



JORGE DIAZ VELEZ

 “PIES QUE JUEGAN: Del equilibrio al 1x1”

Fundamentos, coordinación y creatividad para construir mejores jugadores

Esta capacitación se enfoca especialmente útil para **entrenadores FIBA/ENEBA Nivel 1 y 2**. El eje no es solamente “movimiento de pies”, sino **cómo enseñar los fundamentos, cómo progresarlos y cómo relacionarlos con la toma de decisiones ofensivas**.

“EL SECRETO ESTÁ EN LOS PIES”

Cómo enseñar equilibrio, detenciones, salidas y cambios de dirección desde la formación

1. RESUMEN ACADÉMICO

La capacitación propone una concepción integral del **movimiento de pies en básquetbol**, entendiendo que su desarrollo no debe reducirse a la repetición mecánica de gestos técnicos.

Jorge, especialmente en las etapas formativas, el entrenador suele cometer el error de avanzar rápidamente hacia la táctica o hacia ejercicios complejos cuando todavía no se han consolidado las bases. Su planteo es contundente: **para hacer bien las cosas complejas primero hay que hacer bien las simples**.

Desde esta perspectiva, el movimiento de pies depende de una estructura previa compuesta por:

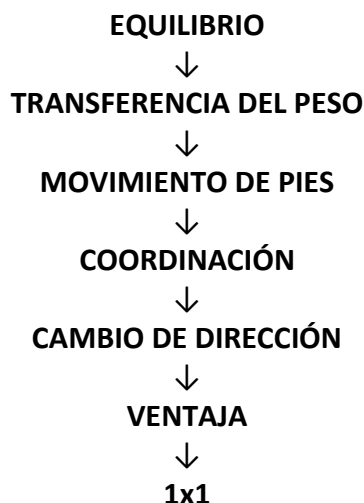
- equilibrio;
- lateralidad;
- coordinación;
- percepción espacial;
- percepción temporal;
- capacidad para transferir el peso corporal;
- fuerza;
- flexibilidad;
- estabilidad pélvica.



El disertante señala que un jugador puede conocer la técnica de un movimiento, pero si carece de las condiciones físicas y perceptivas necesarias, **no podrá utilizar ese movimiento para obtener una ventaja real.**

2. IDEA CENTRAL DE LA CLÍNICA

La propuesta puede sintetizarse en una cadena:



2

Por eso el movimiento de pies no aparece como un contenido aislado.

Es el **soporte mecánico para crear ventajas en el juego.**

3. IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO

El disertante afirma que para desarrollar un buen movimiento de pies se necesita, en primer lugar, **un buen equilibrio.**

Sin equilibrio, el jugador no puede ejecutar correctamente los movimientos de pies.

Este concepto se vuelve especialmente importante al trabajar:

- detenciones;
- pivotes;
- cambios de dirección;
- salidas;
- fintas;
- finalizaciones.

Aplicación pedagógica



El entrenador no debería comenzar preguntándose:

“¿Qué ejercicio de pies voy a hacer?”

sino: “**¿Qué capacidad necesita el jugador para poder ejecutar ese movimiento?**”

4. LATERALIDAD

Otro concepto fundamental es la **lateralidad**.

El jugador debe ser capaz de realizar el movimiento tanto hacia la derecha como hacia la izquierda con una eficiencia similar.

Esto tiene una consecuencia metodológica muy clara: **Todo fundamento debe entrenarse hacia ambos lados.**

El disertante advierte que muchas veces, por buscar velocidad, el entrenador termina trabajando preferentemente hacia un solo lado y posteriormente aparecen problemas cuando el jugador debe ejecutar la acción por el lado contrario.

5. COORDINACIÓN

El movimiento de pies exige: **equilibrio + lateralidad + coordinación.**

La coordinación permite que el jugador pueda organizar adecuadamente las acciones de piernas, tronco y balón.

El disertante señala que cuando los jugadores no coordinan correctamente, los movimientos se vuelven torpes.

6. TRANSFERENCIA DEL PESO CORPORAL

Uno de los conceptos técnicos más importantes de toda la exposición es:

Transferir eficientemente el peso de una pierna a la otra.

El jugador que realiza esa transferencia de manera más eficiente obtiene una ventaja en el movimiento.

Esto tiene aplicación directa en:

- arranques;
 - frenadas;
 - cambios de dirección;
 - fintas;
 - salidas;
 - pivotes;
 - movimientos ofensivos sin balón.
-



7. ESPACIO Y TIEMPO

El disertante incorpora un elemento que eleva la capacitación por encima de una simple clínica de fundamentos: **La percepción espacio-temporal.**

Un jugador puede ejecutar mecánicamente una entrada y salida, pero si no reconoce **cuándo acelerar, cuándo frenar y cuándo cambiar de ritmo**, no conseguirá sacar ventaja.

Por lo tanto: **Técnica ≠ ventaja automática.**

La técnica debe estar acompañada por: **percepción + ritmo + espacio + tiempo.**

8. FUERZA Y MOVIMIENTO DE PIES

El expositor dedica un bloque importante a explicar que los problemas técnicos muchas veces tienen una raíz física.

Menciona particularmente:

- cuádriceps;
- gemelos;
- glúteos;
- abdominales;
- zona lumbar;
- flexibilidad;
- estabilidad pélvica.

La idea central es que **la técnica necesita una estructura corporal capaz de sostenerla.**

Esto es especialmente importante para entrenadores de formación.

No alcanza con decir: “Baja más”.

Si el jugador no posee las condiciones físicas para adoptar y mantener esa posición, primero hay que desarrollar las capacidades que le permitan realizarla.

9. CAMBIO DE DIRECCIÓN

El cambio de dirección es presentado como una acción en la que la ventaja se obtiene fundamentalmente **con las piernas**, no solamente con el balón.

El jugador necesita:

1. frenar;
 2. controlar la inercia;
 3. transferir el peso;
-



4. generar una nueva dirección;
5. acelerar.

Por lo tanto, el cambio de dirección es un excelente ejemplo de cómo un fundamento técnico depende de una combinación de:

fuerza + equilibrio + coordinación + técnica + percepción.

10. EL FUNDAMENTO COMO MEDIO PARA CREAR VENTAJA

El objetivo final no es que el jugador “haga bonito” un movimiento.

Es que pueda: **crear una ventaja.**

Esta idea aparece con claridad cuando el disertante trabaja movimientos de pies para generar ventajas en el **1x1**.

Así, el fundamento adquiere sentido táctico.

11. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

Probablemente uno de los mayores valores de la capacitación para un entrenador Nivel 1/2 no está solamente en los ejercicios, sino en la **filosofía de enseñanza.**

El disertante sostiene:

Primero lento. Después rápido.

Explica la analogía con aprender a leer: primero se ejecuta lentamente y, cuando el gesto se consolida, se incrementa la velocidad.

Progresión: comprender → ejecutar → corregir → automatizar → acelerar.

12. NO CREAR AUTOMATISMOS CERRADOS

Otro principio metodológico interesante:

El entrenador debe generar automatismos, pero también debe enseñar al jugador a **romperlos.**

El disertante plantea que repetir siempre exactamente la misma acción puede convertirse en un problema.

Por eso propone:

- cambiar la dirección;
- cambiar el pie;
- modificar el tipo de pase;
- agregar dribling;
- variar la recepción;



- modificar la velocidad;
- introducir diferentes estímulos.

13. VARIABILIDAD

El concepto aparece repetidamente: **“Permanentemente tengo que ir variando.”**

El entrenador puede mantener el mismo objetivo y modificar la forma de alcanzarlo.

Por ejemplo, una detención puede realizarse:

- sin balón;
- con balón;
- recibiendo;
- después de dribling;
- con pase directo;
- con pase de pique;
- con diferentes salidas.

Esto permite conservar el fundamento mientras aumenta la riqueza perceptiva.
