



FACULTAD DE
CIENCIAS DEL DEPORTE
Universidad de Granada

TRABAJO FIN DE GRADO

ANÁLISIS Y PLANIFICACIÓN PARA LA
MEJORA DEL REBOTE DEFENSIVO EN EL
EQUIPO SENIOR FEMENINO DEL CD
PRESENTACIÓN GRANADA 2012



ugr

Universidad
de **Granada**

AUTOR: DAVID GARCÍA SÁNCHEZ

TUTORA: MARÍA ISABEL PIÑAR LÓPEZ

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CURSO: 2018/2019

RESUMEN

En este trabajo vamos a analizar la importancia del rebote defensivo en el juego colectivo de un equipo, como indicador de rendimiento en la competición de baloncesto. Hemos realizado una revisión bibliográfica que nos permitiese encontrar indicios para su aplicación práctica en la competición como clave en el rendimiento de un equipo. Para obtener datos que le dieran relevancia a este proyecto se han utilizado partidos del equipo senior femenino del CD Presentación Granada 2012 que compite en Liga Nacional N1 Femenina y en el que he realizado mis prácticas externas. Este análisis, basado en la metodología observacional, ha permitido llegar a la conclusión de que hay relación entre el rebote defensivo y el rendimiento de nuestro equipo, que tenía un problema sobre esa faceta del juego. Si no controlas el rebote defensivo, es porque el rival coge rebotes ofensivos y eso les da a ellos más ataques y por tanto más posibilidades de anotar canasta, y al equipo que defiende le impide poder correr al contraataque, que además es una de las señas de identidad del equipo analizado. Posteriormente y partiendo del análisis previo se ha realizado una planificación que sirve como intervención para la mejora del rebote defensivo y que ha propiciado una mejora colectiva notoria durante la competición. Esta planificación se ha basado en la periodización táctica teniendo como referencia el morfociclo patrón.

Palabras clave: Rebote defensivo, análisis observacional, periodización táctica, baloncesto y rendimiento.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. MOTIVACIÓN	6
3. MARCO CONCEPTUAL	7
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
5. FINALIDAD	11
6. MARCO EMPÍRICO	12
6.1. POBLACIÓN Y MUESTRA	12
6.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	12
6.3. VARIABLES ANALIZADAS Y SU CATEGORIZACIÓN	13
VARIABLES DE CONTROL:	13
VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO OFENSIVAS	14
VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO DEFENSIVAS	16
VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO ESPACIALES	16
VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO DE RENDIMIENTO	18
6.4. MATERIAL E INSTRUMENTOS	18
6.5. MATERIAL Y MÉTODOS	18
6.6. OBJETIVOS DEL ANÁLISIS	19
6.7. INFORME TÉCNICO	19
6.8. RESUMEN INFORME TÉCNICO	23
7. PLANIFICACIÓN	24
7.1. ANÁLISIS DE LA ENTIDAD	24
7.1.1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO O CLUB	24
7.1.2. IDIOSINCRASIA DEL CLUB	25
7.1.3. ORGANIGRAMA DEL CLUB	25
7.1.4. POLÍTICA DE INCORPORACIÓN DE JUGADORAS	25
7.1.5. INTERRELACIÓN DEL EQUIPO CON EL RESTO	26
7.1.6. RECURSOS MATERIALES DISPONIBLES	26
7.1.7. ENTRENADORES Y CUERPO TÉCNICO DEL CLUB	27
7.1.8. RECURSOS HUMANOS DEL EQUIPO	28
7.2. ANÁLISIS DE LA PLANTILLA	28
7.2.1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO DEL EQUIPO	28
7.2.2. ANÁLISIS COLECTIVO E INDIVIDUAL	29
7.3. ANÁLISIS DE LA COMPETICIÓN	31
7.4. ANÁLISIS DAFO	32
7.5. CONCLUSIÓN Y DIAGNÓSTICO	33
7.6. DESARROLLO DE LA PLANIFICACIÓN	34

7.6.1.	DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS	34
7.6.2.	TIPO DE PLANIFICACIÓN	36
7.6.3.	METODOLOGÍA	38
7.6.4.	PERIODIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN	40
7.6.5.	SESIONES	42
7.6.6.	EVALUACIÓN CONTINUA Y FINAL	47
8.	DESARROLLO PROFESIONAL: ANALISTA	47
9.	CONCLUSIONES Y LIMITACIONES	48
9.1.	CONCLUSIONES	48
9.2.	LIMITACIONES	49
10.	VALOR AÑADIDO	49
11.	BIBLIOGRAFÍA	52
12.	ANEXOS	56

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene como objetivo principal desarrollar un plan de intervención sobre la planificación del primer equipo del CD Presentación Granada 2012 para la temporada 2018/2019, el equipo es un senior femenino que compite en Liga Nacional N1 Femenina. El fin del trabajo es corregir un problema que se repite sistemáticamente en un número elevado de situaciones en todos los partidos disputados, limitando el rendimiento del equipo durante sus encuentros, puesto que reduce el número de ataques que pueden jugar y aumenta el número de ataques del rival.

Para elaborar dicha planificación, hemos realizado un análisis de los nueve primeros partidos del equipo en esta liga 2018/2019, en los cuales detectamos un problema que se repetía con demasiada frecuencia en lo que se refiere al número de rebotes ofensivos capturados por el equipo rival durante los partidos. Este problema, teniendo en cuenta el modelo de juego y la importancia que tiene el rebote defensivo para poder correr rápido al contraataque supone una limitación muy significativa para poder obtener rendimiento durante los partidos, sumado a que un mayor número de rebotes ofensivos por parte del rival supone un mayor número de ataques y por tanto de posibilidades de conseguir canasta.

En la Copa de la Reina de baloncesto en 2016 el equipo ganador dominó el rebote, que es uno de los estadísticos clave en baloncesto (Sáenz-López, Rebollo y Vizcaino, 2017). La influencia del rebote en el resultado final en baloncesto ha sido ampliamente estudiado (Gómez, Lorenzo y Sampaio, 2009). Como se refleja en dicho estudio, uno de los factores más importantes en el rendimiento de un equipo de baloncesto femenino es el rebote defensivo, de ahí la necesidad de reducir el número de rebotes ofensivos capturados por los equipos rivales y en consecuencia de aumentar el número de rebotes defensivos propios.

Cárdenas, Conde y Courel (2013) hablan en su artículo sobre *“la necesidad de programar el entrenamiento de las capacidades condicionales de manera simultánea y sincronizada al entrenamiento técnico-táctico, en función de las necesidades específicas de nuestros jugadores y en relación con el estilo de juego a desarrollar”*. Estas necesidades se obtienen a través de la observación sistemática de variables espaciales, temporales y motrices que afectan al rendimiento de los jugadores en el modelo de juego propio.

Por tanto, para poder realizar el plan de intervención en nuestra planificación y, más concretamente, diseñar los morfociclos patrón y tareas que nos permitan minimizar al máximo el problema en el rebote defensivo, realizamos previamente un análisis mediante la metodología observacional o match-analysis de un gran número de rebotes ofensivos capturados por los equipos rivales, elaborando, posteriormente, un informe que nos permitiese conocer las causas y condiciones que provocan dicho problema.

Una vez detectado el problema y siendo conscientes de su gravedad, vamos a dedicar una parte de la planificación de la temporada para tratar de dar solución al mismo. Para

trabajar y solucionar este aspecto, dedicaremos las semanas X de nuestra planificación a lo largo de la temporada, que coinciden con las semanas X. Durante esas X semanas, además de trabajar y entrenar otros aspectos importantes tanto condicionales como técnico-tácticos, se hará más hincapié en el trabajo del rebote defensivo para buscar mejorar el rendimiento en este aspecto para el resto de la temporada.

2. MOTIVACIÓN

Todo entrenador busca conseguir el máximo rendimiento con sus equipos y que mejoren lo máximo posible. Para ello es necesario realizar este trabajo ya que para encontrar respuestas tenemos que sumergirnos de lleno en los problemas. Para ello tenemos que tener en cuenta dos aspectos claves: la planificación, ya que nos ayuda a no caminar a ciegas y seguir un guión flexible, y el match-análisis que nos permite encontrar soluciones descomponiendo cada detalle del juego y sobrescribir nuestra planificación para poder crecer, mejorar y conseguir los objetivos esperados.

Vale la pena hacerlo ya que es el camino a la excelencia como principio del aprendizaje continuo. Como todo trabajo parte de una reflexión y termina en unas determinadas conclusiones las cuales nos harán partícipes de un proceso que nos hará mejorar como profesionales y a nuestros equipos de cara a su rendimiento, de esta manera podemos descomponer cada principio del juego y analizar si el problema viene de conceptos individuales o colectivos, permitiéndonos aplicar correcciones o cambios de prioridades en nuestra planificación respecto a los planteamientos preestablecidos en cada momento.

La idea surgió de la observación a lo largo de una serie de partidos, tanto a nivel subjetivo, percibiendo que el equipo rival nos cogía muchos rebotes ofensivos, como también a nivel objetivo, ya que se reflejaba en las estadísticas y en ellas veíamos cómo el número de rebotes ofensivos del rival era demasiado elevado para lo que debería ser si queríamos competir a nuestro mejor nivel. Además, en esas estadísticas también se reflejaba como ese problema llevaba a que el equipo rival tuviese un mayor número de tiros realizados, tanto de 2 como de 3 puntos y por tanto esto aumentaba sus posibilidades de tener éxito y conseguir canastas. Además, muchas veces coincidía que las máximas reboteadoras del equipo rival no eran las jugadoras más grandes, por lo que pensamos que quizás el problema no venía de la superioridad física del rival, que eso siempre es muy importante, sino de otros factores que no estábamos teniendo en cuenta y que convenía analizar y estudiar.

Además, en nuestro estilo de juego, el contraataque cobra especial relevancia, y para poder jugar contraataques el primer paso es coger el rebote defensivo para poder salir rápido en transición hacia pista rival. Y vimos como nuestro número de contraataques se había reducido, en gran parte por no dominar el rebote defensivo.

Por ello el rebote defensivo reunía todas las condiciones para incidir más sobre él ya que era un factor determinante para conseguir jugar como queríamos.

Este principio en el campo del baloncesto puede tener mucha relevancia ya que, en muchos estudios se ha visto que es un indicador de rendimiento. Es un hecho estudiado y confirmado en varios trabajos científicos que la intensidad defensiva y los rebotes son aspectos tácticos influyentes, así como el acierto en el tiro exterior y el menor número de errores no forzados (Sáenz-López et al., 2017). En este estudio se dice que el rebote es una variable clave en el baloncesto, especialmente en el baloncesto femenino y en la Copa de la Reina 2016 el ganador dominó esta faceta del juego.

3. MARCO CONCEPTUAL

El estudio de la lógica interna del baloncesto sitúa a este deporte en el dominio de acción motriz denominado cooperación-oposición (Balagué, Torrents y Seirulo, 2014; García, Ibáñez, Cañadas y Antúnez, 2013) en el que se enfrentan dos equipos en un duelo con objetivos antagónicos. Los entrenadores en este escenario deben generar vínculos cooperativos entre sus jugadores para mejorar la compenetración motriz del equipo (Bourbousson, Séve y McGarry, 2010) y de este modo, poder oponerse de manera satisfactoria al rival.

La actividad de los jugadores y los equipos se desarrollan por las condiciones que se alternan durante el juego. Las facetas tácticas estarán marcadas por los jugadores y su inteligencia, refiriéndonos a la capacidad para hacer frente a las limitaciones de espacio y tiempo, no solo para adaptarse a los diferentes escenarios de juego, sino que también actúa con el fin de crearlos (Garganta, 2009). Por ello se podría definir el plan estratégico como el marco contextual que diseña el entrenador para sistematizar las decisiones individuales de los jugadores en la búsqueda del éxito colectivo (Serna, 2014).

Tanto es así que la participación individual de los jugadores no tiene sentido sin entender su interacción con el resto de los compañeros que forman parte de un sistema común (Cárdenas, 2009). Los jugadores interactúan directamente y al mismo tiempo para lograr un objetivo que involucra a miembros del equipo que facilitan el movimiento del balón de acuerdo con un conjunto de reglas, con el fin de ganar puntos y evitar la oposición de puntuación (Cárdenas, 2009).

Durante el juego se alternan las fases de ataque de manera que el objetivo será superar al rival en cada fase del juego para conseguir el propósito final del juego, encestar. Pero para ello, en las fases de ataque hay que conseguir generar la mejor opción para anotar y en las de defensa que el rival no pueda anotar. En este punto cobra especial importancia el rebote, ya que en la fase de ataque, si no somos capaces de anotar, tenemos que intentar capturar el rebote ofensivo para disponer de una nueva fase de ataque y una nueva opción de anotar. Y en la fase de defensa, si hemos conseguido que el rival no enceste, tenemos que intentar capturar el rebote defensivo para comenzar así nuestra fase de ataque y ser ahora nosotros los que buscamos anotar y no el rival.

En relación con la defensa, el equipo defensivo se reorganiza mediante eficaces balances defensivos (Perales, Cárdenas, Piñar, Sánchez y Courel, 2011). En el baloncesto actual también es difícil anotar en situaciones de juego posicional debido al alto nivel organizativo que manifiestan los equipos en la fase defensiva (Csataljay, James, Hughes, y Dancs, 2013; Leite, Leser, Gonçalves, Calleja-González, Baca y Sampaio, 2014). Por eso, el dominio del rebote ofensivo aumenta las probabilidades de conseguir canasta, por el simple hecho de que se tiene opción de lanzar más veces a canasta al disponer de más fases de ataque.

Entre las acciones colectivas defensivas que se pueden realizar se encuentran los diferentes tipos de sistemas defensivos (individual, zonal, mixta, otros) (Fernández et al., 2010), los espacios que ocupan (a todo el campo, $\frac{3}{4}$ de campo, $\frac{1}{2}$ campo y dentro del triple) (Gao, Zhao, & Zhang, 2014) y las ayudas y los cambios defensivos (Cárdenas, Piñar, Llorca-Miralles, Ortega, Courel, 2012). Cada acción defensiva influye de manera diferente en el rebote defensivo, de manera que una defensa individual controla más el rebote ya que hay una asignación directa del jugador al que se marca, mientras que una defensa zonal, al no haber esa asignación, por lo general suele conceder más rebotes ofensivos al rival (Fernández et al., 2010).

Más allá del sistema defensivo, hay que tener en cuenta su calidad de ejecución por parte de los jugadores. Esa calidad se puede manifestar, por ejemplo, en el nivel de oposición que ejerce el rival del lanzador en el momento del tiro (Serna Bardavío, Muñoz Arroyave, 2015; Gómez, Gasperi, Lupo, 2016) o en el grado de presión defensiva en las líneas de pase como una variable de proceso que se utiliza para proporcionar una explicación exhaustiva de las diferencias de rendimiento entre la eficiencia de equipos ganadores y perdedores de baloncesto (Csataljay, James, Hughes, Dancs, 2013).

Frente a los sistemas defensivos las acciones de ataque van encaminadas a conseguir el enceste. El lanzamiento en baloncesto merece una especial atención ya que es el medio para modificar el sistema de tanteo en este deporte. Por ello resulta particularmente relevante el análisis de las secuencias ofensivas que finalizan en tiro (Ozakaki, Rodacki, 2012) de manera que se puedan conocer los indicadores de rendimiento que favorecen su consecución.

De este modo, volvemos a la importancia del rebote, el equipo que lo domina va a gozar de un mayor número de fases de ataque y por tanto de posibilidades de lanzar a canasta, por lo que sus posibilidades de anotar más puntos también aumentan.

Sobre la importancia del rebote defensivo para ganar un partido hablan Gómez & Lorenzo (2005) en su artículo “Sobre las variables que mejor diferencian a los ganadores de los perdedores, encontramos una relación directa con la literatura especializada, observándose que los rebotes defensivos coinciden en categoría femenina (Graber, 1998; De Rose et al., 2003; Sampaio et al., 1998) y en categoría masculina (Akers et al, 1991; Janeira et al., 1996; Sampaio, 1997).”

Por tanto, el rebote defensivo cobra especial importancia en la planificación de un equipo, ya que al ser un factor de rendimiento, es algo que todo entrenador debería tener en cuenta a la hora de preparar la temporada de su equipo. Un tiempo importante del entrenamiento de cada equipo debería dedicarse a este principio, que puede significar la diferencia entre ganar y perder un partido.

Con respecto a los factores que influyen en capturar un rebote, el principal suele ser el físico. Gómez & col. (2007) en su artículo dicen que “Todo ello se asocia con las diferencias existentes en altura en las jugadoras de baloncesto, ya que las de mayor altura y envergadura presentan mejores valores en puntos anotados y rebotes”. Pero más allá del físico, hay otros factores que muchas veces determinan quién se hace con un rebote y que se pueden trabajar en los entrenamientos y es en ellos en los que queremos centrarnos nosotros.

En los entrenamientos habrá que generar situaciones similares a las de partido, con condiciones muy parecidas, en las que las jugadoras tengan que pelear por los rebotes y lleven a cabo conductas para contrarrestar los movimientos del rival y que estas no puedan hacerse con el rebote ofensivo.

En la Copa de la Reina 2016, el equipo ganador fue el que tuvo más rebotes, más asistencias, más posesiones, más eficacia en el tiro exterior y menos errores no forzados (Sáenz-López et al., 2017) (ver tabla 1). Del mismo modo que en el Eurobasket 2005, los equipos ganadores convirtieron más tiros de 2 y 3 puntos, convirtieron más tiros libres, realizaron más asistencias, cometieron menos faltas, perdieron menos balones y capturaron más rebotes ofensivos y defensivos (Sampaio & Leite, 2006). Yéndonos al baloncesto de alto nivel vemos como el rebote sigue siendo un factor determinante en el rendimiento. En la élite, el equipo que domina el rebote en ambos lados de la pista tiene más probabilidades de ganar, como se ve en este estudio del Eurobasket 2005 (ver tabla 2).

Tabla 1. Estadísticas final Copa de la Reina 2016 (Sáenz-López et al., 2017).

equipo	Part	Min	Pts	Puntos		T.Camp	T.L	Rebotes			Taponés		Faltas		Vi		
				2 puntos	3 puntos			D	O	T	As	B.R	B.P	Fa		Co	Mat
.B. CONQUERO HUELVA WAGEN	1	200	60	36,9%	11,1%	33,8%	69,2%	28	15	43	10	7	11	0 / 4	0	15 / 18	55
ERFUMERIAS AVENIDA	1	200	52	40%	8,3%	33,9%	69,2%	30	9	39	8	6	17	4 / 0	0	18 / 15	44

Tabla 2. Resultados de la comparación de medias de las estadísticas de todos los partidos estudiados en el Eurobasket 2005 (Sampaio & Leite, 2006).

Estadísticas	Ganadores	Perdedores	F	P
Tiros de 2 Anotados	26.4±06.0	23.5±04.1	05.14	0.027 *
Tiros de 2 Fallados	25.0±05.7	25.5±05.9	00.09	0.771
Tiros de 3 Anotados	10.1±04.2	07.8±03.9	05.17	0.027 *
Tiros de 3 Fallados	16.7±04.4	21.3±05.1	14.45	0.000 *
Tiros Libres Anotados	23.7±09.2	19.1±07.3	04.90	0.031 *
Tiros Libres Fallados	16.3±11.5	12.9±09.1	01.58	0.214
Rebotes Defensivos	35.0±07.3	31.3±08.2	03.60	0.064
Rebotes Ofensivos	13.9±05.0	12.7±04.7	00.87	0.355
Robos de Balón	12.4±04.4	10.1±05.3	03.40	0.070
Tapones	03.3±02.2	03.2±02.7	00.01	0.918
Asistencias	16.7±05.6	12.8±03.5	10.97	0.002 *
Faltas Cometidas	28.7±06.7	32.9±05.9	06.79	0.012 *
Perdidas de Balón	19.2±05.5	22.1±05.5	04.27	0.043 *

Los valores presentados son la media ± desviación típica y están normalizados a 100 PB. * p=0.05

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según lo planteado, en el equipo en el que he realizado mis prácticas externas, el senior femenino del CD Presentación Granada 2012, hemos detectado un problema, que dificulta el rendimiento del equipo en la competición. Se ha observado que los equipos rivales nos cogen un alto número de rebotes ofensivos por partido, lo que aumenta el número de lanzamientos totales del equipo rival y reduce el número de lanzamientos de nuestro equipo, por lo que las posibilidades de anotar canasta aumentan en el equipo rival y se reducen en el nuestro, por el simple hecho de que cuanto más lances a canasta más posibilidades hay de conseguir encestar.

La mayoría de la bibliografía existente incide en que el rebote es uno de los indicadores de rendimiento en baloncesto. Influyen en el resultado final, de manera que los ganadores capturan más rebotes que los perdedores (De Rose, 2004; Forde, 2002; García et al., 2007; Ibáñez et al., 2003; Montaner & Montaner, 2004; Sanz & Gutiérrez, 2004).

Por tanto, hemos visto en el equipo objeto del trabajo que una de sus principales carencias es la falta de control del rebote defensivo, ya que los equipos rivales consiguen capturar un alto número de rebotes ofensivos en sus partidos. Los equipos rivales en los partidos en los que se enfrentan al nuestro capturan una media de 20 rebotes ofensivos, por lo que tienen 20 ataques más para anotar canasta y nosotros perdemos ese número de opciones de salir al contraataque. Por ello debemos plantear estrategias para su mejora que logren un mayor control del rebote defensivo (Puente et al. 2015) y así disminuir el número de lanzamientos a canasta del rival y aumentar la posibilidad de jugar en contraataque.

5. FINALIDAD

El propósito de este trabajo es analizar cuántos rebotes ofensivos nos capturan los equipos rivales en cada partido y cuáles son las causas por las que nos lo hacen. Para a partir de ahí analizar dichas causas y poder planificar un trabajo de entrenamiento destinado a mejorar esos aspectos y conseguir éxito disminuyendo el número de rebotes ofensivos de los equipos rivales por partido.

Tenemos que tener en cuenta que el rebote defensivo permite salir rápido al contraataque, que es una de las características del equipo en el que estoy realizando las prácticas externas y objeto de estudio de este trabajo, por lo que controlar este aspecto es fundamental en el juego del equipo y en su rendimiento.

El rebote defensivo es uno de los contenidos del juego más importantes para nuestro equipo y puede determinar su rendimiento en los encuentros.

Para ello comenzaremos definiendo lo que es un rebote en baloncesto. Según la RAE un rebote es una pelota que rebota en el tablero o en el aro de la canasta, y por cuya posesión disputan los equipos. Pérez y Merino (2015) dicen que se produce un rebote cuando la pelota impacta contra el aro o el tablero, quedando en disputa de los jugadores de ambos equipos. El jugador que captura la pelota en ese momento, gana el rebote.

Dentro del baloncesto existen dos tipos de rebotes: Ofensivos y defensivos.

Los ofensivos son todos aquellos en los que un jugador consigue recuperar el balón para su equipo cuando está atacando, lo que hace que el balón no cambie de posesión. Es decir, coge el rebote un jugador del equipo que ataca y ha lanzado a canasta.

Mientras que los defensivos son los que se producen cuando el equipo que está defendiendo es el que logra la posesión después de que el rival falle un tiro a canasta.

Lo normal suele ser que los rebotes los capturen los jugadores más altos, pero no siempre es así, también influyen otros factores como la capacidad de salto o el sentido de orientación. Por tanto, no siempre ser el más alto te va a garantizar que vayas a coger el rebote, por eso en este trabajo vamos a analizar las causas por las que los equipos cogen los rebotes ofensivos para intentar contrarrestarlas.

En el estilo de juego del equipo objeto de estudio, el contraataque es uno de los elementos principales y para poder jugar de ese modo hay que conseguir recuperar la posesión del balón. Una de las vías por las que se puede conseguir eso es mediante el rebote defensivo, por lo que es muy importante para el equipo controlarlo y evitar que el equipo rival se haga con el rebote ofensivo.



Figura 1. Finalidad del rebote defensivo

6. MARCO EMPÍRICO

6.1. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población utilizada para el trabajo son las jugadoras que compiten en el Grupo B de Liga Nacional N1 Femenina y que han disputado los 9 partidos de los que se han extraído los cortes de los rebotes ofensivos.

La muestra utilizada para analizar el problema objeto de estudio de este trabajo son un total de 75 rebotes ofensivos capturados por los equipos rivales, correspondientes a las nueve primeras jornadas de liga en esta temporada 2018/2019 de Liga Nacional N1 Femenina, disputados por el equipo CD Presentación Granada 2012. Con esta muestra podemos realizar un estudio relativamente preciso de cuáles son las causas por las que los equipos rivales capturan tantos rebotes ofensivos cuando se enfrentan a CD Presentación Granada 2012.

6.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El método utilizado para realizar este estudio corresponde con la metodología observacional, a través del “Match Analysis”, debido a que actualmente es indiscutible la necesidad de organizar el entrenamiento orientándolo a la mejora de las capacidades físicas, técnico-tácticas, cognitivas y emocionales de manera simultánea y sincronizada (Cárdenas, Courel y Conde, 2013) buscando el objetivo de adaptar las tareas de nuestros entrenamientos a las necesidades y exigencias de la competición para conseguir un mayor aprovechamiento del tiempo del que disponemos.

El “Match Analysis” es un proceso mediante el cual se recogen y examinan las conductas colectivas e individuales desarrolladas por equipos y jugadores durante los partidos, con el fin de reconocer su estructura organizativa y evaluar su eficacia operativa a través de informes técnicos (Vales, 2014).

La metodología observacional nos permite proporcionar información a los entrenadores y al cuerpo técnico sobre el rendimiento del equipo. Así una vez que hemos determinado el problema, la validez externa y el rigor del análisis observacional realizado por el entrenador, analista deportivo o preparador físico del equipo dependerá de la elaboración de un diseño observacional adecuado (Anguera et al., 2011), que nos permita:

- Recoger datos y construir el instrumento de observación.
- Gestionar esos datos y transformarlos.
- Analizar los datos.

También, el desarrollo y la posibilidad de aplicar esta tecnología al análisis del juego ha permitido incrementar la importancia del “Match Analysis” para obtener un mayor rendimiento tanto individual como colectivo del equipo, considerándose actualmente una herramienta fundamental para un entrenador o un club de élite (Vales, 2014).

Por ello, para desarrollar nuestro informe técnico, nos hemos basado en la metodología observacional, ya que nos permite efectuar los análisis necesarios (cualitativos y cuantitativos) para hallar las relaciones de diverso orden existentes entre las diferentes dimensiones y sus respectivas categorías (Anguera, 2013). De modo que podremos analizar nuestro rendimiento para mejorar los procesos de entrenamiento y el control de la actividad competitiva (O'Donoghue, 2015).

6.3. VARIABLES ANALIZADAS Y SU CATEGORIZACIÓN

Tras la observación de varios partidos de pretemporada y del inicio de liga del equipo, y posterior análisis estadístico de los mismos, se llegó a la conclusión de que uno de los factores limitantes del rendimiento del equipo era que concedía muchos rebotes ofensivos al rival y por tanto segundas y terceras opciones de recibir canastas, estableciendo esto como un aspecto a mejorar que limitaba la competitividad del equipo.

Con el objetivo de abordar dicho problema del rebote y establecer las causas del mismo, se llevó a cabo un registro de distintas variables que permitiera al cuerpo técnico ser conscientes después de los aspectos a mejorar durante las tareas que se llevarán a cabo en nuestra planificación.

VARIABLES DE CONTROL:

- **Partido (Part.):** Partido analizado.
 - 1- Presentación – Raca.
 - 2- CAB Linares – Presentación.
 - 3- Jaén CB – Presentación.
 - 4- Presentación – G+B.
 - 5- Presentación – Unicaja.
 - 6- Presentación – Agustinos.
 - 7- Andújar – Presentación.
 - 8- Presentación – Melilla.
 - 9- Presentación – Roquetas.
- **Cuarto (Cuarto):** Cuarto en el que se produce el rebote ofensivo, es decir, en cuál de los 4 períodos en que se divide un partido de baloncesto es en el que se ha cogido el rebote ofensivo, o si es en la prórroga.
 - 1- Primer cuarto.
 - 2- Segundo cuarto.
 - 3- Tercer cuarto.
 - 4- Cuarto cuarto.
 - 5- Prórroga.
- **Minuto (Min.):** Minuto del vídeo analizado en el que se produce el rebote ofensivo.
 - Los minutos se indicarán en este formato → 00:00:00
- **Marcador local (ML):** Puntos que lleva el equipo local antes de que se produzca el rebote ofensivo.

- **Marcador visitante (MV):** Puntos que lleva el equipo visitante antes de que se produzca el rebote ofensivo.

VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO OFENSIVAS

- **Nº de rebote (Nº Reb):** Los rebotes ofensivos capturados por los equipos rivales en los partidos ante CD Presentación Granada 2012.
- ❖ **Grado de oposición inicial (GOpIn):** (Adaptado de Suárez, Courel, Cárdenas & Perales, en prensa) hace referencia al grado de oposición que tiene la jugadora que coge el rebote, justamente en el momento en el que se produce el lanzamiento.
 - 1- Baja: La oponente más cercana a la jugadora que coge el rebote estaba entre ella y la canasta a una distancia superior a dos pasos.
 - 2- Media: La oponente más cercana a la jugadora que coge el rebote estaba entre ella y la canasta a una distancia más allá de un brazo pero no más de dos pasos.
 - 3- Alta: La oponente más cercana a la jugadora que coge el rebote se encontraba entre ella y la canasta y a una distancia menor a un brazo.
 - 4- Condicional: La oponente más cercana a la jugadora que coge el rebote estaba a una distancia menor de un brazo pero lateral o por detrás de la jugadora con balón.
- ❖ **Causa del rebote ofensivo (Causa):** Motivo principal por el cual la jugadora rival captura el rebote ofensivo y el equipo defensor no consigue hacerse con el rebote defensivo.
 - 1- Cerrar exteriores: La jugadora que coge el rebote ofensivo es una jugadora exterior que lo carga desde el exterior porque ninguna defensora le cierra el rebote.
 - 2- Cerrar interiores: La jugadora que coge el rebote ofensivo es una jugadora interior que lo carga desde el interior porque ninguna defensora le cierra el rebote.
 - 3- Superioridad física: La jugadora que coge el rebote lo hace por encima de su defensora pese a que esta le cierra el rebote.
 - 4- Rebote largo: La defensora cierra el rebote a su oponente pero pese a eso el balón sale largo y cae más próximo de la jugadora atacante.
- ❖ **Grado de oposición final (GOpFin):** (Adaptado de Suárez, Courel, Cárdenas & Perales, en prensa) hace referencia al grado de oposición que tiene la jugadora que coge el rebote, justamente en el momento el que lo captura.
 - 1- Baja: La oponente más cercana a la jugadora que coge el rebote estaba entre ella y la canasta a una distancia superior a dos pasos.
 - 2- Media: La oponente más cercana a la jugadora que coge el rebote estaba entre ella y la canasta a una distancia más allá de un brazo pero no más de dos pasos.
 - 3- Alta: La oponente más cercana a la jugadora que coge el rebote se encontraba entre ella y la canasta y a una distancia menor a un brazo.

4- Condicional: La oponente más cercana a la jugadora que coge el rebote estaba a una distancia menor de un brazo pero lateral o por detrás de la jugadora con balón.

❖ **Finalización colectiva de la posesión del balón (Fcpb):** Registro de la forma en que un jugador deja de tener el control del balón. Las formas por las que un jugador pierde la posesión del balón son:

- 1- Lanzamiento en carrera: Lanzamientos que vienen precedidos de una fase de aproximación (con/sin balón) más un transporte del balón con uno o dos apoyos.
- 2- Lanzamiento en salto: Lanzamientos que se realicen sin apoyos previos al lanzamiento, pudiéndose lanzar de manera normal con y sin salto, en suspensión, de gancho...
- 3- Violación: El jugador pierde la posesión del balón por incumplimiento de algunas de las consideraciones del reglamento FIBA: saque (artículo 17), jugador fuera del terreno de juego y balón fuera del terreno de juego (artículo 23), regate (artículo 24), avance ilegal (artículo 25), 3 segundos (artículo 26), jugador estrechamente marcado (artículo 27), 8 segundos (artículo 28), 24 segundos (artículo 29), balón devuelto a pista trasera (artículo 30) e interposición e interferencia (artículo 31).
- 4- Robo del balón: El jugador pierde la posesión del balón porque un adversario se lo arrebatara directamente de las manos o cuando bota.
- 5- Interceptación del balón: El equipo pierde la posesión del balón porque un adversario intercepta la trayectoria de un balón procedente de un pase.
- 6- Balón retenido: Cuando uno o más jugadores de equipos contrarios tienen una o ambas manos firmemente sobre el balón, de modo que ninguno puede obtener el control del mismo sin emplear brusquedad excesiva.
- 7- Error propio: Pérdida de la posesión del balón por lanzar el balón fuera del campo o pasar el balón a un adversario.
- 8- Falta personal recibida: Contacto ilegal de un jugador adversario esté el balón vivo o muerto. Un jugador rival no podrá agarrar, bloquear, empujar, cargar, zancadillear ni impedir el avance de un contrario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies, ni doblará su cuerpo en una posición “anormal” (Fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento.
- 9- Falta personal, técnica o descalificante realizada: Cualquier contacto ilegal realizado por un jugador del equipo en posesión del balón. Una falta técnica es una falta de jugador que no implica contacto y es de carácter conductual. Y una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante cometida por jugadores, sustitutos, entrenadores, entrenadores ayudantes, jugadores excluidos y miembros de la delegación acompañante. Para que se dé este punto, cualquiera de este tipo de faltas tiene que haberla realizado el equipo en posesión del balón.
- 10- Falta personal doble: Una falta doble es una situación en la que dos adversarios cometen faltas personales, uno contra otro, al mismo tiempo.

- 11- Decisión arbitral: Situaciones en las que se interrumpe el juego por una decisión arbitral no asociadas ni a violaciones, ni falta personal, técnica o descalificante. Por ejemplo, finalización de período, finalización de partido o parada por lesión de algún jugador.
- 12- Lanzamiento + Falta: Toda aquella acción en la que el jugador sostiene el balón en sus manos y lo lanza hacia el cesto de sus oponentes recibiendo por parte de un jugador oponente un contacto ilegal y/o un comportamiento antideportivo.

VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO DEFENSIVAS

- ❖ **Tipo de defensa (TDef):** Se diferencian dos tipos de defensas habituales, las cuales son individual y en zona (Fernández et al., 2010). A estos dos tipos más generales se les puede añadir la condición de presionantes si se realiza en la extensión total del campo o incluso se pueden combinar entre ellas y ser defensas mixtas. Por ello distinguiremos 4 tipos:
 - 1- Individual.
 - 2- Zona.
 - 3- Mixta.
 - 4- Otras.
- ❖ **Espacio defensivo (EspDef):** Espacio del campo en el que se realiza la defensa, tendremos en cuenta las siguientes (Gao, Zhao & Zhang, 2014).
 - 1- Todo el campo: Si en el momento del inicio de la fase de ataque previa al rebote ofensivo las jugadoras defensoras de nuestro equipo estaban situados por encima de la línea del tiro libre de su pista delantera.
 - 2- $\frac{3}{4}$ de campo: Si en el momento del inicio de la fase de ataque previa al rebote ofensivo las jugadoras defensoras de nuestro equipo estaban situadas a partir de la línea del tiro libre de su pista delantera.
 - 3- $\frac{1}{2}$ campo: Si en el momento del inicio de la fase de ataque previa al rebote ofensivo las jugadoras defensoras de nuestro equipo estaban situadas a partir de la línea del medio campo.
 - 4- Dentro del área de 3 puntos: Si en el momento del inicio de la fase de ataque previa al rebote ofensivo las jugadoras de nuestro equipo estaban situadas dentro del triple de su pista trasera.

VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO ESPACIALES

- **Espacio de inicio (EspIni):** Se registrará la zona del campo en la que inicia la jugadora que coge el rebote ofensivo justamente en el momento en el que se produce el lanzamiento. Teniendo en cuenta el siguiente campo.



Figura 2. Espacios de juego. Cárdenas, Piñar, Llorca-Miralles, Ortega y Courel (2012).

- 1- Trasera derecha.
- 2- Trasera central.
- 3- Trasera izquierda.
- 4- Intermedia trasera derecha.
- 5- Intermedia trasera central.
- 6- Intermedia trasera izquierda.
- 7- Intermedia delantera derecha.
- 8- Intermedia delantera central.
- 9- Intermedia delantera izquierda.
- 10- Delantera derecha.
- 11- Delantera central.
- 12- Delantera izquierda.

❖ **Espacio de finalización (EspFin):** Se registrará la zona del campo en la que la jugadora coge el rebote ofensivo. Teniendo en cuenta el siguiente campo:

- 1- Trasera derecha.
- 2- Trasera central.
- 3- Trasera izquierda.
- 4- Intermedia trasera derecha.
- 5- Intermedia trasera central.
- 6- Intermedia trasera izquierda.
- 7- Intermedia delantera derecha.
- 8- Intermedia delantera central.
- 9- Intermedia delantera izquierda.
- 10- Delantera derecha.
- 11- Delantera central.
- 12- Delantera izquierda.

VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO DE RENDIMIENTO

- ❖ **Eficacia colectiva (EfCol):** Se registrará el rendimiento que se obtiene en la jugada, que será el total de puntos obtenidos en la fase de ataque que se produce tras haber capturado el rebote ofensivo (0-4 puntos).
 - 0- 0 puntos.
 - 1- 1 punto.
 - 2- 2 puntos.
 - 3- 3 puntos.

6.4. MATERIAL E INSTRUMENTOS

A continuación enumeramos todos los instrumentos y materiales utilizados para este trabajo:

- ❖ Cámara de vídeo Sony y trípode.
- ❖ Ordenador portátil ASUS K555L.
- ❖ Nueve partidos grabados de nuestro equipo CD Presentación Granada 2012, correspondientes a la jornada 1 (Presentación – Raca), a la jornada 2 (CAB Linares – Presentación), a la jornada 3 (Jaén CB – Presentación), a la jornada 4 (Presentación – G+B), a la jornada 6 (Presentación – Unicaja), a la jornada 8 (Presentación – Agustinos), a la jornada 9 (Andújar – Presentación), a la jornada 10 (Presentación – Melilla) y a la jornada 11 (Presentación – Roquetas).
- ❖ La herramienta de observación utilizada ha sido el programa de análisis de vídeo LongoMatch Video Analysis.
- ❖ También para tomar los datos hemos utilizado una hoja de registro Microsoft Excel en la cual registramos todas las variables en cada uno de los rebotes ofensivos rivales que nos capturaban en los nueve partidos analizados.
- ❖ El análisis estadístico se ha llevado a cabo con el programa SPSS.

6.5. MATERIAL Y MÉTODOS

En una primera etapa se describen las variables objeto de estudio con un análisis univariante. En el caso de las variables cualitativas, se llevan a cabo a través de tablas de frecuencias y gráficos de barras o de sectores. Mientras que las variables cuantitativas se llevaron a cabo mediante un resumen estadístico con medidas de centralización, posición y dispersión.

En una segunda fase se lleva a cabo un análisis bivariante. En el caso de las variables cualitativas se construyen tablas de contingencia y con el objetivo de detectar posibles asociaciones entre esas variables se utilizaron el test Chi-Cuadrado y el test exacto de Fisher en el caso de tablas 2x2.

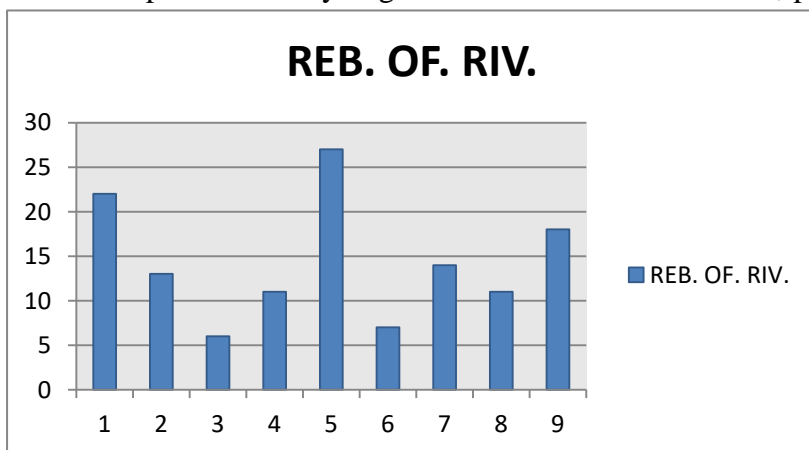
En todos los contrastes de hipótesis realizados se fijó el nivel de significación α , en $\alpha=0.05$.

6.6. OBJETIVOS DEL ANÁLISIS

- ❖ Analizar el número total de rebotes ofensivos que captura el equipo rival por partido.
- ❖ Analizar las principales causas por las que perdemos el rebote defensivo tan frecuentemente en los partidos.
- ❖ Observar las zonas de las que parten las jugadoras rivales que finalmente se hacen con el rebote ofensivo.
- ❖ Observar las zonas en las que nos cogen los rebotes ofensivos.
- ❖ Comprobar el rendimiento de la fase de ataque rival posterior al rebote ofensivo.
- ❖ Contabilizar cuántos puntos encajamos en segundas y terceras jugadas provocadas por la pérdida del rebote defensivo.
- ❖ Analizar si el tipo de defensa utilizado por nuestro equipo influye en la pérdida del rebote defensivo.
- ❖ Analizar si el espacio en el que defendemos influye en la pérdida del rebote defensivo.
- ❖ Comprobar si el momento de partido se relaciona con la pérdida del rebote defensivo.
- ❖ Comprobar si el marcador influye en la pérdida del rebote defensivo.
- ❖ Analizar si el grado de oposición de nuestras jugadoras influye en que las rivales se hagan finalmente con el rebote ofensivo.

6.7. INFORME TÉCNICO

Los 75 rebotes ofensivos capturados por parte del rival que hemos analizado se dividen en 9 partidos, aunque del último partido analizado, solo hemos cogido 2 rebotes ofensivos para analizar y llegar a ese número de 75 totales, pese a que nos cogieron 18



en dicho partido. En esos primeros 9 partidos analizados nos cogen una media de 14,33 rebotes por partido, lo que significa que el rival tiene 14,33 posesiones más por partido que nosotros para conseguir canasta.

Gráfico 1. Número de rebotes ofensivos por partido capturados por el rival.

Partiendo de esa base de que nos cogen muchos rebotes ofensivos por partido y eso dificulta nuestras posibilidades de ganar, ya que concedemos al rival más opciones de conseguir canasta, hemos analizado otras variables a través de los 75 rebotes ofensivos cogidos como muestra en esos 9 partidos de principio de temporada.

Analizando el número de rebotes ofensivos por cuarto, vemos que en el segundo y tercer cuarto es cuando más nos cogen, mientras que en el primero y cuarto cuando menos. Siempre solemos comenzar bien los partidos, y en la mayoría de los que hemos analizado conseguimos una ventaja importante en el primer cuarto, lo que puede hacer que las jugadoras se relajen y en el segundo y tercero, al verse por delante en el marcador, concedan más rebotes ofensivos al rival. Mientras que cuando se acerca el

momento decisivo del partido, la recta final, el número de rebotes ofensivos concedidos disminuye, eso es algo favorable porque muestra que las jugadoras en los momentos claves buscan conceder las menores opciones posibles al rival.

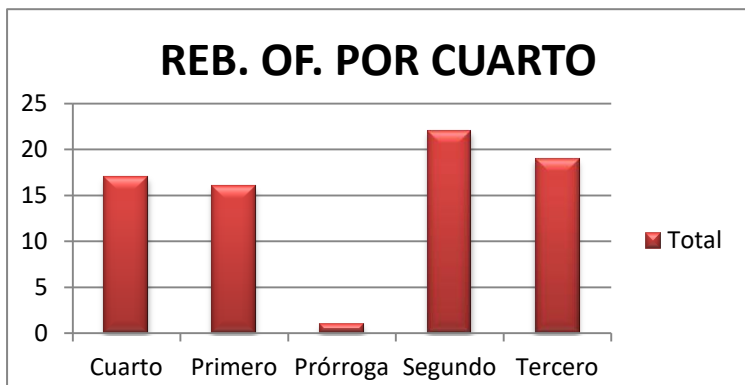


Gráfico 2. N° de rebotes ofensivos según el cuarto.

Hemos visto que la mayoría de los rebotes ofensivos nos los cogen cuando estamos defendiendo en individual. De los 75 rebotes ofensivos analizados, solo 2 nos los cogen estando en zona. Esto también es en gran medida porque la mayoría del tiempo nuestro equipo defiende en individual, muy pocas veces defendemos en zona, por lo que es lógico que la mayoría de los rebotes ofensivos nos los capturen contra la defensa que utilizamos casi todo el tiempo, la individual. Vemos que los dos rebotes ofensivos que nos cogen estando en zona son en el partido 4 (Presen – Unicaja) que es el único de los 9 vistos en el que defendemos en algún momento en zona.

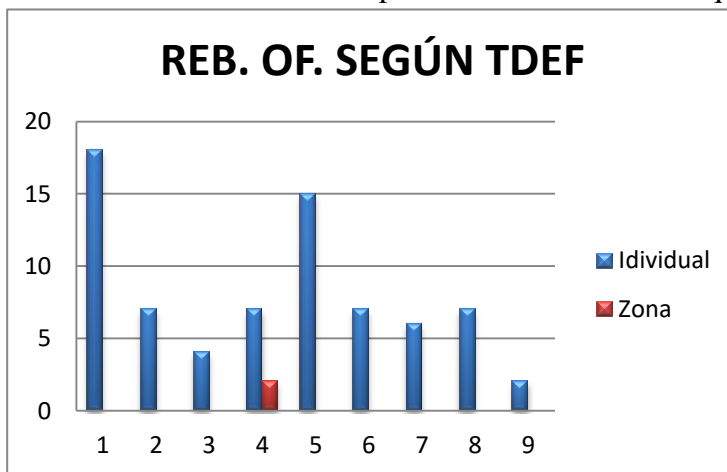


Gráfico 3. N° de rebotes ofensivos según el tipo de defensa.

Analizando la relación entre los rebotes ofensivos del rival y el espacio en el que defendemos, vemos que cuando defendemos en nuestro triple, es cuando más rebotes ofensivos nos cogen con mucha diferencia con respecto a cuándo presionamos defendiendo desde más arriba (medio campo, $\frac{3}{4}$ de campo y todo el campo). Generalmente cuando se defiende en todo el campo, presionando, el nivel de activación aumenta y también dificulta el ataque rival, la defensa suele mandar sobre el ataque, mientras que cuando se defiende en el propio triple, al final la defensa tiende a cerrarse

y muchas veces el ataque tiene más facilidad para generar opciones y por tanto también para cargar el rebote ofensivo.

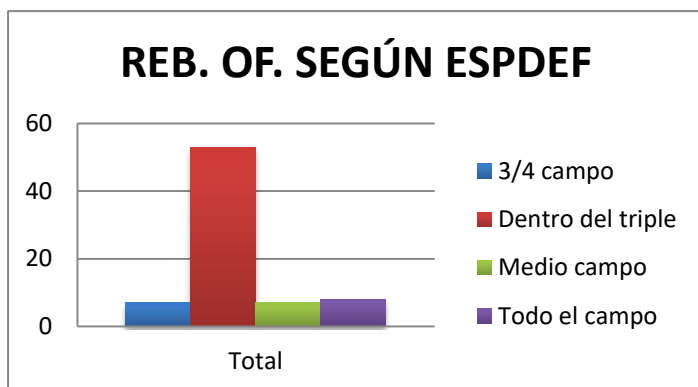
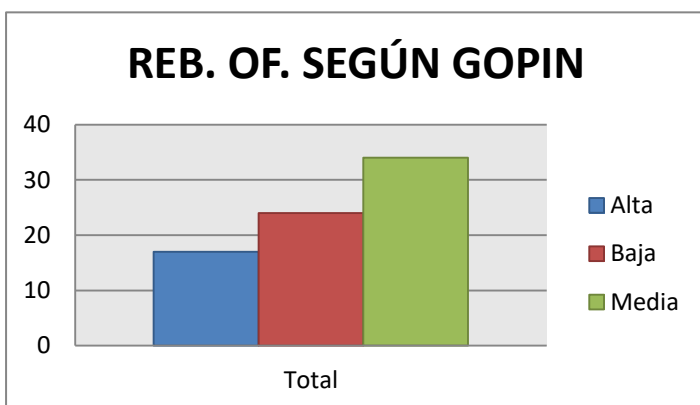


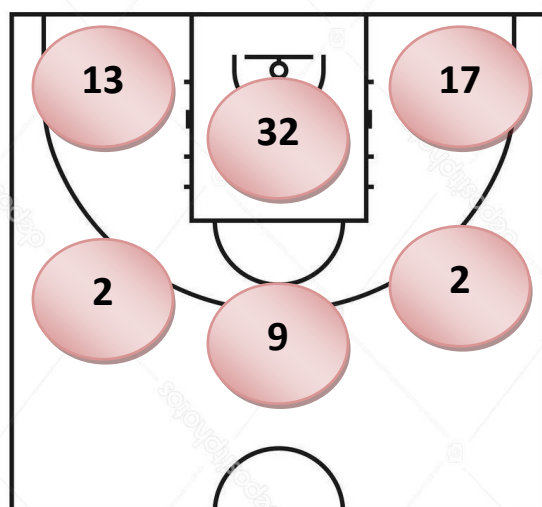
Gráfico 4. N° rebotes ofensivos según el espacio defensivo.

También hemos visto como si analizamos el grado de oposición inicial, es decir en el momento en que se produce el lanzamiento, qué oposición tiene la jugadora que finalmente se hace con el rebote ofensivo, vemos como si ese grado de oposición es



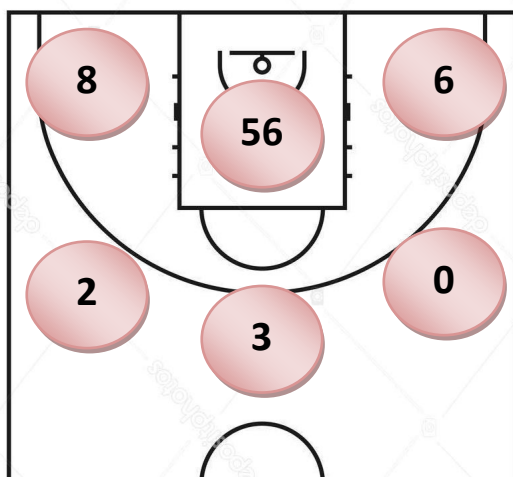
alto, el número de rebotes ofensivos capturados es menor, mientras que si es medio o bajo, el número de rebotes aumenta bastante. Lo que es lógico, porque cuando el grado de oposición es medio o bajo es porque la jugadora atacante está prácticamente libre para entrar a por el rebote ofensivo.

Gráfico 5. N° de rebotes ofensivos según el grado de oposición inicial.



Viendo el espacio en el que inicia la jugadora que coge el rebote en el momento en que se produce el lanzamiento vemos como el 43% estaban dentro de la zona (32/75) y el 40% partían fuera de la zona pero por debajo del tiro libre, en posiciones también cercanas a canasta. Por lo que un 83% de los rebotes nos los cogen jugadoras que ya de inicio están cerca de la canasta, y solo un 17% entran desde lejos.

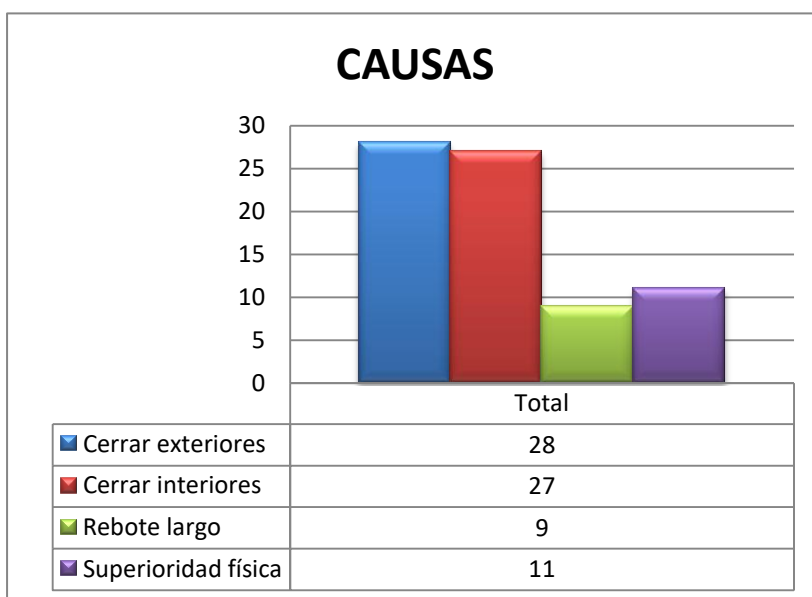
Figura 3. Espacio de inicio de la jugadora que coge el rebote ofensivo.



Mientras que con el espacio de finalización, es decir, donde la jugadora rival coge el rebote ofensivo, pasa algo similar, e incluso más acentuado. El 75% de los rebotes nos los cogen dentro de la zona. Un 19% nos los cogen fuera de la zona pero por debajo del tiro libre. Y solo un 6% de los rebotes ofensivos rivales los cogen en posiciones alejadas a la canasta.

Figura 4. Espacio en el que la jugadora rival coge el rebote ofensivo.

Y en la variable más importante de este análisis, la causa de por qué los equipos rivales consiguen tantos rebotes ofensivos, vemos como el no cerrar el rebote, tanto de interiores, como de exteriores, son los principales motivos del problema. En total un 73% de los rebotes los perdemos por no cerrarlos (37% por no cerrar a jugadoras exteriores y 36% por no hacerlo con jugadoras interiores). Mientras que un 15% de los rebotes nos los cogen por superioridad física, por ser jugadoras más grandes que las nuestras y pese a cerrarlas al final acaban cogiendo el rebote por encima de nuestras



jugadoras por su mayor tamaño. Y solo un 12% son rebotes largos que benefician a las jugadoras atacantes ya que caen muy próximos a ellos y lejos de nuestras jugadoras que sí están cerrando el rebote.

Gráfico 6. Causas de la pérdida del rebote.

Y también se ha analizado como finalizan esos ataques rivales tras habernos cogido el rebote ofensivo, para poder evaluar cuánto nos perjudica el perder esos rebotes. Vemos como en 54 de las 75 acciones analizadas, el ataque finaliza con un lanzamiento (ya sea en salto, en carrera o canasta + falta). Mientras que en 14 reciben falta personal. Por lo que en 68 de las 75 acciones (91%) de las acciones, finalizan con una acción positiva. Y solo 7 acciones (9%) finalizan con una acción negativa para el ataque rival.

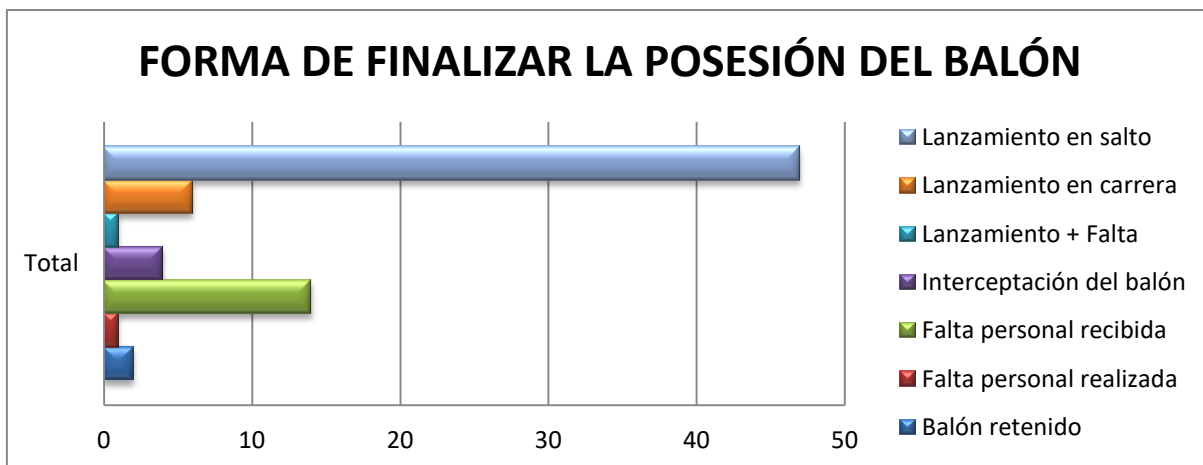
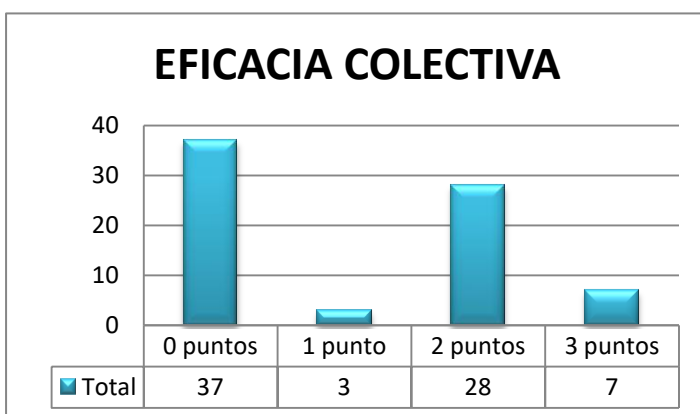


Gráfico 7. Forma de finalizar la posesión del balón.

Por último, hemos analizado qué rendimiento le sacaba el rival a esos ataques tras rebote ofensivo, viendo cuántos puntos conseguían. Hemos obtenido que en un 49% de los ataques analizados tras rebote ofensivo (37/75), el equipo rival no conseguía sumar ningún punto, pero en un 51% (38/75) sí lo hacía. De esos 38 ataques tenemos que en 28 suman 2 puntos, en 7 suman 3 puntos y en 3 suman solo 1 punto.

Por tanto, en total, entre los 75 ataques tras rebote ofensivo analizados, hemos encajado 80 puntos, lo que supone más de 1 punto de media (1,07 puntos) encajado por rebote ofensivo concedido al rival.



Por lo que, si concedemos 14,33 rebotes ofensivos por partido al equipo rival, en esas segundas acciones recibimos alrededor de 15 puntos, que no existirían si no concediésemos esos rebotes ofensivos.

Gráfico 8. Eficacia colectiva del ataque rival tras rebote ofensivo.

6.8. RESUMEN INFORME TÉCNICO

Tras haber analizado todos los resultados obtenidos, podemos concluir que:

1. Concedemos muchos rebotes ofensivos al rival por partido, una media de 14,33 rebotes ofensivos es demasiado alta y le da ese mismo número de ataques extra al equipo contrario para conseguir canasta.
2. La mayoría de los rebotes ofensivos que concedemos lo hacemos en el segundo y tercer cuarto, mientras que al inicio y al final de los partidos el número se reduce.
3. Al defender casi siempre en individual, casi todos los rebotes ofensivos que concedemos son defendiendo en individual.

4. La mayoría de los rebotes ofensivos que nos cogen son cuando defendemos dentro de nuestro propio triple y no presionamos fuera de él.
5. Cuando el grado de oposición sobre las jugadoras rivales en el momento del tiro es alto, el número de rebotes ofensivos que nos cogen es menor, pero cuando las dejamos libres, este número aumenta.
6. Casi todos los rebotes ofensivos que nos cogen son dentro de la zona o fuera de ella pero en espacios próximos a la canasta. Del mismo modo que la jugadora que coge el rebote, en el momento del tiro suele estar dentro de la zona o cerca de ella por debajo del tiro libre.
7. La principal causa de por qué no dominamos el rebote defensivo es porque no cerramos a las rivales (73%), tanto a las jugadoras interiores como a las exteriores, aunque hay un porcentaje de rebotes que nos los cogen por ser superiores físicamente a nuestras jugadoras.
8. Un 91% de los ataques tras rebote ofensivo finalizan con una acción positiva para el rival (lanzamiento o falta recibida).
9. Recibimos 1,07 puntos de media por rebote ofensivo que concedemos.

7. PLANIFICACIÓN

7.1. ANÁLISIS DE LA ENTIDAD

7.1.1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO O CLUB

El CD Presentación Granada 2012 se fundó en Julio de 2012, hace ya 7 temporadas, como un nuevo club del centro y se centró en fomentar el deporte, principalmente el baloncesto femenino. Sin embargo, ha ido creciendo también en baloncesto masculino y en otros deportes como voleibol, fútbol sala y gimnasia rítmica, contando en la actualidad con más de 300 niños y niñas de toda Granada y Andalucía. Sus objetivos son los siguientes:

- Fomentar y educar al niño/a a través del deporte. Conseguir que el niño no vea el deporte como una simple actividad extraescolar, sino como una manera de unirse y relacionarse con sus compañeros, entrenadores, padres y colegio.
- Fomentar y aumentar la práctica de deporte dentro del centro.
- Ofrecer un punto de vista diferente de la actividad física deportiva dentro del centro y conseguir que la entidad sea una referencia en Granada.
- Nuestros esfuerzos también van dirigidos a potenciar el deporte femenino, y para ello desarrollamos un programa de actividades y de formación deportiva abierto a todas aquellas deportistas interesadas en colaboración con otros clubes.
- A nivel deportivo se potencia una organización, basada en el grupo de entrenadores que constituyen el cuerpo técnico del club, una estructura de equipos y un calendario de competición que garanticen el nivel de progresión de todas las jugadoras que integran el proyecto.

Para ello se ha creado una estructura organizativa, apoyada principalmente en los departamentos deportivos, de comunicación y de patrocinio, que permiten mejorar en capacidad de gestión, acercando al club a cada rincón de la ciudad.

La estructura del club se basa en una formación de cantera en todas las categorías. En el caso del femenino, se trabaja para que las jugadoras lleguen en las mejores condiciones y aptitudes para participar en el equipo senior que milita en Liga Nacional N1 Femenina en Andalucía, de hecho este equipo está formado por varias jugadoras cadetes y junior y la mayoría de las senior han sido formadas en la cantera del club. Para ello existe un coordinador que facilita una estructura inicial en el desarrollo de las jugadoras, de esta forma, se permite que estas participen en los equipos de categorías superiores sin provocar un gran desajuste, tanto en los entrenamientos como en los partidos. Además, cada equipo está dirigido por uno o dos entrenadores como mínimo, que perfilen la forma de trabajo.

7.1.2. IDIOSINCRASIA DEL CLUB

El CD Presentación Granada 2012 es un club dirigido y gestionado por pocas personas con mucha ilusión, con medios limitados. Tiende a crecer y mejorar cada año, está saneado y se paga en el plazo establecido. Es un club de cantera y el equipo principal depende en gran medida de jugadoras de categorías inferiores que ocupan roles importantes dentro del equipo.

7.1.3. ORGANIGRAMA DEL CLUB

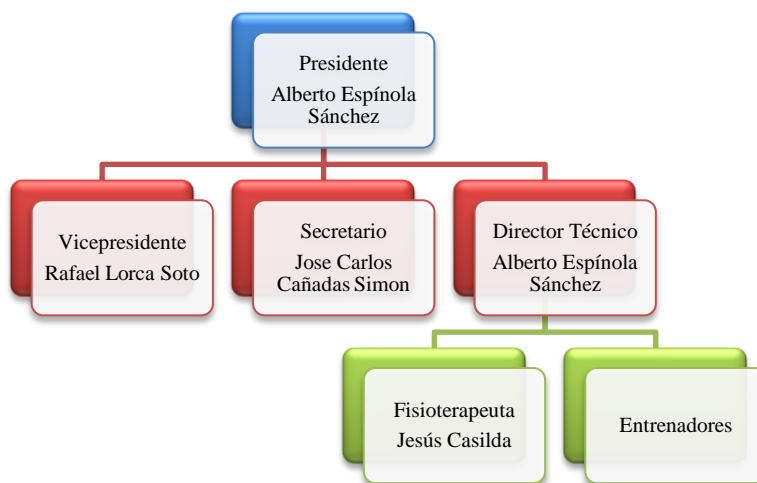


Figura 5. Organigrama del club.

7.1.4. POLÍTICA DE INCORPORACIÓN DE JUGADORAS

El equipo de Liga Nacional N1 Femenina del CD Presentación Granada 2012 comenzó la temporada 2018/2019 con 7 jugadoras senior, 4 de ellas canteranas. Y llevando todas ellas como mínimo 2 años en el club.

A principio de temporada se incorporó una nueva jugadora procedente de Sevilla para reforzar el juego interior hasta Febrero, y a mitad de temporada se incorporó otra jugadora nueva procedente de Menorca en este caso también para reforzar el juego interior.

En Navidad, una de nuestras jugadoras exteriores se fue a EEUU a la NCAA, y la primera de las incorporaciones que he mencionado a finales de Febrero se volvió a Sevilla por tema de estudios, por lo que terminamos la temporada con 7 jugadoras senior, igual que al principio.

El resto del equipo se completaba con jugadoras junior y cadetes.

7.1.5. INTERRELACIÓN DEL EQUIPO CON EL RESTO

El conjunto de Liga Nacional N1 Femenina es el primer equipo del club y por tanto el equipo referente de la entidad. Tiene continua conexión con el resto de equipos de cantera, sobre todo con los equipos junior y cadete femeninos, puesto que varias de sus jugadoras completan la plantilla del primer equipo, llegando algunas a ser jugadoras referentes en la rotación. A parte de ello varias de las jugadoras son entrenadoras en distintos equipos del club. Y muchos de los jugadores y jugadoras de cantera acuden a ver los partidos en casa del primer equipo.

7.1.6. RECURSOS MATERIALES DISPONIBLES

INFRAESTRUCTURAS

El club cuenta con 4 instalaciones para poder entrenar, aunque el primer equipo suele entrenar solo en 2 de ellas:

- Colegio Presentación de Granada (Granada), en la que disponemos de 3 pistas con dos canastas cada una, una de las pistas es de minibasket. La pista principal además se puede dividir en 2 pistas transversales, con 2 canastas cada una de ellas, que se pueden adaptar a categoría minibasket. Todas estas pistas son exteriores. Además se cuenta con un pabellón que se puede utilizar para entrenar cuando llueve, pero no para jugar porque no cumple con las medidas reglamentarias. En él entrenan todos los equipos de cantera.
- Complejo Deportivo de la Chana (Granada), en el cual disponemos de un pabellón con un campo grande y 2 canastas reglamentarias. En él es donde el equipo de Liga Nacional N1 Femenina entrena regularmente y juega sus partidos de liga.
- Pabellón Municipal de Las Gabias (Las Gabias, Granada), en el que disponemos de una pista grande con 2 canastas reglamentarias y que también se puede dividir en 3 pistas transversales con 2 canastas cada una, adaptables a categoría minibasket. En él entrenamos un día a la semana.
- Pabellón Universiada (Granada), en el que disponemos de una pista grande con 2 canastas reglamentarias y se puede dividir en 3 pistas transversales reglamentarias con 2 canastas cada una. En él entrena el equipo junior femenino 2 veces a la semana y también lo ha utilizado el equipo senior para entrenar algunas veces a lo largo de la temporada.

Los días de entrenamiento del equipo senior de Liga Nacional N1 Femenina son:

- ❖ Lunes de 22:00h a 23:30h en el Complejo Deportivo de la Chana (Granada).

- ❖ Miércoles de 21:00h a 22:30h en el Pabellón Municipal de Las Gabias (Las Gabias, Granada).
- ❖ Jueves de 15:30h a 17:00h en el Complejo Deportivo de la Chana (Granada).

MATERIAL DEPORTIVO

El club cuenta con una gran variedad de material deportivo, que está dentro de un almacén en el Colegio Presentación de Granada, y además tenemos una jaula de material en el Complejo Deportivo de la Chana para guardar el material necesario para los entrenamientos del primer equipo. Entre el material disponible tenemos:

- Balones:
 - Talla 5 (20 balones).
 - Talla 6 (20 balones en el Colegio y 10 en el Complejo Deportivo Chana).
 - Talla 7 (20 balones).
- 50 conos de distintos colores y tamaños.
- 4 escaleras de coordinación.
- 15 aros de distintos colores y tamaños.
- 6 espalderas en el Complejo Deportivo de la Chana y 10 en el pabellón del Colegio Presentación de Granada.
- Bancos, sillas y mesas.
- 6 gomas elásticas.
- 4 bossus.
- 4 pesas de 2Kg.
- 15 petos de diferentes colores.

7.1.7. ENTRENADORES Y CUERPO TÉCNICO DEL CLUB

- ❖ Babybasket: La entrenadora es Laia Baget, jugadora del primer equipo. No compiten, solo entrenan.
- ❖ Pequebasket: La entrenadora es Sofía García. Competición: la liga pitufos organizada por Fundación CB Granada.
- ❖ Benjamín Femenino: La entrenadora es María Iborra. Competición: Patronato Municipal de Deportes Granada.
- ❖ Benjamín Masculino: El entrenador es Álvaro Zamora. Competición: Patronato Municipal de Deportes Granada.
- ❖ Minibasket Femenino: Los entrenadores son Rafael Lorca Soto y Manuel Punzano. Competición: Provincial.
- ❖ Minibasket Masculino: Los entrenadoras son Alberto Espínola Sánchez y Álvaro Zamora. Competición: Provincial.
- ❖ Infantil Femenino B: Los entrenadores son David García Sánchez y David Pancorbo Serrano. Competición: Patronato Municipal de Deportes Granada.
- ❖ Infantil Femenino A: Los entrenadores son Rafael Lorca Soto y Alberto Espínola Sánchez. Competición: Provincial.
- ❖ Infantil Masculino: El entrenador es Marcelo Maman Schwartz. Competición: Patronato Municipal de Deportes.

- ❖ Cadete Femenino: La entrenadora es María Isabel Piñar. Competición: Provincial.
- ❖ Cadete Masculino: Los entrenadores son Alejandro Arco y Marcelo Maman. Competición: Provincial.
- ❖ Junior Femenino: Los entrenadores son Pedro Sánchez Carmona y Raúl González Campaña. Competición: Provincial.

7.1.8. RECURSOS HUMANOS DEL EQUIPO

Staff técnico del equipo senior femenino que milita en Liga Nacional N1 Femenina:

- María Isabel Piñar López. Función: 1ª Entrenadora.
 - Desde 1991, Maribel ha dirigido equipos del ámbito nacional pasando por todas las categorías.
 - Doctora en Educación Física.
 - Profesora de la asignatura de Fundamentos de los Deportes II: Baloncesto de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada.
 - Entrenadora Superior de Baloncesto.
- Pedro Jesús Sánchez Carmona. Función: 2º Entrenador.
 - Entrenador desde 2012, dirigiendo las categorías minibasket y cadete en competición provincial como primer y segundo entrenador.
 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Granada.
 - Entrenador de nivel II de baloncesto.
- David García Sánchez. Función: Analista deportivo.
 - Entrenador desde 2013, dirigiendo equipos de categoría infantil, minibasket y preminibasket como primer entrenador y como ayudante en cadete y junior.
 - Estudiante en el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Granada).
 - Entrenador de nivel I de baloncesto.
- David Pancorbo Serrano. Función: Analista deportivo.
 - Entrenador desde 2017, dirigiendo equipos de categoría infantil como primer y segundo entrenador.
 - Estudiante en el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Granada).
 - Entrenador de nivel II de baloncesto.

7.2. ANÁLISIS DE LA PLANTILLA

7.2.1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO DEL EQUIPO

El CD Presentación Granada 2012 es un club de cantera, por lo que muchas jugadoras llevan en el club mucho tiempo o parte de su vida actual la han realizado en ese contexto. Por ello estamos con un grupo de jugadoras muy unido, con grandes

diferencias en la personalidad y en algunos casos en sus intereses deportivos, pero todas ellas muy trabajadoras y comprometidas durante toda la temporada. Las relaciones entre las jugadoras y entre estas y el club están muy definidas ya que el club siempre ha estado formado por las mismas personas y los equipos dirigidos por los mismos entrenadores. Por temporada suele haber pocos fichajes y los que se realizan son bien recibidos por la plantilla.

7.2.2. ANÁLISIS COLECTIVO E INDIVIDUAL

ANÁLISIS COLECTIVO


El equipo senior del CD Presentación Granada 2012 está formado por 9 jugadoras senior más 3 jugadoras junior, 2 de primer año y una de segundo año. Aunque en algunos tramos de la temporada han ido otras 2 junior y 2 cadetes también.


La cualidad principal del equipo es el contraataque, porque es un equipo en general bajo, con falta de centímetros, y esas carencias físicas hacen que tengamos que recurrir mucho al contraataque para conseguir ventajas y una defensa individual muy agresiva, intentando presionar en muchos momentos del partido para desgastar al rival lo máximo posible, ya que el factor físico en esta liga es un factor determinante para conseguir victorias. Además, nuestras jugadoras tienen un perfil adecuado en ese aspecto para optar por ese tipo de juego. Pero el equipo tiene grandes carencias individuales técnico-tácticas y en la toma de decisiones, sobre todo en situaciones globales de 5 contra 5, que se han ido trabajando a lo largo de la temporada. Hemos tenido que dedicar mucho tiempo a establecer conceptos y hábitos que nos permitieran asimilar los principios de juego que queríamos implantar para reducir nuestro número de errores y optimizar nuestros recursos.


Al equipo le cuesta controlar los partidos porque sufren en la circulación del balón y en el rebote defensivo, lo que hace que muchas veces no puedan correr al contraataque y al final tienen que jugar a algo que no están acostumbradas, muchos ataques posicionales y a veces individualismos, que en esta categoría nos dificulta competir contra los grandes equipos.


Por eso es necesario insistir en los principios de juego y en la importancia del rebote defensivo, para que las jugadoras comprendan e interioricen mejor la lógica interna del juego y nuestro juego sea más eficiente y aplicable a la competición.


ANÁLISIS INDIVIDUAL


Nombre: Esther	Apellidos: Millán Rodríguez	Dorsal: 5	
Alias: Esther	Fecha nacimiento: 11/08/1994	Edad: 24	
Puesto: Alero / Ala-pívot	Profesión: Terapeuta ocupacional y estudiante de magisterio		
Talla: 1,69m	Peso: 62Kg		
Años jugando baloncesto: 16	Años en el club: 3	Años jugando en Liga N1: 2	
Datos de interés: Jugadora de rotación, limitada técnicamente, buen tiro de media distancia. Importante para el buen clima dentro del equipo.			


Nombre: Laia	Apellidos: Baget Moreno	Dorsal: 7	
Alias: Laia	Fecha nacimiento: 12/11/1999	Edad: 19	
Puesto: Base / Escolta	Profesión: Estudiante de biología		
Talla: 1,69m	Peso: 63Kg		
Años jugando baloncesto: 11	Años en el club: 7	Años jugando en Liga N1: 4	
Datos de interés: Es probablemente la mejor defensora del equipo, muy rápida y muy intensa en defensa. Capaz de subir el balón, con poca confianza en su tiro.			


Nombre: María	Apellidos: Martín Ruiz	Dorsal: 9	
Alias: María	Fecha nacimiento: 09/09/1995	Edad: 23	
Puesto: Alero	Profesión: Odontóloga		
Talla: 1,60m	Peso: 62Kg		
Años jugando baloncesto: 12	Años en el club: 7	Años jugando en Liga N1: 6	
Datos de interés: Jugadora muy luchadora, muy dura en defensa, buen tiro exterior, pero muchas veces se precipita.			


Nombre: Noelia	Apellidos: Millán Rodríguez	Dorsal: 10	
Alias: Noe	Fecha nacimiento: 17/01/1993	Edad: 26	
Puesto: Base	Profesión: Estudiante		
Talla: 1,64m	Peso: 69Kg		
Años jugando baloncesto: 15	Años en el club: 6	Años jugando en Liga N1: 10	
Datos de interés: Una de las jugadoras más importantes del equipo. Excelente tiradora, es la que lleva el ritmo del equipo, jugadora muy inteligente.			


Nombre: María	Apellidos: Roca Magnet	Dorsal: 11	
Alias: Roca	Fecha nacimiento: 02/03/1999	Edad: 20	
Puesto: Alero / Ala-pívot	Profesión: Estudiante de medicina		
Talla: 1,74m	Peso: 64Kg		
Años jugando baloncesto: 10	Años en el club: 6	Años jugando en Liga N1: 6	
Datos de interés: Una de las jugadoras más importantes del equipo. Jugadora buena técnicamente, buena asistente, reboteadora y anotadora, pero irregular.			


Nombre: Inés	Apellidos: Labella Vázquez	Dorsal: 12	
Alias: Inés	Fecha nacimiento: 23/06/1995	Edad: 23	
Puesto: Ala-pívot / Pívot	Profesión: Entrenadora personal		
Talla: 1,72m	Peso: 64Kg		
Años jugando baloncesto: 15	Años en el club: 2	Años jugando en Liga N1: 12	
Datos de interés: Una de las jugadoras más importantes del equipo, tiene un buen tiro exterior, anotadora, pero lenta.			


Nombre: María Angustias	Apellidos: Ortiz Castro	Dorsal: 14	
Alias: Marian	Fecha nacimiento: 11/08/2002	Edad: 16	
Puesto: Ala-pívot	Profesión: Estudiante de bachillerato		
Talla: 1,70m	Peso: 66Kg		
Años jugando baloncesto: 11	Años en el club: 6	Años jugando en Liga N1: 3	
Datos de interés: Jugadora junior de primer año pero importante en la rotación, buen tiro exterior, dura en defensa capaz de defender jugadoras más grandes.			

Nombre: Andrea	Apellidos: Martín Ruiz	Dorsal: 17	
Alias: Andrea	Fecha nacimiento: 10/02/2000	Edad: 19	
Puesto: Base / Escolta	Profesión: Estudiante de terapia ocupacional y nutrición		
Talla: 1,67m	Peso: 63Kg		
Años jugando baloncesto: 11	Años en el club: 7	Años jugando en Liga N1: 5	
Datos de interés: Probablemente la mejor jugadora del equipo, muy buena técnicamente, pero es irregular, es una jugadora complicada mentalmente.			

Nombre: Mar	Apellidos: Moreno Galisteo	Dorsal: 18	
Alias: Mar	Fecha nacimiento: 18/11/2002	Edad: 16	
Puesto: Escolta	Profesión: Estudiante de bachillerato		
Talla: 1,71m	Peso: 57Kg		
Años jugando baloncesto: 10	Años en el club: 6	Años jugando en Liga N1: 3	
Datos de interés: Jugadora junior de primer año, con calidad, buena rompiendo hacia canasta, buena defensora, pero irregular.			

Nombre: Marian	Apellidos: Rojas Arques	Dorsal: 20	
Alias: Marian	Fecha nacimiento: 24/09/2001	Edad: 17	
Puesto: Ala-pívot / Pívot	Profesión: Estudiante de bachillerato		
Talla: 1,75m	Peso: 60Kg		
Años jugando baloncesto: 9	Años en el club: 6	Años jugando en Liga N1: 1	
Datos de interés: Jugadora junior de segundo año, buena rompiendo hacia su derecha, tiene buen tiro, limitada cuando usa su izquierda.			

Nombre: Natalia	Apellidos: Salas León	Dorsal: 50	
Alias: Natalia	Fecha nacimiento: 17/08/1998	Edad: 20	
Puesto: Ala-pívot / Pívot	Profesión: Estudiante		
Talla: 1,73m	Peso: 69Kg		
Años jugando baloncesto: 11	Años en el club: 1	Años jugando en Liga N1: 2	
Datos de interés: Jugadora comprometida y trabajadora, de rotación, limitada técnicamente, pero importante para el buen clima del equipo.			

Nombre: Caterina	Apellidos: Capó Rotger	Dorsal: 55	
Alias: Keit	Fecha nacimiento: 08/07/1997	Edad: 21	
Puesto: Ala-pívot / Pívot	Profesión: Estudiante de fisioterapia		
Talla: 1,72m	Peso: 74Kg		
Años jugando baloncesto: 11	Años en el club: 1	Años jugando en Liga N1: 1	
Datos de interés: Jugadora interior, con buen juego de pies, comprometida y trabajadora, con buen tiro de media distancia.			

7.3. ANÁLISIS DE LA COMPETICIÓN

El equipo del estudio, el senior femenino del CD Presentación Granada 2012 compite en Liga Nacional N1 Femenina, en la que participan 22 equipos, divididos en dos grupos según la localización geográfica. En el grupo A hay 10 equipos y en el B hay 12. Nuestro equipo compite en el grupo B.

El formato de competición es liga regular a doble vuelta, jugando todos los equipos contra todos los de su grupo dos veces al final de esta fase, una vez como local y otra como visitante. Después comienzan los playoffs cruzándose los equipos de ambos grupos. Para playoffs se clasifican los 8 primeros equipos de cada grupo, jugando octavos de final a eliminatoria de ida y vuelta, la vuelta en casa del mejor clasificado y pasando a cuartos de final el que en el global de la eliminatoria tenga una mejor diferencia de puntos. Para hacer estos cruces el 1º de un grupo juega contra el 8º del otro, 2º contra 7º y así se hacen las 8 eliminatorias. En cuartos de final cruza el ganador de la eliminatoria del 1º de un grupo contra el ganador de la eliminatoria del 4º del otro grupo y el de la eliminatoria del 2º contra el de la del 3º jugándose esta serie al mejor de 3 partidos, siendo el primero y el tercero en casa del mejor clasificado en liga regular. Y los 4 equipos ganadores se enfrentan en una Final Four, en un fin de semana en una sede, con semifinales y final y tercer y cuarto puesto para definir al campeón de liga y los 3 primeros acudirán a la fase de ascenso a LF2 contra el campeón de Canarias.

En nuestro grupo hay un equipo con mucho potencial, con jugadoras con mucha experiencia en categorías superiores, siendo algunas de ellas profesionales, este equipo es Unicaja, que no suele perder casi ningún partido por temporada, claro favorito al ascenso. Por detrás hay un escalón de 4-5 equipos de buen nivel que deben pelear por las siguientes posiciones de playoffs en el que está nuestro equipo.

El objetivo del club en la competición es que sirva de estímulo a los equipos de cantera para mejorar como jugadoras y tener un equipo de referencia donde fijarse, y en ningún momento tenemos el objetivo del ascenso, aunque intentamos quedar lo más arriba posible.

7.4. ANÁLISIS DAFO

Tabla 3. Análisis DAFO del equipo.

CARÁCTER INTERNO	
DEBILIDADES	FORTALEZAS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ La falta de conocimiento y formación de algunos entrenadores de formación del club ha llevado a que haya jugadores en el primer equipo con muchas carencias a nivel técnico y táctico. ❖ Hay algunos entrenadores y directivos del club reacios a propuestas metodológicamente nuevas en los entrenamientos. ❖ La coordinación entre el coordinador y los entrenadores del equipo no es la mejor. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mucho compromiso por parte de todas las jugadoras. ❖ Amplio cuerpo técnico que permite distribuir funciones y trabajar de manera más eficiente. ❖ Es el tercer año trabajando con este equipo de la primera entrenadora, María Isabel Piñar, y dos de los ayudantes es su segunda temporada, por lo que el conocimiento de las jugadoras es amplio. ❖ Gran motivación por parte del cuerpo técnico para hacerlo lo mejor posible y también por parte de las jugadoras.

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hay algunas jugadoras que tienen mucho peso en el equipo y a la hora de rotarlas baja el nivel. ❖ Plantilla corta de jugadoras senior, teniendo que completarla con muchas cadetes y junior. ❖ Muchas limitaciones físicas, especialmente de altura, de todas las jugadoras. ❖ Los fichajes no han aumentado el nivel de la plantilla y las bajas a mitad de temporada sí lo disminuyen. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Excelente relación entre jugadoras y entrenadores. ❖ Gran relación entre los integrantes del cuerpo técnico que favorece un buen clima de trabajo. ❖ Sentimiento de club en la plantilla y los equipos inferiores.
CARÁCTER EXTERNO	
AMENAZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ❖ En Granada hay 4 equipos en Liga Nacional N1 y uno en Liga Femenina 2, es difícil encontrar jugadoras de nivel para abastecer a tantos equipos en el mismo espacio geográfico. ❖ Los buenos resultados obtenidos en la temporada, compitiendo contra los mejores equipos de la liga y quedando entre los 8 mejores de Andalucía puede hacer que otros equipos intenten fichar jugadoras de esta plantilla. ❖ Algunas jugadoras tienen pensado no seguir jugando la próxima temporada por motivos personales. ❖ Esas salidas de jugadoras puede limitar el rendimiento del equipo en temporadas próximas. ❖ En los últimos años el club ha perdido jugadoras en las categorías inferiores y también en el primer equipo y eso puede seguir siendo una dinámica. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los resultados obtenidos en la temporada han hecho que se hable del equipo y no han pasado desapercibidos para la gente, eso puede hacer que vengan jugadoras nuevas. ❖ El tener más experiencia y conocimiento de la categoría puede ayudar a conseguir mejores resultados en próximas temporadas. ❖ Tenemos un amplio margen de mejora ya que la mitad de la plantilla es aún cadete y junior y muchas de las senior no pasan de los 20 años. ❖ No tener un objetivo muy ambicioso como sería un ascenso puede hacer que nos centremos más en la progresión de las jugadoras. ❖ Establecer una buena comunicación entre los entrenadores del club lo ayudaría a progresar e ir todos a una.

7.5. CONCLUSIÓN Y DIAGNÓSTICO

Conclusiones:

- Club dirigido y coordinado por pocas personas, el coordinador necesitaría mínimo a una persona que le ayudara para que todo fuese mejor.
- Club con recursos económicos bajos.

- Es un club que apuesta por la cantera.
- Falta de comunicación y línea de trabajo entre club y cuerpo técnico.
- Hay entrenadores que llevan muchos años en el club y siempre entrenan a los mismos equipos.
- Gran progresión de las jugadoras.
- Buenas instalaciones y material deportivo para llevar a cabo nuestra actividad sin problemas.
- Equipo con mucho compromiso y capacidad de superación, aspecto clave para conseguir los objetivos.
- Amplio cuerpo técnico con gran capacidad de trabajo y motivación.

Diagnóstico final:

El CD Presentación Granada 2012 apostó hace 3 años por una nueva metodología de trabajo y esa confianza se ha visto devuelta con la progresión de las jugadoras del primer equipo y las jugadoras junior que suben con él. Los entrenadores del primer equipo estamos muy comprometidos para hacer mejorar a las jugadoras y al equipo y también ayudar a que el club siga creciendo.

El equipo tiene problemas en el rebote defensivo, un aspecto clave del juego que queremos llevar a cabo ya que se basa mucho en el contraataque, y no se puede correr si no consigues coger el balón cuando el rival falla. Por eso, además de por las limitaciones de altura de nuestras jugadoras, consideramos el rebote defensivo un aspecto clave para mejorar el rendimiento del equipo. Ya que como hemos visto en el informe técnico, encajamos muchos puntos en segundas opciones del rival, y si disminuyésemos esas segundas opciones, el número de puntos recibidos también sería menor.

Más allá de las limitaciones físicas de altura, y de la juventud de muchas jugadoras, aún en proceso de desarrollo físico por tener 15-16 años, sabemos que la mejora es un proceso a medio y largo plazo y tenemos que buscar constantemente la mejora individual de las jugadoras, potenciando en cada entrenamiento las virtudes de cada una y mejorando sus carencias. Con el único objetivo de que mejoren día a día y eso ayude a que el equipo también crezca y pueda competir mejor.

7.6. DESARROLLO DE LA PLANIFICACIÓN

7.6.1. DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS

1. Planificar procesos de entrenamiento para la mejora de las competencias individuales y colectivas en el rebote defensivo.
2. Generar automatismos en las jugadoras que lleven a cabo en el rebote defensivo para ser más eficientes y capturar un mayor número de ellos.
3. Adecuar nuestra planificación de entrenamiento defensiva a los ajustes necesarios para intentar controlar el rebote defensivo.

Objetivos deportivos del club:

- Igualar o mejorar la posición obtenida en liga regular la temporada pasada (4º puesto).
- Clasificarnos para ¼ de final de los playoffs.
- Subir al primer equipo jugadoras de cantera para que se vayan adaptando a lo largo de la temporada.
- Conseguir una mejora individual y colectiva de las jugadoras.
- Mantener un alto nivel de implicación tanto de jugadoras como de entrenadores durante toda la temporada.

Objetivos colectivos:

- Actitudinales:

- ✓ Ser muy puntuales en entrenamientos y partidos.
- ✓ Entrenar a la máxima intensidad siempre.
- ✓ Mantener la concentración siempre.
- ✓ Crear un buen clima dentro del equipo.
- ✓ Aceptar las normas de trabajo.
- ✓ Respetar a compañeros, entrenadores, árbitros y rivales.
- ✓ Animar a los compañeros siempre, sobre todo en los momentos difíciles.
- ✓ Aceptar las victorias y derrotas sin menospreciar a nadie.
- ✓ Mostrar a cada jugadora su importancia dentro del equipo.
- ✓ Trabajar en equipo para progresar como tal.

- Conceptuales:

- ✓ Concienciar a las jugadoras de sus virtudes tanto individuales como del juego colectivo, y también de sus puntos a mejorar.
- ✓ Mejorar el conocimiento y cumplimiento de los principios del juego individuales y colectivos.
- ✓ Iniciar a las jugadoras en el conocimiento e importancia del rebote defensivo como inicio de un contraataque.
- ✓ Mejorar tácticamente todos los contenidos individuales y colectivos que se dominan parcialmente.
- ✓ Mejorar técnica y motrizmente todo lo que aún no se domine.
- ✓ Mejorar el nivel de condición física de las jugadoras, además de sus habilidades psicológicas y sus conocimientos teóricos sobre el juego.
- ✓ Seguir formándose y adquiriendo conocimientos sobre el juego.
- ✓ Mejorar las habilidades de comunicación por parte de los entrenadores.

- Procedimentales:

- ✓ Mejorar tácticamente todos los contenidos individuales o colectivos que no dominen totalmente.
- ✓ Mejorar técnica y motrizmente todo lo que aún no se domine.

- ✓ Mejorar el nivel de condición física de las jugadoras, además de sus habilidades psicológicas y sus conocimientos teóricos sobre el juego.
- ✓ Coordinar el trabajo dentro del cuerpo técnico.
- ✓ No permitir que la intensidad de los entrenamientos baje.

- Psicológicos:

- ✓ Crear un ambiente dentro del equipo agradable.
- ✓ Mejorar las habilidades psicológicas de las jugadoras.
- ✓ Soportar la fatiga.
- ✓ No venirse abajo cuando se falla.
- ✓ Soportar la presión cuando sea necesario hacerlo.
- ✓ Confiar en uno mismo.
- ✓ Mantener la autoestima alta pese a las adversidades.

7.6.2. TIPO DE PLANIFICACIÓN

Para nuestra planificación, la metodología que vamos a utilizar es la periodización táctica:

El rendimiento en los deportes de equipo se realiza a través de un proceso a largo plazo y la formación metódica planteada para mejorar las habilidades y competencias necesarias para hacer frente a las demandas competitivas (Lupo & Tessitore, 2016).

Por eso, pienso que los modelos tradicionales de planificación del entrenamiento no son tan aplicables a los deportes colectivos como la periodización táctica, porque esta es clave para optimizar el rendimiento de todos los jugadores del equipo.

En el marco tradicional los modelos siempre tienen unas características propias coincidiendo en el objetivo común de controlar la evolución del deportista y sus adaptaciones deseadas en el entrenamiento (Dantas et al., 2010).

El concepto de planificación lo podemos definir como “el conjunto de presupuestos teóricos que el entrenador realiza, conscientes en la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento” (Arjol, 2012).

En deportes colectivos, para planificar los entrenamientos, los modelos tradicionales tienen menos aplicación porque se diseñaron para deportes individuales. Por ello, debido a las características de los deportes colectivos, como es el baloncesto en este caso, tenemos el dilema de que competimos todos los fines de semana, por lo que el trabajo se evalúa semana a semana y por eso hay que mantener a los deportistas a un buen nivel de condición física porque una mala aplicación en los entrenamientos puede provocar la pérdida de partidos o la aparición de lesiones en el equipo (Reverter et al., 2012) lo cual nos podría llevar a un descenso en el rendimiento global en competición.

Por eso, los nuevos modelos de planificación han evolucionado a la práctica de microestructuras acordes a la realidad competitiva de los equipos (Domínguez, 2013),

teniendo como principal objetivo conseguir mantener un equilibrio físico óptimo durante el mayor tiempo posible (Roca, 2009; Moliner et al, 2010).

Por tanto, tiene más sentido planificar basándose en el calendario de competiciones, en la que se enfrenten equipos en cada partido en un estado de súper compensación óptimo basado en el valor competitivo otorgado a cada partido. Por eso, la planificación según la periodización táctica no puede ser a largo plazo. Tiene que ser flexible, que haya unas líneas generales de juego, unos objetivos a los que queremos llegar, pero partido a partido iremos rigiendo el proceso, eligiendo una vía u otra, según como vaya avanzando la propia competición, las circunstancias, pero sin olvidarnos nunca de la idea colectiva de juego.

De aquí que la metodología para el diseño de nuestras microestructuras para los entrenamientos cambie la concepción de los modelos tradicionales priorizando las cargas específicas sobre las generales, la intensidad al volumen y el desarrollo técnico táctico sobre los condicionales (Domínguez, 2013).

La periodización táctica desecha el concepto de entendimiento tradicional de la planificación del entrenamiento, utilizando como elemento principal el diseño del morfociclo patrón (microciclos), dándole todo el protagonismo a la táctica como elemento principal sobre el que trabajar y asentar las demás estructuras (Roca, 2009).

En ella nuestra planificación irá enfocada al modelo de juego del equipo, el cual se define como “organización que presenta un equipo en cada momento del juego y lo hace de forma regular” (Tamarit, 2007). El modelo de juego irá sustentado por la puesta en práctica de algunos principios del juego impuestos por el entrenador, y se estructuran jerárquicamente como macro-principios, sub-principios y sub-sub-principios en cada fase del juego (Arjol, 2012) (ver tablas 11, 12 y 13 en anexos). Por tanto, el modelo de juego va a abordar nuestra planificación permitiéndonos el desarrollo de nuestras tareas las cuales seguirán el principio de propensión, el cual mediante la repetición de diversas tareas favorecerá la aparición y asimilación de las conductas deseadas (Marcos et al., 2013).

De igual forma, la periodización táctica entiende la intensidad como concentración ya que no es fácil para el deportista que el objetivo de todas nuestras tareas sea el modelo de juego exigiéndole una alta implicación en el entrenamiento. Esto hará que se cree un nuevo tipo de fatiga como resultado de esa alta exigencia de “concentración decisional”, por lo que hablaremos de fatiga táctica que provocará desgaste emocional.

Esa fatiga táctica deberá tenerse en cuenta en el diseño de las tareas de entrenamiento y en nuestra planificación. Esa intensidad se ajustará según la suma de momentos que hay que desarrollar en la sesión de entrenamiento, contextualizando cada tarea y sus respectivas acciones en las fases del juego. Pero no debemos olvidar los parámetros físicos durante las tareas, solo se establecerá la orientación de la carga según la intensidad táctica.

Podemos concluir que este es un modelo adecuado a nuestra planificación ya que usa el propio juego como entrenamiento (Cárdenas y Alarcón, 2010) rechazando los ejercicios descontextualizados y analíticos de las metodologías tradicionales. Los protagonistas (jugadores y entrenador) comparten el modelo de juego como objetivo común, toda la estructura metodológica se realiza por niveles de organización que permitan crear y desarrollar una organización dinámica del equipo en busca del rendimiento en la competición a largo plazo.

Para nosotros lo importante es el morfociclo patrón, porque es el foco de la planificación en la periodización táctica, este será igual durante toda la temporada, y solo variarían la utilización de principios, sub-principios y sub-sub-principios a lo largo de las sesiones (Cárdenas y Alarcón, 2010).

7.6.3. METODOLOGÍA

Debido al alto ritmo de acción en baloncesto, las decisiones tienen lugar en un tiempo reducido y demandan al deportista un alto nivel de concentración para focalizar la atención sobre las claves de información verdaderamente relevantes (Perales, Cárdenas, Piñar, Sánchez y Courel, 2011).

La mayoría de los modelos de enseñanza de entrenamiento que se utilizan en la actualidad se basan en teorías de aprendizaje asociativas, en las que el jugador debe adquirir una serie de habilidades de manera descontextualizada, siendo esta enseñanza insuficiente para el entrenamiento de los deportes de equipo (López et al., 2010).

Por ello vamos a basarnos en un proceso de aprendizaje intencional e incidental. El proceso de aprendizaje intencional es la utilización de las instrucciones que identifican las relaciones en la tarea o los objetivos del proceso de aprendizaje, pudiendo acceder conscientemente al aprendizaje o conocimiento y comunicarlo verbalmente a otros individuos (Raab et al., 2009). Por otro lado, aprendizaje intencional implica que hay un objetivo de aprendizaje reconocido y que los involucrados son agentes racionales que pueden tomar decisiones con respecto a la consecución de ese objetivo (Spector y Kim, 2014). Es por este motivo por lo que si nos basamos en el simple diseño de tareas no es suficiente para mejorar aquellas facetas del juego que requieren este tipo de toma de decisiones (Perales, Cárdenas, Piñar, Sánchez y Courel, 2011).

El baloncesto es un deporte en el que se producen interacciones entre diversos elementos durante las situaciones de juego, no siendo ninguna igual que otra, apareciendo innumerables circunstancias de incertidumbre en las que será la toma de decisiones un elemento muy importante para conseguir éxito. Una toma correcta de decisiones está constituida por una relación e interpretación correcta de estos componentes, eligiendo y realizando la acción más apropiada en un espacio, tiempo e intensidad adecuados (Camacho, 2012). Es por ello que nuestras sesiones estarán constituidas en gran medida por tareas que expongan a los jugadores a situaciones en las que deban tomar decisiones, tanto conscientes como inconscientes.

Los jugadores de baloncesto en muchas ocasiones están sometidos a situaciones que les obligan, en períodos cortos de tiempo, a tomar decisiones y ejecutar respuestas motoras casi de forma simultánea (Camacho, 2012). En estas circunstancias el jugador responde de forma casi automática, sin valorar las diferentes opciones de respuesta, siendo incapaz de conocer los motivos por los que decidió de una determinada manera ni percibir los estímulos que desencadenaron esa respuesta (Kibele, 2006).

Este tipo de toma de decisiones están basadas en respuestas más intuitivas (Iglesias, Cárdenas y Alarcón, 2007). Son conductas inconscientes basadas en un aprendizaje incidental (Poolton, Masters y Maxwell, 2006). Por lo que todas aquellas facetas del juego que estén asociadas a respuestas inconscientes deben de ser aprendidas de forma incidental, para liberar al jugador de carga cognitiva, permitiéndole centrar su atención en otros elementos que requieran toma de decisiones conscientes (Poolton, Masters y Maxwell, 2005).

Si bien es cierto, no serán tareas únicamente destinadas al aprendizaje incidental, sino que se trabajará simultáneamente la toma de decisiones conscientes (aprendizaje intencional), ya que, como bien dice Betsch (2008), es complicado encontrar una situación de juego en la que se produzca un solo tipo de aprendizaje.

El modelo de procesamiento de información defiende la existencia de componentes del conocimiento externo que pueden ser presentados a los jugadores, quienes posteriormente perciben, almacenan y recuperan estos objetos de conocimiento para la toma de decisiones y la resolución de problemas (Spector y Kim, 2014). Por tanto, para el aprendizaje de la táctica colectiva y el conocimiento de la lógica interna del juego, llevaremos a cabo tareas que obliguen al jugador a valorar diferentes opciones y elegir la que crea más conveniente.

Por ello el aprendizaje de reglas discriminatorias es un ingrediente importante en todos los deportes de interacción. La regla implica una relación condicional entre la presencia de ciertas claves que resulta determinantes para una toma de decisiones eficaz y la propia conducta del sujeto (Perales et al., 2011).

Por ello es muy importante que nos centremos en la fase interactiva en las tareas de nuestras sesiones ya que el objetivo es mejorar la toma de decisiones de aquellas acciones donde el jugador está sometido a una presión temporal, así tomará gran importancia el feedback inmediato donde la mejor decisión venga asociada a unas características del entorno. El feedback para que sea relevante tiene que ser preciso, completo y hacerse presente siempre que el sujeto tome una decisión sin demora consiguiendo un mayor beneficio de la toma de decisiones (Cárdenas et al., 2015).

Aunque se quedaría incompleto si el desarrollo de nuestra enseñanza comprensiva del baloncesto, este se sustenta en la estrategia pregunta-respuesta, la cual ha demostrado ser una herramienta eficaz para la comprensión del juego, las respuestas adecuadas a las diferentes situaciones que se producen en la práctica y el pensamiento estratégico de los jugadores (Díaz, Hernández y Castejón, 2012).

Aquí podemos ver cada uno de los pasos que conforman la temporalización anual, terminando en el morfociclo patrón que nos ayudará a planificar nuestras sesiones.

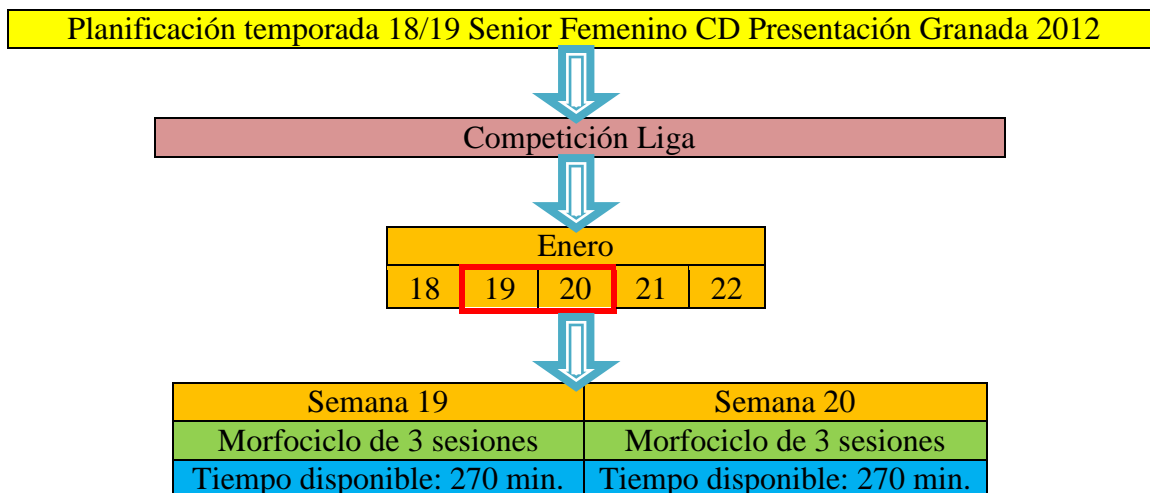


Tabla 5. Distribución del trabajo de la semana 19.

SEMANA 19	
TIPO DE TRABAJO	TIEMPO PREVISTO (%)
Técnica ofensiva	30 min.
Técnica defensiva	20 min.
Táctica ofensiva	100 min.
Táctica defensiva	60 min.
Trabajo del rebote defensivo	60 min.

Tabla 6. Distribución del trabajo de la semana 20.

SEMANA 20	
TIPO DE TRABAJO	TIEMPO PREVISTO (%)
Técnica ofensiva	35 min.
Técnica defensiva	15 min.
Táctica ofensiva	80 min.
Táctica defensiva	70 min.
Trabajo del rebote defensivo	70 min.

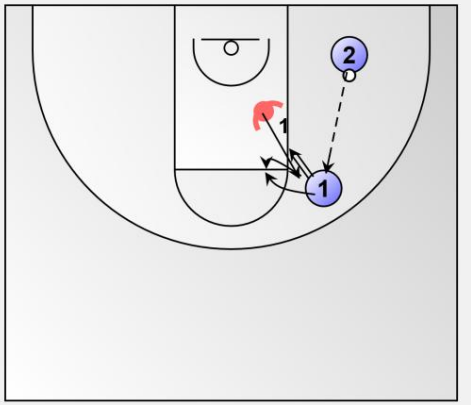
Por las condiciones de la competición en la que participa el equipo y los horarios de pabellón disponibles, se trabaja con el siguiente morfociclo patrón adaptando a las posibilidades del equipo y las exigencias la manera de estructurar las cargas (ver tabla 7).

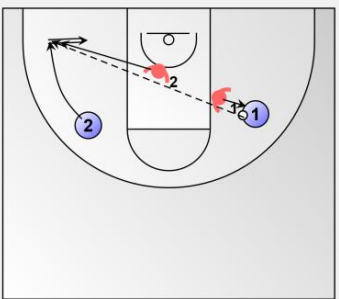
Tabla 7. Adaptación del morfociclo patrón al equipo (Tamarit, 2013).

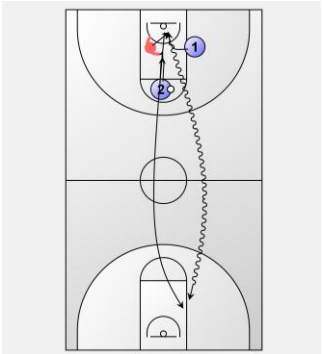
Semana	19 y 20							
Día	D	L	M	X	J	V	S	D
Tipo de trabajo	Partido	Recuperación activa → Situaciones de rebote defensivo	Descanso total	Rebote defensivo → Situaciones reducidas, asimilación de conceptos	Rebote defensivo → Situaciones complejas, 3x3, 4x4 y 5x5	Descanso total	Descanso total	Partido
Contenidos		Sub-principios Sub-sub-principios		Sub-principios Sub-sub-principios	Principios Sub-principios			
Trabajo condicional		Fuerza Prevención de lesiones		Resistencia aeróbica láctica Prevención de lesiones	Fuerza Resistencia anaeróbica aláctica			
Desgaste emocional		Alto		Bajo	Medio			
Tipo de esfuerzo	Alto	Bajo		Medio	Alto			Alto

7.6.5. SESIONES

Estas son las tareas que se prepararon para el trabajo del rebote defensivo en las sesiones:

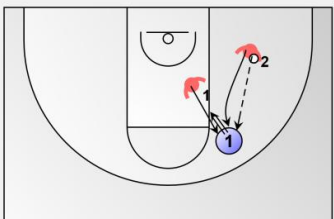
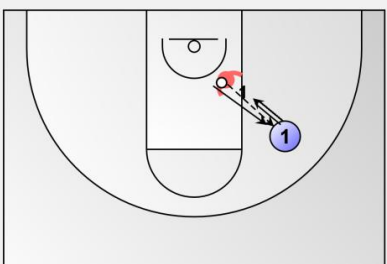
SESIÓN 1 (07/01/2019)	
TAREA 1: Tiro más cierre de rebote.	DURACIÓN: 10 minutos
DESCRIPCIÓN: Se divide el equipo en tríos, cada trío con un balón y en una canasta. Un jugador es lanzador, otro defensor y otro pasador. El pasador comienza con balón y se lo pasa al lanzador, en el momento del pase, el defensor va a puntear el tiro, cuando el lanzador tira a canasta, debe ir a intentar coger su propio rebote y el defensor debe cerrarle el rebote para impedirlo. Variantes: 1. Dar libertad al lanzador para que pueda botar antes de lanzar y así aumenta el nivel de incertidumbre al defensor. 2. Permitir que el pasador también pueda lanzar, entonces es un 2x1 y el defensor tiene que estar atento de ambos jugadores.	OBJETIVOS: - Cargar el rebote ofensivo tras lanzar. - Cerrar al oponente directo que carga el rebote ofensivo.
PUNTUACIÓN: Cada canasta anotada suma 1 punto y cada rebote capturado también suma 1 punto. Gana el jugador del trío que antes llegue a 10 puntos.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: 4 balones y 2 canastas.	ROTACIÓN: Dentro del trío: Lanzador → Defensor → Pasador.
ORGANIZACIÓN: Tríos, puede haber varios tríos por canasta.	INTERVENCIÓN DURANTE: - Cierra al lanzador antes de ir a por el balón. - Toma contacto físico con el adversario, contróllalo.
INTERVENCIÓN INICIAL: - El lanzador debe cargar el rebote tras lanzar. - El defensor debe cerrar al atacante antes de ir a por el rebote.	

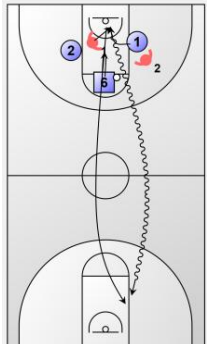
TAREA 2: 2x2 tiro más cierre de rebote.	DURACIÓN: 10 minutos.
DESCRIPCIÓN: Se divide el equipo en grupos de 4, y en cada grupo de 4 se hacen parejas para jugar un 2x2 solo de lanzamiento. Los 2 defensores deberán estar dentro de la zona y los 2 atacantes entre la zona y el triple, solo podrá salir de la zona el defensor del jugador que tenga balón. Los atacantes podrán pasarse el balón tantas veces como quieran y moverse libremente entre la zona y el triple, siempre y cuando no tengan balón, porque no pueden botar. En el momento que quieran lanzarán, y cada defensor deberá cerrar a su oponente directo. Variante: Permitir botar a los atacantes.	OBJETIVOS: - Cargar rebote tras lanzamiento. - Cerrar rebote al oponente directo. - Buscar el contacto con el oponente al cerrar el rebote.
PUNTUACIÓN: Cada canasta valdrá 2 puntos y cada rebote sumará un punto al equipo que lo capture, ya sea ofensivo o defensivo. Gana la pareja que llegue antes a 20 puntos.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: 3 balones y 2 canastas.	
ORGANIZACIÓN: En grupos de 4, para dividir cada grupo en parejas, podrá haber más de un grupo por canasta, aunque lo ideal es que hubiera una canasta para cada grupo.	ROTACIÓN: El equipo que ataca seguirá atacando si consigue anotar o coger el rebote ofensivo, en caso contrario cambiarán los roles defensa → ataque y viceversa.
INTERVENCIÓN INICIAL: - El ataque debe buscar el mejor tiro posible. - Los defensores deben estar activos en todo momento. - En el momento del tiro cada defensor debe buscar a su oponente directo, contactar con él y cerrar el rebote.	INTERVENCIÓN DURANTE: - Cada defensor debe intentar cerrar a su oponente directo lo más lejos de la canasta posible. - Primero hay que cerrar el rebote al oponente y después se va a por el balón.

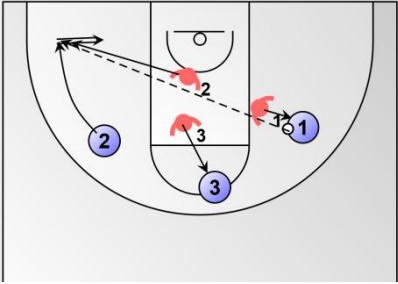
SESIÓN 2 (09/01/2019)	
TAREA 1: Cierre de rebote más 1x1.	DURACIÓN: 10 minutos
DESCRIPCIÓN: Se dividirá el equipo en parejas. Un entrenador ayudante o jugador lesionado lanzará desde el tiro libre y mientras una pareja peleará por el rebote, el jugador que lo coge atacará en la canasta contraria y el otro defenderá. En caso de no haber entrenador ayudante ni jugador lesionado puede lanzar un miembro de la siguiente pareja que le toque luchar por el rebote. Variante: El tiro libre no se lanzará hasta que uno de la pareja haya conseguido sacar al rival de la zona.	OBJETIVOS: - Cerrar el rebote al oponente directo. - Hacer un trabajo de cierre de rebote intenso y de duración superior a lo que se suele producir en un partido.
PUNTUACIÓN: Todas las canastas tienen su valor normal (2 o 3 puntos) y todos los rebotes valen 1 punto. Gana el jugador de la pareja que llega antes a 25 puntos.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: 6 balones y 2 canastas.	
ORGANIZACIÓN: Por parejas, van saliendo una detrás de otra. El tiro libre se hace siempre en la misma canasta y atacan en la contraria.	ROTACIÓN: No hay rotación, ataca el que coge el rebote. Si hubiese un trío uno lanzaría tiro libre e irían rotando ese puesto.
INTERVENCIÓN INICIAL: - Cerrar el rebote al adversario intentando alejarlo al máximo de la canasta. - Si estáis por detrás, para ganar la posición al rival hay que perder el contacto físico, adelantarse y ganarle el contacto por delante.	INTERVENCIÓN DURANTE: - Intentar sacar al rival de la zona al cerrarle el rebote. - Controlar físicamente al rival antes de ir a por el rebote.
TAREA 2: Cierre de rebote de tiro libre.	DURACIÓN: 10 minutos.
DESCRIPCIÓN: Se divide al equipo en 2 grupos de 6 jugadores, 3 van a ser atacantes y 3 defensores. El ejercicio comienza lanzando un tiro libre uno de los equipos, los otros 5 jugadores se colocan al rebote como lo harían en un partido normal. Cuando se lanza el tiro libre, si se anota, lanza otro jugador de ese equipo y siguen lanzando hasta que fallen,	OBJETIVOS: - Cerrar el rebote al oponente directo. - Cargar el rebote ofensivo. - Controlar el rebote defensivo en una situación de tiro libre.

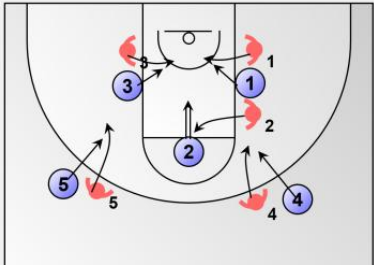
<p>cuando fallen cada jugador defensor tiene que cerrar a su oponente y los atacantes intentar evadirse para ir a por el rebote. Si el rebote es ofensivo ese equipo ataca en la misma canasta que están y cuando anoten o la defensa recupere el otro equipo atacará en la otra canasta, si el rebote es defensivo atacan directamente en la otra canasta, se acaba siempre en la otra canasta.</p>	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</p>
<p>PUNTUACIÓN: Cada canasta vale su valor normal, en este caso los tiros libres también suman puntos. Y todos los rebotes suman 1 punto.</p>	
<p>MATERIAL: 2 balones y 2 canastas.</p>	
<p>ORGANIZACIÓN: Grupos de 6 para jugar 3x3.</p>	<p>ROTACIÓN: Ataque → Defensa y viceversa.</p>
<p>INTERVENCIÓN INICIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El jugador que lanza el tiro libre no puede entrar hasta que el balón haya tocado el aro. - Cada defensor debe cerrar a su oponente directo antes de ir a por el rebote. - El tercer defensor debe cerrar al lanzador. 	<p>INTERVENCIÓN DURANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se nos puede olvidar cerrar al defensor. - Hay que cerrar siempre antes de ir a por el rebote. - Los atacantes tienen que cargar el rebote ofensivo.

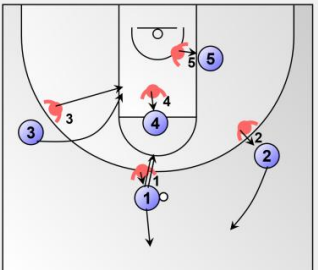
SESIÓN 3 (10/01/2019)	
<p>TAREA 1: 3x3 tras rebote.</p>	<p>DURACIÓN: 10 minutos</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cargar y cerrar rebote. - Controlar físicamente al adversario. 	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</p>
<p>DESCRIPCIÓN: Se divide al equipo en dos grupos de 6, para que jueguen un 3x3. Un ayudante o jugador lesionado lanzará un tiro libre, o en su defecto un jugador del otro grupo, los 6 jugadores lucharán por el rebote y el que lo coja atacará en la canasta contraria con su equipo y el otro defenderá.</p>	
<p>PUNTUACIÓN: Cada canasta tiene su valor normal, gana el trío que antes llegue a 10 puntos.</p>	
<p>MATERIAL: 2 balones y 2 canastas.</p>	
<p>ORGANIZACIÓN: 4 grupos de 3, que se agruparán en 2 grupos de 6 para jugar 3x3.</p>	<p>ROTACIÓN: No hay rotación. Primero un grupo de 6 y luego el otro. Se podrían cambiar los enfrentamientos.</p>
<p>INTERVENCIÓN INICIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada jugador debe encargarse de cerrar a un rival, responsabilidad individual. - Hay que controlar físicamente al adversario. - Hay que cerrar primero y después ir a por el balón. 	<p>INTERVENCIÓN DURANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenemos que alejar al adversario lo máximo posible de la canasta. - No vamos a por el balón hasta que no tengamos controlado físicamente al rival.
<p>TAREA 2: 5x5 a partir de tiro libre.</p>	<p>DURACIÓN: 10 minutos.</p>
<p>DESCRIPCIÓN: Se juega un 5x5 pero partiendo siempre de un lanzamiento de tiro libre. De modo que van tirando alternativamente todas las jugadoras de un equipo, si van metiendo los tiros libres van sumando puntos, en el momento que fallan se sigue con normalidad como si fuera un partido, el equipo que coge rebote ataca donde le corresponda y el otro defiende. Cuando hay una canasta en juego, se vuelve a la situación de tiro libre.</p>	<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cargar el rebote ofensivo. - Cerrar rebote defensivo. - Trabajar una situación real de partido.
<p>PUNTUACIÓN: Cada tiro libre convertido 1 punto, cada rebote defensivo 1 punto y el resto de canastas su valor normal.</p>	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</p>
<p>MATERIAL: 1 balón y 2 canastas.</p>	
<p>ORGANIZACIÓN: 2 equipos de 5.</p>	<p>ROTACIÓN: No hay, el equipo que anota lanza tiro libre.</p>
<p>INTERVENCIÓN INICIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el tiro libre hay que cerrar el rebote a las atacantes. - Las atacantes deben cargar el rebote ofensivo. - Durante el juego real cada jugadora debe encargarse de su oponente directa. 	<p>INTERVENCIÓN DURANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hay que cerrar el rebote cuando hay un tiro, no podemos saltar directamente a por el balón. - En el tiro libre también hay que cerrar a las jugadoras que vienen desde fuera y a la tiradora.

SESIÓN 4 (14/01/2019)	
TAREA 1: Tiro más cierre de rebote.	DURACIÓN: 10 minutos
DESCRIPCIÓN: Se divide el equipo en tríos, cada trío con un balón y en una canasta. Un jugador es lanzador, otro defensor y otro pasador. El pasador comienza con balón y se lo pasa al lanzador, en el momento del pase, el defensor y el pasador van a puntear el tiro, cuando el lanzador tira a canasta, debe ir a intentar coger su propio rebote y los dos rivales deben cerrarle e impedir que lo coja.	OBJETIVOS: - Cargar el rebote ofensivo tras lanzar. - Cerrar al oponente directo que carga el rebote ofensivo.
PUNTUACIÓN: Cada canasta anotada suma 1 punto y cada rebote capturado también suma 1 punto para los 2 defensores. Gana el jugador del trío que antes llegue a 10 puntos.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: 4 balones y 2 canastas.	
ORGANIZACIÓN: Tríos, puede haber varios tríos por canasta.	ROTACIÓN: Dentro del trío: Lanzador → Defensor → Pasador.
INTERVENCIÓN INICIAL: - El lanzador debe cargar el rebote tras lanzar. - El defensor debe cerrar al atacante antes de ir a por el rebote.	INTERVENCIÓN DURANTE: - Cierra al lanzador antes de ir a por el balón. - Toma contacto físico con el adversario, contrólalo.
TAREA 2: Tiro más cierre de rebote.	DURACIÓN: 10 minutos
DESCRIPCIÓN: Se divide el equipo en parejas, cada pareja con un balón y en una canasta. Un jugador es lanzador y otro defensor, el defensor pasa el balón al lanzador para que tire y va a puntear el tiro y cerrarle el rebote, el lanzador tras tirar tiene que cargar el rebote. Variantes: 1. Dar libertad al lanzador para que pueda botar antes de lanzar y así aumenta el nivel de incertidumbre al defensor.	OBJETIVOS: - Cargar el rebote ofensivo tras lanzar. - Cerrar al oponente directo que carga el rebote ofensivo.
PUNTUACIÓN: Cada canasta anotada suma 1 punto y cada rebote capturado también suma 1 punto. Gana el jugador de la pareja que antes llegue a 10 puntos.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: 6 balones y 2 canastas.	
ORGANIZACIÓN: Parejas, puede haber varias por canasta.	ROTACIÓN: Dentro del trío: Lanzador → Defensor → Lanzador.
INTERVENCIÓN INICIAL: - El lanzador debe cargar el rebote tras lanzar. - El defensor debe cerrar al atacante antes de ir a por el rebote.	INTERVENCIÓN DURANTE: - Cierra al lanzador antes de ir a por el balón. - Toma contacto físico con el adversario, contrólalo.

SESIÓN 5 (16/01/2019)	
TAREA 1: Cierre de rebote más 2x2.	DURACIÓN: 10 minutos
DESCRIPCIÓN: Se dividirá el equipo en grupos de 4 para jugar 2x2. Un entrenador ayudante o jugador lesionado lanzará desde el tiro libre y mientras dos parejas pelearán por el rebote, el jugador que lo coge atacará con su pareja en la canasta contraria y la otra pareja defenderá. En caso de no haber entrenador ayudante ni jugador lesionado puede lanzar un miembro de la siguiente pareja que le toque luchar por el rebote. Variante: El tiro libre no se lanzará hasta que uno de la pareja haya conseguido sacar al rival de la zona.	OBJETIVOS: - Cerrar el rebote al oponente directo. - Ganar la posición al oponente para ganar el rebote.
PUNTUACIÓN: Todas las canastas tienen su valor normal (2 o 3 puntos) y todos los rebotes valen 1 punto. Gana la pareja que llegue antes a 20 puntos.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: 3 balones y 2 canastas.	

ORGANIZACIÓN: En grupos de 4, 2x2.	ROTACIÓN: No hay rotación, ataca el que coge el rebote.
INTERVENCIÓN INICIAL: - Cerrar el rebote al adversario intentando alejarlo al máximo de la canasta. - Si estáis por detrás, para ganar la posición al rival hay que perder el contacto físico, adelantarse y ganarle el contacto por delante.	INTERVENCIÓN DURANTE: - Intentar sacar al rival de la zona al cerrarle el rebote. - Controlar físicamente al rival antes de ir a por el rebote. - Ayudar al compañero en caso de que a él se le vaya si es necesario y posible.
TAREA 2: 3x3 tiro más cierre de rebote.	DURACIÓN: 10 minutos.
DESCRIPCIÓN: Se divide el equipo en grupos de 6, y en cada grupo se hacen tríos para jugar un 3x3 solo de lanzamiento. Los 3 defensores deberán estar dentro de la zona y los 3 atacantes entre la zona y el triple, solo podrá salir de la zona el defensor del jugador que tenga balón. Los atacantes podrán pasarse el balón tantas veces como quieran y moverse libremente entre la zona y el triple, siempre y cuando no tengan balón, porque no pueden botar. En el momento que quieran lanzarán, y cada defensor deberá cerrar a su oponente directo. Variante: Permitir botar a los atacantes.	OBJETIVOS: - Cargar rebote tras lanzamiento. - Cerrar rebote al oponente directo. - Buscar el contacto con el oponente al cerrar el rebote.
PUNTUACIÓN: Cada canasta valdrá 2 puntos y cada rebote sumará un punto al equipo que lo capture, ya sea ofensivo o defensivo. Gana la pareja que llegue antes a 20 puntos.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA:
MATERIAL: 2 balones y 2 canastas.	
ORGANIZACIÓN: En grupos de 6, para dividir cada grupo en tríos, cada grupo en una canasta.	ROTACIÓN: El equipo que ataca seguirá atacando si consigue anotar o coger el rebote ofensivo, en caso contrario cambiarán los roles defensa → ataque y viceversa.
INTERVENCIÓN INICIAL: - El ataque debe buscar el mejor tiro posible. - Los defensores deben estar activos en todo momento. - En el momento del tiro cada defensor debe buscar a su oponente directo, contactar con él y cerrar el rebote.	INTERVENCIÓN DURANTE: - Cada defensor debe intentar cerrar a su oponente directo lo más lejos de la canasta posible. - Primero hay que cerrar el rebote al oponente y después se va a por el balón.

SESIÓN 6 (17/01/2019)	
TAREA 1: 5x5 a partir de tiro libre.	DURACIÓN: 10 minutos.
DESCRIPCIÓN: Se juega un 5x5 pero partiendo siempre de un lanzamiento de tiro libre. De modo que van tirando alternativamente todas las jugadoras de un equipo, si van metiendo los tiros libres van sumando puntos, en el momento que fallan se sigue con normalidad como si fuera un partido, el equipo que coge rebote ataca donde le corresponda y el otro defiende. Cuando hay una canasta en juego, se vuelve a la situación de tiro libre.	OBJETIVOS: - Cargar el rebote ofensivo. - Cerrar rebote defensivo. - Trabajar una situación real de partido.
PUNTUACIÓN: Cada tiro libre convertido 1 punto, cada rebote defensivo 1 punto y el resto de canastas su valor normal.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA:
MATERIAL: 1 balón y 2 canastas.	
ORGANIZACIÓN: 2 equipos de 5.	ROTACIÓN: No hay, el equipo que anota lanza tiro libre.
INTERVENCIÓN INICIAL: - En el tiro libre hay que cerrar el rebote a las atacantes. - Las atacantes deben cargar el rebote ofensivo. - Durante el juego real cada jugadora debe encargarse de su oponente directa.	INTERVENCIÓN DURANTE: - Hay que cerrar el rebote cuando hay un tiro, no podemos saltar directamente a por el balón. - En el tiro libre también hay que cerrar a las jugadoras que vienen desde fuera y a la tiradora.

TAREA 2: 5x5	DURACIÓN: 10 minutos.
OBJETIVOS: - Cerrar rebote defensivo en el juego real. - Cargar rebote ofensivo en situación real.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
DESCRIPCIÓN: Se divide el equipo en 2 grupos de 5, para jugar un partido normal, 5x5, pero con puntuaciones especiales. De modo que cada canasta vale su valor normal, pero todos los rebotes defensivos suman 1 punto y los ofensivos 2 puntos.	
PUNTUACIÓN: Cada canasta vale su valor normal, rebote defensivo 1 punto y rebote ofensivo 2 puntos.	
MATERIAL: 1 balón y 2 canastas.	
ORGANIZACIÓN: 2 equipos de 5 para jugar 5x5.	ROTACIÓN:
INTERVENCIÓN INICIAL: - Los rebotes tienen una puntuación especial, por lo que hay que tener especial atención cuando haya un tiro de cerrar el rebote y los atacantes de cargarlo.	INTERVENCIÓN DURANTE: - Cada jugador debe buscar a su oponente directo y contactar con él para cerrarle el rebote. - Cuando haya un tiro algunos jugadores atacantes tienen que cargar el rebote ofensivo y otros ir al balance defensivo.

7.6.6. EVALUACIÓN CONTINUA Y FINAL

Tras llevar a cabo la planificación y aplicar las tareas en los entrenamientos diseñadas para mejorar el rendimiento en el rebote defensivo del equipo, buscando reducir el número de rebotes ofensivos concedidos por partido al rival, es fundamental comprobar si esta planificación ha logrado el objetivo final, consiguiendo una mejora en ello y el rendimiento.

Para ello se volverá a realizar el mismo análisis, con los datos recogidos de partidos posteriores a la aplicación de nuestro método de entrenamiento. Centrándonos de nuevo en las acciones de rebote defensivo. Una vez obtenido nuestro nuevo análisis se compararán las conclusiones obtenidas con el primer análisis que realizamos. Esto servirá para verificar si realmente se ha conseguido mejora en el rebote defensivo.

8. DESARROLLO PROFESIONAL: ANALISTA

El análisis del rendimiento deportivo es una tarea que requiere una especialización elevada y que se encuentra dentro del trabajo del entrenador.

Un analista deportivo es una persona que tiene un alto conocimiento del deporte, una alta capacidad de trabajar en un equipo multidisciplinar (con un primer entrenador, segundo entrenador, delegado, médico, fisioterapeuta, preparador físico...), tiene voluntad para trabajar en horarios no convencionales (ya que va a pasar muchas noches analizando partidos), debe tener conocimiento informático básico de software y aplicaciones sobre todo relacionadas con el análisis deportivo, debe saber utilizar herramientas para presentar datos e información al resto del cuerpo técnico y a los jugadores, tener material propio para presentar esa información y también para poder obtenerla, como es el caso de cámaras, medios de grabación, medios de análisis. Igualmente se requiere estar motivado por esta salida profesional, tener experiencia en el análisis de datos a tiempo real para poder ayudar también durante los partidos y experiencia en su propio trabajo, ser capaz de innovar y tener capacidades para manejar las diferentes tecnologías de la información.

Sin embargo, la figura del analista deportivo es aún una ocupación muy novedosa; muy pocos clubes tienen una persona específicamente para desarrollar esa labor, solo algunos clubes de élite, el resto tienen una persona que se encarga de desempeñar las funciones del delegado, preparador físico y también analista.

Personalmente me gustaría desarrollar esta labor a nivel profesional en el futuro, pero aún no me veo cualificado para ello, porque soy muy joven y tengo poca experiencia. Además, de momento solo tengo el nivel 1 de entrenador, no he terminado el grado y no he cursado ningún máster. Pero llevo algunos años entrenando en distintos clubes de Jaén y Granada y eso me ha permitido tener distintas visiones y experiencias con distintos entrenadores que enriquecen mis conocimientos. Gracias a esa experiencia soy capaz de identificar y resolver problemas concretos superiores a los que se presuponen a un entrenador de nivel 1.

Como ya he comentado, se trata de una figura novedosa, por lo que no está claro cómo debe formarse un analista. Desde mi punto de vista, debería ser graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, pero como en este grado aún no hay ninguna asignatura dedicada propiamente al análisis deportivo, se quedaría falto de conocimientos. Por lo que un analista debería completar su formación con un Máster en Análisis del Juego, que podría ofertarse en alguna universidad, el Máster Universitario en Investigación y Actividad Física y Deporte, que lo oferta la UGR y el Máster profesional en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo ofertado por la Fundación FC Barcelona en el INEFC de Barcelona.

Además de esta formación, considero que es necesario tener un buen nivel de inglés como mínimo poseer un B2, ya que el baloncesto es un deporte global y a día de hoy en cualquier equipo puede haber jugadores extranjeros con los que comunicarse en inglés. Esta formación en inglés, más la comentada anteriormente creo que es un buen punto de partida para comenzar la carrera como analista.

9. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES

9.1. CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo era conocer los principales motivos por los que nuestro equipo concedía muchos rebotes ofensivos a los equipos rivales y por lo que era más difícil obtener rendimiento. A partir de ahí realizar una planificación para mejorar ese problema. Este proceso nos lleva a concluir que el control del rebote defensivo influye directamente en la disminución de las posibilidades de encestar por parte del equipo rival y aumenta las propias, ya que el control del rebote se hace decisivo en el inicio del contraataque, que en nuestro estilo de juego adquiere una importancia manifiesta.

Es cierto que la media de estatura de nuestro equipo es baja. Pero hemos visto que la mayoría de los rebotes que concedemos al equipo rival no es por ser inferiores en estatura, sino por no cerrar a las jugadoras rivales, tanto interiores como exteriores.

Hemos tenido que adecuar nuestra planificación de entrenamiento para crear unos hábitos en el juego que permitieran cerrar el rebote a las jugadoras rivales y de ese modo reducir sus posibilidades de anotar canasta. Para ello hay que hacer conscientes a las jugadoras de qué es lo que tienen que hacer cuando se produzca un lanzamiento por parte del equipo rival y que automaticen ciertas conductas para cerrar el rebote.

Aunque en este trabajo no se ha desarrollado una evaluación posterior tras el plan de entrenamiento propuesto para mejorar el rebote defensivo, nos hubiera gustado poder haberla llevado a cabo para comprobar si realmente el trabajo realizado había tenido efecto o no y si era adecuado.

Pese a todo hemos podido evaluar las carencias del equipo en esta faceta del juego y desarrollar una planificación para solucionarlas. Esta capacidad la debemos aplicar en nuestras salidas como profesionales en este grado.

9.2. LIMITACIONES

Para que nuestro análisis hubiera sido más preciso hubiera sido necesario disponer en el análisis de datos de una muestra superior a 75 rebotes ofensivos rivales.

10. VALOR AÑADIDO

La empresa que vamos a crear va a ser una empresa privada, perteneciente al tejido empresarial, constituida como Sociedad Limitada, integrada por tres socios capitalistas a la vez que trabajadores, que ofrece servicios tanto a otras empresas públicas como privadas. El área de intervención va a ser principalmente rendimiento, pudiendo llegar a abarcar campos como el de los materiales o el de la salud y la educación. En un comienzo la actividad se desarrollaría principalmente en Málaga y Granada, con la idea de ampliar a toda Andalucía.

Para llevar a cabo nuestra empresa hemos realizado un análisis PESTEL (ver tabla 8):

Tabla 8. Análisis PESTEL de la empresa.

<p>Previsión política:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partido político en el poder a nivel autonómico y provincial. - Tipos de subvenciones y apoyos fiscales. - Políticas de promoción del deporte. - Tendencia hacia el trabajo autónomo. 	<p>Previsión económica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progresivo abandono de la crisis. - Elevada tasa de desempleo. - Niveles de renta/poder adquisitivo. - Turismo como motor económico. 	<p>Social:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la población hacia el deporte. - Difusión de las actividades deportivas en medios de comunicación y redes sociales. - Deportes en auge. - Esperanza de vida más alta/envejecimiento activo.
<p>Tecnológico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avance vertiginoso en el desarrollo de la industria del deporte. - Mayor competencia en el mercado del desarrollo de productos. - Sobreuso de las TIC, disminuyendo la práctica deportiva. 	<p>Ecológico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso de medios de desplazamiento sostenible. - Instalación energéticamente sostenible 	<p>Legal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progresivo incremento de requisitos y leyes a cumplir para la constitución de una empresa. - Aumento en las demandas de responsabilidad civil.

Y también realizamos un análisis DAFO (ver tabla 9):

Tabla 9. Análisis DAFO de la empresa.

Fortalezas: - Cohesión de grupo. - Ilusión y ganas. - Capacidad de trabajo.	Debilidades: - Falta de recursos económicos. - Falta de experiencia. - Necesidad de formación complementaria.
Oportunidades: - Expansión de la empresa en un ámbito nacional. - Adquisición de material y formación. - Aumento en el número de servicios. - Adquisición de concesiones administrativas.	Amenazas: - Futura competencia. - Futuras leyes desfavorables. - Retroceso del sector. - Pérdida de la ilusión.

Para llevar todo esto a cabo hay que establecer unos objetivos generales, a partir de ahí unos objetivos estratégicos y elaborar proyectos para llevarlos a cabo (ver tabla 10).

Tabla 10. Objetivos y proyectos de la empresa.

Objetivos generales	Objetivos estratégicos	Proyectos
Conseguir la dirección técnica de cantera deportiva de un club andaluz de alto nivel.	Elaborar las líneas de trabajo.	Análisis Campeonatos de Andalucía.
	Elegir los recursos humanos y materiales necesarios.	
	Hacer llegar el proyecto a clubes que cumplan con nuestros objetivos generales.	Captación de talentos profesionales.
Utilizar la metodología observacional para planificar a través de las semanas.	Mejorar la calidad del entrenamiento.	Proyecto microciclo.
	Prever el desarrollo de la competición.	Proyecto mesociclo.
		Proyecto macrociclo.
		Proyecto megaciclo (Combinar con dirección de cantera).

El capital humano que constituye la empresa serían los propios socios fundadores, cada uno se constituirá como autónomo y trabajará desde su propia casa. Los salarios serán en función de los porcentajes de ingreso, destinado un porcentaje fijo a la empresa y uno variable a los salarios. Uno de los 3 socios fundadores sería yo, David García Sánchez, y los otros 2 serían compañeros del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Llevaríamos a cabo un plan de marketing, difusión y estrategia de redes sociales. Haciendo anuncios a través de las radios y promocionándonos por medio de nuestro twitter, instagram, facebook y página web.

Nuestra oferta va dirigida a:

- Clubes deportivos de baloncesto con un equipo en Liga Nacional N1 Masculina o Femenina o superior.
- Clubes de baloncesto andaluces, con cantera, que tengan algún equipo disputando un Campeonato de Andalucía.
- Estos clubes deberían ser de la parte oriental de la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Los clubes interesados en nuestros proyectos podrían inscribirse por distintas vías:

- A través de cualquiera de nuestras vías de comunicación (Página web, redes sociales, correo electrónico, teléfono de contacto...).
- La inscripción se puede realizar a lo largo de toda la temporada a través de los medios citados anteriormente.
- La actividad se publicitará a través de las redes sociales y charlas divulgativas.

Los recursos que se necesitarían para constituir la empresa serían:

- Recursos humanos específicos (Analista y preparador físico).
- Equipo de grabación.
- Ordenador.
- Software para el análisis y medición de rendimiento.
- Escaleras de agilidad.
- Petos GPS.
- Paracaídas.
- Trineos.
- Conos, picas.
- Instalaciones ofrecidas por el club contratante.

Los principios y valores de nuestra empresa serían:

- Compromiso.
- Constancia.
- Cercanía.
- Saber escuchar.

Esta empresa ofrecería un servicio especializado en análisis deportivo y preparación física, algo novedoso actualmente, que ninguna otra empresa ofrece y que haría a los clubes evitar tener que buscar preparadores físicos y analistas, ya que contratando nuestros servicios nosotros nos haríamos cargo de todo eso durante el período que dure el contrato.

11. BIBLIOGRAFÍA

1. Akers, M. D., Wolff, S, y Buttross, T. (1991). An empirical examination of the factors affecting the success of NCAA Division I College Basketball teams. *The Journal of Business and Economic Studies.*, 1(2), 14-21.
2. Anguera, M. T., & Mendo, A. H. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(3), pp. 135-160.
3. Arjol, J. L. (2012). La planificación actual del entrenamiento en fútbol: Análisis comparado del enfoque estructurado y de la periodización táctica. *Acciónmotriz*, 8, pp. 27-37.
4. Balagué, A., Torrents, C., Pol, R., & Seirul lo, F. (2014). Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones. *Apunts: educacion fisica y deportes*, (116).
5. Betsh, T. (2008). The nature of intuition and its Neglect in research on judgment and decision making. En H. Plessner, C. Betsch & T. Betsch, *Intuition in judgment and decision making* (pp. 3-22). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
6. Bourbousson, J., Sève, C., yMcGarry, T. (2010a). Space–time coordination dynamics in basketball: Part 1. Intra-and inter-couplings among player dyads. *Journal of sports sciences*, 28(3), pp. 339-347.
7. Camacho, P. (2012). El valor del aprendizaje incidental en la toma de decisión y control motor en baloncesto Incidental learning value in basketball decision making and control motor. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12(1), pp. 9–12.
8. Cárdenas, D. (2009). La toma de decisiones en baloncesto: Bases neuropsicológicas y su aplicación práctica. En A. Lorenzo, S. Ibáñez y E. Ortega (Eds.), *Aportaciones teóricas y prácticas para el baloncesto del futuro* (pp. 131-150). Sevilla: Wanceulen.
9. Cárdenas, D., & Alarcón, F. (2010). Conocer el juego en baloncesto para jugar de forma inteligente. *Wanceulen: Educación Física Digital*, (6), p. 4.
10. Cárdenas, D., Conde, J., & Courel, J. (2013). El uso del Match Analysis para la mejora del rendimiento físico en los deportes de equipo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 23(8), pp. 147-155.
11. Cárdenas, D., Ortega, E., Llorca, J., Courel, J., Sánchez-Delgado, G., & Piñar, M. I. (2015). Motor characteristics of fast break in high level basketball. *Kinesiology*, 47(2), pp. 208-214.
12. Cárdenas, D., Piñar, M. I., Llorca-Miralles, J., Ortega, E., & Courel, J. (2012). Influencia de la forma de utilización del espacio en la eficacia del contraataque en el baloncesto masculino de alto rendimiento. *Journal of Sport and Health Research*, 4(2), pp. 181-190.
13. Csataljay, G., James, N., Hughes, M., & Dancs, H. (2013). Effects of defensive pressure on basketball shooting performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), pp. 594-601.
14. Dantas, E.H., García, J.M., Salum, E., Sposito, C. A., & Gomes, A. C. (2010). Aplicabilidad de los modelos de perodizacion del entrenamiento deportivo: una revisión sistematica. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencis del Deporte*, 6 (20), pp. 231-241.

15. De Rose, D. (2004). Statistical analysis of basketball performance indicators according to home/away games and winning and losing teams *Journal of Human Movement Studies*, 47(4), 327-366.
16. De Rose, D., Barros, A, y Marcos, R. (2003). Campeonato Paulista Feminino: análise estatística do 1º Turno. Federação Paulista de Basquetebol. (En línea) http://www.fpb.com.br/dynamics/publicacoes/anexos/Artigo_004.htm
17. Díaz, M., Hernández, J.-L., & Castejón, F. J. (2012). La estrategia preguntas-respuestas como clave de la enseñanza comprensiva del deporte en Educación Física estudio de casos. *Cultura Y Educación*, 24(3), pp. 273–288.
18. Dominguez, E. (2013). Alternativas en la estructura y diseño del microciclo en el fútbol. *FutbolPF: Revista de Preparación Física en el Fútbol*, (8).
19. Fernández, R., Ortega, E., Ubal, M., Gómez, M. A., & Ibáñez, S. J. (2010). Estudio descriptivo de la utilización de factores defensivos en la división mayor del básquetbol chileno (dimayor). *Cronos*, 17, pp. 73-80.
20. Forde, K. (2002). *Relationship between rebounding margin and winning percentage in the North Central Region*. Tesis, Southwest State University, Minnesota.
21. Gao, B., Zhao, Z. L., & Zhang, M. M. (2014). The Application of Basketball Zone Defense Tactics. *Advanced Materials Research*, 989, pp. 5193-5196.
22. García, A.; Parejo, I.; De la Cruz, E.; Domínguez, A. M., & Saavedra, J. M. (2007). Differences in basketball game statistics between winning and losing teams in the Spanish EBA league. *Iberian congress on Basketball Research*, 4, 76-78.
23. García, J.; Ibáñez, S. J., Martínez De Santos, R., Leite, N., & Sampaio, J. (2013). Identifying basketball performance indicators in regular season and playoff games. *Journal of human kinetics*, 36(1), pp. 161-168.
24. Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), pp. 81-89.
25. Gómez, M. A., & Lorenzo, A. (2005). Diferencias entre equipos ganadores y perdedores en el rendimiento de competición en baloncesto femenino. *Kronos Rendimiento en el deporte*, 7, pp. 16-22.
26. Gómez, M. A., Gasperi, L., & Lupo, C. (2016). Performance analysis of game dynamics during the 4th game quarter of NBA close games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), pp. 249-263.
27. Gómez, M. A., Lorenzo, A., Ortega, E., Sampaio, J., & Ibáñez, S. J. (2007). Diferencias en las estadísticas de juego entre bases, aleros y pívots en baloncesto femenino. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(2), pp. 139-144.
28. Gómez, M. A.; Lorenzo, A.; Sampaio, J.; & Ibáñez, S. J. (2006). Differences in gamerelated statistics between winning and losing teams in women's basketball. *Journal of Human Movement Studies*, 51(5), 357-369.
29. Gómez, M.A., Lorenzo, A. y Sampaio, J. (2009). Estudio observacional de la competición en baloncesto ¿cuáles son las posesiones más eficaces? Sevilla: Wanceulen.

30. Graber, L. M. (1998). The Relationship between rebounding and winning percentage N. C. A. A. Division I Big Sky Conference women´s basketball., Eastern Washington University.
31. Ibáñez, S.J.; Sampaio, J.; Saenz-Lopez, P.; Giménez, J., & Janeira, M.A. (2003). Game statistics discriminating the final outcome of Junior World Basketball Championship matches. *Journal of Human Movement Studies*, 45(1), 1-19.
32. Iglesias, D., Cárdenas, D., & Alarcón, F. (2007). La comunicación durante la intervención didáctica del entrenador. Consideraciones para el desarrollo del conocimiento táctico y la mejora en la toma de decisiones en baloncesto. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 3(7), pp. 43-50. doi:10.12800/ccd
33. Janeira, M. A., Mendes, L, y Sampaio, J. (1996). Discriminatory power of game statistics winning or Losing basketball games. Paper presented at the Proceedings of the 3rd World Congress of Notational Analysis of Sport., Antalya. Turkey.
34. Kibele, A. (2006). Non-consciously controlled decision making for fast motor reactions in sports – A priming approach for motor responses to non-consciously perceived movement features. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), pp. 591–610.
35. Leite, N. M., Leser, R., Gonçalves, B., Calleja, J., Baca, A., & Sampaio, J. (2014). Effect of defensive pressure on movement behaviour during an under-18 basketball game. *International journal of sports medicine*, 35(09), pp. 743-748.
36. Lupo, C., & Tessitore, A. (2016). How Important is the Final Outcome to Interpret Match Analysis Data: The Influence of Scoring a Goal, and Difference Between Close and Balance Games in Elite Soccer: Comment on Lago-Penas and Gomez-Lopez (2014). *Perceptual and motor skills*, 122(1), pp. 280-285.
37. Marcos, F. M., Gonzalez, J. J., Sanchez-Oliva, D., Guardiola, J. M., & Garcia-Calvo, T. (2013). Entrenamiento de las capacidades condicionales a través de un microciclo de competición basado en el modelo de juego de un equipo de futbol. *Acciónmotriz*, (10), pp. 84-102.
38. Moliner, D., Legaz, A., Munguia, D., & Medina, R. E. (2010). Características de la planificación del entrenamiento en los deportes de equipo españoles de elite. *Apunts: Educacion Fisica y Deportes*, (102), pp. 62-69.
39. Montaner, C. & Montaner, A.M. (2004). Estudio comparativo del tiempo de posesión y sus efectos en el juego entre un equipo masculino y uno femenino de baloncesto de élite. *RendimientoDeportivo.com*, 9.
40. O'Donoghue, P. (2015). An introduction to performance analysis of sport. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
41. Ozakaki, V. H., & Rodacki, A. L. (2012). Increased distance of shooting on basketball jump shot. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, pp. 231-237.
42. Perales, J. C., Cárdenas, D., Piñar, M. I., Sánchez, G., & Courel, J. (2011). El efecto diferencial de la instrucción incidental e intencional en el aprendizaje de las condiciones para la decisión de tiro en baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), pp. 729-745.
43. Poolton, J. M., Masters, R. S. W., & Maxwell, J. P. (2005). The relationship between initial errorless learning conditions and subsequent performance. *Human Movement Science*, 24(3), pp. 362–78.

44. Poolton, J. M., Masters, R. S. W., & Maxwell, J. P. (2006). The influence of analogy learning on decision-making in table tennis: Evidence from behavioural data. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), pp. 677–688.
45. Puente, C.; Del Coso, J.; Salinero, J. J.; & Abián-Vicén, J. (2015). Basketball performance indicators during the ACB regular season from 2003 to 2013. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 935-948.
46. Raab, M., Masters, R. S. W., Maxwell, J., Arnold, A., Schlapkohl, N., & Poolton, J. (2009). Discovery learning in sports: Implicit or explicit processes? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), pp. 413–430.
47. Reverter, J., Jové, C., Fonseca, T., & Navarro, E. (2012). Análisis de la planificación del entrenamiento en deportes colectivos. *Revista Movimiento Humano*, 3, pp. 79-98.
48. Roca, A. (2009). El proceso de entrenamiento en el fútbol. Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona). Pontevedra: McSports.
49. Sáenz, P., Rebollo, J. A., & Vizcaino, C. (2017). Claves en la victoria de la Copa de la Reina de baloncesto en 2016. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 223-230.
50. Sampaio J, Janeira M (2003) Statistical analysis of basketball team performance: understanding teams' wins and losses according to a different index of ball possessions. *Int J Performance Anal Sport* 3: 40-49.
51. Sampaio, J. (1997). O Sucesso em basquetebol: um estudo centrado nos indicadores da performance do jogo. Paper presented at the 1º Fórum das Licenciaturas em Educação Física e Desporto., Vila Real, UTAD.
52. Sampaio, J., & Leite, N. (2006). ¿Por qué ganaron o perdieron los partidos de baloncesto los equipos que participaron en el Eurobasket 2005? *Kronos Rendimiento en el Deporte*, 9, pp. 67-73.
53. Sampaio, J., Cachulo, C, Janeira, M. (1998). Análise Quantitativa em Basquetebol Femenino: um estudo centrado na identificação dos indicadores e dos momentos que decidem o desfecho final dos jogos. Paper presented at the Proceedings of the 4th World Congress of Notational Analysis of Sport., Porto, Portugal.
54. Sanz, I. y Gutiérrez, P. (2004). El análisis del juego ofensivo en baloncesto: un paso más allá de la estadística convencional. *RendimientoDeportivo.com*, 7.
55. Serna, J. (2014). Inteligencia motriz e inteligencia emocional en el baloncesto. Tesis doctoral no publicada, INEFC-Universidad de Lleida, Lleida.
56. Serna, J., & Muñoz, V. (2015). Influencia del tipo defensa sobre el éxito en el lanzamiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), pp. 193-198.
57. Spector, J. M.; & Kim, C. (2014). Technologies for intentional learning: Beyond a cognitive perspective. *Australian Journal of Education*, 58(1), pp. 9–22.
58. Tamarit, X. (2007). ¿Qué es la periodización táctica?. Madrid: McSports.
59. Vales, A. (2014). Fútbol del análisis de juego a la edición de informes técnicos. Colección preparación futbolística. A Coruña, España: MCSports

12. ANEXOS

Tabla 11. Secuenciación de los principios de juego para la planificación.

Secuenciación de los Principios de Juego Ataque	Temporada 2018/2019 Senior Femenino Liga Nacional N1 Femenina CD Presentación Granada 2012																																						
	Momento de la temporada	Adquisición		Competición Liga																																Transición			
	Meses	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo					
	Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Pase de seguridad máxima relativa																																							
Elección de conductas y realización de acciones que garanticen la conservación del balón																																							
No pasar si no se tiene seguridad de éxito en la acción																																							
No botar a no ser que sea estrictamente necesario																																							
Pasar cuando el compañero lo solicita y tiene protegida el área de recepción																																							
Ocupar posiciones a distancia de pase eficaz																																							
Pasar al jugador con mejor ángulo de pase																																							
Proteger el área de recepción utilizando el contacto físico cuando sea necesario (sobre todo en posiciones interiores)																																							
Ayuda mutua																																							
Distribución equilibrada de los espacios																																							
Posicionamiento alrededor del jugador con balón																																							
Mejora del ángulo de pase-salirse de la línea del defensor más próximo aún a expensas de perder la profundidad																																							
Creación de peligro inminente																																							
Máxima profundización posible																																							
No botar si existe opción de lanzamiento eficaz																																							
Pasar al compañero más próximo al cesto																																							
Pasar al jugador que garantiza una mayor eficacia personal en función de sus cualidades personales o de las necesidades particulares del momento																																							
Posición y postura adecuadas																																							
Ocupación de espacios donde se genere peligro inmediato tras la recepción: aquellos desde los cuales el jugador es capaz de anotar con tiro directo y asegurar un buen ángulo de pase para el enlace con los compañeros del equipo																																							
Dinamismo de jugadores y del balón																																							
Circulación rápida del balón																																							

Tabla 12. Secuenciación de los principios de juego para la planificación.

Secuenciación de los Principios de Juego Ataque	Temporada 2018/2019 Senior Femenino Liga Nacional N1 Femenina CD Presentación Granada 2012																																						
Momento de la temporada	Adquisición				Competición Liga																																Transición		
Meses	Septiembre				Octubre					Noviembre					Diciembre					Enero					Febrero					Marzo					Abril		Mayo		
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
No botar si existe posibilidad de pasar a un compañero mejor situado																																							
Pases rápidos y precisos																																							
Realizar apoyos constantes al jugador con balón																																							
Desocupar el espacio de juego cuando el defensor se encuentre en línea de pase generando espacio para otro compañero																																							
Reemplazo constante de los espacios libres generados por los cruces																																							
Creación, aprovechamiento y explotación de situaciones de desequilibrio defensivo																																							
Cambios constantes de la orientación defensiva																																							
Cambios constantes y rápidos de lado del balón (pases rápidos y precisos)																																							
Pasar lo antes posible al beneficiario de la acción																																							
Creación y aprovechamiento de desequilibrio numérico y posicional defensivo																																							
Mejorar el ángulo de pase circulando el balón cuando sea necesario																																							
Ocupar espacios desde los cuales se mejore el ángulo de pase (juego en triángulo)																																							
Cruzarse en la trayectoria del oponente cuando se obtenga ventaja posicional durante el desplazamiento botando																																							
Dificultar la recuperación defensiva																																							
Obstaculizar a los defensores en sus trayectorias de recuperación defensiva																																							
Apoyar desplazándose hacia un lugar donde se aumente la distancia con el adversario más próximo o responsable del marcaje																																							
Apoyar hacia un lugar que se encuentre fuera del campo de visión del oponente más próximo o responsable del marcaje																																							
No mostrar las verdaderas intenciones																																							
No mostrar la intención de pasar (pasar sin mirar al receptor)																																							
Realizar acciones que provoquen errores en la defensa (fintas de pase-recepción)																																							
Fijar la atención defensiva antes de las acciones de pase																																							

Tabla 13. Secuenciación de los principios de juego para la planificación.

Secuenciación de los Principios de Juego Defensa	Temporada 2018/2019 Senior Femenino Liga Nacional N1 Femenina CD Presentación Granada 2012																																							
	Momento de la temporada	Adquisición		Competición Liga																																Transición				
	Meses	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo						
	Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Observación y análisis de la sit. de juego: compañeros, adversarios y balón																																								
Conceder las posibilidades atacantes que menos domina el equipo rival o que representan menos peligro																																								
Previsión de las necesidades relacionadas con el rebote defensivo																																								
Tomar contacto físico para restringir su libertad de movimiento e impedirle su aproximación hacia la zona de caída del balón																																								
Bloqueo de rebote defensivo																																								
Elección de conductas y realización de acciones para proteger la canasta																																								
Situarse entre el poseedor del balón y el propio cesto																																								
Posición y postura defensivas																																								
Distribución equilibrada de los espacios de juego en torno a la canasta y en relación con el jugador con balón																																								
Posicionamiento alrededor del jugador con balón																																								
Apoyos a ambos lados del oponente del jug. con balón a dist. de ayuda eficaz																																								
Desplazamiento para recuperar la posición tras la ayuda al compañero																																								
Recuperación defensiva																																								
Reducir las posibilidades de profundización de los oponentes, sobre todo del jugador con balón																																								
Acoso intenso a los jugadores interiores manteniéndose en línea de pase																																								
Balance defensivo rápido cuando se produce la pérdida del balón																																								
Interponerse en la trayectoria del jugador con balón que va hacia canasta																																								
Negar la circulación rápida del balón																																								
Neutralizar las acciones de pase mediante el acoso constante al jugador con balón y el posicionamiento en línea de pase																																								
Evitar los cambios constantes de orientación defensiva																																								
Conducir el juego colectivo del equipo atacante hacia los laterales del campo evitando la penetración por el centro																																								
Conservación del equilibrio numérico y posicional defensivo																																								
Mantener la comunicación verbal con los compañeros																																								
Ayuda y recuperación																																								
Rotaciones defensivas																																								
Variabilidad y alternancia en las formas de defender																																								
Variabilidad y alternancia en relación con el tipo de defensa empleada																																								

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DEL TFG

Yo, David García Sánchez, con DNI 26516881-C, y estudiante del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Facultad del Deporte de la Universidad de Granada, declara que asume la originalidad del Trabajo Fin de Grado presentado en el curso 2018-2019, entendida en el sentido de que no ha utilizado fuentes sin citarlas debidamente.

Granada, a 29 de mayo de 2019



Fdo.: David García Sánchez