

## Ejercicios para el mejoramiento de la técnica de bloqueo y rebote en atletas de Baloncesto

### Exercises for the improvement of the blocking and rebounding technique in basketball athletes

José Benigno Díaz-Campello<sup>1</sup>, Nayara Ocaña-Pacheco<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>MSc. Profesor Asistente. Universidad Guantánamo. Guantánamo, Cuba. [josedc@cug.co.cu](mailto:josedc@cug.co.cu)

<sup>2</sup>Lic. Profesor Instructor. Dirección Municipal de Deportes Guantánamo. Cuba. [nocañap@cug.co.cu](mailto:nocañap@cug.co.cu)

Fecha de recepción: 17 de Septiembre de 2021.

Fecha de aceptación: 25 de Noviembre de 2021.

---

#### RESUMEN

En la presente investigación se proponen ejercicios para el mejoramiento de la técnica de bloqueo y rebote en atletas de Baloncesto categoría 13-15 años en la EIDE de Guantánamo. Para la realización de este trabajo se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico-lógico, la observación, la revisión de documentos, el pre experimento, la entrevista y la técnica del cálculo porcentual. Se muestran las dificultades existentes en el bloqueo y rebote que afectan el rendimiento del equipo. Se exponen, además, aspectos teórico-metodológicos y de organización para el entrenamiento de este elemento técnico.

**Palabras clave:** Ejercicios; Técnica; Bloqueo; Rebote; Baloncesto femenino

#### ABSTRACT

In the present investigation, exercises are proposed for the improvement of the blocking and rebounding technique in Basketball athletes category 13-15 years in the EIDE of Guantánamo. To carry out this work, the following research methods and techniques were used: analysis-synthesis, inductive-deductive, historical-logical, observation, document review, pre-experiment, interview and the percentage calculation technique. Existing difficulties in blocking and rebounding that affect the performance of the team are shown. In addition, theoretical-methodological and organizational aspects for the training of this technical element are exposed.

**Keywords:** Training; Technique; Blocking; Rebound; Female basketball

## INTRODUCCION

Actualmente el Baloncesto ha alcanzado un auge extraordinario en su práctica a nivel mundial, caracterizado por un impetuoso desarrollo científico – técnico, lo que ha provocado que exista un nivel más estable en la mayoría de los equipos, aunque se ha visto amenazado también por el comercio de sus talentos hacia el profesionalismo (Carreño,1998).

Es uno de los deportes más practicados, reuniendo a 212 federaciones nacionales de todo el mundo. Con la tecnología y los diferentes adelantos científicos -técnicos este deporte cuenta con una gran difusión. En Estados Unidos, la NBA (Asociación Nacional de Baloncesto) es considerada la competición más prestigiosa en el mundo del baloncesto de clubes. Es un deporte espectáculo tremendamente popular gracias a la transmisión televisada de los partidos.

El baloncesto contemporáneo, según Pardo (2007), presenta seis características generales:

- 1- **Valor educativo e instructivo del juego:** el propio aprendizaje del juego constituye un medio de alto valor educativo e instructivo.
- 2- **Carácter colectivo del juego:** se expresa en la existencia de equipos para su realización. Las acciones del equipo son la suma de las acciones de cada uno de los jugadores en una misma dirección.
- 3- **Actividad motora:** la actividad motora de este juego presenta cambios permanentes y repentinos, producto de las situaciones que se crean en él, lo que provoca la realización por parte de sus ejecutores de ejercicios poli estructurales.
- 4- **Carácter competitivo:** Lo más importante del carácter competitivo es su valor intrínseco, es decir, todos los aspectos educativos, instructivos y culturales que la competencia desarrolla en ella y en su radio de influencia.
- 5- **Elevada influencia biológica:** Los estudiantes que practican juegos deportivos entre ellos el baloncesto, mejoran más la capacidad de trabajo y los resultados en pruebas de eficiencia física que aquellos alumnos que no lo practican o hacen otros ejercicios regularmente. Algunas particularidades de este juego explican su alto contenido profiláctico e influencia positiva sobre la actividad funcional del organismo.

6- **Profundidad de procesos psicológicos:** se caracteriza por una excitación emocional muy alta de los participantes, sobre todo, cuando los partidos y las competencias se tornan reñidas.

En el baloncesto actual, la defensa constituye más del 50% de las acciones del juego para lograr la victoria, De la Paz (2005a) plantea que la defensa en un equipo consiste en integrar esfuerzos de todos los miembros, dirigidos a impedir que le encesten y hacerse del balón; la cual constituye un eslabón básico dentro de la formación deportiva en el baloncesto.

De ahí, que la acción de los jugadores que están a la defensiva estará dirigida a evitar que el contrario logre tirar al aro con efectividad. Sin embargo, no siempre ocurre de forma positiva; surgiendo la necesidad de posesionarse del balón en el rebote, cuando estos tiros no sean efectivos, incluso cuando sean sus propios tiros a la ofensiva.

La técnica, abarca diferentes esferas de la sociedad, se refiere a los procedimientos y recursos que se emplean para lograr un resultado específico, tiene el objetivo de satisfacer necesidades y requiere de quien la aplica, en general, se adquiere por medio de su práctica y precisa de determinadas habilidades o destrezas, en el caso que nos ocupa, el deporte, es definida por Harre (1953) y Matveev (1983) como el modo ideal de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia práctica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por el grado de utilización eficaz por parte de este y de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo.

Por su parte Grosser, Starichka y Zimmerman (1988), la definen como el componente del rendimiento deportivo donde se describe el modelo ideal de ejecución de un movimiento en una disciplina determinada y su propia realización.

Entre tanto, Cañizares y Sampedro (1993), refieren que la técnica representa, para cada una de las especialidades, todo un repertorio de gestos propios de cada especialidad, fruto de la historia y de la evolución de cada juego deportivo colectivo.

En el Baloncesto actual la mayoría de los equipos se caracterizan por el desarrollo de juegos rápidos e intensos con un predominio ofensivo significativo, descuidando en cierta medida la parte defensiva.

---

Las características propias de todo buen defensor son expresadas por Wissel (2005):

1. **Condición física:** Con carencias físicas los defensores tendrán muchos problemas para imponerse sobre el ataque.
2. **Orgullo, coraje:** El defensor debe concientizarse de que el balón no debe rebasarlo, que su atacante no debe rebotar ni penetrar, debe ser capaz de tirarse al suelo para disputar cualquier balón. Que el atacante no debe recibir nunca en el corte y todo ello supone tener orgullo y no dejarse ganar, tener coraje para soportar ciertos golpes.
3. **Hábitos:** Adaptabilidad a la posición básica defensiva. La posición básica defensiva no es natural, y por lo tanto un buen defensor debe de adaptarse a ella. (Relación directa con la Condición física).
4. **Actitud:** el defensor debe de ser positivo y confiar en sus propias condiciones y en las del resto de sus compañeros, tener claro que es una parte importante del equipo y de la defensa.
5. **Inteligencia:** para saber medir riesgos y leer correctamente las situaciones de juego que se produzcan.

Muchos especialistas ven en el desempeño defensivo uno de los aspectos técnicos más importante y de mayor trabajo pedagógico en todas las edades y categorías, manteniendo el equilibrio en la comprensión de las tareas ofensivas y defensivas en el juego. Se expresa siempre desde el punto de vista pedagógico, que según las manifestaciones de dominio de un equipo en defensa, así es la calidad de la enseñanza por parte del profesor.

Ayllón (2009) en su libro Mini baloncesto plantea que la defensa expresa el nivel pedagógico del profesor, además, depende de la reacción individual a los movimientos ofensivos.

Un rebote en baloncesto es el acto de conseguir la posesión del balón después de un lanzamiento de campo o de un tiro libre fallado. Es uno de los objetivos fundamentales de los hombres altos de un equipo, aunque cualquier jugador en pista puede intentar conseguirlos.

Los rebotes están divididos en dos principales categorías: por un lado, los rebotes ofensivos, que son aquellos que recupera un equipo cuando ataca, sin cambiar la

posesión del balón, y por otro, los defensivos, en los cuales el equipo que defiende gana la posesión tras un lanzamiento a canasta fallado por el oponente. Estos últimos son más habituales, debido a que el equipo que defiende está permanentemente más cerca del aro.

Kirkov (1968) y Claudio (2004), plantean que el éxito de un equipo de baloncesto depende tanto del rebote ofensivo como del defensivo; el primero proporciona más posibilidades para encestar, mientras que el segundo limita las del adversario. Lo cual posibilita que el equipo que domine el rebote tenga más oportunidades de controlar el partido.

En este sentido De la Paz (2005b), que asume que un equipo que tenga buenos jugadores al rebote cuenta a su favor con un sin número de posesiones de este, que pueden traducirse en una cantidad igual de canastas.

El éxito del bloqueo y rebote requiere de una técnica sólida, rutina, ritmo, habilidad y confianza. La rutina, la habilidad y el ritmo contribuyen a la confianza del jugador. Por lo que se considera que es de gran necesidad la implementación de ejercicios para el mejoramiento de la técnica del bloqueo y rebote en las atletas de baloncesto categoría 13-15 años en la EIDE de Guantánamo.

## **MÉTODOS**

Para comprobar la situación actual del problema se propone observar los partidos de preparación del equipo de Baloncesto femenino categoría 13-15 años en la EIDE de Guantánamo, controlando las posibilidades de obtención del rebote defensivo y la efectividad mostrada en este aspecto del juego.

Se trabajó con 16 atletas del equipo de Baloncesto femenino categoría 13-15 años en la EIDE de Guantánamo a las cuales se les aplicó un pre experimento pedagógico con el objetivo de constatar la efectividad del bloque y el rebote mediante una guía de observación para su posterior valoración.

El estudio se dividió en dos momentos: el pre-test que se aplicó en la etapa de preparación general y permitió determinar las insuficiencias de las atletas para bloquear y rebotar. Por su parte, el post-test se aplicó en la etapa pre-competitiva, con la que se realizó una evaluación parcial de la ejecución práctica en cuanto al elemento técnico objeto de estudio que permitió determinar la efectividad de los ejercicios propuestos para mejorar este elemento técnico.

Para la evaluación coherente de los ejercicios propuestos, se establecen indicadores que son tabuladas primeramente en un protocolo de observación estadístico y luego son evaluados.

### **Indicadores para la evaluación del bloqueo y rebote**

- 1- Cantidad de juegos observados.
- 2- Posibilidades de rebotes defensivos.
- 3- Rebotes defensivos alcanzados mediante el bloqueo y rebote.
- 4- Rebotes defensivos no alcanzados.
- 5- Efectividad

No. juegos	Posibilidades	Alcanzados mediante el bloqueo y rebote	No alcanzados	Efectividad (%)

**Fuente:** Elaboración Propia

Para la elaboración de la propuesta se realizó una revisión de bibliografías actualizadas, así como del Programa Integral de Preparación del Deportista que permitió determinar los elementos necesarios para la posterior elaboración de la propuesta en aras de solucionar el problema estudiado.

### **RESULTADOS**

Luego de evaluados los resultados de los métodos y técnicas de investigación aplicados se procedió a elaborar la propuesta dirigida a mejorar las insuficiencias determinadas en la ejecución técnica del bloqueo y rebote, así como a dotar al entrenador de una herramienta más para el desarrollo de este elemento técnico en las atletas seleccionadas.

Los ejercicios propuestos cuentan con la siguiente estructura:

*Nombre:* Identifica cada una de las actividades y está seleccionado acorde a su objetivo.

*Descripción del ejercicio:* Explica en que consiste el ejercicio.

*Objetivo:* Expone la finalidad específica que se persigue con cada uno de los ejercicios.

*Materiales:* Expresa los materiales que se van a utilizar para realizar el ejercicio.

---

*Indicaciones metodológicas:* Se describen los elementos a tener en cuenta para la correcta organización y ejecución de cada ejercicio.

*Método:* Indica el método rector de cada ejercicio.

*Procedimiento y Forma organizativa:* Permiten organizar a las atletas en el área de forma tal que les permita visualizar la explicación del entrenador y a este observar el desempeño de las atletas, atendiendo a la colocación durante la ejecución de los ejercicios de manera que garantice el cumplimiento del objetivo de cada uno de los ejercicios.

*Variante:* Permite al entrenador buscar otra vía para realizar el ejercicio a partir de las indicaciones metodológicas ofrecidas para cada uno y su objetivo.

*Evaluación:* Se valora la calidad en la ejecución, en cada uno de los ejercicios, de la técnica objeto de estudio; de forma tal que permita al entrenador realizar los ajustes pertinentes para alcanzar el objetivo propuesto.

## **DISCUSIÓN**

La novedad de los ejercicios propuestos radica en que constituyen una herramienta que refuerza el proceso de preparación de las basquetbolistas de la categoría objeto de estudio para la aplicación de la técnica de bloqueo-rebote los cuales pueden ser aplicados en categorías tanto superiores como inferiores ya que este elemento técnico es elemental en este deporte.

Para la elaboración de la misma se tuvieron en cuenta los criterios de algunos especialistas en la materia como De la Paz (2005a) los cuales permitieron conocer la importancia de la defensa como elemento primordial para conseguir la victoria en un partido de baloncesto el impedir que el equipo contrario pueda anotar.

En este sentido el bloqueo y rebote según Kirkov (1968), Claudio (2004) y De la Paz (2005b) juegan un papel fundamental al limitar las posibilidades del equipo a la ofensiva de volver a realizar el tiro al aro aumentando así las posibilidades de victoria del equipo a la defensa.

Por otra parte, Wissel (2005) aporta las características que debe poseer un buen defensor las cuales se tuvieron en cuenta ya que elemento técnico estudiado constituye un pilar fundamental en el equipo a la defensa.

Se coincide además con Kirkov (1968) y Claudio (2004) en cuanto a la clasificación de los rebotes y su importancia para que un equipo pueda obtener resultados

exitosos durante un partido de baloncesto, aunque en este trabajo se centra la atención en los rebotes defensivos. De ahí la necesidad de fortalecer el trabajo con los reboteadores que al decir de De la Paz (2005b) garantizan un mayor número de posesiones ofensivas para el equipo que domine los rebotes.

El análisis de los resultados, ha permitido concluir que el diagnóstico realizado demostró que existen insuficiencias en la ejecución técnica de bloqueo y rebote en las atletas. De igual forma, los fundamentos teóricos del proceso de preparación técnica defensiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje del baloncesto, permitió fundamentar la investigación y la necesidad de transformar la realidad existente. Finalmente, se propone un conjunto de indicadores, y una estructura de ejercicios para mejorar la técnica de bloqueo y rebote en las atletas de Baloncesto.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ayllón, F. (2009) Minibaloncesto. Manual para la enseñanza y el aprendizaje. La Habana: Deportes.
- Claudio, E. (2004). Propuesta para la evaluación y control personal del rendimiento competitivo en el Baloncesto. (Tesis de Grado) Universidad de Matanzas, Cuba.
- Cañizares, S. y Sampedro J. (1993). Cuantificación del esfuerzo y de las acciones de juego de base en baloncesto. Clínica. Julio 1993, 8-10.
- Carreño, J. (1998). Secuencias de juego y condición física en baloncesto. Comparación entre Liga ACB y EBA". RED. Tomo XIII. Nº 2, 31-35.
- De la Paz, P. (2005a). *Baloncesto. La defensa*. La Habana: Deportes.
- De la Paz, P. (2005b). *Baloncesto. La ofensiva*. La Habana: Deportes.
- Grosser, M., Starichka, S. y Zimmerman, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Roca S.A.
- Harre, D. (1953). *Teoría del entrenamiento Deportivo*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Kirkov, D. (1968). Manual de baloncesto. La Habana: Pueblo y Educación.
- Pardo, R. (2007). *Baloncesto para niños y jóvenes. Metodología para la enseñanza y el entrenamiento del juego*. La Habana: Deportes.
- Wissel, H. (2005). Baloncesto, aprender y progresar. La Habana: Deportes.