

“Trabajamos el salto”



Todos los entrenadores de baloncesto nos hemos encontrado en alguna ocasión con algún muchacho “más alto de lo normal” que no se levanta ni de puntillas, enseguida nos planteamos la necesidad de sacarle provecho a su altura. Lo primero que tenemos que estudiar es su problema físico y luego el técnico, si está en período de crecimiento es difícil que, según su estructura, salte a tope, a veces este tipo de jugadores tienden a ser vagos y cuesta hacerles trabajar con la intensidad que es necesaria.

Técnicamente la mayoría de los jugadores jóvenes no saben sacarle rendimiento al potencial de sus palancas. Si observamos con detenimiento, un buen saltarín (jugadores de voleibol, saltadores de altura, etc), podemos observar que **el salto se inicia en la superficie plana de la planta del pie y recibe el último impulso de las puntas de los dedos**. En dicho salto todas las palancas actúan con eficacia, esto les hace mantener un nivel de salto considerable.

En un partido de baloncesto se producen numerosos saltos, con lo que más se identifica es con el rebote, pero hay otras facetas en las que se dan también muy importantes (tapones, tiros en suspensión, etc). No todo es cuestión de **“DETENTE”** (salto vertical en posición de parados), hay jugadores con mucho *detente* que, sin embargo, no cogen demasiados rebotes. Hay otro factor en el salto que es primordial **“LA CADENCIA”**. Tuve un jugador que media 2,06 m. y que tenía un gran salto, pero, sin embargo, no cogía apenas rebotes (siempre encontraba jugadores con mejor cadencia que estaban arriba cuando el intentaba saltar de nuevo). Un ejemplo concreto de un jugador no muy alto y con una gran cadencia que le permite coger rebotes ante jugadores mayores que él es José Manuel Aveledo (Doncel de Villanueva de la Serena, con apenas 1,93 m. y de los más destacados en rebotes en el grupo D de EBA en los últimos años).

Pero para coger rebotes además de tener buen *detente* y buena cadencia hace falta un tercer aspecto que es esencial: **“COGER LA POSICIÓN”**. Esto debajo de las aros es imprescindible, el jugador no puede ser una cabeza giratoria ante un tiro, sin observar donde está su atacante y sin cerrarle el paso hacia el rebote usando su cuerpo de forma legal interponiéndose en su camino.

Si conseguimos aunar visión del rebote, buen detente, buena cadencia, saber coger la posición, manos ágiles y envergadura habremos encontrado el pívot ideal. ¿Conocéis muchos?, la verdad que hay pocos pero los hay y cuando un equipo se sustenta sobre algún pívot de estas características suele alcanzar grandes objetivos.

Vamos a incluir a continuación un pequeño resumen técnico para trabajar la mejora del salto e incluiremos algunos ejemplos de trabajo de multisaltos:

Mejorando el salto

1) TRABAJO FÍSICO

- a) Trabajo con balones, *minitramps*, bancos suecos, pesas y similares. Nuestro objetivo fundamental será desarrollar los cuádriceps con un trabajo de fuerza y de potencia.
- b) Mecánica del salto, conociendo nuestras palancas y fortaleciendo los pies.
- c) Cadencia del salto, a través de trabajo de multisaltos.

2) TRABAJO TÉCNICO

- a) Coger la posición, ante un tiro mirar a nuestro atacante y cerrarle el camino a canasta con un pivote defensivo, aguantar su empuje e interponerse entre él y el aro.
- b) Visión del rebote, conociendo la mecánica de los lanzadores se trata de intuir hacia donde irá el balón y anticiparse a los rivales (hay jugadores muy listos en este aspecto).

TRABAJO DE MULTISALTOS

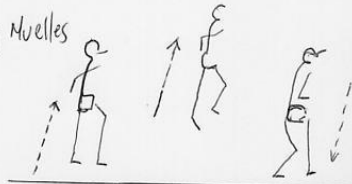
- 1) Avanzar con ambos pies con impulso de tobillos.
- 2) Muelles
- 3) Saltos en diagonal sobre dos rayas con uno o dos pies.
- 4) Sucesión de saltos en diferentes esquemas.
- 5) Elevar rodillas al pecho con salto intermedio.
- 6) Idem desde cuclillas.
- 7) Carpa con bote intermedio.
- 8) Desde arrodillados saltar y ponerse de pié.
- 9) Subir y bajar banco con ambos pies.
- 10) Saltar de un lado a otro con ambos pies y con uno solo.
- 11) Saltar a botes con ambos pies por fuera.
- 12) Saltar bancos u obstáculos separados con una pierna o con ambas (podemos ampliar las distancias o subir las alturas).
- 13) Saltos al aro.
- 14) Segundos de triple.

MULTISALTOS (Ejercicios)

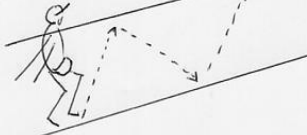
① Saltos con ambos pies



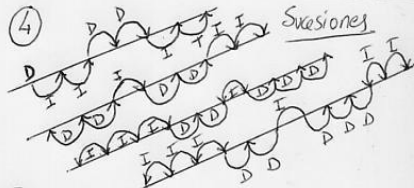
② Muelles



③ Saltos en diagonal



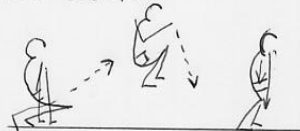
④



⑤ Rodillas al pecho



⑥ Desde cuclillas



⑦ CARPA



⑧ Desde rodillas



⑨ Subir y bajar con ambos pies



⑩ Saltar de un lado a otro (1 ó 2 pies)



⑪ Botes con ambos pies por fuera



⑫ Saltar bancas separados (con 1 ó 2 pies)



⑬



Saltos al aro

⑭ Segundos de triple

