

EL EMPLEO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA LA MEJORA DE LA TÉCNICA DEL JUGADOR DE BALONCESTO

J. Fernández-Río, Y. Mijares, M.J. Ondina

Agrupación Deportiva Baloncesto Avilés

El baloncesto es un deporte que no suele usar en demasía las nuevas tecnologías para la mejora de los distintos aspectos técnicos del juego. Se conoce el uso del ordenador para obtener multitud de interesantes estadísticas de juego, y también se habla del empleo de los vídeos grabados de partidos para el estudio táctico de equipos y jugadores rivales; pero se conocen muy pocos casos del empleo de aparatos tecnológicos como una simple vídeo cámara para mejorar los aspectos técnicos de la formación de nuestros jugadores y jugadoras de baloncesto.

También en muchas ocasiones se habla de la importancia y de la necesidad de que dentro los cuadros técnicos de los clubes de baloncesto se trabaje en equipo. Se habla de coordinar y conjugar el trabajo técnico con la preparación física y con el trabajo táctico, pero, por supuesto, cada uno, preparadores físicos y entrenadores, dentro de su propio "campo de acción". Nos olvidamos muchas veces que tanto unos como otros poseen conocimientos adecuados en uno y otro campo, y que las aportaciones que unos pueden realizar al trabajo de los otros pueden ser muy importantes y beneficiosas para todos.

Presentamos aquí una experiencia real práctica llevada a cabo en un equipo y con varias jugadoras de nivel nacional en la que se empleó una vídeo cámara y un televisor para mejorar un aspecto técnico del juego tan fundamental como es el lanzamiento de tiros libres. También presentamos como se puede llevar a cabo un trabajo en equipo "de verdad" entre el preparador físico y la 1ª y 2ª entrenadoras para aprovechar los conocimientos, las ideas y los recursos que cada uno puede aportar para la mejora técnica de los jugadores.

Ante el bajo porcentaje de este tipo de lanzamientos realizado durante los partidos por varias jugadoras de nuestro equipo (Electricidad Santos ADBA de Avilés), y tras emplear sin éxito durante muchas sesiones de entrenamiento, multitud de ejercicios y repeticiones de práctica, decidimos intentar un nuevo camino.

Los miembros del cuadro técnico creamos una planilla de observación con los elementos fundamentales que un lanzamiento de tiro libre debe cumplir para que la ejecución pueda ser considerada como correcta; posteriormente esa planilla fue utilizada para poder detectar y corregir los errores que presentaba cada jugadora en la realización de ese importante elemento técnico.

Para ello utilizamos una vídeo cámara con la que grabamos a cada jugadora durante la ejecución del lanzamiento de tiro libre bajo dos condicionantes: sin fatiga y con fatiga (después de haber realizado varias series de sprints). Después de cada serie de lanzamientos, las jugadoras observaban en un televisor su ejecución, y los tres miembros del cuadro técnico le daban indicaciones sobre lo que habían observado. De esta manera, las jugadoras recibían dos tipos diferentes de feedback sobre sus lanzamientos de tiros libres: el proporcionado por el cuadro técnico después de emplear las planillas de observación y el proporcionado por la visión directa de su propia ejecución en la televisión.

Durante los lanzamientos de tiros libres sin fatiga el porcentaje de aciertos era del 80%, bajaba hasta un 72% tras las primeras series con fatiga, y en las últimas quedaba en un 60%, muy parecido al obtenido en competición (55,7%). Después de varias semanas de trabajo los porcentajes aumentaron hasta quedar todos ellos en el 78,9% con lo que se demuestra la bondad de este tipo de trabajo.

Consideramos que esta experiencia demuestra que se pueden optimizar los recursos de los integrantes de los cuerpos técnicos de los equipos de baloncesto si se trabaja verdaderamente en equipo; así como las grandes posibilidades que tiene el empleo de tecnología como una simple vídeo cámara y una televisión para la mejora de la técnica de jugadores y jugadoras de baloncesto.