

DEFICIENCIAS DEL REBOTE DEFENSIVO EN EL EQUIPO DE 1RA CATEGORÍA FEMENINO DE BALONCESTO DE LA HABANA.

DEFICIENCIES ON THE DEFENSIVE REBOUNTING IN THE 1ST CATEGORY FEMALE BASKETBALL TEAM OF HABANA.

Lic. Franca Requena, R.

Profesor Asistente
Centro de trabajo: Facultad de Ciencias Médicas "Miguel Enrique". Cuba
Correo electrónico calbear@inder.cu.

Lic. Pérez Peláez, N.

Entrenador deportivo
Centro de trabajo: Combinado Deportivo. "Agua Dulce". Cuba

Msc. Estradé Martínez, J.

Profesor Auxiliar
Centro de trabajo: UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba
Correo electrónico josefestrade@inder.cu

Resumen

El rebote defensivo en el baloncesto es un aspecto de vital importancia ya que es una de las formas principales que tiene un equipo de lograr controlar el balón dentro del partido. En el caso del rebote defensivo permite limitar las veces que el contrario tira el aro y posibilita al equipo que lo realiza tener una nueva posición de balón y realizar una ofensiva rápida. A pesar de la importancia que tiene este aspecto técnico - táctico, dichas acciones no se desarrollan con la eficiencia adecuada en el equipo de 1ra categoría femenino de baloncesto de La Habana, por lo que detectar en primera instancia las principales deficiencias al respecto, conllevaría posteriormente a realizar un trabajo metodológico con el objetivo de mejora del desempeño táctico del equipo durante el juego. Este trabajo se inclina por la detección de las deficiencias en las acciones tácticas del rebote defensivo.

Palabras claves: baloncesto, femenino, técnico - táctico, rebote

Abstract

Defensive rebounding is vital in basketball because it is one of the main ways a team has to achieve the control of the ball in the game. It restricts how many times the opposing team throw to the hook and this way give the team the possibility of a new position and so a rapid offense. No matter the importance of this techno-tactic aspect

these actions could not be developed with the right efficiency in the 1st category female basketball team of Havana. For this reason detecting its main deficiencies makes possible a methodological work with the aim of improving the tactic of the team through the game.

This work is about the detection of deficiencies on the defensive rebounding techno - tactic actions.

Keywords: basquetball, female, techno – tactic, rebounding

Introducción

Al igual que otros deportes el baloncesto presenta diversos elementos técnicos que posibilitan la muestra de habilidades deportivas distintivas de su práctica. Entre estas habilidades se pueden distinguir tanto acciones ofensivas como defensivas. El rebote por su parte (acción táctica muy apreciada en el baloncesto) se clasifica como: rebote ofensivo y rebote defensivo, pero ambos a su vez, requieren de: anticipación a un tiro fallado, determinación de la localización del rebote, esfuerzo a realizar en el tiempo de vuelo del balón y decisión.

Estos rebotes (ofensivos y defensivos) respondiendo a sus objetivos, se caracterizan por mostrar técnicas completamente distintas y por ello, deben tener un tratamiento diferenciado.

Mientras que el rebote ofensivo es principalmente un esfuerzo individual que requiere agilidad y movimiento, el rebote defensivo depende principalmente de la posición y la intensidad pero también requiere del esfuerzo por parte de todo el equipo.

Un adecuado aprovechamiento del rebote incide en el resultado del equipo, debido a que brinda ventajas temporales que acarrearán la posibilidad de otras ejecuciones técnicas, en busca de ventajas en la puntuación general y ello obviamente brindará la posibilidad de la victoria, no solo para equipos que presenten una buena ofensiva durante el partido sino que también, para equipos que demuestren una defensiva oportuna. El rebote defensivo durante un partido de baloncesto es un momento importante para la muestra de la defensa de un equipo e incluso, marca un instante determinante en el juego al volcar la acción ofensiva del equipo contrario en acción ofensiva del propio equipo.

Durante los juegos de la liga superior femenina de baloncesto en Cuba, se manifiesta la presencia de las acciones tácticas de rebote ya mencionadas. Sin embargo, en el equipo femenino de primera categoría de La Habana, existen insuficiencias en cuanto a este aspecto. Todo ello es corroborado con la presencia de esta deficiencia técnico - táctica en las demandas tecnológicas, como resultante de los análisis realizados a los períodos correspondientes 2010 – 2014 por la Comisión Nacional de Baloncesto, además de encuestas realizadas como precedente de esta investigación y observaciones de los juegos de la Liga Superior de Baloncesto - 2013 en nuestro país.

Profundizar detalladamente en cada una de las particularidades de los rebotes constituye, ampliar la visión al respecto y conjuntamente con ello, beneficiar tanto el tratamiento como el resultado a alcanzar por parte del equipo en cuestión. Como primera fase de esta investigación se centra la atención en el rebote defensivo sin restar importancia al rebote ofensivo.

Problema científico

¿Qué aspectos del rebote defensivo se deben tener en cuenta para mejorar la eficiencia de las acciones tácticas en el equipo femenino de primera categoría de La Habana?

Objetivo

Determinar las particularidades del rebote defensivo en el baloncesto que se encuentran ligadas a la eficiencia de las acciones tácticas en el equipo femenino de primera categoría de La Habana.

Métodos

Analítico – Sintético; Revisión Bibliográfica; Observación; Encuesta.

Desarrollo:

Importancia del rebote defensivo.

La defensa no termina hasta que un equipo no coja el rebote. Un equipo puede jugar tremendamente bien a la defensiva y forzar al contrario a que haga tiros malos y precipitados, pero esos esfuerzos defensivos pueden ser en vano, si se le permite al jugador ofensivo coger el rebote de un tiro que ha fallado. Por lo tanto para que todos los esfuerzos defensivos sean efectivos, estos tienen que terminar en un rebote defensivo o en una pérdida del balón por parte del contrario, entonces la defensa termina.

Para que las ejecuciones del rebote defensivo tengan éxito es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

1- El rebote defensivo es un esfuerzo coordinado de equipo.

Todos los jugadores tienen que darse cuenta que es muy importante realizar el bloqueo defensivo, para prevenir que sus contrarios puedan obtener el rebote. Esto significa que todos los defensivos deben bloquear a sus jugadores ofensivos y cerrarles el camino hacia el aro y el balón en cada tiro y durante todo el partido. Esto es especialmente importante si se hace contra los tiradores, ya que ellos saben hacia dónde va el balón tan pronto como este sale de sus manos.

El rebote defensivo es una de las situaciones en el baloncesto donde el número de veces que se haga bien no cuenta, sino es el número de veces que no se hace bien lo que cuenta. En un tiro, si solamente uno de los jugadores no bloquea, entonces los esfuerzos de los otros 4 jugadores en bloquear a sus contrarios se han gastado en vano. Como el rebote defensivo requiere del esfuerzo de todo el equipo los jugadores deben comunicarse y gritar “TIRO” (BLOQUEO) sobre todos los oponentes. La comunicación por medio de un grito es especialmente importante cuando el defensor no ve cuando el jugador ejecuta el tiro.

2- Los jugadores deben ser capaces de rebotear en tráfico

A muchos jugadores no les gusta rebotear. Sin embargo para ser un jugador exitoso, además de tener en cuenta la talla, ellos deben aprender a querer obtener el balón y a ir tras él. Para esto, ellos deben estar activos durante el tiempo de vuelo del balón (el tiempo en el cual el balón ha abandonado las manos del tirador hasta que alcanza la posición donde puede ser reboteado). Los jugadores deben asumir que todos los tiros van a fallar, ya que más del 50% de los tiros de campo y más del 35% de los tiros libres se fallan. Más del 70% de los tiros serán reboteados en el lado opuesto desde donde se produjo el tiro. Los jugadores deben determinar también la distancia y el ángulo del rebote. Un tiro largo provoca un rebote largo.

3- La actitud e instinto para participar en el rebote

Estar en el lugar adecuado, en el momento adecuado no es suficiente para ir al rebote. Para ser un jugador altamente exitoso, los jugadores deben querer y tener una gran determinación de ganar el balón. Este aspecto mental del rebote es tan importante como el aspecto físico. Deseo y determinación es también lo que permite a los jugadores con menos físico tener mejores resultados que otros con un físico mejor y más talento.

En este aspecto se pone de manifiesto lo que algunos entrenadores le llaman el tener una mentalidad reboteadora. Todos los buenos reboteadores tienen una actitud mental, de pensar que todos los rebotes del balón son suyos y son agresivos en el tablero.

Muchos entrenadores de alto nivel consideran que los jugadores deben desarrollar la mentalidad reboteadora en edades tempranas, al igual que el manejo del balón, el tiro, el drible y otras habilidades. A ellos se les debe enseñar la importancia del rebote y las técnicas del rebote en las edades tempranas de desarrollo deportivo.

Hay muchos jugadores que juegan en las universidades que no realizan el bloqueo del rebote, no van con agresividad a buscar los balones fallados y no tienen mentalidad reboteadora. Se emplea tiempo haciendo ejercicios para el rebote, para enseñarlos a bloquear y enseñarles las técnicas de rebote, animándolos y amonestándolos por esto y

muchos jugadores no lo captan. Por lo que esta mentalidad es mucho mejor que sea inculcada desde que el jugador comienza su desarrollo en las edades tempranas. Alcanzar este objetivo en la primera juventud, cuando se es un novato, es una prioridad en la enseñanza, para cuando ellos lleguen a la enseñanza universitaria, ya la hayan alcanzado.

El rebote tiene una gran importancia y esta hay que dársela en las prácticas.

Para ayudar a desarrollar esa actitud, el entrenador debe trabajar todos los días el rebote. Además de los ejercicios específicos para el rebote, debe tener en cuenta el rebote en todos los ejercicios cada vez que un tiro se realice en cualquier ejercicio (estando a la defensa, a la ofensiva o tirando al aro). El ejercicio debe terminar con un bloqueo y un rebote. Si los jugadores no realizan esta acción haga que corran. Incluso deberá sentar a su tirador estrella por uno o dos minutos en un juego, si no cumple con realizar el bloqueo y coger el rebote. Los jugadores deben comprender la importancia del rebote y se debe demandar esto de cada uno de ellos.

Se debe realizar un trabajo para motivar a los jugadores para que tengan una participación activa en las acciones del rebote, que pudiera ser por medio de la estadística de su efectividad en el rebote en un partido, la cual deberá ser resaltada cuando se realice el análisis del partido con todo el equipo. También se recomienda otro enfoque, que es el de reconocerle al jugador los éxitos que él pueda tener en las acciones del rebote, utilizando frases como (eso es lo que tienes que hacer, mucho mejor, eso es lo mejor que has hecho hasta ahora, u otra frase que le resulte un

reconocimiento a su esfuerzo de hacerlo mejor, incluso una sonrisa de aprobación puede bastar para que ellos entiendan que aprobamos su desempeño. Es sorprendente lo que puede conseguir una sonrisa. En muchos casos se puede apreciar que los jugadores aumentan los esfuerzos, la concentración y la autoestima).

Todas las iniciativas que los entrenadores consideren que sean apropiadas realizar para estimular a que sus jugadores realicen de forma correcta las acciones del rebote en los partidos, deberán ser instrumentadas y aplicadas para lograr el éxito de estas acciones, las que como todos los entrenadores saben, tendrán una importancia vital en el resultado final de un partido. Ayude a sus jugadores e incúlqueles que un pequeño trabajo duro, un poco de sudor y una que otra magulladura, tropezón o morado podrán convertirlo en un jugador de gran valor en el juego bajo los tableros, independientemente de que sea un jugador de considerable estatura.

4-El tiempo de vuelo

El tiempo de vuelo es la clave para ser un reboteador exitoso. El tiempo de vuelo es el tiempo que transcurre desde que el balón abandona las manos del tirador hasta alcanzar la posición donde podrá ser reboteado. Este tiempo normalmente es entre 2 y 3 seg. Lo que hagan los jugadores, o no hagan, durante este período de vuelo determinará si su rebote será exitoso o fallido. El tiempo de vuelo es donde los grandes jugadores sobresalen. En lugar de ver el vuelo del balón, como un gran jardinero del beisbol, ellos anticipan el tiro fallado e inmediatamente se mueven hacia el área donde el balón debe rebotear y establecen la posición de bloqueo.

5-Localización del rebote.

Independientemente de que el rebote sea ofensivo o defensivo, los jugadores necesitan saber donde el rebote caerá. La localización del rebote depende de tres factores: Distancia de tiro: Normalmente un tiro de larga distancia, rebotará más lejos del aro. El toque del tirador también tendrá un impacto en la distancia del rebote. Un

tiro con una gran parábola y una rotación hacia atrás caerá en la pintura. Esté alerta con los balones lanzados y sea el primero en ir tras ellos. El toque del tirador: Conozca el toque del tirador. El tirador con un tiro suave y con una rotación del balón hacia atrás,

es muy posible que el rebote caiga cerca del aro. Jugadores que tiran duro al aro o sus tiros poseen parábolas bajas, tendrán rebotes más lejos del aro. Sin embargo, los rebotes deben ser analizados también considerando su trayectoria hacia el aro y determinar si es largo o corto e ir directamente hacia el aro, hacia el lado derecho o al lado izquierdo del aro. Un tiro corto es más probable que rebote directamente hacia abajo o regrese hacia el tirador.

6-Las cuatro técnicas defensivas básicas del rebote.

Las técnicas del rebote varían acorde con la posición que el jugador tenga en la cancha. Básicamente hay cuatro técnicas que los jugadores necesitan dominar. Muchos entrenadores realizan más que un adecuado trabajo con sus jugadores enseñándolos a bloquear cuando el jugador está en el lado del balón o están cerca de sus contrarios. Sin embargo a los jugadores también hay que enseñarles y ejercitarlos en la técnica del bloqueo desde el lado débil de la cancha, cuando están en el área del poste bajo y en la línea de tiros libres.

6.1-Tiro - Bloquear en el lado del balón.

Los jugadores no pueden ser espectadores y mirar el vuelo del balón. Es un imperativo que en cuanto el balón abandone las manos del tirador, el defensor tome la iniciativa e inicie el contacto estableciendo el bloqueo por delante del ofensivo y después ir por la captura del balón.

.Bloquear utilizando la técnica sencilla del codo en alto ``ANTE BRAZO EN EL PECHO'' Y DESPUÉS ESTABLECER LA POSICIÓN DE BLOQUEO.

Para hacer esto el defensor debe primero localizar a su contrario y hacer contacto con él extendiendo el brazo flexionado por el codo, colocando el codo y el antebrazo en su pecho de manera inmediata.

Una vez que el contacto ha sido realizado, el defensor entonces ejecutara un paso de caída atrás, estableciendo la posición de bloqueo, cerrando a su contrario el camino hacia el aro.

.Esmerarse en mantener la posición adentro con las manos en alto y empujando hacia atrás contra los muslos del contrario. Esto no es solo para alejarlo del aro, sino para impedir que pueda saltar.

.El jugador defensivo debe estar fuertemente mentalizado en querer ganar el balón e irá hacia el cesto. Rebotar el balón con las dos manos con avaricia y protegerlo, llevándolo a la altura del mentón con los codos abiertos. Si es posible el jugador deberá dar un cuarto de giro antes caer, para así poder ver la cancha sin la necesidad de hacer un giro para pasar el balón.

Desafiando al Tirador.

El tirador es el reboteador más peligroso, ya que él conoce hacia donde el balón irá tan pronto este abandone sus manos. Permanezca agachado. Nunca arremeta o corra hacia su contrario. Los defensores deben tener el brazo en alto para contener los tiros, esto reduce los % de tiros sobre el 10%.

Cuidado! Nunca le cometa falta al tirador, especialmente si el intento es de tres puntos.

6.2-Rebote del lado de la ayuda.

Aunque el 70% de los tiros fallados se rebotearan en el lado opuesto del cesto, muchos entrenadores no enseñan la técnica del rebote en el lado de la ayuda. De hecho casi todos los ejercicios al entrenar los rebotes consisten en poner apareados a los jugadores cerca uno de los otros. Sin embargo, durante el juego los jugadores pueden estar en el lado de la ayuda y esta situación se puede dar entre un 40 y un 60 % del tiempo de juego

Localizar, bloquear e ir por el balón

El bloqueo del lado de la ayuda difiere del bloqueo del lado del balón. En el primero el defensor está manteniendo una postura defensiva en el lado de la ayuda, donde su

cuerpo se encuentra encorvado. Por lo tanto el bloqueo en este lado requiere que el defensor localice y cierre el camino a su contrario durante el vuelo del balón para establecer el contacto. Para realizar este contacto el defensor utilizará la técnica del rebote, localizando a su contrario primero, bloquearlo y después irá por el balón, logrando interrumpir el ímpetu y la agresividad en el rebote del contrario.

Desde la postura defensiva encorvada del jugador en el lado de la ayuda, deberá localizar a su defensor dando un paso hacia afuera y realizar el contacto con el mismo. Si el oponente se mueve para atrás del defensor y no va hacia el balón, entonces el defensor deberá girar e irá a obtener el rebote. Sin embargo, si el contrario es agresivo y se mueve hacia el aro, el defensor deberá primero atacarlo y cerrar su camino al aro, utilizando la técnica del antebrazo en el pecho, girando después para establecer la posición de bloqueo. En este caso el bloqueo del oponente afuera es más importante que obtener el balón. Es necesario tener en cuenta que el jugador ofensivo en el lado de la ayuda tiene espacio para tomar unos pasos de impulso y con esto lograr una mayor altura en el salto en el momento de tratar de hacerse del balón en el rebote, por lo que toda acción por parte del jugador defensivo deberá ir encaminada a impedir su avance hacia el aro.

En el caso en que nos encontremos ante un contrario que es un gran reboteador ofensivo, la defensa cara a cara puede ser una opción viable, siempre teniendo como premisa, que en todo momento debemos impedirle el acceso de este jugador hacia el aro, y que de esta manera no pueda participar en el rebote ofensivo.

Reboteador ofensivo pasivo.

Cuando el reboteador ofensivo permanece estático y mirando el balón. Entonces el defensor utilizará la barrera de sus brazos para impedirle su camino al aro.

6.3- Reboteando en el poste bajo.

Cuando se defiende en el poste bajo a $\frac{3}{4}$ o completamente por el frente, negando el pase, el defensor debe utilizar la técnica del bloqueo y establecer la posición interior. Esto requiere que el defensor del poste bajo sea extremadamente activo durante el tiempo de vuelo para que logre alcanzar la posición adecuada.

Paso al frente: Contra un jugador poste pasivo, uno que mira el vuelo del balón, el defensor puede simplemente dar un paso al frente, bordeando al jugador y establecer la posición interior de bloqueo con las manos en alto.

¡Cuidado! Evite realizar un mal pase de salida o lanzamiento después de coger el rebote. No hay nada más malo que realizar un pase de salida descuidado después de un rebote. Movimiento de giro.

Cuando el poste ofensivo trata de mantener la posición del rebote, previniendo que su contrario no meta el brazo ni la pierna, el defensor debe inmediatamente contra este movimiento, realizar un giro rápido hacia atrás en dirección contraria y meter su brazo y su pierna contrarios.

6.4- Bloqueo en el tiro libre.

El bloqueo en el tiro libre es esencial. No debe permitir nunca que el ofensivo coja el rebote de un tiro fallado. Permitir este rebote ofensivo es “Realmente un Gran Juego”. Esto le puede costar el partido o aún un campeonato.

En un tiro libre es muy importante que el defensor se coloque con los dos pies juntos y dar un paso más allá de la línea. Teniendo los pies juntos le permitirá al jugador dar un paso más allá de la línea. Los jugadores también deben mantener los codos en alto y las manos hacia el balón en una posición lista para rebotear.

¡Cuidado! Una vez que la posición interior es establecida, el defensor debe ser cuidadoso en no empujar muy lejos del aro. Mantenga la posición adentro empujando

afuera, con los codos a la altura de los hombros y las manos hacia el cesto. Use su espalda para empujar a su jugador ofensivo lejos del cesto

Último Segundo tiro.

En las situaciones que ocurren en los partidos donde los equipos realizan los últimos tiros, estos ganan más juegos por los segundos tiros que por los primeros tiros que se realizaron, esta situación es debido a que el equipo a la defensa realiza un mal trabajo del rebote defensivo y le permiten ganar el rebote ofensivo, sobre esa que pudo ser la última oportunidad de tiro del equipo contrario.

Por lo tanto, en la última situación de tiro, es un imperativo que todos los defensores sean agresivos en el bloqueo, para prevenir un rebote ofensivo, en vez de estar mirando el vuelo del balón, para ver si el tiro es anotado o no.

El reboteador ofensivo excepcional.

Primero que todo, defensivamente no enfrente a un gran reboteador en el área del poste bajo. Si usted no puede bloquear a su defensor en un uno contra uno, entonces la defensa cara a cara será una opción. En esta defensa el defensor sacrifica cualquier chance de coger el balón para prevenir que su contrario coja el rebote ofensivo. Cuando se realiza el tiro, el defensivo emplea con agresividad el pecho a pecho, con las dos manos levantadas, previniendo que su contrario tenga algún chance de coger el rebote ofensivo.

Resultados

Como resultado de las encuestas realizadas a los entrenadores de los equipos que participaron en los juegos de la Liga Superior de Baloncesto 2013, se pudo constatar que:

-Todos los entrenadores consideraban el rebote defensivo como uno de los aspectos principales para obtener la victoria en el juego y entre las razones más significativas

expusieron, por medio de este sus equipos podían apoderarse del balón, tener más posesiones del balón y les permitían comenzar un contra ataque.

-Todos los entrenadores encuestados plantearon que sus equipos tenían deficiencias en las acciones tácticas del rebote defensivo y dentro de estas, las más mencionadas estaban las relacionadas con la colocación de sus jugadoras y en el rebote que se realiza desde el lado débil.

Entre los aspectos más coincidentes que los entrenadores consideraron que influían significativamente en la obtención del rebote están:

- La anticipación en el rebote.
- Ubicación, localización y bloqueo.
- La postura para el bloqueo y la colocación en dependencia de donde se realicen los tiros.

Como resultado de las observaciones realizadas en dicha competencia, se llegó a la conclusión de que las mayores deficiencias en las acciones tácticas del rebote defensivo cometidas por las jugadoras fueron:

No existía comunicación entre las jugadoras a la defensiva cuando se producían los tiros al aro.

-Cuando el equipo contrario realizaba un tiro al aro, las jugadoras que no estaban cerca del aro no bloqueaban a las que defendían.

-Miraban la trayectoria del balón lanzado por sus oponentes.

-Se despreocupaban del accionar de sus oponentes cuando la que defendía no era la que realizaban el tiro al aro.

-Poca utilización de los giros sobre el pie atrasado para bloquear a los oponentes.

-Con frecuencia no se colocaban con una base amplia de apoyo entre sus pies para realizar el bloqueo de sus contrarias.

Conclusiones:

Las particularidades del rebote defensivo en el baloncesto se deben orientar a: acciones en situación de juego, esfuerzos realizados, capacidad de rebotar, actitud e instinto para participar en el rebote, mentalidad rebotadora, tiempo de vuelo, localización del rebote y las técnicas defensivas básicas del rebote.

Recomendaciones

- 1- Orientar el trabajo metodológico hacia las deficiencias detectadas en las ejecuciones de las acciones técnicas – tácticas del rebote defensivo en el equipo femenino de baloncesto de la primera categoría de La Habana.
- 2- Extender esta experiencia a otros equipos de otras categorías y sexo.

Bibliografía

Alderete, J.L., Osma J.J. (1998). Baloncesto. Técnica individual de ataque. Gymnos. Madrid, 44-46

De la Paz, P. L. (1983). Baloncesto. La defensa. Pueblo y Educación. C. Habana, 44-51
Gandolfi, G. (2011). Juego de ataque. Tutor. España, 240-241

Jane, B., Bass, B. (2007). El libro de los ejercicios de baloncesto para las mujeres. Human Kinetic. Estados Unidos, 125- 131

Newell, P., Nater, S. (2011) El juego de los grandes. Paidotribo. Badalona. España, 215-239

Wissel, H. (2000). Aprender y Progresar. 3ra ed. Paidotribo. Barcelona. España, 94-97
Woods, E. (2010). Técnicas y habilidades del rebote defensivo. Hooptactics. E. Unidos, 81-92

Referencia

Franca Requena, R., Pérez Peláez, N Estradé Martínez, J, Deficiencias del rebote defensivo en el equipo de 1ra categoría femenino de baloncesto de la Habana. Revista Edu-fisica.com, Universidad del Tolima, Vol. 6 No. 14 (agosto-diciembre) 2014

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 02/10/2014

Fecha de aceptación: 05/11/2014