

La Planificación



Imanol Janices

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 Master en Alto Rendimiento Deportivo.
 Prep. Físico del Grupo de Tecnificación de la Federación Navarra de Baloncesto.

Durante los 4 cuadernillos técnicos de esta temporada abordaremos el tema de la preparación física en el baloncesto, para que todo aquel entrenador o entrenadora que quiera obtenga unas orientaciones mínimas al respecto.

Los 4 artículos tratarán acerca de los siguientes temas:
 - **Conceptos Generales de la Preparación Física** Nov.2012
 - **La Fuerza** Febrero 2013
 - **La Resistencia** Abril 2013
 - **La Planificación** Junio 2013

PLANIFICAR REQUIERE TIEMPO

En este último artículo sobre la preparación física, hablaremos de cómo debemos planificar las diferentes fases de una temporada con ciertos equipos. Si bien es difícil abarcar un gran número de equipos con un alto nivel de concreción, procuraremos enseñar cuáles son las piezas del puzzle que cada entrenador debe emplear a la hora de montar lo que será la estructura de planificación de su equipo.

Es importante saber que a nivel de preparación física no podemos ir día a día, es decir, hay que tratar la preparación física como un bloque, y por lo tanto no sirve de nada que nos planteemos lo que queremos trabajar camino al entrenamiento, en el coche. Planificar requiere tiempo, y sobre todo un exhaustivo análisis del calendario.

1. LA SUPERCOMPENSACIÓN

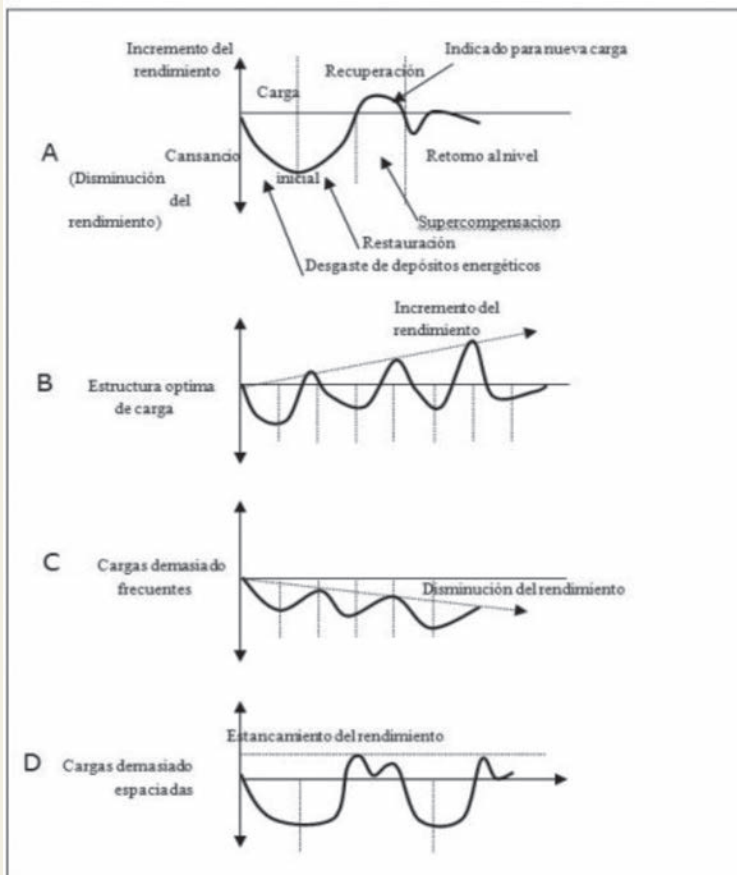
Este concepto ya fue explicado en el primero de los artículos, pero es importante que lo

recordemos, ya que la supercompensación, no es más que la adaptación que el organismo tiene al estímulo de entrena-

miento, y este se produce en el periodo de descanso. Es la base de toda planificación. Veamos un ejemplo:

Si tú atacas a tu cuerpo mediante ejercicios agresivos para los que no está preparado, 5 veces por semana (5 entrenamientos, ejemplo C) y las cargas de los entrenamientos son muy agresivas, el cuerpo día a día tiende a fatigarse. Sin embargo, si en medio de esos días dejas uno de descanso, o recuperación, el organismo es inteligente y se adapta. Tu cuerpo dice... "me he sentido atacado, si quiero que esto no vuelva a ocurrir debo mejorar mis prestaciones para que en el próximo ataque (entrenamiento) no me vuelva a ocurrir lo mismo (fatiga) de manera tan exagerada"

Es por ello que siempre hablamos de la importancia del descanso, o recuperación. Sin embargo, la falta de estímulos o entrenamientos (ejemplo D) hacen que ocurra el caso contrario. Si bien la acumulación de cargas lleva al organismo a la fatiga, las cargas demasiado espaciadas entre sí, no producen adaptación, ya que el cuerpo no siente que va a volver a ser atacado rápidamente y no se adapta.



Efectos de los diferentes ritmos de aplicación de las cargas de entrenamiento (Tomado de Jurgen Hartmann y Harold Tunnemman; 1 ed; 117)

La Planificación

2. SESIÓN-MICROCICLO

La sesión es la unidad mínima de entrenamiento (sin contar los ejercicios). Una cantidad de entre unas 3-5 sesiones hacen un microciclo. Para que un microciclo tenga un carácter de carga o de recuperación, hay que plantear las sesiones con ese fin. Es por ello que podemos ver diferentes tipos de microciclos.

1. Microciclo de carga (2-3-4):

Normalmente son de 1 semana, es decir, podemos dividir los microciclos de partido a partido. Serán de carga todos los microciclos en los que la suma de sus sesiones supongan un estímulo de entrenamiento para nuestro equipo. En función de la intensidad y el volumen que empleemos en cada ejercicio y en cada entrenamiento, es decir, el tiempo y la intensidad a la que lo hagamos, el microciclo tendrá un valor diferente (2, 3 o 4). A mayor intensidad y duración, mayor carga. Para que nos entendamos, entrenamientos más duros. Pueden emplearse de forma oscilante a lo largo de toda la temporada, procurando que el más intenso (4) esté lo más alejado posible de los partidos importantes.

Ejercicios tipo de ciclo: Situaciones variables, alternar situaciones competitivas reales, con situaciones de mayor duración y menor intensidad. Cuanto más nos acerquemos a carga 4 más duración e intensidad. Cuanto más nos acerquemos a carga 2, al revés. Recuperaciones normalmente completas entre ejercicios, en alguna ocasión pueden ser incompletas. El jugador debe acabar con la sensación de haber entrenado bien, pero sin estar vaciado por dentro 100%.

2. Microciclo de Impacto:

Normalmente son de 1 semana, es decir, podemos dividir los microciclos de partido a partido, aunque este tipo conviene meterlos en semanas en las que no compitamos. Tienen un carácter de intensidad muy alta. Crean mucha fatiga, ya que pueden estar casi hasta por encima del nivel de competición en cuanto a la fatiga producida. NUNCA DEBEMOS EMPLEARLOS LA SEMANA PREVIA A UNA COMPETICIÓN IMPORTANTE.

Ejercicios tipo del ciclo:

Mucho 5x5 y situaciones competitivas largas, muchos ejercicios de velocidad, y ejercicios de larga duración. Recuperaciones cortas o incompletas. El jugador debe terminar con la sensación de no poder más.

3. Microciclo de recuperación:

Pueden tener una duración de 3-5 días. Cuanto mayor haya sido la carga en las semanas previas, más duración deberá de tener. Equivaldría a un periodo de carga 1.

Ejercicios tipo del ciclo:

Ejercicios de larga duración, y muy poca intensidad. Muchos estiramientos, mucho trabajo técnico. El jugador debe terminar con poco o ningún agotamiento. Puede aprovecharse para hacer un bloque de prevención de lesiones.

4. Microciclo de competición:

Ciclo que se emplea cuando tenemos varios partidos seguidos. Es un periodo en el que se entrena poco. Se compete y se recupera, se compete y se recupera. Es la propia competición la que te estimula para la mejora física. Sin embargo, en caso de tener la posibilidad de entrenar, deberemos hacer ejercicios muy cortos pero intensos, y siempre con recuperaciones completas entre ejercicios,

que no produzcan un exceso de fatiga.

***Nota: Todo esto puede ponerse en práctica a partir de categoría infantil. Hasta entonces, la planificación de la temporada la haremos más enfocada al apartado técnico, que no al físico. El trabajo físico será complementario y se realizará con ejercicios como los que hemos explicado en los anteriores temas.**

3. MESOCICLO

Un mesociclo es la acumulación de diferentes microciclos. Normalmente, al final de cada macrociclo suele haber un periodo de recuperación. Suelen ser de 3 tipos.

A.- Mesociclo de periodo general:

Fase de la temporada (normalmente pretemporada) que se aprovecha para hacer ejercicios de resistencia generales, de larga duración y intensidades no muy altas. Cuanto más avancemos semana a semana, mayor intensidad tendrán y más se asemejarán a las situaciones de resistencia del baloncesto. Suele haber de 2-3 ciclos de carga y uno de recuperación, repitiendo esta misma dinámica.

B.- Mesociclo de periodo específico:

En este caso sí que la resistencia y la fuerza trabajada serán las específicas del baloncesto. Muchos ejercicios con cambios de ritmo y fartlek. (artículos anteriores). Suele haber 3-4 microciclos de carga y 1 final de recuperación.

C.- Mesociclo de periodo competitivo:

Ciclos en el que se acumulan un periodo de partidos importantes. Estará compuesto por microciclos competitivos.

La Planificación

Veamos un ejemplo de planificación

En este caso se trata de un **macrociclo** (acumulación de mesociclos hasta una fase del calendario que nos interese (1ª vuelta, Copa, Play Off/Out)) En este macrociclo, vemos dentro del **periodo general** (pretemporada) 1 mesociclo con 3 ciclos de carga y 1 de recuperación (3x1) que contiene microciclos de ajuste (no hemos hablado de ellos, pero son los empleados para dar progresivamente inicio a los macrociclos), carga 3, carga 4 y recuperación. En el **periodo específico** hay un único mesociclo

con 2 microciclos de carga y 1 de recuperación. En este caso está así planteado, por los rivales que tocan en las primeras semanas, pero podría plantearse un ciclo más largo acortando el periodo general, o metiéndolo dentro del periodo competitivo.

El **periodo competitivo** tiene 3 mesociclos (2x1, 3x1, 2x0). Todos ellos con sus fases de recuperación, excepto el último, ya que es final de ciclo y a posteriori no hay que competir con lo que finaliza la fase de entrenamientos.

Periodo	P. Gene		P. Espe		P. Competitivo													
MACROCICLO	Macro ciclo 1																	
MESOCICLO	3x1			2x1		2x1		3x1		2x0								
CASA/FUERA			A	A		A	C	F	C	F	C	F	F	C	F	C	F	C
RIVAL							Rival 1	Rival 2	Rival 3	Rival 4	Rival 5	Rival 6	Rival 7	Rival 8	Rival 9	Rival 10	Rival 11	Rival 12
SEMANAS COMPETICIÓN -OBJETIVOS (en rojo)	12-08	19-02	26-08	02-09	07-09	16-09	23-09	30-09	07-10	14-10	19-10	23-10	28-10	04-11	11-11	18-11	25-11	02-12
MICROCICLO	A	C3	C4	I	R	C4	I	R	Act	C	R	Act	C	C3	R	C4	Act	C
CURVAS DE CARGA																		
A = Ajuste C2/C3/C4/ = Carga I = Impacto R = Recuperación Act = Activación C = Competición																		

Como puede observarse, planificar no es cosa de un día. Requiere mirar el calendario con tiento, y por consiguiente es importante que sepamos que, en baloncesto, lo más importante es trabajar con cargas oscilantes (mirar curva de carga en la imagen). Se trata de alternar periodos progresivos de carga (2-3-4-impacto) con los de recuperación. Así pues alargaremos los periodos de carga en función de los rivales, procurando no llegar fatigados a los partidos más importantes.

4. FUERZA-RESISTENCIA: Cosas que debemos saber a la hora de planificar.

Muchos de estos aspectos ya fueron comentados en el primer artículo, el de preparación física general. No obstante, no está de más recordarlos, ya que son importantes a la hora de planificar.

1. Procurar no trabajar la fuerza el mismo día que vamos a trabajar la resistencia. La fuerza hay que trabajarla cuando trabajemos

aspectos de la resistencia relacionados con la velocidad, es decir, lo que tradicionalmente se ha conocido como sprints.

2. Tras cada ejercicio de carga elevada (ejemplo, 1x1 a toda la pista) meter un ejercicio de recuperación (Tiros libres, ejercicios de pases)

3. Trabajar fuerza todas las semanas (mínimo 2 veces durante 15-20 minutos). Y siempre una

carga que no suponga necesidad de recuperar. Sí SE PUEDE TRABAJAR LA FUERZA ANTES DE UN PARTIDO, es más, va a permitir que el cuerpo esté más activo. Nunca lo suficiente para que el jugador no tenga tiempo para recuperarla.

4. La resistencia podemos trabajarla más aisladamente. El propio juego hará que la resistencia que hemos entrenado en pretemporada, no se

La Planificación

perda, pero para ello hay que exigir a nuestros jugadores que entrenen a un ritmo elevado. En caso de no disponer de tiempo, cada 2 semanas deberemos realizar estímulos de resistencia (ejercicios con los que trabajen resistencia. Ej. diagonales-caos, ejercicios de tiro que impliquen tocar la línea contraria y volver, etc.)

5. Nunca realizar una carga muy elevada (entrenamiento duro) el día antes de un partido, igualmente, no poner un ciclo de carga duro previamente a un ciclo de partidos importante. Si

queremos que el jugador llegue en óptimas condiciones, nos interesa 2 semanas antes hacer una semana de IMPACTO, 1 antes de recuperación y la misma antes del partido, de activación o competición.

6. Dejar que el jugador recupere entre ciclos lo suficiente para afrontar bien el siguiente. Es cuando se produce la mejora.

7. Procuraremos no poner dos ciclos de IMPACTO consecutivos, y si es necesario, el periodo de recuperación deberá ser más largo.

8. Los microciclos de carga al inicio de la temporada deben ir progresivamente, no puedes empezar con Impacto, porque el jugador se romperá.

9. Cuanto más se acerque la competición, la intensidad de los ejercicios irá en aumento, al contrario que el volumen (tiempo).

10. Cuanto más jóvenes sean los jugadores, la preparación física tendrá una menor importancia a la hora de planificar la temporada en torno a esta.



No quiero terminar esta serie de artículos sin recordar un consejo que os di en el primero de todos.

Entrenar mucho es importante, pero más importante todavía es hacerlo bien. Experimenta, comete errores, y aprende de ellos. Nadie mejor que tú cono-

ce a tu equipo, debes saber que ejercicios válidos para un equipo, no lo son para otro. Lo más importante es escuchar cómo se sienten los jugadores, si están cansados o no lo están, ya que muchas veces, lo que tú crees que va a ser un ejercicio suave, para recuperar, a ellos les está

suponiendo más esfuerzo del que tú crees, o al revés. Hay que conocer cómo asimilan la carga, y para ello, unas preguntas son suficientes:

- a. ¿Cómo estás? ¿Está siendo duro?
- b. ¿Aguantas bien? ¿Te sientes cómodo?

<p>1. Capdevila, L (17 de Mayo de 2012). La Preparación Física. El concepto. Recuperado el 18 de Octubre de 2012, de Intersportes: http://blogintersportes/otros-deportes/preparacion-fisica-el-concepto/</p> <p>2. Dalmonte, A. e. (1987). La evaluación funcional del jugador de baloncesto y balonmano. Apuntes de Medicina d Lésport, VOL XXIV 243-251.</p> <p>3. Fletcher, D. G. (2002). Enseñar Baloncesto a los más jóvenes. Barcelona, España: Paidotribo.</p> <p>4. Gorostiaga Ayestarán, E., & López Calbet, J. A. (2011). Fisiología aplicada a la actividad física y al alto rendimiento deportivo. Madrid: Centro de Estudios Olímpicos Superiores.</p>	<p>5. Izquierdo, M, & Etxeberria, J. M. (2012). 2.2 Aplicación del análisis y evaluación de la técnica deportiva. Madrid: COES.</p> <p>6. MacroGym.com. (s.f). Principio de Supercompensación. Recuperado el 19 de Octubre de 2012, de MacroGym: http://www.macrogy.com/software-y-tecnologia-para-gimnasios/293/principio-de-supercompensacin.html</p> <p>7. Valdivieso, F. N. (1998). La Resistencia. Madrid: Gymnos.</p> <p>8. www.preparadorfísico.es. (s.f). Todo dxts. Obtenido de http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/110-la-carga-de-entrenamiento-concepto-y-parametros.html</p>
---	---