

## **¿CÓMO INTEGRAR LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO?**

Cristina Luz Marchante

- 1. A TENER EN CUENTA...**
- 2. ASPECTOS IMPORTANTES RESPECTO A LA PREPARACIÓN FÍSICA EN BALONCESTO**
- 3. ¿CÓMO INTEGRAR LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO?**
- 4. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE TAREAS INTEGRADAS EN EL BALONCESTO**
- 5. EJEMPLOS DE TAREAS PARA TRABAJAR LA PF DE FORMA INTEGRADA**
- 6. BIBLIOGRAFIA**

## 1. A TENER EN CUENTA...:

Conetti (2019) en su libro La preparación física en el baloncesto afirma lo siguiente:

La preparación física es muy importante en la formación integral del jugador y cada vez tiene más importancia en el baloncesto.

- La repercusión que el reglamento tiene en la instauración de las habilidades técnicas - tácticas del deportista.
- El impacto que la competición ocasiona en la psico-fisiología del jugador.
- La adquisición de nuevos conocimientos del deportista sobre el juego y el entrenamiento.
- La formación de la autoimagen social del jugador.

## 2. ASPECTOS IMPORTANTES RESPECTO A LA PREPARACIÓN FÍSICA EN BALONCESTO

- El cuerpo no entiende de cargas y volumen: el cuerpo entiende de ESTÍMULOS.
- Nuestra preparación física debe tener transferencia en el juego y tenemos que incluir toma de decisiones en ella.
- Planificación microestructural.
- Las cargas deben ser modificables.
- Tiempo útil de entrenamiento.
- Hacer la preparación física a través de tareas que incluyan técnica táctica de baloncesto.
- Entrenamientos no restrictivos
- La preparación física tiene que ir de acorde al modelo de juego del entrenador
- Tenemos que tener en cuenta concepto de vida deportiva del jugador.
- La planificación tiene que unir los intereses colectivos e individuales de cada jugador.
- Importante realizar test simples cada 3-4 meses que nos dan indicios de una prevención de lesiones
- Tener en cuenta los minutos jugados y la carga de esos minutos del jugador en el partido para equilibrar las cargas competitivas.
- No existe el concepto de resistencia aeróbica o anaeróbica, láctica o aláctica.

- No existe el concepto de cuanto más fuerza mejor.
- Existe el concepto de resistencia a la técnica - táctica individual y al ritmo de juego.
- El calentamiento es muy importante.

## 3. ¿CÓMO INTEGRAR LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO

Como entrenadores siempre nos quejamos del poco tiempo que tenemos para entrenar, por eso es importante integrar la preparación física en los entrenamientos adaptándola a la categoría y al tipo de jugadores que tenemos.

Es fundamental que los jugadores no vean la preparación física como un castigo, si no que debemos buscar tareas con preparación integrada que sean amenas para los jugadores.

Conetti (2019) en su libro La preparación física en el baloncesto afirma lo siguiente:

- El objetivo de la preparación física no es que no haya lesiones sino minimizar la posibilidad de la misma.
- Antes de trabajar la condición física es necesario exigir un examen médico completo.
- El baloncesto exige cualidades físicas de velocidad; es necesario trabajarlas prioritariamente antes de entrar en un proceso de fatiga causada por el trabajo aeróbico.
- Para ser jugador de baloncesto es determinante el tiempo en los 10 metros; por este motivo, deben trabajarse los esfuerzos explosivos.

Se despreciarán las últimas repeticiones de cada serie, aunque son las más eficaces (por la sincronización) Veamos ahora la parte alta de la pirámide: son sin duda los esfuerzos máximos; y se realizan en las peores condiciones: el organismo se fatiga debido a los esfuerzos repetidos; el impacto del método sobre los mecanismos nerviosos será, pues, menos eficaz.

Quedan claras las limitaciones del método de la "pirámide". Por lo tanto, parece lógico invertir la pirámide terminar con series más largas o cargas más ligeras.

La preparación física debe permitir mejorar la eficacia de cada una de las acciones, en primer lugar debe incrementarse el salto y la velocidad en una sola acción, lo cual no es fácil de conseguir.

Por este motivo creemos que es necesario invertir la pirámide de la resistencia: la fuerza explosiva debe ser la base de la preparación física y la resistencia trabajarse en segundo lugar.

La preparación física debe estar al servicio de la técnica. A menudo, las exigencias del baloncesto limitan su desarrollo. Por lo tanto, es necesario ir a lo esencial: el trabajo en calidad.

Tal y como apunta, Conetti (2019), un 63% del tiempo, el jugador está en situación de reposo (banquillo, parada o marcha). El 37% restante "está activo", durante un 27% del tiempo realiza acciones "físicamente moderadas" a ritmo medio. Queda un 10% del tiempo (o sea, unos 6 min 20 s) para las acciones rápidas e intensas. Estas acciones se reparten en los 63 min (sin incluir la media parte), es decir, consiste en una serie de esfuerzos intermitentes; una alternancia de sprints cortos y de saltos y descansos activos o pasivos."

Las formas de trabajo interválico más difundidas son: el 5-15, el 15-15, el 30-30, el 10-20. En baloncesto, nos parece inútil ir más allá del 15-15. Nosotros nos conformamos con introducir los ejercicios de musculación para reforzar el trabajo de calidad.

Se sabe que para mejorar la velocidad y la potencia se emplea la musculación. Se establecen 4 etapas que vamos a detallar: 1. En primer lugar se comienza con un trabajo de sprint — sprint simple. — Ejercicios de posición, skipping. — Trabajo de frecuencia. — Arrancadas sobre 10 m. 2. Después se introduce la pliometría con multisaltos horizontales Zancada con saltos, aros, cuerdas, plintons, etc. 3. Se refuerza esta pliometría con multisaltos verticales. Bancos, vallas (con pies juntos), plintons. 4. Por último se introduce el trabajo con cargas son fundamentales para el entrenamiento de un jugador.

Las sesiones de velocidad. Las sesiones de "fuerza máxima" destinadas a mejorar los índices de fuerza de los jugadores. En el caso de baloncesto introduciremos ejercicios de pliometría a fin de permanecer próximos a las exigencias específicas. Las sesiones destinadas a desarrollar

la "fuerza específica" en los diferentes gestos técnicos donde el jugador alterna ejercicios con cargas pesadas y situaciones específicas. Las sesiones de "fuerza interválica" para mejorar la potencia máxima. También recurriremos a sesiones mixtas que permitirán trabajar dos cualidades al mismo tiempo (fuerza y velocidad, resistencia y velocidad, fuerza y resistencia).

La semana "física" de base: una sesión de alternancia, 2 sesiones de velocidad, una sesión de musculación.

## 4. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE TAREAS INTEGRADAS EN BALONCESTO

Según afirma Álvaro de Pedro y Arturo Ruiz Coin (2021) en su webinar desarrollo de las capacidades físicas mediante tareas integradas en baloncesto podemos destacar lo siguiente:

Es importante destacar que no todos los jugadores tienen las mismas cargas y tienen un mayor desgaste en diferentes acciones en función de su rol en el campo

### 4.1. JUGADORES INTERIORES

- Valores más bajos de FC en 3c3 y 2c2
- Mayor intensidad: 1c1, 2c2, Superioridades e Inferioridades

### 4.2. BASES

- Mayor intensidad
- 3c3
- 4c4
- 5c5

Es ideal realizar tareas que aumenten la intensidad

- Tareas de 2c2 o 3c3
- Jugar a muchos campos
- Tiempo de posesión limitado
- Limitar el bote
- Nº de cambios de manos

La estructura ideal para un mayor trabajo físico

- 5 abiertos porque se producen mayores aceleraciones, desaceleraciones y saltos.

Para que se lleven a cabo mayores adaptaciones metabólicas, debemos jugar con:

- Períodos de 4-5 min
- Posesiones máximas de 12 segundos
- Ideal zonas de FC 5
- N° ideal de campos : 25
- 3-5 campos
- Ideal zonas FC 4
- 6-9 campos

#### Planificación

#### Pre- temporada

10 pistas ----- 30-35 pistas sin oposición

20 pistas ----- 34-40 pistas sin oposición

20 pistas----- 45-50 pistas con oposición

#### Temporada

15-20 pistas----- 60 pistas

15-20 pistas----- 70 pistas

15-20 pistas----- 80-90 pistas

#### TAREAS PARA POTENCIAR LA TAREA AERÓBICA

- 3c3 continuo 2-3 min. 14 seg posesión
- 5c5 continuo 4-5 min. 14 seg posesión
- 5c5 continuo 4-5 min. 24 seg posesión + normas
- Superioridades/ Inferioridades+5c5

#### CAPACIDAD LÁCTICA

- 2c2 toda pista
- 5x4 +1+ 5c5 reloj de posesión 14 seg.
- Superioridades/Inferioridades
- 1c1

#### POTENCIA LÁCTICA

- 2c2 toda pista
- 2c2 media pista
- 5x4+1
- Superioridades/Inferioridades

**“El trabajo de CORE y propiocepción se debe llegar a cabo en cada sesión de entrenamiento”**

## 5. EJEMPLOS DE TAREAS PARA TRABAJAR LA PF DE FORMA INTEGRADA

### Tarea 1: 3 Close out consecutivos

#### ¿QUÉ TRABAJAMOS?

#### OFENSIVAMENTE

- Toma de decisiones
- 1c1
- Tiro exterior
- Lectura de la defensa

#### DEFENSIVAMENTE

- Toma de decisiones
- Close out
- Lectura defensiva
- Defensa 1c1

**IMPORTANTE:** es una tarea muy dura físicamente y mentalmente . No es recomendable hacerla más de 5 minutos.

#### OBJETIVOS RELACIÓN PF: Capacidad láctica

#### DESCRIPCIÓN

- Defensor pasa a jugador 1 y realiza el close out .
- Jugador 1 tiene máximo 2 botes para atacar.
- Tras ataque de 1, pasa a jugador 2 y posteriormente a jugador 3.
- Si dos de los 3 atacantes anotan, el defensor sigue defendiendo.

#### NORMAS

#### Ataque

- Máximo 2 botes
- 5 " para atacar

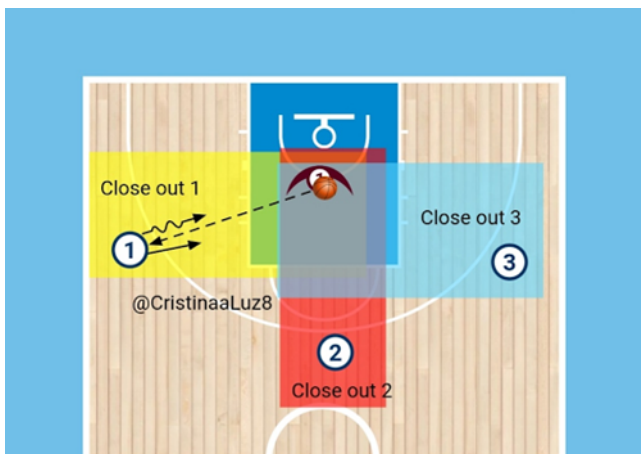
#### DEFENSA

- Si 2 jugadores anotan sigo defendiendo en la siguiente ronda

## PUNTUACIÓN

- Si anoto con 2 botes = 1 punto
- Si anoto con 1 bote.= 2 punto
- Si anoto con tiro directo= 3 puntos
- Si defensor tapona , toca balón o recupera = 2 pts
- Gana el primer jugador que llegue a 20 pts.

## GRÁFICO



## TAREA 2: 2C2 O 3C3 TRANSICIONES EN 7 SEGUNDOS

### QUÉ TRABAJAMOS

#### OFENSIVAMENTE:

- Optimización del pase y del bote
- Toma de decisiones
- Juego sin balón
- Ocupación de espacio
- Verticalidad al aro
- Transiciones y contraataque
- Cambio de rol ataque defensa

#### DEFENSIVAMENTE:

- No me sobrepasa
- Voy y recupero
- Línea de pase
- Balance defensivo

**Objetivos relación PF:** Potencia láctica / Potencia aeróbica

## DESCRIPCIÓN

- Se hacen 4 equipos y se juega 3c3 a media pista deben anotar en 7 segundo, si lo hacen el equipo que defiende sale a la contra y debe anotar en 7 segundos.
- **IMPORTANTE:** Máximo 1 minuto por equipo en pista, si anotan suman 2 segundos para el siguiente ataque

## VARIACIONES

- Límite de pases
- Ocupación obligatoria de esquina
- Tipo de lanzamientos o finalizaciones
- Variantes defensivas

## GRÁFICO



## TAREAS 3: TRABAJO DE 1C1

### GRÁFICO





## QUÉ TRABAJAMOS

### OFENSIVAMENTE:

- Verticalidad al aro
- Finalizaciones
- Toma de decisiones

### DEFENSIVAMENTE:

- 1C1 no me sobrepasa

**Objetivo relación PF:** Capacidad láctica

### EXPLICACIÓN

- Cada equipo con 3 balones dentro de los conos planos y 3 conos vacíos.
- Ambos equipos empiezan en igualdad de condiciones.
- Los 6 balones restantes los mantenemos en el centro del campo.
- Hacemos parejas rivales (1c1) y cada vez ataca 1 jug. Distinto de la pareja, si anota deja balón en el cono del defensor.

### NORMAS

Gana el equipo que al finalizar la ronda (máx. 1 min.) será el que tenga menos balones dentro de sus conos. Máximo 3 botes para finalizar No se puede repetir finalización

### VARIACIONES

- 1c0 Finalizaciones aro:
- Si al recoger el balón anotamos la finalización, dejamos el balón en un cono rival. Si no anotamos dejamos el balón en nuestro cono.

- Jugamos a 6 rondas a 12"
- R1: Entrada con 2 apoyos mano no dominante
- R2: Entrada con 1 apoyo mano dominante
- R3: Entrada aro pasado
- R4: Entrada a pies cambiados
- R5: "Bomba Navarro"
- R6: Entrada en extensión

## GRÁFICO



## TAREA 4: EJERCICIO 11

### ¿QUÉ TRABAJAMOS?

- Superioridades/Inferioridades
- Contraataque
- Toma de decisiones
- Preparación física
- Visión de juego
- Rebote

**Objetivo relación PF:** Potencia láctica y capacidad láctica

## DESCRIPCIÓN

El ejercicio 11 tradicional que todo entrenador hemos realizado alguna vez puede ser muy bueno para trabajar preparación física y toma de decisiones con una pequeña variante.

Juegan un 3 vs 2 en una media pista, mientras que en la otra esperan 2 defensores, el resto de jugadores se colocan en las bandas laterales, una vez que se juega el 3c2, el jugador que coge el rebote sale botando y juega un 3c2 en el otro lado junto a los jugadores de la banda que salen tras recibir una palmada de un compañero.

## TAREA 5. TRABAJO DE DRIBBLING Y CAMBIOS DE RITMO

### ¿QUÉ TRABAJAMOS?

- Dribbling
- Cambios de ritmo
- Aceleraciones/Desaceleraciones
- Finalizaciones

**Objetivos relación PF:** Adaptaciones metabólicas

Es una tarea ideal para categorías benjamín y alevines

### DESCRIPCIÓN

Cada jugador bota con su mano no dominante y el entrenador va alternando números del 1 al 4.

1= Trote

2=Carrera normal

3= Sprint

4= Sprint + tiro a canasta

### NORMAS

El primer jugador que llegue a 5 canastas anotadas gana.

### VARIANTES:

Añadir número 5, que significa 1c1, para ello hacer parejas antes de comenzar la tarea, el jugador que esté

más cerca de canasta ataca y el otro jugador defiende botando balón.

## 6.BIBLIOGRAFÍA

Conetti,G. (2019) *La preparación física en el baloncesto*. Paidotribo: Madrid

De Pedro, A. Ruiz, A. (2021). Webinar Ssesport Academy. Desarrollo de las capacidades físicas a través de tareas integradas. Extraído de:  
<https://www.assessport-academy.com/p/desarrollo-de-capacidades-fisicas-a-traves-de-tareas-integradas>