



RON DUBOIS

EVIDENCIA Y EFICIENCIA

"Del Dato al Gimnasio: Metodología Integral, Desarrollo del Jugador y Táctica Aplicada para Entrenadores de Básquetbol"

Esta capacitación propone un modelo de trabajo integral centrado en transformar la teoría y los datos en decisiones de alto impacto en la cancha.

La filosofía general del ponente, Ron Dubois, sostiene que tanto entrenadores como jugadores **"aprenden haciendo"**, por lo cual el entrenamiento debe diseñarse para exponer al atleta a entornos reales, caóticos y competitivos con oposición.

En 4 cápsulas desarrolla los siguientes conceptos.

1. Analítica Avanzada y Métricas Clave (Data Driven)

El objetivo de los datos no es complicar la lectura, sino respaldar las decisiones técnicas y corregir hábitos con evidencia empírica.

- **Eficiencia (PPP):** Los Puntos por Posesión determinan la productividad (1.0 PPP es bueno; 0.9 PPP es ineficiente).
- **Los 4 Factores de Dean Oliver:** Priorizados en eFG% (40%), Porcentaje de Pérdidas por posesión (25%), Porcentaje de Rebote (20%) y Tiros Libres (15%).
- **Selección de tiro y Transición:** Los triples tras recepción en la esquina (1.12 PPP) y las finalizaciones bajo el aro representan los lanzamientos de mayor valor. Asimismo, llevar la pelota a la "Zona 3" (de tiro libre a fondo) en menos de 7 segundos (*Clap and Go*) eleva la eficiencia a 1.4 PPP.
- **Métricas defensivas:** Se debe medir el valor real de las deflexiones y buscar que al menos el 50% de los tiros rivales se contesten de forma temprana (levantando los brazos antes del salto).
- **Plus-Minus (+/-):** Evalúa combinaciones y demuestra empíricamente el impacto real del quinteto y la profundidad del banco.

2. Desarrollo Individual: "Construye tu Juego, no solo tu Habilidad"

Se aplica el principio de Pareto (80/20): el 80% de los resultados provienen del 20% de las situaciones reales de partido.



- **Posicionamiento y Toma de Decisiones:** Dado que se juega mayoritariamente sin balón, es crítico enseñar el movimiento inteligente en el espacio e interpretar el entorno bajo la presencia defensiva (venciendo el hábito de entrenar 1c0 o 2c0).
- **Aceptación del error:** El error es vital para el aprendizaje; los entrenamientos deben ser espacios seguros para equivocarse.
- **Detalles técnicos de aplicación:**
 - *Control de cuerpo:* Saber desacelerar, pivotar y mantener el equilibrio.
 - *Manejo de la presión:* Mantener el balón abajo (cerca de los cordones) para alejar la presión defensiva.
 - *Traslado:* Mover la bola por el centro del campo y evitar las bandas para prevenir trampas defensivas.
 - *Finalizaciones:* Usar la parada en dos tiempos (1-2) para amagar o pasar si hay defensores en la pintura baja.

3. Estructura del Entrenamiento y Metodología Colectiva

Las prácticas estructuradas (5c0) no preparan al equipo para la impredecibilidad del 5c5 real.

- **Juegos Reducidos (JDR):** Trabajar prioritariamente en 2c2, 3c3 y 4c4 (este último da mayores espacios para exigir lecturas más largas de recuperación defensiva).
- **Reglas ofensivas:** Buscar el pase extra sin repetir penetraciones consecutivas directas (*drive and kick*) para lograr tiros sin contestar.
- **Simplicidad defensiva:** Dominar a la perfección uno o dos sistemas (ej. *Pack Line*) en lugar de saturar de esquemas, dividiendo el trabajo en los cuatro escenarios clave: *Drive and kick*, *Pick and roll*, *Catch and shoot* y *Post up*.
- **Gestión de la práctica:** Sesiones cortas e intensas al inicio de temporada, asignación de roles definidos en la transición/rebote, y uso del método de "10 posesiones" para medir la eficiencia competitiva directa.

4. Dirección de Partido, Gestión de Staff y Situaciones Especiales

- **Roles claros en el banco:** El asistente monitorea tablero, tiempos muertos, faltas y ajustes estratégicos, liberando al entrenador principal para conectarse con la atmósfera emocional del equipo y la toma de decisiones críticas.
- **Comunicación y rotaciones:** Informar las expectativas a cada jugador antes de enviarlo a cancha para reducir la ansiedad.



- **Gestión de emparejamientos (*Matchups*):** Proteger al talento ofensivo en defensa, disimular especialistas defensivos en ataque y saber explotar las fortalezas/debilidades del rival (peores/mejores tiradores de libres).
- **Cierres de partido (Últimos 3 minutos):** Ensayar escenarios preestablecidos:
 - *Falta intencional:* Practicar dar una falta limpia en el drible.
 - *Lanzamiento final:* Ejecutar el tiro restando 3 o 4 segundos en caso de empate (para evitar contragolpes del rival), o a 5/6 segundos si se pierde por 1 punto (para permitir una segunda oportunidad o falta rápida).
 - *Mecanización:* Entrenar situaciones especiales (SLOB/BLOB) de forma automatizada con un núcleo reducido de 6 jugadores clave fuera de los horarios generales

Una gran propuesta donde la EVIDENCIA va de la mano de la EFICIENCIA.

"Un gran entrenador no es el que más sabe, sino el que nunca deja de aprender. Eleva el nivel de tus jugadores dominando nuevos sistemas de entrenamiento."