

Monograph

# Trabajos Reducidos para la Mejora del Desarrollo de la Secuencia Defensa - Ataque en Jugadores de Básquetbol de Categoría Amateur y Profesional

Rubén Ricardo Di Bella

*Club Atlético Boca Juniors, Buenos Aires, Argentina.*

## RESUMEN

Con este trabajo se pretende dar un acercamiento teórico a lo que significa el trabajo reducido en el básquetbol, sus formas, características y propuestas de progresión hacia una forma de trabajar el deporte lo mas cercana posible a los requerimientos energéticos, mentales, situacionales y resolutivos de situaciones de juego, partiendo de que la resolución de las distintas facetas del juego se lleva a cabo en espacios mínimos para jugadores de gran tamaño y altura con otros estructuralmente diferentes, lo que obliga no solo a tener que acomodar las acciones neuro musculares a la dificultad estratégica que surge del planteo del adversario, si no también a situaciones no programadas como puede ser un alero que queda arriba marcando un base, o un pívot que debe subir a tomar la marca de un alero por una rotación defensiva, es decir, en sectores del campo no óptimos. Los distintos medios que se proponen para entrenar y hacer frente a estas posibles situaciones los planteamos desde la propia experiencia apoyado en la validación de circunstancia del deporte, en la resolución de problemas en espacios mínimos, de forma multilateral y abarcando la mayor variedad de situaciones posibles del juego, proporcionando así medios múltiples para que el deportista se desenvuelva en cualquier sector del terreno de juego al margen de la posición asignada por rol, y que pueda integrar en un solo circuito de desarrollo su propia evolución personal hacia un deportista multifacético con el juego con sus pares en un trabajo de equipo efectivo que significan los deportes abiertos de situación. Estos trabajos, por lo tanto, pretenden acercar una propuesta de trabajo adaptable a los requerimientos que tengan los jugadores y equipos de acuerdo al nivel en el que se encuentren y siendo prácticos para cualquiera de estos, considerando siempre que son parte de lo que podemos denominar entrenamiento táctico, al haber una adaptación constante de un jugador en relación al otro (Ruiz, L. M.; Arruza, J. (2004), Luque García, J (2002)), y utilizando variables físicas como marcador de la intensidad, pudiendo así poder cuantificar el entrenamiento táctico en el período de trabajo en el que se esté, teniendo en cuenta la preferencia de los entrenadores en incluir este entrenamiento de forma diaria en sus planificaciones y que es de por sí, parte fundamental del aprendizaje del básquetbol. A este fin también se incluyen ejercicios que intentan ser un ejemplo de esta propuesta de entrenamiento.

**Palabras Clave:** trabajo reducido, imitación de la realidad de juego, adaptabilidad, especificidad

## INTRODUCCION

---

El motivo de presentar un trabajo de este estilo en relación a medios de entrenamiento eficaces en el básquetbol surge de la necesidad de poder catalogar y combinar aquellas ejercitaciones que sumen al desarrollo efectivo del deportista (físico-nervioso-psicológico), en este caso, las actividades en espacios reducidos, que son fundamentales en este deporte dadas las numerosas veces que el desarrollo de las situaciones de juego se da en espacios de este tipo y hasta en ventaja o desventaja numérica. Al mismo tiempo, hablar del desarrollo del deportista apoyado en parte en las actividades de juego reducidas sería un error si solo se lo enfoca en el perfeccionamiento o ajuste del deportista ya consolidado sin mencionar el increíble valor que adopta en la enseñanza en divisiones formativas, y donde su variabilidad hace posible entender de una manera muy justa el concepto de percepción-decisión-ejecución necesaria en este como en cualquier otro deporte principalmente de características acíclicas (Carrillo, A, 2004)

Sin querer rellenar entrenamientos apuntando a una supuesta superación del deportista con ejercicios que no se ajusten a las necesidades del mismo, ni del deporte, ni sean comunes al básquetbol internacional de hoy día, sumamos aspectos pedagógicos muy útiles para entender como enseñamos y como nos entienden los deportistas, que no es lo mismo (Blazquez, D.,1995; Thiess, G, Tchiene, P, 2004), y que son determinantes si queremos educar al deportista sobre su propia actividad y a los entrenadores como retroalimentación a su trabajo, lo que facilita a su vez el ajuste correspondiente al deportista en cuanto a su desempeño en comparación con la respectiva planificación. A su vez, metodologías aplicadas al entrenamiento físico prácticas y claras basadas en una correlación entre la fisiología deportiva y la actividad realizada (Navarro, F, 1998) nos permite poder planificar desde el impacto físico específico (de acuerdo al objetivo inmediato que se persiga, el momento del año, el propio atleta, etc) que produzcamos en el deportista, por un lado, y por el otro trabajos sobre aspectos determinantes del deporte que terminan por definir mucha veces encuentros, y que no son tenidos en cuenta generalmente en gran parte de lo programas de entrenamiento (Cardenas, D, Rojas, J., 1997; Sampaio,j. Lorenzo, L., Ribero, C.,2006 ), y abarcamos con esto aspectos que nos dan una faceta psicológica- cognitiva, en el sentido de que el deportista es sometido a estímulos que fuerzan su capacidad de adaptarse a la cambiante situación (lo mas real posible a las situaciones del juego mismo) y que después puede volcar en el mismo terreno de juego (Kuchar, B, 2005; McKeag, D,2003), y hablamos aquí de no solo la intensidad de los sistemas intervinientes fisiológicos - químicos del atleta, si no también de la conducción progresiva, de acuerdo a su desarrollo, del mismo stress psicológico de la competencia, entendiendo a este como “un proceso emocional que se desencadena ante la presencia de un estímulo específico (real o imaginario) y que supone la percepción de un desequilibrio sustancial entre la demanda y la capacidad de respuesta (de la persona) bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda tiene importantes consecuencias (percibidas)” (Chirivella, E, 2007).

### **Características Observables del Deporte**

Las situaciones de juego se llevan a cabo en un espacio rectangular de 14 mts de ancho x 28 mts de largo, con un tiempo de juego de 40 min, divididos en cuatro cuartos de 10 min, sin contemplar posibles alargues por tiempo suplementario, y tiempos de juego sin que el reloj corra, como en los tiros libres (la única característica del juego que podemos clasificar de tipo cerrada) entretiempos o tiempos pedidos por el técnico, además de que los cambios de jugador son ilimitados y dados en cualquier momento del partido en que el juego esté parado, por lo que el volumen de juego de cada uno tendrá diferencias con el de su compañero). En las posesiones de balón se encontró que alrededor del 60 % de las mismas en un partido de básquet de primera división semi-profesional rondan el margen de 0 a 20s (47 %) y 10 a 20s (18 %) (Bertorello, A, 2003), aunque estudios en primera división de España arrojaron un 41 % de acciones entre 0 y 20 s, y un 30 % entre 21 y 40s. (Hernandez y Moreno, 1988, citado por Vaquere, A. 1999).

Todos estos datos tratan de demostrar la fluidez y velocidad (que la entenderemos aquí como la posibilidad del organismo de realizar movimientos por separado o complejos en un período corto de tiempo, así como a la coordinación veloz de las facetas ofensivas y defensivas en su conjunto, es decir, de los movimientos tácticos-técnicos) a la que se juega este deporte que involucra además múltiples formas de contacto con el adversario y el mismo objeto de juego (el balón), entendiéndose por esto: pases, dribling (la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador, sin por esto tener que tomarlo), picks ( o cortina, contacto de un jugador ofensivo contra otro defensivo de un compañero con la intención de liberar a este de su marca), etc.

Los tipos de desplazamiento que se dan pueden clasificarse en de traslado (correr un contraataque, dribling en velocidad), desplazamiento verticales u horizontales implicando una marcada aceleración o desaceleración (desmarques, parada y tiro, bandejas), sprint - frenar retroceder (recuperaciones defensivas, balances defensivos), cambios de ritmo (fintas, desmarques), acople de movimiento (correr y saltar, tirar y correr, saltar, tomar y pasar) y finalmente pivoteos hacia ambos lados. Asimismo, es importante remarcar la ambigüedad de esta clasificación, que no va a ser más que ilustrativa si

se quiere, con el fin de separar mejor los componentes para su diferenciación y entrenamiento, ya que los diferentes desplazamientos se dan permanentemente de forma combinada y superpuesta. Así, un traslado con dribbling puede considerarse también un acople de movimiento (tomar el balón y correr), y contener elementos distintos como de aceleración y desaceleración en el mismo traslado, fintas, etc, sin considerar los desplazamientos que produce o modifica tanto en sus compañeros como en sus oponentes.

Se dan gran cantidad de saltos en una línea no continua, es decir, que no se repetirán dos iguales de forma mecánica, ya que las situaciones son diferentes en cuanto a posesión en el espacio si bien el objetivo será siempre progresar en el ataque o en la defensa de acuerdo al momento. Es apreciable como estas situaciones brindan material importante para su trabajo puntual en espacios reducidos: si pensamos el trabajo del pivot, el cual de desempeña en la búsqueda del rebote en contacto permanente con su oponente, y mismo hasta en la búsqueda del balón en la fase aérea, desarrollando un salto en contacto sin carrera previa y en el que estadísticamente no supera los cinco saltos por búsqueda del rebote ofensivo o defensivo (Bertorello, A. 2003, Sampaio, a. 2005) podemos proponer trabajos reducidos en donde el 1 vs 1 se lleve a cabo en una búsqueda simultánea del rebote a partir del lanzamiento de un tercero. En la medida de que estos sean mas o menos lúdicos (estilo competencia donde se sumen puntos por cada rebote tomado y/o aplicación de la técnica de bloqueo, por ejemplo, y que podemos considerar también como tácticos), sobre la intensidad física (variación de alguna de las variables físicas que intervengan y que aquí no vamos a detallar) o puramente técnica (toma del rebote de una forma particular o hacia un lugar particular) podremos diferenciar diferentes trabajos del deportista.

Aparte de esto también es de fundamental importancia tener en cuenta las posturas técnicas propias del deporte, como la postura defensiva, la postura para el lanzamiento o la postura para el pase (triple amenaza), de lo que se observará como el tren inferior será determinante en esto, quizás con un acento más marcado en la defensa, al deber mantener por períodos cortos pero que al volumen de juego hace mucho, una postura de flexión de rodillas en la que el desplazamiento lateral (derecha a izquierda) y antero-posterior (hacia delante y atrás) se combinan a la vez que existen múltiples contactos.

Flexiones parciales de rodilla y cadera como esta se observan en variedad de situaciones (desmarques, toma inicial del balón para el lanzamiento, postura del salto), por lo que se concluye que debe existir un trabajo importante sobre la zona media del cuerpo e inferior también para resistir con velocidad las necesidades del juego, al margen de lo contactos que se dan en estos mismos por lo que será necesario también contar con la fuerza suficiente para poder mantener esta postura frente al adversario y no se produzcan desbalances por acción del mismo, por fatiga o por incapacidad orgánica del atleta. Al respecto, el trabajo de Vaquera, A (1999) sobre las manifestaciones de la fatiga en el básquetbolista arroja que si bien luego de una serie de esfuerzos a intensidades máximas no se apreció una influencia determinante en las acciones ofensivas de lanzamiento, si pudo observarse una disminución en la velocidad de desplazamiento o mejor dicho, una disminución de la potencia mecánica y un aumento del tiempo de ejecución de estos desplazamientos defensivos, aunque esta manifestación es variable y fluctuante de jugador a jugador (consultarse también los trabajos de Gaitanos y cols (1993); Bogdanis y cols. (1996) y Dawson y cols. (1997))

También hay que mencionar que en la situación de juego factores diversos indeterminados, como puede ser una defensa exigente inesperada fruto de un planteo estratégico sorpresivo, un contexto de juego desfavorable (mucho ruido, cobros arbitrales negativos, etc) o la misma situación de estar gol a gol en estas mismas situaciones, actúan sobre el jugador en momentos específicos de carácter intermitente, que pueden repercutir sobre algún aspecto del mismo, dando lugar a fatiga global o específica que no permitiría una ejecución pulcra y coordinada de las acciones, y que muchas veces inclinan a favor o en contra el resultado final (Sampaio, J., Lorenzo, L, Rivero C., 2006). Estas acciones igualmente involucran múltiples articulaciones y van a tener íntima relación con el desarrollo que se da en el tren inferior, con la cadena cinemática que desarrolle el jugador, es decir, una continuidad de movimientos que se inicia en el segmento mas estable y se comunica de forma distal con el segmento contiguo y así sucesivamente hasta alcanzar el segmento mas distal donde finalizará la ejecución, si es eficaz, a gran velocidad (Bellendier, J. 2002). Por ejemplo, a grandes rasgos y sin introducirnos en un análisis biomecánico, el lanzamiento, que se inicia desde una posición de semiflexión, desde aquí se inicia una propulsión (salto) donde simultáneamente los brazos se elevan verticalmente para desprenderse del balón en el momento mas alto del mismo, previa flexión de codo y de muñeca y dedos, en lo que en el camino involucrará a articulaciones como la escapula humeral, la articulación del codo, muñecas y dedos).

En cuanto a sistemas energéticos intervinientes, el básquet se apoyará fundamentalmente en lo determinante que sean los esfuerzos máximos, resolutivos de las diferentes situaciones de juego, en la que la base de una adecuada preparación aeróbica se desarrollará mejor los procesos de recuperación (Lopez y Cols, 1994, citado por Vaquera, A, 2002). Para Del Monte, A. y cols (1987) los jugadores nacionales de baloncesto de la primera categoría de Italia presentan un consumo máximo de oxígeno medio de  $54.8 \pm 5.2$  ml./Kg./min, similar a lo que consideró Apostilidis (Apostilidis et al., 2004) de  $51,7 \pm 4,8$  ml/kg/min en jugadores de básquetbol de la selección juvenil griega, y levemente por debajo de lo expuesto por Vaquera (2002) con jugadores de la liga EBA de España de  $61,2 \pm 1.3$  ml/kg/min, por lo que el trabajo de la resistencia en el básquetbol irá orientado un método de entrenamiento que permita el suministro de cargas intensas y repetitivas, como

puede hacerse a través de los ejercicios en espacios reducidos.

También es importante citar el trabajo de McInnes S.E. (2005) con jugadores de la Liga Australiana de Básquet, donde de la totalidad de las carreras con pasos largos y sprints el 51% duró mas de 1.5s, 27% mas de 2s, 12% mas de 3s, y 5% mas de 4s. En promedio, alrededor del 10% del tiempo total y 15% del tiempo vivo fue utilizado en actividades de alta intensidad. Las carreras de alta intensidad ocurrieron en promedio una vez cada 21s de tiempo vivo, y la duración promedio de las carreras fue de 1.7s.

La intensidad de las carreras de un jugador durante un partido dependerá fundamentalmente de su nivel de condición física y de su posición táctica en el equipo (Bangsbo, 1998). Por lo tanto, la clasificación desde donde parte la división de la totalidad de la distancia recorrida, a la que después se la separa correspondientemente de acuerdo a la intensidad de la misma, separa a los jugadores de básquet en tres posibilidades: base, alero, pivot, y a partir de este punto se realiza dicho análisis. Aunque los resultados de diferentes trabajos varían entre si (Colli, R y Fania, M 1988; Galiano, D. 1987 citados por Barbero Alvaréz, J (2001)) a regla general se considera al base como al jugador que mas distancia recorre. Ahora, lo importante de esto no es tanto la distancia que recorre, si no a que intensidad. Como planteamos, es esta la que determinará el desarrollo del juego.

Por otro lado, no consideraremos significativo los niveles de acido láctico para jugadores de este deporte dadas sus características intermitentes, y que presuponen esfuerzos fuera del marco de los 30-90s de esfuerzo sub máximo necesarios para que el sistema anaeróbico-láctico tenga una participación importante (Platonov, V. 2001)

Podemos concluir entonces que el básquetbol es, al margen de las características de cada jugador en particular, un deporte preponderantemente aeróbico de características intermitentes, con pausas registradas entre los 20 s a los 90 s (Dal Monte, A 2008), y entre 11 s y 20 s de duración, del 54 % de las pausas totales de juego (Colli, R., y Faina, M., 1985, citado en de Refoyo, I y cols.2003), donde el sistema de los fosfatos tendrá un papel fundamental y donde también existirán picos de esfuerzo láctico, aunque no son significativos, y múltiples y distintos desplazamientos y acciones en posesión del balón y sin el mismo.

### **Demandas Físicas que se Proponen Trabajar con los Espacios Reducidos**

Los trabajos reducidos en el básquetbol, como en cualquier otro deporte acíclico de situación, son versiones fraccionadas de la competencia, por lo tanto, condicionantes a que el atleta se encuentre continuamente adaptándose a nuevas formas de resolución individuales y colectivas (Cardenas, D y Rojas, J. 1997). La intensidad a la que la trabajemos sin embargo (pausas, densidad, carga volumen de trabajo, etc.), es la que va a determinar los beneficios que obtengamos de ella. Así, por las características del deporte que tratamos aquí, el básquetbol, un deporte de múltiple variedad de gestos, desplazamientos y combinación de acciones motrices como se describió en la primera parte de este trabajo, aquellos ejercicios donde trabajemos de forma intercalada ejercicios sobre gestos y acciones específicos del deporte en zona de IIC-I e IIC-II (intervalado intensivo corto y muy corto respectivamente, (2) ), con pausas incompletas que nos permita adecuar la recuperación a la realidad del juego, pero la suficiente como para mantener una intensidad respetable, responderá mejor a nuestras necesidades.

En la Tabla 2 se muestran las intensidades que se utilizarán a través de los trabajos en espacios reducidos para el básquet, desde los IIC-I ajustados a un periodo de acumulación, hasta los IIC-IIa e IIC-IIb, los primeros de esfuerzos rápidos y dinámicos, y los segundos de características breves y explosivas, de mayor predominación a lo largo del juego y mas decisivas del mismo:

Tipo	Duración	Velocidad Competitiva (%) **	Pausa entre Repetición	Volumen de Ejercicios ***	Frecuencia Cardíaca	Efectos
IIC-I	15-60 s 20-30 s *	80-90	30 s - 50 s	De acuerdo a la época del año, principalmente preparatorio.	Muy variable	Producción y restauración de lactato en sangre; Implicación de las fibras tipo II siempre que el VO2 max. Sea mayor al 90 %;
IIC-IIa	8- 15 s	90 - 100	50 s - 1 min	De acuerdo a la época del año, principalmente periodo de preparación especial	Muy variable	Utilización de los depósitos de fosfato; Iniciación de glucólisis anaeróbica.
IIC-IIb	0-8 s	100 - 110	Mas de 1 min	Periodo competitivo	Muy variable a máxima	Utilización de ATP y grupo de los fosfatos

**Tabla 1.** Intensidades que se utilizarán a través de los trabajos en espacios reducidos para el básquet. \*: tomamos para los trabajos que nos interesan, en este caso la franja de tiempo de trabajo que va hasta los 20 - 30 segs, los mismos adecuados al periodo del año en que nos va a ser beneficioso (pretemporada o fase de acumulación). Volcamos dentro del gesto del deporte trabajos aeróbicos directos (ejercicios especiales). \*\*: la velocidad competitiva hace referencia a la velocidad de juego que el deportista desarrolla, que va a ser máxima en las acciones definitorias tanto en ataque (cuando se progresa hacia el aro para encestar y/o superar a un rival, con y sin balón) como en defensa (anticipando al jugador que debe defender impidiendo su progreso, con y sin balón). En las acciones de transición o relevo defensivo (por mencionar solo dos situaciones) esta velocidad no es necesariamente máxima, mas si consideramos que un cambio de dirección implica también un cambio de ritmo de carrera (velocidad y dirección) y estos son necesarios en todo momento del juego. \*\*\*: el volumen hace referencia a la cantidad de ejercicios y repeticiones que van a ejecutarse y a los ejercicios en sí. Para que quede mas claro este concepto, un ejercicio ICC-I puede ser de jugar 1 vs 1 en un extremo de la cancha, sin terminar el ejercicio hasta que uno de los dos haga el gol, y teniendo que retroceder hasta afuera de la llave cada vez que se tome un rebote.

## El Trabajo Reducido

Desde este trabajo se proponen dos clasificaciones para diferenciar que queremos trabajar, como y a que intensidad:

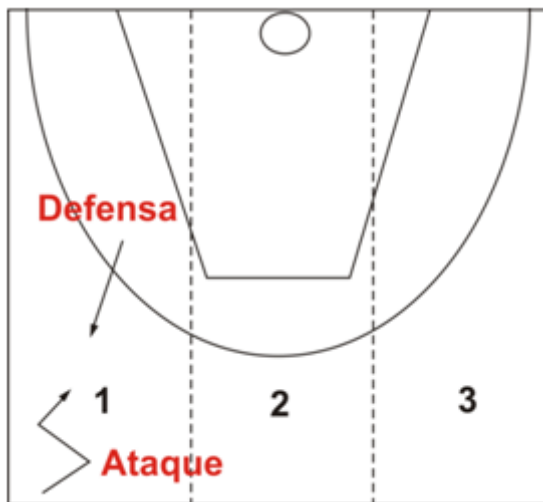
1. trabajos reducidos generales: prolongados (hasta los 20-30s, lo que significan 6 segs mas que el oficiado por el reloj de tiro), generalmente individuales de confrontación.
2. Trabajos reducidos específicos: breves (no superan los 8-10s por posesión y a veces menos), tanto individuales de confrontación como colectivos de confrontación (hasta 4 vs 4)

Estos trabajos, aunque breves en tiempo de ejecución, necesitan un volumen que beneficie su desarrollo, y así como se pueden combinar para trabajar de forma discriminativa gestos específicos en distintas situaciones, también podemos involucrarlos en trabajos totalizadores que interactúen todo lo aprendido a la resolución de una situación. En ambos casos por igual buscaremos trabajar sobre un nivel lo mas próximo posible a la competencia, ya que los aspectos físico, técnico y tácticos pueden entrenarse si se quiere utilizando otras estrategias, pero debemos tener en cuenta que es solo el deportista quien sufrirá la presión que establece la competición (Thiess, G, Tchiene, P. 2004), y este aspecto es tan o mas importantes como los otros, y si él no pudiera manifestar todo su potencial en el momento de la competición, todo el entrenamiento no es más que una pérdida de tiempo.

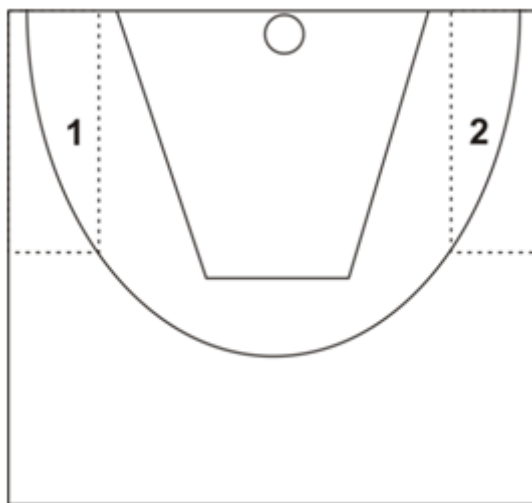
Por lo cual la dificultad entre los ejercicios estará dada por el condicionamiento que se le dé a la ejercitación, es decir, por cuanto lo aproximemos a lo que es la competencia y hasta a exagerar aspectos de la misma (desde el 1vs1 en un espacio determinado de la cancha hasta trabajar con el reloj de tiro condicionando nuestra ofensiva). Por lo tanto, la valoración de la intensidad del trabajo estará dada por las condiciones que se propongan al mismo: siempre trabajamos en espacios reducidos, pero podemos variar el terreno de movilidad (horizontal al aro, vertical al aro, desde las cinco posiciones a lo largo del perímetro (línea de 3 pts.), o en la zona interna), la cantidad de piques, por ejemplo, no mas de 3 si se parte desde una posición estática progresando hacia el aro y con defensa, etc, que dará el marco donde clasificar la eficiencia del ejercicio (zona ICC-I, ICC-IIa, ICC-IIb de acuerdo al objetivo de la planificación). De acuerdo a la intensidad del ejercicio convendrá en mayor o en menor proporción incluirlos al principio o ya avanzado la sesión de entrenamiento. Lo importante será en cualquiera de los casos que el ejercicio se corresponda con lo que se quiera trabajar. Así, un trabajo de fundamentos técnicos puede incluirse al inicio del entrenamiento y su vuelco técnico-táctico inmediatamente después, para asegurar la ejecución con intensidad máxima de cada jugador, e incluir posterior a esto trabajos reducidos específicos de

acuerdo a lo que se busca dar prioridad en el momento del año en el que se encuentre o las necesidades del jugador. Por ejemplo, si buscamos mejorar el ataque del base desde la línea del perímetro frente a la defensa hombre a hombre, podemos utilizar la siguiente progresión:

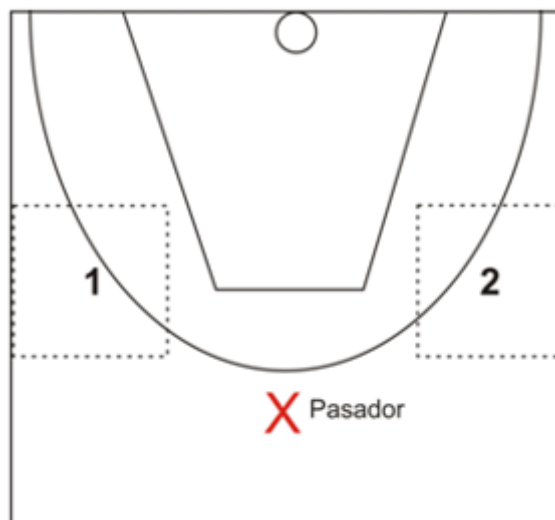
- 1 vs 1: A- media cancha, se trabajará 1. desde lado derecho; 2. desde lado izquierdo; 3. desde el medio de la cancha. El jugador ofensivo se encuentra picando el balón cuando se integra el defensor (y no lo espera para luego atacar, por lo que la ofensiva se lleva a cabo en movimiento).



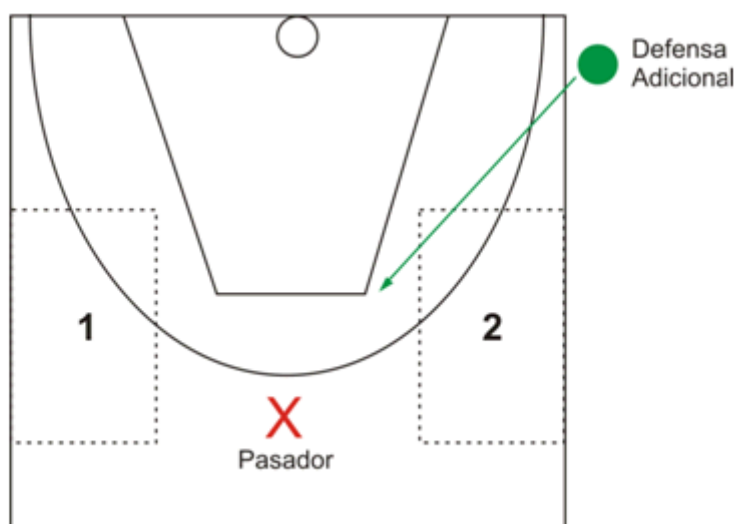
- B.  $\frac{1}{4}$  de cancha inferior, se permite a la defensa que presione y se busca progresar hacia el aro, desde 1 y luego 2. DIFICULTAD QUE SE AGREGA: no se puede picar mas de 4 veces.



- C.  $\frac{1}{4}$  de cancha superior, se agrega un pasador en mitad de cancha al cual hay que pasarle la pelota por lo menos una vez y no más de dos, así se estimula más el también tener que desmarcarse antes de atacar. Se sigue manteniendo el límite de los piques.

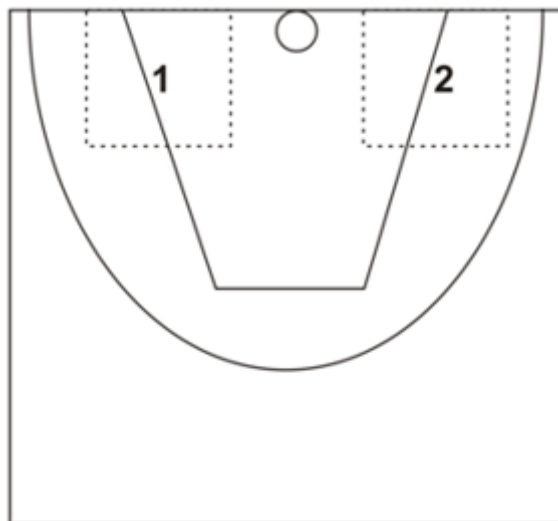


D. Siguiendo el planteamiento del ejercicio anterior, ahora, cuando el base recibe en uno de los cuartos superiores de la media cancha (primero se trabaja de un lado y luego del otro), se va a sumar una defensa adicional a intentar detener el ataque del jugador.



E. Una propuesta adicional es la de hacer que el base aprenda también a jugar en aquellas posiciones que no le son habituales, pero que su conocimiento favorece su aprendizaje multilateral, como es el juego del poste bajo típicamente realizado por jugadores internos. Esta situación, si bien como se dijo no es la más común, puede darse luego de un cambio de marcas o en un movimiento ofensivo en el que circunstancialmente quede un base alto con un defensor bajo, o un base rápido con un jugador alto, al que debe saber como “sacar” de la llave.

En este ejercicio propuesto, entre muchos otros que se pueden encontrar, el base realiza un auto pase desde abajo del aro y toma el balón adentro, mientras que durante estas acciones el defensor ya está a su espalda. Al tomar el balón juegan 1 vs 1 de frente al aro, de espaldas al mismo, etc. Primero de un lado y luego del otro.



Los espacios son los del juego, desde donde se desempeña habitualmente y se utilizan dificultades con las que también se encuentra (pocos piques de balón, espacios desfavorables al encontrarse cerca de las líneas, defensas de dos hombres, desmarques, y mas variantes que pueden incluirse con toda tranquilidad para hacer mas complejo el ejercicio), las intensidades pueden ser competitivas (ICC-b) o próximas a ella (ICC-a), y trabajar por parejas puede utilizarse para variar y controlar las pausas: por ejemplo, si utilizamos 3 parejas por ejercicio nos podemos garantizar una pausa de por lo menos 10 s y que puede llegar a 15 s, si se juega a un solo lanzamiento, y es lo suficiente para que el trabajo sea realizable esperando la intensidad que planificamos pero integrando un componente variable, el de la propia competición, del juego, por lo que la intensidad quizás no sea el 80, 90 o 100 %, pero si la mas cercana a ella que el jugador pueda manifestar en ese momento para ese ejercicio (la velocidad competitiva).

Si quisiéramos entrenar el dribling o manejo de balón bajo presión también de un base, simulando la traslación del balón de un partido verdadero, establecería un trabajo reducido general con una progresión como la siguiente:

1. 1 vs 1 toda la cancha (de aro a aro).
2. 1 vs 1 toda la cancha con reloj (se establecen 14s límite para pasar la media cancha y 10s para ejecutar la ofensiva. Voy a darle también énfasis aquí a si la defensa logra la contención deseada).

VARIANTE: 1 vs 1 igual, pero el base utiliza dos pelotas. Este ejercicio apunta a incorporar capacidades coordinativas con el balón, y las variantes al respecto son enormes.

1. 1 vs 2 toda la cancha (es habitual el que se haga trap (atrapar a un jugador con balón entre dos o mas jugadores impidiendo que progrese en el terreno de juego) a un base, solo que aquí se exagera y se establece desde el primer momento).
2. 1 vs 1 + otro que se suma a defender una vez cruzó la mitad de cancha (nuevamente trabajamos sobre la presión sobre el balón con una práctica extendida como es el trap de media cancha, la cual utiliza la regla de juego de "cancha atrás" e impide que el base pueda retroceder una vez cruzada dicha línea).
3. Agregamos el reloj de tiro desde diferentes tiempos: algunas veces completo (24s) y otras disminuido (8s, 14s, 10s, etc). Así trabajamos la conciencia del jugador en el ahora, la perspectiva multilateral de juego que debe desarrollar en momentos así, y la resolución práctica de problemas habituales de partido tras una presión o un traslado ineficaz de la pelota a la ofensiva.

Los trabajos en espacios reducidos en la planificación anual pueden y deben incluirse constantemente, variando solo aquellas constantes que afecten la carga de trabajo, es decir, las pausas y duración de la actividad principalmente, como mencionábamos en la tabla 2. No vamos a exponer un modelo de planificación para deportes en conjunto o del básquet en particular, ya que una de las ventajas de los ejercicios en espacios reducidos es la adaptabilidad de la situación que se necesita entrenar, la fracción de la jugada o el movimiento ofensivo defensivo en particular de uno o mas jugadores que es necesario modificar, complementar, o simplemente mejorar. Mucho de esto, mas allá de las variables fisiológicas que puedan tenerse en cuenta en el desarrollo de los ejercicios, recaerá en los recursos e inteligencia del entrenador, el cual debe identificar dichas situaciones o gestos a entrenar.



## CONCLUSION

---

### ¿Por qué Trabajar en Espacios Reducidos?

El ejercicio en espacios reducidos no hace más que trabajar de forma fraccionada la intensidad de juego, es decir, el sector que vamos a usar para jugar en el partido mismo, tanto en defensa, ataque o transición, a intensidades de trabajos similares, iguales, o hasta superiores a este.

Dependerá del entrenador adaptar o recortar aquellos gestos grupales, tácticas individuales, movimientos específicos ofensivos y defensivos, y demás que haga a la dinámica de ese grupo en particular, para su trabajo.

Observándolo desde un carácter específico y práctico, siempre que trabajemos sobre las demandas de la propia competencia estaremos construyendo una conciencia del deporte eficaz y transferible a cada partido, y esta modalidad de enseñanza a través de la práctica directa, puede ejercerse desde el jugador de primera división hasta las categorías formativas más jóvenes.

## REFERENCIAS

---

1. Navarro, F (1998). Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia. Texto del módulo 2.2.1. del Master en Alto Rendimiento Deportivo. *Comité Olímpico Español -Universidad Autónoma de Madrid*
2. Cardenas, D y Rojas, J (1997). Determinación de la incidencia del tiro libre en el resultado final a través del análisis estadístico. *Revista Motricidad. Vol 1, N°3, pags 117- 119 y 184. Asociación Española de ciencias del Deporte*
3. Sampaio, J. Lorenzo, L., Ribero, C (2006). Momentos críticos en los partidos de baloncesto: metodología para la identificación y análisis de los acontecimientos precedentes. *Departamento de Deportort, Universidad de da Tas-os-Montes e Alto Douro*
4. Thiess, G, Tchiene, P (2004). [Teoría y metodología de la competición deportiva]. *Ed. Paidotribo, Badalona, España*
5. McKeag, D (2003). Handbook of sport medicine and Science, 2da de, IOC Medical Comission, Sub Comission on Publications in the ports Sciences. *Boston, Massachusetts, USA*
6. Kuchar, B (2005). Coaching High School Basketball, 2da de, McGraw-Hill publications. *Columbus, Ohio, USA*
7. Carrillo, A (2004). El basquet a su medida. *Ed. INDE., Barcelona, España*
8. Bertorello, A (2003). Análisis Descriptivo del Básquetbol, Tiempo de juego, tiempos de pausas y distancias recorridas. *artículo publicado en EFdeportes, año 9, número 67, diciembre de 2003, Argentina*
9. Vaquera, A (2002). Cualidades Fisiológicas y biomecánicas del jugador joven de la liga. *EBA, Revista Motricidad, ISSN 0214-0071, N° 9 pags. 43-63, Asociación Española de ciencias del Deporte*
10. Bellendier, J (2002). Ataque de rotación en el Voley, un Enfoque Actualizado. *Publicado en EFdeportes, año 8, número 51, agosto de 2002, Argentina*
11. Dal Monte, A. C. Gallozi, S. Lupo, E. Marcos, C. Menchinelli (1987). Evaluación Funcional del Jugador de Baloncesto y Balonmano, Departamento di Fisiología e Biomeccanica. *Istituto di Scienza dello Sport (CONI), Roma, Italia*
12. McInnes, S. E (2005). Los Jugadores de Basquetbol de Elite Pasan el 75% del Tiempo de Juego con una Frecuencia Cardíaca Mayor al 85% de su Valor Máximo. *PubliCE Standard. 21/02/05. Pid: 428*
13. Bangsbo, J (1998). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. *Ed. Paidotribo, Badalona, España*
14. Platonov, V (2001). Teoría General del entrenamiento Deportivo Olimpico. *Ed. Paidotribo, 1era edición., Badalona, España*
15. Bravo, M (2008). Análisis del comportamiento de la frecuencia cardiaca en jugadores de baloncesto en situación de entrenamiento. *Artículo publicado en EFdeportes, año 13, número 125, octubre de 2008, Argentina*
16. Apostilidis, N, Nazis, GP, y otros (2004). Physiological and Technical characteristics of elite young basketball players. *Journal of Sports Medicine and Physical fitness*
17. Ruiz, L. M.; Arruza, J (2004). Procesos Táctico - Decisionales y Pericia en el deporte, Master de Alto Rendimiento Deportivo. *Módulo 3.3. Centro Olímpico de Estudios Superiores. Comité Olímpico Español. Madrid*