

# La rapidez. Indicaciones para su desarrollo en el baloncesto escolar de Santiago de Cuba

---

## *Speed. Indications for their development in the school basketball of James of Cuba*

---

### • Yordanis Camué Sánchez.

Licenciado en cultura Física

### • Rolando Taureau Ricardo

Licenciado en Cultura Física

### **Resumen**

En Cuba y específicamente en la provincia de Santiago de Cuba se han hecho investigaciones dirigidas al estudio del comportamiento de la rapidez en sujetos entrenados; sin embargo, en algunos deportes colectivos específicamente en el baloncesto no se ha profundizado fehacientemente en esta temática. Para realizar la presente investigación fue necesario realizar una revisión del documento por el cual se deben de regir todos los entrenadores para el trabajo en las diferentes categorías y en especial la escolar, pirámide indestructible de los resultados alcanzados por la provincia y el país.

Con el objetivo de poder incluir en el programa de preparación del deportista algunas indicaciones que logren mantener los resultados alcanzados por este deporte en esta categoría 15-16 años, sexo femenino, y en especial, poder potenciar el desarrollo de la rapidez, se presentan los medios y métodos que se pueden utilizar para educar esta capacidad tan importante para la práctica del ejercicio físico y el logro de altos resultados deportivos.

**Palabras clave:** baloncesto ; entrenamiento deportivo; rapidez

### **Abstract**

In Cuba, specifically in Santiago de Cuba province, have done research aimed to study the behavior of the speed in trained subjects, but in some team sports specifically basketball has deepened not reliably on this subject. To perform this investigation it was necessary to conduct a review of the document which should govern all coaches to work in different categories and especially the school, indestructible pyramid of the results achieved by the province and the country.



In order to include in the program of preparation of athletes, some indications that manage to maintain the results achieved for the sport in this category 15-16 years, female gender, and especially, to promote the development of speed, are presented means and methods that can be used to educate this important capacity for physical exercise and achieving high sports results.

### ***Introducción***

Desde que se aborda la cuestión de la optimización del rendimiento, han sido propuestos varios modelos para intentar comprenderlo mejor, tanto si se trata del bio-informativo (modelo cognitivista o neurofisiológico), como el bioenergético (Astrand, Fox, Mathews, etc.), biomecánico (Hay, Goubel, Van Hoecke), o psicológico (Thill, Missoum, Thomas), los modelos teóricos propuestos no tienen siempre en cuenta todas las realidades del juego.

La consideración de los componentes de rendimiento en el baloncesto vendrá determinada principalmente por el análisis de las exigencias de la actividad y por el análisis de los recursos de los jugadores.

Solo a partir de estos momentos se puede identificar, escoger y desarrollar los factores del rendimiento más apropiados para la especialidad en cuestión: Baloncesto.

Tal como ha subrayado Famose (1993) **“El significado de la noción del rendimiento solamente puede ser comprendido si se sitúa en el interior de las secuencias Tarea-actividad-resultado (T.A.R)” (1).**

La tarea es todo lo que el jugador se propone hacer, la actividad todo lo que este efectúa para realizar la tarea, y el resultado, el producto de la actividad.

En efecto la actividad motriz y resultado se asimilan frecuentemente a la noción de rendimiento sin que haya conciencia de la pertenencia de cada uno de estos elementos.

Cuando más cerca se estudian las características de los mejores jugadores más se constata la inconstancia, la variabilidad, la adaptación de sus comportamientos (Larry Bird, Michael Jordán, Julius Earvin etc), en cada tiro las variaciones del movimiento tienen un objetivo común: la canasta conseguida.

Dicho de otro modo, en los practicantes de alto nivel los movimientos son bien distintos, pueden ser intercambiables para la obtención de un mismo resultado, en definitiva lo que cuenta es el resultado y no los comportamientos motores que han permitido alcanzarlos.

Se puede afirmar que en la noción de optimización del rendimiento, la actividad motriz no es una finalidad en sí misma, sino el medio para conseguir un resultado, por el contrario, el resultado obtenido determina en gran parte este grado de optimización.

El rendimiento aparece, por consiguiente, como un resultado alcanzado en un momento dado de la actividad del jugador o del equipo realizando cualquier tarea deportiva.

Así pues, la noción de optimización del rendimiento hace énfasis en los procesos solicitados con la finalidad de mejorar el resultado de la actividad del jugador o del equipo en la ejecución parcial o total de la tarea.

Los procesos que permiten optimizar el rendimiento del jugador o del equipo varían según la tarea a realizar.

El rendimiento en el baloncesto, como en otras muchas actividades deportivas, es multifactorial. Si es evidente que para obtener el mejor resultado, es necesario desarrollar todos estos componentes, el análisis de los requisitos formales, funcionales y fisiológicos del baloncesto, va a permitir no obstante ponderarlos.

En efecto el baloncesto en cuanto a especialidad deportiva, presenta cierto número de requisitos o circunstancias específicas que son indispensables identificar.

### ***Desarrollo***

La teoría y la metodología del entrenamiento deportivo en sus contenidos académicos y científicos, desde hace muchos años ha estado abordando en sus publicaciones un aspecto que relaciona los diferentes tipos de preparación deportiva, ya L. Matviev, (1983) lo ha definido como un concepto principal de la teoría del entrenamiento, y a partir de ahí muchos seguidores han seguido tal concepto. Todos los factores que se aplican en conjunto dentro de un sistema conforman los elementos de la preparación del deportista.

De este modo, L. Matviev (1983) enfatizó que la preparación del deportista “es un proceso multifacético de utilización racional de factores (medios, métodos y condiciones) que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas”. (1).

Matviev, al referirse al conjunto de medios, relaciona el contenido de preparación (físico, técnico, táctico, psicológico y teórico) de cuyo arsenal se nutre el deportista para lograr su predisposición, esta última referida a la forma deportiva como factor determinante, representada con el rendimiento competitivo como su máxima expresión. Estos cinco aspectos de la preparación del deportista, han sido objeto de conocimientos en todos los cursos básicos de la metodología del entrenamiento.

En este contexto, al ordenar los diferentes tipos de preparación, aunque sea una forma relativa, se debe contemplar el tipo fundamental de ejercitación que responda a las exigencias de la actividad competitiva, en la cual vienen a sintetizarse, y a encontrar un lugar, los resultados de la aplicación de todos los demás tipos de preparación.

Al respecto N. G. Ozolin (1983) afirmó: “Además, para un tipo de preparación siempre se pueden seleccionar aquellos medios, métodos y cargas que en las cuales, con mayor éxito, se resolverá la tarea, la enseñanza de la técnica deportiva la educación de una u otras cualidades o la elevación de las cualidades funcionales de los órganos y sistemas”(2).

Así bajo estas circunstancias se establecen las premisas objetivas para una aproximación diferenciada a la sistematización del contenido de la carga de entrenamiento, si se tiene en cuenta la especificación cualitativa de la acción sobre el organismo del deportista de los medios y de los métodos utilizados.

Los métodos de entrenamiento en su activación dinámica de influencia directa



sobre los medios de entrenamiento físico, promueven la unidad de acción pedagógica entre el entrenador dirigente del proceso de relajación y los deportistas que en su ejecución se convierten en los protagonistas principales del rendimiento competitivo en el equipo de baloncesto.

Las direcciones del entrenamiento en su concepción más abarcadora constituyen un complemento de la preparación del deportista, en la que se tiene implícito el contenido específico para el rendimiento en el baloncesto, el cual desde una óptica de la preparación física se precisa en los elementos de la coordinación motriz, velocidad, resistencia, flexibilidad y distintas manifestaciones de la fuerza.

Ello implica la determinación en el proceso de la preparación física, de algunas regularidades metodológicas entre las que se consideran la individualización, la alternancia reguladora de los contenidos, la sistematización de las cargas; función de las particularidades de cada deportista.

Si se verifica que las habilidades técnico-tácticas siguen estando omnipresentes en todos los procesos de oposición-colaboración, las exigencias fisiológicas resultantes de las prácticas actuales pueden actuar también sobre el rendimiento del jugador.

La evaluación de las exigencias fisiológicas específicas del baloncesto ha permitido identificar las capacidades físicas que posibilitan que el sujeto sea preciso y rápido al mismo tiempo, aporte soluciones técnico-tácticas no estereotipadas con la demora más breve, prolongue la repetición de ciertas acciones técnicas etc.; se destacan como cualidades fundamentales: (Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad y Coordinación).

### Velocidad:

La creatividad de los jugadores, la necesidad de jugar rápidamente, de aprovechar el 1 contra 1 para concluir o fijar, hacen de la velocidad una de las capacidades físicas determinantes del baloncesto contemporáneo.

Al ser la velocidad la relación de un movimiento en el espacio y en el tiempo, es importante distinguir la velocidad de reacción de la velocidad de ejecución.

La velocidad de reacción adquiere cada vez más importancia en el juego actual, para aprovechar los comportamientos de transición y facilitar la ejecución motriz. Cuanto menor sea la velocidad de reacción menor será la velocidad de ejecución. La velocidad de ejecución optimiza la iniciación, el encadenamiento y la finalización de los principios fundamentales y de las principales situaciones pre-colectivas.

Es necesario un cambio de hábitos de entrenamiento en beneficio de una preparación física eficaz.

Numerosos especialistas plantean que el desarrollo de las capacidades físicas no puede obtenerse más que con un trabajo específico fuera de la pista de baloncesto. Sin contradecir este punto, se expondrán las ventajas y los inconvenientes de una preparación física dentro y fuera de la pista de juego, con el fin de justificar mejor la intención según la cual todo trabajo de desarrollo de las capacidades físicas debe de llevarse a cabo en un lugar especializado, y todo trabajo de estabilización y de recuperación puede efectuarse sobre la pista de juego en combinación con

otros componentes del rendimiento.

Francis Jordane y Josep Martín plantean.

*Ventajas de la preparación física fuera del terreno de juego*

- Permite un control más preciso de la carga de entrenamiento.
- Favorece nuevos gestos y la adaptación a ambientes y situaciones diferentes (medio, clima etc.).
- Garantiza una preparación física homogénea y polivalente.
- Permite alcanzar umbrales máximos velocidad-fuerza.

*Inconvenientes de la preparación física fuera del terreno.*

- Dificultad de acceso durante la temporada.
- No tiene ningún atractivo inmediato para los jugadores.
- Necesita una temática de entrenamiento que exija un aprendizaje a veces demasiado largo (dominio de las maquinas de musculación, noción de equilibrio y de seguridad diferente).
- Recurre a una infraestructura sofisticada (sala de musculación, pista de atletismo.
- La transferencia de aprendizaje es difícil (técnica de carrera diferente, manifestación de la fuerza diferente, etc.).

*Ventajas de la preparación física dentro del terreno.*

- Medio muy motivador.
- Carga de trabajos específicos que generan una transferencia óptima.
- Modelos específicos de realización.

*Inconvenientes de la preparación física en el terreno.*

- Dificultad de realizar un trabajo individualizado.
  - Dificultad en la evolución de las cargas de trabajo.
  - Riesgos de sobrecargas divididas a la repetición en un medio poco cambiante (suelo, calzado).
  - Exige una mayor distribución de la tarea y más preparación del equipo técnico.
- Así, el desarrollo de las aptitudes funcionales del organismo (Fuerza, Velocidad, Resistencia), en cuanto a fundamento y en cuanto a preparación específica, puede y debe hacerse a través de estructuras y métodos adaptados. Por tanto, la presente propuesta se dirige a proporcionar a los entrenadores los instrumentos esenciales que le permitan asegurar el mantenimiento de las aptitudes específicas para la práctica del baloncesto.

La velocidad es una capacidad que puede desarrollarse fácilmente sobre el campo de juego, para ser eficaz, una sesión de velocidad debe de hacerse con jugadores frescos, es decir, al principio del entrenamiento.

Aunque el trabajo de velocidad a partir de un gesto técnico preciso necesita un dominio importante de los fundamentos, para este tipo de trabajo, la exigencia técnica será secundaria con respecto a la exigencia fisiológica.

Las cualidades de velocidad del jugador de baloncesto se caracterizan por un tiempo de latencia muy corto, una velocidad eleva en un movimiento aislado y



gran capacidad de frecuencia gestual (encadenamiento de varias tareas).

### Duración de los ejercicios

Si se quiere perfeccionar la velocidad de reacción y la velocidad de ejecución, el tiempo de esfuerzo no deberá sobrepasar los 6 o 7 segundos, si por el contrario se trata de desarrollar la velocidad de desplazamiento, los ejercicios podrán tener una duración que variará entre 10 y 15 segundos.

### Intensidades

Las situaciones pedagógicas deberán ser muy estimulantes para permitir a los jugadores alcanzar una intensidad de ejecución entre el 90 y el 100%.

### Recuperación

Los períodos de reposo deben ser importantes a fin de permitir una recuperación completa, a expensas de acumular los desechos derivados de la actividad aerobia (ácido láctico), algunas situaciones pedagógicas (Baloncesto. Bases para el alto rendimiento).

La rapidez elemental es la forma más simple de manifestación de la rapidez y se asocia y va a ser desarrollada de forma priorizada en el resultado.

La rapidez compleja es aquella manifestación de la rapidez donde se ponen de manifiesto, de forma integral, las capacidades locales de la actividad motora, en determinada actividad deportiva, sin embargo, ella no es el centro del resultado, pues es preciso desarrollar en el niño que se inicia en el baloncesto, primeramente, las acciones locales, para posteriormente interrelacionarlas entre sí.

El desarrollo de la rapidez transita por dos etapas básicas, donde se destaca que en el resultado, que se corresponde con el momento inicial de la etapa 1, el mayor esfuerzo es realizado a favor del desarrollo de la rapidez elemental.

### PROPUESTA DE INDICACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ TENIENDO EN CUENTA LOS MEDIOS Y MÉTODOS

Teniendo presente la importancia que tiene para el baloncestista el desarrollo en él de la capacidad física rapidez se recomienda los siguientes medios:

- \* Ejercicios de carácter atlético.
- \* Ejercicios de carácter gimnásticos.
- \* Ejercicios combinados (habilidad-rapidez) (habilidad-agilidad) (agilidad-rapidez).
- \* Ejercicios con implementos (pesas, M. Ball, Tensores, etc).
- \* Ejercicios con balón.
- \* Juegos y competencias.

Cuando se planean los distintos medios para el desarrollo y el aumento de la capacidad rapidez, se debe pensar en los métodos adecuados y correctos para aplicar esos medios.

Indicaciones para el trabajo con los métodos y medios para el desarrollo de la capacidad de Rapidez.

**\*Método: Juego** Tiene una aplicación amplia en la preparación del deportista, no solo para los integrantes de las modalidades de juegos deportivos (es decir, en los universalmente admitidos), y también en los juegos preparatorios especialmente elaborados (por ejemplo el baloncesto con reglas simplificadas agregando acciones complementarias teniendo en cuenta las particularidades de la modalidad deportiva elegida).

**Medio: (Juego).**

Posibilita: Mejorar dentro de la rapidez la potencia anaerobia-aláctica, la velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento.

Trabajo: 2 series de 2 a 4 repeticiones.

Recuperación: 1min. Entre cada repetición y 4 min. Entre series.

**Indicaciones:**

Este trabajo con este método y medio va encaminado tanto al trabajo ofensivo como el defensivo, en este caso se puede aplicar en este último fundamentalmente, para corregir las posiciones y las actitudes de ayuda con una intensidad de ejecución máxima, las repeticiones (se debe de realizar entre 6 y 8 segundos).

Ejemplo: Salida como indica el diagrama, el defensor del portador encadena las diferentes posiciones con respecto al balón, al retorno de este, debe de llegar al mismo tiempo que él e interceptarle.

Variante: Si hay penetración del alero opuesto, ayudar, pararle y reanudar. (Ver anexo 1)

**\*Método: De competición:** El deportista puede emular con otros y también consigo mismo, tratando de superar su resultado o índices en los ejercicios preparatorios, este método juega un papel insustituible en el desarrollo del buen entrenamiento específico, en el perfeccionamiento de la maestría deportiva y en la educación del carácter del deportista.

**Medio: Nivelador.**

Posibilita: Desarrollar la potencia anaerobia-aláctica, además dentro del baloncesto la velocidad de reacción y la velocidad gestual.

Trabajo: De 3 a 5 repeticiones con 4 series.

Recuperación: 4 minutos entre series.

**Indicaciones:**

Va encaminado al trabajo ofensivo específicamente a la culminación de la ofensiva rápida, factor importante dentro del juego de baloncesto y determinante en esta categoría, aquí la intensidad de ejecución es máxima y existirá la competición entre los tríos de jugadores teniendo en cuenta el tiempo de culminación y la anotación de la canasta (teniendo como condición la realización del ejercicio con 3 pases y entre 3-4 segundos).

Ejemplo: Salida como indica el diagrama, después del tiro que realiza el



entrenador, el jugador más cercano al aro coge el rebote o en caso de canasta realiza el saque rápidamente al compañero que se incorporará a la ofensiva y seguidamente encadenará con un sprint lo anteriormente expuesto (final de ofensiva rápida sin oposición).

Diagrama de la ofensiva rápida. Ver anexo 2

**\*Métodos de ejercicios rigurosamente reglamentados:**

Están representados por los métodos del cumplimiento repetido de las acciones con miras a lograr velocidad máxima de los movimientos y por los métodos del ejercicio variable con modificación de la velocidad.

**Medios:**

**Alternativo:** Se trata del que está constituido por una forma alternada relativamente rítmica de movimiento de gran intensidad (que se realizan durante 4-5 segundos) y otros de menos intensidad, el aumento de la velocidad, su mantenimiento y disminución (cuando se repiten varias veces en el mismo orden) permiten dominar con gran efectividad los conocimientos para desplegar velocidades máximas de forma libre y sin tensiones innecesarias.

**Volante y Liderazgo Simplificado, Aceleración.**

**Posibilita:** Mejorar la potencia anaerobia-aláctica, la velocidad de reacción, velocidad gestual, velocidad de colocación, velocidad de desplazamiento en un espacio limitado, velocidad de desplazamiento específica (defensa u ofensiva), mejora la velocidad de desplazamiento con balón.

Este método se puede conjugar con infinitudes de medios, cosa esta que lo hace una forma integral para el desarrollo de la rapidez.

**Trabajo:** 2 series de 4 repeticiones (volante).

**Recuperación:** 4 minutos entre serie.

**Indicaciones:** Aquí el trabajo se realizará en parejas y se puede incorporar la parte competitiva y en forma de relevos, (teniendo como condición que el trabajo se realice entre 6 a 8 segundos).

**Ejemplo:** Los jugadores con balón (el balón situado en el suelo), tienen las manos a la espalda y las piernas flexionadas, a la señal se debe recoger el balón, pasarlo rápidamente al compañero colocado en frente y encadenar con un sprint hasta la línea del medio terreno (servirá de línea de meta).

Ver anexo 3

**Trabajo:** 5 repeticiones con 2 series (aceleración).

**Recuperación:** 90 segundos entre repetición y 5 minutos entre series (alternativo).

**Indicaciones:** Va dirigido al trabajo ofensivo sobre superioridad numérica, el jugador alterna la aceleración máxima y la disminuye con el propósito de poder crear los espacios entre los jugadores a la defensa y así lograr la canasta o la falta (el trabajo debe de realizarse sobre los 8 segundos).

**Ejemplo:** La misma posición de salida que en la situación anterior, esta vez el objetivo no es franquear primero el medio terreno, sino coger el balón situado al otro lado para jugar 1 contra 2 sobre la canasta.



-Es el entrenador quien pasa el balón al jugador que franquea primero la línea de meta convencional.

-Cuando uno de los jugadores ha controlado el balón, el entrenador grita “opuesto” y debe hacer la canasta del otro lado.

Ver anexo 4

Trabajo: 2 y 3 series de 5 repeticiones (a derecha e izquierda) (competitivo).

Recuperación: 5 minutos entre series, aquí las jugadoras se mantendrán realizando tiros libres.

Indicaciones: Aquí se trabajará sobre intensidad máxima y la competición será cronometrada entre las jugadoras, el tiempo de ejecución debe estar comprendido en la horquilla de 4- 7 segundos.

Los ejercicios que se utilicen deben estar dirigidos a la defensa necesariamente terminando con el toque de tablero.

Ejemplo: Desplazamiento en triángulo y acabar el recorrido tocando el aro o el tablero

a) Ir a tocar sucesivamente la línea de tiros libres con una mano y después el tablero lo más alto posible.

b) Lo mismo pero tocando con ambas manos tanto la línea de tiros libres como el tablero.

c) Lo mismo pero tocando el tablero con la pelota (sin dribling).

Ver anexo 5.

Trabajo: 2 a 3 series de 4 repeticiones (Liderazgo)

Recuperación: 3 a 4 minutos entre series.

Indicaciones: Asegura que atletas de menos rendimiento puedan estar lidiando o intercambiando trabajo con los mejores atletas dentro de su propio equipo.

Se trabajará a una máxima intensidad, saltar recto y girar lo más rápido posible en el descenso del salto (debe de trabajarse entre 6 a 8 segundos tratando de realizar más de 6 ejecuciones de cada elemento).

Ejemplo: A partir de una posición de defensa con el pie izquierdo delante-giros-saltos hacia atrás, 2 tipos de pasos defensivos hacia la derecha, 2 pasos defensivos hacia delante con pie izquierdo delante para volver al punto de partida.

B) Lo mismo por el otro lado con el pie derecho delante.

Ver anexo 5.

Trabajo: 2 a 3 series de 4 repeticiones.

Recuperación: 5 minutos entre serie.

Indicaciones: En este tipo de trabajo fundamentalmente se pondrá de manifiesto la velocidad de reacción y de desplazamiento, se logrará sobre intensidad máxima con la salida a la señal visual de balón, botando en el círculo central (debe de realizarse el ejercicio sobre los 5 segundos).

Ejemplo: Recuperar el balón que rebota en el círculo central antes que toque el suelo, después de atraparlo, encadenar con 2 dribling (máximo) y un tiro.

Variante: Después de atrapar el balón, jugar 1 contra 1 con un defensor que espera. Ver anexo 6.

### *Conclusiones*

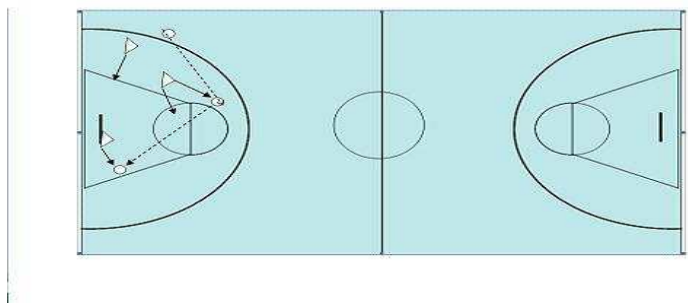
1-Con la aplicación de estas indicaciones se desarrollará el nivel de preparación de la rapidez en la categoría escolar en Santiago de Cuba.

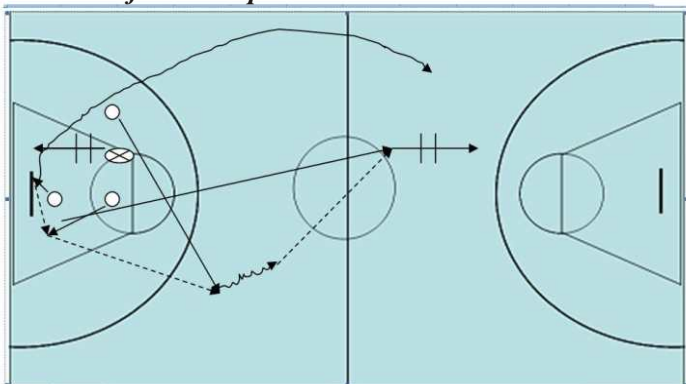
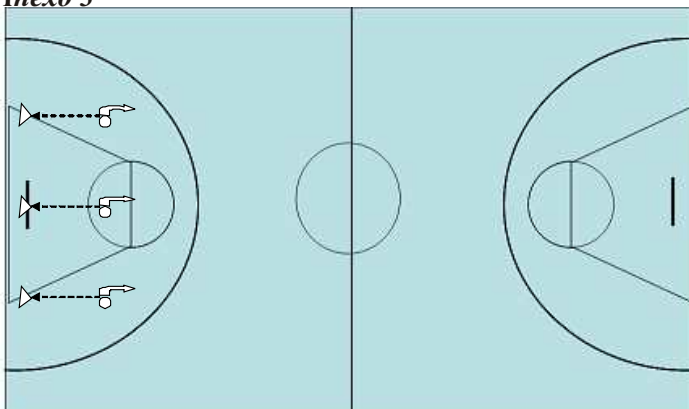
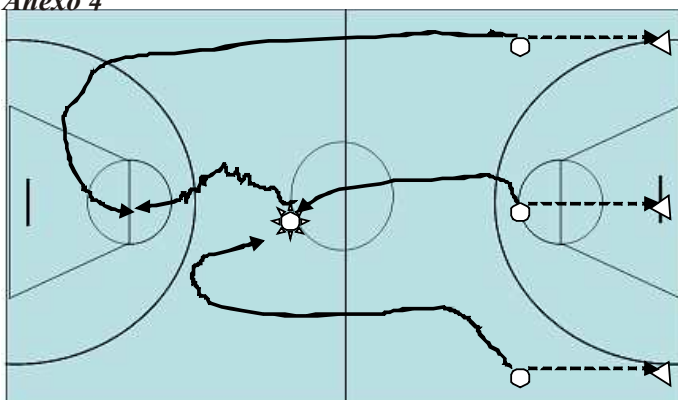
2-Con la inclusión de estas indicaciones en el programa de preparación del deportista, los entrenadores podrán desarrollar la rapidez dentro del terreno de juego, estimulando de esta manera el trabajo de los atletas.

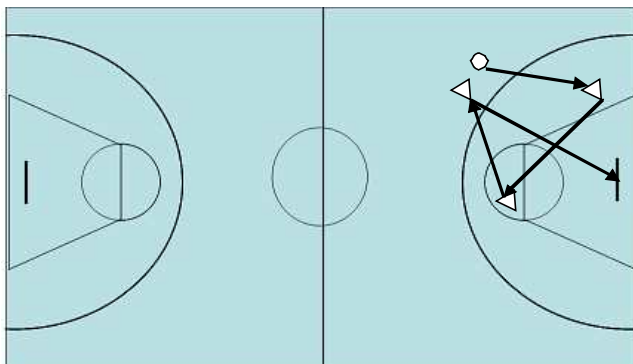
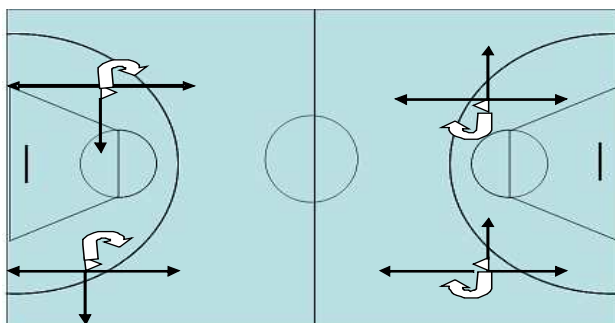
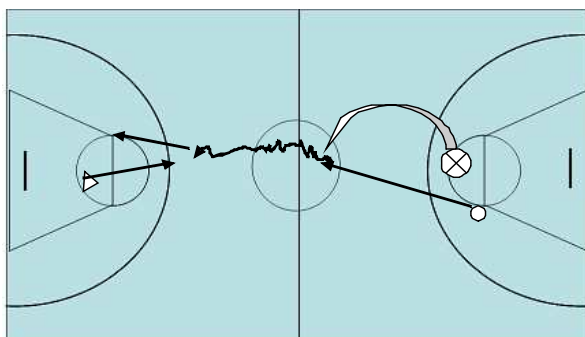
### *Bibliografía*

1. Matviev. L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Ráduga.
2. Ozolin N. G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Editorial Científico-Técnica.
3. Forteza Armando. (2000). Métodos del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Revista Digital.
4. Verjoshanski, I. V. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y Programación. Barcelona: Editorial Martinez Roca.
5. Forteza Armando. (1984). Entrenar para ganar. México: Editorial Olimpíada.
6. Weineck V. (1997). Entrenamiento deportivo. Alta metodología, carga, estructura y planificación. Ciudad de la Habana: ISCF- INDER.
7. Forteza Armando. (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. Metodología de la preparación del deportista. Ciudad de La Habana: Editorial Científico-Técnica.
8. Reynaldo Balbuena Frangel (2002). Sistema metodológico para las direcciones físicas determinantes y condicionantes en el béisbol escolar de la provincia de Santiago de Cuba. Proyecto de investigación. Módulo Direcciones Físicas, Maestría del entrenamiento deportivo. Santiago de Cuba.
9. Jordane Francis, Martín Joseph. (1999) Baloncesto, bases para el alto rendimiento. Barcelona: Editorial Hispano Europea S.A

### *Anexo 1*



**Anexo 2 Ofensiva rápida****Anexo 3****Anexo 4**

**Anexo 5****Anexo 6****Anexo7**

Recibido 12-1-2011: Aprobado: 7-3-2011