



CHARLA ENTRENAMIENTO III CAMPUS

LUNES 23 JUNIO. 2008. PREPARACIÓN FÍSICA EN ETAPAS INFANTIL Y CADETE. TÍTULO: LAS COMPETENCIAS COMO SISTEMA INTEGRADO DE MEJORA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN CANCHA

MIGUEL MARTÍNEZ DUARTE. ENTRENADOR SUPERIOR DE BALONCESTO. LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA. PREPARADOR FÍSICO.

Según Antón (1994) se puede definir entrenamiento integrado como la preparación integral física-técnica-táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición. Este tipo de entrenamiento, por tanto, supone integrar en la misma sesión el factor físico, en sus parámetros de volumen e intensidad, el factor psicológico, el factor técnico y el factor táctico, con sus ajustes espacio-temporales a compañeros y adversarios.

El gran inconveniente de este tipo de entrenamiento es que requiere un conocimiento profundo de la disciplina deportiva y supone una mayor dificultad en el control del volumen y la intensidad de las tareas, así como la organización de las mismas.

Mi intención es dotar al entrenador, jugador de un repertorio de ejercicios, que en mi experiencia como preparador físico en diferentes categorías me ha permitido sumar para hacer mejor al jugador de baloncesto. Esta charla va enfocada principalmente para entrenadores y mi idea es aportar unas herramientas, en base a unos medios de acción que les permitan trabajar las cargas en los entrenamientos de forma adecuada y mejorar en competición, como ellos saben hacerlo que es entrenando baloncesto. En caso de duda, sobre la incidencia de la carga y su repetición en futuras lesiones por sobrecarga, estrés, sobreentrenamiento, etc, siempre, siempre elegiré otras opciones, sistemas de entrenamiento más naturales, contribuyendo al desarrollo higiénico postural de nuestros jugadores y a su desarrollo integral.

Cerca del 52% de los tiempos de juego están concentrados en períodos que oscilan de 11 a 40 segundos, siendo muy raros los intervalos de juego que se prolongan hasta los 120 segundos.

El 42% de los tiempos de pausa se concentran entre los 11 y los 40 segundos, debiéndose preferentemente a: balones tocados por la defensa que salen fuera del campo, tiempos muertos, faltas personales y técnicas, cambios de jugadores.

Las pausas mayores de 40 segundos se emplean generalmente para tiros libres o tiempos muertos.

Conocer el tiempo de juego no lo es todo, ya que en ese tiempo de actividad pueden existir multitud de combinaciones o acciones diferentes.

Por lo tanto, al plantear un entrenamiento es importante intercalar ejercicios o trabajos con pausas no superiores a los 90 segundos, donde predominen ejercicios que impliquen continuas variaciones de ritmo.

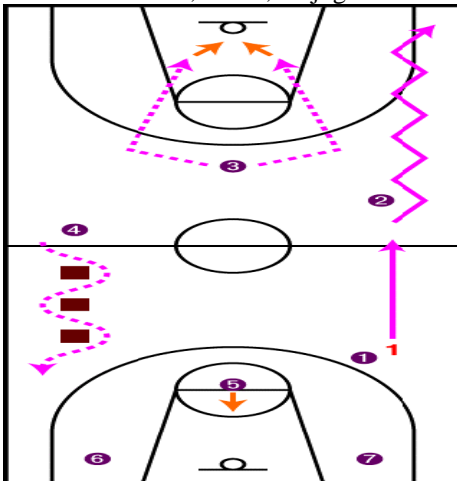
El esfuerzo siempre se da en relaciones de trabajo / descanso de 2:1 a 1:1, con tiempos de 20"-40"/10"-20"; 10"-20"/10"-20" y 20"-40"/20"-40".

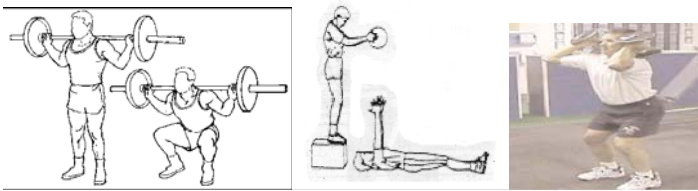
Alberto Lorenzo Calvo

En estas edades y por la complejidad de controlar las cargas, éstas deben tener en cuenta un conocimiento de las características fisiológicas, físicas, etc de las edades de nuestros protagonistas, debido a esta complejidad, recomendamos métodos como: el circuito y las competencias, los juegos, las situaciones reducidas 1x1, 2x2, superioridad, inferioridad, la propiocepción, la pliometría a partir de los 16 años.

Ejemplo de circuito:

Material: balones, conos, 12 jugadores cadetes.





Antes de los 15-16 años, con supervisión de un especialista, cargas mínimas, etapa de iniciación, pocas sesiones, control velocidad de ejecución, dentro del circuito y no como sesiones específicas.

1) 1, 2, 3 Calentamiento Jugado.

2x2, 3x3, 4x4, 5x5

Ejercicio en el que se hacen dos equipos.

Cada equipo debe anotar su primera canasta sin dar ningún bote.

La segunda con máximo un bote por jugador atacante.

La tercera con máximo dos botes por jugador atacante.

La cuarta con número libre de botes.

El que anote la cuarta canasta ha ganado.

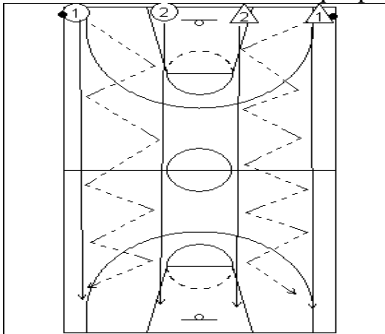
Seguro que los que han perdido piden revancha.

Ejercicio excelente para trabajar el pase, la concentración y diferentes maneras de jugar.

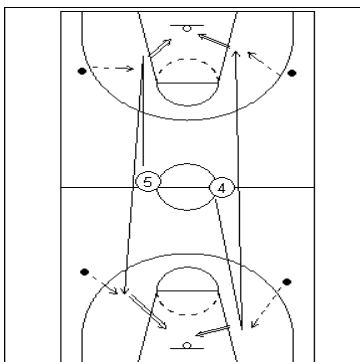
En defensa, al principio sirve para defender los cortes y según avanza la defensa en general.

Resulta divertido a los jugadores. [10 min]

2) Velocidad. Dos equipos (parejas) cada equipo tiene un balón. A ver que equipo llega antes a la línea de fondo y hace touch-down, posando el balón. Sin que se les escape, sin hacer pasos, sin botar y manteniendo la distancia. El que pierda fondos de brazos. 5 min



3) Dos jugadores en el medio campo y cuatro pasadores con balón en prolongación de tiros libres. Con jugadores de interior, pues van corriendo por el centro. Recibe, hace lanzamiento y luego va a recibir al lado contrario. Los que pasan, van a coger el rebote y vuelven a la misma posición. Lo podemos hacer compitiendo, a ver quién de los dos mete antes tres canastas. Castigo el que pierde fondos. 5 min



4) Jugadores: 12 (mínimo 9) La Liebre.

Descripción

Los 12 jugadores se dividen en 4 grupos de 3. Sólo dos grupos trabajan cada vez. Un equipo se sitúa con balón en la línea de fondo. El jugador del centro tiene el balón y los de las esquinas sin él. El otro equipo se sitúa con un jugador en frente de cada atacante a la altura de la línea de tiros libres. Cada jugador atacante tiene un número (1, 2 ó 3).

El entrenador empieza el ejercicio gritando un número. El defensor correspondiente debe tocar la línea de fondo antes de bajar a defender. Los otros dos defensores corren a la zona contraria. Los atacantes intentan encestar antes de que el tercer defensor recupere, jugando 3 contra 2. El ejercicio termina cuando la defensa recupera el balón o el ataque convierte canasta.



5) 3x0 tres veces y 2x1

3x0 tres veces. Ida-vuelta-ida y luego 2x1 defiende el que ha tirado y atacan los otros dos.

¿por qué 3 veces?

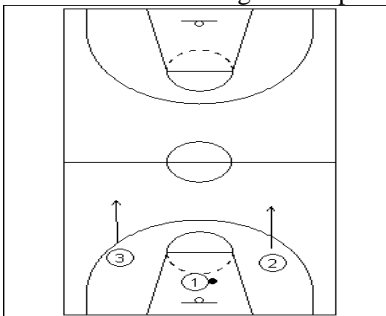
Porque se trabajan más las finalizaciones, el pase y la condición física.

Variantes.

Que en cada contraataque cada uno cumpla un rol. Es decir en el primero 1 sea reboteador y primer pasador, 2 sea el receptor y conductor del balón y 3 el finalizador. En la siguiente se rotan funciones.

Sin bote, máximo 2 pases, máximo tres pases.

Si se falla el 2x1 castigo suave para los 2 atacantes.



6) Contraataques por Parejas II.

La ida 2x0, se llega con 4 pases, y se acaba en entrada a canasta. La vuelta 1x1, en dribbling, atacante – defensor.[4 min]

7) 1x1 a tanteo o a tiempo

Por ejemplo a 2 minutos.

Mecánica del ejercicio. El atacante con balón pasa al defensor y va a recibir en mano del defensor para jugarse un 1x1. ¿Por qué este movimiento?

El 1x1 nunca se juega a partir de parado sino de recepción. Así el atacante y defensor trabajar, la recepción, el pivote y el paso a posición defensiva. Rotación el que ataca defiende. Pasados dos minutos se preguntan los tanteos y ganadores juegan contra otros ganadores. Perdedores contra otros perdedores. La competición da mayor transferencia y lo hace mucho más divertido. Algunos consejos. Limitar botes. Que el ataque siempre acabe en canasta o rebote defensivo. Si hay rebote ofensivo se sigue atacando como en los partidos.

8) Tiros libres consecutivos

Competitivo por grupos.

Mínimo por parejas. Un balón por grupo.

Gana el grupo que mete un número determinado de tiros anotados consecutivos tirando alternativamente los miembros del grupo.

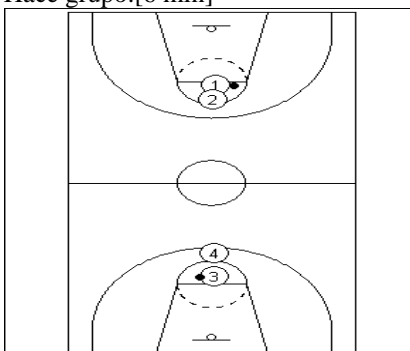
Tiro con ligera presión, en la que el premio recae en el equipo y en el que es fundamental la precisión y la concentración.

Considero fundamental.

Dar un pequeño premio, o dar pequeño castigo a los ganadores o perdedores.

Resulta divertido para los jugadores.

Hace grupo.[6 min]



9) Tiro en flecha

Ejercicio sencillo pero fundamental.

Mecánica todos los jugadores menos con balón. El jugador sin balón se abre a un de los laterales para recibir y tirar. Tras tirar se va por el propio rebote y si vuelve a la fila con balón.

El jugador que ha pasado se abre al lateral contrario.

Aspectos a trabajar.

Pedir el balón con la mano. Buena recepción. Mirar a pasador.

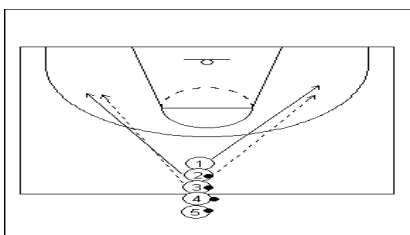
Hacer un buen pase donde se pide, con golpe muñeca dedos.

Buena parada pivote y encarar aro.

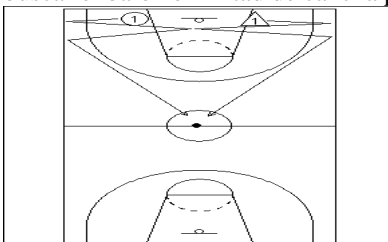
Correcta flexión, extensión piernas.

Correcto armado de brazos y buen seguimiento del tiro tras golpe de muñeca.

Muy difícil de conseguir que se haga el ejercicio bien.[5 min]



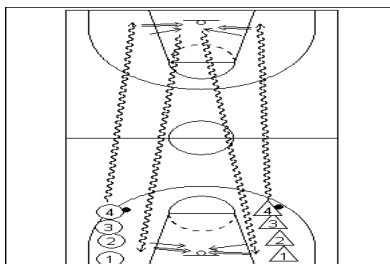
10) Cerca de la zona, los dos sin balón, a la señal movimientos de desplazamientos laterales y salir a buscar el balón en mitad de cancha para **jugar 1x1**. 6 min



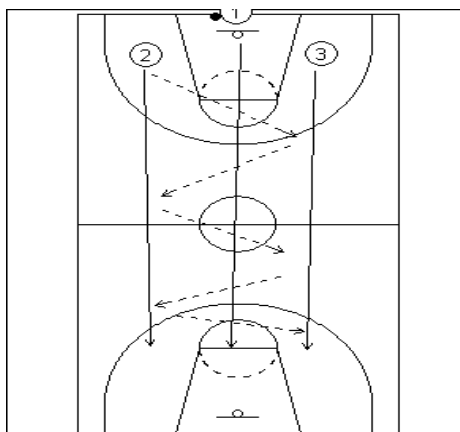
11) Ejercicio de competencias. Relevos. por parejas. dos grupos. un balón. bote en velocidad, llegar a la posición indicada y lanzar a canasta [sólo vale convertir] recoger el rebote, volver a la posición en la canasta de partida y convertir de nuevo, desde la posición indicada, recoger el rebote y pasar al compañero. Relevos. Hasta que todo el grupo termine. El equipo que pierde, realiza fondos, abdominales, líneas, etc 6 min

Variantes: tiros de fondo, 45°, línea de personales, 6.25, entradas, circuitos, etc

Indicaciones: Ejercicio, muy divertido, ya que se pican, trabajan intensamente.



12) El que está con balón está más retrasado. Va a dar el pase a uno de los dos. Estos dos van a ir a meter haciendo contraataque de dos a base de pases. El del medio, una vez que da el pase, a toda velocidad y a evitar que metan canasta. Si el del medio roba balón, se convierte en atacante. Para que este ejercicio salga bien tiene que haber cinco o seis metros de separación. 6 min



PROPIOCEPCION.-

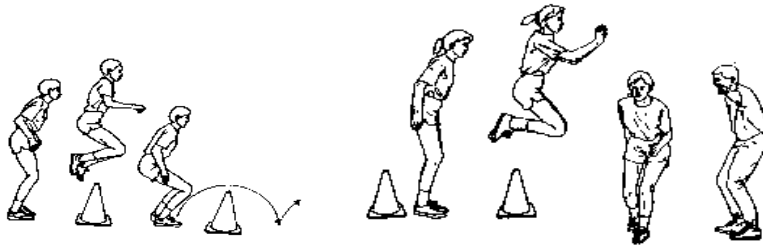
Se incorpora a los entrenamientos para potenciar articulaciones, ligamentos, tendones, antes de tener una lesión, como técnica para prevenirla, además de lograr una higiene deportiva en el jugador de baloncesto, que tendrá consecuencias muy positivas en reducir el número de lesiones durante la temporada y su carrera deportiva, junto a trabajos de estiramientos, calentamientos, trabajos de fuerza, alimentación, etc. Provocar desequilibrios con el lanzamiento de objetos por parte de un compañero: diferentes alturas, velocidades. También podemos lanzar nosotros mismos la pelota contra una pared y recogerla



PLIOMETRÍA.-

En la última etapa de cadete, se puede utilizar la pliometría con pocas repeticiones, en superficies blandas como colchonetas, alturas de no más de 20-30 cm. Anteriormente se puede trabajar la potencia de salto con trabajos específicos en cancha, combas, multisaltos en circuitos naturales, juegos, relevos, competencias.

Salto sobre conos seguidos de sprints con cambio de dirección. Dar saltos con los dos pies juntos sobre la hilera de conos; en el momento de saltar el último cono, el compañero o el entrenador señala hacia uno de los dos conos sitios lejos; esprintar hacia tal cono inmediatamente después de caer del último salto.



BIBLIOGRAFÍA:

- José Gabriel Alemany Sánchez-Moscoso. 10 ejercicios útiles y comentados para entrenar baloncesto
- Lic. Pablo Esper Di Cesare. La preparación física en el baloncesto formativo.
- Isaac López Laval. Propuesta de actividades para el desarrollo de la velocidad en el jugador de baloncesto.
- Francisco Tarantino Ruiz. Ejercicios de propiocepción para la mejora de la estabilidad de la rodilla
- 16 Ejercicios Físico Técnicos de Entrenamiento
- Algunos de estos ejercicios han sido tomados de entrenadores con los que he trabajado, y también de jugadores de amplia experiencia, artículos, cursos, etc . A todos ellos mi gratitud.