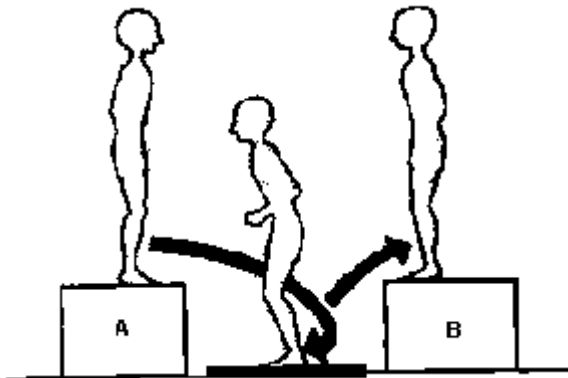
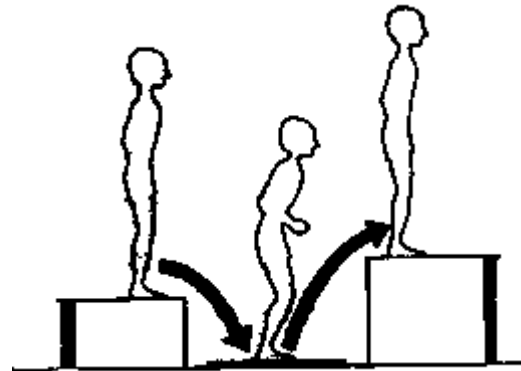


## Ejercicios pliométricos generales para el jugador de baloncesto

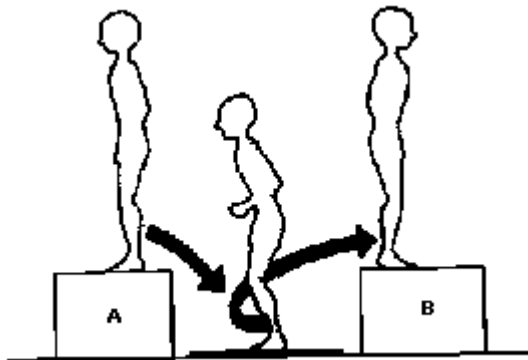
Salto en profundidad de espalda con giro y salto vertical posterior.



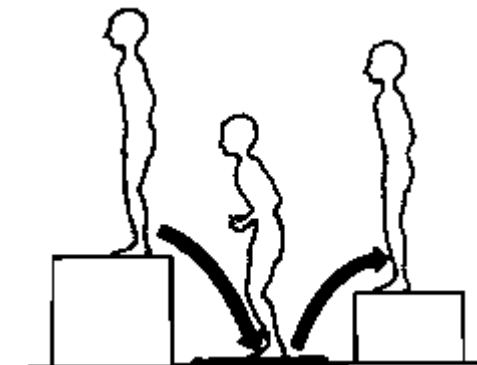
Salto en profundidad con giro y salto vertical posterior de espaldas de 180°



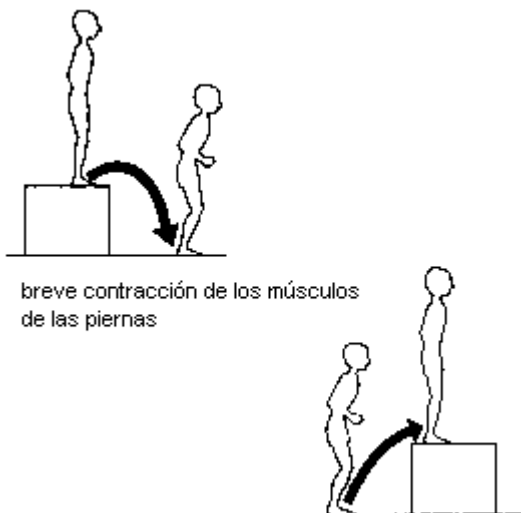
Salto en profundidad a distintas alturas de frente.



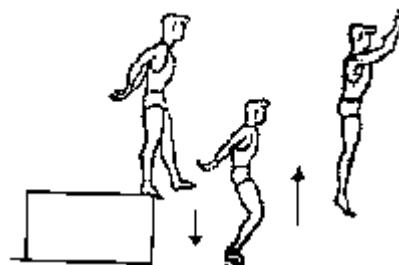
Salto en profundidad a distintas alturas de espaldas.



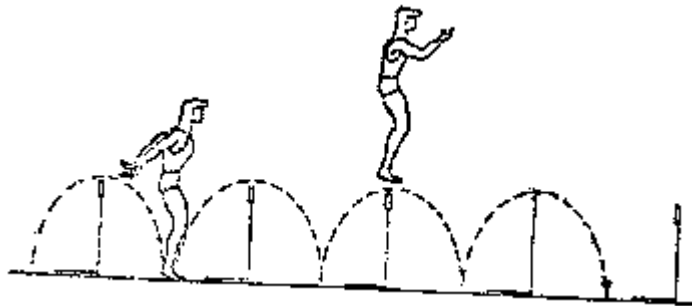
Salto en profundidad con toma de peso.  
Salto vertical a un plinto con toma de peso.



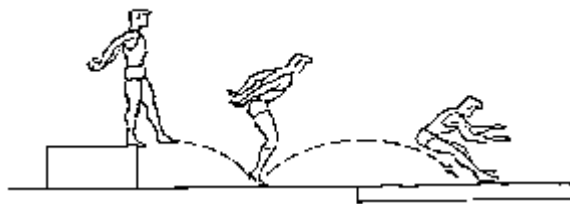
Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 cms., e inmediatamente volver a rebotar.  
Hay que evitar en el contacto con el suelo, tanto como sea posible el ángulo que doblan las rodillas.



Con los pies juntos saltar entre obstáculos, separados a 90 centímetros. La altura de los obstáculos ha de ser tal que el deportista no necesite doblar las piernas (10 obstáculos con 6 ó 7 repeticiones).



Desde una altura, de un paso con los pies juntos caer hasta 2,10 mts. (1,80 mts. para las mujeres), y luego hacer un salto en largo.



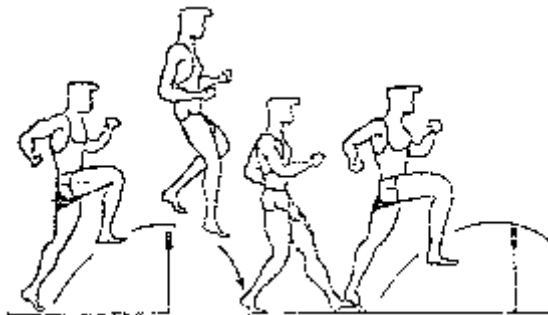
Desde una altura de un paso saltar sobre una pierna hasta 2,10 mts. (1,80 mts. para las mujeres), seguido de un salto en largo. Repetir luego con la otra pierna.



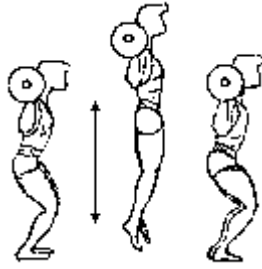
Desde una altura de un paso caer sobre una pierna hasta 2,10 mts. (1,80 mts. para las mujeres) seguido inmediatamente de una zancada con dos pies. Alternar las piernas.



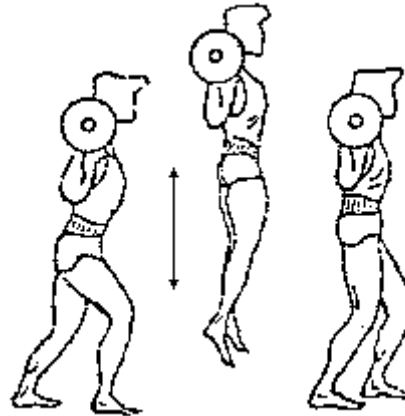
Ejercicio de reactividad.



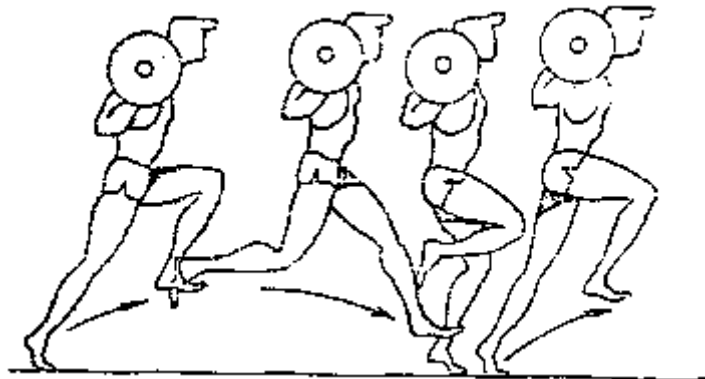
Ejercicio de explosividad con pesas, iniciando con piernas juntas y con caída de piernas juntas.



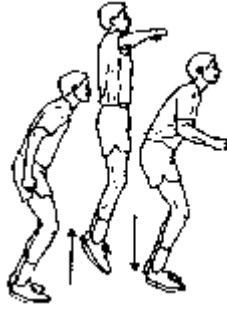
Ejercicio de reactividad con pesas, con cambio de paso en el aire.



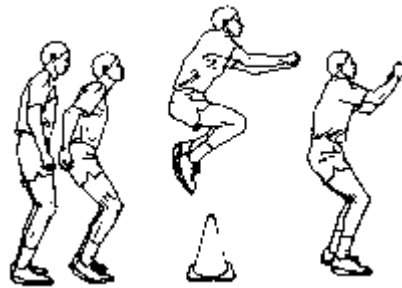
Ejercicio de reactividad con pesas, salto a una pierna con paso largo y cambio de pierna llevando la pierna libre a una elevación de 90°.



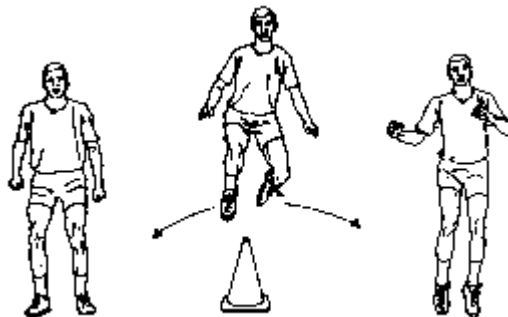
Salto de tobillo con los dos pies; utilizando solamente los tobillos para darse impulso, saltar continuamente sobre el mismo sitio. Extender los tobillos al máximo en cada salto vertical.



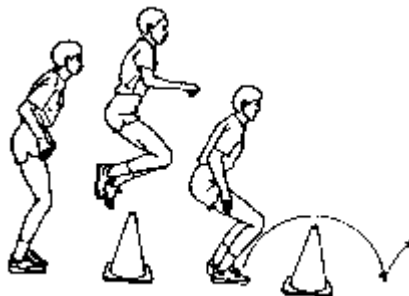
Salto a pies juntos sin impulso sobre un obstáculo. Flexionando sólo las caderas, llevar las rodillas hacia arriba para saltar por encima de un cono. No desviar las rodillas hacia los lados, ni separarlas para evitar tocar el cono; el cuerpo debe permanecer en línea recta.



Salto lateral sobre un obstáculo. Saltar hacia arriba, pero empujando hacia un lado y levantar las rodillas para saltar de lado por encima del cono.



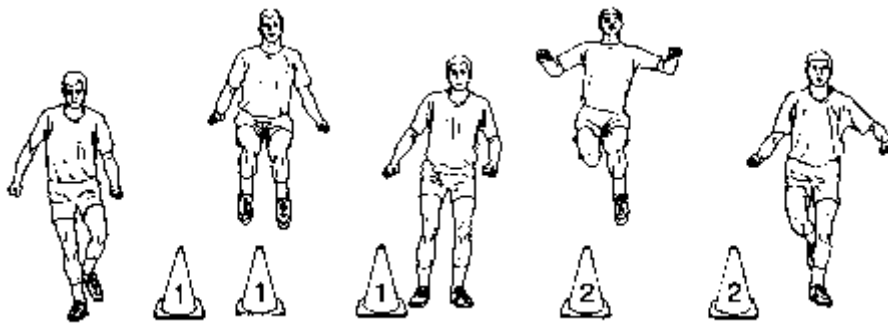
Salto frontal sobre conos. Manteniendo los pies separados entre sí a una distancia igual al ancho de hombros, saltar por encima de cada cono, y caer sobre ambos pies al mismo tiempo. Balancear los dos brazos y ejercitarse para disminuir el tiempo pasado en el suelo entre cada cono.



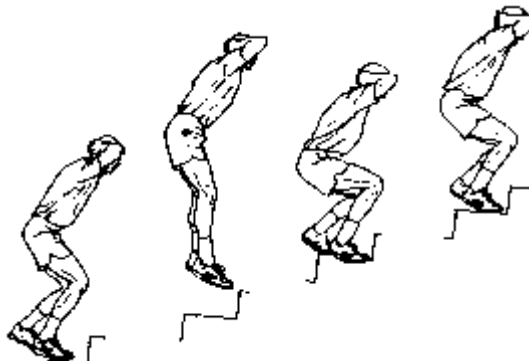
Salto sobre conos seguidos de sprints con cambio de dirección. Dar saltos con los dos pies juntos sobre la hilera de conos; en el momento de saltar el último cono, el compañero o el entrenador señala hacia uno de los dos conos sitios lejos; esprintar hacia tal cono inmediatamente después de caer del último salto.



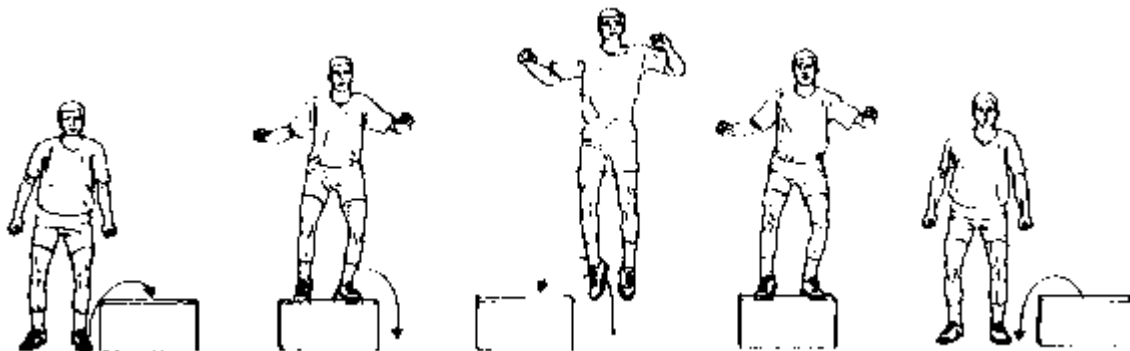
Salto lateral sobre conos. Saltar de costado a lo largo de la línea de conos y caer sobre ambos pies. Al saltar el último cono, caer sobre el pie exterior y empujar con él para cambiar de dirección, saltando después con los dos pies de costado hasta el otro lado de la hilera de conos. En el último cono, empujar nuevamente con el pie exterior y cambiar de dirección. Mantener el movimiento regular y uniforme, tratando de no detenerse al cambiar de dirección.



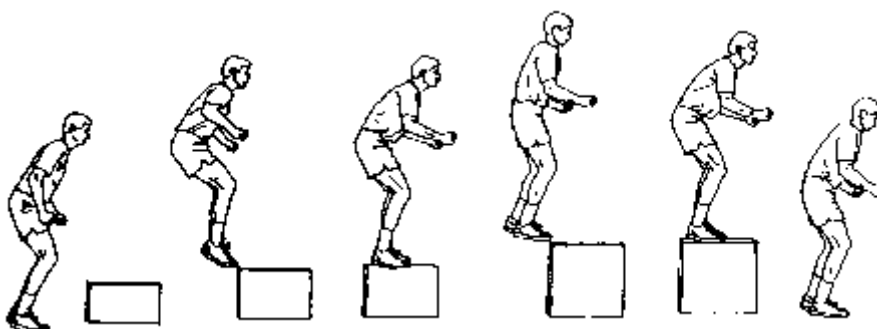
Salto subiendo peldaños o gradas. Saltar el primer peldaño y continuar hacia arriba durante 10 o más saltos. La caída será dinámica. Los movimientos deben ser continuos escaleras arriba, sin pausas. Generalmente, el atleta debe ser capaz de saltar dos peldaños a la vez.



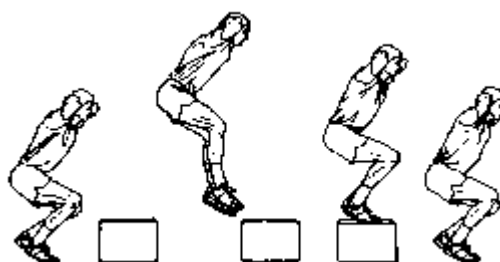
Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 ó 90 segundos. Saltar para subir la caja, volver a saltar para bajar al suelo por el otro lado, y luego subir de nuevo a la caja. Continuar saltando por encima de la caja durante un tiempo determinado, con cada contacto encima de la caja contando como uno. Emplear las siguientes consignas maestras: a) 30 contactos en 30" (comienzo del entrenamiento); b) 60 contactos en 60" (comienzo de la temporada); c) 90 ,contactos en 90" (temporada de campeonato).



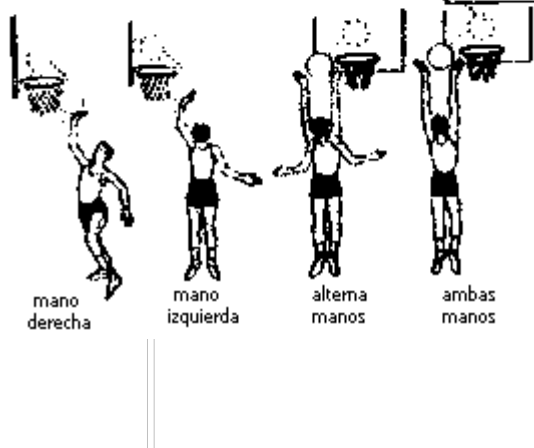
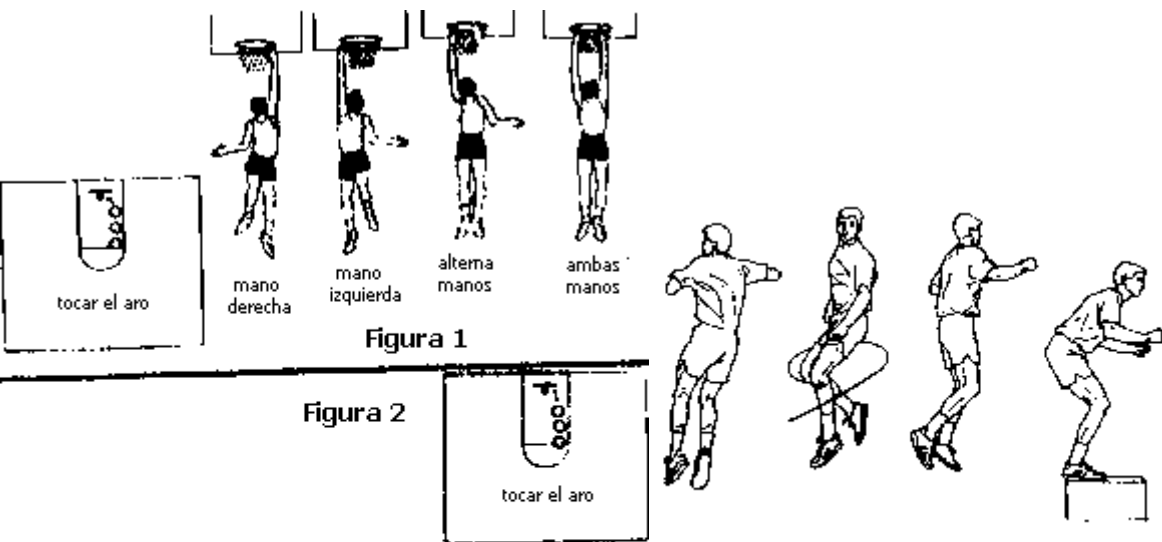
Pirámides. Saltar para subir a la primera caja, saltando para bajar luego al otro lado de la misma, saltar encima de la caja siguiente, bajar, etc., hasta completar toda la hilera. Volver andando hasta la posición inicial después de finalizar la secuencia (para tener tiempo de recuperación), o saltar otra vez de inmediato para repetir el ejercicio de forma inversa.



Multisaltos sobre cajas con máxima flexión de piernas. Saltar para subir a la primera caja, y caer suavemente con las piernas flexionadas. Manteniendo las piernas flexionadas, saltar de la caja hacia el otro lado e inmediatamente subir y bajar de las cajas siguientes. Mantener las manos en las caderas o detrás de la cabeza.



Caer, saltar, girar 360°. Saltar de la caja y caer sobre ambos pies. Saltar inmediatamente hacia arriba y dar un giro de 360 ° en el aire, cayendo de nuevo sobre los dos pies. Para mayor dificultad, caer sobre una segunda caja después de dar el giro. Este es un ejercicio muy avanzado que no debe ser ejecutado por principiantes.



sobre un pie. Después saltar tan arriba como se pueda, cayendo sobre el mismo pie. Para mayor dificultad, saltar hacia una segunda caja después del salto. Este es un ejercicio que no debe ser ejecutado por los principiantes.

## Ejercicios pliométricos específicos para el baloncesto

Tocar el cesto y Tocar de dedos.

- Tocar el cesto: Este es un ejercicio excelente para el desarrollo de la coordinación y el salto de todos los jugadores sin importar su estatura (Fig. 1). Es muy bueno como ejercicio de calentamiento y así lo utilizamos. Su gran valor está en usar diariamente los músculos que intervienen en los saltos; culmina realizándose el salto más difícil en la última fase del ejercicio.

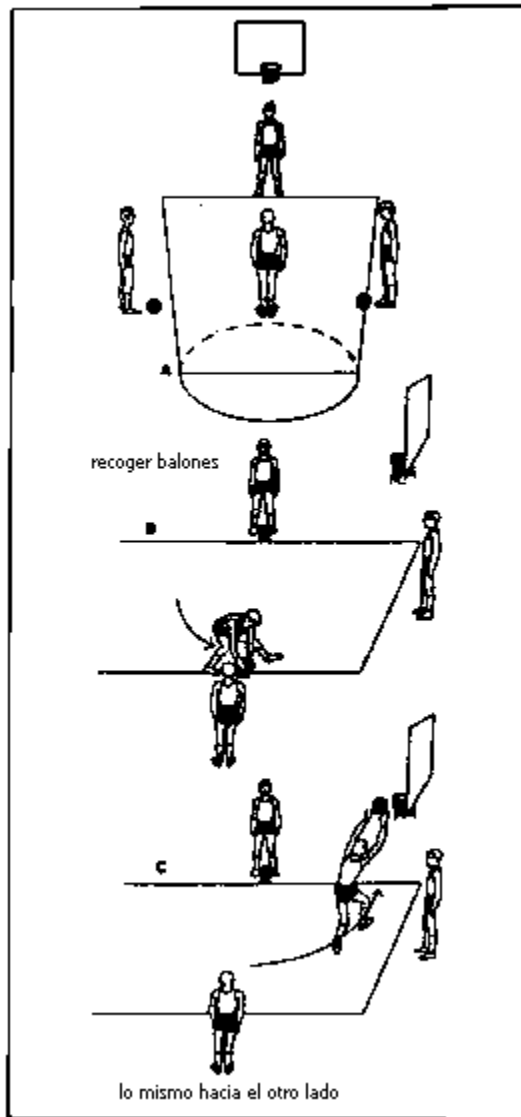
a) El jugador se coloca de frente al cesto y salta a tocar el mismo cinco veces consecutivas con la mano derecha. El jugador puede saltar desde una posición estacionaria o dar un paso y saltar.

b) El jugador salta a tocar el cesto cinco veces con la mano izquierda usando la misma técnica que mencionamos antes.

c) El jugador salta y alterna las manos. Si comienza con la derecha debe continuar con la izquierda, derecha, izquierda, y así sucesivamente. Se utiliza la misma técnica que en (a).

d) El jugador salta cinco veces a tocar el cesto con las dos manos. Esta es la parte más difícil del ejercicio pues ya se han realizado quince saltos previos. Lo más importante aquí es que el salto se debe realizar con los dos pies. En los anteriores ejercicios el salto indistintamente podía comenzar con la pierna derecha o izquierda; aquí es obligatorio realizar los saltos con ambas piernas.

- Tocar de dedos: La enseñanza de este ejercicio ayuda a mejorar el tacto, el ritmo, la agilidad, el salto y la coordinación (Fig. 2):



a) El jugador se coloca a dos pasos del tablero y de frente. Usando la mano derecha debe saltar e impulsar el balón contra el tablero y así sucesivamente realizarlo en diez ocasiones tratando de obtener la máxima altura en los saltos. El jugador debe preocuparse del tacto en los toques del balón y su ritmo debe ser uniforme, tratando de completar el ejercicio sin que se produzcan interrupciones.

b) Igual que el (a), pero con la mano izquierda.

c) Igual que el (a), pero alternando las manos.

d) Igual que el (a), pero con las dos manos.

Los elementos más importantes a desarrollar aquí son el ritmo, el tiempo y el tacto. Un jugador de baja estatura puede utilizar también el tablero, pero su tiempo y su tacto deben ser excelentes debido a que la distancia entre el balón y la mano es mayor que si se trata de un jugador alto o de un saltador excelente.

Al igual que en el otro ejercicio, preferimos que trabajen aquí dos jugadores de forma alterna, es decir, diez toques cada uno al balón. Al jugador que termine se le indica que debe realizar cuarenta toques con saltos en forma sucesiva tal y como lo realizó antes (mano derecha, izquierda, alternando ambas manos y con las dos manos).

Con los pies juntos saltar desde una altura de 40 ó 60 cms., e inmediatamente volver a rebotar intentando llegar a tocar el cesto. Cuando los pies tocan el suelo hay que evitar tanto como sea posible el ángulo que doblan las rodillas.

Recoger balones.

Este ejercicio debe incluir como mínimo a tres jugadores, aunque la forma más satisfactoria de ejecutarlo es con cuatro:

a) Coloque un balón en las dos líneas largas del área restrictiva de tiro libre. También se deben colocar tres auxiliares, uno al lado de cada balón y otro debajo del cesto (Posición A).

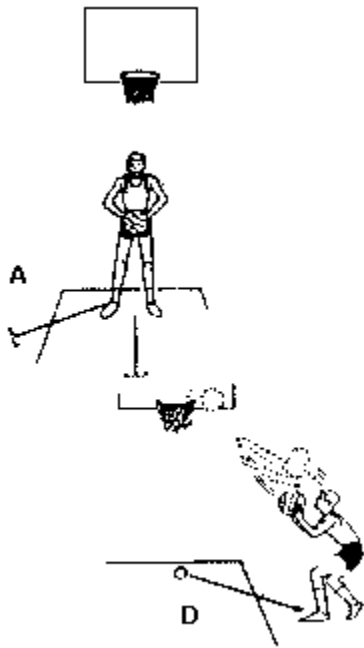
b) El jugador se coloca en el medio de la zona de tiro libre y entre los dos balones.

c) A una señal o cuando el jugador esté listo, debe dar un paso hacia el balón con la pierna derecha. La pierna izquierda se extiende entre el balón y el cesto.

d) Desde esta posición, el jugador se agacha y recoge el balón con las dos manos. Esto se debe realizar sin mover la pierna izquierda y sin girar el cuerpo. Posteriormente se dirige con el balón hacia el cesto realizando un potente movimiento técnico. El jugador repite estos movimientos alternando los lados hasta que haya conseguido veinte encestes.

Es importante que los jugadores no abran el cuerpo cuando van hacia el cesto. En cambio, el jugador debe practicar la técnica de la protección del balón con el cuerpo; con la espalda hacia el terreno y afirmando el balón con las manos.

A medida que el jugador progrese técnicamente, un quinto jugador se debe agregar para realizar funciones defensivas tales como producir contactos de cuerpo, impedir los tiros, etc.



Esto hace que la fuerza del jugador atacante aumente conjuntamente con la potencia en los movimientos, la agilidad, el equilibrio y la fuerza de las manos. Es este un ejercicio ideal para los jugadores de la posición 3, 4 y 5.

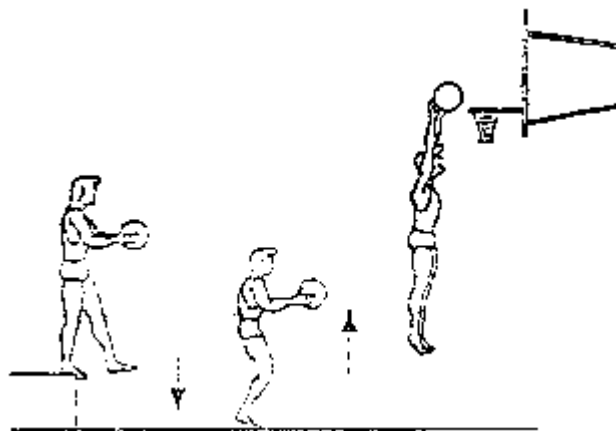
Giros cortos y tiros en suspensión.

Encontramos muy bueno este ejercicio para mejorar la destreza del salto y elevar el porcentaje de tiros anotados cerca del cesto. Estos tiros no se presentan de manera continua pero cuando sucede deben ser aprovechados y convertidos en canastas. Este ejercicio nos proporciona la rutina diaria para perfeccionarse en estos tiros:

- a) El jugador debe pararse directamente debajo del cesto con el balón en las manos.
- b) El jugador realiza un dribble hacia atrás en un ángulo de  $45^\circ$ , salta y utiliza la técnica del tiro en suspensión, tratando de encestar el balón utilizando el cuadrado del tablero como punto de referencia. Esto se repite hasta lograr diez encestes.
- c) El jugador driblea en línea recta hacia atrás y lanza el balón por encima del cesto. En este ejercicio el afinamiento (destreza y tino) es muy importante.
- d) El jugador driblea hacia la izquierda en un ángulo de  $45^\circ$  y tira utilizando el tablero.

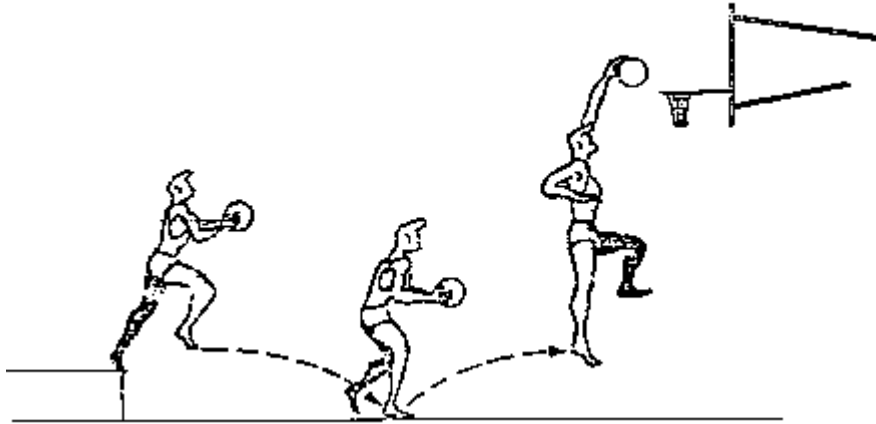
El jugador debe lograr diez encestes en cada una de las posiciones. El objetivo del ejercicio consiste en mejorar la técnica de tiro, la rapidez y la elevación. Es un ejercicio importante para los jugadores que se desempeñan en las posiciones 4 y 5. Se puede incrementar su efectividad sobre la capacidad de salto, en detrimento de la efectividad, con la utilización de chalecos lastrados con sobrepeso en el jugador.

Intento de dunk - shot desde drop jump; pero con un balón entre las manos, intentando el jugador, de acuerdo a su talla y capacidad de salto lograr un dunk - shot, o dejar el balón con las dos manos lo más cerca posible del cesto.

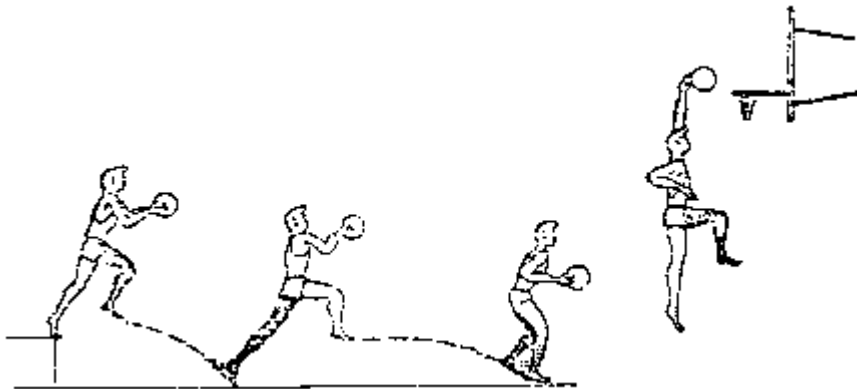


El jugador salta desde una caja de 40 ó 60 cms., con un primer salto largo a una pierna, y enseguida debe realizar una potente acción hacia el cesto con la pierna de apoyo, intentando encestar en la canasta. Debe repetirlo luego con la otra pierna. La dosificación de este ejercicio deberá tener en cuenta la capacidad física del jugador. Una manera de dificultar este ejercicio

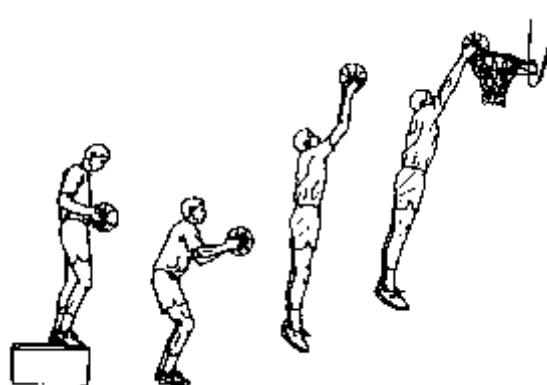
desde el punto de vista físico es realizar la caída sobre una colchoneta de gimnasia que no permite tanto despegue; y desde el punto de vista técnico, colocar un jugador parado en un banco delante del cesto con los brazos elevados para hacer de pantalla. Pedir al jugador atacante que intente depositar la pelota por encima del defensor.



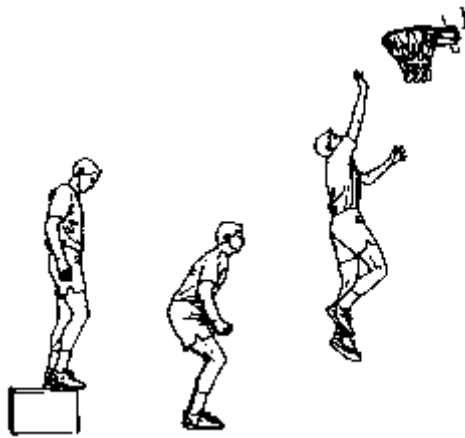
Ejercicio similar al anterior pero ahora el jugador después de la caída debe realizar el ritmo de dos tiempos. Alternar las piernas. Se recomienda utilizar las mismas consideraciones metodológicas del ejercicio anterior, como así también la incorporación de un chaleco lastrado con un sobrepeso adaptado a cada jugador.



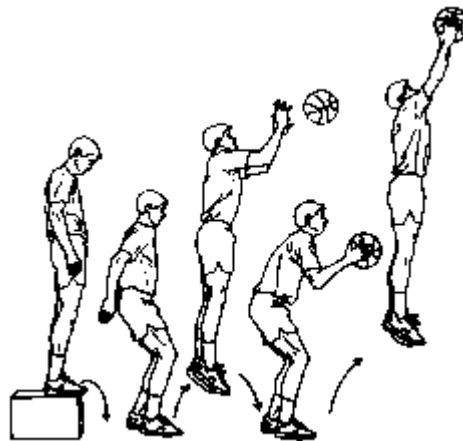
Dunk - Shot desde Drop Jump. Saltar de la caja ( de 30 a 106 cms.) y caer sobre ambos pies en parada de un tiempo. Saltar explosivamente hacia arriba y hacia delante, extendiendo los brazos hacia arriba, intentando lograr un dunk - shot en la canasta. Este ejercicio se puede realizar también, colocando un minitramp o una cubierta de camión de textura blanda para aumentar el despegue después de la caída.



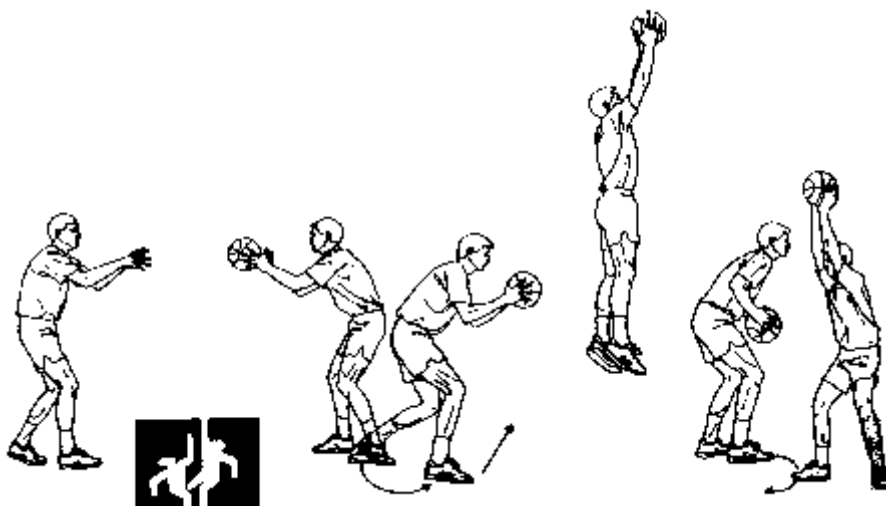
Salto al tablero desde Drop Jump. Saltar de la caja ( de 30 a 106 cms.) y caer en parada de un tiempo. Saltar inmediatamente hacia arriba, levantando una mano hacia el tablero haciendo después repetidos saltos, alternado las manos y tratando de alcanzar el objetivo cada vez. El tiempo en el suelo debe ser muy corto y cada salto tan alto como el anterior. Ejecutar de 3 a 5 saltos hacia el cesto después de cada salto profundo.



Recibir y lanzar o pasar con salto hacia arriba, extendiendo los brazos. Un jugador comienza encima de la caja (30 a 106 cms.). Saltar de la caja cayendo en parada de un tiempo. Saltar en forma explosiva hacia arriba y hacia delante, extendiendo los brazos para recibir un pase del compañero. Al caer, saltar nuevamente de forma explosiva y estirar los brazos hacia arriba con el objeto de encestar lo más cerca posible del cesto.



Ejercicio debajo del poste. La posición inicial del ejercicio es de pie, de espaldas al cesto, a un metro aproximadamente adelante o al lado. El compañero comienza el ejercicio lanzándonos el balón en la posición del poste bajo. Atraparlo, pivotar y saltar para tocar el aro con el balón (o para encestar tomando su propio rebote). Inmediatamente después de caer al suelo, saltar para tocar el cesto con el balón por segunda vez. Finalmente, pivotar hacia atrás hacia el compañero y pasarle el balón.



## Consideraciones finales

- Es muy importante tener presente que antes de pensar en la carga a emplear durante los ejercicios, se debe enseñar la correcta técnica de los mismos.
- Se debe poner énfasis sobre las posturas a adoptar en las caídas, en el tiempo mínimo de contacto con el suelo, y en la explosividad de los movimientos.
- Antes de iniciar los trabajos de drop jump, es muy importante que el jugador haya realizado un trabajo previo de resistencia muscular localizada, y que tenga un muy buen trabajo de movilidad articular y flexibilidad muscular, que son requisitos indispensables a la hora de pensar en un alto rendimiento deportivo posterior y un nulo riesgo en lesiones.
- Es aconsejable iniciar el trabajo sobre la saltabilidad en los jugadores de categorías formativas con multisaltos, saltos a la cuerda, trabajos localizados de musculación en miembros inferiores, para luego pasar a saltos verticales buscando alturas in crescendo, para finalmente trabajar en los saltos de profundidad.
- Tener siempre presente que la superficie de caída debe brindar la posibilidad de amortiguar el impacto (césped, colchonetas, cubiertas, minitramp).
  - También es importante que el entrenador sepa que en la etapa de competencias los ejercicios que mejoran la capacidad de salto de los jugadores deben ir enlazados con ejercicios técnicos e incluso tácticos, buscando la especificidad del movimiento deportivo.
- Las pausas de trabajo entre ejercicios y entre series estarán con relación a los tiempos de resíntesis de la fuente energética utilizada como combustible muscular en los ejercicios pliométricos.
- Se debe buscar la mayor variedad técnica de los ejercicios y siempre deben trabajarse, en aquellos ejercicios que se realizan con una pierna, ambas extremidades por igual.

No deben olvidar los entrenadores que en estas edades, los físicos de los jugadores todavía están en formación y que debe primar un alto contenido general en la preparación física de los mismos, por lo cual se debe ser extremadamente cuidadoso en los recaudos a tomar en la organización de la serie de ejercitaciones pliométricas a realizar por parte de nuestros jugadores.