

1. Introducción

...Son muchos los expertos que afirman de la importancia de la imagen en todos los procesos de aprendizajes. Las imágenes juegan un papel importante en múltiples actividades cognitivas, tales como aprendizaje, memoria, razonamiento y resolución de problemas. Contamos con un importante cuerpo de investigaciones que constatan este hecho.

*Los datos experimentales demuestran la utilidad de las imágenes en tareas de memorización (ver Higbee, 1991, para una revisión), en razonamiento espacial (Frandsen y Holder, 1969), en razonamiento deductivo (Shaver, Pierson y Lang 1974-75), **en aprendizaje y ejecución de habilidades físicas competitivas** (ver Richardson, 1997, para una revisión), en solución de problemas (Antonieta, 1991), y en creatividad (González, Campos y Pérez, 1997) entre otros...*

*I jornadas de psicología del pensamiento
Universidad de Santiago de Compostela, 1998*

Aprendizaje y ejecución de habilidades físicas competitivas. Tras esta afirmación y de mi inquietud en este campo, nace la idea de este proyecto de final de carrera. Aplicar todos los conocimientos adquiridos sobre el montaje de video y el uso de las cámaras para dar un paso más en el trabajo del deporte colectivo.

Para ponernos en situación es necesario saber en la practica el “scouting” es un fenómeno al alza en todos los ámbitos deportivos. La palabra inglesa "scout" significa búsqueda o exploración. Por lo tanto realizar un scouting, es obtener información mediante la observación. Y la información es poder. Poder preparar tácticas o estrategias para atacar o frenar al equipo rival. Las ventajas del video frente a la observación directa son evidentes. Nos permite repetir las imágenes tantas veces quiera. Pasarlo a una velocidad adecuada,... Este es, en el 90% de los casos, el objetivo del scouting actual. Pero para mi la mas importante, que las mismas personas que protagonizan el video puedan verse a si mismas. Esta observación personalizada es la que centrara el bloque principal de este proyecto. Utilizar el video para la mejora individual de todos los gestos y detalles técnicos de los

jugadores individualmente. A su vez también se pretende profesionalizar el formato habitual del scouting actual.

Utilizando la frase hecha, “una imagen vale mas que mil palabras”, quiero destacar la importancia que tiene el hecho de poder verte cometer tus propios errores para conseguir un grado de ejecución “perfecto”.

En los deportes individuales donde la ejecución del gesto es esencial (atletismo, natación, gimnasia rítmica, ski o snowboard) se ha convertido el video en un instrumento indispensable a la hora de entrenar y optimizar el trabajo. ¿Porque no en los colectivos? La mejora de los elementos individuales de un conjunto ayuda al rendimiento global.

2. El video en los procesos de aprendizaje

El video tiene la capacidad de poder utilizarse de distintas formas dentro de la enseñanza, por lo mismo, su consideración de medio didáctico vendrá de contemplarlo como un conjunto de instrumentos tecnológicos, a través de los cuales daremos a conocer mundos al estudiante, dependiendo de los aspectos simbólicos y de la relación que establece con la estructura cognitiva del niño, todo ello inmerso en un contexto escolar, respondiendo a objetivos y una pragmática del uso (Cabero, 1989). En la práctica del deporte el video puede jugar exactamente el mismo papel. A continuación se hace referencia a la utilización del video en los procesos de aprendizaje (a nivel escolar) pero la idea es extrapolarlo de la forma más exacta al mundo del deporte. Este no deja de ser una relación profesor-alumno, entrenador-jugador, en un contexto distinto. Por lo mismo, lo que se pretende alcanzar con el video, depende de distintas dimensiones que interactúan: el video en sí, el alumno, la adaptación didáctica y el contexto de enseñanza, es decir el profesor y la institución educativa (entrenador, club deportivo). Por eso, apelando a que todo tratamiento didáctico con videos necesita de la selección adecuada, se pueden reconocer funciones que el video puede desempeñar en el proceso de enseñanza aprendizaje:

2.1 Transmisor de información

Es una función clásica, pero cae en el abuso de que muchos profesores utilicen este recurso por sí solo, sin una mediación, ya que consideran que no requiere mucha explicación. Por lo mismo, se hace necesario que los profesores o entrenadores adquieran estrategias de selección didáctica y por ende de estrategias, ya que es la única manera de que el video se transforme en un recurso para el aprendizaje. El tratamiento lineal no debe predominar, la mayor característica del video es que puede detenerse, y volver a retomarlo, por lo mismo, el diálogo, el intercambio de ideas y apreciaciones y la retroalimentación, se vuelven herramientas necesarias en el tratamiento del video.

2.2 El video como instrumento motivador

Los medios audiovisuales en general, poseen la facilidad de motivar a los estudiantes, que puede deberse a las cargas afectivas y emocionales que poseen las imágenes, y el grado de semejanza con la realidad. Por lo mismo, en cualquier momento de una clase puede ser un facilitador de la atención, y por ende, de la motivación, siempre y cuando, no se haga un abuso en una recepción pasiva de sus contenido, y de dejen de lado estrategias y el diálogo entre los actores educativos. El video es un complemento al trabajo diario no puede ser el sustituto.

2.3 El video como instrumento de evaluación

Ya que el video permite que la constante reproducción, el estudiante, después de realizar su video, puede recibir constante feedback, mediante auto evaluación o coevaluación. Otra forma, es dar a conocer a los alumnos situaciones en donde deban emitir juicios de valor, de manera de evaluar destrezas y habilidades en los estudiantes.

A través del ejercicio de la docencia, se puede comprobar que las prácticas pedagógicas homogenizadas no conducen a un aprendizaje significativo ya que no todos los alumnos son iguales, ni aprenden de la misma manera, ni tienen las mismas capacidades. Pero lo que si se percibe, que las tecnologías juegan, desde lo visual y operacional, un papel importante en los procesos de aprendizajes donde se pueden incorporar e integrar diferentes sistemas simbólicos, permitiendo un desarrollo de inteligencia mas eficaz. Eficaz en el sentido de poder construir puentes cognitivos que favorezcan la resolución de nuevas situaciones.

En relación a este tema hay muchos estudios sobre psicología deportiva que resaltan la importancia de la imagen en los procesos de aprendizaje. Se habla habitualmente de que el sujeto cree mentalmente sus imágenes, pero si esas imágenes se las facilitamos nosotros para que sean percibidas con mayor nitidez aun potenciaran más ese aprendizaje.

A continuación se muestra un pequeño resumen de como la imagen y la representación motora aportan un plus en muchos aspectos a la hora de la mejora técnica y la toma de decisiones en el deporte.

2.4 La imagen y la representación motora

Actualmente el deporte alcanza un lugar destacado entre los fenómenos sociales en todo el mundo. En este sentido la competencia deportiva ha sido desarrollada como un instrumento de valorización y comunicación entre los pueblos. A partir de esto, entrenadores y deportistas se esfuerzan por desarrollar la multitud de componentes que contribuya a alcanzar la forma adecuada del rendimiento deportivo. Por ello es necesario una estrecha relación del deporte con las ciencias donde la aplicación constante de los conocimientos teóricos y metodológicos del deporte moderno, potencien las investigaciones científicas y recomendaciones prácticas, a fin de obtener un mejor desempeño deportivo. El entrenamiento deportivo exige de los deportistas un perfeccionamiento de sus niveles de preparación física, técnico-táctico y principalmente psicológico. Uno de los aspectos de mayor relevancia investigativo en la actualidad, en el campo de la Psicología del deporte, lo constituye el estudio de las Representaciones Motoras, y la unidad denominada imagen - acción.

En ese sentido, la preparación psicológica evidencia que en el desarrollo cualitativo de la actividad deportiva se precisa también, de una gran nitidez de determinados componentes psicológicos. Y el componente psicológico que nos permite determinar en el ámbito mental la imagen de los movimientos con todos sus detalles nítidamente establecidos, es la representación motora.

El lograr la calidad de las representaciones motoras de los fundamentos técnicos es una meta a alcanzar por los entrenadores. A través de ésta, el deportista desarrollará un programa mental que le servirá de pauta en la apropiación, entrenamiento y

perfeccionamiento de sus hábitos motores, en el sentido de ejecuciones técnicas más eficientes.

Por lo tanto, como ya se conoce, la profundización de la relación entre la calidad que posee cada fundamento en el ámbito mental, en el plano subjetivo, componente interno de la acción, y el componente externo de la misma, o sea, la acción propiamente dicha, son expresadas en una determinada calidad técnica y su utilización racional y efectiva en el momento más adecuado.

2.5 Caracterización de la representación motora

A partir de los años 50, la literatura científica vinculada a la Psicología del Deporte empieza a prestar especial atención a la esfera de la representación motora como elemento indispensable del aprendizaje y perfeccionamiento motor. Muchos expertos sobre la materia han realizado valiosos aportes a esta temática, le han dedicado gran atención a la misma y en la actualidad se encuentran dentro de los que han contribuido a los mayores aportes teóricos y prácticos. En general se han encaminado los esfuerzos a la determinación del papel del modelo mental interno sobre el proceso de aprendizaje motor y la calidad de la ejecución, los medios para su creación y perfeccionamiento, la influencia de la motivación y las emociones en la misma, la estructura de los detalles técnicos en la memoria, así como su dinámica. Esta esfera científica constituye hoy en día uno de los objetos de estudio más importante de la teoría del aprendizaje motor desde el punto de vista psicológico. Para una mejor comprensión de las representaciones acerca de los movimientos, es necesario considerar el concepto de las representaciones del mundo exterior, en forma de imágenes, donde P. A. Rudik (1990, p.128), expresa que:

"Las imágenes concretas, intuitivas de los objetos y fenómenos, que surgen como resultado de la percepción del mundo exterior, no desaparecen sin dejar huella, sino que continúan conservándose durante un tiempo determinado en nuestra conciencia. Estas imágenes de los objetos y fenómenos del mundo exterior que se han conservado en la conciencia, y que

se formaron sobre la base de percepciones y sensaciones anteriores, se denominan representaciones".

De esta manera, las Representaciones Motoras, durante el proceso de apropiación, entrenamiento y perfeccionamiento de una acción motora, reflejan en la conciencia del deportista las particularidades o detalles exteriores de los movimientos técnicos deportivos en forma de imágenes. Así, en el dominio de movimientos difíciles y complejos, es imposible sin imágenes plenas, correctas, claras y precisas acerca de las acciones.

El contenido de la Representación Motora, son las imágenes del movimiento que se quedan grabadas en el cerebro del deportista, a partir de las informaciones del entrenador como: explicaciones, demostraciones y otras. Esas imágenes completas y evidentes, permite al deportista crear un modelo interno que le servirá de patrón ideal en la ejecución del movimiento deportivo. Esas imágenes, se nutren de los estímulos visuales, auditivos, propioceptivos, lógico verbal, táctil y vestibular. Además de estos estímulos se incorporan también en formas de imágenes internas, los sonidos que se emiten del balón cuando choca con las manos durante el recibo en el balonmano, la carrera de impulso para ejecutar un remate en el voleibol, un tiro a la portería y otros, como también el grado de esfuerzo muscular, la velocidad a desarrollar y las direcciones de las acciones. Para el dominio de la técnica de los movimientos, el deportista necesita de representaciones claras y precisas acerca de las acciones. Así, la enseñanza del movimiento, a partir de la estructuración de las imágenes, constituye la base de la realización de secuencias completas de movimiento, tomándose en cuenta las buenas calidades de las imágenes previas en la formación de la representación.

En el proceso de formación de la Representación Motora de un determinado movimiento, hay dos etapas: la creación de la imagen y de perfeccionamiento de la misma.

En la primera etapa, las imágenes que se crean en la mente del ejecutor, se caracterizan por imágenes generales del movimiento en conjunto: de sus partes principales y da secuencia de la acción. En este periodo, las imágenes se nutren de los estímulos visuales. De este modo, las imágenes se producen incompletas, indiferenciadas e imprecisas, pero los procedimientos de descripción verbal del esquema detallado de toda la acción, ya en esta fase, ayudan a crear una imagen completa del movimiento. El video puede aportar una

imagen completa. La segunda fase de formación de la representación motora, se denomina de perfeccionamiento de la imagen.

Ya en esta etapa, los deportistas reflejan las imágenes con características de una máxima claridad y diferenciación. El movimiento se vuelve más detallado, perfecto y preciso. En estas imágenes se le concede una importancia cada vez mayor a los estímulos propioceptivos y vestibulares, con el objetivo de la estructuración de imágenes claras, completas, diferenciadas, correctas y vinculadas entre sí. Así, la representación de los movimientos de acuerdo con las cualidades de sus imágenes, permite al deportista, la asimilación de las particularidades o detalles del movimiento, como también rectificar y perfeccionar la dirección, rapidez y el grado de fuerza de su acción motora.

Además de su estructuración, las representaciones del movimiento también cumplen determinadas funciones, entre estas A.T. Puni y T. T. Dzhamgarov (1979, p.64), destacan que las más importantes son: de programación, de entrenamiento y de regulación. La primera es la principal en la asimilación y durante el proceso de formación de la técnica deportiva. La segunda es responsable por el efecto entrenador, elevando la exactitud y rapidez de los movimientos, a través de la ejecución mental de los movimientos denominado de entrenamiento ideomotor. Sobre esto, los referidos autores afirman:

(...) "la efectividad especial del entrenamiento ideomotor, cuando la ejecución mental de la acción está acompañada de una verbalización, o sea la enunciación de los elementos ejecutados, de los elementos en voz alta y después, para sí, en el lenguaje interno, acentuando de esta forma la atención en los así denominados puntos de apoyo, momentos difíciles o viceversa en los elementos de la acción insuficientemente consolidados. Todo esto testimonia una alta significación de la ejecución mental de la acción motriz como procedimiento que acelera y eleva la cualidad y el dominio de estos y de la predisposición para la ejecución de la acción."

El entrenamiento ideomotor adquiere gran importancia como medio eficaz de aprendizaje y mejoramiento de movimientos difíciles y con alto grado de coordinación. El entrenamiento ideomotor, además de su importancia en el aprendizaje y perfeccionamiento de un movimiento a través de la imaginación del mismo, también puede generar confianza en el deportista, permitiendo al mismo un mejor control de sus estados emocionales. El

entrenamiento ideomotor puede envolver la práctica de aspectos cognitivos, simbólicos y de toma de decisión. Este puede permitir al deportista la repetición de acciones posibles y estrategias, estimando los probables resultados en la situación real. A su vez puede permitir contracciones musculares diminutas, muy pequeñas para producir una acción, que simulen el movimiento real. Además puede dar confianza al perfeccionamiento deportivo, permitiendo el dominio efectivo del estrés y de la ansiedad.

En el proceso de asimilación y perfeccionamiento de las imágenes del movimiento, las palabras desempeñan un papel positivo en la regulación del pensamiento, donde el deportista las utiliza, durante el aprendizaje de secuencias de movimientos, para sí o en voz alta.

Así mismo si la palabra y la creación mental de las imágenes pueden ser tan determinantes en la mejora de gestos técnicos, el video, que por si solo tiene palabra, música e imagen, entre otros muchos elementos, puede potenciar sobre manera cada uno de los puntos anteriores.

2.6 Particularidades del modelo interno

Las imágenes que son reflejadas en la conciencia del deportista, determinan la estructuración de modelos que como patrón ideal sirve de orientación a la acción estudiada. Así, para una efectividad en la aplicación de informaciones de un determinado movimiento deportivo en una variedad de situaciones, un modelo por el cual el deportista va a guiar sus acciones necesita ser establecido lo más preciso posible en el ámbito mental.

El modelo interno se considera como un flujo de informaciones interiorizadas por el deportista en forma de imágenes, que provienen de diversos tipos de estímulos. En la creación de las imágenes del movimiento planteado, se considera primeramente la información sensorial como la toma de decisión desde la planificación hasta la ejecución de la respuesta. En toda la variedad de procesos sensoriales activados en la formación de las imágenes motoras, la orientación visual adquiere la mayor importancia, sobre todo, en las primeras etapas de su formación.

Además de los rasgos espaciales del movimiento, que se reflejan por medio de las informaciones visuales, forman parte también los temporales y los de fuerza. Los rasgos temporales aseguran la selección y el procesamiento de la información sobre el tiempo y el ritmo del movimiento a través de los estímulos auditivos. Ya los rasgos de fuerza del movimiento, son efectuados por medio de las sensaciones musculares motoras. Todas estas informaciones que provienen de las sensaciones y percepciones son llevadas al mecanismo central de procesamiento, donde el deportista toma estas informaciones y determina como relevante el plan de ataque a la respuesta. Varios elementos hacen parte de este componente. Siendo uno de los principales la memoria. Es necesario obtener de la memoria que estrategias fueron utilizadas en el pasado y como funcionaron; enseguida las mismas deben ser utilizadas en el desarrollo de estrategias de una situación actual.

En la creación, corrección de errores y estabilización de las imágenes del movimiento, el deportista organiza un plan de acción efectivo en la producción de una respuesta específica. En esta organización de los componentes de la respuesta, el deportista va a guiar sus imágenes en el orden apropiado tomando en cuenta los niveles de fuerza y tiempo como estrategia en la emisión de una respuesta eficiente. Cuando esta respuesta es bien elaborada, la información hará parte del programa mental indicando que la misma puede ser utilizada otra vez, desde que los estímulos halla sido percibidos de la misma manera. Si la respuesta no fue eficiente, las informaciones sobre los errores serán archivadas en la memoria. Después la ejecución de la respuesta y la comparación con el movimiento planificado, el deportista toma la decisión llevando en consideración un concepto general del patrón motor que le parece ser efectivo. Por lo tanto, el desarrollo de la capacidad de reunir muchas informaciones de diferentes fuentes y tomar decisiones, sugiere que el deportista tenga que construir, corregir y perfeccionar las imágenes del movimiento que se le haya quedado en su mente. Estas imágenes, permiten al deportista crear un modelo que le servirá como patrón ideal en la orientación, regulación y ejecución de sus movimientos.

2.7 El lenguaje interno

La importancia del proceso de lenguaje se apoya en la relación que existe entre la palabra y la conciencia. Esto permite al deportista apropiarse de los componentes lógicos en el aprendizaje, regulación, ejecución y representación de los movimientos deportivos.

Al utilizar el lenguaje, el hombre es capaz de pensar de una forma generalizada y abstracta. En el proceso de adquisición del lenguaje, el hombre primeramente utiliza el habla socializada, con la función de comunicación y contacto personal. A lo largo de su desarrollo, la persona utiliza el lenguaje como instrumento del pensamiento, con la función de adaptación personal. A este proceso se le llama lenguaje interno.

En el medio deportivo, el lenguaje interno permite al deportista la identificación racional y lógica de una acción motora como: su apropiación, su regulación y su ejecución por medio de la representación completa acerca de los movimientos deportivos.

La calidad de las Representaciones Motoras en el aprendizaje y retención de los fundamentos técnicos deportivos, es una meta a alcanzar por los entrenadores. A través de ésta, la acción propiamente dicha, será expresada en una determinada calidad técnica, efectiva en el momento más adecuado.

3. La biomecánica

Otro de los campos que podrían mejorar diversos aspectos técnicos del baloncesto es la biomecánica. La biomecánica es una disciplina científica que se dedica a estudiar la actividad de nuestro cuerpo, en circunstancias y condiciones diferentes, y de analizar las consecuencias mecánicas que se derivan de nuestra actividad, ya sea en nuestra vida cotidiana, en el trabajo, cuando hacemos deporte, etc. Para estudiar los efectos de dicha actividad, la biomecánica utiliza los conocimientos de la mecánica, la ingeniería, la anatomía, la fisiología y otras disciplinas. A la biomecánica le interesa el movimiento del cuerpo humano y las cargas mecánicas y energías que se producen por dicho movimiento.

Centrándonos más en el ámbito que nos incumbe, esta la biomecánica deportiva. Esta analiza la práctica deportiva para mejorar su rendimiento, desarrollar técnicas de entrenamiento y diseñar complementos, materiales y equipamiento de altas prestaciones. En el Baloncesto, como los demás deportes, y muy especialmente los llamados deportes con pelotas, esta realidad se manifiesta con mayor profundidad, pues el entrenamiento está regido por normas y leyes científicas, que contribuyen al aumento de los niveles físicos, mentales así como técnico-tácticos de los jugadores. Se han realizado miles de estudios de biomecánica deportiva, y muchos de ellos sobre el baloncesto.

Nos encontramos con un problema. En nuestro trabajo pretendemos mejorar todos los aspectos del tiro. Los estudios realizados sobre la biomecánica del lanzamiento a canasta, son todos sobre el tiro libre, el único gesto que se repite en el deporte del baloncesto. Todos los demás gestos técnicos serán diferentes pues dependen de un factor que no es controlable por el sujeto ejecutor, la oposición. Este factor hace que todos los cálculos que se puedan realizar tengan un número infinito de variables, por lo que se convierte en inviable. Eso si hay que tenerlo en cuenta si lo que pretendemos es realizar una mejora, solo en el lanzamiento de tiro libre.



PALANCAS	
MOVIMIENTO TOTAL	
PESO RELATIVO SEGMENTO	2,63
PESO SUJETO (KG)	7,4
BRAZO DE FUERZA (cm.)	6,5
INSERCIÓN (Tuberosidad deltoidea del Húmero.)	
RESISTENCIA (NEWTON)	19,1
BRAZO DE RESISTENCIA (r, cm.)	14,8
FUERZA (Newton)	43,5
TRABAJO (Joules)	13,3
POTENCIA (Wattios)	16,4
CALORIAS (Calorias)	3,2

Al repasar múltiples artículos sobre el tema podemos extraer alguna que otra conclusión que nos ayudan en nuestro trabajo. Estos reafirman la suma importancia de la flexión de algunas extremidades para la transmisión de fuerzas, gracias a las palancas. También resalta la importancia a la hora de controlar el centro de gravedad y el equilibrio. Está demostrado científicamente que su óptima utilización mejora en gran medida la efectividad del lanzamiento y que se trata de intentar conseguir, a pesar de la oposición en un partido, el control de estos elementos.

4. El tiro

El fin del baloncesto es el lanzamiento del balón a canasta. Es por tanto el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la canasta, y para ello hay necesariamente que tirar. El lanzamiento a canasta es el medio técnico – táctico más importante del juego en la fase de ataque. Por este motivo es el que he elegido para realizar el estudio. Todos los trabajos técnico- tácticos van dirigidos a conseguir por tanto, que el tiro sea realizado en las mejores condiciones posibles. Como cualquier otro fundamento, para que el tiro resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es **SELECCIÓN DE TIRO**. Por selección de tiro entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del tiro propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá muy directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del tiro. Influyen multitud de factores: posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar y nos presenta un tema del que hablaremos un par de puntos mas adelante: La biomecánica del lanzamiento y su aplicación al baloncesto. Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el tiro desde lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de tiro en posiciones cercanas al aro.

A continuación pretendo hacer una breve introducción del tiro, para que en la medida de lo posible, podamos entender su complejidad, y el gran numero de factores que influyen en la correcta ejecución. También remarcar que el video puede ser utilizado para mejorar o corregir, en diferente medida y con diferente grado de éxito, todos y cada uno de estos aspectos.

4.1. Características generales del lanzamiento a canasta

Dentro del lanzamiento a canasta se dan una serie de factores implícitos en la acción de tiro. Entre estos se encuentran:

Factor físico:

Este factor influye directamente sobre el cansancio. Un jugador no encesta porque está cansado.

En el lanzamiento a canasta es fundamental la capacidad de salto: el denominador común es la exigencia de la capacidad de salto. Capacidad de convertir la carrera (horizontal) en salto (vertical), es una capacidad muscular, la fuerza muscular.

La técnica de tiro debe adaptarse a las modificaciones físicas en el organismo. La evolución del aspecto físico es natural del propio ejercicio en categorías inferiores desarrollándose el aspecto físico con el simple ejercicio, mientras que en categorías superiores, como puede ser la cadete, el desarrollo corporal se obtiene a partir del propio peso natural. De estas edades en adelante se utilizan las pesas para este desarrollo, siempre orientadas según el tipo de trabajo físico (explosivo, fuerza, resistencia...). Por esto, todos estos cambios en el organismo suponen una adaptación continua del tiro al propio organismo.

Factor psicológico:

El verdadero rendimiento de un jugador de baloncesto está prácticamente determinado por su factor psicológico.

Las tres habilidades psicológicas básicas que influyen en el lanzamiento son, según del Río, las siguientes:

Concentración: es la capacidad de mantener la atención sobre estímulos concretos tanto en el espacio como en el tiempo. Estos estímulos, en baloncesto, serán los más destacados, debido a la gran cantidad de ellos que este juego nos presenta. La concentración es un factor fundamental a la hora de valorar la eficacia del jugador, y por ello es necesario su

correspondiente entrenamiento, como una parte más del mismo. Permite también que las fases del acto táctico se lleven a cabo de forma clara y con el menor esfuerzo posible.

Auto confianza: hace referencia a la seguridad que un jugador posee en sí mismo y en el resto de los jugadores. Para que un jugador tenga buenos resultados en la competición, y por consiguiente, se divierta en ésta, es necesario que tenga confianza en sus posibilidades de actuación y de éxito. Para ello es fundamental la actuación del entrenador a la hora de dar seguridad a sus jugadores, tanto en los momentos críticos de un partido como en los de mera trascendencia, pues es un factor del juego entrenable. Además, es diferente en cada etapa, con lo que deberemos adaptar todos estos factores a cada edad, introduciéndola desde un principio y poco a poco.

Control de la ansiedad: surge la necesidad de tener que controlar cada jugador su nivel de activación, sus emociones, etc, las cuales, en momentos determinados, pueden traicionarnos y hacer que erremos en nuestras acciones. Por eso es conveniente plantear, a nivel metodológico, situaciones en las que sea posible activar el nivel de estrés del jugador, de tal forma que éste se pueda ir habituando, y en los partidos pueda resultar un factor sin ninguna influencia sobre su actuación. Por otro lado, es un factor que el jugador no puede estar constantemente manteniéndolo, por el nivel de cansancio que pueda presentar. Por ello, se hace indiscutible un nivel de activación alto e intenso pero no a lo largo del tiempo, pues sus consecuencias pueden ser negativas.

Factor técnico: El factor técnico está relacionado con la biomecánica del movimiento humano, pues son los parámetros fisiológicos y físicos que hay que seguir para poder desarrollar el movimiento de una forma ortodoxa.

La posición del cuerpo antes, durante y después de ejecutar el tiro dice mucho de las probabilidades del acierto. Deberemos cumplir una serie de normas a la hora de realizar el tiro. La mejor posición es aquella en la que tenemos más confianza y hemos ido adquiriendo con el tiempo. Generalmente es buena la posición de triple amenaza para comenzar la acción del tiro. Bien encarado al aro, con todo el cuerpo, el tronco recto y ligeramente hacia delante, el balón cogido con seguridad y en forma de T, con los dedos separados, para abarcar mucho balón, cuerpo semiflexionado y mirada alta, para ver el aro. Esta situación estática, es totalmente similar en movimiento:

Tiro después de bote.

Tiro después de recepción.

Tiro en estático. Situación de juego o tiro libre.

Los dos primeros están diseñados para realizar un tiro rápido después de esos movimientos, mientras que el tercero es más pausado, tirar de una posición totalmente estática. En las dos primeras aprovechamos la fuerza del movimiento realizado (bote o recepción) para culminar con tiro. También es necesario, un componente de equilibrio, que en el tercero no es necesario, pues el cuerpo está en una posición estática y eso ya lo tiene ganado.

A partir de aquí, cada tipo de tiro presenta sus propias características y peculiaridades, que hace de él un recurso a utilizar según cada situación de juego, y que se explican resumidamente mas adelante.

Factor táctico: Dentro de este factor influyen tres orientaciones que van a permitir desarrollar la eficacia en cuanto a lo que exige el juego.

Por un lado tenemos la observación y percepción previa de todo aquello cuanto surge a nuestro alrededor, como es el espacio que nos rodea, el espacio en el que transcurre la acción de juego. Además de este espacio influye la capacidad de previsión de la distancia que puede ser más eficaz ante el contrario y ante los propios compañeros.

También es necesario observar al oponente directo, a su actuación, como puede ser su desplazamiento (la orientación que presenta, la trayectoria que sigue o la velocidad que es capaz de desarrollar e imponer en el encuentro), su distancia con respecto a mí y con respecto al aro; y por supuesto su dominio del espacio en cuanto a la longitud y a la altura.

Por otro lado tenemos la previsión de las capacidades y acciones del oponente, además de las acciones, posiciones y posturas de los propios compañeros.

Por último se nos presenta la capacidad del jugador para tomar decisiones con respecto a las siguientes situaciones:

El momento y el lugar: buscar la mejor posición, la menor oposición, tener en cuanto las opciones de rebote, y por supuesto la posibilidad de defender el posible contraataque.

La intensidad: ser capaz de determinar la rapidez óptima, medir la fuerza para producir el salto adecuado e impulsar el balón lo necesario, y saber administrar los intervalos de técnica de relajación en los momentos convenientes y de puro trámite.

El tipo de tiro: determinar el tiro en función de la distancia y en función de las características del oponente.

4.2. Clases de tiros

TIRO LIBRE

Empezaremos por éste por dos motivos: es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, cinco segundos para tirar), y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general.

Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este tiro hasta que sea un gesto absolutamente automático.

El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Deberemos realizar este tipo de tiro cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno.

El último paso será el que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que al hecho de tirar tendrá que tener un sistema de premios - castigo.

Veamos la correcta mecánica:

PIES. Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 CMS.) y con las puntas apuntando al aro.

PIERNAS. Flexionadas, aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de soltar el balón. La puntera del pie debe estar en línea vertical con la rodilla.

TRONCO. Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del tiro.

BRAZOS Y MANOS. El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.

Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice. La palma de la mano no debe tocar nunca el balón. De esta manera el control sobre el balón será el mejor posible.



El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. *Fig. 1* Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.

El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón. Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.

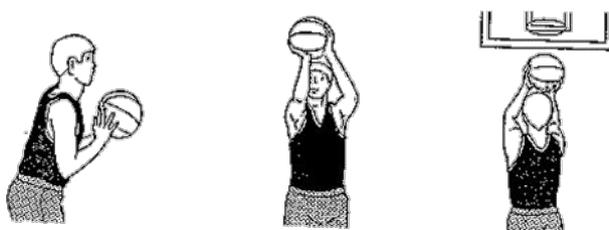


Fig. 2

Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción de tiro.

Partiendo de esta posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, sin tirones. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total.

El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él.

El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre si mismo de delante hacia atrás.

El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto.

Podemos decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje.

Detalles importantes son el que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad.

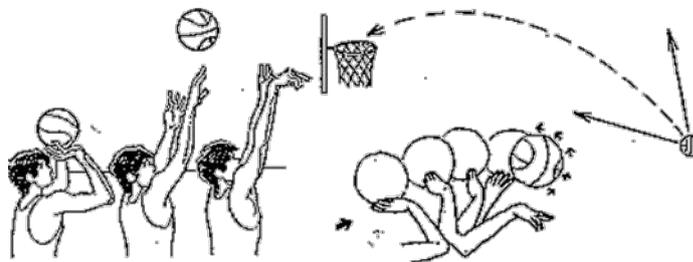


Fig.3

En el tiro libre no se debe saltar, debiendo permanecer sobre las puntas de los pies tras la extensión de las piernas. El motivo es el de hacerlo con una automatización total y siempre igual, cosa que si saltásemos sería más difícil de lograr.

TIRO ESTÁTICO.

Su mecánica es esencialmente idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones.

En este caso si se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.

TIRO TRAS PARADA

Esencialmente es el mismo que el anterior, pero se realiza inmediatamente después de realizar una parada en uno o dos tiempos y después de finalizar un regate o haber recibido un pase. Esto plantea un grave problema, pues muchos jugadores no encaran correctamente el aro o no logran una buena posición de equilibrio. Por é ello debemos dedicar un buen tiempo a ensayar correctamente la conjunción parada - tiro.

Deberemos tener en cuenta lo siguiente: si vamos en línea con el aro podemos pararnos en un tiempo o en dos. Pero siempre que nuestros pies no estén en línea con el aro, será necesaria hacer una caída en dos tiempos (aunque también podremos realizar un giro en el aire para parar en un tiempo y quedar encarados al aro)

Pararemos en uno o dos tiempos, la parada tendrá que dejar los pies bien alineados con el aro y ser suficientemente buena para que nos permita tirar rápidos y equilibrados.

Una parada en un tiempo siempre será más rápida y nos permitirá tirar con más velocidad, lo que en general facilitará mucho las cosas. Las paradas en dos tiempos proporcionarán más equilibrio.

Si paramos en dos tiempos seguiremos la siguiente norma: siempre hay que hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro. Cuando no vayamos en línea con el aro aprovecharemos la parada para quedar bien colocados al final de élla. La dinámica sería: apoyo del primer pie - pivote - apoyo del segundo pie. La parada por la izquierda tendrá la dificultad suplementaria de que el segundo apoyo no puede superar al primero si queremos quedar en posición correcta de tiro. La razón de apoyar siempre el pie más cercano al aro, es que generalmente es el lado donde está la defensa y que es más fácil el gesto técnico.



Fig. 4

TIRO EN SUSPENSIÓN.

Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución.

Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que salta y se lanza desde el aire. Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro. Jamás perderemos de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco.

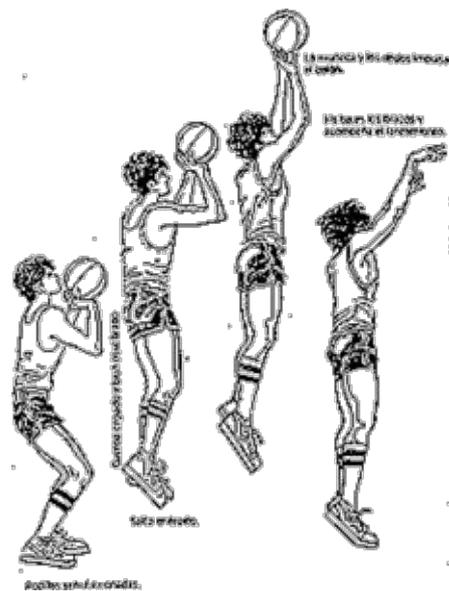


Fig. 5 - Tiro en suspensión

El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas:

1. **SALTAR.** El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída. No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor, de la rapidez de ejecución del tiro y de los propios hábitos.

2. **QUEDARSE.** En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer.

3. **TIRAR.** La mecánica es la ya descrita con anterioridad.

Tanto en este tiro como en el tiro estático se hace necesario subir el balón desde abajo, bien porque estemos botando, porque nos han pasado bajo o porque hemos recogido el balón del suelo. En todos los casos deberemos subir el balón lo más protegido posible y pegado al cuerpo hasta ponerlo en su sitio teórico y tirar.

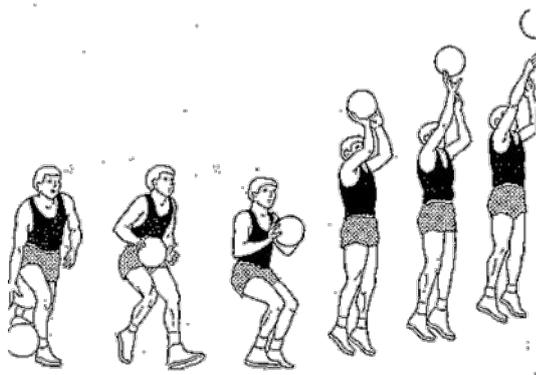


Fig. 6 - Secuencia de tiro en suspensión tras bote

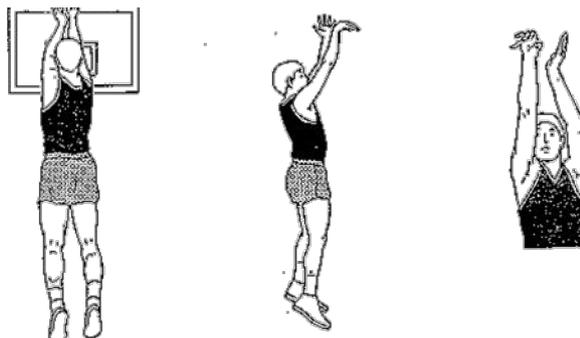


Fig. 7 - Distintos planos en el momento final del tiro

ERRORES MÁS FRECUENTES.

Juntar los pies hará tener poco equilibrio y separarlos excesivamente supondrá lo mismo, además de favorecer poco el impulso que hay que dar con las piernas. Hay que cuidar mucho los apoyos.

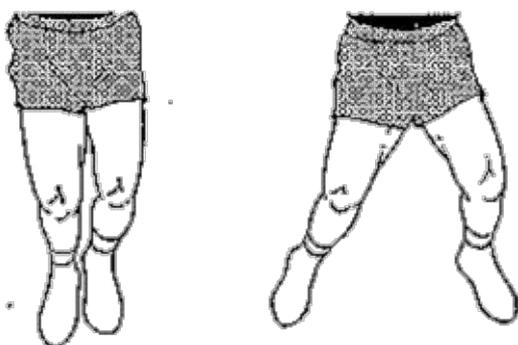


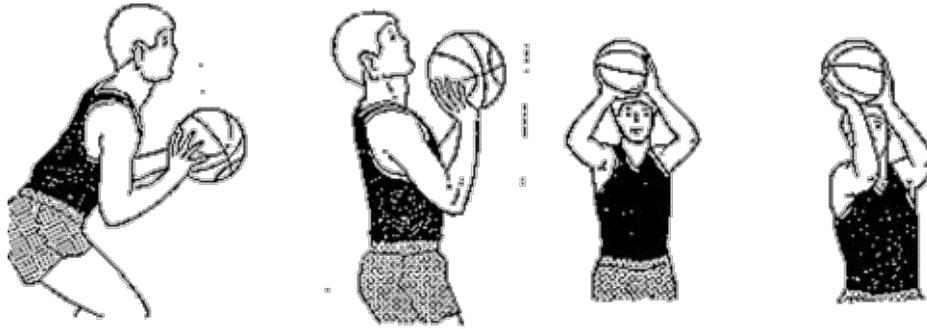
Fig. 8

Otro error frecuente, sobre todo en las mujeres es juntar las rodillas, aún teniendo bien colocados los pies.

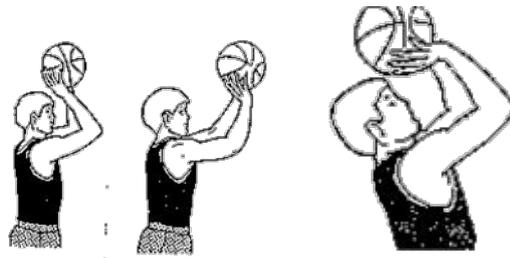
Hay que tener cuidado en no desequilibrarse. El tronco no puede estar ni muy hacia delante, ni completamente recto ni echado hacia atrás.

Otro error frecuente es el de no colocar el codo en línea con el eje puntera rodilla. Lo más frecuente es sacar el codo hacia fuera. Normalmente esto es producido por meter el balón encima de la cara, lo cual además de impedir la correcta visión, imposibilita la ejecución del golpe de muñeca final. Lógicamente, la muñeca intenta compensar las malas posiciones de balón teniendo que dar efectos extraños.

Otro

*Fig. 9*

problema grande es el de no colocar el balón bien en su inicio. Si lo colocamos demasiado delante el tiro va a ser muy raso. Y tampoco es bueno ponerlo atrás puesto que vamos a tener que hacer mucha fuerza con el antebrazo para impulsar.

*Fig. 10*

Otro problema será no coger bien el balón. Se ve en las figuras de al lado como el balón no está sujeto por debajo.

Aparte de estos fallos es importante comprender que en muchos casos una mala posición de los pies, o una mala parada hará que impulsemos hacia delante en vez de hacia arriba. Siempre que empujemos hacia delante la trayectoria del balón será baja y si intentamos compensarla con fuerza se pasará de largo. Le estamos quitando curvatura a la trayectoria del balón. Hay algunos jugadores que usan la mano izquierda para empujar ligeramente el balón. Normalmente suele ser un movimiento instintivo para compensar algún defecto del tiro.

5. El video en el baloncesto

Como se menciona en la presentación e introducción del proyecto hay muchos aspectos en los que se puede aplicar el video dentro del baloncesto. Parte del proyecto ha sido la elaboración de estos videos. A continuación veremos todos los montajes audiovisuales que se han realizado. Desde videos corporativos hasta los relacionados exclusivamente al trabajo mas detallado en pista y sin olvidar la posibilidad de utilizarlos para mejorar la motivación o cohesión del grupo.

5.1. El video corporativo

Los clubes de baloncesto no dejan de ser “empresas”. Hay muchos clubes y no puedes descuidar la imagen que proyectas. Hoy en día la imagen es fundamental. No es solo el trabajo que realices, ni el como, sino como se percibe de puertas para fuera. Que ve la gente que esta dentro del club y que ve la gente que esta fuera. A modo de ejemplo, un club como el C.B.F. Sarriá que es considerado un club “fichador”, carece de escuela de básquet y equipos en canasta pequeña (por el momento). Cada año hay que configurar un nuevo equipo de 12 niñas todas ellas de sitios diferentes. Tan diferentes que en la actualidad se encuentran niñas de Molins, Vic, Manresa, Mataró, Badalona, santa Coloma, Cornellá, Barcelona,... La imagen que seas capaz de proyectar te facilitara este trabajo de captación. Lo mismo pasa con los entrenadores o las familias que ya forman parte de la infraestructura.

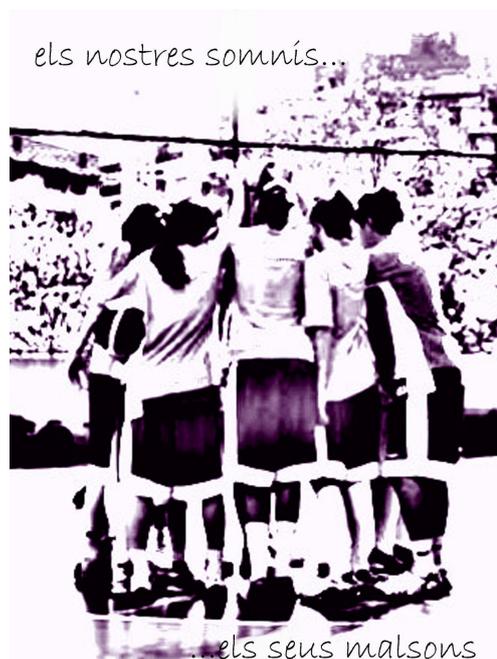
Con la idea de reforzar la imagen se ha creado el video de presentación de la temporada 2008-2009. Es un documento audiovisual de más de 7 minutos de duración. Hay tres partes claras: En primer lugar un montaje de imágenes en entrenamientos y las mejores jugadas del campeonato de España infantil. Estas acaban con el lema de esta temporada “En otros clubes es solo baloncesto, esto es Sarriá”. Hay un segundo bloque donde aparecen muchos componentes del club, entrenadores, jugadoras, fisioterapeuta,... explicando que es para ellos el club y que les ha apartado. El tercer bloque, no por aparición cronológica, es un conjunto de fotografías que realizan un breve viaje por lo que fue la temporada 2007-2008.

La última imagen del video es un colage del escudo del club compuesto por fotografías del año. Para reforzar la idea de que el club lo formamos y es cosa de todos.

5.2. El video motivacional

Durante la temporada la gestión del grupo de jugadoras, es por norma general complicado. Son muchas personalidades y estados de ánimo que fluyen libremente. Hay en momentos de esta que te interesa que TODO el grupo coincida en su punto más alto. Ya sea por la necesidad de ganar, o simplemente porque necesitas estar al máximo. El video tiene la capacidad de centrar la atención del espectador y además puede evocar sensaciones e influir en el estado de ánimo. También hay que contemplar a que target te estas dirigiendo, y que es mucho mas fácil emocionar a unas niñas de 12 años que a una jugadora de 30.

En este caso se ha creado un video para la final de Cataluña infantil 2007-2008. La idea es conseguir reforzar el espíritu de equipo y la necesidad de trabajar conjuntamente por un objetivo común. El montaje es muy sencillo. Es un “promo” de una televisión americana subtitulada al castellano (no literalmente). Junto a la “promo” se presentan a los rivales que tendrán y las claves para conseguir el triunfo. El montaje acaba con el lema del equipo y una imagen retocada de este.



5.3. Scouting del rival

En la introducción comentábamos que la información es poder. Saber a que juega tu rival te da un plus a la hora de afrontar un partido y la preparación de este. Por este motivo el “scouting” del rival es el más utilizado en el básquet actual. Lo puedes realizar mediante observación directa (ver el partido insito) y tomar las anotaciones pertinentes. Otro paso es grabar el partido del rival y realizar un estudio de este. Las ventajas de esta segunda opción son mayores.

Para el proyecto se han realizado dos “scoutings” completos de equipos rivales. El formato es profesional. Solo los equipos ACB llegan a un nivel de concreción tan elevado. Estos constan de un documento escrito y de un breve montaje audiovisual con la siguiente información del equipo rival:

- Sistemas de fondo.
- Sistemas de banda.
- Sistemas largos, medianos y cortos.
- Ajustes en la defensa individual.
- Defensas alternativas.

Y un análisis técnico-táctico de cada jugador rival:

- Que suele hacer después de bloqueo.
- Donde suele tirar.
- Cambios y cintas que utiliza.
- Mano dominante.
- Cualquier dato de interés.

A continuación mostramos uno de ellos.

NOMBRE: _____



SCOUTING 2007-2008

JUNIOR FEMENINO PREFERENTE

FINAL A 4



	C.B.F. SARRIÀ
	S.R. LIMA – HORTA

GIRONA, 25, 26 Y 27 DE ABRIL DE 2008

Nº	JUGADORA	PUESTO	AÑO	ALTURA	PROCEDENCIA
6	BÁRBARA TORRÓN	ALA-PÍVOT	1991	1'75	S.R. LIMA – HORTA
7	CARLA PÉREZ	ESCOLTA	1991	1'75	S.R. LIMA – HORTA
8	MAR TRABAL	BASE	1991	1'70	S.R. LIMA – HORTA
10	LÍDIA CASTELLVÍ	ESCOLTA	1991	1'75	U.B. – F.C. BARCELONA
11	CLÀUDIA JORGE	PÍVOT	1990	1'80	S.R. LIMA – HORTA
12	NÚRIA PAJUELO	PÍVOT	1991	1'80	U.B. – F.C. BARCELONA
13	LAURA MEDRANO	ALA-PÍVOT	1991	1'80	S.R. LIMA – HORTA
14	ARIADNA BALART	ALERO	1991	1'75	S.R. LIMA – HORTA
15	MARTA PUEO	ESCOLTA	1991	1'60	S.R. LIMA – HORTA
16	ELISABETH CAMINAL	ALERO	1991	1'75	U.B. – F.C. BARCELONA
17	LORENA DEL MORAL	BASE	1990	1'65	S.R. LIMA – HORTA

ENTRENADOR: JOSEP ORIOL VILLÀ

POSIBLE QUINTETO INICIAL Y ROTACIONES	
BASE	<u>LORENA DEL MORAL</u> + MAR TRABAL
ESCOLTA	<u>CARLA PÉREZ</u> + LÍDIA CASTELLVÍ + MARTA PUEO
ALERO	<u>ARIADNA BALART</u> + ELISABETH CAMINAL
ALA-PÍVOT	<u>BÁRBARA TORRÓN</u> + LAURA MEDRANO + (ARIADNA BALART)
PÍVOT	<u>CLÀUDIA JORGE</u> + NÚRIA PAJUELO

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS

ES UN EQUIPO INTEGRADO CASI EN SU TOTALIDAD POR JUGADORAS DE PRIMER AÑO (TAN SÓLO HAY DOS JÚNIORS DE SEGUNDO), TRES DE LAS CUALES PROCEDEN DEL CADETE DE U.B. – F.C. BARCELONA, CAMPEÓN DE CATALUÑA LA TEMPORADA PASADA.

SE TRATA DE UN GRUPO QUE HA EXPERIMENTADO UN CAMBIO DE ENTRENADOR ENTRE LA PRIMERA Y LA SEGUNDA FASE. DESDE LA LLEGADA DE JOSEP ORIOL VILLÀ, HAN REDUCIDO SU ARSENAL TÁCTICO TANTO A NIVEL DEFENSIVO COMO OFENSIVO. NO OBSTANTE, POR LA DILATADA EXPERIENCIA QUE ACUMULA, SE ESPERA QUE SORPRENDAN CON NUEVAS ARMAS EN ESTA FINAL A 4 (EN ESPECIAL, UNA DEFENSA ZONAL).

FÍSICAMENTE, NO SE TRATA DE UN EQUIPO EXCESIVAMENTE GRANDE. PRESENTAN UNA PLANTILLA BASTANTE DESCOMPENSADA EN CUANTO A LA RELACIÓN JUEGO INTERIOR – JUEGO EXTERIOR (TAN SÓLO TRES JUGADORAS DE ZONA PURAS), DE MANERA QUE OPTAN, GENERALMENTE, POR BASAR SU JUEGO ATACANDO DESDE FUERA.

OFENSIVAMENTE:

- SU MAYOR PELIGRO VIENE DESDE FUERA, EN ESPECIAL POR PARTE DE LA ESCOLTA CARLA PÉREZ Y DEL JUEGO QUE CREAN SUS CUATROS CUANDO JUEGAN ABIERTAS (BÁRBARA TORRÓN Y ARIADNA BALART, SOBRE TODO).
- SU FILOSOFÍA DE JUEGO GIRA EN TORNO A UN DOBLE CONCEPTO: CORRER Y ATACAR DESDE FUERA. EN ESTE SENTIDO, JUEGAN MUCHAS SITUACIONES CON CUATRO ABIERTAS, GENERÁNDOSE ALGUNAS A PARTIR DE CLEAR-UP (VACIAR LA ZONA UNA INTERIOR PARA SUBIR A 6,25). ADEMÁS, MUCHAS CONTINUACIONES DE BLOQUEOS SON ABIERTAS.
- REPITEN MUCHO UN MOVIMIENTO POR CONCEPTOS MUY RICO EN OPCIONES AL QUE LLAMAN 'LIBRE', QUE CONSISTE EN JUGAR, A PARTIR DE UNA SUCESIÓN DE BLOQUEOS INDIRECTOS, TRIÁNGULACIONES DESDE LA ESQUINA Y SITUACIONES CONTINUAS DE CUATRO ABIERTAS.
- EN GENERAL, JUEGAN MUY BIEN SIN BALÓN Y REALIZAN BUENAS CIRCULACIONES, BUSCANDO SIEMPRE EL PASE DE MÁS. EN ESTE SENTIDO, DEBEMOS PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A LA OCUPACIÓN DE LAS ESQUINAS.
- HASTA AHORA HAN MOSTRADO UN JUEGO MÁS CONSISTENTE CONTRA INDIVIDUAL QUE CONTRA ZONA. NO OBSTANTE, TIENEN MUCHO PELIGRO EN EL LANZAMIENTO EXTERIOR (SON EL MEJOR EQUIPO DE LA CATEGORÍA DESDE LA LÍNEA DE 6,25).

DEFENSIVAMENTE:

- POR NORMA, PRESIONAN EN INDIVIDUAL DE SALTOS Y CAMBIOS EN TODA LA PISTA, CON MUCHOS 2C1 (E INCLUSO, 3C1 EN ESQUINAS) SORPRESIVOS POR LA ESPALDA.
- PRESENTAN UN BUEN SISTEMA DE AYUDAS EN ESTÁTICO, CON CONSTANTES ROTACIONES, SIN MIEDO A POSIBLES DESAJUSTES. NO OBSTANTE, ESTA INTENSIDAD DEFENSIVA LAS LLEVA A NO ACABAR DE CONTROLAR EL REBOTE DEFENSIVO.
- DEFENSA DEL PERÍMETRO: NO DISTINGUEN ENTRE CARRIL LATERAL Y CARRIL CENTRAL. EN AMBOS CASOS, SE POSICIONAN DE FRENTE A UN METRO DE LA JUGADORA CON BALÓN, ABARCANDO CON BRAZOS EXTENDIDOS.
- DEFENSA DEL POSTE BAJO: DEFIENDEN EN 3/4, ESPERANDO EL VUELO DE BALÓN PARA INTERCEPTAR EL PASE.
- DEFENSA DEL PICK & ROLL: PRESENTAN HASTA TRES MANERAS DISTINTAS (FLASH, 2C1 Y CAMBIO DEFENSIVO). EN ESTE SENTIDO, NO SIGUEN UNA NORMA RÍGIDA (AUNQUE HEMOS OBSERVADO QUE ALGUNAS INTERIORES PREFIEREN UN TIPO CONCRETO DE DEFENSA), PERO SIEMPRE SE COMUNICAN EN TODO MOMENTO PARA SALTAR LO MÁS AGRESIVAS POSIBLE.

QUÉ DEBEMOS HACER

OFENSIVAMENTE:

- NO CONTAGIARNOS DE SU RITMO DEFENSIVO. DEBEMOS IDENTIFICAR CLARAMENTE LA POSIBILIDAD DE CORRER PARA, EN CASO CONTRARIO, ELABORAR NUESTRO ATAQUE SIN PRECIPITACIÓN.
- INTENTAR HACER LLEGAR EL BALÓN DENTRO SIEMPRE QUE SEA POSIBLE (ATENCIÓN AL 2C1) Y FINALIZAR CERCA DEL ARO NUESTRAS INTERIORES, SIN ENTRAR EN EL JUEGO DE TIROS DE MEDIA DISTANCIA. DEBEMOS UTILIZAR AUTOBLOQUEOS PARA EVITAR SUS INTERCEPCIONES EN PASES. ¡¡¡SIN MIEDO AL CONTACTO DE CUERPOS!!!
- JUGAR CON PACIENCIA PARA DAR EL PASE DE MÁS Y ASÍ CONTRARRESTAR SUS ROTACIONES DEFENSIVAS. EL SEGUNDO DE TIRO, QUE OBLIGUE A RECUPERACIONES DEFENSIVAS LARGAS, SERÁ MUY IMPORTANTE PARA PODER DIVIDIR Y CREAR ESPACIOS PARA PASES INTERIORES.
- ATACAR EL REBOTE OFENSIVO, PUES A MENUDO DESCUIDAN EL SUYO POR SU INSTINTO PARA CORRER. EN ESTE SENTIDO, DEBEMOS APROVECHAR CUANDO JUEGUEN CON CUATRO PEQUEÑAS PARA HACER DAÑO, EN ESPECIAL LAS BASES DESPUÉS DE SITUACIONES DE 'CUATRO' PARA ATACAR LA DESVENTAJA EN ALTURA.
- REALIZAR LAS MEJORES LECTURAS DE JUEGO POSIBLES EN NUESTRAS SITUACIONES DE PICK & ROLL, IDENTIFICANDO CLARAMENTE SU DEFENSA Y BUSCANDO LA PARTICIPACIÓN DE TERCERAS JUGADORAS CUANDO SEA NECESARIO.

DEFENSIVAMENTE:

- MANTENER UNA MUY ALTA CONCENTRACIÓN LOS 40 MINUTOS, EN DOS SENTIDOS. EN PRIMER LUGAR, PARA EVITAR QUE LLEVEN LA INICIATIVA EN CUANTO A AGRESIVIDAD Y RITMO DE PARTIDO. Y EN SEGUNDO LUGAR, PARA ESTAR MUY ATENTAS A LOS CAMBIOS DEFENSIVOS QUE IMPLICAN SUS SISTEMAS.
- NO CONCEDER CANASTAS FÁCILES POR BALONES PERDIDOS O MALOS BALANCES DEFENSIVOS.
- AGUANTAR SUS 1C1, SOBRE TODO LOS QUE BUSQUEN PARA ATACAR A NUESTRAS INTERIORES Y EXTERIORES ALTAS. ¡¡¡USO DEL CUERPO PARA NO DEPENDER DE AYUDAS!!!
- NO JUGAR A ESPERAR EL ERROR EN SUS LANZAMIENTOS DE 6,25. EN ESTE SENTIDO, DEBEMOS MANTENER LA CONCENTRACIÓN Y ACTITUD CADA VEZ QUE CAMBIEMOS A DEFENSA ZONAL (EN ESPECIAL "TRES"), PUES SI NOS METEN O ROMPEN, EL PARTIDO SE PUEDE COMPLICAR. ¡¡¡DEBEMOS MORIR EN NUESTROS MINUTOS DE ZONA!!!
- ESTAR MUY ATENTAS A LAS SITUACIONES DE PICK & ROLL QUE JUEGUEN, PUES SUS CONTINUACIONES SUELEN SER SIEMPRE ABIERTAS. EN ESTE SENTIDO, TOMA MUCHA IMPORTANCIA NUESTRO TRABAJO DE FINTAS DEFENSIVAS SOBRE SUS CONTINUACIONES Y LA ACTIVIDAD EN GENERAL EN EL LADO DÉBIL.

ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE LOS DOS EQUIPOS

EQUIPO	PUESTO	VICTORIAS	DERROTAS	PUNTOS FAVOR PARTIDO	PUNTOS CONTRA PARTIDO
PRIMERA FASE					
C.B.F. SARRIÀ	2 (G2)	10	2	69,8	52,3
S.R. LIMA – HORTA	2 (G1)	11	1	74,4	40,8
SEGUNDA FASE					
C.B.F. SARRIÀ	1 (G3)	13	1	63,6	55,9
S.R. LIMA – HORTA	3 (G3)	9	5	61,6	56,6

ÚLTIMOS RESULTADOS

09 – 02 – 2008	@ FEMENÍ SANT ADRIÀ	59 – 78 (V)
17 – 02 – 2008	vs. DON PISO UNI GIRONA	67 – 73 (D)
24 – 02 – 2008	@ C.B.F. SARRIÀ	83 – 64 (D)
02 – 03 – 2008	vs. C.B. TARRAGONA 2016	64 – 43 (V)
09 – 03 – 2008	@ U.E. MATARÓ	66 – 49 (D)
16 – 03 – 2008	vs. IBERHOGAR CORNELLÀ	59 – 42 (V)
29 – 03 – 2008	@ SEGLE XXI	57 – 48 (D)
06 – 04 – 2008	vs. FEMENÍ SANT ADRIÀ	67 – 47 (V)
13 – 04 – 2008	@ DON PISO UNI GIRONA	82 – 57 (D)
16 – 04 – 2008	vs. C.B.F. SARRIÀ	49 – 47 (V)

ANTECEDENTES

7ª JORNADA FASE REGULAR (24 – 02 – 2008)

C.B.F. SARRIÀ 83 (21+20+21+21)

PEDRALS (27), PÉREZ (6), SANTAMARÍA (12), FORASTÉ (14) Y ARBIZU (9) –CINCO INICIAL– LINARES (-), SERRA (-), RUANO (2), SÁEZ (2), CASALS (11) Y TORRALBA (-).

S.R. LIMA – HORTA 64 (16+22+13+13)

TRABAL (5), PÉREZ (20), BALART (9), TORRÓN (22) Y PAJUELO (-) –CINCO INICIAL– CASTELLVÍ (-), MEDRANO (2), PUEO (-), CAMINAL (3) Y DEL MORAL (3).

14ª JORNADA FASE REGULAR (16 – 04 – 2008)

S.R. LIMA – HORTA 49 (5+12+17+15)

PÉREZ (14), PUEO (6), BALART (1), TORRÓN (16) Y MEDRANO (1) –CINCO INICIAL– VILLANUEVA (-), TRABAL (5), CASTELLVÍ (4), JORGE (2) Y CAMINAL (-).

C.B.F. SARRIÀ 47 (13+7+14+13)

PEDRALS (25), PÉREZ (2), FORASTÉ (2), CASALS (8) Y ARBIZU (4) –CINCO INICIAL– SERRA (3), RUANO (-), SÁEZ (3), SANTAMARÍA (-) Y TORRALBA (-).

NOTAS GENERALES

SON UN BUEN EQUIPO OFENSIVO: SÍ, AUNQUE DESCOMPENSADO, PUES BASAN GRAN PARTE DE SUS POSIBILIDADES EN SU CAPACIDAD DE TIRAR DE LEJOS.

MEJOR/ES JUGADORA/S OFENSIVA/S: CARLA PÉREZ, BÁRBARA TORRÓN.

MEJOR/ES REBOTEADORA/S OFENSIVA/S: BÁRBARA TORRÓN, CLÁUDIA JORGE.

SON UN BUEN EQUIPO DEFENSIVO: SÍ, IMPRIMEN INTENSIDAD DESDE EL PRIMER MOMENTO, CON BUENAS JUGADORAS PARA PONER PRESIÓN AL BALÓN.

MEJOR/ES JUGADORA/S DEFENSIVA/S: MAR TRABAL, BÁRBARA TORRÓN.

MEJOR/ES REBOTEADORA/S DEFENSIVA/S: CLÁUDIA JORGE, BÁRBARA TORRÓN.

JUEGAN POR PERÍMETRO: SÍ, CON BASTANTES SITUACIONES CON 4 EXTERIORES JUGANDO A PENETRAR Y DOBLAR.

JUEGAN POR DENTRO: LAS INTERIORES GRANDES HACEN DAÑO A PARTIR DEL JUEGO QUE GENERAN EN PERÍMETRO.

MEJOR/ES MANEJADORA/S DE BALÓN: LORENA DEL MORAL, CARLA PÉREZ.

MEJOR/ES TIRADORA/S: CARLA PÉREZ, LÍDIA CASTELLVÍ.

MEJOR/ES TIRADORA/S TRAS BLOQUEO DIRECTO: LORENA DEL MORAL, CARLA PÉREZ.

MEJOR/ES TIRADORA/S TRAS BLOQUEO INDIRECTO: LÍDIA CASTELLVÍ, CARLA PÉREZ.

MEJOR/ES PENETRADORA/S: MAR TRABAL, CARLA PÉREZ.

JUEGAN ESTRATEGIA EN FONDOS: SÍ, CON MOVIMIENTOS PARA BUSCAR EL 1C1 DE ESPALDA DE UNA INTERIOR.

JUEGAN ESTRATEGIA EN BANDAS: SÍ, CON MOVIMIENTOS PARA BUSCAR EL 1C1 DE CARA O EL TIRO DE UNA EXTERIOR.

SACAN RÁPIDO DE CANASTA: SÍ, SIEMPRE.

CORREN CONTRAATAQUE Y/O TRANSICIÓN: SÍ, BUSCAN PONER EL BALÓN EN CAMPO OFENSIVO LO MÁS RÁPIDO POSIBLE, AUNQUE SIN UNA TRANSICIÓN PREDETERMINADA.

BASES

LORENA DEL MORAL # 17	
	ALTURA APROXIMADA : 1'65 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1990 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : S.R. LIMA – HORTA

MAR TRABAL # 8	
ALTURA APROXIMADA : 1'70 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1991 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : S.R. LIMA – HORTA	

LORENA DEL MORAL # 17
<p># EN UN PRINCIPIO DEBE SER LA BASE TITULAR DEL EQUIPO (ES DE SEGUNDO AÑO). NO OBSTANTE, DESDE LA MARCHA DE CÉSAR ANEÁS, MAR TRABAL LE HA IDO GANANDO TERRENO Y PODRÍA SER QUE INICIARA EL PARTIDO DESDE EL BANQUILLO.</p> <p># FÍSICAMENTE SE TRATA DE UNA BASE DE PERFIL PEQUEÑO, MUY PELIGROSA EN EL JUEGO EN CARRERA. <u>SE MUEVE MUY BIEN CORRIENDO A CAMPO ABIERTO CON EL BALÓN</u>. DEBEMOS PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A LAS TRANSICIONES QUE PUEDAN REALIZAR TRAS REBOTE DEFENSIVO CUANDO ESTÉ EN PISTA.</p> <p># EN ATAQUE DESTACA POR SU VISIÓN DE JUEGO, SIEMPRE PENDIENTE DE DAR EL PASE DEFINITIVO, Y POR LAS <u>SITUACIONES DE PICK & ROLL</u> QUE JUEGA, DONDE <u>SE GUSTA TIRANDO DE MEDIA DISTANCIA SALIENDO DEL BLOQUEO</u> Y RECOGIENDO SOBRE BOTE (ATENCIÓN AL MOVIMIENTO 'TRANS').</p> <p># NO OBSTANTE, NO PRESENTA UN TIRO DEMASIADO EFECTIVO, EN ESPECIAL DE LARGA DISTANCIA, POR LO QUE DEBEMOS CONSIDERARLA MÁS PELIGROSA EN SUS PENETRACIONES. EN ESTE SENTIDO, LE GUSTA FINALIZAR CERCA DEL ARO POR ELEVACIÓN (BOMBA).</p> <p># A PESAR DE SER UNA BUENA MANEJADORA DE BALÓN, NO SE SIENTE DEL TODO CÓMODA CUANDO ESTÁ ESTRECHAMENTE PRESIONADA, Y ES PROPENSA A COMETER VIOLACIÓN POR ACOMPAÑAMIENTO DE BALÓN.</p> <p># DEFENSIVAMENTE, DESTACA POR SU CAPACIDAD DE FLEXIONARSE Y POR SU HABILIDAD A LA HORA DE METER MANOS, SIENDO PELIGROSA EN EL ROBO DE BALÓN.</p> <p># A NIVEL DE ESTRATEGIA, DEBEMOS ESTAR MUY <u>ATENTAS CUANDO JUEGUE EL MOVIMIENTO 'LIBRE'</u>, PUES LE GUSTA COLGAR EL PASE LOB EN EL BLOQUEO CIEGO QUE REALIZAN ENTRE INTERIORES.</p> <p># YA HA DEBUTADO EN LF-2 CON EL PRIMER EQUIPO.</p>

MAR TRABAL # 8
<p># ES LA TEÓRICA SEGUNDA BASE DEL EQUIPO, PRINCIPALMENTE POR SU CAPACIDAD DE CAMBIAR DINÁMICAS SALIENDO DESDE EL BANQUILLO (GENIAL EN ESTE ASPECTO). SIN EMBARGO, ÚLTIMAMENTE HA EMPEZADO DE INICIO EN ALGUNOS PARTIDOS, POR LO QUE NO SERÍA DE EXTRAÑAR SU TITULARIDAD. EN CUALQUIER CASO, ES PIEZA BÁSICA EN LOS ESQUEMAS DE JOSEP ORIOL VILLÀ, PUES SUELE IRSE A LOS 25 MINUTOS POR PARTIDO.</p> <p># OFENSIVAMENTE, NO DESTACA EN NADA EN CONCRETO, PERO EN CAMBIO SE MUESTRA COMO UNA BASE MUY SERIA EN SU TRABAJO Y EFICAZ A LA HORA DE DIRIGIR.</p> <p># ES <u>CAPAZ DE METER TIRANDO DE LEJOS</u>. NO DEBEMOS FLOTARLE PORQUE ES UNA JUGADORA QUE <u>COGE RACHAS DE TIRO</u>.</p> <p># A PESAR DE NO SER MALA TIRADORA EN GENERAL, NO ES MUY EFECTIVA LANZANDO TIROS LIBRES, Y MÁS PARA LAS VECES QUE ACUDE A LA LÍNEA DE PERSONAL.</p> <p># SE MUESTRA AGRESIVA EN SU PENETRACIÓN, AUNQUE SÓLO POR SU LADO BUENO. ENTRANDO Y, EN GENERAL, JUGANDO POR SU IZQUIERDA, NO SE SIENTE MUY CÓMODA.</p> <p># DEFENSIVAMENTE, SE TRATA DE UNA DE LAS <u>MEJORES EXTERIORES DE LA CATEGORÍA</u>, EN ESPECIAL <u>EN LA DEFENSA DEL BALÓN</u>. SE DESPLAZA MUY BIEN, PONE SIEMPRE PRESIÓN SIGUIENDO EL BOTE DE SU RIVAL Y METER LA MANO POR SORPRESA (EXCELENTE RECUPERADORA).</p> <p># TIENE LA VIRTUD DE <u>ANTICIPAR CON ÉXITO EL PASE</u>, SOBRE TODO <u>EN SITUACIONES DE BANDAS Y FONDOS</u>, DONDE ROBA MUCHOS BALONES POR INTUICIÓN Y ESCONDIÉNDOSE DETRÁS DE LA JUGADORA (AL ESTILO PRIGIONI). ATENTAS, PUES, EN TODOS LOS SAQUES DE BANDA Y DE FONDO.</p>

EXTERIORES

CARLA PÉREZ # 7	
	ALTURA APROXIMADA : 1'75 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1991 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : S.R. LIMA – HORTA
LÍDIA CASTELLVÍ # 10	
ALTURA APROXIMADA : 1'75 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1991 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : U.B. – F.C. BARCELONA	

<p style="text-align: center;">CARLA PÉREZ # 7</p> <p># SE TRATA DE LA JUGADORA MÁS COMPLETA DEL EQUIPO. ES LA REFERENCIA OFENSIVA DEL GRUPO, CON UN GRAN CAPACIDAD DE ANOTACIÓN Y UNA ALTA EFECTIVIDAD EN SUS LANZAMIENTOS.</p> <p># AUNQUE LA FILOSOFÍA DEL EQUIPO ES JUGAR CON CONSTANTES ROTACIONES, SALVO SORPRESA NO BAJARÁ DE LOS 30 MINUTOS DE JUEGO, DE TAL MANERA QUE POR PRESENCIA Y POR CALIDAD, DEBEMOS PRESTARLE ATENCIÓN EN TODO MOMENTO.</p> <p># NO ES PARA NADA EGOÍSTA, IGUAL DE BUENA JUGANDO PARA EL EQUIPO QUE PARA SÍ MISMA. DE TODOS MODOS, ES EN ESTA ÚLTIMA FACETA DONDE SE MUESTRA MÁS PELIGROSA POR EL DAÑO QUE SUELE HACER.</p> <p># ES <u>MUY PELIGROSA TIRANDO TRAS DRIBBLING</u> (DE LAS MEJORES DE LA CATEGORÍA EN ESTE ASPECTO). ES CAPAZ DE LEVANTARSE CON FACILIDAD Y ARMAR EL BRAZO CON MUCHA RAPIDEZ. EN ESTE SENTIDO, SU ACCIÓN PREFERIDA ES <u>FINTAR EL TIRO TRAS RECEPCIÓN Y SALIR EN BOTÉ HACIA EL CENTRO PARA RECOGER Y TIRAR DE MEDIA DISTANCIA.</u></p> <p># GRAN TIRADORA EN LÍNEAS GENERALES. TIENE <u>MUY BUENA MANO PARA LANZAR DE 3 Y</u>, SOBRE TODO, EN LOS TIROS LIBRES, DONDE SE MUESTRA INFALIBLE (ATENCIÓN AL POSIBLE REBOTE TRAS SUS ÚLTIMOS LANZAMIENTOS DE CADA SERIE, PUES LANZA MUY RÁPIDO).</p> <p># TIENE ADEMÁS <u>MUY BUEN 1C1</u>, JUEGA PAUSAS, BOTES DE RETIRADA Y FINALIZA BIEN, AUNQUE ACABANDO POR SU IZQUIERDA NO SE MUESTRA SEGURA.</p> <p># SUELE SUBIR EL BALÓN TRAS COGER ELLA MISMA EL REBOTE DEFENSIVO.</p> <p># DEFENSIVAMENTE, ES UNA BUENA JUGADORA, CAPAZ DE PONER PRESIÓN AL BALÓN Y CON LOS CONCEPTOS MUY CLAROS.</p> <p># ES FIJA EN LAS CONVOCATORIAS DEL PRIMER EQUIPO EN LF-2, Y CADA VEZ DISPONE DE MÁS MINUTOS.</p>	<p style="text-align: center;">LÍDIA CASTELLVÍ # 10</p> <p># EN PRINCIPIO SE TRATA DEL RECAMBIO NATURAL DE CARLA PÉREZ EN LA POSICIÓN DE ESCOLTA, AUNQUE MUCHAS OCASIONES COINCIDEN LAS DOS EN PISTA.</p> <p># ES UNA MUY BUENA JUGADORA DE EQUIPO, MUY SERIA EN SU TRABAJO, QUE TIENE SU MEJOR VIRTUD EN EL LANZAMIENTO EXTERIOR. ES <u>MUY PELIGROSA TIRANDO DE 6.25.</u></p> <p># <u>JUEGA MUY BIEN SIN BALÓN</u>, MOSTRÁNDOSE CONTINUAMENTE ACTIVA. EN ESTE SENTIDO, <u>LE GUSTA MUCHO ESPERAR EN LAS ESQUINAS PARA EL TIRO Y CORTAR LA ZONA POR SORPRESA DESDE EL LADO DÉBIL.</u> HAY QUE PRESTARLE ATENCIÓN EN TODO MOMENTO.</p> <p># <u>CORRE PERFECTAMENTE EL CAMPO CON EL BALÓN.</u> DEBEMOS IMPEDIR QUE JUEGUE EN CARRERA, PUES CONDUCE BIEN Y HACE BUENAS LECTURAS (ES IGUAL DE BUENA PASANDO QUE FINALIZANDO EN CONTRAAATAQUE).</p> <p># ES ELEGANTE E INTELIGENTE JUGANDO EL 1C1. PENETRA MARCANDO BIEN EL TIEMPO DE LOS PASOS Y SE CUELA POR ENTRE LOS HUECOS CON FACILIDAD. NO OBSTANTE, NO ACABA DE SER MUY FIABLE FINALIZANDO.</p> <p># ES BUENA LANZANDO TIROS LIBRES.</p> <p># EN DEFENSA NO PASA DE SER UNA JUGADORA CONSTANTE Y SACRIFICADA, SIN DESTACAR ESPECIALMENTE.</p> <p># YA HA DEBUTADO EN LF-2 CON EL PRIMER EQUIPO.</p>
---	--

EXTERIORES

MARTA PUEO # 15	
	ALTURA APROXIMADA : 1'60 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1991 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : S.R. LIMA – HORTA
ARIADNA BALART # 14	
ALTURA APROXIMADA : 1'75 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1991 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : S.R. LIMA – HORTA	

MARTA PUEO # 15	ARIADNA BALART # 14
<p># POR FÍSICO Y POR CALIDAD, SE TRATA DE LA ÚLTIMA EXTERIOR EN LA ROTACIÓN DEL EQUIPO, AUNQUE POR LA FILOSOFÍA DE JOSEP ORIOL VILLÀ, SIEMPRE SUELE JUGAR ALREDEDOR DE LOS 15 MINUTOS. NO OBSTANTE, ES DE SUPONER QUE TENGA UN PAPEL TESTIMONIAL EN ESTA FINAL A 4.</p> <p># SIN SER UNA GRAN TIRADORA, SU MAYOR PELIGRO ESTÁ EN EL <u>LANZAMIENTO EXTERIOR</u>, PUESTO QUE SUS CAPACIDADES FÍSICAS LE LIMITAN SU 1C1.</p> <p># NO OBSTANTE, DEBEMOS PRESTARLE <u>ATENCIÓN EN MOMENTOS PUNTUALES, COMO POR EJEMPLO LOS INICIOS DE PERIODO</u>. A VECES INTENTAN SORPRENDER AL RIVAL JUGANDO UN 1C1 SUYO A PARTIR DE UN PICK & ROLL (MOVIMIENTO 'TRANS').</p> <p># DEFENSIVAMENTE, ES UNA JUGADORA INTENSA, CAPAZ DE PONER PRESIÓN AL BALÓN, AUNQUE CON DIFICULTADES PARA DESPLAZARSE.</p>	<p># SE TRATA DE UNA DE LAS JUGADORAS IMPORTANTES DEL EQUIPO EN CUANTO A PRESENCIA EN PISTA.</p> <p># ES UNA JUGADORA COMODÍN EN LOS ESQUEMAS DE JOSEP ORIOL VILLÀ, YA QUE ALTERNA LAS POSICIONES DE ALERO Y DE ALA-PÍVOT ABIERTA, POR LO QUE SE LE PRESUPONE UNA PRESENCIA DE UNOS 25 MINUTOS (O MÁS) EN PISTA.</p> <p># SE TRATA DE UNA EXTERIOR GRANDE, CON MUY BUEN FÍSICO, LO QUE LE PERMITE JUGAR AL POSTE Y HACER DAÑO EN POSICIONES CERCANAS AL ARO.</p> <p># ES UNA GRAN JUGADORA DE EQUIPO, CUYA MEJOR ARMA ES SU <u>LANZAMIENTO EXTERIOR, EN ESPECIAL CUANDO JUEGA DE CUATRO</u>.</p> <p># UNA DE SUS ACCIONES PREFERIDAS ES JUGAR EL 1C1 RECIBIENDO EN POSICIÓN FRONTAL EN 6,25, SOBRE TODO CUANDO ESTÁ JUGANDO DE INTERIOR ABIERTA. EN ESTAS SITUACIONES, LE GUSTA FINTAR EL TIRO PARA SALIR CRUZANDO EL BOTE, GENERALMENTE HACIA SU IZQUIERDA.</p> <p># <u>VA MUY BIEN AL REBOTE OFENSIVO</u>, SOBRE TODO DESPUÉS DE SUS PROPIOS TIROS DE MEDIA DISTANCIA.</p> <p># <u>JUEGA MUY BIEN SIN BALÓN</u>, TANTO PARA CORRER EL CAMPO (ATENCIÓN CUANDO ESTÁ DE CUATRO) COMO PARA JUGAR ESPALDAS, EN ESPECIAL <u>POR LÍNEA DE FONDO</u>.</p> <p># ES UNA BUENA BLOQUEADORA DE INDIRECTOS Y CIEGOS.</p> <p># SE MUESTRA MUY AGRESIVA EN LA DEFENSA DEL BALÓN. EN ESTE SENTIDO, LE GUSTA SALIR A PONER PRESIÓN EN PERÍMETRO, SOBRE TODO SI DEFIENDE A UNA INTERIOR.</p> <p># ADEMÁS, ES MUY HÁBIL PARA INTERCEPTAR PASES DURANTE LOS VUELOS DE BALÓN. ES MUY INTUITIVA.</p>

EXTERIORES

ELISABETH CAMINAL # 16	
	<p>ALTURA APROXIMADA : 1'75 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1991 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : U.B. – F.C. BARCELONA</p>

ELISABETH CAMINAL # 16
<p># ES LA CUARTA EXTERIOR EN LA ROTACIÓN DEL EQUIPO, CON NO MÁS DE 15 MINUTOS POR PARTIDO.</p> <p># AUNQUE SUELE JUGAR COMO ALERO (O INCLUSO COMO ESCOLTA) LA GRAN MAYORÍA DE VECES, EN OCASIONES SE LA HA LLEGADO A VER JUGANDO DE CUATRO, FORMANDO PARTE DE LOS TAN PROPIOS QUINTETOS VERSÁTILES DE JOSEP ORIOL VILLÀ.</p> <p># NO TIENE MUCHO PROTAGONISMO DESDE EL PUNTO DE VISTA OFENSIVO. LE CUESTA CREAR PELIGRO POR SÍ MISMA, DE FORMA QUE SE LIMITA A JUGAR SIN BALÓN Y A ESPERAR PARA TIRAR DE MEDIA Y LARGA DISTANCIA, DONDE NO TIENE MALA MANO.</p> <p># DEFENSIVAMENTE, NO PASA DE SER UNA JUGADORA TRABAJADORA, SIN NINGUNA VIRTUD A RESALTAR.</p>

INTERIORES

BÁRBARA TORRÓN # 6	
	ALTURA APROXIMADA : 1'75 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1991 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : S.R. LIMA – HORTA
LAURA MEDRANO # 13	
ALTURA APROXIMADA : 1'80 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1991 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : S.R. LIMA – HORTA	

BÁRBARA TORRÓN # 6	LAURA MEDRANO # 13
<p># ES LA INTERIOR REFERENCIA DEL EQUIPO, CON UNA ALTÍSIMA CAPACIDAD PARA ANOTAR Y REBOTEAR, EN ESPECIAL EN EL ASPECTO OFENSIVO, DONDE ES UNA DE LAS MEJORES DE LA CATEGORÍA.</p> <p># SE TRATA DE UNA ALA-PÍVOT BAJA PARA JUGAR POR DENTRO, PERO FUERTE. ES DURA JUGANDO EN POSTE BAJO.</p> <p># TIENE UN BUEN 1C1 DE ESPALDAS A CANASTA. LE GUSTA CULEAR I JUGAR CON BOTES DE FIJACIÓN PARA IRSE GANANDO ESPACIO EN LAS PROXIMIDADES DEL ARO. TIENE ESPECIAL <u>PREDILECCIÓN PARA FINALIZAR GIRANDO HACIA FONDO</u> (POCAS VECES LO HACE HACIA EL CENTRO).</p> <p># TAMBIÉN ES UNA AMENAZA DESDE LA MEDIA DISTANCIA. NO TIENE MALA MANO Y ES CAPAZ DE PONER EL BALÓN EN EL SUELO DE FORMA RÁPIDA Y AGRESIVA PARA JUGAR 1C1 DE CARA. EN ESTE SENTIDO, LE GUSTA SALIR A DERECHAS Y JUGAR O ENSEÑAR EL REVERSO PARA PROSEGUIR EN BOTE (UNA DE SUS ACCIONES PREFERIDAS).</p> <p># <u>CORRE MUY BIEN EL CAMPO</u>. HAY QUE PRESTARLE ESPECIAL ATENCIÓN EN LAS SALIDAS DE CONTRAATAQUE PORQUE LAS FINALIZA MUY BIEN.</p> <p># DEFENSIVAMENTE, SE TRATA DE UNA DE LAS MEJORES INTERIORES DE SU GENERACIÓN. TIENE LOS CONCEPTOS MUY CLAROS, ES DURA DEFENDIENDO EN POSTE BAJO Y CIERRA BIEN EL REBOTE.</p> <p># ADEMÁS, ES DURA Y AGRESIVA EN LAS AYUDAS. ESTÁ SIEMPRE PREPARADA PARA SALTAR Y RECUPERA MUCHOS BALONES EN ESTAS SITUACIONES. SE ANTICIPA A MUCHOS PASES INTERIORES.</p> <p># LE GUSTA SALTAR AL <u>2C1 EN LA DEFENSA DEL PICK & ROLL</u>.</p> <p># YA HA DEBUTADO EN LF-2 CON EL PRIMER EQUIPO.</p>	<p># ES EL RECAMBIO NATURAL DE BÁRBARA TORRÓN EN LA POSICIÓN DE ALA-PÍVOT, AUNQUE PUEDEN COINCIDIR AMBAS EN PISTA, JUGANDO ENTONCES DE CINCO.</p> <p># SE TRATA DE UNA JUGADORA NO DEMASIADO MÓVIL PARA SU POSICIÓN, PERO EN CAMBIO GRANDE PARA JUGAR DE CUATRO.</p> <p># SU MAYOR PELIGRO ESTÁ EN SU <u>JUEGO DE CARA AL ARO DESDE EL POSTE ALTO</u>. LE GUSTA PROBARSE (Y CON ÉXITO) DE MEDIA DISTANCIA SIEMPRE QUE PUEDE. DEBEMOS PUNTEARLE TODAS SUS RECEPCIONES EN EL CUELLO DE LA BOTELLA, PUES CARGA EL TIRO BASTANTE RÁPIDO.</p> <p># ES UNA <u>JUGADORA PURAMENTE DIESTRA</u>. NO SE DESENVUELVE NADA BIEN CON LA ZURDA (DE HECHO, SIEMPRE QUE PUEDE, BUSCA FINALIZAR CON SU MANO DOMINANTE). DEBEMOS <u>OFRECERLE SIEMPRE JUEGO POR SU LADO IZQUIERDO</u>.</p> <p># ES LENTA DESPLAZÁNDOSE SIN BALÓN, TANTO EN ATAQUE COMO EN DEFENSA.</p> <p># SE MUESTRA <u>DURA EN LAS TAREAS DEFENSIVAS</u>. TIENE ENVERGADURA Y CIERRA FUERTE EL REBOTE.</p>

INTERIORES

CLÀUDIA JORGE # 11	
	ALTURA APROXIMADA : 1'80 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1990 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : S.R. LIMA – HORTA
NÚRIA PAJUELO # 12	
ALTURA APROXIMADA : 1'80 METROS AÑO DE NACIMIENTO : 1991 MANO DOMINANTE : DIESTRA CLUB DE PROCEDENCIA : U.B. – F.C. BARCELONA	

CLÀUDIA JORGE # 11	NÚRIA PAJUELO # 12
<p># ES LA OTRA JUGADORA DEL EQUIPO DE SEGUNDO AÑO, Y MUY DEL AGRADO DE JOSEP ORIOL VILLÀ.</p> <p># SE TRATA DE LA CINCO MÁS PURA DEL EQUIPO, CON OFICIO PARA JUGAR Y HACER JUGAR DESDE EL POSTE BAJO.</p> <p># SUELTA BIEN CON AMBAS MANOS, AUNQUE SUELE PREFERIR FINALIZAR DE DERECHAS.</p> <p># SE GUSTA JUGANDO EL 1C1 DE ESPALDAS EN POSTE BAJO. EN ESTE SENTIDO, <u>SUELE GANAR SIEMPRE PARA EL CENTRO DE LA ZONA</u> (INDEPENDIEMENTE DEL LADO EN QUE ESTÉ) <u>PARA TERMINAR EN SEMIGANCHO.</u></p> <p># ES BUENA PASADORA. LEE MUY BIEN LAS SITUACIONES DENTRO-FUERA (ATENCIÓN AL MOVIMIENTO 'UNO').</p> <p># <u>NO TIENE MALA MANO</u> Y, SI ESTÁ SOLA, <u>SUELE PROBARSE EN CADA PARTIDO DE 6:25.</u></p> <p># TIENE VOCACIÓN PARA EL REBOTE OFENSIVO. LO ATACA SIEMPRE Y VA MUY FUERTE (ES PROPENSA A COMETER FALTAS DE ATAQUE AL CARGAR).</p> <p># DEFENSIVAMENTE, ES UNA INTERIOR NO DEMASIADO RÁPIDA DE PIERNAS, POR LO QUE EN OCASIONES LLEGA TARDE A LAS AYUDAS (ES TAMBIÉN PROPENSA A CARGARSE DE FALTAS).</p> <p># ES LA MEJOR REBOTEADORA DEFENSIVA DEL EQUIPO.</p> <p># TIENE PREFERENCIA POR EL <u>FLASH Y RECUPERACIÓN EN LA DEFENSA DEL PICK & ROLL.</u></p> <p># YA HA DEBUTADO EN LF-2 CON EL PRIMER EQUIPO.</p>	<p># SE TRATA DE LA JUGADORA INTERIOR CON MENOS CALIDAD DEL EQUIPO, POR LO QUE NO LE PRESUPONEMOS DEMASIADO PROTAGONISMO DURANTE LA FINAL A 4.</p> <p># <u>SU MAYOR PELIGRO PUEDE VENIR EN LAS PROXIMIDADES DEL ARO,</u> DONDE ES CAPAZ DE FLEXIONARSE PARA TRABAJAR LA RECEPCIÓN EN POSTE BAJO Y <u>NO SUELTA MAL CON AMBAS MANOS.</u></p> <p># EN CAMBIO, NO ES UN PELIGRO NI DE MEDIA DISTANCIA (NO TIRA BIEN) NI DE 6:25 (NO AMENAZA ARO NI TAN SÓLO CUANDO SE LE FLOTA).</p> <p># ES UNA <u>MALA TIRADORA DE LIBRES.</u> ADEMÁS, HAY QUE PRESTAR <u>ATENCIÓN AL REBOTE TRAS SU ÚLTIMO LANZAMIENTO DE CADA SERIE,</u> PUESTO QUE TIRA MUY RÁPIDO (NO DA NINGUN BOTE).</p> <p># DEFENSIVAMENTE, SE MUESTRA <u>BLANDA DEFENDIENDO EN POSTE BAJO.</u> EN ESTE SENTIDO, PERMITE A SU RIVAL GANARSE LA POSICIÓN CON FALICIDAD PARA EL 1C1.</p> <p># ES AGRESIVA, EN CAMBIO, A LA HORA DE DEFENDER EN PERÍMETRO, CON CAPACIDAD PARA FLEXIONARSE Y DESPLAZARSE.</p>

GUIÓN DEL MONTAJE

1. MOVIMIENTO 'LIBRE' (0'06" A 1'44").

SECUENCIA 1 (EN 0'08"): PASE LOB DE LORENA DEL MORAL A CLÀUDIA JORGE EN EL BLOQUEO CIEGO ENTRE INTERIORES (OPCIÓN 1 DOSIER).

SECUENCIA 2 (EN 0'24"): 1C1 FRONTAL DE ARIADNA BALART ATACANDO EL LADO CONTRARIO PARA PROVOCAR LA AYUDA EXTERIOR Y TRIPLE DE CARLA PÉREZ (OPCIÓN 5 DOSIER).

SECUENCIA 3 (EN 0'40"): 1C1 FRONTAL DE BÁRBARA TORRÓN ATACANDO EL MISMO LADO PARA PROVOCAR LA AYUDA EXTERIOR Y PENETRACIÓN DE LORENA DEL MORAL TRAS DAR UN PASE DE MÁS.

SECUENCIA 4 (EN 1'02"): PICK & ROLL DE ELISABETH CAMINAL A MAR TRABAL TRAS CORTE POR FONDO DE CARLA PÉREZ (OPCIÓN 4 DOSIER).

SECUENCIA 5 (EN 1'22"): CIRCULACIÓN DE BALÓN CONTRA DEFENSA ZONAL Y TRIPLE DE LÍDIA CASTELLVÍ.

2. MOVIMIENTO 'UNO' (1'44" A 2'34").

SECUENCIA 1 (EN 1'46"): PASE A LA SALIDA DEL BLOQUEO VERTICAL Y 1C1 FRONTAL DE CARLA PÉREZ (OPCIÓN 2 DOSIER).

SECUENCIA 2 (EN 2'00"): PASE A LA SALIDA DEL BLOQUEO HORIZONTAL Y JUEGO DENTRO-FUERA MÁS INVERSIÓN PARA ACABAR ATACANDO CARLA PÉREZ EN 1C1 DESDE LADO CONTRARIO.

SECUENCIA 3 (EN 2'17"): PASE A LA SALIDA DEL BLOQUEO HORIZONTAL Y JUEGO 1C1 DE CLÀUDIA JORGE EN POSTE (OPCIÓN 1 DOSIER).

3. MOVIMIENTO 'TRANS' (2'34" A 3'13").

SECUENCIA 1 (EN 2'37"): PICK & ROLL PARA CARLA PÉREZ, CON SOBRECARGA DE LA ESQUINA POR PARTE DE LA BASE, Y TIRO DE MEDIA DISTANCIA DE CARLA PÉREZ (OPCIÓN 2 DOSIER).

SECUENCIA 2 (EN 2'46"): PICK & ROLL PARA MAR TRABAL, CON SOBRECARGA DE LA ESQUINA POR PARTE DE LA EXTERIOR, Y PENETRACIÓN DE MAR TRABAL (OPCIÓN 1 DOSIER).

SECUENCIA 3 (EN 2'58"): PICK & ROLL PARA LÍDIA CASTELLVÍ, CON SOBRECARGA DE LA ESQUINA POR PARTE DE LA BASE, Y CIRCULACIÓN DEL BALÓN POR PERÍMETRO PARA TRIPLE DE LÍDIA CASTELLVÍ TRAS DAR UN PASE DE MÁS (OPCIÓN 2 DOSIER).

4. FONDO (3'13" A 3'40").

SECUENCIA 1 (EN 3'15"): INVERSIÓN COMPLETA HASTA METER EL BALÓN DENTRO A ARIADNA BALART PARA SU 1C1 DE CARA (OPCIÓN 1 DOSIER).

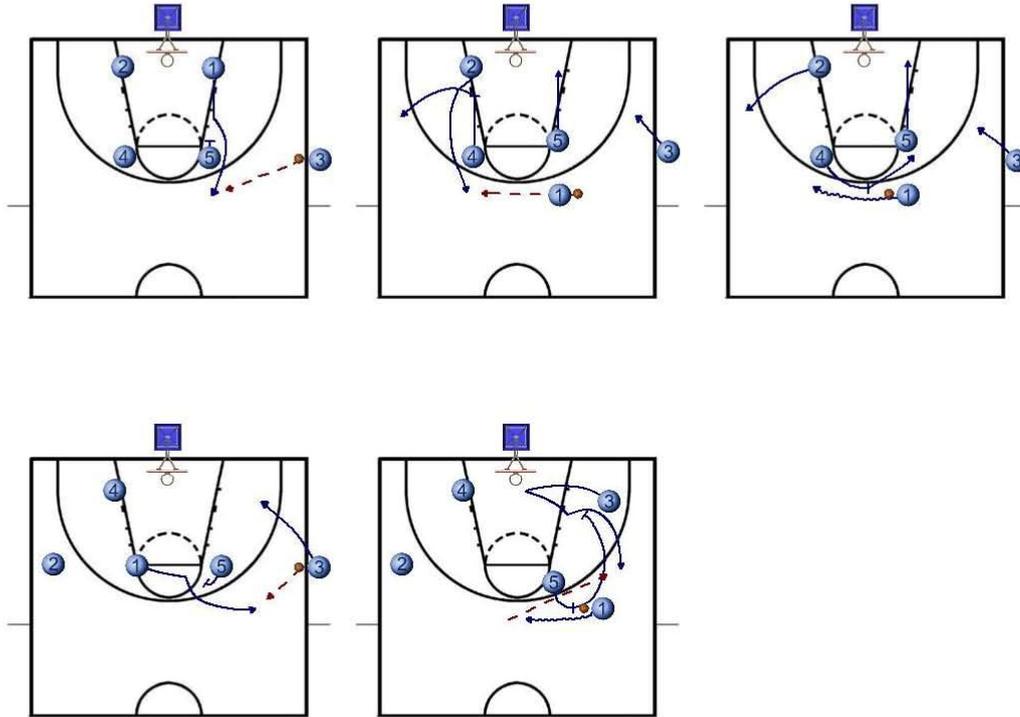
SECUENCIA 2 (EN 3'26"): INVERSIÓN COMPLETA HASTA METER EL BALÓN DENTRO A BÁRBARA TORRÓN PARA SU 1C1 DE ESPALDAS (OPCIÓN 1 DOSIER).

5. BANDA (3'40 A 4'06").

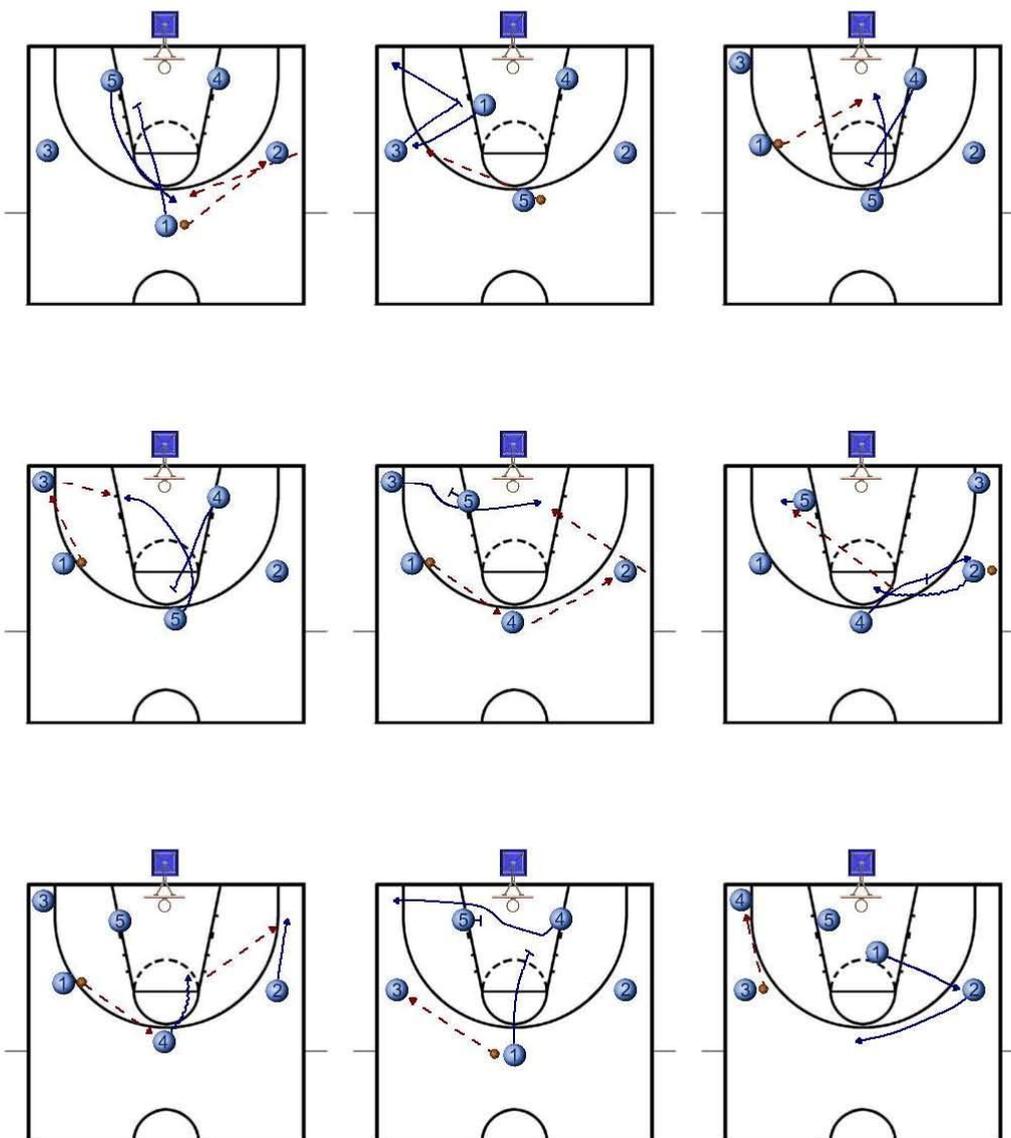
SECUENCIA 1 (EN 3'42"): PICK & ROLL PARA LORENA DEL MORAL (OPCIÓN 2 DOSIER).

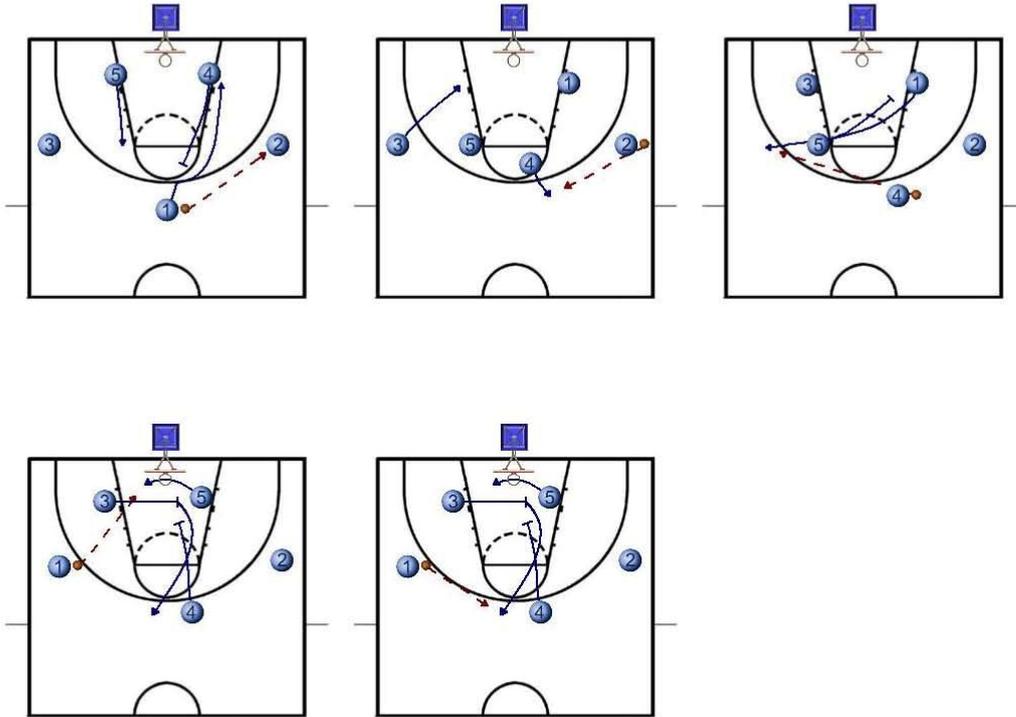
SECUENCIA 2 (EN 3'53"): 1C1 DE CARLA PÉREZ Y TIRO DE ELISABETH CAMINAL TRAS CONTINUAR ABIERTA (OPCIÓN 1 DOSIER).

ESTRATEGIA EN BANDAS

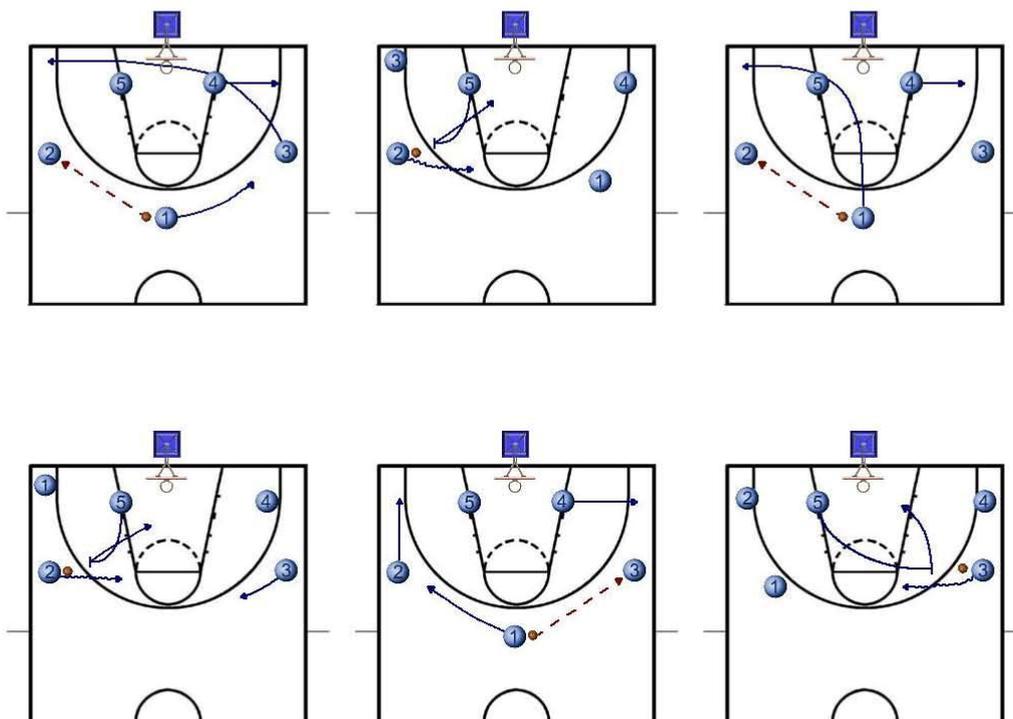


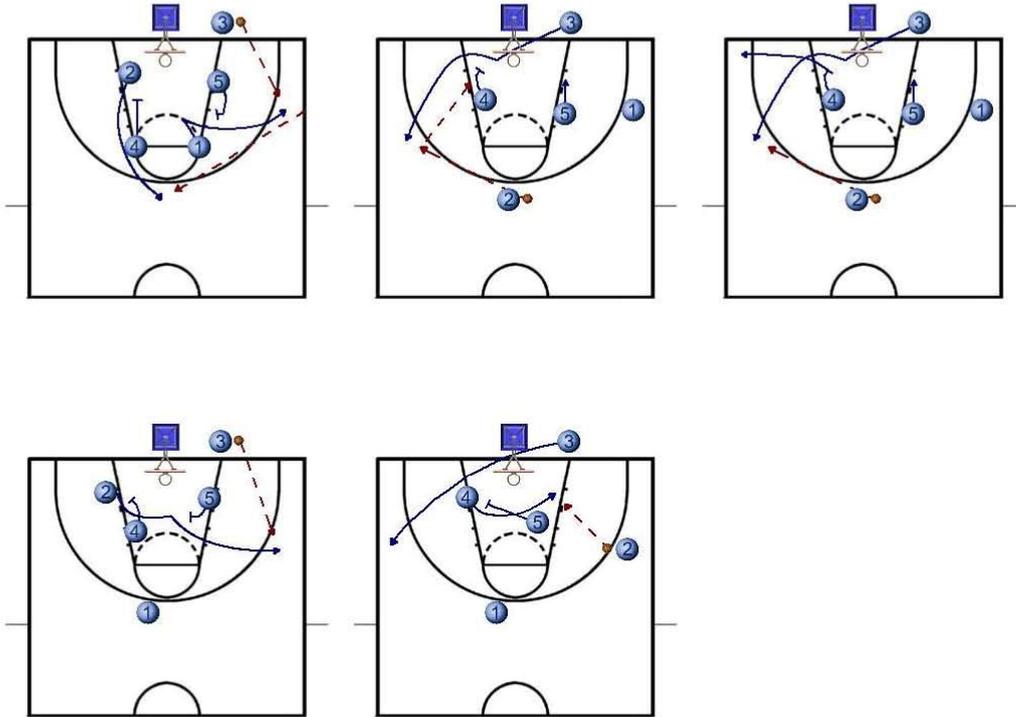
MOVIMIENTO 'LIBRE'



MOVIMIENTO 'UNO' (O 'PÍVOTS')

MOVIMIENTO 'TRANS'



ESTRATEGIA EN FONDOS

5.4. Scouting propio

Parte del trabajo de un entrenador o cuerpo técnico es la mejora de tu equipo con el trabajo diario. Cualquier factor que implique una mejora en este aspecto es positivo. El ser capaz de ver tus errores e intentar corregirlos te hace crecer y ser mas completo. Mejorar cada una de las partes por norma general implica una mejora en el total. Todas las ideas expuestas anteriormente son lógicas, pero a veces es sumamente complicado. Primero, que la gente asimile todo lo entrenado, y luego sea capaz de aplicarlo con efectividad. El video en este caso puede ser muy útil. Cuando estas jugando percibes una parte de la realidad. No hay que olvidar que las pulsaciones están al máximo y que se acumula el esfuerzo. Con este panorama es difícil ver realmente y detenidamente que esta sucediendo en pista y cuales son tus actuaciones. La posibilidad de verlo a posteriori en casa, tranquilamente y relajado te aporta otra visión distinta. Que puede ayudar a entender las correcciones del entrenador y el trabajo de este. El verte cometer errores, no solo el saber que lo as cometido, hace subir tu grado de atención en ese punto.

En el proyecto se han realizado cuatro montajes audiovisuales basados en el trabajo realizado por el equipo, con finalidades distintas.

El primero es la presentación de un sistema y sus variantes. Este video pretende reforzar el trabajo en pista. Son unos apuntes de apoyo. Que la jugadora pueda repasar en un momento sin necesidad de estar en pista.

El segundo seria una evolución del primero. Los sistemas que juega el equipo realizados en flash mas imágenes de video de ellas mismas realizando dichos sistemas. Aparte del trabajo de refuerzo, el jugador ve una transferencia del juego de “pizarra” al juego real.

El tercero consta de dos partes. La primera presenta a jugadores profesionales realizando gestos técnicos entrenados por las jugadoras y la explicación de cómo se ejecutan estos. La imagen refuerza la explicación en pista y tienen un ejemplo perfecto de cómo debe realizarse cada uno de estos movimientos. Como se ha explicado en el tema “el video en los procesos de aprendizaje” la creación mental de una imagen es fundamental para llegar a controlar el gesto. Si esa imagen se la damos nosotros perfectamente realizada les facilitamos enormemente el trabajo, aumentando el grado de interiorización de las

jugadoras. Siguiendo en esta línea la segunda parte del montaje muestra sistemas que juega el equipo realizadas por jugadores profesionales en partido.

El ultimo de los montajes muestra errores cometidos por las jugadoras en partidos. La idea es concienciar y evidenciar cierto déficit en el trabajo y en el juego para aumentar el rendimiento y la implicación en esas facetas de ahora en adelante.

5.5. Trabajo técnico

En este apartado se ha centrado la mayor parte del proyecto. La utilización del video para la mejora de la técnica individual. Hay gran cantidad de información recogida sobre la importancia de la imagen en los procesos de aprendizaje, toda ella teórica. La idea es demostrar que todo eso es cierto. Y que llevado a la práctica mejora notablemente el trabajo diario con las jugadoras.

5.5.1 Los planos de captación

Los planos necesarios, o utilizados, para la correcta captación y montaje de la mejora del tiro de las jugadoras del Júnior separado por bloques són:

-Corrección pies

Para ver la dirección de los pies (puntas hacia el aro)

En mi opinión imprescindible el plano detalle frontal (cintura para abajo).

Otra visión global desde el lateral puede ayudar a poner en situación pero no a corregir la colocación. Otro plano que puede enriquecer el montaje es la toma cenital de esos pies (sugerencia, nosotros aun no las tenemos).

Parada frontal de baja dificultad:



Parada frontal hacia derecha (alta dificultad coordinativa para diestras)



Parada frontal hacia izquierdas (alta dificultad coordinativa para zurdas)



-Corrección flexión

Para detectar los errores 3 planos básicos:

Lateral general (cuerpo entero): veremos si existe o no esta flexión.

Lateral detalle del cuadro inferior

Frontal (detalle o general) para ver si rodillas van a delante o para dentro-fuera.



-Corrección agarre del balón

Tres mínimos. Mas si entendemos el agarre como el instante en el que entramos en contacto con el balón y su altura mínima deseada. Cualquier plano detalle de las manos en el que podamos observar conceptos como: mano grande, no palmear balón, que mano de sujeción no entorpezca el tiro,...

Lateral general (los dos lados)

Lateral detalle (los dos lados)

Desde atrás detalle de las manos.

Frontal detalle

Cenital (muy bueno pero muy difícil)



-Corrección brazos y golpe de muñeca

Como el anterior. Pero añadiría un plano frontal para ver si el sujeto ve el aro a la hora de realizar el lanzamiento, y el plano por detrás del sujeto en general.



A continuación veremos diferentes mecánicas de formación y posición:

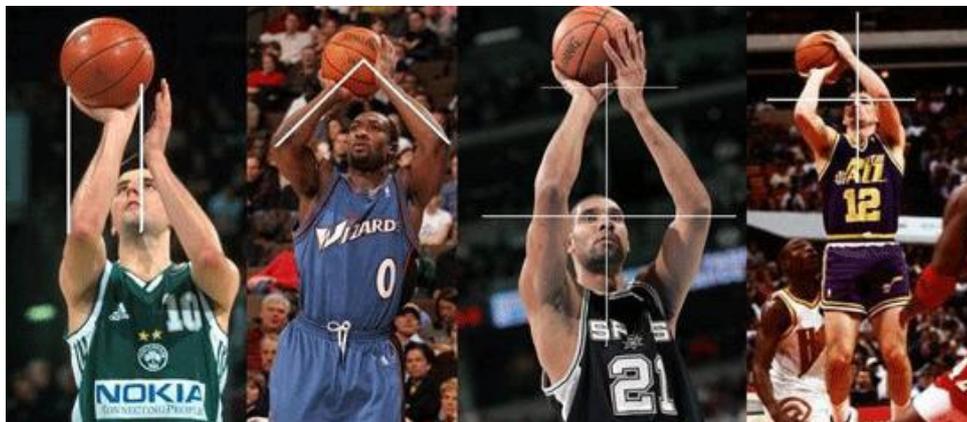
frontal

oblicua

elevada

lateral

Estas



imágenes nos tienen que ayudar a detectar errores y vicios. Para mí el último ejemplo es el más académico. Pero quien se atrevería a cambiarles el tiro a Arenas (es la formación clásica en la mayoría de jugadores afro americanos de play ground) o Bodiroga consumados tiradores.

-Corrección continuidad

Si entendemos “continuidad” como un solo movimiento para realizar el lanzamiento sin pausas, con un plano general desde el lateral hay suficiente.



-Corrección cuerpo “línea vertical”

Lateral general



5.5.2. Trabajo sobre el fundamento del tiro

Los sujetos sobre los que se realiza el estudio, el trabajo de tiro se realiza con todas las jugadoras del equipo, son Tania Pérez y Carla Carbonell. Forman parte de la plantilla del júnior del C.B.F. SARRIÁ para esta temporada 2008-2009.



Tania es una jugadora que no tiene problemas con la primera parte del tiro. Su agarre del balón es bueno tanto en la colocación de manos como en la caza de este. Por supuesto es mejorable y trabajable pero es necesario priorizar el poco tiempo que tenemos para realizar

el trabajo. En primer lugar corregir los malos gestos y en ultimo lugar mejorarle los que son buenos (siempre se puede perfeccionar un poco mas).

Por esta razón nos fijaremos en primer lugar en sus pies. Su primer apoyo es correcto pero el segundo es muy malo. Ladea ese pie no enfocándolo al aro. Con lo que mete la rodilla hacia dentro y pierde equilibrio, generando una mala transmisión de fuerzas, a pesar de su buena flexión (muy difícil de ver en baloncesto femenino).



Primer bloque trabajo “Tania”

25 Agosto 2008

Se realiza la grabación de imágenes de Tania. No existen correcciones simplemente se quiere observar como realiza el tiro y que aspectos se podrán corregir.

Los planos que se realizan son los comentados en el capítulo anterior.

Se pasa directamente al visionado de las imágenes de las cuales se creara:

Un primer documento escrito que contiene las necesidades de la jugadora y sus gestos más deficitarios:

CONTENIDOS.

1. LAS MANOS.

- 1.1. El agarre del balón.
- 1.2. La caza del balón.

2. LOS PIES.

- 2.1. La dirección de los pies.

2.2. La separación de los pies.

2.3. Las paradas.

2.3.1. La parada en 1 y 2 tiempos.

2.3.2. La parada ventral (de ganancia) y dorsal (de generación).

3. LA MECÁNICA DE FORMACIÓN.

3.1. El antebrazo de fuerza y el antebrazo de dirección.

3.2. La mecánica frontal y la mecánica oblicua.

3.3. El segundo de tiro.

4. LA CADENA CINÉTICA.

4.1. El eje del balón y el eje de los ojos.

4.3. Las tres fases: formación, desarrollo y resonancia.

4.4. Las dos interfases: flexión y término.

4.5. El movimiento continuo: flexión, desarrollo y término.

5. EL SALTO.

5.1. El segundo de vuelo.

5.2. La verticalidad en el salto.

5.3. El equilibrio del tren inferior.

	LAS MANOS	LOS PIES	LA MECÁNICA DE FORMACIÓN	LA CADENA CINÉTICA	EL SALTO
C. Pedrals	No caza el balón con la mano correcta.	En ocasiones, no separa los pies. Confunde apoyos parando a derechas.	No coloca bien los antebrazos: demasiado juntos.	No flexiona lo suficiente. En ocasiones, no tiene un desarrollo completo: no tira desde arriba. No tiene golpe de tracción.	En ocasiones, no mantiene el segundo de vuelo.
A. Turrión		En ocasiones, confunde apoyos parando a derechas.	En ocasiones, no coloca bien los antebrazos: demasiado juntos.	No flexiona lo suficiente. No termina correctamente: no arquea.	No mantiene el segundo de vuelo. En ocasiones, no tiene verticalidad en el salto: se va adelante.

M. Forasté	No caza el balón con la mano correcta.	No separa los pies. Confunde apoyos parando a derechas.	No coloca bien los antebrazos: demasiado juntos.	No flexiona lo suficiente. No tiene un desarrollo completo: no tira desde arriba. No tiene golpe de tracción.	No mantiene el segundo de vuelo. No aprovecha el tren inferior para equilibrarse.
C. Carbonell	No caza el balón con la mano correcta.	No direcciona bien el segundo apoyo.	No marca correctamente el segundo de tiro.	En ocasiones, exagera la flexión. No tiene un desarrollo completo: golpe de tracción demasiado prolongado. No termina correctamente: demasiado arqueado.	En ocasiones, no tiene verticalidad en el salto: ladea la cadera.
M. Puentes		Tiene dificultad para parar en dos tiempos.	No coloca bien los antebrazos: demasiado separados. No presenta mecánica de formación; es tiradora elevada.	No tiene un desarrollo completo: golpe de tracción demasiado prolongado. No termina correctamente: demasiado arqueado.	En ocasiones, no mantiene el segundo de vuelo. En ocasiones, no aprovecha el tren inferior para equilibrarse.
A. Linares	No caza el balón con la mano correcta.	En ocasiones, no direcciona bien el segundo apoyo.	Cambia la mecánica durante el movimiento: de frontal a lateral.	En ocasiones, no tiene un desarrollo completo: golpe de tracción un poco prolongado. No termina correctamente: demasiado arqueado.	No tiene verticalidad en el salto: se va adelante.
M. Arbizu	No caza el balón con la mano correcta.			No tiene un desarrollo completo: no tira desde arriba. No presenta un término estable: a veces arquea demasiado y a veces no arquea.	En ocasiones, no mantiene el segundo de vuelo.
T. Pérez		No direcciona bien el segundo apoyo. En ocasiones, confunde apoyos al parar.	Cambia la mecánica durante el movimiento: de frontal a oblicua.	En ocasiones, no tiene un desarrollo completo: no tira siempre desde arriba. En ocasiones, no termina correctamente: demasiado arqueado.	En ocasiones, no mantiene el segundo de vuelo. No tiene verticalidad en el salto: ladea la cadera.
M. Balart	No caza el balón con la mano correcta.	Abre los pies al parar.	No coloca bien los antebrazos: demasiado separados. No marca correctamente el segundo de tiro.	En ocasiones, no tiene un desarrollo completo: golpe de tracción un poco prolongado. En ocasiones, no termina correctamente: demasiado arqueado.	En ocasiones, no mantiene el segundo de vuelo.

C. Bubé	No coloca bien la mano de fuerza. No mantiene la misma posición durante todo el movimiento.	Confunde apoyos parando a derechas.	No coloca bien el antebrazo de dirección: demasiado separado. No marca correctamente el segundo de tiro.	No tiene un desarrollo completo: golpe de tracción demasiado prolongado.	En ocasiones, no mantiene el segundo de vuelo.
N. Fuentes		Abre los pies al parar.	No coloca bien los antebrazos: demasiado separados. No marca correctamente el segundo de tiro.	No tiene un desarrollo completo: no tira desde arriba. No termina correctamente: demasiado arqueado.	En ocasiones, no mantiene el segundo de vuelo. No tiene verticalidad en el salto: se va adelante. Pierde equilibrio en el tren inferior: hace una especie extraña de tijeras para impulsarse.

El segundo documento que realizado es un breve montaje de video. Este muestra los errores de Tania en el punto 2.

El montaje no es muy elaborado, o de gran complejidad. La idea es que antes de la próxima sesión donde se trabaje el fundamento, el sujeto en cuestión, pueda ver el video y trabajar sobre lo visionado.

El tercer documento que no se muestra en este proyecto (porque se considera que no es necesario) es el conjunto de entrenamientos y ejercicios realizados para mejorar el fundamento.

El primer trabajo que realizaremos, por tanto ira directamente enfocado al tren inferior tanto en pista como en el video que montaremos. Queremos que ella vea el error que tiene, y con el video tome conciencia a la hora de realizar todos y cada uno de los ejercicios en pista.

Segundo bloque trabajo “Tania”

21 Octubre del 2008

El trabajo a realizar es muy parecido que en el bloque anterior. En primer lugar se realiza la grabación de imágenes de Tania. La captura se realiza exactamente igual que en las situaciones anteriores (mismos planos).

Se pasa directamente al visionado de las imágenes de las cuales se creara:

Un documento visual sobre las mejoras realizadas por el sujeto. Este tiene varias utilidades. La primera es evidente. Ver si el trabajo realizado hace mejorar al sujeto y si es así, a que nivel se producen estas mejoras. En segundo lugar, que el sujeto se observe realizando el gesto mejor. Esto le puede invitar o animar a seguir trabajando. Es un refuerzo positivo. Igual que verse realizando mal el gesto le ayuda a centrar su atención en los aspectos a trabajar, en contra partida, el verse corrigiendo esos errores le reafirma en el trabajo realizado. Nos permitirá que siga creyendo en el trabajo, y que reafirme los nuevos gestos adquiridos hasta interiorizarlos completamente (realizarlos automáticamente sin pensar).



pies el 21 octubre 2008



pies el 25 de agosto 2008

El segundo documento videográfico presentara el segundo bloque de trabajo de mejora. Siguiendo de una forma lógica la cadena cinética en la creación del tiro pasaremos al punto

5, el salto. Como en el bloque anterior se le mostrara un breve montaje con los errores o gestos a corregir previos al trabajo en pista.

Partiendo de la base que es muy complicado ver tirar a jugadoras femeninas en suspensión, o sobre un buen salto. El trabajo a realizar es complejo. El tiro sobre salto requiere mucha fuerza tanto en las extremidades inferiores como superiores, así como un gran control del cuerpo. Tania es una jugadora que realiza un buen vuelo (separa los pies del suelo). El error que comete es que no transmite correctamente la fuerza de la flexión. Su vuelo es horizontal, y para una correcta ejecución este debería ser total mente vertical (los pies han de caer en el mismo sitio que se levantan).



Inicio del salto



final del salto

Tercer bloque trabajo “Tania”

16 diciembre 2008

La estructura de este bloque es exactamente igual a la anterior. En primer lugar se realiza la grabación de imágenes de Tania. La captura se realiza exactamente igual que en las situaciones anteriores (mismos planos).

Se pasa directamente al visionado de las imágenes de las cuales se creara:

Un documento visual sobre las mejoras realizadas por el sujeto. En este caso sobre el salto. Es complicado marcar plazos en el proceso de mejora pues cada sujeto es diferente y

asimila cada corrección a un ritmo dispar. Tania debe seguir trabajando el punto 5 pues la mejora existe, pero no es suficiente.



25 agosto 2008



16 diciembre 2008

Un segundo documento videográfico presentara el tercer bloque de trabajo de mejora. Para Tania el cuerpo técnico ha creído necesario la corrección de la curvatura de la espalda en el momento del salto. Seria el punto 4, la cadena cinética.



16 diciembre 2008

La metodología de trabajo es exactamente la misma, se pretende seguir así hasta completar todo el trabajo de construcción del tiro.

Paralelamente a los documentos videográficos se realizara un seguimiento del porcentaje de aciertos en los lanzamientos de algunos partidos y entrenamientos.

Los resultados de estas planillas son meramente orientativos. El resultado “final” es conseguir un mayor número de aciertos a la hora de tirar. Pero es totalmente cierto que la mejora que pretendemos con cada una de los bloques no implica una mejoría por si solas, sino al final del procedimiento y en conjunto. No por saltar más meterás más.

(Resultados de la planilla de Tania)

Carla es una jugadora que presenta problemas en el agarre de balón. No caza el balón con la mano que toca, siempre lo caza con la mano derecha. Al ser una jugadora muy descortinada presenta problemas en todos y cada uno de los puntos. En contrapartida estamos hablando de una fuerza de la naturaleza. Esto le permitirá, teóricamente, no tener muchos problemas en mejorar el punto 5 con un trabajo coordinativo adecuado.

C. Carbonell	No caza el balón con la mano correcta.	No direcciona bien el segundo apoyo.	No marca correctamente el segundo de tiro.	En ocasiones, exagera la flexión. No tiene un desarrollo completo: golpe de tracción demasiado prolongado. No termina correctamente: demasiado arqueado.	En ocasiones, no tiene verticalidad en el salto: ladea la cadera.
--------------	--	--------------------------------------	--	--	---



25 agosto 2008

Primer bloque trabajo “Carla”

25 Agosto 2008

Se realiza la grabación de imágenes de Carla. No existen correcciones simplemente se quiere observar como realiza el tiro y que aspectos se podrán corregir.

Los planos que se realizan son los comentados en el capítulo anterior.

Se pasa directamente al visionado de las imágenes de las cuales se crea el documento visto anteriormente con las necesidades de cada jugadora.

La metodología que seguiremos con Carla es exactamente igual que con Tania. Son dos jugadores de perfiles muy distintos pero que coinciden en algunos de sus gestos. En segundo lugar se creara el video y se le mostrara al sujeto. Puesto que en el primer bloque (las manos) es bastante fácil verse y auto corregirse sin necesidad del el video el primer montaje se dedicara al tren inferior y a sus dos apoyos. El primero de sus apoyos no lanza el cuerpo simplemente la pierna. Esto provoca un centro de gravedad desplazado, poco equilibrio. Su segundo apoyo no esta diseccionado a aro por lo tanto volvemos a una mala transmisión de fuerzas como nos pasaba con Tania.



25 agosto 2008

Segundo bloque trabajo “Carla”

21 Octubre del 2008

El trabajo a realizar es muy parecido que en el bloque anterior. En primer lugar se realiza la grabación de imágenes de Carla. La captura se realiza exactamente igual que en las situaciones anteriores (mismos planos).

Se pasa directamente al visionado de las imágenes de las cuales se creara:

Un documento visual sobre las mejoras realizadas por el sujeto. Este tiene varias utilidades. La primera es evidente. Ver si el trabajo realizado hace mejorar al sujeto y si es así, a que nivel se producen estas mejoras. En segundo lugar, que el sujeto se observe realizando el gesto mejor. Esto le puede invitar o animar a seguir trabajando. Es un refuerzo positivo. Igual que verse realizando mal el gesto le ayuda a centrar su atención en los aspectos a trabajar, en contra partida, el verse corrigiendo esos errores le reafirma en el trabajo realizado. Nos permitirá que siga creyendo en el trabajo, y que reafirme los nuevos gestos adquiridos hasta interiorizarlos completamente (realizarlos automáticamente sin pensar).



Pies el 21 octubre 2008



pies el 25 de agosto 2008

Carla tiene más problemas que Tania para corregir el segundo apoyo. Como se puede observar en la fotografía es un problema de flexión. Sigue tirando su rodilla hacia dentro, pese a que la mejora es notable. El tiempo dedicado a este trabajo con la interiorización de Carla no es suficiente. Todo e introducir un tercer bloque, seguiremos dedicando tiempo al trabajo realizado anteriormente. La idea es no estancarnos en la mejora de un solo gesto sino ir mejorando el global en un periodo de 10 meses.

Un segundo documento videográfico presentara el tercer bloque de trabajo de mejora. Para Carla la flexión resulta un reto importante. Nos centraremos en este aspecto y en su vuelo horizontal, que en tiros cercanos al aro es correcto pero a medida que se aleja empeora notablemente.



flexión el 25 de agosto 2008

vuelo horizontal en salto

Podemos observar que se pretende trabajar los mismos puntos con ambos sujetos (con pequeños matices marcados por la necesidad) para observar que el mismo trabajo no obtiene el mismo resultado. El proceso de aprendizaje depende de muchos factores pero sobre todos ellos el video puede realizar un trabajo de apoyo.

Tercer bloque trabajo “Carla”

Como en los bloques anteriores dos documentos videográficos. El primero para mostrarnos las mejoras y un segundo para plasmar el próximo bloque de trabajo. Para Carla el cuerpo técnico ha creído necesario la corrección de la curvatura de la espalda en el momento del salto. Sería el punto 4, la cadena cinética.

Misma mecánica y metodología que en todos los anteriores. También adjuntaremos las planillas con los porcentajes de acierto.



flexión 16 diciembre 2008

flexión el 25 de agosto 2008

La mejora de Carla en la flexión es buena. En primer lugar no ladea tanto su rodilla. En segundo lugar cada vez baja más el culo. En todo este proceso gana una mejor transmisión de la fuerza de las piernas y del equilibrio corporal. Contra mas flexión centro de gravedad mas bajo y mas fuerza que realizan las piernas.



16 diciembre 2008

6. Conclusiones

Son muchas y variadas las experiencias realizadas al largo de todo este proyecto, así como las diferentes utilidades que se le han dado al video al largo de este. Por este motivo me gustaría empezar valorando el uso del video en general dejando para el final la parte central del proyecto (el video en la mejora de la técnica individual).

Es evidente que hoy en día el video esta al alcance de todos. Que con unas nociones básicas todo el mundo puede hacer un trabajo decente con imágenes. Esta facilidad de acceso convierte al video en una herramienta de presente y futuro en el mundo del entrenamiento deportivo. Mas si cave por los buenos resultados obtenidos tras este trabajo. Pero no hay que olvidar que es un complemento al trabajo diario, no un sustituto.

En primer lugar destacaría el video motivacional. El infantil de la temporada 2007-2008 del C.B.F. Sarriá fue campeón de Cataluña y de España esta temporada pasada. Un equipo con talento pero de muy difícil cohesión. Es evidente que el competir por un titulo ayuda a aunar esfuerzos. Pero el resultado obtenido en la final a cuatro y en sectores gracias a los videos fue evidente. El grupo estuvo en su mejor momento a nivel colectivo y fue capaz de cambiar la dinámica negativa reinante. Todas y cada una de las jugadoras destacan a posteriori el impacto que les causo el video.

El Júnior de este mismo club jugo la final a cuatro de Cataluña contra Mataró, Lima y Uni Girona. El trabajo de scouting se realizo sobre los dos primeros equipos. El balance de esa final fueron dos victorias y una derrota. El partido que se perdió fue el único en el que no se realizo el trabajo de scouting. Todos los partidos de la liguilla se resolvieron por diferencias menores a los 8 puntos. La conclusión a la que llegamos es que un scouting por si solo no te ganara un partido pero puede darte ese pequeño empujón que necesitas.

Las aportaciones que puede hacer la biomecánica al baloncestos son importantes, pero no son muy practicas en el trabajo diario. Su complejidad y uso exclusivo para gestos muy concretos la convierten en una herramienta poco útil para el baloncesto no profesional o semiprofesional.

En lo que se refiere a la técnica individual, y más concretamente en el tiro, los resultados obtenidos son prometedores. Son prometedores y no concluyentes porque el tiempo requerido para tal afirmación debe ser superior a empleado en este trabajo. De los puntos marcados solo se ha podido trabajar tres de las cinco partes. El trabajo de tiro estaba planificado para un mínimo de once meses de trabajo. En cuatro meses se han observado mejoras sustanciales en los dos sujetos estudiados. En la ampliación de este proyecto, se compararan a nuestros sujetos con otros dos que realizaran el mismo trabajo sin la utilización del video. De esta manera podremos decir sin ningún tipo de dudas que el método funciona. Eso si con la experiencia en el trabajo de dicho fundamento los años anteriores, el cuerpo técnico esta gratamente sorprendido de las mejoras realizadas. En sobre manera de la interiorización de cada uno de los gestos por parte de las jugadoras. Ellas mismas han trasmitido reiteradas veces lo bien que les va el verse cometer errores, y como esto no solo facilita el trabajo posterior, sino que les hace prestar mas atención en los gestos a corregir. El trabajar con el video les ha hecho ser más conscientes de su labor en la mejora del fundamento incrementado la confianza en este, tanto en acierto como en número de intentos por partido.

Para concluir y teniendo en cuenta que son simplemente opiniones de los seleccionadores y entrenadores de la FEB (federación española de baloncesto). Los últimos informes recibidos en el club sobre nuestras jugadoras internacionales Juniors (PRESELECCIÓN U18 FEMENINA. CONCENTRACIÓN Y TORNEO DE BARACALDO, 26 al 30 de diciembre 2008, Tania es una de ellas) destacan, sin saber con exactitud como ni que estamos trabajando, el TIRO. Por problemas burocráticos me resulta imposible aportar esta información por escrito.

El video optimiza el tiempo de trabajo en pista con las jugadoras y aumenta el grado de interiorización.

7. Bibliografía

- John F Murray (2006) *tenis inteligente, como jugar y ganar el partido mental*, colección entrenamiento psicológico, Editorial Paidotribo
- José Antonio del Río, *metodología del baloncesto*, colección deporte, Editorial Paidotribo.
-
- Batlle, Jorge Sergio (2004) José Martí. *Aforismos*. Editorial Francisco Cepero Tejera, Centro de Estudios Martianos. La Habana, Cuba.
- Cintra Kindelán, O. (1992) *Factores de la Efectividad del Juego en el Baloncesto*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- De la Paz Rodríguez, P.L. (1985) *Baloncesto, la Ofensiva*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- De La Paz Rodríguez, P.L. (1986) *Aspectos históricos, metodológicos y de la organización de competencia*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Donskoi, D. Zatsiorski, V. (1988) *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Editorial Raduga, Moscú.
- Forteza de la Rosa, A. y Ranzola Rivas A. (1988) *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
- Hernández Sampieri, R. (2003) *Metodología de la investigación, tomo 1*. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
- Juan, J. (1994) *Revista Técnica de Baloncesto, Clinic Nº 27*. Madrid, España, Edita A.E.E.B.
- Juan, J. (1998) *Revista Técnica de Baloncesto, Clinic Nº 43*. Madrid, España, Edita A.E.E.B.
- *Manual de Baloncesto* (1975) Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Ozolin, N.G. (1988) *Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
- Valdés Casal, Hiran (1987) *Introducción a la Investigación Científica Aplicada a la Educación Física y el Deporte*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Wissel, H. (2005) *Baloncesto, Aprender y progresar*. Paidotribo, Barcelona.

- LEÓN, N. S. T. *La llave del éxito*. Preparación para el éxito deportivo. Puebla: BUAP, 2001.
- MACIEL, U. K. *Estudio de algunos componentes de la representación motora del remate en voleibol*. Tesis de Maestría. Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas, 2001.
- PUNI, A. T.; DZHANGAROV T. T. *Psicología de la educación física y el deporte*. La Habana: Científico Técnica, 1979.
- RODIONOV, A. B. *Psicología del deporte de altas marcas*. Moscú: Vipo Vneshtor Giizdat, 1990.
- SARDIÑAS, M. *Estudio de la representación motora en jugadores de balonmano categoría 15-16 años de la ESPA de Matanzas*. Tesis de Maestría. Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas, 1998.
- SASCO, A. F. D. *Nociones de psicología de la educación física y el deporte*. La Habana: Pueblo y Educación, 1984.
- SCHHMIDT, R. *Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática*. São Paulo: Movimento, 1993.
- TAILLE, Y. et al. *Teorias psicogenéticas em discussão*. São Paulo: Sumus, 1992.
- WIEMEYER, J. *Interne Bewegungsrepresentation*. Grundlanger, Probleme und Perspektiven. Köln. Bps Velarg Köln, 1994.
- AGUADO, X. (1993) *Eficacia y técnica deportiva*. Barcelona. Inde.
- GUTIERREZ, M. (1988) *Estructura Biomecánica de la motricidad*. Granada. INEF.
- HAINAUS, K. (1976) *Introducción a la Biomecánica*. Barcelona. Jims.
- HOCHMUT, G. (1975) *Biomecánica de los movimientos deportivos*. INEF. Madrid.
- WINTER, D. (1990) *Biomechanics and motor of human movement*. New York. John Wiley and Sons.
- ZATZIORSKI, V. (1988) *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Moscú. Ráduga.

- <http://www.efdeportes.com/efd126/como-mejorar-la-efectividad-en-el-tiro-libre-en-baloncesto.htm>
- <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/Tiro%20libre%20en%20baloncesto.pdf>
- http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/id/1484659.html
- <http://www.efdeportes.com/efd85/aprend.htm>
- <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2520942>
- <http://marisaeconde.blogspot.com/2007/10/la-importancia-de-las-imgenes.html>
- <http://portal.educ.ar/debates/eid/docentes hoy/otras-publicaciones/los-entornos-visuales-favorecen-los-procesos-de-aprendizaje.php> Autor: **Patricia Cariglino**, 31-10-2006
- <http://www.deporteyciencia.com/comments.pl?sid=557&cid=484>
- <http://www.ctv.es/USERS/tarso/Curso05.html>
- http://parkerr.iespana.es/documentos/lanz_canasta.htm
- <http://www.efdeportes.com/efd43/biomec.htm>

