

Cuaderno Técnico nº 20

Coleccionable editado por la Federación Navarra de Baloncesto

El calentamiento

por Iñaki Cruz, responsable de la e

scuela de baloncesto de Lagunak



Iñaki Cruz

La sesión de entrenamiento de baloncesto, como ya se ha explicado en el primer cuaderno técnico de esta temporada, consta de tres fases principales: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

Cada una de estas partes tiene una importancia vital, teniendo cada una de ellas unas características especiales en relación al resto.

El calentamiento es la parte inicial en la cual los jugadores se ponen en marcha, activando el cuerpo, aumen-

tando las pulsaciones e iniciando la sudoración. La parte principal, el grueso del entrenamiento, es la fase en la que se desarrollan la mayor parte de los contenidos y objetivos del entrenamiento. Por último, la vuelta a la calma es la parte en la cual las constantes vitales vuelven a acercarse a su tono real.

En este cuaderno técnico haremos especial hincapié en el calentamiento, fase de vital importancia para llevar a cabo una sesión de entrenamiento correcta y completa en la que se aprovechen los tiempos de trabajo lo máximo posible.

Diseño de un calentamiento

En el momento en el que un entrenador inicia el diseño de una sesión de entrenamiento (incluyendo las tres fases comentadas anteriormente), lo primero que debe concretar son los objetivos que desea desarrollar, y los contenidos que en función de estos se llevan a cabo.

Estos objetivos y contenidos deben empezar a desarrollarse desde el calentamiento, ya que la parte inicial del entrenamiento es una buena fase para introducir determinados conceptos y permite aprovechar al máximo nivel posible cada sesión de entrenamiento.

Dentro de los objetivos planteados para el entrenamiento, no todos podrán ser desarrollados en el calentamiento, al ser esta una fase de corta duración y activación, pero sí podemos trabajar o iniciar a los jugadores en alguna de las ideas principales del entrenamiento. Los objetivos más acordes con esta fase del entrenamiento son de índole coordinativa y técnica, al tener estos menor exigencia para el jugador que otro tipo de ejercicios con más jugadores interactuando entre ellos o con ejercicios que supongan un mayor desgaste físico.

Una vez hemos planteado los objetivos y contenidos a llevar a cabo, habrá que concretar el tiempo para cada una de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta que no todas las sesiones tienen la misma duración. Una vez sepamos cuanto tiempo dedicaremos a cada fase, fijaremos el tiempo de los ejercicios.

Tiempo de Sesión / Calentamiento

60' / 10'
75' / 15'
90' / 15-20'
120' / 15-25'

Partes del calentamiento

El calentamiento, para estar bien ejecutado, debe tener una serie de partes que deben ser respetadas, con el fin de tener a los jugadores en la mejor disposición posible para poder desarrollar la parte principal de la sesión.

En lo que a mí respecta, y en esto pueden discrepar muchos entrenadores, el calentamiento suele constar habitualmente de:

- **Ejercicio de activación:** tarea en la cual los jugadores trabajan a un nivel de esfuerzo no muy alto, que les permite poner los músculos en marcha y empe-

zar a calentar el cuerpo. Estos ejercicios, como ya veremos más adelante, no serán los mismos en función de la edad de los jugadores. En la adolescencia y edades adultas habrá que tener en cuenta la intensidad de estos ejercicios, la cual deberá ser moderada, con el fin de poder desarrollar una correcta puesta en marcha del cuerpo. En niños, estos ejercicios podrán plantear diversas intensidades al no tener estos tanto peligro de lesiones musculares.

- **Estiramientos:** una vez los jugadores han activado el cuerpo, y ya con los músculos en marcha, se puede iniciar

la rutina de estiramientos. En relación a este aspecto, estará toda la información en el artículo dedicado al final del entrenamiento, la vuelta a la calma.

- **Ejercicios coordinativos/propioceptivos:** tras los estiramientos, antes de ellos si así lo deseas, o durante ellos, se pueden llevar a cabo determinados ejercicios de coordinación (mejoran la posición corporal y la habilidad para realizar movimientos básicos) y/o de propiocepción (ideales para trabajo postural y prevención de lesiones).

Ejemplos de calentamientos para categorías de base

Para diseñar un buen calentamiento tendremos que tener en cuenta la edad de los jugadores, su nivel de juego, los objetivos y contenidos a desarrollar durante el en-

treinamiento y el tipo de trabajo al que está acostumbrado el grupo.

En las siguientes líneas os expongo varios ejemplos de calentamientos para deter-

minadas categorías. En cada uno de ellos os explico cómo deben ser los ejercicios, añadiendo un ejemplo y explicando cómo podríais hacer otros similares.

El calentamiento

Ejemplo de calentamiento benjamín

Objetivo: el dominio de balón en situaciones lúdicas y la coordinación de pies trabajando simultáneamente con balón.

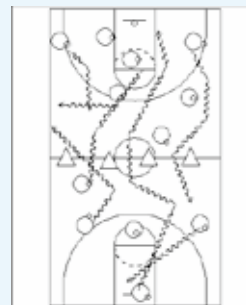
1º ejercicio: Ejercicio que debe permitir que muchos jugadores estén en movimiento. Debe ser motivante para ellos (podemos dar puntos al que lo haga bien, por canastas...), entretenido, y a la vez que les haga mejorar. Si es posible hay que acercar esta tarea a algún objetivo de la sesión.

Ejemplo: LA ARAÑA

En 1/2 campo la paran varios jugadores. El resto deben ir a anotar canastas cruzando por el centro. Si les tocan el balón, cambian de rol.

Otros ejemplos: Pillar; polis y cacos; leones, culebras y gallinas...

En todos los ejercicios puedes poner variaciones para que se ajusten al nivel del objetivo y de tus jugadores (no te pueden pillar si haces tal o cual cambio de mano...). Una buena variante para esta actividad, sería poner en vez de una araña, tres arañas (en relación al 1/2 campo y el tiro libre), para que los jugadores se inicien más en el 1x1.



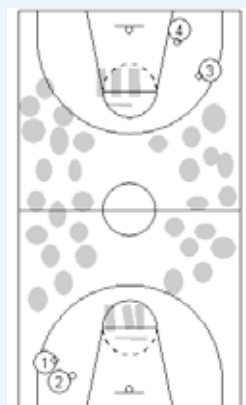
2º ejercicio: Debe cumplir las mismas premisas que el anterior. Si en el 1º ejercicio no hemos trabajado aspectos coordinativos, estaría bien insistir en este ejercicio en esos aspectos. Como en el anterior, si está relacionado con algún objetivo de la sesión, sacaremos más partido del ejercicio.

Ejemplo: COORDINACIÓN

Dividimos el campo en tres partes. En los lados coloco aros, por los que los niños deben ir botando a la vez que van de uno a otro, para después meter canasta. Una vez han anotado, dejan el balón, y se desplazan por el pasillo del medio haciendo saltos con una comba o con

un saco, el cual dejan en la línea de tiros libres, para volver a su fila.

Otros ejemplos: En este campo de coordinación tenéis un amplio abanico de opciones para trabajar habilidad de pies y manos, percepción espacio-temporal y óculo-manual, equilibrios... Con aros, cuerdas, bancos y balones se pueden hacer muchas cosas, e incluso sin material puedes plantear alternativas muy útiles trabajando con varios balones, utilizando las líneas del campo como referencias, realizando diferentes desplazamientos con o sin balón. El aspecto de la coordinación es básico para crear jugadores competentes físicamente.



Justificación: En benjamín los calentamientos deben tener mucha actividad, los niños deben estar moviéndose constantemente y disfrutando con el baloncesto, debido a que si no actúan se aburren, y a que cuanto más hagan, más aprenden. A los niños hay que darles experiencias coordi-

nativas, que se desplacen, salten, corran, hagan equilibrios, y si es con balón, mejor aún. Tened en cuenta que si el calentamiento es malo, los niños se descentran, y es muy difícil poder mentalizarles otra vez para realizar un buen entrenamiento.

Ejemplo de calentamiento minibasket

Objetivo: El dominio de balón y las salidas a canasta sin pasos y la coordinación de pies trabajando simultáneamente con balón.

1º ejercicio: Ejercicio que debe permitir que muchos jugadores estén en movimiento. Aprovechar para trabajar movimientos técnicos o conceptos de juego.

Ejemplo: SALTO DE BANCOS

Colocamos bancos en el campo a ambos lados. Los jugadores deben ir a anotar canastas tras saltar los bancos y cambiar de mano mientras corren. Los cambios de mano pueden ser dirigidos por los entrenadores o libres, haciendo

cada jugador el que considere.

Otros ejemplos: Podemos plantear circuitos, ejercicios con dos balones, trabajo por parejas... cualquier cosa que nos permita trabajar lo que deseamos conseguir. También se pueden realizar ejercicios no de bote, sino de pase, tanto técnicos (pase a una mano, por ejemplo), como tácticos (jugar con pases para tocar un objeto concreto).

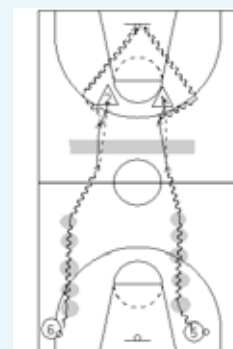


2º ejercicio: Debe cumplir las mismas premisas que el anterior. Si en el 1º ejercicio no hemos trabajado aspectos coordinativos, trabajarlos en este. El calentamiento es un buen momento para introducir algún detalle o gesto técnico, en el que poder insistir después (en este caso, salidas sin pasos).

Ejemplo: COORDINACIÓN Y SALIDAS

Dos filas. Los jugadores van haciendo apoyos en los aros (corriendo, pata coja, saltos... vamos cambiando) mientras botan. Antes de llegar al banco pasan al entrenador, saltan el banco y

reciben el pase en el aire, cayendo con los dos pies a la vez para salir hacia canasta sin pasos. Otros ejemplos: En este campo de coordinación tenéis un amplio abanico de opciones para trabajar habilidad de pies y manos, percepción espacio-temporal y óculo-manual, equilibrios... Hay aspectos muy sencillos que consideramos que nuestros jugadores dominan, pero realmente no es así (por ejemplo, agarrar saltando un balón en su punto más alto), lo cual nos muestra la vital importancia de los ejercicios de coordinación y percepción a estas edades.



El calentamiento

Justificación: En minibasket los calentamientos se deben parecer a los de benjamín en que tienen que mantener una parte lúdica y en la importancia básica que hay que darle a la coordinación. Hay que plantearles a los niños de estas edades juegos, pero no siempre, ya que deben entender que

vienen a practicar baloncesto, no a jugar siempre. Se pueden trabajar muchos detalles de técnica individual en la puesta en marcha de la sesión de entrenamiento. A esta edad, si el tiempo de entrenamiento te lo permite, es aconsejable iniciar a los jugadores en los estiramientos.

Ejemplo de calentamiento infantil

Objetivo: El dominio de balón y las salidas a canasta sin pasos y la coordinación de pies trabajando simultáneamente con balón.

1º ejercicio: Ejercicio que debe permitir que muchos jugadores estén trabajando. Aprovechar para trabajar técnica individual. En estas edades se tiene que seguir trabajando la coordinación, debido a que es un momento de cambio físico en chicos/as y hay que adaptar el cuerpo y el movimiento a estos cambios.

Ejemplo: 2 BALONES

Jugadores por parejas. Uno en medio campo botando con dos balones, mientras su compañero realiza trabajo de pies mientras bota (escaleras de coordinación, circuito militar con aros,...) para después tirar a canasta. Cuando el

jugador con un balón llega a medio campo, su compañero le pasa.

Otros ejemplos: Podemos plantear circuitos, ejercicios con dos balones, trabajo por parejas... cualquier cosa que nos permita trabajar lo que deseamos conseguir. Estos ejercicios deberán ser con mucho movimiento en los jugadores, pero no podemos empezar trabajando a una intensidad física muy elevada, primero hay que preparar el cuerpo. Evitar correr sin balón, dar vueltas al campo, debido a que ese mismo trabajo de activación se puede hacer en pista mientras trabajamos baloncesto.



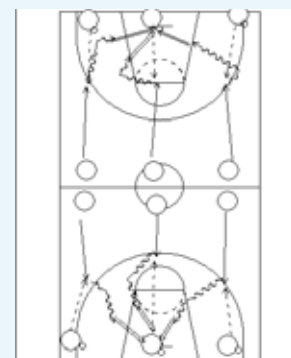
2º ejercicio: Debe cumplir las mismas premisas que el anterior. Si en el 1º ejercicio no hemos trabajado aspectos coordinativos, insistir en ellos en este. Intentar introducir en el calentamiento algún ejercicio a toda pista, en el que los jugadores se tengan que desplazar y trabajen también capacidades físicas básicas. Si conseguimos que este ejercicio esté relacionado con lo que vendrá después, mucho mejor.

Ejemplo: SALIDAS A CANASTA

Rueda típica de tiro a toda pista, en la que trabajamos paradas y sobre todo, salidas a canasta. Hacemos grupos de cuatro jugadores, dos en cada fondo con balón y dos en medio campo sin este. Los de ½ van hacia canasta

para recibir en el triple, salir sin pasos y finalizar. Los pasadores, tras pasar, van a hacer lo mismo en la otra canasta.

Otros ejemplos: Intentar que alguno de los ejercicios iniciales (puede ser en el calentamiento, puede ser tras terminarlo) tenga mucho trabajo de lanzamiento a canasta, ya que al fin y al cabo, el baloncesto depende de ello. Tratar de trabajar los ejercicios de técnica individual finalizando en canasta. No hace falta ejercicios espectaculares, lo que se necesita es saber que se quiere trabajar, e insistir en ello lo máximo posible. Lo importante son los detalles a trabajar, y como transmitirlo a los jugadores. Lo fácil y simple, muchas veces funciona.



Justificación: En infantil, los jugadores tienen un cambio físico producido por la pubertad, que hace muy importante desarrollar ejercicios de equilibrio corporal, coordinación... para poder adaptarse a los cambios de su cuerpo. A estas edades, en el calentamiento se puede empezar a trabajar de forma más seria y concreta capacidades físicas básicas (resistencia, velocidad...). Muy importante tratar que el calentamiento

esté muy relacionado con los ejercicios que vendrán después de los estiramientos, para poder trabajar ya en profundidad desde el primer momento de la parte principal. A estas edades es importante estirar en el calentamiento, ya que a esta edad la flexibilidad tiene un receso importante debido a la pubertad, y es una fase clave para tratar de mantener esta capacidad dentro de los índices más altos posibles.

Ejercicios con diferentes materiales para el calentamiento y el trabajo de habilidades coordinativas:

Ejercicios con bancos suecos

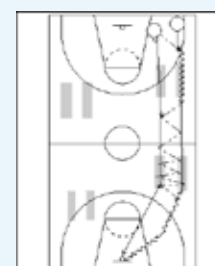
Objetivo del material: mejorar el trabajo de saltos, equilibrios, paradas, técnica de carrera por medio de la utilización de este medio en tareas relacionadas con el baloncesto.

1º ejercicio:

Objetivos: trabajar el equilibrio corporal y el centro de gravedad en relación a la posición básica de un jugador de baloncesto.

Desarrollo: formamos parejas de jugadores. A lo largo del campo colocamos bancos suecos invertidos (al revés), los cuales los colocaremos frente a frente. Los jugadores avanzan realizan

do pases entre si hasta llegar a una pareja de bancos, la cual ambos jugadores deberán pasar andando por arriba, haciéndolo uno de ellos mientras bota. Una vez llegan a la siguiente pareja de bancos, ambos jugadores se colocan frente a frente y deben realizar el banco entero por medio de pases, haciéndolo ambos por encima del banco.



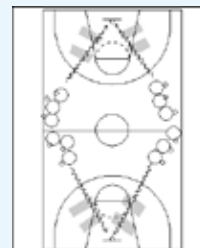
El calentamiento

2º ejercicio:

Objetivos: mejorar el trabajo de técnica de carrera en relación a las finalizaciones a canasta (pasos grandes, levantar bien la rodilla al finalizar la entrada).

Desarrollo: colocamos en cada lado de cada canasta dos bancos suecos en posición lateral.

Los jugadores deben realizar los dos pasos de la entrada pasando por encima de los bancos, lo cual obliga a levantar bien los pies y alzar la rodilla hacia delante en la finalización a canasta. Una vez el jugador ha tirado se dirige hacia la otra fila de la misma canasta para trabajar por ambos lados por igual.



Ejercicios con escaleras de coordinación

Objetivo del material: mejorar la velocidad, habilidad y coordinación del jugador (sobre todo tren inferior), por medio de desarrollar tareas de diferente dificultad en función de los peldaños a pisar, su apertura, etc. Se pueden hacer tareas trabajando con balón (agarrado a diferentes alturas, botando con una mano, botando con dos balones...) o sin él.

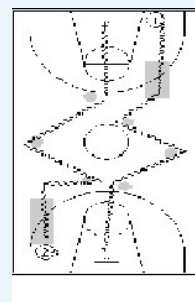
1º ejercicio:

Objetivo: mejorar la coordinación de pies simultaneando el trabajo con bote de balón.

Desarrollo: colocamos dos escaleras de coordinación, una en cada línea de fondo. Los jugadores salen de su canasta, y realizan apoyos dentro de los escalones (no pisar la escalera), mientras botan, para después salir hacia la canasta lejana y finalizar en canasta (en el trayecto podemos incluir conos, aros...). Vuelven por el otro lado realizando similar ejercicio pero pudiendo variar el tipo de

apoyos:

- un paso en cada espacio libre entre escalones.
- dos pasos en cada espacio libre entre escalones (uno con cada pierna).
- pata coja en cada espacio libre entre escalones.
- salto con los dos pies en cada espacio libre entre escalones.
- cuatro pasos hacia delante, dos pasos hacia atrás, cuatro pasos adelante...



2º ejercicio:

Objetivos: iniciar a los jugadores en el trabajo de desplazamientos laterales, muy relacionado con los movimientos defensivos a llevar a cabo en el baloncesto.

Desarrollo: colocamos dos escaleras de coordinación seguidas, con un espacio libre entre ellas. El jugador hará "iniciación al desplazamiento defensivo" utilizando las escaleras, con el balón en las manos o sin él, según lo que se quiera hacer

después. Para trabajar estos desplazamientos, el jugador se colocara de lado, apoyando un pie dentro del espacio libre en el primer escalón, y el otro pie fuera de la escalera. La norma será que primero deberá mover el pie de delante (alargar el paso), y después el de detrás (acortar el paso), estando prohibido unir los pies dentro del mismo escalón. Cuando se llegue a la otra escalera, similar, pero cambiando de orientación para trabajar con diferente pie adelantado y atrasado.



Ejercicios con globos

Objetivo del material: desarrollar una mejor percepción espacio-temporal y óculo-manual, así como mejorar las habilidades básicas de golpes y saltos, todo ello en relación a un móvil que se mueve a una velocidad diferente al balón de baloncesto (ideal para niños pequeños, los cuales necesitan mayor tiempo para reaccionar y ejecutar bien).

1º ejercicio: los jugadores por parejas, cada una de ellas con un globo. Ambos jugadores frente a frente se deben ir pasando el globo de uno a otro. Unas veces se lo pasarán con la mano, otras lo golpearán con el pie. La norma básica es que el móvil no debe caer al suelo.

Una vez dominen el ejercicio, este se puede hacer con dos globos, con un solo globo y balón en ambos jugadores, e incluso con dos globos y balón en ambos jugadores y cualquiera de las dos opciones en movimiento y no en estático.



2º ejercicio: colocamos a todos los jugadores, cada uno de ellos con uno o dos globos, dentro de un espacio reducido (la línea de tres, por ejemplo). Los jugadores sueltan los globos hacia arriba y deben intentar que los globos no caigan al suelo, contando cada uno las veces que golpea

en total, no pudiendo dar dos veces seguidas al mismo globo. Si golpean el globo en un punto muy alto, ese golpeo cuenta doble. Globo que cae al suelo, globo que esta muerto. Cuando todos los globos han caído al suelo, los jugadores dicen el número de veces que han golpeado.



Ejercicios con pelotas

Objetivo del material: desarrollar una mejor percepción espacio-temporal y óculo-manual, así como mejorar las habilidades básicas de lanzamientos, golpes y recepciones y como no, mejorar el dominio de balón sin mirar a este.

Ejercicio: los jugadores por parejas, cada uno de ellos con balón, y cada pareja con una pelota. Primero en estático y después en movimiento, las parejas deben botar a la vez que

se pasan la pelota unas veces con un pie y otras veces con otro. Luego cambiar y pasarse la pelota con la mano que no bota, sin mirar el balón y sin que se caiga.