

Guía para afrontar la preparación física de tu equipo (cadete a júnior) II



Gorka Pérez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Técnico Deportivo en Baloncesto (Grado Medio - Nivel 2 Federativo Oficial de entrenador de baloncesto)

Preparador físico y entrenador con experiencia en categorías de formación,

nacional y categorías profesionales (LF2 y LF Challenge)

Entrenador de la Selección Navarra Cadete Masculina y seleccionador 3x3 Cadete masculino.

Colaborador en charlas y programas de formación de la Federación Navarra de

Baloncesto.

Este artículo ha tenido una primera parte en el anterior número de 6'75 nº. 67, de marzo 2024.

1.- INTRODUCCIÓN

En el artículo anterior (CT nº60) hicimos un primer abordaje a la preparación física en el baloncesto conociendo su marco teórico y estableciendo los primeros pasos a dar con nuestros equipos (clasificación,

evaluación, control de la carga). Esta segunda parte tiene un enfoque más práctico. Hablaremos de cómo organizar un mes de entrenamientos, veremos diferentes propuestas de trabajo en función de los objetivos

de mi equipo/jugadores, qué hacer las semanas previas a un partido clave o los principales errores que se suelen cometer cuando introducimos la preparación física en nuestros equipos.

2.- PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Si recordamos los principios del entrenamiento, veíamos los conceptos

de periodización, progresión o continuidad. Si queremos cumplir con

ellos, deberemos planificar nuestro trabajo y dotarlo de una estructura.

2.1 ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL ENTRENAMIENTO

Tradicionalmente de cara a planificar el trabajo se ha utilizado el modelo de Bompa (2000) que utiliza una clasificación de periodos temporales definidos con sus objetivos propios. Estos son:

- Macrociclos: Ciclos anuales (Adquisición, estabilización, transición)
- Mesociclos: Periodos de entre 2 y 8 semanas (Introductorio,

básico, competitivo...)

- Microciclos: Ciclos de entre 7 y 10 días (Carga, choque, acumulación...)

- Unidades de entrenamiento: Cada sesión que se realiza

El problema de esta estructura es que parte de la idea de que las adaptaciones en los deportistas son lineales, predecibles y cíclicas, cuando rara vez es así.

¿Quiere decir eso que no debemos programar el trabajo? No, necesitamos tener una hoja de ruta que nos marque a dónde queremos llegar a medio/largo plazo, pero si queremos ser eficaces y eficientes, debemos programar, evaluar y reprogramar de forma continua para dar en cada momento al equipo y a los jugadores lo que necesitan.

2.2 ESTRUCTURA TIPO DE UN MESOCICLO

Sabiendo que en nuestro deporte es complicado programar más allá del mesociclo (muchas veces incluso del microciclo), vamos a ver un ejemplo de cómo lo podríamos organizar.

Como siempre, deberemos de partir pensando en qué objetivo estamos buscando para este periodo.

Tomando como ejemplo un equipo que entrene tres días por semana tendríamos que crear una tabla como esta:

En las dos primeras sesiones tienen incluido un trabajo físico fue-

ra de pista además del entrenamiento propio del baloncesto.

Todas las semanas antes de la última sesión evaluamos al equipo.

Cada semana por tanto tenemos la siguiente información:

- Entrenamiento baloncesto (carga externa e interna).
- Entrenamiento físico (carga externa e interna).

	MESOCICLO 1											
	MICRO 1			MICRO 2			MICRO 3			MICRO 4		
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
BALONCESTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
P.F.	X	X		X	X		X	X		X	X	
EVALUACIÓN			X			X			X			X

- Resultado de los test de evaluación.

- Incidencias (lesiones, enfermedades, ausencias...).

Juntando todos esos datos podremos comprobar si el trabajo de ese microciclo ha conseguido los objetivos que buscábamos o no. Además, nos permitirá realizar los

Guía para afrontar la preparación física de tu equipo (cadete a junior) parte 2

ajustes pertinentes de intensidad, volumen y selección de ejercicios de cara a la siguiente semana. Realizar este trabajo día a día y

semana en semana es lo que dará sentido a una programación a medio/largo plazo, si no, simplemente estaremos especulando

sobre cómo está el equipo, qué progresos está teniendo y cómo de efectiva está siendo nuestra programación.

3.- PREPARACIÓN DE PARTIDOS CLAVE

Una de las inquietudes que tenemos los entrenadores a lo largo de la temporada es cómo llegar en nuestro mejor momento de forma a partidos o eventos clave (cruces con rival directo en la clasificación, F4, fases de ascenso...)

Lo primero que debemos tener en cuenta es que, al igual que para el trabajo de técnica y táctica, la clave es planificar, poner en práctica, evaluar y volver a planificar. No existen

fórmulas mágicas de última hora, si no has realizado el trabajo previo no hay nada que hacer.

Lo que sí podemos hacer si hemos realizado todo el trabajo previo, seguido la planificación, realizado las correcciones necesarias y llevado el control de cargas, es saber cómo llevar nuestro equipo a esos momentos clave de la temporada.

Si hablamos de preparar fases finales, que normalmente se celebran

en los meses de abril/mayo tras 8 o 9 meses de entrenamiento, puede ser que notemos al equipo fatigado o "falto de chispa". Aunque hayamos hecho bien nuestro trabajo las cargas de toda la temporada se van acumulando y hacen mella en el físico de nuestros jugadores.

Por suerte, para estos casos, existe una herramienta que nos puede ayudar a recuperarnos y llegar al día clave de forma óptima.

EL TAPERING

Esta estrategia consiste en un descenso progresivo no lineal de la carga de entrenamiento con el objetivo de reducir la fatiga tanto física como psicológica y optimizar el rendimiento competitivo (Mujika, Padilla, Pyne, & Busso, 2004). Podemos encontrar tres tipos de taper:

- **Taper en escalón:** supone una disminución inmediata y completa del volumen (50%) de entrenamiento y dicho volumen resultan-

te se mantiene hasta el último día de la puesta a punto.

- **Taper lineal:** supone una reducción progresiva lineal del volumen de entrenamiento (por ejemplo, la reducción de un 5% por día)

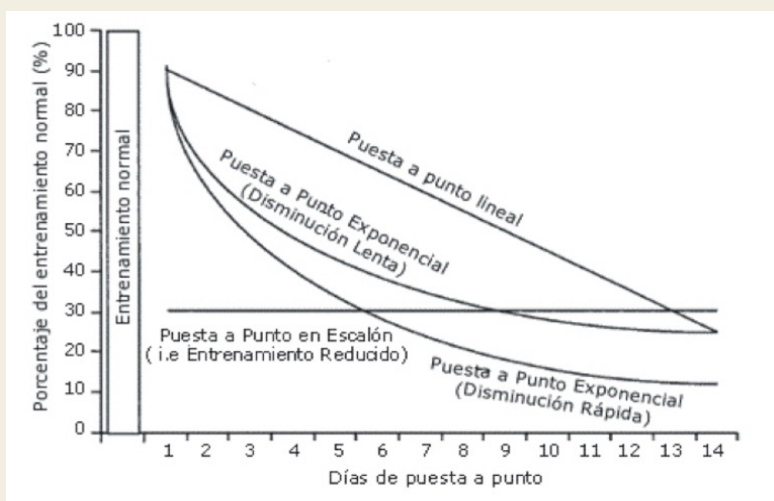
- **Taper exponencial:** supone una reducción progresiva del volumen de entrenamiento, pero no de forma lineal (por ejemplo: una reducción del 50% del volumen cada 2 días, pero considerando el valor inmediatamente anterior)

Entre los beneficios probados del tapering están:

- Mejora significativamente el VO₂max (Mujika y Padilla 2000).
- Reducción de los signos de fatiga y mejora la recuperación muscular (Bosquet et al 2007).
- Aumento en la fuerza muscular y la potencia. (Trappe et al 2001).
- Reducción de la ansiedad y mejorar el estado de ánimo (Raglin y Morgan 1994)

Vemos por tanto que es una estrategia que puede resultar muy interesante para conseguir un pico en el estado físico y mental de nuestros equipos.

Obviamente, para implementarla, necesitamos tener una serie de datos del equipo (los que hemos mencionado en el punto 2.2 de este artículo) y, por supuesto, durante el tiempo que la estemos utilizando, continuar con los test y evaluaciones.



4.- PROPUESTAS PRÁCTICAS POR CUALIDADES

Tal y como vimos en el punto 3 de la edición anterior, antes de empezar

a trabajar con nuestros jugadores debemos realizar una evaluación que

nos permita conocer sus puntos débiles/fuertes y de esta forma darles

Guía para afrontar la preparación física de tu equipo (cadete a junior) parte 2

lo que necesitan.

Eso sí, no debemos olvidar que las distintas cualidades físicas están interrelacionadas entre sí. Esto quiere decir que, por ejemplo, si yo realizo un trabajo de fuerza, este tendrá una incidencia positiva en la resistencia

o, si yo realizo un trabajo de pliometría, este tendrá beneficios en la velocidad de mis jugadores. Por tanto, el hecho de centrarnos en una cualidad física concreta no hace que el resto queden abandonadas por completo.

A continuación, vamos a ver ejemplos para la categoría cadete de una sesión en función de diferentes objetivos. El tiempo estimado que necesitamos para realizarlas incluyendo el calentamiento/movilidad es de unos 30'.

4.1 OBJETIVO MOVILIDAD

Es un trabajo que suele quedar olvidado pero cuyas adaptaciones nos van a producir beneficios a nivel de velocidad, fuerza y prevención de lesiones.

Al igual que con el resto de capacidades, deberíamos detectar los principales déficits en el equipo y darles un trabajo específico.

Sería interesante introducir este tipo de ejercicios en todas las sesiones incluyendo el trabajo prepartido.

Aquí podemos ver un ejemplo de movilidad con ejercicios interesantes para las personas que juegan a baloncesto.

SESIÓN MOVILIDAD SIN MATERIAL				
EJERCICIO	SERIES	REPS	DESCANSO	VIDEO
Movilidad tobillo (Ankle mobility)	1 a 3	6 a 10	20"	LINK
Gato - vaca (Cat - cow)	1 a 3	8 a 12	20"	LINK
90 - 90	1 a 2	6 a 10	20"	LINK
Movilidad escorpión (floor scorpion)	1 a 2	4 a 8	20"	LINK
WGS	1 a 2	4 a 8	20"	LINK

4.2 OBJETIVO VELOCIDAD

Cuando realizamos trabajos de potencia y velocidad que requieren esfuerzos máximos o submáximos es muy importante respetar el tiempo de recuperación. Es un trabajo en el que prima la calidad por encima de la cantidad.

SESIÓN VELOCIDAD SIN MATERIAL				
EJERCICIO	SERIES	DIST	DESCANSO	VIDEO
Pogo jumps adelante	1 a 3	10 a 30 m.	90"	LINK
Continuous broad jumps	1 a 3	10 a 30 m.	90"	LINK
Leg straight bounding	1 a 3	10 a 30 m.	90"	LINK
Sprint	2 a 6	10 a 30 m.	2' a 3'	LINK

4.3 OBJETIVO FUERZA

Al no disponer de carga externa, en lugar de dar un número fijo de repeticiones, buscaremos que cada jugador alcance un RPE determinado para esa serie haciendo para ello las repeticiones que sean precisas.

SESIÓN FUERZA SIN MATERIAL				
EJERCICIO	SERIES	CARGA	DESCANSO	VIDEO
Sentadilla cosaca (Cossack squat)	3 a 4	RPE 5 a 7	90"	LINK
Flexiones (Push ups)	3 a 4	RPE 5 a 7	90"	LINK
Sentadilla búlgara (Bulgarian squat)	3 a 4	RPE 5 a 7	90"	LINK
Dominada isométrica (Pull up hold)	3 a 4	RPE 5 a 7	90"	LINK
Puente gluteo unilat (SL Glute Bridge)	3 a 4	RPE 5 a 7	60"	LINK

5.- ERRORES MÁS COMUNES AL REALIZAR LA PREPARACIÓN FÍSICA

5.1 CARRERA CONTINUA PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN EL BALONCESTO

Como hemos visto, el baloncesto es un deporte acíclico con acciones a alta intensidad con participación paralela de vía aeróbica y anaeróbica. El trabajo de carrera continua no responde a las demandas propias del deporte al depender exclusivamente de la vía aeróbica. Además,

ese trabajo de resistencia de base, como hemos comentado antes, ya está cubierto normalmente en el entrenamiento. Así pues, ni salir a correr en pretemporada (principio de continuidad/reversibilidad) ni hacer tiradas de carrera continua durante la tempo-

rada (principio de especificidad) nos va a aportar valor alguno a nuestro plan de preparación física. Para mejorar la resistencia específica de nuestro deporte y retrasar la aparición de fatiga el trabajo de intervalos y los HIIT tienen unos efectos mucho más interesantes.

Guía para afrontar la preparación física de tu equipo (cadete a júnior) parte 2

5.2 NO PLANIFICAR EL TRABAJO

Al igual que con los contenidos técnico tácticos de baloncesto, el trabajo de preparación física debe estar planificado (principio de periodización). Si improvisamos, cambiamos los

ejercicios sin criterio cada sesión, hacemos sólo sesiones sueltas en el tiempo... será difícil que logremos una mejora en las capacidades físicas de nuestros jugadores.

Los ejercicios, sesiones y cargas deben estar estructurados en el tiempo y debemos realizar controles periódicos para conocer el efecto que están causando en nuestros jugadores.

5.3 RECICLAR O COPIAR RUTINAS SIN CONTROLAR LA CARGA

Hemos de adaptar la carga y la selección de ejercicios a las características específicas del equipo que entrenamos (principio de individualización). No podemos pretender que un equipo cadete maneje los mismos

volúmenes e intensidades que un equipo júnior. Igualmente, dentro del mismo equipo, debemos adaptar en la medida de lo posible la carga de los ejercicios para cada jugador (principio del

estímulo eficaz).
Coger una rutina sacada de internet y realizarla fuera de contexto (PE: realizar el "Air Alert") no generará mejoras en nuestro equipo, y además puede aumentar el riesgo de lesión.

5.4 NO SUPERVISAR EL TRABAJO FÍSICO

No es suficiente con explicar los ejercicios una vez y poner a los jugadores a trabajar. Debemos supervisar constantemente la realización de los ejercicios y realizar las correcciones que sean oportunas.

No podemos mandar un trabajo a los jugadores y olvidarnos de ellos o estar hablando con otro entrenador (al igual que no lo haríamos en un ejercicio de técnica o táctica). Especialmente, en las categorías de

formación, el jugador todavía está creando su esquema corporal y desarrollando su motricidad. Debemos acompañarles en ese camino, ayudarles a crear una consciencia de su cuerpo y a manejarlo.

5.5 ENTRETENER VS ENTRENAR

Debemos intentar que el trabajo físico sea estimulante y entretenido para los jugadores, pero sin perder de vista el sentido y objetivo del mismo. Estamos buscando una mejora en sus capacidades/cualidades físicas y su desarrollo motriz, por tanto, debemos respetar los principios del entrena-

miento.
Si únicamente nos guiamos por el criterio de la diversión y dejamos de realizar ciertos trabajos porque les resultan aburridos, lo más probable es que estemos desperdiciando un tiempo de entrenamiento muy valioso.

Hay que educar a los jugadores en la cultura de la preparación física, que entiendan que es un trabajo cuyo beneficio redundará en ellos, hacerles partícipes de las mejoras y evoluciones que se producen y que esto mantenga su motivación e ilusión por el entrenamiento.

5.6 DEJARNOS LLEVAR POR MODAS Y RR.SS.

En la época en la que nos encontramos es difícil no estar influenciados por lo que vemos en las RR.SS. y, en ocasiones, puede que nos dejemos llevar por lo que vemos en ellas sin cuestionar si el contenido que esta-

mos visualizando es válido o tiene una base fisiológica correcta. El mundo de la actividad física está lleno de modas y de personajes que prometen el ejercicio definitivo para solucionar "x" problema u obtener

"x" resultado. No existen los ejercicios milagrosos ni las soluciones estándar. Lo que sí existe es el contexto de cada equipo y sus necesidades específicas.

5.7 USAR EL FÍSICO COMO CASTIGO

Es uno de los fallos más arraigados en los entrenadores. Cuando el equipo no responde, no se logra el objetivo de un ejercicio o se pierde

una competición de tiro, castigar con trabajo físico. Aquí nos encontramos dos problemas. Por un lado, el hecho de que el jugador asocie la parte del

trabajo físico a un castigo y algo negativo. Por otro lado, estamos introduciendo una carga externa extra no programada y que no controlamos.

5.8 NO PAIN NO GAIN

Esto es muy típico de las pretemporadas. Entrenamientos y esfuerzos que lleven a la extenuación al jugador, ejercicios sostenidos hasta el fallo muscular, ...

No tiene ningún sentido someter a los jugadores a estas cargas extremas. Ni están preparados, ni producen la mejora que buscamos. Además, al requerir un tiempo de

recuperación mucho mayor (que normalmente no respetamos) lo único que conseguimos es aumentar el riesgo de lesión.