

# COEFICIENTE INTELECTUAL DEL BALONCESTO

La capacidad de prosperar como jugador de baloncesto depende de varias aptitudes: la habilidad, la capacidad atlética y el **C.I. del baloncesto** como las principales capacidades requeridas.

Un **C.I. de baloncesto** es el rasgo más importante que puede poseer un jugador y....

¿QUE ES EL C.I.?...Podíamos decir que es un adjetivo para definir no ya una carrera, sino también un estilo que se caracteriza por la manera de interpretar el juego desde su propio conocimiento, donde los jugadores saben sacar el máximo de sus cualidades.

Sin educación, esa que se mama en casa; sin una formación académica adecuada que desarrolle las capacidades intelectuales de una persona y sin una formación deportiva del juego, es mucho más difícil conducir el talento de un jugador; es decir, desarrollar su propio **C.I.** que le permita sacar el máximo partido como deportista.

- El **C.I.** sirve para explicar porque se genera tanta frustración en la formación, porque tantos jugadores con mucha capacidad se quedan en el camino.
- El **C.I.** sirve para explicar porque se sacan tan pocos jugadores en relación a la inversión empleada e imprescindible en personal e instalaciones.
- El **C.I.** sirve para explicarnos que no hay formación sin una formación adecuada de quien la imparte.

**Resumiendo con ejemplos** nos explica por qué un jugador más pequeño le quita los rebotes a otro más alto, como un base más lento supera continuamente a otro más rápido, como un jugador bajo pone tapones a otro más alto, porque *Rudy* roba tantos balones en el lado débil, a *Campazzo* nunca le ponen tapones, la fantástica carrera de los *hermanos Gasol*, etc...

Como un gran maestro en el ajedrez, son los jugadores que son capaces de pensar 3 o 4 movimientos por delante de los otros jugadores en la cancha los que sobresalen.

Aquellos con un alto **C.I de baloncesto** “juegan el juego de la manera correcta”, pueden “ver la cancha” como si fueran *Neo en Matrix*, capaces de burlar a sus oponentes y usar su inteligencia para elevar el juego de sus compañeros de equipo. Entienden “un buen tiro”, una posición defensiva adecuada y los “ fundamentos del juego”.

## COMO MEJORAR TU C.I. DEL BALONCESTO

### 1. MIRA LOS PARTIDOS DE BALONCESTO PARA “APRENDER”

Hay dos maneras de ver un partido de baloncesto:

#### DISFRUTAR

Hay un tiempo y lugar para ambos, pero debes entender que son muy diferentes. Cuando estas con un grupo de amigos y ves un partido para divertirte, por lo general no te concentras en nada en particular ni intentas aprender activamente del juego, es sólo entretenimiento.

Mientras que cuando estás viendo un partido para aprender te estas enfocando en partes específicas del juego con el objetivo de mejorar tu **C.I del baloncesto**.

Lo que estás viendo depende especialmente de lo que quieres aprender. Podemos concentrarnos en... ¿Qué defensa están planteando? ¿Cómo defienden el bloqueo directo? ¿Cómo defienden el tiro de 3? ¿Qué ataque están empleando? ¿Juegan lento o juegan rápido? ¿A quién atacan más, a los exteriores o interiores?

### 2. PASA MÁS TIEMPO JUGANDO

- Con los amigos en la escuela
- 3 c 3 durante las prácticas en equipo.
- 1 c 1 con tu mejor amigo

***Y CUANTO MAS JUEGAS, MÁS “SEÑALES” CAPTARAS QUE MEJORARAN TU C.I DE BALONCESTO.***

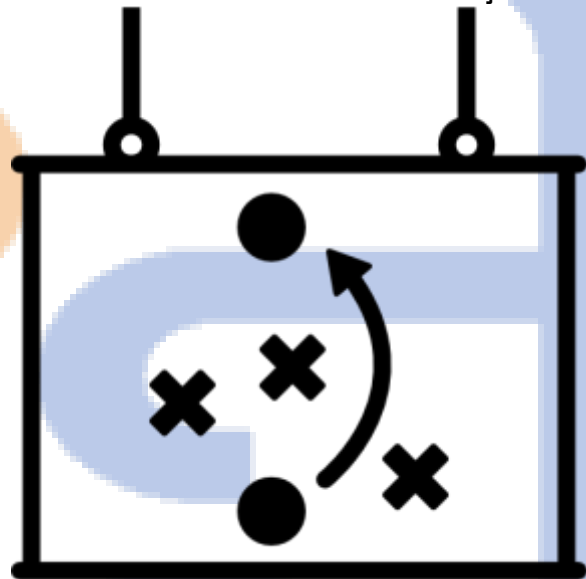
### 3. CONOCE EL SCOUTING

Conoce las fortalezas y debilidades de tus oponentes y compañeros de equipo. El conocimiento de los otros 9 jugadores en la cancha es absolutamente crucial si deseas tomar la mejor decisión posible en cada situación.

### 4. COMPRENDE EL SISTEMA DEL EQUIPO

Otra cosa que te ayudará a tomar decisiones inteligentes lo más rápido posible es conocer el sistema de tu equipo (ofensivo y defensivo) como la palma de la mano.

*NO HAY NADA PEOR QUE ESTAR PERDIDO EN EL CAMPO.*



### 5. CONCIENCIA DEL JUEGO (100% CONCENTRACIÓN)



- ⑩ ¿Cuánto tiempo queda en el reloj de 24?
- ⑩ El marcador , puntos arriba o puntos abajo
- ⑩ Faltas de equipo
- ⑩ Tiempos muertos
- ⑩ Mejores tiradores de tiros libres
- ⑩ Anticipar como rotará la defensa, no permitir un triple que empate el partido, etc.

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL C.I. DE TU EQUIPO

	EJERCICIOS	QUE CONSEGUIMOS
1	En cualquier ej. circuito de bote colocar diferentes entrenadores por la cancha marcando con su mano números diferentes	Obligamos a botar y a la vez ser capaces de "ver" los 24 segundos, el marcador , el corte del compañero , etc..
2	En cualquier ejercicio de 2 c 2 c 2, 3 c3 c3, 4 c4, 5 c 5 poner un ayudante con un banderín de falta de equipo y que cada ataque le ponga vertical o tumbado	Nos acostumbramos a que cuando no estamos en bonus podemos "apretar" más en defensa sin miedo a regalar tiros libres innecesarios.
3	Simulacros de 5 c 5 donde son los propios jugadores los que "pintan" en la pizarra jugadas de últimos segundos	
4	Cualquier rueda de entradas colocar un entrenador en la esquina contraria y aleatoriamente levantara una mano, si es así el penetrador debe "verlo" y pasar.	Acostumbrarse a reconocer a controlar la situación de tus compañeros.
5	5 c 5 obligando a pasar a todos los jugadores por todos los puestos en situaciones reales de partido. <i>Ejemplo: quedan 10 minutos y 18 abajo, quedan 3 m 5 arriba y bonus para los 2 equipos y así cualquier situación que se os ocurra.</i>	Control del tiempo y de las faltas
6	1 c 1 + 1 . Situación + real. Donde juegas contra tu hombre + la ayuda que posiblemente te vendrá.	Mejora individual del C.I al ser una situación más real.

## Enlaces que os pueden interesar

- <https://www.youtube.com/watch?v=9tllcMeZ-Dw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=C4KZ9kgjbKY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=88q0lsfP5RQ>



Para terminar una apreciación personal.....



*Añoranza de aquellos años donde se jugaban en la calle interminables tardes de 1 c 1 y 3 c 3 sin normas, así como si tenías suerte y te elegían. Pachangas con veteranos que te enseñaban a jugar contra zonas, defender bloqueos, etc... y que nos quede claro a todos que:*

**“METER EL BALON POR EL ARO ES UNA COSA Y JUGAR A BALONCESTO ES OTRA”.**