



UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU" DE LAS VILLAS.

Facultad de CULTURA FÍSICA.



TRABAJO DE DIPLOMA

Título: Ejercicios técnicos tácticos para elevar el rendimiento competitivo en las posiciones de escolta y alero en el baloncesto 1ra categoría de Villa Clara.

Autor: Marcel Mons Reyes

Tutor: MSc. Abel Massó Silva.

Consultante: MSc. Ana Ricardo García

2015-2016

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco de todo corazón a todos, los que aun en vida me han aportado todo lo de sí mismos en busca de un hombre nuevo. Los que, aunque no se hallan físicamente con nosotros pero por su legado viven por siempre en mi corazón.

A todos los entrenadores que desde la base formaron parte de mi formación como deportista, pues gracias a ellos he obtenido esta y otras medallas.

Gracias una y mil veces porque, este, el agradecimiento es y debe ser una de las cualidades que prevalezca en una persona que ha recibido y ahora le toca dar su vida si es necesario por ustedes.

A todos gracias

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo a:

- A mi madre y padre, pues sin ellos no estaría aquí y mi preparación, crecimiento y desarrollo como ser humano, y hombre de este tiempo no hubiera sido posible, **Gracias por ser mis raíces.**
- **A mis hermanos**, compañeros de buenos y malos momentos, gracias por el apoyo completo e incondicional que he recibido de ustedes.
- **A mis profesores**, que han contribuido a mi formación desde los primeros años y que hoy, espero se sientan realizados también con este producto final en mi vida.
- **A mi novia**, compañera en noches de desvelo y que siempre ha estado ahí para apoyarme y demostrarme que sí, todo con sacrificio es posible.
- **A mi tutor**, por la muestra de entrega, compromiso y que todo, lo poco o lo mucho que conocía lo puso a disposición de este servidor, **gracias.**

RESUMEN

El baloncesto es un deporte catalogado como de espectáculo en nuestro país y a nivel mundial, su auge y evolución se produjo gracias a la organización renovadora por parte de la Federación Internacional de Baloncesto y el Consejo Mundial. En nuestro país, hace muchos años se realizan eventos de primer nivel, pero aún falta mucho por hacer en materia de enseñanza para el entrenamiento en los equipos de primera categoría de baloncesto, que nos permitan formar a los atletas con un nivel técnico – táctico elevado, ya que este es un evento de mucho seguimiento y representa la máxima expresión en la pirámide deportiva cubana. Si consideramos que se cuenta con una planificación adecuada para así mejorar las deficiencias técnico-tácticas del baloncesto, debemos precisar en ellos como ha sido el desarrollo multilateral de los atletas pertenecientes a los equipos de elite de nuestra provincia y el tratamiento de las diferencias individuales y por tanto el entrenamiento para cada posición en las que se desempeñan dichos atletas. Tomando esto en consideración es que nos propusimos diseñar ejercicios para mejorar dificultades que existen en diferentes posiciones tales como, escolta y aleros en el equipo 1ra categoría de baloncesto de la provincia de Villa Clara Masculino, que eleven su rendimiento competitivo y los resultados futuros del equipo. Se utilizan métodos como el inductivo-deductivo, analítico-sintético, observación participante, encuesta, revisión documental, así como técnicas estadística asociadas tales como trabajo con Excel.

SUMMARY

The basketball is a scheduled sport as spectacle in air country and in a cosmopolitan grade his boom and development was generated thanks to the renewed on the part of the international federation in the basketball and the worldwide advice. In our Coventry, a lot year, the events are recognized in a first grade but slip stops in education material by performing a lot still huge the training in the outfits of a finest class of basketball that let us form the athletes with a high technical-tactical grade, since let he be, this is an event in treeing and it corresponds the full-scale expression in the Cuban pyramid. We consider that he is narrated with a closing to better the lacks on a technician-tactical of the multilateral development in the athletes' with members in the teams of the elite in ove state and the processing pays of the individual difference and by a point the exercising by each athlete away on which let them be played a mental attitude. Take this in consideration this is the fact that we aimed to model exercising away to improve, intractabilites existing different suchlike standings what Como as it escorts as it escorts there eaveses in the first kit dear villa Clara category of male that raise his performance competitive and he praises bygone future tenses of the outfit. The methods as the inductive- deductive analytic- synthetic rival comment, poll, documentary reappraisal, are used, for this reason like tales asociates estadistis techniques as I work with Excel.



INDICE



Introducción.....	1.
CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES SOBRE EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO EN EL BALONCESTO Y OTRAS DISCIPLINAS.....	7
1.1 El entrenamiento individualizado en el deporte y sus antecedentes como expresión práctica del ejercicio físico	7
<u>1.2 Diferentes formas, conceptos y métodos vinculados al entrenamiento deportivo individualizado y de equipo.</u>	11
<u>1.3 Posiciones del juego en el baloncesto. Características, exigencias actuales y formación de las habilidades motrices deportivas.....</u>	<u>31</u>
<u>CAPÍTULO II. MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....</u>	37
2.1 Población y Muestra.....	37
<u>2.2 Métodos y/o técnicas:</u>	39
<u>2.3 Etapas de la investigación:</u>	41
<u>CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</u>	42
<u>3.1 Resultado de las encuestas realizadas a entrenadores y especialistas...</u>	<u>42</u>
<u>3.2 Ejercicios para el trabajo individual. Propuesta según las posiciones seleccionadas.</u>	<u>44</u>
<u>3.3 Valoración de la efectividad de los ejercicios y su aplicabilidad en el deporte.....</u>	<u>51</u>
Conclusiones.....	55
Recomendaciones.....	56
Bibliografía.....	
Anexos.....	

INTRODUCCIÓN

El baloncesto es un deporte que alcanzó su máximo nivel de esplendor en Cuba para las décadas de los años 70 y 90, y que en breve tiempo ha logrado altos niveles de competencia mundial, debido a que no sólo se trata de un juego espectacular en un ambiente de alegría y diversión, sino que es una disciplina de alta exigencia técnica, táctica y que requiere una preparación física y específica extraordinaria. Este deporte surge en diciembre de 1891 por James Naismith en Massachusetts, EE. UU, y se introdujo en Cuba en 1893.

Con la idea de abrir el abanico de posibilidades que los entrenadores poseían, y a partir las experiencias consultadas y de nuestros días, nos proponemos brindar a los atletas un deporte más colectivo, partiendo del trabajo de cada uno de ellos en su posición. Para nadie es un secreto que, desde su surgimiento, el baloncesto ha ido evolucionando de manera progresiva, pero se ha visto que también asegurando un buen trabajo técnico-táctico en cada escuadra y dando responsabilidad de peso a cada hombre creceremos positivamente.

También debemos contar con directores técnicos concientizados en que solo una preparación técnico –táctica tanto colectiva como individualizada bien orientada será nuestro único camino hacia el triunfo independientemente de la Liga o Torneo al que nos enfrentamos. Los atletas debemos interesarnos más en indagar y surtirnos de conocimientos que alimenten nuestra área de trabajo para así saber cuál es nuestra función a realizar en el equipo. Los entrenadores no deben dogmatizar la teoría de años atrás. Debemos crecer, aumentar, nuestra visión evolutiva, experimentar, atrevernos y probar nuevas técnicas y darlas a conocer a los atletas con confianza y seguridad en el resultado que se puede alcanzar, y aplicando las nuevas técnicas en cada lugar del terreno en el cual deben desarrollarse los atletas según su posición.

Estos deben cumplir su función de manera eficiente, dada su posición, pero sin olvidarse que forman parte de un engranaje, y que si su trabajo individual no funciona conforme a lo acordado quedarán espacios vacíos que darán lugar a errores, en ocasiones irreparables. A partir de estas ideas es preciso determinar el objeto de la investigación.

Justificación de problema

La investigación está basada como proyecto en darle seguimiento a los conocimientos y formas vistas con anterioridad sobre el trabajo individualizado, en específico el entrenamiento por posiciones, sus propósitos y vías más eficientes. Dado el caso de la investigación debemos indagar sobre la aplicación de ejercicios en busca del desarrollo individual, del trabajo colectivo y la vinculación entre ellos.

Se ha tenido en cuenta las cualidades y características de los miembros del equipo que poseen más de 10 años de experiencia en el deporte. Como miembros de equipos escolares y juveniles, y en algunos casos como miembros de las selecciones nacionales en diferentes categorías, tuvieron resultados relevantes, siendo medallistas en estas. Sin embargo se puede afirmar que como miembros de los equipos de primera categoría, no habían logrado nunca una clasificación a las últimas 6 ligas superiores, y tampoco habían accedido a una medalla, elementos a tener en cuenta para evaluar y determinar la importancia y necesidad de esta investigación.

Aspectos a tener en cuenta para mejorar la calidad de los atletas en las posiciones escolta y aleros.

Escoltas:

- Pensamiento técnico- táctico.
- Ejecución de las acciones de recuperación después de participación ofensiva.
- Respuesta al cambio por el base y sus obligaciones.
- Saltos defensivos y ocupación de espacios en sustitución necesaria.
- Dominio técnico del dribling para su trabajo de sustitución.
- Efectividad de tiros en ofensiva rápida y salida de pantallas o cortinas.
- Trabajo de 2, 3 y más jugadores. Lectura de la defensa.

Aleros:

- Explosividad en sus saltos y rapidez de salida a la defensa y la ofensiva.
- Efectividad en las tres zonas de tiro.
- Cualidad superior en la ayuda y ocupación de la posición cercana.
- Mayor incidencia en las acciones de rebote y capacidad de recuperar.
- Elevar dominio de las técnicas de tiro y del juego interior.
- Comunicación para el desarrollo de las acciones defensivas y ofensivas.
- Especializarse en los tiros con salida defendida y sobre las pantallas simples y dobles.(Saber poner esa misma pantalla).

1- El trabajo está vinculado al Proyecto de individualización del entrenamiento deportivo y desentrenamiento.

2- El trabajo responde a una de las demandas de la Comisión de baloncesto relacionado al entrenamiento deportivo individualizado, donde es necesario ver la vinculación, a partir de las características del deporte entre lo individual el trabajo colectivo, y como desde este se desarrollan las cualidades individuales de cada atleta o posición, de ahí su importancia.

Antecedentes sobre el tema Objeto de investigación.

EL tema es amplio, donde, convergen términos tales como entrenamiento individualizado, personalizado o el también conocido por posiciones que tienen puntos en común y que los interrelaciona. Por ello se consultaron diversas bibliografías entre las que se hallaron las siguientes como punto de convergencia:

- Levantamiento de Pesas. Cuervo Pérez y Herrera Pita (1990)
- Una propuesta en la enseñanza del baloncesto. Carmona Ruiz. R. (2001).
- Preparación física especial, preparación técnico-táctica, y preparación de competición” Verjoshanski,(2002).

- Larry Bird –Drive. Aprender a progresar Diseñado por Luis Rodríguez García Casariego Editorial Deporte 2005
- Página interactiva en la red. Manzano. R. (2006)
- Alemany y Sánchez-Moscoso, JGBasket (2008). Ejercicios útiles para el entrenamiento, adecuados para categoría infantil, cadete, y júnior.

Y en esta investigación nos acogemos a los criterios expuestos por:

- **Morales Águila y colaboradores. Entrenamiento deportivo personalizado: Alternativa de planificación en el nuevo ciclo olímpico.**

. Con la profundización en la gestión del conocimiento, específicamente indagando en los aportes de los trabajos e investigaciones antes mencionados y teniendo en cuenta el propósito de nuestra investigación consideramos que por su importancia y contenido nuestro trabajo se movía en la siguiente situación problemática:

Situación Problemática

Bajo rendimiento técnico- táctico de los jugadores escoltas y aleros de la 1ra Categoría masculina de la provincia de Villa Clara, durante las ligas superiores y torneos de ascenso.

Problema Científico

¿Cómo contribuir a elevar el rendimiento técnico táctico de los jugadores escoltas y aleros de la 1ra categoría masculina de baloncesto de la provincia Villa Clara?

Objeto de Estudio

Proceso de preparación técnico- táctico de los jugadores escoltas y aleros en el baloncesto primera categoría masculino de la provincia.

Campo de Acción

Trabajo por posiciones del entrenamiento deportivo de los jugadores escoltas y aleros de la primera categoría masculina de baloncesto.

Objetivo General

Aplicar un grupo de ejercicios específicos para elevar el rendimiento técnico-táctico en las posiciones de los jugadores escoltas y aleros de la 1ra categoría de baloncesto de la provincia de Villa Clara.

Objetivos Específicos de La Investigación

- 1.-Analizar el estado técnico-táctico de los baloncestistas de la 1ra categoría.
- 2.-Diagnosticar el estado inicial de los jugadores escoltas y aleros del equipo 1ra categoría de baloncesto.
3. Proponer un grupo de ejercicios que eleven el rendimiento deportivo individual de los atletas escoltas y aleros, tributando al colectivo.
4. Valorar la efectividad de los ejercicios técnico-tácticos aplicados.

Población y muestra.

La población está conformada por 6 jugadores del equipo de Baloncesto masculino primera categoría de la provincia, que responden a las posiciones de escolta y alero, de estos, 2 atletas son de nuevo ingreso y representa el 33%.

La investigación se realiza en los entrenamientos en la Sala Amistad, de esta ciudad y los partidos de la TNA y LSB, que se realizaron entre el 10/6/2015 hasta 27/2/2016.

Se contó también con la participación de 8 entrenadores y especialistas del deporte con una experiencia entre 12 y 30 años, a los cuales se aplicaron encuestas y consultas para obtener los criterios más efectivos acerca del tema propuesto.

A continuación ofrecemos la relación general del equipo.

EQUIPO 1ra categoría Masculino.

- 1.-Andy Bofill Reyes
2. Neslier Raúl Abreu
3. Osvaldo Pérez Pérez
4. Yoel Cubilla Rojas
5. Didiel González Penton
6. Marcel Mons Reyes
7. Yandris Blanco Puertas
8. Jorge A Romero García
9. Alisbey Rodríguez Hernández
10. Erick González Pérez
11. Irán Fernández Alfonso
12. Nelvys Guzmán Sandoval

Métodos y técnicas de la investigación

Nuestra investigación fue desarrollada sobre métodos de carácter científico:

Métodos del nivel teórico.

Analítico - Sintético.

Inductivo - Deductivo.

Métodos del nivel empírico.

Observación participante. Filmación.

Medición.

Encuesta.

Etapas de La Investigación

1ra etapa. Diagnóstico y definición de la calidad de los ejercicios técnico-tácticos aplicados en el deporte y otros afines.

2da etapa. Diseño de los ejercicios técnico tácticos a utilizar.

3ra etapa. Aplicación de los ejercicios técnicos tácticos por posiciones.

Capítulo: 1. Marco teórico referencial.

1.1 El entrenamiento individualizado en el deporte y sus antecedentes como expresión práctica del ejercicio físico.

La individualización como vía para el perfeccionamiento del entrenamiento deportivo es en los marcos de la preparación deportiva sostenible, para el logro de una calidad de vida satisfactoria que adquieren significativa importancia el conocimiento y tratamiento de la individualización. El abordaje teórico y metodológico de la individualización permite lograr una configuración más armónica del sujeto, de manera que pueda regular mejor su comportamiento, en este caso, obtener mejores rendimientos deportivos y adaptación adecuada a las nuevas condiciones de vida atemperadas por las características. La individualización es una de las vías para disfrutar de los beneficios y evitar daños derivados de la concepción y aplicación de los programas de entrenamiento.

Su abordaje no es una cuestión de elección de los profesores, sino una obligación pedagógica que yace en las características de la propia naturaleza del hombre, asociadas al conocimiento que reafirma López, A. (2003) cuando considera que las diferencias entre los alumnos son objetivas, son el resultado de las diferencias biológicas, sociales y medioambientales en que se desarrolla una persona. Las diferencias individuales son las que provocan que cuando observamos una clase que ha tenido igual forma de enseñanza para todos los alumnos, se aprecien fácilmente las diferencias que existen en los resultados que estos obtienen. Uno de los principales argumentos que fundamenta la necesidad de individualización, y que es manejado por la mayoría de los autores que se han referido al tema, plantea que una misma tarea provoca efectos diferentes en las reacciones y el rendimiento de los deportistas. Por tanto, los estudios acerca de la individualización representan aportes responsables y consecuentes con la concepción de deporte sostenible, y es esta perspectiva de análisis la que consagra a la individualización como una necesidad dentro del proceso de humanización.

Una gran parte de los fundamentos que revelan a la individualización como una necesidad impostergable, yace en las pautas que se trazan en el principio de la individualización desde la perspectiva de la accesibilidad, la asequibilidad y las teorías más contemporáneas acerca de la diversidad, interactividad, exclusividad y potencialidad.

Rudik, P. (1990), considera la individualidad como el conjunto de rasgos y particularidades irrepetibles que le pertenecen a una persona dada, es aquello por lo que una persona se distingue de los demás. Este autor también es del criterio que la individualidad es una característica distintiva de la personalidad.

En la clarificación de la esencia del principio de la individualización han intervenido muchos autores de reconocido prestigio internacional, entre ellos Ozolin, N. (1970), Harre, D. (1973), Matveev, L. (1983), Hahn, E. (1987), Grosser, M. (1992), Leveske, D. (1993), Alvarez del Villar, C. (1993), Godik y Popov (1993), Manno, R. (1994), García Manso, J. y colaboradores (1996), Bompá, T. (2000). (Ver en Echevarría, M. y colaboradores 2006)

En el análisis de los criterios se destacan las pautas siguientes:

- Estudiar las particularidades individuales de cada deportista. Cada individuo es un ser único con características morfológicas, funcionales, antropométricas, motrices, psicológicas y sociales diferentes a sus semejantes.
- Tener en cuenta la correspondencia entre las verdaderas potencialidades del deportista y las exigencias que se formulan.
- Conocer que estímulos iguales provocan individualmente respuestas diferentes en las personas, incluso el mismo sujeto no reacciona igual ante el mismo estímulo. Sin embargo, en contraparte, las exigencias competitivas si son las mismas para todos los individuos.

- Tener presente para la planificación deportiva tanto la estructura del deporte, las características que determinan las exigencias de la preparación, así como las particularidades individuales de los alumnos.
- Enfatizar en que cada programa de entrenamiento debe ser diferente para cada deportista en dependencia de la edad, sexo, estado de salud, nivel de preparación y de maestría, peso, talla, función que desempeña dentro del deporte, etc.
- Reconocer la estrecha relación y el papel que juegan los principios de la accesibilidad y la asequibilidad en la individualización. La accesibilidad refleja la maestría pedagógica y los conocimientos del entrenador para el empleo de los métodos y procedimientos más racionales y efectivos. La asequibilidad, por su parte representa la forma en que cada deportista desarrolla sus capacidades y habilidades. Autores cubanos, de reconocido prestigio internacional como Ruíz Aguilera, A. (1983), Torres, I. (1985), Cuervo, C. (1990), Fleitas, I. (1990), Calderón, C. (1996), Román, I. (1997) y López, A. (2003,) en sus reflexiones también dejan ver una serie de pautas que justifican la necesidad del abordaje del tema de la individualización. Algunas de ellas se definen de la forma siguiente:
 - El entrenamiento es real, en la medida que sea individual.
 - Sin entrenamiento individual, no existe éxito colectivo.
 - El entrenamiento colectivo, conduce a errores colectivos.
 - Aunque la educación posee un carácter universal, y los objetivos son comunes para todos los alumnos, se deben atender las características individuales, ya que no todos los alumnos tienen el mismo ritmo de desarrollo.
 - Hay que dar máxima atención a cada alumno en la labor colectiva de trabajo de grupo.
 - Las diferencias individuales entre los alumnos, son objetivas y representan el resultado de las diferencias biológicas, sociales y medioambientales en que se desarrolla la persona.

- No existen dos organismos humanos iguales, por tanto la individualización ha de aplicarse siempre que el nivel de los alumnos sea heterogéneo.
- Si bien es cierto que el profesor al planificar sus clases debe tener en cuenta un conjunto de tareas exigibles a todos los alumnos, no por esto podrá “masificar” o “unificar” dichas tareas, ya que todos los alumnos no aprenden con la misma rapidez y profundidad.
- Las insuficiencias en la atención a la diferenciación del trabajo de los alumnos es el resultado de la omisión de algunos principios didácticos.
- Solamente con la individualización de las exigencias es que se puede lograr que se manifiesten al máximo las capacidades físicas y espirituales.

Como último recurso que justifica la necesidad de individualización, es recomendable destacar algunas de las posibilidades que brinda la atención a este proceso. Entre ellas:

- Motiva al deportista.
- Eleva el nivel científico de la planificación.
- Desarrolla el nivel de maestría sin perjudicar a otros deportistas.
- Erradica dificultades temporales.
- Extiende la longevidad deportiva.
- Permite llegar al rendimiento por vías diferentes.
- Permite obtener rendimientos superiores.

Todo ello se evidencia en el entrenamiento contemporáneo, esencialmente en nuestro deporte, el baloncesto.

1.2- Diferentes formas, conceptos y métodos vinculados al entrenamiento deportivo individualizado y de equipo

Viendo este panorama en el que se revela la importancia de la individualización, las violaciones que aún se cometen y los esfuerzos por continuar profundizando en el esclarecimiento de su tratamiento teórico y metodológico, reconocemos la necesidad de destinar estudios que

proporcionen vías para la superación profesional de los entrenadores deportivos en contenidos de esta obligación pedagógica.

A partir del surgimiento del entrenamiento deportivo, su planificación y organización de forma adecuada, se suceden un grupo de parámetros o principios por los que se debe regir el mismo, entre ellos siempre se destaca como uno de los principales o más importantes el de individualización, sobre el cual se basa esta investigación.

Principios del entrenamiento deportivo.

Son diversos los criterios de rendimiento y preparación a tener en cuenta por entrenadores y especialistas si de individualización o entrenamiento individualizado se trata. Por ello tomamos inicialmente los criterios de algunos especialistas en diversos deportes acerca de los principios del entrenamiento y el lugar que ocupa para ellos el entrenamiento deportivo individualizado.

E. Hahn (1987), hace referencias a los siguientes principios del entrenamiento:

1. Principio de la estructuración del entrenamiento a largo plazo.
2. Principio del entrenamiento de un año completo.
3. Principio de la Periodización.
4. Principio del incremento progresivo de las cargas.
5. Principio del entrenamiento específico.
- 6. Principio de la individualización.**
7. Principio de la adaptación a la edad y la evolución.

En su libro “Entrenamiento con niños”, Erwin Hahn (1987), aunque hace referencia a los principios anteriormente señalados no refleja esencia alguna de ellos, solo se limita a citar criterios de algunos autores, en algunos principios. No obstante, conociendo la esencia de cada uno de ellos, se explicara de forma global la esencia de los mismos. Observación adecuada para mostrarnos como

entre ellos el principio de individualización no es tratado de forma profunda, sino superficialmente mencionado como uno más, sin tener en cuenta deporte, edad características u otros aspectos.

Para Levesque (1993), los principios del entrenamiento tienen básicamente un sustento de carácter fisiológico, los cuales deben respetarse durante los entrenamientos. Esos principios son:

1. Principio de la especificidad.
2. Principio de la sobrecarga.
- 3. Principio de la individualidad.**
4. Principio de la adaptación.
5. Principio de la recuperación.

Analizando este caso se puede apreciar que el basamento es puramente fisiológico, no se tienen en cuenta nuevamente el comportamiento del atleta en cuanto a acción motriz básica o deportiva, y por tanto su relación con otros miembros de su deporte o equipo

. **Álvarez del Villar (1993)** plantea que cada deporte tiene su metodología específica en lo que concierne a la técnica, la preparación física y a la táctica, sin embargo, todos los deportes aplican los mismos principios; la metodología puede ser cambiante, variada a distintas situaciones, pero los principios son inmutables.

Los principios que expone Álvarez del Villar (1993), como el mismo indica han sido señalados con anterioridad por diferentes autores como son Matveev (1967), Ozolin (1970), Ulmeanu, Rach Burke, Cherebeliv (1978), Naglak, entre otros.

Los principios que señala son los siguientes:

1. Principio de la unidad funcional.
2. Principio de la multilateralidad o acción mutua de las características motrices.

3. Principio de la continuidad.
4. Principio del crecimiento paulatino del esfuerzo.
5. Principio de la sobrecarga.
6. Principio de la transferencia.
7. Principio de la especificidad.
8. Principio de la estimulación voluntaria.
9. Principio de la eficacia.

10. Principio de la individualización.

Este autor especifica aún más los criterios vertidos por otros autores y demuestra que aunque existe una unidad dialéctica entre ellos, y que estos son los recurrentes. El de individualización donde, las cualidades del deporte definen el trabajo es lo más importante para nuestra investigación.

Tudor. O. Bompa, 2000, Hace alusión a diversos principios que se han de tener en cuenta para el entrenamiento de la fuerza, ellos son:

1. Principios del aumento progresivo de la fuerza en el entrenamiento.
2. Principio de la variedad.
- 3. Principio de la individualización.**
4. Principio de la especificidad.

Sin embargo, ya en 1983, T. O. Bompa, hacía referencia a un numeroso grupo de principios del entrenamiento deportivo los cuales fundamentaban las bases biológicas del mismo. Esos principios son los siguientes:

1. Principio de la especificidad del entrenamiento.
2. Principio de la participación activa y concienzuda en el entrenamiento.

3. Principio del desarrollo multilateral.
4. **Principio de la individualización o variabilidad biológica.**
5. Principio del modelado del proceso de entrenamiento.
6. Principio del aumento progresivo de la carga en el entrenamiento.
7. Principio de variedad.

Luego de las bibliografías consultadas en su mayoría de otros deportes o especialistas de otros deportes, es escasa la referencia acerca del deporte nuestro, de nuestro mundo. Y para tener algo más de claridad en relación al tema expondremos nuevos criterios ya desde el prisma de la individualización, general y para nuestro deporte, aunque los criterios vertidos son fundamentos del entrenamiento deportivo. .

Definición del principio de individualización

El principio de individualización afirma que cada sujeto es único y diferente al resto, por lo que las cargas aplicadas deben adaptarse a sus características individuales, tanto internas como externas, para ser óptimas. Para poder aplicar adecuadamente el principio de individualización resultará imprescindible conocer detalladamente las cualidades y potencialidades de cada atleta mediante un profundo análisis. Sumariamos a esto que para nuestro trabajo en cuestión debemos conocer, y dominar las características y especificidades del deporte.

Factores para individualizar.

Si queremos individualizar, debemos tener en cuenta en base a qué aspectos debemos adaptar el entrenamiento a cada uno de los deportistas que entrenamos. Vamos a dividir los factores en tres tipos:

Físicos

- **Genética:** Lo que llamamos “talento”, o las cualidades innatas de cada deportista varían en gran medida y son el punto de partida de todo entrenamiento. Cada atleta tiene “su punto de partida”.
- **Edad:** No sólo el entrenamiento debe estar adaptado a la *edad cronológica* del atleta, sino que es más importante que se adapte a la *edad biológica*. Esto cobra especial relevancia en edades tempranas, donde el desarrollo de cada deportista se produce a un ritmo diferente.
- **Sexo:** Tampoco será igual el entrenamiento entre hombres y mujeres. En edades infantiles las niñas suelen tener una maduración más temprana que los niños, pero llegada la adolescencia los hombres pasan a tener unas capacidades físicas notablemente mayores que las mujeres. Hay que tener en cuenta las diferencias antropométricas, biomecánicas, hormonales y sus cualidades físicas y psicológicas para poder diferenciar el entrenamiento masculino del femenino.
- **Capacidades físicas:** Aparte de las cualidades genéticas del atleta, entrenamiento habrá desarrollado sus capacidades hasta cierto punto que será necesario determinar para conseguir un entrenamiento ajustado. Por tanto será importante determinar la fuerza, condición aeróbica, velocidad, etc., de cada uno.
- **Habilidades motrices:** También las habilidades motrices como la coordinación o el equilibrio determinarán qué tipo de entrenamiento necesita cada deportista, ya que uno más habilidoso podrá realizar tareas más complejas, mientras uno con habilidades menos desarrolladas deberá empezar por tareas más básicas.
- **Estado de forma actual.** Aunque las capacidades físicas hayan llegado a un determinado punto de desarrollo, puede que el estado de forma del momento no se corresponda con el verdadero potencial del atleta. Es imprescindible que en cada entrenamiento tengamos en cuenta la capacidad del atleta en ese justo momento para aplicarle la carga exacta.
- **Ritmo de adaptación.** No todo el mundo mejora y aprende a la misma velocidad cuando se aplican las mismas cargas, por lo que debemos aplicar una [progresión en el entrenamiento](#) adaptada a ese ritmo individual.

- **Años de entrenamiento:** La experiencia en el entrenamiento también marcará el tipo y la magnitud de las cargas, ya que por norma general, a más experiencia mayores cargas y más específicas se pueden tolerar.
- **Estado de salud:** Jamás debemos olvidar cómo pueden afectar las enfermedades, patologías y lesiones pasadas o latentes al entrenamiento. Es fundamental la prevención para el desarrollo óptimo del atleta.

Psicológicos

- **Motivación:** El grado de motivación llevará al atleta a realizar un esfuerzo más o menos generoso en el entrenamiento, por eso debemos tenerlo en cuenta, no sólo para adaptar la carga, sino para presentarla de tal manera que resulte atractiva y motivante.
- **Experiencia deportiva:** Las experiencias pasadas, la veteranía o la inexperiencia, los éxitos y fracasos también condicionan la motivación hacia una forma u otra de entrenamiento.
- **Gustos:** Sobre esto no hay nada escrito, así que tampoco vamos a ser quienes apuntemos la primera palabra. Simplemente debemos conocerlos para evitar situaciones de rechazo hacia determinados entrenamientos y buscar los más estimulantes para cada sujeto.

Ambientales

- **Objetivos:** No estamos completamente seguros si este aspecto cuadra en los ambientales o los psicológicos, pero están claros los objetivos del atleta, marcarán una diferenciación del entrenamiento.
- **Disponibilidad horaria:** Sobre todo en atletas que compatibilizan varias actividades, ya sean profesionales o personales y familiares, es importante no excederse del tiempo que ellos disponen.
- **Alimentación:** La alimentación es determinante para una óptima recuperación y para un buen estado de salud general. Es recomendable marcar unas buenas pautas nutritivas, pero si esto no resulta posible, entonces el entrenamiento deberá ser adaptado al tipo de alimentación.

Esto es frecuente sobre todo en deportistas que realizan dietas restrictivas calóricamente.

- **Tiempo de descanso:** Como hemos visto numerosas veces en este blog, es fundamental encontrar el equilibrio esfuerzo/recuperación. Por tanto la carga de entrenamiento dependerá completamente de la posibilidad de mantener este equilibrio.
- **Medios de recuperación:** Esto está íntimamente relacionado con el anterior, ya que un atleta que tiene acceso a terapias físicas, suplementación nutricional y lleva un control médico, podrá tolerar más carga de entrenamiento que otro que no disponga de estos medios.
- **Espacios y medios para la práctica:** Se pueden entrenar las mismas capacidades con métodos diferentes, por tanto debemos seleccionar aquellos en los que cada atleta pueda desarrollarlos con los medios que tenga a su disposición.

Tomando en consideración estos factores y la importancia que revisten para el desarrollo de la investigación consideramos que es vital la oportuna participación de entrenadores y atletas en la concepción y desarrollo de un trabajo como este en el que, se tendrán también a mano la realización de un adecuado plan de entrenamiento, la labor colectiva revestirá un papel importante en el desarrollo de habilidades individuales atendiendo a las propias características de los deportes colectivos o con pelotas como también se le conoce.

Tratamos diversos conceptos sobre el entrenamiento deportivo y la planificación del mismo y las diferentes formas de llevar a cabo y su vínculo con los diferentes términos relacionados tales como el entrenamiento personalizado o el entrenamiento por posiciones termino común en el entrenamiento del baloncesto.

La modificación del trabajo en la técnica y la táctica se halla distante en el tiempo pero, no muchos han podido determinar que la verdadera especialización del deportista existe solo sobre la base del conocimiento del arsenal de acciones que domine el atleta para enfrentar las tan cambiantes situaciones de juego de este dinámico deporte.

Por ello y precisando las condiciones que debemos poseer como equipo y las de nuestros adversarios consideramos pertinente hacernos ciertas interrogantes:

¿A que nos enfrentamos durante la etapa competitiva?

¿Qué condiciones o nivel físico presentan nuestros adversarios?

¿Cuál sería su nivel técnico- táctico en sus diversas expresiones?

¿Qué conocimiento teórico u informativo poseen?

¿Qué caracterización psicológica podemos hacer de cada equipo como organización a enfrentar y de sus diferentes actores?

¿Cuál es su nivel competitivo?

¿Qué experiencia deportiva presentan cada uno?

Teniendo en cuenta dichos factores y analizando el tratamiento dado por otros especialistas podemos decir que, en este mismo trabajo se toman como fundamentos científicos esencialmente los criterios de autores cubanos y foráneos, lo que demuestra la idea generalizada en cierta medida de enfocar futuramente el trabajo que unos han osado en llamar individualización, personalización del entrenamiento y hoy llamaremos entrenamiento por posiciones. Estos autores estiman lo siguiente:

Dietrich Harre en su libro Teoría del entrenamiento deportivo (1988) manifiesta que: "... En estos tipos de planes (Planes de entrenamiento individual. **PEI**) partimos de objetivos individuales en cuanto al rendimiento y el nivel de rendimiento alcanzado."

Por esta razón, la elaboración del plan de entrenamiento tiene que ir precedida de una fase de análisis profundo que no es incluida en plan.

El mismo plantea que:

" ... Según su carácter, los planes de entrenamiento se diferencian en distintas formas básicas y según el periodo que abarquen, en determinados tipos. Las formas básicas más esenciales son:

- Planes de entrenamientos individuales.
- Planes de entrenamiento en grupo.

Planes de entrenamiento individual: Se elaboran como planes anuales u operativos. (Para semanas de entrenamiento o macro ciclos) o también como planes de varios años o perspectivas. Están adaptados a los objetivos como tareas y características individuales de cada uno de los deportistas de alto rendimiento con grandes posibilidades de desarrollo.

Planes de entrenamiento en grupo: Se elaboran fundamentalmente para equipos (Equipos de juegos y remos). Se complementa con planes de entrenamiento individual para los deportistas que se encuentran entrenando para altos rendimientos. En la etapa de jóvenes talentos o en categorías inferiores de rendimiento, por lo general se entrenan en grupo, aun en los deportes individuales”.

Uno de los primeros autores que junto a un colectivo nos recrea la idea y su implicación dentro del proceso y desarrollo de las habilidades y capacidades es Lanier tratando los Fundamentos de la teoría y metodología del Entrenamiento Deportivo (1990) y consideran que, “..Las actividades de la preparación deportiva tienen que adaptarse a las características psicofuncionales individuales de cada deportista...”

“... la individualidad del trabajo en el entrenamiento se logra con el ajuste y dosificación individual de la carga”.

“..Las cargas físicas de entrenamiento iguales recibidas por los deportistas tienen diferente repercusión biológica, lo que para uno fue una carga biológica media, para otros puede ser mínima, máxima o límite”.

"..El entrenamiento es real, en la medida que sea individual. Sin planificación individual no existe éxito colectivo. La planificación colectiva conduce a errores colectivos".

Ruiz Aguilera en el tomo I del libro Metodología de la enseñanza de la educación física nos corrobora lo que forma parte de nuestra constitución, "Tal como señala la constitución de la república, la educación es un derecho de todos (...), cada educando debe recibir los mismos contenidos establecidos en el Plan de estudio de la educación general. Para cumplir con este carácter de universalidad de la educación, el profesor debe atender las características individuales de sus alumnos, porque aunque los objetivos son comunes, no todos los niños tienen el mismo ritmo de desarrollo".

"... al dosificarse la carga física debe tenerse en cuenta que las condiciones orgánicas no son las mismas en cada niño, aún con las mismas edades y sexo. Por otra parte, al enseñarse una habilidad motriz deportiva, no tienen las mismas aptitudes biológicas, y por tanto, las mismas facilidades para su aprendizaje".

Cuervo Pérez y Herrera Pita (1990) en su publicación, Levantamiento de Pesas. Deporte de fuerza pretenden que, se reconozca al principio de la individualización como uno de los principios de la enseñanza en Levantamiento de Pesas:

"..Se basa en que, dentro del plan de enseñanza colectivo, se deben tener en cuenta las características individuales de cada atleta y su desenvolvimiento dentro de las clases. El entrenador debe valorar las posibilidades individuales de sus alumnos, señalando en cada caso las tareas más convenientes para superar las deficiencias de los atletas". p.44

Más adelante en la parte del entrenamiento diario del pesista:

"..Por estudios anteriores sabemos que las tareas que se deben cumplir en una clase de entrenamiento son muy variadas y se programan en dependencia del nivel de preparación, el periodo y la edad". p.54

Y en la parte de la libreta de control y los índices de carga, donde se plantean los datos: fecha y número de entrenamiento, horario, duración, etc., acerca del porcentaje de trabajo expresan los autores:

"..Son el medio que le permite al entrenador aumentar o disminuir con mayor precisión la intensidad del entrenamiento. Determinan el peso de trabajo a partir del resultado máximo y resultan de gran valor en la planificación del entrenamiento colectivo, ya que permiten individualizar el trabajo, atendiendo a los resultados máximos de cada atleta". p.54

Fleitas y colaboradores (1990), acerca de los procedimientos organizativos, específicamente sobre las secciones:

"..Esta forma organizativa de trabajo permite el cumplimiento del principio de la individualización. Se caracteriza por la formación de subgrupos en los cuales pueden trabajarse actividades similares o distintas atendiendo a las particularidades del colectivo de cada grupo".

"Debe utilizarse siempre que el nivel de preparación física de los alumnos sea heterogéneo. En esto es necesario la realización de pruebas diagnósticas de eficiencia física al comienzo de las clases (...) cada sección trabajará considerando la eficiencia de sus integrantes (...) Cada sección se convierte en una microclase y desarrolla las capacidades físicas más deficientes en el subgrupo...".

Forteza, (1994) refiriéndose a la duración de los microciclos expresa que:

"..Actualmente, se trata de buscar la duración óptima del microciclo en dependencia del nivel de calificación del deportista, con tareas de entrenamiento y la etapa de preparación". p.125

Calderón Jorin y González González en unión a un colectivo de autores (1996.) señalan que: En cuanto a los aspectos necesarios para cumplir las tareas de La E.F. destaca:

“- La adecuación de los métodos y las formas de impartir los contenidos, a las características psicológicas, motrices y de rendimiento de los estudiantes.

- Considerar la necesidad de la diferenciación de las actividades de los alumnos a partir de la aplicación de los principios, métodos y procedimientos adecuados a la conducción del proceso".

Más adelante estima:

"Si bien es necesario que el profesor de E.F. al planificar sus clases tenga en cuenta un conjunto de tareas exigibles a todos los alumnos, no por esto podrá "masificar" o "unificar" dichas tareas, ya que todos los alumnos no aprenden con la misma rapidez y profundidad. Es aquí donde el profesor tiene que demostrar su nivel profesional, en la conducción acertada de los estudiantes para el logro de los objetivos propuestos, ya que la insuficiencia en la atención a la diferenciación del trabajo de los alumnos, es el resultado de la omisión de algunos principios didácticos". p.57

Puntualiza que:

"..Todo el proceso de enseñanza de la E.F. debe tener un enfoque individual, ya que todas las personas tienen sus diferencias particulares".

".. Solamente con la individualización de las exigencias es que se puede lograr que se manifiesten al máximo las capacidades tanto físicas como espirituales". p.59

"..La asequibilidad significa adecuar la enseñanza a las particularidades del grupo y del sujeto, de ahí la importancia de diagnosticar el nivel de desarrollo de las habilidades de preparación físico-técnica que posee cada alumno, para la asimilación de los nuevos contenidos y poder enfrentarse a las tareas docentes que exigen para cada grado o nivel".

Román Suárez, viendo en cierta forma lo planteado y tratado en nuestra investigación, en su libro Levantamiento de Pesa. Fuerza para todos los deportes. Megafuerza, (1997) considera también que:

"... Las pruebas de control se deben realizar periódicamente, como por ejemplo, al finalizar cada mesociclo de preparación, para conocer la variación

de las posibilidades máximas de fuerza de cada atleta y así adecuar los pesos con que trabaje en el entrenamiento". p. 194

"... Según los resultados obtenidos en las pruebas de control, podemos trabajar individualmente por atletas o agrupándolos de acuerdo a los que tengan los mismos resultados o parecidos, pudiendo formarse dos o más grupos según la necesidad, haciendo más factible el trabajo". p.195

Más adelante en el aspecto de Ubicación de la preparación de fuerza dentro del entrenamiento específico del deporte destaca el autor (en cuanto a la forma de agrupar):

"...En principio no debe haber diferenciación entre los atletas que ocupan distintas posiciones o responsabilidades dentro del deporte en cuestión para así lograr una preparación general y colectiva para todos los atletas por igual. Sólo después de logrado este objetivo es que se puede pasar a agruparlos según las características que tengan dentro del deporte, por ejemplo: en béisbol, lanzadores y receptores, en fútbol, porteros, defensas, y así en otros deportes donde sea posible esta agrupación al tener funciones específicas dentro del juego o evento. Además, esta agrupación da la posibilidad de que se busque una alta compenetración entre aquellos que deben tener gran sincronización". p.196

Alemaný (2004), considera que existen ejercicios específicos a desarrollar desde edades tempranas para favorecer al desempeño deportivo en los atletas, pero no posee ni propone ninguno de estos ejercicios para trabajar en edades senior ni los categoriza desde la posición que cada atleta debe ocupar dentro de su equipo para un mejor desempeño personal y logro colectivo.

En la página interactiva en la red (2006) Manzano propone un conjunto de ejercicios técnico-tácticos pero de carácter individual, lo que minimiza el trabajo colectivo que se necesita desarrollar en nuestro deporte especialmente. Y así una serie de conceptos e ideas prácticas que no logran mostrar o llegar a nuestro propósito de, unir la realización del gesto técnico idóneo para el momento preciso dentro de la competición.

Alemaný y Sánchez-Moscoso, entrenadores de nivel superior proponen en el sitio Web JGBasket (2008) un grupo de ejercicios que consideran útiles para el entrenamiento, adecuados para categoría infantil, cadete, y júnior así como que, dependiendo de la realidad y nivel del equipo se pueden utilizar algunos en alevín (lo que conocemos como pre-mini o 9-10 años) y en senior pero no con el fin de obtener mejores resultados dependiendo de la optimización y el trabajo por posiciones.

A nuestro modesto modo de ver y teniendo en cuenta lo planteado por estos dos últimos autores existen algunos ejercicios por ellos propuestos que se acercan, más deben ser modificados y tratados atendiendo a nuestro propósito.

Se expresan otros términos o conceptos que a continuación ofrecemos, sin desvincularnos del concepto central de nuestra investigación que es sobre el entrenamiento por posiciones, entre ellos se hallan:

El entrenamiento personal es un servicio de actividad física individualizada que en ocasiones no es contratado por una falta tanto del conocimiento de su existencia como de su esencia (Chulvi, 2005 sin publicar). Por ello, el objetivo en este primer apartado es aportar algunas definiciones caracterizadoras de este servicio:

El entrenamiento personalizado se imparte por un entrenador personal, siendo éste un profesional que instruye y entrena clientes, generalmente en una situación individual en la realización de ejercicios apropiados y seguros, con el objetivo de incrementar su aptitud física y en general su salud (Roberts, 1996, en Jiménez, 2005).

Un entrenador personal es un experto cualificado de la actividad física, especialista en comunicación, relaciones sociales, motivación y atención al público (Jiménez, 2002). Es un profesional que se dedica al entrenamiento individualizado para personas que necesiten mejorar su condición física

general o específica, para conseguir objetivos que van desde la salud hasta el alto rendimiento" (Forteza y col., 2004).

A partir del propósito de elevar las cualidades y por tanto la calidad de atletas y equipos desde lo específico a lo general se suceden propuestas disímiles vistas en otras investigaciones.

El trabajo en circuito es un buen método para trabajar de forma variada y dinámica; haciendo ameno el trabajo que se realiza en ellas debido a que cambia constantemente de contenido o de detalles dentro de un mismo contenido.

La aplicación de este tipo de dinámica de entrenamiento se ha usado tradicionalmente en el trabajo de [preparación física](#) para el trabajo de fuerza y resistencia. Aunque podría tener otras aplicaciones dentro del contenido puramente del [baloncesto](#).

Para ello, vamos a valorar 2 propuestas de circuito, una donde lo enfocaremos al trabajo técnico-táctico individual y una segunda donde trabajaremos aspectos de [táctica](#) colectiva.

PROPUESTA 1: TRABAJO DE TÉCNICA-TÁCTICA INDIVIDUAL

- Vueltas al circuito:
 - 1 VUELTA, si es un circuito entre 4 y 6 estaciones.
 - 2 VUELTAS, si el circuito es de 3 estaciones.
- Número de estaciones recomendadas: entre 3 y 6 estaciones. Más se podrían hacer, si la duración fuese más corta y trabajases un aspecto concreto (por ejemplo, un circuito de trabajo analítico de MECÁNICA DE [TIRO](#) o de DIFERENTES TIPOS DE CAMBIOS DE MANO Y BOTE). Y máximo haría 8 estaciones.
- Duración recomendada:
 - 10´ por estación para circuitos entre 3 y 6 estaciones.
 - 7´ por estación para circuitos de 7 y 8 estaciones.
- Descanso entre estaciones: lo que dura rotar de estación y explicar el primer [ejercicio](#) de la progresión (2´ aprox.)

- Descanso a mitad de circuito:
 - En circuitos de 3 estaciones, NO HABRÍA DESCANSO.
 - En circuitos de 4 estaciones, habría un parón de 2-3´ para beber agua.
 - En circuitos de 5-6 estaciones (de 7 y 8 también), habría un parón de 5´ para beber agua y recuperar.
- Pautas de diseño de las estaciones:
 1. Centrarse en el contenido a trabajar en cada estación y diseñar una progresión coherente para desarrollarla. Si es un contenido amplio, trabajar 2 o 3 aspectos concretos.
 2. No usar [ejercicios](#) muy complicados, la sencillez hará que se centre mucho mejor la atención en el contenido preparado.
 3. Buscar que el contenido trabajado, puedan aplicarse bien [final](#) de la progresión o bien en los ejercicios posteriores al circuito mediante situaciones de lectura y decisión (1c1, 2c1, 1c2 o incluso 2c2).
- Estaciones para circuito de SITUACIONES DE 1c1:
 - ESTACIÓN 1: 1c1 DE CARA A ARO en situaciones NO HE BOTADO y YA HE DEJADO DE BOTAR
 - ESTACIÓN 2: 1c1 DE CARA A ARO en situaciones ESTOY BOTANDO y YA HE DEJADO DE BOTAR
 - ESTACIÓN 3: 1c1 DE ESPALDAS AL ARO
- Estaciones para circuito de FUNDAMENTOS VARIADO:
 - ESTACIÓN 1: Paradas, pivotes y salidas.
 - ESTACIÓN 2: Finalizaciones.
 - ESTACIÓN 3: Bote y cambios de manos.
 - ESTACIÓN 4: Pase.
 - ESTACIÓN 5: Tiro.
 - ESTACIÓN 6. defensa
- Estaciones para circuito de MECÁNICA DE TIRO:
 - ESTACIÓN 1: Pies. Posición y juego de tobillos.
 - ESTACIÓN 2: Agarre del balón.

- ESTACIÓN 3: Brazos. Colocación.
- ESTACIÓN 4: Flexión y colocación del balón.
- ESTACIÓN 5: Extensión y muñeca dedos.
- ESTACIÓN 6: Trabajo desde parado. Flexión-extensión.
- ESTACIÓN 7: Trabajo desde pase. Parada, pivote (para encarar) y tiro.
- ESTACIÓN 8: Trabajo desde bote. Salida, parada, pivote (para encarar) y tiro.

- **PROPUESTA 2: TRABAJO DE TÁCTICA COLECTIVA**

- Vueltas al circuito:
 - 1 VUELTA. Se buscarían diseñar un circuito de 3 o 4 estaciones, para poder desarrollar en cada una un bloque de contenidos de ataque o de defensa.
- Número de estaciones recomendadas: entre 3 o 4 estaciones.
- Duración recomendada: entre 15´y 25´.
- Descanso entre estaciones: lo que dura beber agua, rotar de estación y explicar el primer ejercicio de la progresión (3´ aprox.)
- Descanso a mitad de circuito: no habría.
- Pautas de diseño de las estaciones:
 1. Centrarse en el contenido general (por ejemplo, DEFENSA INDIVIDUAL) y luego diseñar estaciones donde vayas trabajando con una progresión de contenidos más específicos (LINEAS DE PASE, AYUDAS y REBOTE DEFENSIVO).
 2. No usar ejercicios muy complicados, la sencillez hará que se centre mucho mejor la atención en el contenido preparado.
 3. Buscar que el contenido trabajado, puedan aplicarse bien al final de la progresión de manera global, ya que, al ser un aspecto colectivo, el aspecto decisonal tiene que ser clave.

- Estaciones para circuito de DEFENSA INDIVIDUAL:
 - ESTACIÓN 1: DEFENSA DEL CORTE.
 - ESTACIÓN 2: DEFENSA DEL BALÓN INTERIOR.
 - ESTACIÓN 3: AYUDAS.
- Estaciones para circuito de ATAQUE POR CONCEPTOS:
 - ESTACIÓN 1: CONCEPTOS DE DISTANCIAS Y ESPACIO ENTRE ATACANTES.
 - ESTACIÓN 2: PASAR Y CORTAR/ E INTERCAMBIAR/ Y BLOQUEAR DIRECTO O INDIRECTO/ E IR MANO A MANO.
 - ESTACIÓN 3: BALÓN INTERIOR.
 - ESTACIÓN 4: BLOQUEOS INDIRECTOS.

Estas 2 propuestas pueden tener multitud de opciones a la hora de diseñar el circuito, pero lo importante es la **COHERENCIA DEL DISEÑO Y DEL TRABAJO**. Todo tiene que fluir en la línea del trabajo planificado para la temporada y no como el pegote de un día. Además, como ya se ha reseñado en alguno de los apartados, **la TRANSFERENCIA tiene que ser TOTAL**.

En el trabajo sobre entrenamiento de la técnica individual de cara al 1x1 (Por Sergio Badillo) este manifiesta que, muchos de los entrenadores pensamos que, para jugar bien un 1x1 hay que hacer muchos ejercicios de 1x1 en todo el campo, en carrera, con ventaja del atacante, con ventaja del defensor etc... Y está bien, pero antes de todo eso deberíamos de preocuparnos de dotar a nuestros jugadores de una técnica individual correcta y de unos fundamentos básicos para que los niños aprendan cuando, como y donde utilizar dichos fundamentos.

La progresión que mostramos a continuación es un entrenamiento de técnica individual en la que partimos de la situación de 1x0 haciendo diferentes tipos de bote y después aplicándolo a diferentes situaciones de 1x1.

Una de las cosas que creemos más importante en cualquier tema del baloncesto es la progresión. El cómo vamos introduciendo los diferentes

elementos para que lleguemos al final entendiendo las tres palabras clave que hemos puesto anteriormente.

Empezamos con un juego clásico de bote de todos contra todos. Consiste en meter a los niños dentro de la zona cada uno con su balón y que intenten echar fuera el balón de otros sin que el suyo salga fuera. Aquí trabajamos la visión periférica, el dominio del balón sin mirarlo...

Posteriormente pasamos a lo que llamamos “Ejercicio de arrancadas”

Consiste en que los jugadores salen botando en sprint desde la línea de fondo hasta un primer cono donde se paran en seco y hacen bote fuerte y rápido durante 3 segundos. Cuando pase el tiempo salen en sprint hasta el siguiente cono y así sucesivamente. En el último cono podemos trabajar diferentes finalizaciones y salidas.

¿Cuándo hacemos esto en un partido?: Cuando el defensor corre al lado nuestro en vez de ponerse delante, lo hacemos para ganar espacio y librarnos de él.

¿Por qué lo hacemos?: Porque queremos conseguir la mayor ventaja frente a nuestro defensor.

¿Dónde lo hacemos?: Cuando veamos que nos quiere llevar a la banda para hacernos un 2x1 o cuando estemos cerca de la línea de triple.

Una vez comprendido lo que nos interesa, y decimos esto porque no sirve de nada que lo hagan en los entrenamientos si no entienden el por qué es necesario utilizarlo en los partidos, pasamos a una rueda realizada por nosotros, de la cual podemos sacar muchos conceptos y trabajar distintas finalizaciones.

“Rueda de fintas y de salidas”

Trabajamos primero la finta de recepción, diciéndole al niño que debe meter a su defensor dentro de la botella y luego salir a recibir y encarar. El primer fundamento que enseñamos es la salida abierta puesto que es la de más fácil asimilación y coordinación de pies para el niño. Seguidamente incluimos la salida cruzada siendo incisivos en cruzar la pierna y meterla detrás de la del defensor. Ya por último metemos la salida con reverso.

¿Cuándo hacemos esto en un partido?: Cuando queremos recibir el balón en el ataque estático

¿Por qué lo hacemos?: Para salir con ventaja en la recepción del balón y estar en buenas condiciones de poder botar, poder pasar y poder tirar (no les decimos nada de que se llama triple amenaza)

¿Dónde lo hacemos?: Lo hacemos en campo de ataque y dando igual si nuestro defensor está pegado a nosotros o no.

Lo hacemos por ambos lados saliendo también tanto para el centro como para los laterales.

Solo decimos antes de empezar dos cosas: Atacar siempre por el pie que tenga adelantado el defensor, y que mantengan siempre una posición de su jugador preferido de baloncesto (es decir flexionado y protegiendo el balón).

Y para finalizar, manteniendo la misma estructura de la rueda, pasamos a lo que llamo “La rueda de los listos” y antes de empezar les decimos eso para que asocien el hacerlo bien con ser listos jugando.

Realizamos la misma rueda, pero en vez de conos con defensores. El atacante debe dar 3 botes hacia atrás para ganar espacio y “pillar” a su defensor parado. El atacante tiene que leer la defensa: si el defensor se queda en el sitio, el ataque tiene que ir muy vertical al aro cambiando de dirección rápidamente delante del defensor para sobrepasarlo.

Si la defensa se “abalanza” sobre el jugador con balón, este tiene que salir explosivo cuando la defensa esté corriendo hacia él y a una distancia corta para obligarlo a realizar un paso de caída.

¿Cuándo hacemos esto en un partido?: Cuando queremos jugar un 1x1 y realizarlo de forma inteligente.

¿Por qué lo hacemos?: Lo hacemos para poder meter canasta en el 1x1 o generar alguna ventaja para poder pasársela a un compañero.

¿Dónde lo hacemos?: Lo hacemos en el campo de ataque dando igual si es en el centro o en algún lateral. (SERGIO BADILLO LINARES, Entrenador del CPD Bailén) 2009.

Teniendo como base este y otros propósitos de investigaciones consultadas consideramos prudente la valoración de las cualidades sobre las cuales se debe trabajar en nuestro deporte y que son básicas para el trabajo.

1.3- Posiciones del juego en el baloncesto. Características, exigencias actuales y formación de las habilidades motrices deportivas en ellas.

Un equipo de baloncesto se conforma con las diferentes posiciones que se hacen nombrar.

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1. Defensa Organizador | 1-Base |
| 2. Defensa Atacante | 2-Escolta |
| 3. Delantero | 3-Alero |
| 4. Pívor | 4-Alero- Pívor |
| | 5- Pívor o Centro |

La exigencia que tienen las posiciones en este deporte, posibilita y obliga a que los jugadores deben tener cierta responsabilidad, atendiendo a lo que el entrenador se planifique con cada atleta dentro del terreno para poder tener un resultado, a sí mismo debemos como jugadores desarrollar habilidades individuales que permitan llevar a cabo un trabajo de equipo.

Aquí mostramos la conformación del equipo de 1ra categoría y sus cualidades individuales, así como sus principales resultados:

Integrantes del equipo por posiciones y sus características

Yandry Blanco Puertas:

Edad: 32 años.

13 años en el deporte. Posición de juego, Pívor. Experiencia basada en encuentros nacionales, tercera participación en torneos de ascenso y primera en Liga Superior.

Jorge Alejandro Romero García.

Edad: 21 años.

13 años en el deporte. La posición que juega es defensa Organizador. Participó en dos encuentros cubanos boricuas, en juegos escolares y juveniles, este es su segundo torneo de ascenso y su primera Liga Superior.

Irán Fernández Alfonso.

Edad: 28 años.

18 años en el deporte. Posición: Defensa Organizador- Base. Participó en un encuentro boricua, en juegos escolares y juveniles, tres torneos de ascenso y una Liga Superior.

Alisbey Rodríguez Hernández.

Edad: 30 años.

21 dedicados al deporte. Buena experiencia como Pívor, donde desde los 15 años ingresa en el Centro de entrenamiento de alto rendimiento (CEAR) durante cuatro años y un año en el Cerro Pelado, en este tiempo se integró en el equipo Cuba y fue parte de 3 eventos internacionales, dos de ellos en Colombia y uno en Venezuela, además ha jugado 9 Ligas Superiores y la 1ra y 2da Olimpiada del Deporte Cubano.

Neslier Raúl Abreu.

Edad: 22 años.

14 años en el deporte. La posición que juega es delantero o alero. Ha participado en varios Torneos de Ascenso con el equipo de 1ra Categoría, también tuvo presencia en juegos escolares y juveniles obteniendo buenos resultados como jugador protagonista en el equipo, cuenta con dos encuentros Boricua Cubano y juega actualmente en la 4ta Liga Superior con el equipo de Villa Clara.

Oswaldo Pérez Pérez.

Edad: 23 años.

14 años en el deporte. Alero Pívor -. Cuenta con varios juegos escolares y juveniles, atleta que ha venido de menos a más. Estuve en un encuentro

Cubano-Boricua, ha participado en dos Torneo de Ascenso y mi 1ra Liga Superior con el equipo

Yoel Cubilla Rojas.

Edad: 21 años.

10 años en el deporte. La posición que juega es Pívor-Centro. Es un jugador de poca experiencia en este deporte por lo cual he participado en juegos juveniles y en un encuentro Cubano-Boricua, tengo 2 Torneo de Ascenso y 2 Liga Superiores, en la actualidad es integrante del equipo Cuba, formando parte de él ha participado en encuentros internacionales en los cuales ha realizado lo mejor posible el papel que se le ha asignado.

Didier González Pentón.

Edad: 20 años.

12 años en el deporte. Defensa Organizador o base. Jugador joven con participación en los JENAR y juveniles, también estuvo en dos encuentros Cubano-Boricua, tiene dos Torneos de Ascenso y participa hoy en su primera Liga Superior.

Nelvys Guzmán Sandoval.

Edad: 22 años.

13 años en el deporte. Juega como delantero- alero. Su experiencia en el deporte la fue adquiriendo desde los juegos escolares y juveniles. También estuvo en encuentros Cubano-Boricua, ha integrado la pre-selección para el equipo de la 1ra Categoría en varias ocasiones, y hoy forma parte de ella jugó su primer Torneo de Ascenso y participa en su primera Liga Superior.

Erick González Pérez

Edad: 26 años.

16 años en el deporte. Escolta-Alero. Jugador con bastante experiencia en este deporte, ya que ha participado en juegos escolares y juveniles con buenos resultados, tiene 7 Torneos de Ascenso y 8 Ligas Superiores en las cuales ha tenido un papel decoroso con el equipo.

Andy Bofill Reyes

Edad: 33 años

22 años en el deporte. La posición que juega es Alero-delantero. Su experiencia en el Baloncesto es grande ya que es un atleta con varios años en dicha actividad. Participó en juegos escolares y juveniles efectuando un buen papel. Esto lo llevó a matricular en la ESPA Nacional dos años, luego pasa al Cerro Pelado en la pre-selección del equipo Cuba en él cual se mantuvo 10 años y 8 de ellos formó en las filas del equipo Nacional. A la edad de dieciséis años integró el equipo de Centrales el cual fue su motor impulsor para lograr los resultados anteriormente mencionados. Ha tenido el gusto de defender el nombre de Cuba en eventos internacionales, en los cuales siempre procuró dar lo mejor de sí. Puso su granito de arena en el desarrollo de las Olimpiadas del Deporte Cubano. Presento baja del equipo Nacional por problemas de lesiones, pero se ha mantenido apoyando al equipo de Villa Clara por varios años en Torneos de Ascenso y Ligas Superiores hasta el día de hoy.

Marcel Mons Reyes

Edad.26 años

16 años en el deporte. La posición que juega es Alero-delantero. Es un jugador con bastante experiencia en este deporte, ya que ha participado en dos encuentros Cubano- Boricua obteniendo medallas de bronce lo que se puede considerar un buen papel. Respecto a su provincia participa en juegos escolares y juveniles con buenos resultados, tiene 6 Torneos de Ascenso y 7 Ligas Superiores en las cuales ha desempeñado bien con el equipo aportando toda su disposición como jugador.

Cuando analizamos todas y cada una de las especificidades por las que debe transitar una correcta preparación general de equipo e individual para cada atleta o posición nos podemos percatar que los elementos antes vistos enriquecen la labor a desarrollar en nuestra investigación, siempre teniendo en cuenta que el trabajo por posiciones es algo específico en el deporte de

conjunto esencialmente en los deportes como el baloncesto, balonmano, futbol entre otros donde, la especialización es básica e importante. Se ha podido observar además que la concepción de un entrenamiento por posiciones no es de gran arraigo o profundidad en las literaturas e investigaciones consultadas lo que demuestra que no solo existe confusión de términos y contenido en los entrenadores y especialistas, sino que también este modo de desarrollo de habilidades o gesto técnico es poco usual. Nos proponemos por tanto un trabajo minucioso sobre el entrenamiento por posiciones destacando que:

Este es el proceso de preparación o desarrollo de habilidades, donde la calidad del gesto técnico se verá desde la perspectiva de cada individuo en su posición, teniendo en cuenta las características de dicha posición sin dejar de lado las cualidades potenciales de cada individuo.

Capitulo 2. Marco Metodológico de la investigación.

2.1 Población y muestra.

La investigación, como bien se explica en el marco de la misma se enmarca en el periodo de preparación y competencias del equipo primera categoría, que abarca desde el 10 de Junio de 2015 al 27 de febrero de 2016, en el que se efectuaron los entrenamientos en el tabloncillo de La Sala Amistad, y los siguientes momentos de la investigación efectuados en dicho recinto y los terrenos por donde transitaron el llamado Torneo nacional de Ascenso (TNA) y la Liga Superior de baloncesto.

La población con la que se trabajo estaba enmarcada en las posiciones de escoltas y aleros que conformaron dicho equipo (6) representando el 100% de la población a investigar con 2 atletas de nuevo ingreso en el equipo representando el 33% de la misma.

Ellos son:

Jorge Alejandro Romero García.

Edad: 21 años. 13 años en el deporte. Posición. Defensa atacador- Escolta. Participó en dos encuentros cubanos boricuas, en juegos escolares y juveniles, este es su segundo torneo de ascenso y su primera Liga Superior. Necesitado de mayor disposición en el desarrollo de cada acción en la que participa, además de hacer uso correcto y adecuado de su arsenal técnico que es bueno pero debe continuar en su perfeccionamiento.

Neslier Raúl Abreu Consuegra.

Edad: 22 años. 14 años en el deporte. Posición Escolta y Alero. Ha participado en varios Torneos de Ascenso con el equipo de 1ra Categoría, también tuvo presencia en juegos escolares y juveniles obteniendo buenos resultados como jugador protagonista en el equipo, cuenta con dos encuentros Boricua Cubano y juega actualmente en la 4ta TNA y primera Liga Superior con el equipo de Villa Clara. Atleta que debe trabajar más en su efectividad como jugador exterior y que de hacer una mejor discriminación de los elementos necesarios

en cada acción técnico-táctica, en respuesta a la presencia del contrario. De muy buenas cualidades somáticas y físicas.

Nelvys Guzmán Sandoval.

Edad: 22 años. 13 años en el deporte. Posición de juego escolta- Delantero. Su experiencia en el deporte la fue adquiriendo desde los juegos escolares y juveniles, también estuvo en encuentros Cubano-Boricua, ha integrado la pre-selección para el equipo de la 1ra Categoría en varias ocasiones, hoy forma parte de ella, y juega su primer Torneo de Ascenso y la primera Liga Superior. Uno de los atletas de menos experiencia en cuanto a participación en eventos de primera categoría pero con un alto nivel de calidad, compromiso. Ello hace que su preparación deba ser más profunda en busca de su desarrollo posicional.

Erick González Pérez

Edad: 26 años. 16 años en el deporte. Posición defensa atacante o escolta y Delantero- Alero. Es un jugador con experiencia en este deporte, ya que ha participado en juegos escolares y juveniles con buenos resultados, tiene 7 Torneos de Ascenso y 7 Ligas Superiores en las cuales ha desempeñado un buen papel con el equipo. Jugador de cambio lo que hace su trabajo importante pues es el que oxigena a los atletas regulares, elemento que exige un alto nivel de efectividad, buenos movimientos y rapidez para responder al cambio y mantener los niveles de juego.

Andy Bofill Reyes

Edad: 33 años. 22 años en el deporte. La posición que juega es Alero-delantero. Su experiencia en el Baloncesto es grande ya que es un atleta con varios años en dicha actividad, participo en juegos escolares y juveniles con buen desempeño, esto le llevó a matricular en la ESPA Nacional dos años, luego pasa al Cerro Pelado en la pre-selección del equipo Cuba en él cual se mantuvo por 10 años y 8 de ellos como parte de la selección mayor. A la edad

de dieciséis años integra el equipo de Centrales el cual fue motor impulsor para lograr los resultados que se hicieron alusión. Ha tenido el gusto de defender el nombre de Cuba en eventos internacionales, en los cuales siempre procuro dar lo mejor de sí. Puso su granito de arena en el desarrollo de las Olimpiadas del Deporte Cubano. Presento la baja del equipo Nacional por problemas de lesiones, pero se ha mantenido apoyando al equipo de Villa Clara por varios años en Torneos de Ascenso y Ligas Superiores hasta el día de hoy. Es la base de inspiración y producción ofensiva del equipo. Atleta de mucha experiencia que debe volver a gozar de sus habilidades en la defensa, elemento en el que se debe trabajar con el para que su rendimiento sea totalmente efectivo.

Marcel Mons Reyes.

Edad.26 años. 16 años en el deporte. Posición que juega Alero- Delantero. Es un jugador con bastante experiencia en este deporte, ya que ha participado en dos encuentros Cubano- Boricua obteniendo medallas de bronce. Por la provincia ha participado en juegos escolares y juveniles con buenos resultados, 6 Torneos de Ascenso y 7 Ligas Superiores en las cuales ha tenido toda la disposición como jugador. Su fortaleza está en sus capacidades físicas y por tanto en los movimientos en la defensa, siendo uno de los valores más grandes del equipo en cuanto a recuperaciones y cumplimiento del desempeño a la defensiva.

Se utilizó dentro de la muestra a 8 entrenadores y especialistas que poseen una experiencia entre 12 y 30 años en la base y el alto rendimiento. Ellos nos proporcionan datos sobre el tratamiento del entrenamiento individualizado y las formas de aplicarlos.

2.2 Métodos y Técnicas empleados en la investigación.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron diversos métodos y técnicas que respondieron a los intereses de la misma:

Métodos del nivel teórico.

Analítico – Sintético: Luego de consultar las diversas bibliografías que abordaban el tema objeto de estudio, se realizó un análisis minucioso de los contenidos derivados de cada una de las investigaciones que anteceden en relación al tema, buscando puntos de unión o convergencia que dieran al traste con nuestra idea o fortalecieran la misma, siendo capaces de resumir de manera clara los factores comunes en cada una de ellas y su aporte a esta investigación.

Inductivo – Deductivo: Luego de revisar las bibliografías, precisar con especialistas y convivir con la práctica diaria de los atletas determinamos cuál había sido el estado inicial, y su desarrollo, así como influiría en ellos la aplicación práctica de elementos de carácter novedoso en el sistema de entrenamiento y lo importante que para entrenadores y especialistas es poseer nuevas herramientas en función de la preparación individual hasta el trabajo por posiciones, en nuestro deporte y otros.

Métodos del nivel empírico.

Se sucedieron diversos entre los que hallamos la **observación participante**, con la que logramos definir cuál era el estado en que se hallaban los sujetos objetos de investigación y su evolución durante todo el periodo de preparación y competencias, donde se observaron 8 partidos de la TNA y La Liga Superior.

Filmación: cumplió con el objetivo de observar y poder comparar en alguna medida, la ejecución práctica de los atletas en momentos diferentes de la investigación así como juegos específicos con importancia marcada en la búsqueda de resultados deportivos y de aplicación propiamente de los ejercicios propuestos.

Medición: Se determinaron los resultados de eficiencia a través del cálculo de los porcentajes de efectividad y ejecución, así como contabilizar los totales de acciones positivas de los atletas investigados, a través de Excel y el procesamiento con el paquete estadístico aplicado por la comisión nacional del deporte.

Encuesta: Se aplicó a entrenadores y especialistas con el fin de determinar el nivel de conocimientos que se poseía sobre los términos que se utilizan en la investigación así como el nivel de aplicación de ejercicios afines por parte de estos.

Además es bueno aclarar que se hizo uso de un protocolo de observación que recogía un grupo de aspectos para valorar el estado de los atletas así como la aplicación de los ejercicios por parte de ellos en las etapas de preparación y competitiva.

2.3 Etapas de la investigación.

La investigación transita por etapas que recogen los diferentes objetivos y cumplimiento de estos, así como las tareas de carácter específico que se realizan en cada una de ellas. Estas son las siguientes:

1ra etapa. Diagnóstico y definición de la calidad de los ejercicios técnico tácticos aplicados en el deporte y otros afines.

2da etapa. Diseño de los ejercicios técnico tácticos a utilizar.

3ra etapa. Aplicación de los ejercicios técnico- tácticos por posiciones.

Son las vías esenciales de desarrollo de la investigación, y bajo cada una de ellas se encaminan las actividades de profundización, desarrollo y evaluación de la propuesta hecha en este trabajo.

Capítulo III. Análisis de los resultados.

3.1 Resultado de las encuestas realizadas a entrenadores y especialistas.

La aplicación de técnicas como son las encuestas y entrevistas es una manera de conocer la implicación e importancia que tiene para los sujetos investigados y/o inmersos en el tema determinado para una investigación.

En este caso se aplicó una encuesta compuesta por cinco preguntas de forma general a lo particular donde se recogerán criterios finales de su dominio sobre el tema, la importancia que revierte para ellos la investigación y su forma de aplicación.

Objetivos de la encuesta.

Objetivos: Conocer el dominio y uso de nuestros especialistas y entrenadores de formas, términos y métodos de desarrollo del entrenamiento deportivo individualizado.

Se evaluaron los resultados de dicha encuesta. (Anexo 1), A través de una tabla que recogió los criterios vertidos, la valoración de los mismos, las propuestas hechas por los entrenadores y especialistas encuestados, y la evaluación cualitativa de cada una de las preguntas de forma grupal.

Tabla 1. VALORACIÓN DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS.

Preg.	Valoración	Propuestas	Ev.
1	El 100% manifiesta conocer el término entrenamiento deportivo individualizado, de ellos el 20% lo utiliza sistemático. El 100% conoce el entrenamiento deportivo por posiciones, no así el entrenamiento deportivo personalizado.	Profundizar en el trabajo teórico-práctico que aborde el tema en el seno del colectivo de profesores.	B
2	El 50% considera que la aplicación del entrenamiento deportivo debe ser sistemática, o sea todos los días.	Mostrar las formas y variedades de ejercicios que existen.	R
3	Todos manifiestan conocer ejercicios para el trabajo individualizado, 2 de ellos utilizan ejercicios (2) el resto aplica y conoce varios.	Mostrar las formas y variedades de ejercicios que existen.	R
4	El 100% los considera de importancia, más que falta variedad y actualidad en ellos.	Realizar conferencias, clases abiertas e intercambios.	R
5	En el total de ellos se manifiestan resultados parciales, lo que se demuestra en las posiciones alcanzadas en los últimos años.	Estimular a la elevación de resultados.	R

Luego de la evaluación de las encuestas aplicadas a los entrenadores y especialistas y visto el resumen de las mismas por preguntas se pudo constatar que, cada entrenador posee un nivel determinado pero a la vez diferente del

tema lo que se pone en evidencia al tratar los términos comunes en esta investigación; Entrenamiento deportivo individualizado, personalizado o en el entrenamiento por posiciones y su experiencia alrededor de ellos.

A su vez nos percatamos que existen diversas maneras de solucionar o buscar elevar el rendimiento en nuestros atletas por parte de cada entrenador, los cuales aplican formas o técnicas diferentes, desde la cantidad de ejercicios y su calidad hasta la frecuencia de los mismos.

Todo ello unido a la confusión e interrelación de los términos produce una necesidad de superación, profundización y desarrollo de los diversos temas referentes a la investigación y que nos preocupa, el entrenamiento por posiciones, vinculado al entrenamiento de equipo, sin dejar a un lado las cualidades individuales de cada atleta.

Además se utilizó un protocolo de observación centrado en valorar el desarrollo de los atletas, luego del empleo de los ejercicios propuestos y su aplicación práctica, observándose un uso lógico y acorde a las necesidades que se sucedían en cada instante o acción concreta. Todo ello dio también un criterio claro de las formas adecuadas para la correcta asimilación por posiciones de los objetivos de la propuesta de ejercicios.

3.2 Ejercicios para el trabajo individual. Propuesta según las posiciones seleccionadas.

A partir de las propuestas realizadas en un grupo de investigaciones, trabajos y tesis consultadas pudimos precisar cuáles eran las necesidades reales y lógicas que en las posiciones objeto de estudio se encontraban, y derivado de ella se realiza una nueva propuesta que enriquece y proporciona a los escoltas y aleros del equipo 1ra categoría de elementos que elevan la calidad de su gesto técnico, ante todo en busca de repuestas para un resultado colectivo superior.

Objetivos generales.

Este grupo de ejercicios está dirigido a elevar la expresión del pensamiento técnico-táctico y el rendimiento competitivo en los atletas, determinado por la posición a desempeñar por cada atleta desde su equipo y lo que esto representa individualmente como parte de ese arsenal técnico-táctico, que manifieste la maestría deportiva necesaria en este grupo etéreo evaluado hoy en la investigación.

Se realizó la aplicación teniendo en cuenta elementos tales como la calidad y objetivo de cada ejercicio, periodo a aplicar, intensidad entre otros elementos dando solución por etapas a los elementos que debían asumir y desarrollar cada atleta en su posición. Se seleccionaron de 10 ejercicios propuestos por Massó Silva, (2010) en su tesis en opción al título de máster en entrenamiento deportivo para el trabajo por posiciones de los cuales, y atendiendo a las cualidades de cada posición respondían a los intereses de escoltas y aleros, 5 de ellos.

Ejercicios seleccionados.

Ejercicio no.5.

-Señalar. (Llamar a uno o a... dos jugadores).

Objetivos:

Trabajar situaciones específicas, intentando que se produzcan en el juego de 5X5, enfatizando en la participación de jugadores designados según las necesidades del mismo.

Jugamos 5X5, pero en cada lanzamiento el entrenador señala en voz alta el jugador que tiene que ir a tocarle antes de bajar a defender. (Variamos cada vez nuestra posición). Exigimos acciones obligatorias de posición.

Observaciones:

.- Se comenzará el trabajo llamando a uno. Una vez que se ha trabajado suficientemente con todos, se llama a dos.

Se trata de que los jugadores comprendan adecuadamente los conceptos y se den cuenta que:

- A.** Deben recuperar lo más pronto posible, la posición defensiva.
- B.** No dejar, nunca, claramente (sólo un instante) la superioridad numérica del contrario.
- C.** Deben ajustarse, ordenadamente, a los atacantes que se encuentren más cerca de nuestra canasta. Indicar claramente a mis compañeros a quien debo defender, de esta forma mi defensa será organizada.
- D.** No se deja de defender, hasta que recuperamos el balón, o nos anoten canasta.
- E.** Aportar desde mi ubicación ofensiva primero y luego a la defensa lo necesario para que mi equipo no se afecte por una ofensiva mejor ubicada por parte del contrario y de efectividad en el caso de la nuestra.

El trabajo se desarrollará a un ritmo medio-alto y en varias sesiones de entrenamiento durante 20 a 25 minutos con micro pausas de hasta 1.30 minutos, determinadas como ya se dijo por tiros libres y de posición que contribuyan a la recuperación, búsqueda de respuestas lógicas por cada uno de los atletas en los pequeños momentos de estabilidad.

Ejercicio 6.

1X1 en carrera. Con participación continua de escoltas y aleros (defensas atacantes y delanteros).

La mejor vía para realizar un tiro fuera de la situación 1 para 1 consiste en tener al jugador ofensivo adivinando los movimientos del defensa.

Objetivos:

Mantener el pensamiento técnico-táctico de los jugadores implicados focalizado en el desdoblamiento defensa y ofensiva, a partir de los fundamentos de la posición.

Al defensa atacante iniciar un ataque efectivo con las prohibiciones que implica tener un atleta más adelantado, eleva la posibilidad de cubrir el primer repliegue defensivo siendo esta alta aunque sea el jugador más ofensivo del equipo.

El jugador alero, se convertirá indistintamente en el jugador ofensivo y el iniciador de la ruptura de la apertura ofensiva contraria sin dejar de recordar su función de reboteador.

Observaciones:

Si el jugador ofensivo piensa que él puede desmarcarse en el drible, este podría alcanzar el balón y llevarlo al aro de todas formas, así como también velar por la conducción y entrada del mismo al aro.

Si el defensa trabaja bien frente al drible, entonces el jugador ofensivo, podría saltar para hacer un tiro en suspensión a corta distancia.

Las condiciones de la puntuación y el tiempo lo determina el entrenador (15-20 min., con micro pausa en tiros libres de 3 min.)

Él, puede incitarlos a decirles a sus jugadores compañeros que realicen solamente la entrada al aro si la penetración es válida. Si no es así, puede quizás pedirle sacar por detrás de la defensa para asistir ofensivamente a medio terreno.

Ejercicio 8.

3X3 – Ayuda y recupera. Inicio desde 1 jugador, acompañamiento de pareja de atletas en función de primero y segundo pases.

Objetivos:

Aunque la participación en este ejercicio es de un menor número de atletas con respecto a alguno de los anteriores por su dinamismo hará de este uno de los más movidos y exigentes, además de darle oportunidad de exigir una preparación física especial mayor, preponderante ya en la etapa pre y competitiva.

Observaciones:

Se crearán espacios donde desarrollen las habilidades individuales, pero que estas no se vean divorciadas a la hora del resultado. (Aportación de cada atleta participante). Se exigirá por tanto pensamiento lógico y colectivo, desde lo colectivo y la ubicación y posición de cada atleta.

Se podrá aplicar y desarrollar en tres sesiones del entrenamiento, por espacios de tiempo que fluctuarán entre 20 y 30 minutos a una intensidad alta.

Ejercicio 9.

5X5 (4) y (5) no atacan.

En cualquier situación o ejercicio que tenga relación con el juego de 5X5, aunque se esté trabajando en medio campo, se debe entrenar y mentalizar a los jugadores para que sepan actuar y reaccionen, en consecuencia, lo más rápidamente. Aunque solamente sea un paso o dos hacia atrás, es decir, ejecutar un movimiento que les recuerde y acostumbre a actuar.

El objetivo central: Diferenciar las responsabilidades, esencialmente para los jugadores 4 y 5 donde, estos atletas se destacarán desde la zona de rebote y como acompañantes del proceso de contraofensiva, marcado por la apertura a partir del contraataque de los jugadores rápidos y efectivos.

Observaciones:

La función esencial y como tal, la participación de los jugadores señalados se recogerá en el desempeño de los jugadores 4 y 5 teniendo en cuenta su ubicación en el terreno, con y sin balón así como su empeño por apoyar las acciones de sus compañeros. (Pantallas y cortes, a la ofensiva. Saltos y cambios en la defensa impidiendo la ofensiva contraria) Todo ello marcado por un ritmo de trabajo que desarrolle el pensamiento técnico-táctico, las acciones de conjunto desde su acción y la intensidad de las respuestas dadas según el momento de la acción.

Se realizarán en sesiones de trabajo físico especial alternas a los ejercicios de trabajo intenso de los grupos musculares inferiores (Fuerza rápida, resistencia a la fuerza), por espacio de 15 a 20 min.

Ejercicio 10.

Ejercicios combinados de Ofensiva – defensa con aumento y disminución progresiva de participantes.

Objetivos:

Interrelacionar cada componente del equipo, sus habilidades, obligaciones y nivel de respuestas a un trabajo que demuestre un nivel de resistencia especial alto, efectividad ofensiva y aportación individual para un mejor desempeño colectivo.

Se realizará a partir del acostumbrado ejercicio de 5 vs 0 hasta llegar a la defensa y acción ofensiva 1vs 1, invirtiendo en el segundo caso este proceso donde comenzaremos ofensivamente con 1 jugador hasta insertar a todos los atleta de un equipo que recibirán la oposición de otros 5 para conocer el desarrollo alcanzado en el pensamiento técnico-táctico y la concepción que poseen sobre el trabajo de team work que debe primar ya en esta etapa.

Observaciones.

Se propone solo explicar la idea inicial del ejercicio, para buscar soluciones conjuntas a acciones que, solo tendrán respuestas con el desarrollo práctico de lo que propuso durante todo el periodo de preparación y competencia.

Se realizará a una alta intensidad buscando responder directamente a la etapa competitiva que será en la que se enmarque mayormente este último ejercicio.

Hasta 25 minutos de trabajo, con micro pausas producto de la misma actividad que pueden ser, tiros libres de bonificación o explicaciones cortas con ejemplos prácticos (1-2 minutos).

Tabla 2. Propuesta de ejercicios.

Ejercicios	Volumen	Etapas	Variantes	Frecuencia.
5	20-25 min.	1ra y 2da	5	-
6	15-20 min	Final 1ra y 2da	-	3
8	20 y 30 min	Final 1ra y 2da.	2	3
9	15 a 20 min. X ses.	Final 1ra y 2da.	-	2
10	25 min x ses. Mic. p (1-2 min).	.Final 1ra y 2da.	2	3

3.3 Valoración de la efectividad de los ejercicios y su aplicabilidad en el deporte.

Se ha planteado siempre que, la obtención de resultados deportivos está basada en la correcta ejecución de planes, el correcto uso y aplicación de los principios del entrenamiento y por ende y en este caso, la efectividad que mostró la utilización de los ejercicios propuestos en la investigación, por ello nos centramos en los mismos, su uso y lo que produjo con su implementación.

Es necesario por tanto, realizar una valoración del comportamiento individual de cada atleta desde su posición, a dichos ejercicios en el periodo de preparación y la respuesta que esto generó en el orden técnico-táctico y de resultados al equipo en el periodo competitivo.

De ahí que digamos que se asumió, sería y conscientemente la utilización de estos ejercicios por todos los atletas, su interés creció y con ello se elevó la calidad de cada acción sea defensiva u ofensiva en las que tomaron parte. Esto se destaca en diferentes elementos componentes del rendimiento como lo fueron porcentos de efectividad en tiros de campo en las diferentes zonas, puntos obtenidos, balones recuperados, faltas realizadas, todo visto desde el comportamiento de las posiciones implicadas en la investigación y en las cuales nuestros atletas se hallaron durante todo el Torneo de Ascenso y la Liga Superior entre los destacados.

Valoración del protocolo de observación.

Luego de visto el protocolo de observación pudimos constatar que, las diferencias existentes en el comportamiento de los jugadores escoltas y aleros están delimitadas según sus posiciones y características, así como las deficiencias en su comportamiento dentro del juego, valorado de esta manera en los 8 partidos observados y el inicio de la preparación. Estos elementos unidos a los objetivos que se perseguían en cada ejercicio propicio una correcta y lógica selección de ellos, en busca de un mejor gesto técnico y respuesta a las necesidades del equipo en función de la efectividad grupal. Para ello se delimito acciones específicas que a la postre fueron cumplidas por los atletas seleccionados. Ello se expresa en los resultados recogidos en las tablas 3 y 4, como resultados de la aplicación de la propuesta de ejercicios.

(Tabla 3). Comportamiento a la ofensiva.

Jugador	Juegos Jugados	Total, de punto	Tiro de 2 puntos			Tiro de 3 puntos			Tiro de campo			Tiro libres		
			A / I	%		A / I	%		A / I	%		A / I	%	
Neslier	28	433	20	63	60	15	64	23	178	337	23	62	115	54
Nelvis	14	14	6	17	35	0	5	0	6	22	27	2	6	33
Alejandro	30	130	45	90	50	8	24	33	53	114	46	16	26	62
Erick	28	72	15	39	38	15	39	38	25	97	26	7	21	33
Andy	25	640	31	99	31	31	99	31	241	561	43	127	163	78
Marcel	22	59	19	46	41	5	24	21	24	70	34	6	11	55

(Tabla 4) Defensa.

R.O	R.D	T.R	A.S	R.C	T.O	B.L	FP	F.T	T.F	Tiempo
17	67	84	82	91	81	3	70	2	72	961:36
3	6	9	2	7	8	0	4	0	4	56:48
9	15	24	38	48	42	2	15	0	15	413:09
6	14	20	13	27	29	0	12	0	12	320:30
32	14	46	81	100	94	0	52	1	53	880:30
5	17	22	8	18	15	0	16	0	16	209:16

1- Queremos destacar que, el jugador Andy Bofill Reyes el cual fue un atleta de suma importancia en el equipo de los lobos por alcanzar categoría de máximo anotador de la liga, está entre los líderes de balones recuperados tiros de tres puntos, asistencia y terminó con un gran porcentaje de tiros de campo y libres, por lo cual este jugador fue uno de los más valioso del torneo y en nuestro equipo es la bujía impulsadora.

2-Neslier Raúl Abreu, su presencia en el equipo fue relevante, como también posee grandes posibilidades que sea para el país. Dicho atleta fue reconocido como el segundo anotador del equipo, con buen número de balones recuperados y liderando en los rebotes con un buen porcentaje de tiros de campo y tiros libres.

3-Alejandro Romero García, es otro jugador joven con grandes pronósticos, para él no fue un impedimento ser un jugador de cambio a la hora de cumplir las tareas que le fueron asignadas, se destacó en los tiros libres y cuenta con una cantidad de asistencias que fueron la causa de una mayor puntuación general del equipo.

4- Marcel Mons Reyes un jugador necesario en el equipo, pues cuenta con una alta experiencia, hombre de cambio que se destaca en el equipo con buen porcentaje de tiros libres balones recuperados y rebotes ofensivos, a pesar de tener poco tiempo de minutos jugados en el terreno. Cumple con los requisitos de su posición y sus acciones contribuyen directamente a la puntuación del equipo.

5-Erick Gonzales Pérez, es otro jugador de experiencia en el equipo, tiene un buen porcentaje de tiros de la media distancia, como de asistencias y esa es su forma de contribuir a la puntuación colectiva.

6- Nelvis Guzmán Sandoval, un jugador como antes decíamos de nuevo ingreso en el equipo, con poco tiempo de juegos, pero con las condiciones para que a la hora en que es necesaria su presencia en el juego, ser capaz de cumplir con las tareas implantadas en su posición.

Dichos atletas cargan sobre sus hombros la responsabilidad de que se cumplan las acciones técnicas – tácticas establecidas en los ejercicios estipulados, para que las situaciones creadas por ellos terminen positivamente o sea seguidas por asistencia que llevarán el balón a los atletas de las restantes posiciones e igualmente crezca la puntuación alcanzada en el momento por el

equipo sin olvidarse de la defensa que es un complemento sumamente importante para alcanzar el triunfo esperado por todo el colectivo que nos acompañó a cumplir .

En sentido general podemos decir que nuestro equipo respondió positivamente a la aplicación de los ejercicios, los cuales nos proporcionaron resultados satisfactorios a la hora de ser ejecutados por cada hombre en su posición para lograr unir todas estas acciones individuales y hacer un mejor trabajo colectivo. Se logró responsabilizar más a cada atleta en cuanto a su posición y el resultado de esto fue que se alcanzó mayor efectividad a la hora de concluir cada acción colectiva. Debemos resaltar que los jugadores de las posiciones escolta y alero luego de la utilización de dichos ejercicios pudieron obtener nuevas posibilidades de terminar situaciones que se dieron en muchos partidos de manera efectiva, en las que se pudo ver al final el objetivo de los resultados en cuanto a la LSB por cada hombre.

Conclusiones.

Luego de analizados los resultados se llegó a las siguientes conclusiones:

1-Se pudo apreciar que el estado técnico inicial en los atletas del equipo pese a dificultades era bueno, aunque el trabajo individual en sentido general era bajo, y su vínculo con el trabajo colectivo no respondía a los intereses del equipo.

2-Son escasos los ejercicios y vías utilizadas en función de las habilidades individuales de los jugadores escoltas y aleros, y no existe experiencia alguna de carácter general.

3-Se determinaron los ejercicios 5, 6, 8, 9 y 10 como los más efectivos para el desarrollo de habilidades que aportan al rendimiento colectivo y las cualidades en los jugadores escoltas y aleros.

4- Se consideran efectivos los ejercicios propuestos vistos desde el protocolo y su implementación así como en los resultados deportivos de carácter individual y colectivo del equipo, vistos desde el 3er lugar nacional luego de varios años de ausencia en la elite.

Recomendaciones.

1. Profundizar en el conocimiento teórico-práctico sobre el tema de la preparación por posiciones de los atletas en el deporte y la importancia de su rendimiento desde lo colectivo.
2. Que no se vean divorciados los conceptos y contenidos del entrenamiento individual y por posiciones atendiendo a su esencia práctica.
3. Aplicar esta y otras experiencias esencialmente con otras posiciones de juego en los equipos de primera categoría así como las categorías inmediatas inferiores.
4. Elevar el interés de atletas y entrenadores por este tema en función de crear equipos sólidos y de crecimiento futuro.

Bibliografía

- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Editorial INDE.
- Blázquez, D. (1995). *Métodos de enseñanza de la práctica deportiva*. Barcelona: Editorial INDE.
- Blinke, J. (1966). *The development of basketball physical skill potential test bateries height categories*. Indiana: University.
- Bonvicini, J. (1984). *Planificación del entrenamiento*. Clínica internacional de Perugia.
- Cárdenas Vélez, D. (2006). *El proceso de formación táctica colectiva en el baloncesto desde la perspectiva constructivista*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd94/balonces.htm>.
- Cárdenas, D. y López, M. (2000). *El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos con normas. Habilidad Motriz*. COLEF de Andalucía. Nº 15.
- Cárdenas, D. y Pintor, D. (2000). *Iniciación al baloncesto. La iniciación deportiva a través de los deportes colectivos*. Madrid: Gymnos.
- Cárdenas, D., Moreno, M. I., y Almendral, P. (1995). *Análisis de algunos factores que inciden en la eficacia del contraataque en equipos elite*. Barcelona: Editorial INDE.
- Cárdenas, D., Pintor, D., y Almendral, P. (1994-1998). *Apuntes clase*. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Granada).
- Contreras, O.R., De la Torre, E., Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Coppa, S. (1993). Contraataque lateral. *Clinic: revista técnica de baloncesto*. Año VI, nº 21, pág. 40-42.

- De Francisco, J. (1994). Iniciación al contraataque. *Clinic: revista técnica de baloncesto*. Año VII, nº 24, pág.5-8.
- De Hegedus, J. (1986). *La ciencia del entrenamiento deportivo*. URSS: Editorial Stadium.
- De la paz Rodríguez Pedro Luis (2005). Baloncesto a la ofensiva. Ciudad Habana, Cuba: Editorial deportes.
- De la paz Rodríguez Pedro Luis (2005). Baloncesto La defensa. Ciudad Habana, Cuba: Editorial deportes.
- De Sisti, M. (1994). El contraataque. *Clinic: revista técnica de baloncesto*. Año VII, nº 24, pág. 33-36.
- Di Cesare, P. (1996). *El desarrollo del pensamiento táctico en el jugador de baloncesto*. URSS: Editorial Stadium.
- Díaz Miguel, A. (1980). *Clínica de básquetbol*. Asociación Técnicos Especialistas Baloncesto Amateur.
- Donahue, J. (1980). *Clínica de básquetbol*. Asociación Técnicos Especialistas Baloncesto Amateur.
- Forquet, J. (1978). *Como se hace un jugador de baloncesto*. S.A: Editorial Sintés.
- Gerspí, M. (1990). Contraataque 4c3. *Clinic: revista técnica de baloncesto*. Año III, nº 11, pág. 16-18.
- Grosser, M., y Neumaier A. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. La Habana: Editorial Martínez Roca.
- Kirkov, D. (1990). *Entrenamiento del basquetbolista*. URSS: Editorial Stadium.
- López Blanco, D. (2009). *Unidad didáctica nos iniciamos en el baloncesto*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd139/nos-iniciamos-en-el-baloncesto.htm>.

- Lorenzo Calvo, A. (2005). *El contraataque*. Presentación realizada en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.
- Matveév, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. URSS: Editorial Ráduga.
- Matveév, L. (1986). *El proceso del entrenamiento deportivo*. URSS: Editorial Stadium.
- Messina, E. (1990). Desarrollo y técnica del contraataque. *Clinic: revista técnica de baloncesto*. Año III, N° 10, pág. 10-14.
- Monsalve, M. (1995). *La formación de jugadores y su valoración*. Clínic. VIII, N° 30, 19.
- Morales Águila, A. (2005). *Entrenamiento deportivo personalizado: Alternativa de planificación en el nuevo ciclo olímpico. De lo generalizado, lo pseudopersonalizado a lo personalizado. (Tesis de Doctorado). Ciudad de la Habana: ISCF. "Manuel Fajardo"*.
- Ortega, E., y García, A. (1990). Análisis de los sistemas de ataque en un equipo de baloncesto de alto rendimiento. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd133/analisis-de-los-sistemas-de-ataque-en-baloncesto.htm>
- Palke, G. (1990). Contraataque después de tiro fallido. *Clinic: revista técnica de baloncesto*. Año III, n° 11, pág. 10-14.
- Peterson, D. (1990). Contraataque 2c1. *Clinic: revista técnica de baloncesto*. Año III, n° 9, pág. 37-41.
- Peterson, D. (1990). Contraataque 3c2. *Clinic: revista técnica de baloncesto*. Año III, n° 10, pág. 33-36.
- Peterson, D. (1990). Fundamentos de ataque. Contraataque 1c0. *Clinic: revista técnica de baloncesto*. Año II, n° 7, pág. 25-28.

Peyró, R. y Sampedro, J. (1979). *Pedagogía del baloncesto*. Valladolid: Editorial Miñón.

Primo, G. (1986). *El baloncesto. El ataque*". Madrid: Editorial Martínez Roca.

Programa de preparación del deportista Balonmano. (2009). La Habana: Editorial deportes.

Sistemas de juego en la fase de ataque. (2009). Curso Superior de Entrenadores de Baloncesto. Toledo. Federación Española de Baloncesto

Smith, D. (1981). *Baloncesto*. Madrid: Editorial Pila Teleña.

Anexos

Anexo 1. Encuesta a especialistas y entrenadores.

Objetivos: Conocer el dominio y uso de nuestros especialistas y entrenadores de términos y métodos de desarrollo del entrenamiento deportivo individualizado.

Compañeros, en esta encuesta nos proponemos que, a través de la profundidad de las respuestas que nos proporcionen podamos complementar un trabajo de corte científico-metodológico, que a la postre enriquezca el trabajo colectivo.

Gracias por su sinceridad, y si no es totalmente así, gracias igualmente por su cooperación y tiempo.

1. Marque con una X si es de su conocimiento el término.

Entrenamiento deportivo personalizado _____

Entrenamiento deportivo individualizado _____

Entrenamiento deportivo por posiciones _____

a)- Responda marcando con una X más en la línea siguiente cuál de ellos aplica.

2. ¿Cómo lo aplica?:

Frecuentemente (1 ó 2). _____

Sistemático (Todos los días) _____

No es usual realizarlo _____

3. ¿Conoce ejercicios para el trabajo de individualización o posición?

Sí _____ No _____

¿Cuántos?

2 _____ 4 _____ Varios _____

4. ¿Los considera importantes?

Sí _____ No _____

5. ¿Ha logrado resultados con ellos?

Si _____ No _____ Parcialmente _____

a)- De que nivel: Nacional _____ Provincial _____ Otros _____

Consideraciones finales.

Manifieste su interés o no por el tema en cuestión y como propone realizarlo.

Gracias.

Anexo 2. Protocolo de observación.

Objetivos: Valorar la calidad y frecuencia de ejecución de ejercicios propuestos y sus componentes durante el desarrollo del entrenamiento y partidos oficiales.

La observación tendrá un orden específico teniendo en cuenta la ejecución de los ejercicios o los elementos que en él se exigen dentro de entrenamientos y juegos escogidos de manera directa por su importancia en la Liga Superior de 2016 y el Torneo Nacional de Ascenso 2015-16.

Ejer/No	Elementos a controlar.	Frecuencia de ejecución/ cant.	Calidad de ejecución
5-			
6-			
8-			
9-			
10-			

Calidad de ejecución

Buena - cumple de forma clara con los objetivos de los ejercicios.

Media- Se cumple de manera parcial los objetivos, esencialmente lo que responde a lo exigido por la posición.

Baja- No se logra realizar los elementos por parte de los atletas, con lo que no cumplen con las exigencias de la posición o el momento de cada ejercicio.