

Ejercicios para mejorar el rebote en el Baloncesto masculino de Las Tunas, categoría social

Exercises to improve the rebound in the male basketball of Las Tunas, social category

Elías Antonio Llody Avila¹ (eliaslla@ult.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0001-7373-162X>)

Marvin Miguel Téllez Garrido² (marvinm@ult.edu.cu) (<http://orcid.org/0000-0001-7564-1257>)

Francisco Yadiel Guerrero Quiala³ (fquiala@ult.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0002-4606-5243>)

Resumen

El objetivo de este estudio ha sido describir la importancia del rebote en el Baloncesto masculino de Las Tunas, categoría social. Para ello se investigó una muestra de 7 atletas que conforman el 100% de los jugadores interiores, con una estatura promedio de 194 cm, con un peso promedio de 86 Kg, a los cuales se les aplicó ejercicios para el rebote de acuerdo con la metodología de Tudor Bomba. En la etapa preparatoria se efectuaron tres topes de control, se pudo apreciar que estos atletas tenían conocimientos sobre el rebote, pero se consideró que presentaban problemas técnico-tácticos a la hora de realizarlo. Las estadísticas arrojaron que estaban muy por debajo de sus posibilidades, en relación a otros equipos. Al analizar los resultados obtenidos en la competencia, se comprobó la eficacia de los ejercicios desarrollados, lo que permitió un aumento considerable en el % de rebotes logrados por juegos, demostró la efectividad de los ejercicios utilizados al obtener resultados significativos en la competencia, al ubicarse el equipo en el 3er lugar general de este indicador en la zona oriental, además de tener el mejor reboteador del torneo. Se utilizaron métodos teóricos en esta investigación (Histórico-Lógico y Análisis-Síntesis), así como empíricos (la observación y el preexperimento) y como técnica estadística para el procesamiento y análisis de los datos se utilizó el SPSS 11.5.

Palabras claves: ejercicios, rebote, Baloncesto, atletas, deporte.

Abstract

The objective of this study has been to describe the importance of the rebound in the male basketball of Las Tunas, social category. For this purpose, a sample of 7 athletes was investigated, which make up 100% of the inside players, with an

¹ Máster en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia. Profesor Auxiliar. Departamento Didáctica del Deporte. Universidad de Las Tunas. Cuba.

² Licenciado en Cultura Física. Profesor Asistente. Departamento Educación Física. Universidad de Las Tunas. Cuba

³ Máster en Actividad Física Comunitaria. Profesor Auxiliar. Departamento Didáctica del Deporte. Universidad de Las Tunas. Cuba.

average height of 194 cm, with an average weight of 86 kg, to whom rebounding exercises were applied according to the methodology of Tudor Bomba. In the preparatory stage, three control stops were carried out. It was possible to appreciate that these athletes had knowledge about rebounding, but it was considered that they presented technical-tactical problems when performing it. The statistics showed that they were far below their possibilities, in relation to other teams. When analyzing the results obtained in the competition, the effectiveness of the exercises developed was verified, which made possible a considerable increase in the % of rebounds achieved per game, and demonstrated the effectiveness of the exercises used in obtaining significant results in the competition, as the team was located in the 3rd general place of this indicator in the eastern zone, besides having the best rebounder of the tournament. Theoretical methods were used in this research (Historical-Logical and Analysis-Synthesis), as well as empirical ones (observation and pre-experiment) and SPSS 11.5 was used as a statistical technique for data processing and analysis.

Key words: exercises, rebounding, basketball, athletes, sport.

En la actualidad, el Baloncesto es un deporte que se desarrolla con rapidez en todo el mundo. Es considerado como el deporte más creativo y dinámico de los juegos con pelotas, y tremendamente popular por su espectáculo. Esta disciplina desde su invención se convirtió de inmediato en un deporte donde primaba la ofensiva.

Con la evolución y perfeccionamiento de este, también influyó en el de sus métodos, modos y formas de ataques, para lograr una mayor efectividad del juego ofensivo sin descuidar la defensa. El logro de altos resultados se obtiene si se combinan una elevada preparación técnico-táctica, una gran rapidez de reacción y un coeficiente de inteligencia adecuada, que permita asumir respuestas rápidas a situaciones de juego.

Durante el pasado Torneo Nacional de Ascenso (TNA) en el que se obtuvo el lugar 9, se pudo constatar a través de las estadísticas de cada partido que el equipo capturaba pocos rebotes tanto ofensivos como defensivos y dentro de estos, el mayor problema estaba enmarcado en el bloqueo.

Después de analizados todos los componentes de la preparación del deportista del macro 2017/2018 se decidió analizar minuciosamente los componentes de la preparación técnico-táctica, lo cual es una de las insuficiencias del banco de problemas de la provincia Las Tunas. Ello motivó la realización de un estudio del cual este artículo es resultado. El mismo tiene como objetivo aplicar ejercicios de bloqueo para mejorar el rebote del equipo de baloncesto masculino categoría social de Las Tunas.

La investigación se enmarca en el campo de las ciencias de la cultura física, en la cual se emplearon los siguientes métodos teóricos:

- Histórico y lógico, análisis y síntesis, inducción y deducción, sistémico-estructural-funcional. Estos permitieron fundamentar el trabajo y caracterizar

el objeto de la investigación, así como la interpretación de los datos teóricos, así como para interpretar los procesos estudiados durante su modelación como proceso.

- Se emplearon las siguientes técnicas empíricas: observación y el experimento (preexperimento), además de la Técnica Estadística del SPSS 11.5. Los mismos permitieron la determinación de la insuficiencia de esta investigación, la caracterización actual del diseño curricular del proceso estudiado y la comparación, así como para registrar y procesar los resultados de las observaciones con el objetivo de encontrar regularidades y tabular en por ciento los elementos a investigar.

Rebote, técnica deportiva. Apuntes

Rebotar es la única técnica fundamental del Baloncesto, que no puede hacerse muy frecuente. Puede lanzar, driblar demasiado, pasar muchas veces y tratar a menudo de interceptar el balón o bloquear lanzamientos, pero el rebotar al ser utilizado en menos ocasiones que los demás elementos técnicos, permite tener el control de la posición del balón debajo del tablero como producto de un lanzamiento fallido por el equipo contrario. Por lo tanto, el equipo que controla los tableros normalmente controla el partido.

La importancia de rebotar consiste en interponerse entre el atacante y el balón una vez efectuado un tiro con el fin de impedir su captura por el contrario y obtenerlo lo antes posible.

En la revisión de la bibliografía sobre la temática pudieron advertirse los siguientes tipos de bloqueos al rebote (Dal Monte, Gallozi, Lupo, Marcos y Menchinelli, 1987; Hernández, 1988).

- Bloqueo al rebote horizontal.
- Bloqueo al rebote ciego.
- Bloqueo al rebote en diagonal.
- Bloqueo al rebote y toma de posición interior.
- Bloqueo al rebote directo e indirecto.

Factores que determinan un buen reboteador (Mouche, 2004; Rodríguez, Alarcón, Amador y Cárdenas, 2003).

- Emocional

Deseo: querer el balón es el factor más importante del rebote, por lo que siempre hay que estar preparado para recuperar el balón cada vez que se efectúa un tiro fallido al aro.

Valor: su valía como reboteador se mide según su decisión en la lucha por el rebote, que se produce debajo de los tableros donde hay que mostrarse ansioso de

participar en ella, aunque no proporciona gloria, pero si victoria.

- Estado mental

Anticipación de los tiros fallidos: examinar los aros y tableros para determinar con qué fuerza reboteará el balón, observar el ángulo y distancia para prever en qué punto rebotará el balón.

Conocer el adversario: conozca la altura, fuerza, habilidad para saltar, rapidez, agresividad, técnica de bloqueo y capacidad de reaccionar para los siguientes intentos.

- Estado físico

Rapidez: moverse con rapidez alrededor del adversario e ir por el balón. En defensa, desplazarse con rapidez para bloquear e ir después por el balón.

Salto: practicar constantemente para mejorar el salto, no solo la altura sino también la rapidez y velocidad de salida, un segundo salto rápido es una gran ventaja.

Resistencia muscular: mejorar el diámetro transversal de la musculatura de las piernas, no solo importa lo alto que se salte, sino la frecuencia con que se haga.

Fuerza: aumentar la fuerza de todo el cuerpo de modo que pueda resistir la lucha por el rebote bajo los tableros.

Conjunto de ejercicios simples

Ejercicio no. 1

- Nombre: *Rotación defensiva y bloqueo.*
- Objetivo: Desarrollar responsabilidad en el cumplimiento del rol de cada jugador en la defensa, específicamente ubicación y bloqueo.
- Metodología: se necesitan para cumplimentar esta actividad 10 jugadores (cinco a la ofensiva y otros cinco a la defensa), los dos atletas que resultan neutros se ubicarán fuera del área pintada y realizarán pases entre sí, para que los jugadores que están a la defensa trabajen la rotación defensiva en función del balón. Después de esta rotación defensiva al sonido del silbato del entrenador se realizará un tiro al aro, por parte de uno de los jugadores neutros; se desplazará cada jugador defensivo a bloquear al ofensivo más cercano, se dirigirá luego a luchar por el rebote, se realizarán tres repeticiones de 30 segundos por cada quinteto (los que están a la ofensiva pasarán a la defensiva y viceversa), se rota a los jugadores neutros en cada intercambio.
- Participan: 10 jugadores y 2 entrenadores.
- Medios: 2 balones del deporte y los dos aros de la cancha.

Ejercicio no. 2

- Nombre: *Trabajo defensivo y ubicación al rebote.*

- Objetivo: Insistir en la ubicación que debe tener cada jugador en la localización del balón para la acción de bloqueo y rebote.
- Metodología: se ubicarán tres jugadores defensivos de espalda al aro para realizar trabajo de defensa sin contrario (desplazamiento hacia delante, hacia atrás y los laterales, y las manos alzadas). Al sonido del silbato y después del tiro realizado por parte del entrenador, los tres jugadores defensivos bloquearán a los otros tres ofensivos, que se encontrarán ubicados en el perímetro, para realizar la técnica del rebote. Se realizarán 3 repeticiones de 30 segundos, de los cuales 15 se dedicarán al trabajo defensivo y los restantes 15 de ubicación y técnica de rebote.
- Participan: 6 atletas y 1 entrenador.
- Medios: 2 balones del deporte y los dos aros de la cancha.

Ejercicio no. 3

- Nombre: *Desplazamiento y bloqueo al rebote.*
- Objetivo: Enfatizar en la adopción de la postura del atleta después de un desplazamiento para facilitar el bloqueo.
- Metodología: este ejercicio incluirá a la totalidad de los atletas, divididos en tres hileras, 2 de 3 atletas y 1 de 2 atletas (A, B y C). Una a la altura de la línea de tiros libres y las otras 2, una en el lateral izquierdo y otra en el derecho, de manera que se forme un triángulo entre las hileras. Al realizar el tiro al aro por parte del entrenador, los primeros jugadores de cada hilera se desplazarán hasta los segundos para bloquearlos. Estos movimientos serán al unísono en cada una de ellas, el primer jugador de la hilera A, se desplazará hasta el segundo de la B, el primer jugador de la hilera B se desplazará hasta el segundo de la C y el primer jugador de la hilera C se desplazará hasta el segundo de la A.

Los segundos de cada hilera se dirigirán al aro a ir por el rebote y los primeros deberán lograr un bloqueo efectivo a estos, los primeros jugadores de cada hilera (los que bloquean), después de realizar la actividad estipulada se incorporarán al final de la misma donde realizaron el bloqueo. Esta acción se repite por cada uno de los restantes jugadores. Este ejercicio se repetirá hasta que cada jugador lo realice en tres ocasiones, llegando al mismo lugar donde comenzaron.

- Participan: 16 atletas y 2 entrenadores.
- Medios: 2 balones del deporte y los dos aros de la cancha.

Ejercicio no. 4

- Nombre: *Bloqueo después de tiro libre.*
- Objetivo: Lograr conciencia en el atleta acerca de la importancia del bloqueo

al rebote después de tiro libre.

- Metodología: este ejercicio incluirá a diez de los 16 atletas, divididos en dos equipos (uno rojo que actúa a la ofensiva y otro azul que va a estar a la defensiva) posesionados para la acción de rebote. Después del tiro libre, cuando se efectúe el tiro por parte del equipo rojo, el equipo azul deberá bloquear a cada jugador, al que más cercano encuentre, para evitar que este entre a la zona restringida o posible zona de acción del rebote.
- Participan: 10 atletas y 2 entrenadores.
- Medios: 2 balones del deporte y los dos aros de la cancha.

Ejercicio no. 5

- Nombre: Bloqueo de Rebote Esquina Contraria.
- Objetivo: Bloquear el rebote a la esquina contraria.
- Metodología: Como alternativa se puede decir que, tras llegar el pase a la esquina contraria, se puede devolver al alero y que sea este el que tire o dejar que penetre el jugador de la esquina para que los que bloquean al rebote no se confíen y tengan que defender. También se puede castigar la defensa si hay rebote en ataques complejos.
- Participan: 16 atletas y 2 entrenadores.
- Medios: 2 balones del deporte y los dos aros de la cancha.

Ejercicio no. 6

- Nombre: Rebote 2x2.
- Objetivo: Enfatizar en bloquear al rebote primero y después ir por el balón.
- Metodología: Este es un ejercicio muy simple que, con un ligero esfuerzo, puede utilizarse para enfatizar distintos aspectos del rebote. No es un ejercicio para ser usado habitualmente con el fin de enseñar los fundamentos del rebote, pero sí es muy útil para revisar conceptos y enfocar el aspecto del rebote hacia algo competitivo.

Se comienza con dos atacantes situados en la línea de tiros libres, cada uno en una esquina. Frente a ellos y en la línea de fondo, dos defensores. Uno de los defensores con balón. El defensor con balón lo pasa a su atacante, el cual recibe y lanza a canasta. En el momento en que se produce el pase, ambos defensores corren a bloquear a sus respectivos atacantes, de manera que luchen los cuatro jugadores por el rebote. Si un defensor recupera el balón en el rebote, lo pasa mediante pivote y primer pase de contraataque al entrenador. Si los atacantes consiguen el rebote, juegan 2x2 contra los defensores.

- Participan: 4 jugadores o más.

- Medios: 2 balones del deporte y los dos aros de la cancha.

Ejercicio no. 7

- Nombre: Bloqueo de rebote.
- Objetivo: Bloquear a los atacantes para evitar que entren en el círculo.
- Metodología: este ejercicio está orientado al trabajo del bloqueo de rebote.

Se sitúan los jugadores por parejas aproximadamente del mismo tamaño y peso, alrededor de uno de los círculos del campo según el gráfico. Los defensores miran hacia fuera del círculo para encarar los atacantes. El balón está situado en el centro del círculo. A una señal del entrenador, los atacantes deben intentar entrar en el círculo para capturar el balón, mientras los defensores deben bloquear y empujar para evitarlo.

Se realiza un número de repeticiones (por ejemplo 10), dando un punto al equipo atacante si consigue el balón. La duración de cada repetición es de 5 segundos, se anota un punto al equipo defensor si consiguen que los atacantes no capturen el balón en este tiempo. El entrenador contará en voz alta desde 5 hasta 0, marca el tiempo que queda. Una vez finalizado el trabajo, los defensores pasan a ser atacantes y viceversa.

- Participan: 8 jugadores en cada aro.
- Medios: 2 balones del deporte y los dos aros de la cancha.

Variaciones de este ejercicio:

Se puede aumentar el tiempo de cada repetición hasta los 10 segundos. Utilizar como espacio a defender el rectángulo de la zona restringida.

Los jugadores por parejas, uno ataca y otro defiende, alrededor de los círculos, en cuyo interior se encuentra un balón. Giran alrededor del círculo y a una señal del entrenador los atacantes intentan coger el balón y los defensores evitarlo mediante el bloqueo.

Los jugadores por parejas. A una señal del entrenador, los que hacen función de atacantes dan un paso hacia un lado predeterminado mientras los defensores realizan el gesto de bloquear al rebote. El proceso será: hacerlo por un lado y luego por otro, luego por el lado que elija el atacante. Posteriormente, rápido por un lado determinado, rápido por el lado que elija el atacante. Siempre empujará el atacante al defensor cuando este le bloquee.

Análisis de los resultados de la aplicación de los ejercicios

Al analizar los datos recopilados se observó una mejoría en los principales indicadores en la segunda medición. La media aritmética y máximo son superiores en la segunda medición. También aumentó el total de rebotes ofensivo (Rango). Al tener como base que la media durante la primera medición fue 6,33 y en la segunda incrementó a 8,53 rebotes ofensivos durante ese año, aunque en la segunda

medición hubo un incremento, la desviación de los datos tiene una mayor dispersión, por lo que la desviación típica sigue mayor. También, en la segunda medición, 7 atletas ganaron más rebotes que en la primera para un 53,3% de los deportistas, lo que indica que mejoraron los resultados. Lo que está contemplado por los aleros y los pívots del equipo.

Hipótesis para los rebotes ofensivos:

H₀: $\mu_1 = \mu_2$ No hay diferencia significativa en el promedio de rebotes ofensivos en las dos mediciones.

H₁: $\mu_1 \neq \mu_2$ El promedio de rebotes ofensivos es significativamente superior en la segunda medición.

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$ porque es el más utilizado en las investigaciones.

Salida en el SPSS-11.5: $\alpha_0 = 0,414$.

Comparación: $\alpha_0 > \alpha$ ($0,414 > ,05$).

Decisión: No rechazar H₀.3

Conclusión: No existe diferencia significativa en los rebotes ofensivos en las dos mediciones, aunque se debe destacar el considerable aumento de los rebotes por parte de los delanteros del equipo, en especial del pívot.

Se observa una mejoría en los principales indicadores en la segunda medición. La media aritmética y máximo son superiores en la segunda medición, también aumentó el total de rebotes defensivos. Al tomar como base que la media durante la primera medición fue 14,00 y en la segunda incrementó a 15,67 de rebotes defensivos durante este año, donde al igual que en los rebotes ofensivos existe una gran heterogeneidad por la gran diferencia de la desviación de la segunda con respecto a la primera medición. También, 7 atletas ganaron más rebotes que en la primera para un 53,3% de los deportistas. Lo que está contemplado por los aleros y los pívots del equipo.

Los valores correspondientes a la segunda medición son mayores que los de la primera, lo que indica que mejoraron los resultados.

Hipótesis para los rebotes defensivos:

H₀: $\mu_1 = \mu_2$ No hay diferencia significativa en el promedio de rebotes defensivos en las dos mediciones.

H₁: $\mu_1 \neq \mu_2$ El promedio de rebotes defensivos es significativamente superior en la segunda medición.

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$ porque es el más utilizado en las investigaciones.

Salida en el SPSS-11.5: $\alpha_0 = 0,777$.

Comparación: $\alpha_0 > \alpha$ ($0,777 > 0,05$).

Decisión: No rechazar H0.

Conclusión: No existe diferencia significativa en el promedio de rebotes defensivos en las dos mediciones, aunque se debe destacar el considerable aumento de los rebotes por parte de los delanteros del equipo, en especial del pívot.

Se observa una mejoría en los principales indicadores en la segunda medición. La media aritmética, el máximo y el mínimo son superiores a la primera medición, también aumentó el total de rebotes. Al tener como base que la media durante la primera medición fue 20,33 y en el segundo hubo un incremento, donde la media fue de 22,20 de los rebotes en este año. Se mantiene la desviación más heterogénea en la segunda medición, lo que demuestra la gran dispersión en los resultados individuales.

Se observa que aumenta la cantidad total de rebotes en la segunda medición. También, en la segunda medición los atletas ganaron más rebotes que en la primera con una diferencia total de 58 rebotes, lo que indica que la mayoría mejoraron los resultados, 305 en la primera y 363 en la segunda, con un atleta entre los tres primeros del campeonato en ese año en este indicador.

Hipótesis del total de rebotes:

H0: $\mu_1 = \mu_2$ No hay diferencia significativa en el promedio del total de rebotes defensivos en las dos mediciones.

H1: $\mu_1 \neq \mu_2$ El promedio del total de rebotes es significativamente superior en la segunda medición.

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$ porque es el más utilizado en las investigaciones.

Salida en el SPSS-11.5: $\alpha_0 = 0,669$.

Comparación: $\alpha_0 > \alpha$ ($0,669 > 0,05$).

Decisión: No rechazar H0.

Conclusión: No existe diferencia significativa en el total de rebotes en las dos mediciones, aunque se debe destacar el considerable aumento de los rebotes por parte de los aleros del equipo, en especial del pívot.

Tabla #1 Resumen

Rebotes Ofensivos		Rebotes Defensivos		Total de Rebotes	
1ra med.	2da med.	1ra med.	2da med.	1ra med.	2da med.
17	25	55	64	72	89
28	54	39	77	67	101
1	1	0	4	1	5

5	10	15	15	20	25
4	3	8	15	12	18
0	4	0	4	0	8
0	2	1	5	1	7

Respuesta a las preguntas de la guía de observación

El 50% de los atletas se colocó correctamente, lo que evita las penetraciones de los opuestos cuando el balón es palmoteado; resultado que no es favorable por cuanto en un 50% de las ocasiones se le brindó la posibilidad a nuestros opuestos de anotar, en caso de rebote ofensivo y cuando es rebote defensivo, se les dio la posibilidad de que con facilidad hicieran ofensivas rápidas, restándole valores a nuestra ofensiva y debilitando nuestra defensa.

Solo el 75% realizó el trabajo de piernas para ganar la posición, lo que permitió interponernos entre el atacante y el balón, de esta manera se hacían nuestros los rebotes. Este aspecto es relevante en este equipo en tanto los resultados obtenidos durante el torneo son muestra de ello, sobre todo en el pívot alto y el delantero por cuanto el primero fue el mejor en el país con una media de 9.36 por partido y un total de 131 en 14 juegos. El segundo ocupó el 5 lugar con una media de 8.90 y un total de 120 en 16 juegos.

El 25% presentó problemas en el trabajo de las piernas, de ahí que los resultados de pívot bajo regular no sean los mejores, por cuanto en este aspecto se mostró poca efectividad. El 80% hace contacto con el contrario, lo que indica que se observan los movimientos que realizan los opuestos, así como la dirección en que se desplazan; sin embargo, no cierran el centro, así el 65% de los rebotes que pasan por esta zona son dominados por nuestros rivales debido a la mala comunicación que existe entre los interiores. En este sentido, se observó, en varias ocasiones, que dos jugadores de nuestro equipo luchaban entre ellos por un mismo balón, en caso de los defensas bloqueaban a sus opuestos en un 95% de las ocasiones, principalmente los escoltas en tanto anulaban en varias ocasiones el juego ofensivo de los oponentes y a la vez, posibilitaron un gran número de ofensivas rápidas.

En este aspecto, para ir por el rebote ninguno, levanta los brazos por encima de los hombros, principalmente los pívots, debido a que mantienen los brazos abajo, lo que facilita el trabajo a los contrarios porque, aunque no tenían una buena posición podían palmotear el balón y ganarlo de esta manera. Este aspecto constituyó otra de las limitantes que presentó este equipo en el rebote durante la TNA.

Con la aplicación del conjunto de ejercicios técnico-tácticos de bloqueo al rebote defensivo y ofensivo se obtuvieron mejores resultados deportivos en comparación con el torneo anterior en la primera categoría masculino de Baloncesto en la

provincia Las Tunas.

Se acepta la hipótesis, con la implementación de un conjunto de ejercicios técnico-tácticos de bloqueo al rebote defensivo y ofensivo se realizó una correcta y efectiva ejecución del mismo en el equipo de la primera categoría de la provincia Las Tunas.

Se lograron perfeccionar los sistemas defensivos y ofensivos con respecto al rebote del equipo, lo que permitió mejorar uno de los principales indicadores del baloncesto, como es el rebote fundamental a la hora de alcanzar la victoria en un partido.

Se recomendó generalizar este conjunto de ejercicios técnico-tácticos defensivos y ofensivos a todos los equipos de Baloncesto en la base, teniendo en cuenta las exigencias de cada una de las categorías. Asimismo, valorar la importancia de esta investigación entre los entrenadores para realizar una buena preparación defensiva y ofensiva, partiendo siempre de los ejercicios más simples a los más complejos para que el entrenamiento sea más asequible para los atletas.

Referencias

- Dal Monte, A., Gallozi, C., Lupo, S., Marcos, E. y Menchinelli, C. (1987). Evaluación funcional del jugador de baloncesto y balonmano. *Apuntes*, 24, 243-251.
- Hernández, J. (1988). *Baloncesto: iniciación y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Mouche, M. (2004). *Evaluación de la potencia anaeróbica con Ergojump*. Cuadernos Técnicos, monografía no.1 Baloncesto. En Actas del I Congreso Ibérico de Baloncesto, 82- 89. Sevilla Wanceulun.
- Rodríguez, M., Alarcón, F., Amador, F. y Cárdenas, D (2003). *Análisis diferencial del salto en baloncesto, en función de los puestos específicos desempeñados por los jugadores*. En II Actas del II Congreso Mundial de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Granada.