

EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD GESTUAL EN BALONCESTO

Pau García Sáez

1 CONTEXTUALIZACIÓN

- ¿Qué tipo de deporte es el baloncesto?
- ¿Qué cualidades físicas determinan el rendimiento?
- ¿Qué es la velocidad?
- ¿Qué es y qué representa la velocidad gestual para el baloncesto?

2 PUNTOS CALIENTES

- ¿Cuándo la entreno?

3 MÉTODO

- ¿Cómo la entreno?
- ¿Cuánto la entreno?
- ¿Qué necesito?

4 APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejemplos prácticos para el entrenamiento de la velocidad gestual en acciones técnicas concretas

CONTEXTUALIZACIÓN

¿Qué tipo de deporte es el baloncesto?

Parece una obviedad, pero **conocer la disciplina deportiva que entrenamos nos ayudará a entender qué aspectos del juego o de la condición física son determinantes para el rendimiento** de nuestros jugadores o de nuestro equipo. El estudio del reglamento nos ayudará a definir y enseñar los gestos técnicos de una forma correcta. Para los procedimientos tácticos atendemos a la lógica interna del juego. Asimismo, para el entrenamiento condicional nos ayudará la observación del juego, el análisis de los esfuerzos y acciones técnico-tácticas que toman parte en él, la duración o frecuencia de los mismos, así como las características de los jugadores, materiales y otros aspectos que puedan influir.

El baloncesto es un deporte de colaboración-oposición en el que se suceden acciones de ataque-defensa, donde reina la **incertidumbre**. Se anota en **altura en una meta circular de 45cm** de diámetro con un móvil esférico de 23/24cm de diámetro y unos **600g de peso** que hay que trasladar mediante **pases o desplazamientos con bote**. Según diversos estudios en un partido de baloncesto se dan unas **1000 acciones diferentes**, y cambiamos de gesto (salto, sprint, pasos laterales, frenadas, giros,...) cada 2-3s. Las relación entre tiempo de **trabajo y recuperación se alternan con una proporción 1:1** (15" de trabajo-15" de recuperación). Las acciones de máxima intensidad tienen una duración de 2" a 5". Estos datos varían en función de la posición de juego, el tipo de partido y las circunstancias que rodeen al mismo (arbitraje, marcador, etc.).

¿Qué cualidades físicas determinan el rendimiento?

Tras este breve análisis condicional podemos hacer un desglose de las habilidades o capacidades físicas que serían más determinantes para el rendimiento, tales como la toma de decisiones, el manejo de balón, la coordinación en los desplazamientos, la capacidad de recuperación tras acciones de alta intensidad, la potencia de salto vertical, la precisión en pases y lanzamientos o la velocidad. Y todo ello puede mejorar por medio del entrenamiento.

Dentro de todas esas habilidades hay cinco **capacidades físicas básicas**, que citaré a continuación con algunas acciones que justifican su entrenamiento.

Fuerza: choques, luchas, saltos, etc...

Resistencia: contraataque, transiciones, balances, y desplazamientos en general.

Velocidad: cambios de mano, armar el tiro, sprint, regates, desplazamientos, etc...

Flexibilidad: mejora la fuerza, prevención de lesiones, facilidad para realizar patrones técnicos correctos, etc...

Coordinación: habilidad con el balón, combinación de desplazamientos, finalizaciones, regates, etc...



Centrándonos ya en el tema que nos ocupa debemos definir el concepto de velocidad. En el ámbito deportivo, velocidad y éxito suelen ir unidos.

¿Qué es la velocidad?

La velocidad no existe como capacidad física, dado que no es más que **la relación entre la producción de fuerza y el tiempo**, por lo que es un conjunto de cualidades físicas (Tabacnik). Es una capacidad compleja que viene determinada por diversos factores como la coordinación, el tipo de fibras musculares, la fuerza, el somatotipo, etc...

Existen diversos tipos de velocidad que resultan interesantes para el entrenamiento en baloncesto, y estos son los que tienen relación con la velocidad de ejecución: tiempo de reacción, velocidad gestual y frecuencia gestual.

¿Qué es y qué representa la velocidad gestual en baloncesto?

La velocidad gestual viene determinada por la rapidez con la que ejecuto un movimiento, ya sea genérico (apoyos de carrera) o específico (cambio de mano). También llamada velocidad de movimiento, o rapidez (quickness en inglés), se define como **"la capacidad de realizar movimientos acíclicos a velocidades máximas frente a resistencias bajas"** (Grosser, 1992).

Parece clara la importancia de la mejora de esta manifestación de la velocidad en relación al baloncesto. **Cuanto menos tiempo necesitemos invertir en la realización de un gesto técnico concreto, más rendimiento podremos obtener del mismo.** Algunos ejemplos:

- Armar el tiro más rápido me dará más oportunidades de lanzamiento durante un partido.
- Cambiar de mano o de dirección más rápido me dará más ventaja con respecto a mi defensor.

PUNTOS CALIENTES

¿Cuándo la entreno?

Atendiendo a los procesos de maduración del cuerpo humano, así como a sus etapas y fases de crecimiento, **existe un periodo ideal de entrenamiento para cada cualidad física**, donde las estructuras y el sistema nervioso asimilan mejor el entrenamiento. De hecho existen periodos donde el desarrollo de una cualidad física es vital, dado que determina las capacidades futuras del organismo en esa materia, como puede ser la velocidad o la coordinación.

Un jugador que no haya entrenado velocidad cuando su cuerpo era sensible a este tipo de entrenamiento verá mermada su capacidad de desarrollar esta capacidad en el futuro, debido a que el individuo habrá perdido gran porcentaje de fibras musculares de contracción rápida, por ejemplo. Con respecto a la velocidad gestual encontramos los siguientes periodos favorables para el desarrollo de la velocidad:

Años	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
T. de reacción	■	■	■							
Vel. gestual		■	■	■	■			■	*	
Frecuencia gestual			■	■						
Velocidad	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

*Contra resistencia

Dentro de la sesión de entrenamiento es recomendable realizar estos ejercicios tras el calentamiento, **al inicio de la sesión**, para evitar trabajar con el sistema nervioso fatigado y asimilar mejor el entrenamiento, aunque yo personalmente soy partidario de entrenarlo de vez en cuando al final de la misma **para simular las sensaciones de fatiga muscular y mental de un final de partido.**

Como he comentado es importante que respetemos las fases sensibles de este entrenamiento, ya que de no entrenar esta cualidad en el momento adecuado puede mermar la capacidad de nuestro jugador para mejorar en el futuro en relación a ella.

MÉTODO

¿Cómo la entreno?

Existen varios factores determinantes de la velocidad cuya mejora lleva asociada, por norma general, una mejora de esta capacidad. Son la fuerza, la resistencia y la técnica. En primer lugar, con respecto a la fuerza, influyen la longitud y resistencia de las fibras, la tonicidad muscular, la viscosidad muscular, la masa muscular y la estructura de las fibras. La resistencia condicionará la posibilidad de encadenar movimientos ejecutados a gran velocidad sin una reducción del rendimiento, y la técnica siempre influirá en la velocidad en relación a lo eficiente de nuestro patrón de movimiento. Según Grosser, la velocidad vendrá determinada por las condiciones establecidas, que son:

- El tipo de desplazamiento específico de cada modalidad
- La magnitud de la resistencia a superar
- Las diferentes amplitudes que implica el movimiento
- Factores individuales
- Las influencias externas

En relación a estos factores, así como los factores de metabolismo energético de esta cualidad, podemos elaborar unas pautas generales para el trabajo de velocidad, que son los siguientes:

- Los ejercicios han de realizarse a una velocidad máxima.
- Los tiempos de los mismos han de ser cortos. Unos 6" como máximo.
- No deben contener cargas adicionales al propio peso corporal, o están han de ser muy pequeñas (no superiores a un 5% del peso corporal).

Existen pues, dos métodos de entrenamiento: el método de competición y el de variación de las condiciones externas:

Método de competición

- Método más efectivo para incrementar la velocidad de movimiento. Precisa alta concentración y voluntad.
- Series: 2-3/3-6
- Repeticiones: 6-20
- Descanso entre series: 3-4 minutos
- CUIDADO CON LA TÉCNICA: se puede ver afectada si no está bien consolidada.
-

Método de variación de las condiciones externas

- Variar la selección de los ejercicios y la velocidad de ejecución.
- Variación del peso de la pelota.
- Variación del propio peso corporal (lastres, gomas elásticas, etc.)
- Series: 3-5
- Repeticiones: 6-12
- Recuperación: 5-6 minutos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Calentamiento

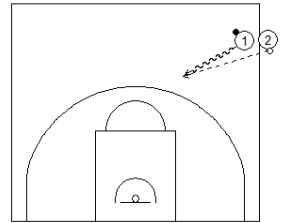
A modo de calentamiento realizaremos unos ejercicios de velocidad gestual pura muy sencillos que se describen a continuación:

1. Balón en el suelo y dos ejecutantes con las manos detrás de la espalda, a la señal, tendrán que ver quién es el más rápido y se lo queda.
2. Con una pelota de tenis. Pedimos al jugador que la lance al aire y durante el vuelo de la pelota realice una serie de acciones (palmas, palmas adelante y atrás, por debajo de las piernas, saltos, etc.) y que recoja la pelota sin que esta caiga al suelo.
3. Por parejas, mi compañero con dos pelotas de tenis con sus brazos extendidos y mis manos sobre las suyas. Cuando suelte una debo cogerla antes de que caiga al suelo.
4. Por parejas, mi compañero con dos pelotas de tenis y yo colocado a una distancia adecuada debe poner los brazos en cruz y soltar una de ellas, y la debo coger antes del segundo bote.

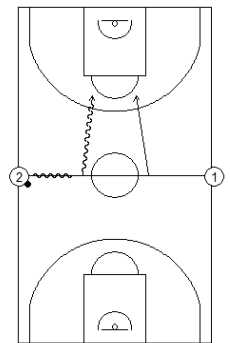
Arrancadas/Salidas

Este tipo de acciones ganan mucho con el aumento de la velocidad gestual, ya que nos dan la posibilidad de obtener más ventaja en un desmarque o en un regate.

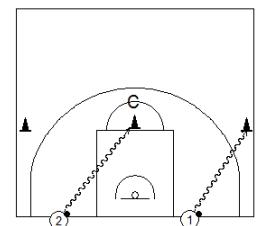
1. Me lanzan una pelota de tenis a ras de suelo y debo reaccionar con un tipo de salida concreta para cogerla lo más pronto posible.



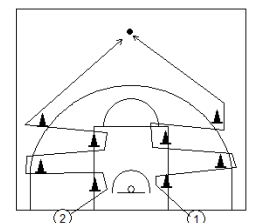
2. Colocamos dos filas enfrentadas en el centro del campo. Una de ellas tendrá balón y la otra no. Saldrán a la vez hacia un punto de encuentro y no podrán abandonar la línea del centro del campo hasta que el jugador de balón no rompa hacia uno de los dos aros. No puede ser tocado por el defensor antes de la acción de tiro.



3. Tres conos colocados como en el gráfico. El entrenador se sitúa visible y levanta su mano derecha o izquierda. Los jugadores han de reaccionar para ir a tocar el cono del lado indicado. Gana el primero que logre canasta en el aro contrario.



4. Zig-zag donde los jugadores han de rodear los conos y luchar por un solo balón. Jugador que lo capture será atacante en un 1x1 hacia el aro contrario.

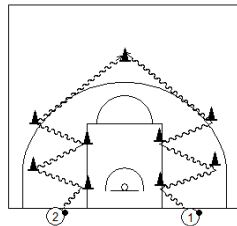


Cambios de mano

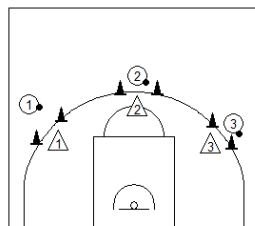
El objetivo será dotar de velocidad al gesto técnico, pero la mejora de esta habilidad va de la mano de una adecuada lectura y del momento de aplicación, por lo que no debemos detenernos en el entrenamiento de la velocidad gestual en este tipo de gestos en concreto.

1. Con una pelota de tenis, la lanzo y ejecuto un determinado cambio de mano tantas veces como pueda. Dos variantes serían: en vez de lanzarla, soltarla y realizarlo una sola vez, aquí la clave estaría en conseguir el éxito soltando la pelota de tenis a la menor altura posible. La otra variante sería en trabajo por parejas: un compañero me la lanza a la mano que tengo ocupada, y yo la libero realizando un cambio de mano para poder coger la de tenis.

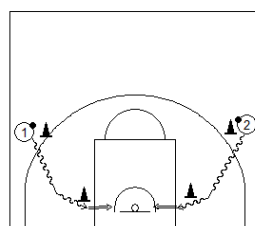
2. Zigzag tocando el cono con la mano exterior. Al realizar el circuito no se deben rodear los conos, basta con tocarlos, pero para ello debo liberar la mano que queda más cerca del cono mediante un cambio de mano que me ha sido impuesto.



3. En 1c1 con dos conos a modo de puerta, como indica el gráfico. Se juega al mismo aro y podemos ordenar que el defensor toque el cono contrario o el mismo cono, en función del nivel de nuestros jugadores. Si le hacemos tocar el mismo aumenta la dificultad y, por tanto, la velocidad de los cambios de mano.



4. Competición flash: en este ejercicio los jugadores han de realizar un cambio concreto antes

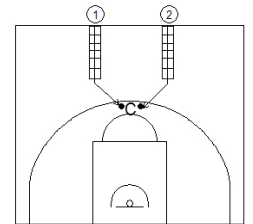


de poder ir a tirar. Definimos la zona de cambio y la de tiro a canasta y lo hacemos competir con su pareja del lado contrario.

Desplazamientos + tiro/pase

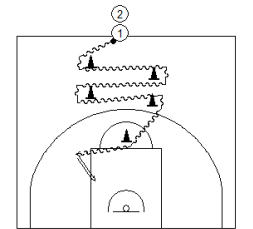
Desplazamientos defensivos, en carrera, número de apoyos que somos capaces de dar por unidad de tiempo: cuanto menos tiempo invierta en todo ello mejor jugador podré ser.

1. Con escaleras de velocidad hacemos carreras a coger pelotas de la mano del entrenador y anotar.

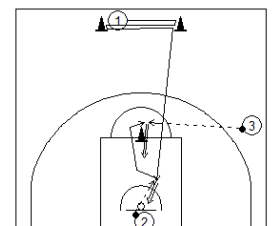


Establecemos un patrón de apoyo diferente cada seis repeticiones.

2. Zigzag y perseguir. Este consiste en que sale un jugador realizando un zigzag con balón y acto seguido un compañero sale a perseguirlo con la única intención de taponarle. El balón tratará de sacar la mayor ventaja durante el circuito y luego al desmarcarse para armar y ejecutar rápido el lanzamiento.

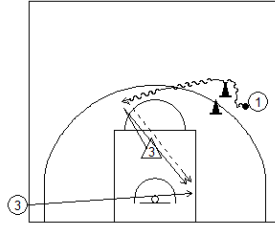


3. Defensa + finalizaciones: se inicia con 3 desplazamientos defensivos y se rompe al aro. Ejecutante (1) recibe de pasador (2) y finaliza en entrada a canasta. Tras esto se olvida del rebote y realiza una salida hacia el cono para recibir de pasador (3). La rotación es en el orden de los números. Se compite contra el lado contrario: sólo suma los puntos anotados el que lo haya terminado antes.



4. Finalizaciones en interior. Jugador de balón (1) realiza un gesto concreto, por ejemplo un BD, tras pasarlo arranca jugador interior (3). Defensor (2) ha de tocar al jugador de

balón (1) antes de poder ir a defender a jugador interior (3). El jugador de balón (1) no puede pasar hasta que no es tocado. La finalización es obligada que sea tras recepción del interior.



Bibliografía

Platonov V, Bulatova M. La preparación física. Paidotribo (2001)

Cometti, CJ. El entrenamiento de la velocidad. Paidotribo (2002)

Brown L, Ferrigno, V. El entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez. Paidotribo (2007)

Sarabia, JM. Apuntes de 4º de LCAFD de la asignatura de Entrenamiento deportivo. Universidad Miguel Hernández de Elche (2013).

Martín, R. Apuntes de 2º curso de Master en Alto Rendimiento Deportivo, módulo 2.4, Metodología y programación del entrenamiento de la velocidad. Centro Olímpico de Estudios Superiores (2009)

Jorge, J. Apuntes de 1º curso de Master Profesional en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo. Módulo Entrenamiento de la velocidad en los deportes colectivos. Biomedic MasterCEDE, FC Barcelona (2004)