UN PROCEDIMIENTO DE JUEGO EN BALONMANO.**

## **DATOS DE LOS AUTORES**

**Chirosa Ríos, Luis Javier:** Doctor en Educación Física. Profesor de fundamentos de las habilidades deportivas: Balonmano en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Granada. Entrenador Nacional de Balonmano. Asociado 109.

**Chirosa Ríos, Ignacio:** Licenciado en Educación Física. España. Entrenador Nacional de Balonmano.

Comunicación con el autor:

[Lchirosa@platon.ugr.es](mailto:Lchirosa@platon.ugr.es).

Departamento de EF. FCCAFD.

Universidad de Granada

---

## 1. INTRODUCCIÓN

## 2. APLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO.

## 3. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO APLICADO DENTRO DE UN PROCEDIMIENTO DE JUEGO.

## 4. MODELO DE APLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO DENTRO DE LA FASE DE ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE JUEGO.

## 5. EJEMPLIFICACIÓN PRÁCTICA.

## 6. BIBLIOGRAFÍA.

---

## 1. INTRODUCCIÓN

La fórmula de competición en los deportes colectivos de cooperación-oposición, impone un modelo particular de planificación, dependiendo del deporte en concreto y de la etapa y nivel de formación considerado. La especificidad del entrenamiento debe incluir las particularidades individuales de cada jugador en función de las tareas que debe desempeñar, sin olvidar su acometido colectivo (Muller, 1996).

La necesidad de encontrarse en un estado óptimo con una cadencia, en el mejor de los casos, de una semana y la creciente profesionalización, en nuestro país, de los equipos de alto rendimiento, obliga a la búsqueda de fórmulas de entrenamiento que permitan un doble objetivo: la preparación de los contenidos estratégicos para el próximo encuentro y la búsqueda de la optimización del estado de forma para toda la temporada.

La solución a dicho problema no es fácil, sobre todo si nos referimos al alto rendimiento, en donde la obligación de éxito inmediato se contradice con la necesidad de formación y crecimiento del deportista en todas sus facetas; sobre todo si se trata de jugadores promesas con gran proyección. Por este motivo, es necesario plantear un modelo de entrenamiento que permita conjugar todos los factores vistos; necesidades inmediatas y perentorias, con la posibilidad de mejorar el rendimiento a largo plazo, teniendo en cuenta el estado de forma y las necesidades especiales de todo el equipo a lo largo de la temporada y, lo que es más importante, considerando el momento formativo en el que se encuentra cada uno de los jugadores.

Nosotros planteamos el empleo del entrenamiento integrado, dentro del juego complejo, como un medio para la planificación de los entrenamientos en el periodo de competición, principalmente en los equipos de élite con calendarios muy cargados de compromisos.

## 2. APLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO.

Entendemos el entrenamiento integrado como la combinación de factores, físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, etc., influyentes en el rendimiento de un equipo dentro de un mismo bloque de trabajo, siempre que se pretenda, como objetivo, la transferencia inmediata o la influencia inmediata de un contenido de entrenamiento sobre otro.

En balonmano la utilización de trabajo integrado como medio de preparación está extendido, como demuestran los trabajos, entre otros, de Bayer (1986), Román (1986), Antón (1990-91), García, (1990), Tschiene, (1996), Mocsais (1997), Chiroso, (1998), etc... En la mayoría de los casos, se aboga por el empleo de elementos técnico-tácticos específicos del juego de ataque, en combinación inmediata con diferentes modos de entrenar las capacidades físicas. Del mismo modo, es habitual que un objetivo técnico cumpla también con otro de tipo físico, empleando para ello el mismo ejercicio.

Sobre todo, es fácil encontrar situaciones de entrenamiento en las que se combina el trabajo de elementos técnicos, con poca toma de decisión, con cualidades físicas; ejemplo lanzamientos con trabajo de fuerza, multisaltos, saltos lastrados, etc.. (García, 1990). También se pueden encontrar trabajos donde se combina medios colectivos, más o menos básicos, con diferentes cualidades física; sirva como ejemplo los modelos de entrenamientos planteados para la mejora de la resistencia a través de circulaciones de hombres y balones en situación de juego o en fases de contraataque (Espar, 1988).

Desde la preparación física, se alude a una especificidad para la consecución de los resultados deseados a través de ejercicios con una aplicabilidad al juego de competición (Seiru-lo, F. 1990). Se habla de ejercicios dirigidos, en los que tanto las posiciones, como las cadenas cinéticas, son similares a las empleadas en el juego real, también se incluyen ejercicios de competición donde se aplica el gesto específico, en diferentes condiciones (Mocsai, 1997; Chiroso, 1997).

Todos esto ejemplos que hemos tratado, no dejan de ser formas de integrar entrenamientos para optimar, en la medida de lo posible, el rendimiento, ahorrando tiempo y agilizando la preparación. No vamos a entrar en la controversia de cuando es el momento idóneo de aplicación de entrenamientos integrados, ni en que porcentaje se debe emplear, problemas que se deben solucionar que solucionar con la investigación y la práctica reflexiva en nuestro deporte. Solo vamos aludir en este estudio, a situaciones muy concretas, aplicables al alto rendimiento en periodo de competición, con poco tiempo de preparación entre partido y partido. Tratamos de enlazar la preparación condicional, con la técnica y la táctica dentro de un sistema de juego determinado.

### 3. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO APLICADO DENTRO DE UN PROCEDIMIENTO DE JUEGO.

Expondremos un modelo de entrenamiento, que permita aunar la mejora de contenidos individuales, con logros colectivos. Se atiende de forma simultanea el máximo de factores contribuyentes en el rendimiento de un equipo (factores de tipo físicos, técnicos, tácticos, teórico, etc.). La novedad con respecto la forma de integrar el entrenamiento por otros autores es la de incluir todos los factores de rendimiento en un procedimiento de juego determinado, ideado para superar al equipo contrario en el próximo encuentro.

El modelo de entrenamiento elegido cumple, entre otros, con los siguientes objetivos:

- Mejorar acciones técnico-tácticas individuales dentro de un procedimiento colectivo.
- Permitir la mejora de más de una cualidad física de forma simultanea, adaptándola a las necesidades individuales de cada jugador.

- Favorecer la individualización del entrenamiento. Considerando el grado de formación del individuo.
- Optimizar el tiempo de trabajo en períodos con competiciones muy seguidas.

#### 4. MODELO DE APLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO DENTRO DE LA FASE DE ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE JUEGO.

La posibilidad de aplicar este modelo de entrenamiento dentro de la fase organización del sistema de juego, viene determinada por la idiosincrasia de nuestro deporte. Las características del terreno de juego, en donde existe un área prohibida, permiten una distribución de los jugadores que va favorece, como veremos más adelante, el empleo de las estrategias de entrenamiento (colocación de diferentes materiales para el trabajo físico, distribución por estaciones, etc. ). La extrapolación de este modelo de entrenamiento a otros deportes colectivos deberá llevar un estudio previo de las condiciones del juego y de los factores de entrenamiento que se desean combinar.

La sesión de entrenamiento que incluya dentro de sus medios de trabajo el entrenamiento integrado dentro del juego complejo, tal como se ha planteado aquí, debe cumplir requisitos como:

- Cada acción que se realice debe tener significación propia. Implica que cada jugador tiene que desarrollar más de un contenido dentro del procedimiento y esto debe estar planificado de antemano como se verá en el ejemplo práctico.
- Tiene que existir más de un objetivo en el planteamiento de cada procedimiento de juego. Significa que debemos tener, un objetivo táctico colectivo común, objetivos físicos independientes dependiendo del trabajo planificado, objetivos técnicos-tácticos individuales y objetivos de mejora de medios tácticos.
- Las referencias pueden ser validas para el ataque y la defensa o para los dos.
- La complejidad debe aumentar atendiendo a factores de tipo perceptivo, decisional, ejecutivo o a la combinación de todos ellos.
- Para realizar este tipo de entrenamiento se debe contar con un amplio numero de jugadores.
- Debe existir conocimiento de resultados inmediato en las distintas partes de las que se compone el medio de entrenamiento.
- Es interesante que participen en el desarrollo de la planificación del entrenamiento todo el cuerpo técnico para cubrir todos los objetivos.

#### 5. EJEMPLIFICACIÓN PRÁCTICA.

En el supuesto planteado secuenciamos los contenidos exponiendo en primer lugar el procedimiento colectivo empleado en su globalidad, de este modo, se comprende mejor cual es la finalidad del trabajo. En segundo lugar, se expone algunas de las posibilidades de entrenamiento de medios táctico, elementos técnicos-tácticos individuales, combinado todo esto con trabajo físico en función de los objetivos parciales perseguidos.

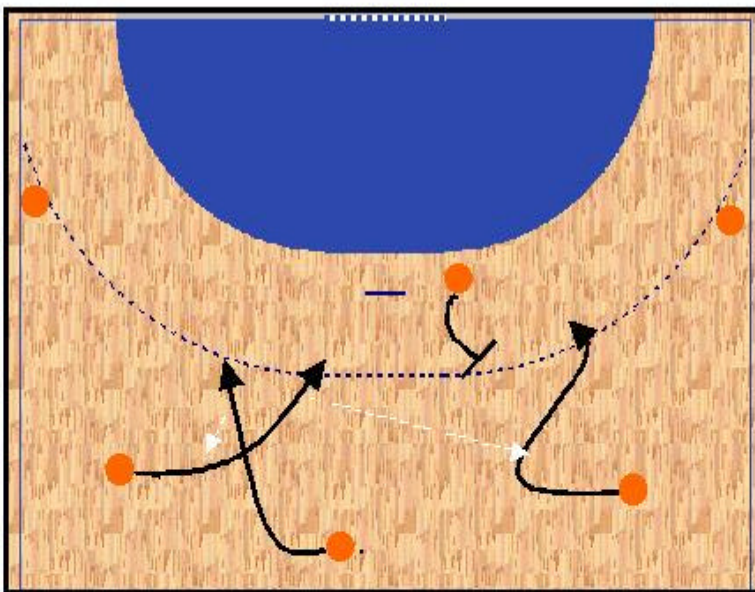
**a. Cruce central lateral con bloqueo de pivote en zona de lateral contrario.**

Se trata de una aplicación del modelo sencilla, que se puede utilizar como un procedimiento de ataque ante defensas cerradas. No es el objeto de este trabajo la idoneidad del supuesto, sino el procedimiento empleado.

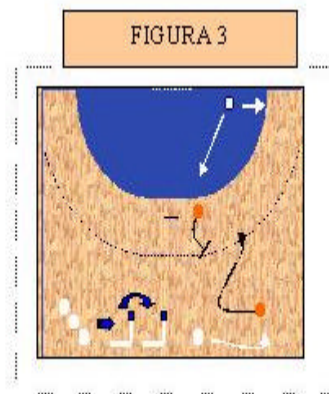
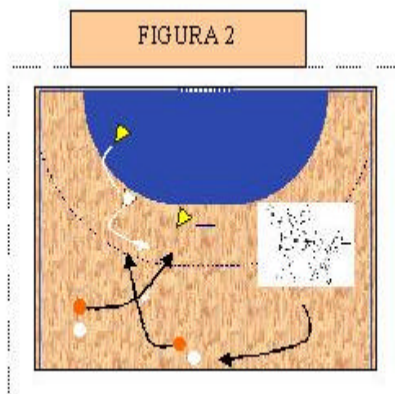
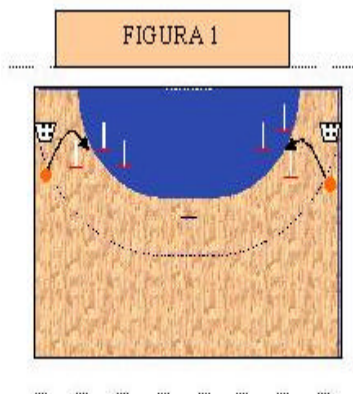
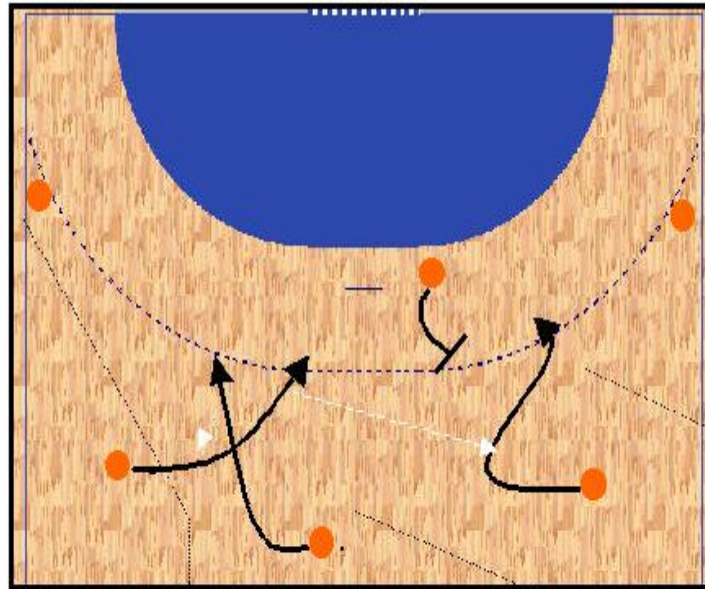
**b. Aplicación de objetivos parciales dentro del supuesto.**

Siguiendo con el símil, puede interesar que los extremos tengan un gran volumen de lanzamientos, a la vez que se pretenda mejorar la potencia aeróbica de los primeros líneas implicados en el cruce, además de incrementar la fuerza en el tren inferior del lateral que se beneficia del cruce. Tampoco queremos olvidar la posibilidad de mejorar la fuerza, para el tren superior, del pivote.

Dentro del trabajo, se puede incluir contenidos defensivos con varios objetivos, en nuestro caso solo vamos a tratar el gesto técnico de marcaje y el medio táctico de cambio de oponente.



**Procedimiento completo: cruce central lateral con bloqueo de pivote en zona de lateral contrario**



**Figura 1**

- Trabajo Técnico-Táctico: El extremo debe realizar lanzamientos en salto, con diferentes armados, cada vez que el procedimiento global finalice. Es necesario contar con suficientes balones para no parar el ritmo de trabajo.
- Trabajo Físico: Este ejercicio incide en la mejora de la fuerza de impulsión, con aplicación dentro del puesto específico. Es necesario controlar la longitud de los saltos, se puede realizar fácilmente este control mediante estafetas. También, con la misma organización, es posible realizar un trabajo de resistencia específica: por ejemplo se puede aplicar 20'' de trabajo con 20'' de recuperación (para ello sería interesante contar con pulsómetros, para controlar la intensidad del trabajo).

**Figura 2**

- Trabajo Técnico-Táctico: En este caso se trata de mejorar aspectos fundamentales del cruce, como puede ser el momento de fijación. Para ello, se facilita el trabajo del iniciador colocando a su defensor en una situación de partida desfavorable.

- Trabajo Físico: Los primeras líneas pueden incrementar la fuerza máxima del tren inferior, realizando repeticiones en semisentadillas (80-90%RM), previo al trabajo técnico. Con un tiempo de acoplamiento entre trabajo físico y técnico mínimo.

### Figura 3

- Trabajo Técnico-Táctico: Tanto el pivote como el lateral derecho pueden trabajar aspectos tácticos que faciliten la coordinación de los protagonistas del bloqueo, ajustando y mejorando los desplazamientos sin balón.
- Trabajo Físico: Los primeras líneas pueden incrementar la fuerza explosiva del tren inferior, realizando multisaltos (5-10), previo al trabajo técnico. Lo mismo que en caso anterior, el tiempo de acoplamiento entre trabajo físico y técnico debe ser mínimo. El pivote puede trabajar multilanzamientos con balones medicinales, para incrementar la fuerza explosiva del tren superior.

### Conclusión:

El entrenamiento integrado es eficaz para la mejora de la condición física específica del jugador de balonmano. Para que la puesta en práctica de este modelo tenga éxito, es necesario una planificación previa exhaustiva, tanto de la sesión como de los ciclos de entrenamiento donde dicha sesión va inmersa. Se trata de un modelo innovador, útil para periodos de estrés competitivo, donde se necesita seguir incrementado capacidades de rendimiento de los deportistas, sin perder ritmo de competición. Requiere de una alta concentración y participación por parte de los jugadores. Aunque como en todo proceso de entrenamiento, necesita periodos de adaptación y aprendizaje para conseguir niveles óptimos de práctica.

### 6. BIBLIOGRAFÍA.

- Antón, J.L. (1990). *Balonmano: Fundamentos y es tapas del aprendizaje*. Gymnos. Madrid.
- Antón, J.L. (1991). Bases teóricas para establecer un modelo de entrenamiento pliométrico dirigido a la cadena cinética superior en balonmano. Jornadas sobre especialidades deportivas. Programa de perfeccionamiento para entrenadores de balonmano. UNISPORT. Málaga
- Bayer, C. (1987). *Técnica del balonmano: La formación del jugador*. Hispano Europea.Barcelona.
- Chiroso, L. (1998). Eficacia del entrenamiento con un método de contraste para la mejora de la fuerza de impulsión en relación a otro de tipo convencional en balonmano. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Chiroso, L. (1997). *Bases para el entrenamiento físico en balonmano*. I. Jornadas sobre preparación física en deportes de equipo. IAD. Málaga.



- Espar, F. (1988). El entrenamiento específico de resistencia en balonmano. *RED*. 11.2: 3-35.
- García, J (1990). *Entrenamiento de los lanzamientos de los jugadores de primera Línea*. II Jornadas de perfeccionamiento técnico superior de balonmano. Junta Castilla y León. Valladolid.
- Mocsai, L. (1997). *Integración de entrenamiento físico en el contraataque*. VI Jornadas para entrenadores de balonmano. IAD. Málaga.
- Muller, M; Gerst-stein, H.; Konzag, B. (1996). Balonmano: Entrenarse jugando. *Paidotribo. Barcelona*.
- Muhietahaler, U. (1989). Los procesos de entrenamiento a largo plazo del jugador de balonmano. Coordinación y aprendizaje motor. *RED*. 3:21-25.
- Roman, J.D. (1986). *Reflexiones en torno al entrenamiento físico-técnico-táctico en balonmano*. II jornadas sobre especialidades deportivas. Programa de perfeccionamiento para entrenadores de balonmano. UNISPORJ. Málaga.
- Seirulo, V. (1990). Entrenamiento de la fuerza en balonmano. *RED*. W. 6:30-34.
- Trosse, H. (1993). *Balonmano: Entrenamiento, técnica y fáctica*. Martínez Roca. Barcelona.
- Tschiene, P. (1996). *Influencia de la carga de condición física sobre la perfección de la técnica y la táctica*

## Breve Historia del Balonmano

### Información de la Real Federación Española de Balonmano

Sobre la historia del deporte del **balonmano** aún queda mucho por hacer. Son pocas las obras que traten sobre la historia de este deporte, y en España, aún menos, por lo que es complicado recrear su historia totalmente. Aquí incluimos una breve historia del balonmano de la fuente más fiable posible, la propia Federación Española de Balonmano, gracias a ella por esta recopilación de datos, fechas y nombres, que, a buen seguro, le servirán de ayuda a muchas personas, como ampliación de conocimientos para otras, o, simplemente, como curiosidad...

El **Balonmano** es un deporte de reciente creación, aunque hay expertos que señalan que sus orígenes se remontan a la antigüedad. Así, en la antigua Grecia ya se practicaba un juego de pelota con la mano, conocido como el "Juego de Ucrania", en el que se utilizaba una pelota del tamaño de una manzana y los participantes debían procurar que no tocara el suelo. Este juego lo llegó a describir Homero en la "Odisea".

En la época romana, un médico llamado Claudio Galeno recomendaba a sus enfermos que jugaran al Hapaston, que se practicaba con un balón.

Durante la Edad media, los juegos de pelota con la mano eran practicados principalmente en la Corte. Fueron bautizados por los trovadores como los "Primeros Juegos de Verano". En todo caso, eran juegos y prácticas deportivas no estructuradas, sin ningún tipo de reglamento ni de normas.

Sin embargo, los orígenes modernos del **balonmano** datan de finales del siglo XIX, cuando se utilizaba como complemento para entrenar y preparar a los gimnastas. En 1892, un profesor de Gimnástica, Konrad Koch, creó el "Raffballspied", con características muy parecidas al actual **balonmano**. En ese tiempo, en Checoslovaquia se practicaba en las escuelas un juego en el que cada equipo estaba formado por siete jugadores. Se denominaba "Hazena" y su primer reglamento apareció en 1905.

En un Instituto de Enseñanza Media de Dinamarca, un profesor de Gimnasia, Holger Nielsen, en 1898 introducía un juego nuevo con un balón pequeño, al que se llamó "Haandbol". Se trataba de meter goles en una portería, de una manera semejante al fútbol, pero manejando el balón con las manos.

Pero los pocos historiadores que se han atrevido a profundizar en los orígenes del actual **balonmano** apuntan a un profesor de Educación Física, afincado en Berlín, llamado Max Heiser, como el verdadero y legítimo "padre" de esta modalidad deportiva.

Jugaba con sus alumnas en una de las principales avenidas de Berlín, en 1907. El juego que creó se denominó "Torball", basado en otros juegos parecidos. Dos años más tarde, un compatriota de Heiser, Carl Schelen, "inventa" un nuevo juego, al que se puso el nombre de "Hanball", inspirado principalmente en el fútbol. Las reglas eran idénticas, con la diferencia de que se jugaba con la mano. Cada equipo estaba compuesto por 11 jugadores y se practicaba sobre un terreno de fútbol. Después de la Primera Guerra Mundial se asienta definitivamente este juego. En Alemania, prácticamente, se convierte en el deporte oficial.

Sin embargo, Uruguay reivindica la paternidad de este deporte, donde comenzó a ser muy conocido en 1916 un juego muy parecido al actual. Dos años más tarde se disputaba un encuentro oficial en el estadio de Montevideo.

**En España:**

La introducción de este deporte en territorio español ha seguido los mismos caminos y senderos que en otras partes. Primero, se dio a conocer el **balonmano** a once, como una derivación del fútbol y, poco a poco, se fue etiquetando en el **balonmano** a siete, con salas cubiertas como escenario principal.

Según el técnico español Juan de Dios Román Seco, en un estudio reciente sobre la historia del **balonmano** en España, fue la Escuela Militar de Toledo el epicentro donde se cuece la primera normativa y los primeros trabajos de tipo técnico que se elaboraron sobre este deporte.

Se puede decir que los orígenes del **balonmano** español proceden de las esferas militares. En la escuela Naval de El Ferrol lo llegan a practicar sus cadetes y alumnos. Existen datos oficiales de que en 1928 se presenta el **balonmano** en el Regimiento Alcántara, en Barcelona. Después de la Guerra Civil, tanto el Frente de Juventudes como la Sección Femenina y el SEU son los únicos organismos oficiales que controlan de alguna forma el deporte en España.

La primera normativa, siguiendo a Juan de Dios Román, que se conoce en España, está firmada por el capitán Hermosa y data de 1929. Era un primer esbozo de un reglamento, con el título de "balón a mano", documento que se formaliza diez años más tarde por la Escuela Central de Educación Física de Toledo.

La Federación Española de **Balonmano** se crea en 1941, con don Emilio Suárez Marcelo como primer dirigente de este deporte. En la temporada 42-43, según Lluís Miracle en su libro "El handbol a onze català", se organiza el I Campeonato de España, en el que el SEU de Valladolid consigue el primer título nacional en la historia del **balonmano** español. En ese mismo año, la Federación Española edita oficialmente el reglamento de juego.

El estadio de Las Corts, en Barcelona, es el escenario del primer partido internacional del **balonmano** hispano, modalidad a once, en el que España vence a Francia por 3-1. El conjunto español estaba formado por 15 jugadores catalanes y uno vasco.

Tres años más tarde, el equipo nacional interviene por primera vez en unos Campeonatos del Mundo, que se disputaron en Suiza. España pasa ante Portugal y cae derrotada frente a Austria y Suecia, respectivamente.

En el año 51 despegaba la Primera División Nacional, a siete, en la que se proclama campeón el Atlético de Madrid, que en la temporada siguiente es relevado por su eterno rival en el fútbol, el Real Madrid.

También comienza a disputarse la Liga Nacional Femenina, con triunfo de la Sección Femenina de Madrid.

La época del **balonmano** español a siete se estrena internacionalmente con el enfrentamiento del equipo hispano ante Suecia, con la que se pierde por 23-12. Esta modalidad le quita terreno e interés al **balonmano** a once y éste termina por extinguirse. El último título nacional lo logró el B. M. Granollers al derrotar al Sabadell.

Nace en el año 58 la División de Honor de **balonmano** a siete en lugar de la de primera División. El primer campeón es el B. M. Granollers.

Es en Amsterdam donde se constituye la Federación Internacional de **Balonmano**, con la adhesión de 11 países. Forma parte de la directiva fundacional Avery Brundage, quien llegó más tarde a presidir el Comité Olímpico Internacional (COI).

El año 1958 es un año clave para el **balonmano** español. Las corrientes externas también influyen en el desarrollo de este deporte. En ese año, por primera vez, la selección española interviene por acceso directo en un Mundial. Era el tercer campeonato de este tipo, organizado por la República Democrática Alemana. En su debut mundialista figuraban en el equipo nacional diez jugadores castellanos y siete catalanes. Para la historia ahí están sus nombres: Alcántara, Góngora y Anchústegui

(Atlético de Madrid), Casajuana Pregona, Fontdevila y Martín Font (Granollers), Farrés (Sabadell), Fernández Zurdo (Bressel), José Luis García y Emilio Villanueva (Real Madrid), José Medina y Rafael Orbe (San Fernando). Domingo Bárcenas fue el técnico encargado de acoplar debidamente esta selección.

Madrid, en el año 1962, durante unos días se convierte en la capital del **balonmano** mundial, pues en esta ciudad la Federación Internacional celebra su congreso.

El **balonmano** también comienza a introducirse entre el elemento femenino. Los tabúes empiezan romperse. Es en Bilbao, en el año 1967, donde se juega el primer partido femenino internacional. En 1977 se consigue, por fin, plaza en un Mundial B femenino. En 1998, la selección española femenina establece la proeza de clasificarse para un Europeo, con una histórica victoria sobre Noruega, en la localidad valenciana de Algemesí.

Para el **balonmano** español masculino, el 79 fue un año muy especial, pues de doble tacada se consiguió el título de campeón en el Mundial B e igualmente se consiguió una plaza para los Juegos Olímpicos de Moscú. Fue la explosión de la selección española, dirigida en aquella época por Domingo Bárcenas y con Emilio Alonso como segundo entrenador.

El 9 de octubre de ese año, en el escenario del Palau Blau Grana, en una jornada histórica, España derrotaba a Suiza por 24-18 y conquistaba por primera y, única vez hasta el momento, un título mundial. Los héroes fueron: Pagoaga (q.e.p.d.), De Miguel, Cecilio Alonso, Castellví, Albisu, De la Puente, Calabuig, Novoa, De Andrés, López Barcells, Serrano, Goyo (q.e.p.d.), Uría, Milián y Sagarrabay.

Después de Bárcenas, le han seguido en la dirección del equipo nacional técnicos de la categoría de Juan de Dios Román, Javier García Cuesta, Emilio Alonso, Cruz Ibero, Valero Ribera, Branislav Pokrajac, César Argilés, entre otros. La progresión de España en el concierto mundial ha sido evidente, figurando ahora en el paquete de los mejores equipos del mundo. Esa escalada está avalada y bien argumentada por los triunfos conseguidos en los últimos años, como es la medalla de bronce lograda en los Juegos Olímpicos de Atlanta, tras derrotar a nuestros vecinos de Francia. Y más reciente es el subcampeonato conseguido en el último Europeo, celebrado en las localidades italianas de Merano y Bolzano. Solo Suecia pudo derrotar al equipo español en la gran final.

La tercera plaza de Atlanta mejora notablemente la participación de España en una Olimpiada. Anteriormente, no se había pasado del quinto puesto.

El Viejo Continente ya se ha quedado pequeño para los clubes españoles. El Granollers abrió la puerta de los triunfos en Europa con la conquista de la Recopa. La misma senda la siguieron otros equipos como el desaparecido Calpisa de Alicante, que conquistó tan flamante título al superar al legendario e histórico Gummersbach alemán, en doble partido. Ese palmarés lo mejorado notablemente el F. C. Barcelona, quien en los últimos años no ha dejado que ningún otro equipo alcance la corona continental por clubes, haciendo así que se le denomine el mejor equipo de esta década.

En Santander también saben y conocen la alegría por conquistar un entorchado europeo. Primero, el Teka, y, ahora, el Cajacantabria, siguen en la cima continental. La Liga española, junto con la Bundesliga alemana, son las competiciones más fuertes de Europa. El **balonmano** ya es una buena y reconocida profesión para la elite española, incluso tanto jugadores como técnicos de nuestro país son requeridos más allá de nuestras fronteras.

Hay que hacer un especial reconocimiento a la cantera nacional, a la que se cuida, aunque cuando esos buenos jugadores llegan a los clubes de División de Honor ven cerrado su paso por la legión extranjera, aunque hay que admitir que en las dos últimas temporadas parece que el panorama está cambiando algo en este aspecto. La Selección

Nacional Junior Masculina ha logrado estar en el podio en varias ocasiones, tanto en competiciones Europeas como en un Mundial. La clasificación más reciente corresponde al Campeonato de Europa, disputado en Austria, con la consecución de la Cuarta plaza.

También hay que resaltar la extraordinaria actuación de la Selección Nacional Juvenil Femenina, que el año pasado consiguió, contra todo pronóstico, la Medalla de Oro en un Campeonato de Europa, celebrado igualmente en Austria.

Por último, hay que decir que en el **balonmano** femenino España también ha dado un paso gigantesco, con el dominio desde hace varios años del Mar L'Elia en la Liga española, sin demérito del Ferrobús Mislata o el propio Alsa Elda, que todos los años llegan muy lejos en las competiciones europeas. Hace dos años, se tocó techo con la conquista de la corona continental por parte del Mar Osito.

En la actualidad, la Federación Española, dirigida por don Jesús López Ricondo, organiza todas las categorías a excepción de la División de Honor masculina, gracias a las buenas relaciones con ASOBAL. La liga española, ya hemos dicho, es una de las más fuertes del mundo. Con el ánimo de promocionar este deporte, entre otras actividades, la Federación edita cada dos meses la revista "Balonmanía".

## ENTRENAMIENTO CON CARGAS DE MATEO GARRALDA

**Por Mintxo Lasaosa Licenciado en INEF.  
Director Técnico de Ultimate Stack  
Asesor Deportivo-Nutricional de Mateo GarraIda.**

En artículos anteriores ya presentamos a Mateo Garralda, uno de los máximos exponentes del gran nivel del balonmano español de los últimos años. Sobra ya comentar los pormenores de la carrera deportiva de este jugador, por todos conocida. Destacamos, sin embargo, en la consecución de la medalla de Bronce en la Olimpiada de Sydney, lograda pocos días después de la toma de estas fotografías, realizadas el día anterior a su marcha hacia tierras de Oceanía.



Vamos a exponer en este artículo un sencillo ejemplo de cómo nuestro deportista emplea el trabajo con cargas para mejorar su capacidad física y así su rendimiento en este deporte que tan gran demanda tiene sobre el sistema muscular de sus practicantes.

### PLANTEAMIENTO

En el Balonmano se conjugan varios factores que suponen una alta exigencia sobretodo en el aparato músculo-esquelético del deportista. El trabajo con pesas surge como una necesidad para los practicantes de esta disciplina que, cada vez mas ,y como en otros deportes de rendimiento colectivo ,antes preocupados tan solo por los aspectos técnico-tácticos, se basan ahora en la optimización de las cualidades físicas de sus practicantes, para un mejor rendimiento en el juego.

Ya pasaron los tiempos en los cuales el trabajo de la condición física, y mas el trabajo con cargas era patrimonio o preocupación exclusiva de los deportes de rendimiento individual. La experiencia nos indica que, en Balonmano, los equipos con una preparación física superior obtienen mejores resultados, y esto ha llevado a la generación de jugadores con físicos a la altura de los auténticos deportistas de especialidades de fuerza. Ya no es raro encontrar pivotes con mas de 110 Kg. de peso y laterales superando los 100 Kg. , con niveles bajos de grasa y con una hipertrofia muscular impensable en deportistas de otro tiempo.



Podemos definir varias razones que indican la necesidad del trabajo con cargas para el jugador de Balonmano:

— Necesidad de Fuerza muscular (a convertir luego en fuerza útil para las acciones del deporte)

— Necesidad ,en algunas posiciones del juego , de cierta hipertrofia muscular

que mejoran la capacidad de choque y de ocupar espacios en defensa.

— Necesidad de protección óseo-articular ante violentas acciones de choque ,tanto en ataque como en defensa, así como para la ejecución de los gestos técnicos en oposición.

— Recuperación de lesiones derivadas de la intensidad y violencia del juego.

## **PLANIFICACION DEL TRABAJO CON CARGAS**

Entendiendo el trabajo con cargas como una parte importante del entrenamiento de la condición física del jugador, Mateo lo incluye junto al resto de los elementos encaminados a la mejora en este aspecto de su preparación. La planificación de la condición física se planteará como un todo donde todas las partes tienen relación entre sí. Veamos esto en diferentes fases:

### **FASE 1: PRETEMPORADA**

Para el jugador de balonmano, la pretemporada viene a desarrollarse durante un espacio de mes y medio. El objetivo principal consiste en desarrollar la condición física del deportista, abandonada durante el periodo de vacaciones. En esta fase, el trabajo en el apartado físico supera, incluso, al trabajo técnico y táctico, tanto en volumen (cantidad de trabajo) como en intensidad (grado de exigencia de ese trabajo). Es el momento de mejorar y crear nuevas adaptaciones respecto de la temporada pasada.

Las cualidades motrices a desarrollar son, fundamentalmente, la resistencia, la fuerza y, no tanto, la velocidad. Es en esta fase, donde el trabajo con cargas ocupa más parte del tiempo total de entrenamiento, como medio para desarrollar fuerza muscular que, en fases posteriores, se transformará en potencia y velocidad.

### **FASE 2: TEMPORADA**

Sabemos lo difícil que es planificar en el aspecto físico una temporada para un deporte de equipo, y, en especial, para el balonmano. Mateo Garralda, junto con su equipo San Antonio Pórtland está involucrado en varias competiciones de carácter nacional (Liga y Copa ), así como internacionales ( Recopa ), además, debe cumplir sus compromisos con la Selección Nacional.

El calendario de competiciones justificará el modo de la planificación de su entrenamiento, y en esta fase nuestro jugador deberá mantener una forma mínima durante el tiempo que estas duren, sin intentar un máximo desarrollo de sus cualidades musculares ( fuerza y potencia ), pero, a la vez, no dejando perder su forma en ningún momento durante muchos meses seguidos. Este aspecto se complica con un calendario aleatorio en la distribución de las citas más importantes y con la eventualidad de posibles lesiones que afecten a su capacidad de entrenar y, también, de jugar.

## METODOLOGIA DEL TRABAJO CON CARGAS PARA UN JUGADOR DE BALONMANO

Estableceremos para el trabajo con pesas unas pautas básicas que podrán ser utilizadas a criterio de cada entrenador, adaptándolas, en cada caso, según las particularidades de cada equipo y de cada jugador.

### 1) ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR

Se lleva a cabo en la pretemporada, durante las primeras semanas.

— **OBJETIVO:** Devolver las capacidades musculares de fuerza-resistencia al jugador que se acaba de incorporar tras un mes de descanso en el juego y en los entrenamientos.

— El volumen de trabajo será medio-bajo y se combinará con el tiempo dedicado a la mejora de otras cualidades físicas fundamentales, como la resistencia aeróbica y la flexibilidad. A pesar de esto, será el momento de mayor hincapié en el trabajo con cargas.

— La intensidad del trabajo será medio-baja en las primeras semanas para lograr una mínima resistencia muscular, y se irá intensificando con un trabajo de las cualidades de fuerza y potencia.

— Las variables de este tipo de entrenamiento quedarán distribuidas de la siguiente manera:

— Como ejemplos de cada tipo de entrenamiento, exponemos las siguientes rutinas:

#### *a) Acondicionamiento muscular*

EJERCICIOS	
Sentadilla con salto	
Press Banca	
Curl Barra	
Tríceps en Polea	
Abdominales	
Buenos Días	

#### *b) Acondicionamiento muscular II*

---

---

Realizadas en series directas con 2' min. de



Sentadilla con salto	- Realizadas en series directas con 2' min. de descanso
Press Banca inclinado	
Remo con Barra	- 3-4 series 10-12 rep. por ejercicio
Press de hombro	- 60-75% de 1RM
Curl con mancuerna	- Llegar casi al fallo muscular
Press francés tras nuca	
Abdominales en 45°	- Ejecución a ritmo bajo
Gemelo máquina sentado	

## 2) ENTRENAMIENTO PARA FUERZA E HIPERTROFIA MUSCULAR

Al jugador de Balonmano le interesa, por supuesto, la fuerza útil, es decir, la fuerza muscular traducida a los gestos de salto, lanzamiento, aunque esta deba ir también acompañada de cierto desarrollo muscular. La hipertrofia es un factor importante en deportes en los que existe el contacto físico, a menudo violento, y los choques o cargas entre jugadores. Es interesante pues, el desarrollo de una pequeña "armadura" muscular. Este concepto se extendería, también, a deportes como Rugby, Fútbol Americano, e, incluso, Baloncesto.

El trabajo de ambas cualidades podría ser distribuido a lo largo de toda la temporada, lógicamente supeditado al desarrollo técnico-táctico del entrenamiento, y como parte importante del mantenimiento de la forma física del deportista.

OBJETIVOS	HIPERTROFIA MUSCULAR	FUERZA EXPLOSIVA
Duración	Toda la temporada	Toda la temporada
Volumen	Medio-bajo	Medio
Intensidad	Alta	Muy alta
Ejercicios	Todo el cuerpo en 2 rutinas	De aplicación a los gestos técnicos
Series	3-4 por ejerc. grupo muscular	2-3 ejercicio
Repeticiones	6-10 / serie	2-3 / serie
	70-85% de 1	90-95% de

	RM casi al fallo	1RM de forma explosiva
Frecuencia	1-2 veces/semana	1-2 veces/semana
Sistema	Rutina dividida	Circuito unico
Caracter	Aplicado en lo posible	Totalmente específico

— Como ejemplo de cada tipo de entrenamiento tenemos las siguientes rutinas:

*a) Entrenamiento de hipertrofia muscular.*

RUTINA A	RUTINA B
Sentadilla 4 x 10-4 (F.1)	Press banca 4 x 10-4 (F.2)
Extensiones de rodilla 4 x 6-10 (F.10)	Aperturas con mancuernas 4 x 6-10
Cur femoral 4 x 6-10 (F.8)	Press hombro 4 x 10-4 (F.4)
Peso muerto 4 x 10-4	Remo al cuello 4 x 6-10
Jalón al pecho 4 x 6-10 (F.3)	Jalón triceps en polea 4 x 10-4 (F. 6)
Curl biceps 4 x 10-4 (F.5)	Sit up en 45° 4 x 15 (F. 10)
Gemelos en pie 4 x 15 (F.9)	Extensión de tronco en silla romana 4 x 15 (F.11)

*b) Entrenamiento de fuerza explosiva.*

EJERCICIOS	
Multisaltos triples	- Realizado en circuito o series directas.
Salto pliométrico desde altura a pies juntos	
Saltos laterales a pata coja	- Descanso absoluto entre series.
Lanzamiento balón medicinal a una mano (F. 14)	- 2-3 series

Lanzamiento balón medicinal a 2 manos	
Fondos en suelo con pliometría	
Abdominales en V explosivos	

Como complemento al entrenamiento con cargas para las cualidades físicas antes citadas, Mateo también realiza, dependiendo de la necesidad, ejercicios de fortalecimiento para zonas específicas que, generalmente, acusan mayores sobrecargas durante el juego, como los hombros (en sus frecuentes lanzamientos a portería, o en sus rodillas y tobillo (consecuencia de los saltos y desplazamientos). Para ello realizara el siguiente mini entrenamiento, como digo en cualquier época del año.

*c) Ejemplo de entrenamiento de recuperación.*

EJERCICIOS	
Extensiones de rodilla a 1 pierna	- Realizado en circuito o series directas.
Press a 1 piernas (F. 16)	
Rotadores externos con mancuernas (F. 12)	- Intensidad mínima
Rotadores internos con mancuerna (F. 13)	- 2-3 series/+ de 15 rep.
Recuperación tobillos en tapiz rodante	- Ejecución lenta y concentrada
Abdominales en V explosivos	



F.1



F.2



F.3



F.4



F.5



F.6



F.7



F.8



F.9



F.10



F.11



F.12



F.13



**F.14**



**F.16**

**Este artículo, constituye una demostración del trabajo realizado por Mateo Garralda utilizando cargas para la mejora de su rendimiento.**

**Para mayor información sobre el tema, estaremos gustosos de atenderle en Ultimate Stack en el 91-804 59 59 los miércoles de 17:00-20:00 h.**

