

ENTRENAMIENTO VISUAL PARA JUGADORES/AS DE BALONCESTO

NEREA ABELLÁN MATEOS. ÓPTICO OPTOMETRÍSTA

1. INTRODUCCIÓN

2. HABILIDADES EN EL JUEGO

- . **2.1 ROBO DE BALÓN**
- . **2.2 COORDINACIÓN OJO-MANO**
- . **2.3 MOVIMIENTOS OCULARES**

3. ENTRENAMIENTO VISUAL

4. CONCLUSIÓN

5. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN

Los atletas, como los jugadores de baloncesto, desarrollan más la coordinación de la visión con la respuesta motora del cuerpo, que los que no practican ningún deporte 1,2. Los deportistas son capaces de utilizar las capacidades visuales básicas de forma más amplia y eficaz, desarrollando más la sensibilidad al contraste, la agudeza visual estática y en movimiento 3.

Aunque hay otras habilidades que se pueden adquirir mediante entrenamiento visual, con la finalidad de mejorar la percepción de la profundidad, el seguimiento ocular y la sensibilidad periférica. Esto quiere decir que con ejercicios visuales el jugador puede mejorar el bote, los pases, la lectura de juego y el robo de balón entre otras cualidades.

2. HABILIDADES EN EL JUEGO

Tanto para el baloncesto como para otros deportes se adquieren habilidades perceptivo-cognitivas 3,4, es decir, mediante la información visual se obtienen habilidades como la anticipación y la toma de decisiones.

Es un factor importante tener desarrolladas estas aptitudes para conseguir buenos resultados. Para ello, en este artículo, hablaremos de cómo podemos maximizar el potencial del jugador con el entrenamiento visual.

2.1. Robo de balón

Se pueden lograr más robos de balón si se tiene conocimiento de la visión periférica 5. Principalmente fijamos la vista de forma central, de modo que toda la atención se focaliza en los 150 centrales, como la calidad de visión es peor conforme nos alejamos del centro, se pierde información. Esto es un beneficio para el rival, que interfiere en el bote y consigue robos de balón o intercepta el pase. Con el entrenamiento visual se consigue estimular la parte periférica de la visión y junto con los movimientos oculares se logra un mejor rendimiento.

Los beneficios de una mayor visión periférica no solo interfieren en el robo de balón. Ayuda a tener conocimiento de lo que sucede fuera de la visión central. En el baloncesto es importante anticiparse al pase, saber en qué posición está cada jugador y sacar ventaja. El objetivo es conseguir una doble
Federación Baloncesto Comunidad Valenciana

función, saber lo que tenemos delante y ser conscientes de lo que pasa alrededor.

2.2. Coordinación Ojo-Mano

Los jugadores no miran como botan el balón mientras buscan a un compañero a quien pasar. Todo lo contrario, el bote se realiza sin apenas mirar el balón. Se trata de una tarea visuomotora 4, hace falta una buena coordinación del cuerpo y para ello, esto se entrena desde pequeños inconscientemente cuando se enseña a botar el balón.

Cuando no se mira directamente al balón se intuye la dirección y la velocidad de este, es decir, se pierde información de donde está realmente el balón. Al hacer una entrada a canasta, en un contrataque, se fija la vista en el aro, por lo que la localización del balón queda en un segundo lugar llegando a veces a perder el control de este debajo de canasta. O por ejemplo al recibir un pase, el hecho de estar buscando a un jugador al que pasar antes de recibir si quiera el balón hace que no se tenga un control, porque no se consigue tener el manejo de balón.



[Fotografía de David Calero]. (Torrent, 2021).
Pabellón Municipal El Vedat, Torrent.

2.3. Movimientos oculares

El baloncesto es un deporte de acción rápida. En un periodo de tiempo corto se debe integrar la información visual y ejecutar una respuesta, como por ejemplo, un pase o un tiro.

La calidad de los movimientos oculares es importante para disminuir el tiempo de reacción y ser más rápido, para discriminar un objeto del resto y tener una velocidad de detección mayor o incluso para tener una búsqueda visual más eficaz² y poder localizar a los jugadores de forma más inmediata. Ejercicios que se pueden convertir en estrategias para que al evitar que se salga el balón de la cancha hacer un pase más certero y que no caiga en manos del rival, o maximizar la velocidad del pase u otras aplicaciones que mejorarían el trabajo del equipo.

3. ENTRENAMIENTO VISUAL

Con el entrenamiento visual se van a realzar aptitudes que ya se tienen, no se trata de aprender nada nuevo, sino de potenciar las habilidades que tiene el jugador.

Con una mayor visión periférica se sabe de forma más precisa en que posición está cada jugador en la cancha, de esta forma se puede seleccionar el pase más certero, se puede ganar antes la posición, ser más rápido en defensa, conseguir más robos de balón... Todo esto acompañado de amplios movimientos oculares supone una anticipación en el juego.

Estos entrenamientos se deben llevar a cabo por profesionales de la salud visual, existen varios centros especializados entre los que se encuentra Modavisión Natural Óptics, con el optometrista Jesús Calero con más de 20 años de experiencia en el sector, para más información <https://modavisionoptica.es/>

4. CONCLUSIONES

El entrenamiento visual tiene como objetivo maximizar las habilidades de los jugadores. De esta forma los deportistas son capaces de mejorar su rendimiento, lo que supone al equipo ventajas a la hora de coordinarse. Se puede practicar cuando los atletas no puedan entrenar físicamente⁴, por ejemplo, cuando estén lesionados, o se puede integrar como un ejercicio adicional junto a una actividad física, por lo que se puede incorporar a Federación Baloncesto Comunidad Valenciana

los entrenamientos de manera fácil. Federación Baloncesto Comunidad Valenciana

En conclusión, los ejercicios visuales pueden suponer una mejora como jugador sin necesidad de tener un físico muy fuerte o resistente ya que se basan en la coordinación de los procesos visuales y motores.

5. BIBLIOGRAFÍA

Broadbent DP, Causer J, Williams AM, Ford PR. Perceptual-cognitive skill training and its transfer to expert performance in the field: Future research directions. *Eur J Sport Sci.* 2015;15(4):322-331. doi:10.1080/17461391.2014.957727

Crawford JD, Henriques DYP, Medendorp WP, Khan AZ. Ocular kinematics and eye-hand coordination. *Strabismus.* 2003;11(1):33-47. doi:10.1076/stra.11.1.33.14094

Hadlow SM, Panchuk D, Mann DL, Portus MR, Abernethy B. Modified perceptual training in sport: A new classification framework. *J Sci Med Sport.* 2018;21(9):950-958. doi:10.1016/j.jsams.2018.01.011

Farrow D, Reid M. The contribution of situational probability information to anticipatory skill. *J Sci Med Sport.* 2012;15(4):368-373. doi:10.1016/j.jsams.2011.12.007

Hadlow SM, Panchuk D, Mann DL, Portus MR, Abernethy B. Modified perceptual training in sport: A new classification framework. *J Sci Med Sport.* 2018;21(9):950-958. doi:10.1016/j.jsams.2018.01.011

Krzepota J, Zwierko T, Puchalska-Niedbał L, Markiewicz M, Florkiewicz B, Lubiński W. The Efficiency of a Visual Skills Training Program on Visual Search Performance. *J Hum Kinet.* 2015;46(1):231-240. doi:10.1515/hukin-2015-0051