

# Preparación física para baloncesto en categorías de formación (II)



## Álvaro Alonso Andrés

Entrenador Superior y Licenciado en Actividad Física y Deporte. Preparador físico del Programa Jóvenes Talentos de la Federación Navarra y entrenador del grupo de Tecnificación Junior Femenino. Seleccionador Infantil Masculino y actualmente de la selección Cadete Femenina.

Entrenador en equipos de formación en los clubes Boscos y Peñas de Huesca, Cai Zaragoza, Navarro Villoslada y Mutilbasket.

Muchos entrenadores no imaginan cómo entrenar la Preparación Física en minibasket, infantil o cadete. Siempre imaginan un jugador junior o senior

en el gimnasio o realizando ejercicios de fuerza o resistencia/velocidad en la sesión del equipo pero con materiales muy específicos... Pero la Preparación Física es, y tiene que ser, mucho más que eso, y mucho más fácil... En estos dos artículos, del que esta es la segunda parte, desarrollamos esta idea.

En este artículo vamos a hacer la progresión del entrenamiento para mejorar la fuerza y movilidad descrita en la entrega anterior, avanzando hacia una propuesta más específica que necesita un bagaje motriz y condición física más avanzada. Esta propuesta de entrenamiento está recomendado para jugadores/as en categorías cadete/junior con un nivel de fuerza y movilidad previo adecuado (movilidad del tobillo mejorada tras realizar la dorsiflexión de manera habitual, conocer y realizar la técnica de la sentadilla profunda sin peso de manera correcta, realizar el "superman" en equilibrio y con la

espalda en posición neutra, en definitiva dominar todos los ejercicios y movimientos desarrollados en el artículo anterior)

A pesar de estar hablando de categorías, la individualización es muy importante. Podemos encontrar deportistas más jóvenes cuyo bagaje, estado o desarrollo físico demande pasar a este siguiente nivel y, en cambio, otros de mayor edad que, por falta de entrenamiento o déficits físicos, necesiten empezar desde lo básico. Por tanto, la categoría nos sirve como referencia pero no debe encasillar a los/as deportistas.

## ESPACIOS Y MATERIALES

Nos vamos a poner en el supuesto de un club con categorías de formación de nuestra comunidad, intentando utilizar materiales y espacios comunes en estos equipos o cuya adquisición sea una inversión viable para los mismos.

En cuanto a los espacios, un gimnasio o sala polivalente sería el ideal, pudiéndose adaptar al patio o parte de un campo de baloncesto.

En cuanto a materiales:

- Esterillas
- Discos de carga
- Kettlebells
- Gomas / bandas elásticas
- TRX (o sistemas de entrenamiento en suspensión)

## CONTENIDOS Y OBJETIVOS

A continuación, se muestran los movimientos y partes del cuerpo en los que vamos a centrarnos, todos ellos interrelacionados, con el objetivo de mejorar el patrón de triple flexo-exten-

sión explicado en el artículo anterior.

Existen muchos más aspectos en los que podemos intervenir para mejorar la condición física y el rendimiento, pero, en formación, creo que estos son los más relevantes y en los que podemos entrenar con una disposición de tiempo y medios cercanos a la realidad actual de los clubes.

En cuanto a los objetivos generales, es sencillo, aumentar la fuerza-resistencia y fuerza-velocidad. A partir de esta premisa entrará en juego la individualización.

En este aspecto lo principal es conocer si algún deportista tiene algún déficit o aspecto a mejorar específicamente (ejemplos: valgo de rodilla e historial de esguinces en la misma / carencia de movilidad en tobillo izq y un esguince grado 2 la temporada pasada / acortamiento en isquiosurales) Para esto será fundamental la comunicación con los deportistas y test o pruebas que certifiquen estos problemas. Existen algunas pruebas sencillas de realizar para algu-

nos de estos déficits, aunque lo ideal es que sea valorado por un fisioterapeuta.

A continuación os muestro algunos test para los déficits más comunes que podéis hacer con poco material. La referente a movilidad de tobillo la considero muy importante por lo que la he integrado como ejercicio.

### • Acortamiento musculatura isquiotibial:

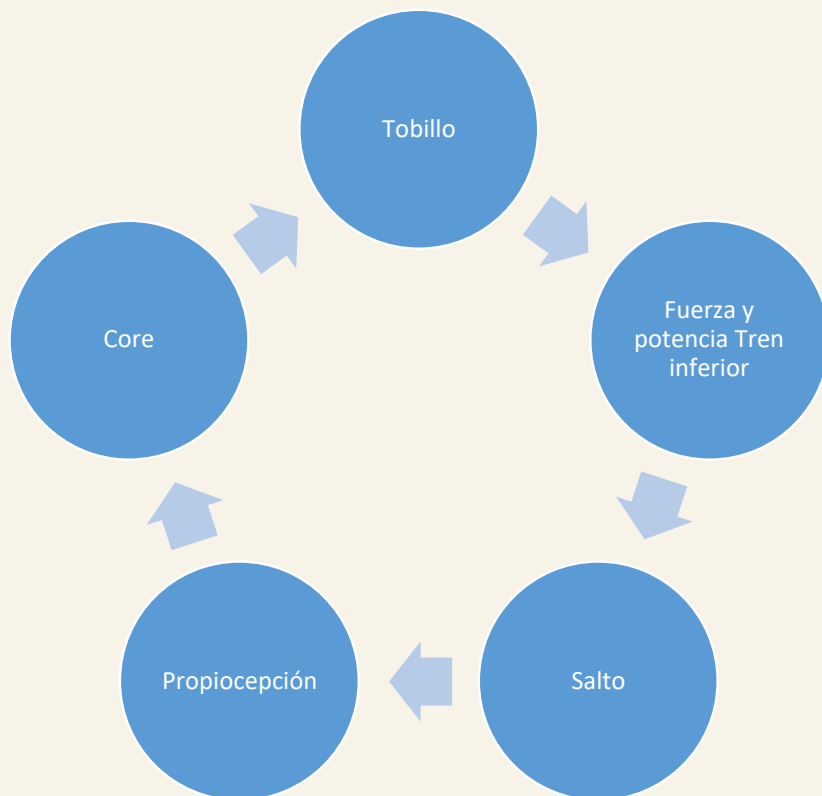
<https://www.youtube.com/watch?v=Dzbqzci1GX4>

### • Test de "Thomas" acortamiento Psoas:

<https://www.youtube.com/watch?v=72g66eJzRKs>

En caso de percibir o tener la información sobre algún déficit (sin que exista lesión) se recomienda introducir en el entrenamiento (o un bloque extra) un ejercicio adecuado para corregirlo. Importante recalcar que, en caso de lesión, la recuperación de la misma debe realizarla un profesional de la salud, y hasta que el deportista no reciba el alta médica no deberíamos intervenir como entrenadores.

## Preparación física para baloncesto en categorías de formación (II)



Otro aspecto importante de la individualización es valorar la progresión y mejoras de cada jugador/a para poder ajustar la carga y volumen en cada uno. Cada cuerpo responde de manera diferente a los estímulos, por lo que no todos los jugadores mejorarán a la misma velocidad... Para evitar el estancamiento, aumentaremos, mantendremos o disminuirémos la carga a cada jugador de manera individual, no tienen que hacer todos lo mismo.

### DIDÁCTICA ¿CÓMO PODEMOS ORGANIZAR E IMPARTIR LAS SESIONES?

Vamos a diferenciar si las sesiones son realizadas por un solo jugador de manera externa a los entrenamientos grupales (con una disposición de tiempo mayor) o por parte del equipo entero, bien dedicando tiempo dentro del entrenamiento o como sesión extra a las específicas de baloncesto.

La principal diferencia que vamos a marcar es la organización en relación al tiempo, ya que el jugador de manera individual puede hacer el entrenamiento fuera de pista o en otra instalación

sin límite de tiempo y en cambio en equipo la disponibilidad suele ser menor (3 entrenamientos semanales, con suerte cuatro)

En caso de ser un entrenamiento físico grupal optaremos por el formato circuito, ordenando los ejercicios por grupos musculares diferentes para reducir el tiempo de descanso (entre ejercicios de grupos musculares/articulaciones distintas no descansamos) Haremos grupos por ejercicios **(Ejemplo: 4 jug en el ejercicio A + 4 jug en el ejercicio B + 4 jug en el ejercicio C, rotan sin descanso hasta hacer el circuito entero con descanso de 1´ al acabar y volver a empezar la siguiente serie)**

Para poder percibir mejoras en la fuerza necesitaremos al menos 2 sesiones semanales efectivas, que conforme se produzca adaptación deberemos aumentar. Conforme los niveles de fuerza aumentan, la "dosis" que necesitamos para mejorar es mayor, para ello utilizaremos las cargas pero también deberemos aumentar la variable volumen (más tiempo o más sesiones)

En el entrenamiento individual podemos seguir esta misma organización para optimizar el tiempo o dividir las sesiones por grupos musculares y contenidos. Por ejemplo: Martes (Tobillo, core y salto) – Jueves (Propiocepción/ equilibrio y fuerza tren inferior) Entre los ejercicios de mismos grupos musculares respetaremos un descanso de 1´ que deberá aumentarse conforme vayamos aumentando cargas.

Una vez hayamos elegido los días/sesiones y la organización de las mismas, pasaremos a diseñar la sesiones. Para ello voy a proponer una serie de ejercicios en cada bloque de contenido.

### CONTROL DEL ESFUERZO Y LA FATIGA: RPE

Desentrenamiento vs sobreentrenamiento... Nos tenemos que mover en el ligero equilibrio de dar al deportista el estímulo necesario para mejorar sin pasarnos... para no empeorar (a todos los niveles, físico, técnico, táctico...) Para ello existe una sencilla herramienta de evaluación, la Evaluación del Esfuerzo Percibido de Borg.

La evaluación de la intensidad del entrenamiento la hace el entrenador (subjetiva y objetiva) cuando prepara el entrenamiento y al acabar el mismo (valoramos el lenguaje corporal de los jugadores, el número de ejercicios que hemos hecho, la duración, el nº de tiros o de minutos de 3c3c3 que hemos jugado)... ¿y la visión del jugador/a?

Podemos utilizar esta sencilla escala en la que el jugador, tras acabar la sesión, se posiciona en función del esfuerzo y fatiga que valora tener.

Al principio los deportistas no estarán muy seguros de sus valoraciones, con la práctica y el avance de la temporada se irán manejando con soltura. Después de cada sesión (englobando tanto la parte de preparación física como el entrenamiento en pista) se recoge esta valoración para ir sacando la media de cada jugador/a en cada semana y a lo

## Preparación física para baloncesto en categorías de formación (II)

largo de la temporada. Si algún deportista se pone en una media que supere el 16 deberemos valorar acciones para disminuir la fatiga (días de descanso, disminución de la carga, tiempo de entrenamiento...) La columna de pulsaciones para nuestro caso, entrenamiento de fuerza y deportes de equipo, no la utilizaremos.

Al final del texto hay un enlace a un artículo sobre la evaluación del entrenamiento que recomiendo leer en caso de dudas o necesitar más información al respecto.

### EJERCICIOS Y BLOQUES DE CONTENIDO

TOBILLO:

**Test de movilidad:** <https://prowellness.es/el-test-que-te-da-movilidad/>



Lo primero que debemos hacer en la primera sesión y repetir al menos 2 veces a lo largo de la temporada es este sencillo test para comprobar y valorar cómo mejora la movilidad a lo largo del proceso.

**Movilidad desde sentadilla profunda:**

<https://www.youtube.com/watch?v=mQG16sTkmNc> (Ejercicio 2, min 5:16)

Ejercicio muy completo que mejora movilidad y fuerza, siguiente nivel una vez tenemos una base de fuerza conseguida con las gomas (aunque ambas tareas son complementarias) ya que, si no, no podremos llegar a la sentadilla profunda y hacer el movimiento de tobillo.

ESCALA ORIGINAL DE BORG		
Puntuación	Escala de esfuerzo percibido	Equivalencia aproximada en pulsaciones por minuto
6		60-80
7	Muy, muy suave	70-90
8		80-100
9	Muy suave	90-110
10		100-120
11	Bastante suave	110-130
12		120-140
13	Algo duro	130-150
14		140-160
15	Duro	150-170
16		160-180
17	Muy duro	170-190
18		180-200
19	Muy, muy duro	190-210
20		200-220

FUERZA EN EL TREN INFERIOR:

**Sentadilla "Pistol" con balón:** <https://www.youtube.com/watch?v=k5VoCs3P8pY> (Min 0:35)

Importante que la rodilla flexionada siga a la punta del pie (evitar el valgo) y que el talón no se despegue del suelo. Podemos aumentar la carga de manera progresiva con sobrecargas utilizando discos (abrazándolo contra el pecho) Siempre y cuando se mantenga el equilibrio y la técnica correcta.

**Hip Thrust a una pierna:**

Glúteos fuertes es sinónimo de estabilidad para rodillas y tobillos. En el segundo video explica la técnica, empezar sin carga y posteriormente añadir la barra e ir progresando con discos. Movimiento explosivo notando la activación de glúteos.

\*Sin carga externa: <https://www.youtube.com/watch?v=F4vPPyK5nxo> (Min 0:05 a 0:20)

\*Con carga externa: <https://www.youtube.com/watch?v=6yXLGKVWMyC>

SALTO:

A la progresión de Sentadilla / Salto CMJ / Salto con cargas, añadimos un ejercicio complementario para el salto a una pierna, el tipo de salto más habitual en las finalizaciones.

**Salto a una pierna con TRX:**

<https://www.youtube.com/watch?v=1LRGvyKHBwc>

Transferencia de la fuerza al salto que requiere activación del core y también implica al tobillo, ejercicio muy completo.



## Preparación física para baloncesto en categorías de formación (II)

### PROPIOCEPCIÓN

**Tareas en circuito:** <https://www.youtube.com/watch?v=ol6Z0khrmHI>

En el siguiente video podéis ver varios ejercicios de los que sacar ideas. La premisa es poner un reto al equilibrio en acciones de juego, a ser posible con balón, para mejorar la conexión-respuesta que da el cerebro a las articulaciones para corregir los desequilibrios. Recomendando hacer estos ejercicios al inicio de la sesión, servirán como activación y la respuesta no se verá mermada por la fatiga.



### CORE

**"Farmer Walk" y variantes:** <https://www.youtube.com/watch?v=Hl-xlCuHwpg>

A las "míticas" planchas y sus progresiones vamos a añadir un ejercicio en posición horizontal para el que sólo necesitaremos unas kettlebells u otro

tipo de pesas que podamos agarrar (mancuernas, balones medicinales con agarre...) y un pequeño espacio para caminar para conseguir mejoras sustanciales en la estabilidad. Podréis ver varias variantes, os recomiendo empezar con el paso sencillo con dos pesas para luego pasar a diferentes variantes que también involucren los hombros.

### Rotación externa con banda elástica:

<https://www.youtube.com/watch?v=wQdfeB80fqq>

Para aumentar la fuerza de los rotadores externos.

### Levantamiento lateral:

<https://www.youtube.com/watch?v=P-hANGR-OY>

Empezar con gomas para progresar a mancuernas.



### No nos olvidamos del tren superior... y en concreto de los HOMBROS:

En muchos de los ejercicios que recomendamos tanto en el artículo anterior como en este, involucramos al tren superior de manera directa o indirecta (en las planchas, Press-Palloy, Farmer walk...) pero vamos a pararnos en esta articulación ya que es la que más se lesiona en el baloncesto tras tobillos y rodillas. Sería ideal poder integrar como mínimo estos dos ejercicios 2/3 veces por semana, empezando con 3 series de 10-15 repeticiones. Tras una primera fase será necesario aumentar la carga (series, tensión de la goma, mancuernas...) y variar ejercicios. El objetivo principal que buscamos para el baloncesto es equilibrar la musculatura (rotadores internos vs externos) y aumentar la movilidad.

### FUENTES DE INFORMACIÓN

- <https://prowellness.es>
- Javi Oleaga PF: [@javioleagapf3352](https://www.youtube.com/@javioleagapf3352)
- Aritz Altadill: <https://aritzaltadill.com/>
- Efficient Training: <https://www.youtube.com/c/EfficientTrainingBasketball>
- Juan Luis Vichel Espinosa: <https://www.youtube.com/@juanluisvilchezepinosa8120/videos>
- EFDeportes.com: <https://efdeportes.com/efd73/percep.htm>
- Cuaderno Técnico nº 55: <https://www.fnbalconcesto.com/es/separata-técnica-nº-55.html>