

# **EL INICIO A LA PREPARACIÓN FÍSICA EN BALONCESTO**



o **D. Guillermo Fernández**

# OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

1. FACILITA EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA
2. FACILITA EL TRABAJO A LOS ENTRENADORES
3. AYUDA AL JUGADOR A ALCANZAR EL MAYOR RENDIMIENTO
4. PREVIENE LESIONES

**FISIOLOGÍA DEL  
BALONCESTO**

**CATEGORÍAS  
FORMACIÓN**

**CARGA DE  
ENTRENAMIENTO**

**PREVENCIÓN**

# FISIOLOGÍA DEL BALONCESTO

RESISTENCIA

FUERZA

CAPACIDADES  
FÍSICAS  
BÁSICA

FLEXIBILIDAD

VELOCIDAD

COORDINACIÓN

¿LIMITANTES O  
DETERMINANTES?

# CAPACIDADES FÍSICAS EN EL BALONCESTO

Según Cometti (2002), el BALONCESTO consiste en una serie de **ESFUERZOS INTERMITENTES**, una alternancia de **SPRINTS CORTOS** y de **SALTOS** y **DESCANSOS ACTIVOS** o **PASIVOS**.

Esta afirmación quiere decir que **las acciones decisivas durante el juego son aquellas de alta intensidad y poca duración** (arrancadas, cambios de velocidad, saltos...), y, por tanto, **estas acciones se clasifican como FUERZA RÁPIDA..**



**PERO.....¿¿LA  
RESISTENCIA??**



CALENTAMIENTO

1/4

2/4

3/4

4/4

30'

10'

10'

10'

10'

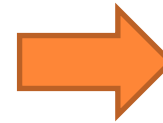
DESCANSO 5'

75 MINUTOS REALES DE  
ACTIVIDAD



# RESISTENCIA ESPECÍFICA

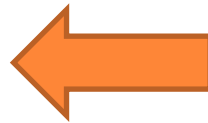
RESISTENCIA A ESFUERZOS INTERMITENTES DE ALTA INTENSIDAD Y DURACIÓN VARIABLE



DETERMINANTE

# RESISTENCIA BÁSICA

CAPACIDAD DE MANTENER UN ESFUERZO A LO LARGO DEL TIEMPO



LIMITANTE

VALORES DE JUGADORES DE ÉLITE DE CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO OSCILAN ENTRE 50 Y 60 ml/kg/min. SE HA DEMOSTRADO QUE VALORES SUPERIORES NO MEJORAN EL RENDIMIENTO



# FUERZA

DEBEMOS ENTENDER LA FUERZA COMO LA CAPACIDAD DE MOVER UNA RESISTENCIA (NUESTRO CUERPO) LO MÁS RÁPIDO POSIBLE

UNA MEJORA DE LA FUERZA SUPONE UNA MEJORA DE LA VELOCIDAD A LA QUE DESPLAZAMOS LA RESISTENCIA, Y POR TANTO UNA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

PARA MEJORAR LA FUERZA, ES NECESARIO TRABAJAR CON CARGAS EXTERNAS QUE GENEREN LA TENSIÓN NECESARIA EN EL MÚSCULO.

NO SE DEBE ENTENDER LA FUERZA COMO AUMENTO DE LA MASA MUSCULAR (SOBRE TODO EN FORMACIÓN), SI NO COMO CAPACIDAD DE GENERAR MOVIMIENTO.

# FUERZA

EL OBJETIVO ES “CREAR” JUGADORES RÁPIDOS



DEBEMOS ESTIMULAR LA FIBRAS RÁPIDAS DEL MÚSCULO



EVITAR ESTIMULOS  
LARGOS A  
VELOCIDAD MEDIA –  
LENTA (EN CATEGORÍAS  
PEQUEÑAS)

REALIZAR LOS  
EJERCICIOS A MÁXIMA  
VELOCIDAD



# VELOCIDAD

## VELOCIDAD DE REACCIÓN:

CAPACIDAD PARA REACCIONAR ANTE UN ESTÍMULO EN EL TIEMPO MÍNIMO

## VELOCIDAD ACÍCLICA:

TAMBIÉN CONOCIDA COMO VELOCIDAD DE ACCIÓN O VELOCIDAD GESTUAL. ES LA CAPACIDAD PARA EFECTUAR MOVIMIENTOS ACÍCLICOS CON VELOCIDAD MÁXIMA.

## VELOCIDAD CÍCLICA:

TAMBIÉN CONOCIDA COMO VELOCIDAD DE FRECUENCIA O DE DESPLAZAMIENTO. ES LA CAPACIDAD PARA EFECTUAR MOVIMIENTOS CÍCLICOS (QUE SE REPITEN EN EL TIEMPO) A VELOCIDAD MÁXIMA.

## FACTORES DE LOS QUE DEPENDE:

- PORCENTAJE DE FIBRAS RÁPIDAS (TIPO IIb) ESPECIFICAMENTE.
- FUERZA DE LA MUSCULATURA.
- VELOCIDAD DE TRANSMISIÓN NERVIOSA.
- COORDINACIÓN INTERMUSCULAR.



# HERRAMIENTAS DE TRABAJO

SALTOS / ATERRIZAJES

GIROS

DESPLAZAMIENTOS

LANZAMIENTOS / RECEPCIONES



HABILIDADES FÍSICAS BÁSICA

# PREPARACIÓN FÍSICA EN CATEGORÍAS INFERIORES

- DESARROLLO MULTILATERAL.
- DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.
- DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (especial hincapié en la fuerza y velocidad)
  - PREVENCIÓN DE LESIONES.
- AUMENTA LA CAPACIDAD DE SOPORTAR LA CARGA COMPETITIVA.

# DESARROLLO MULTILATERAL

Un programa de entrenamiento **multilateral** que incida en el **desarrollo deportivo en general**, junto con la adquisición de **habilidades y estrategias específicas** del deporte, conducirá a un **mejor rendimiento** en una fase de desarrollo más tardía [...]. Si estamos interesados en el desarrollo de deportistas de **alto nivel**, debemos estar preparados para **retrasar la especialización y sacrificar los resultados a corto plazo**.

Bompa, 2005

# DESARROLLO MULTILATERAL

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES FÍSICAS  
BÁSICAS

GRAN VARIEDAD DE ESTÍMULOS

DESARROLLO DEL ESQUEMA CORPORAL  
(AUTOCONOCIMIENTO DEL PROPIO CUERPO)

DE LO SIMPLE A LO COMPLEJO

NO CENTRARSE EN LA TÉCNICA ESPECÍFICA DEL  
BALONCESTO

# DESARROLLO CAPACIDADES COORDINATIVAS

Un deportista coordinado adquirirá la técnica más rápidamente y será capaz de realizarla con una mayor precisión. También perderá menos energía en la misma ejecución que un deportista menos coordinado. Por tanto, una buena coordinación dará como resultado una mayor efectividad técnica.

Bompa (2005)

EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN PRECEDE AL  
DE LA CONDICIÓN FÍSICA





# DESARROLLO CAPACIDADES COORDINATIVAS

DIFERENCIACIÓN

RITMO

ORIENTACIÓN

EQUILIBRIO

REACCIÓN

CAMBIO

ACOPLAMIENTO

7 10  
→

7 9 10  
→

9 10 11  
→

12 14  
→

8 10  
→

7 10  
→

7 10  
→



# DESARROLLO CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

## DESARROLLO:

**FUERZA RÁPIDA:** SALTOS, DESPLAZAMIENTOS Y LANZAMIENTOS. SE DEBE TRABAJAR LA FUERZA A NIVEL NERVIOSO, ES DECIR, DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA. DEBIDO AL POCO NIVEL HORMONAL, EL TRABAJO ESTRUCTURAL ES INUTIL, YA QUE LOS JUGADORES NO VAN A HIPERTROFIAR. UN DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA VA A SUPONER MEJORAS DE LA FUERZA EN TODOS LOS ASPECTOS.

**COMPACTACIÓN:** TODO EL TRABAJO DE CONTROL POSTURAL EN ESTAS EDADES ES FUNDAMENTAL. DEBEMOS BUSCAR LA FORMACIÓN DEL CUERPO DEL CENTRO (CORE, ABDOMEN), HACIA FUERA. UN CORRECTO TRABAJO POSTURAL EVITARÁ LESIONES A NIVEL DEL RAQUIS.

# DESARROLLO CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

## INICIACIÓN:

ESTA ETAPA SUPONE UN FAMILIARIZACIÓN E INICIACIÓN CON EL TRABAJO DE MUSCULACIÓN. ES IMPORTANTE QUE ADQUIERAN BIEN LA TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS MAS IMPORTANTES (PRESS DE BANCA, SENTADILLA Y CARGADA) PARA QUE EN UN FUTURO A MEDIO PLAZO PUEDAN REALIZAR DICHS EJERCICIOS CON CARGA SIN PERDER TIEMPO EN ADQUIRIR LA TÉCNICA.

LOGICAMENTE, ESTOS EJERCICIOS SE EMPEZARÁN A TRABAJAR CIN CARGA (CON UNA PICA), PARA POCO A POCO, SEGÚN EL JUGADOR SE VAYA DESARROLLANDO, IR SUBIENDO LA CARGA.

# DESARROLLO CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

## RESISTENCIA:

EN ESTE PERIODO SE TRATARÁ MÁS DE **ASENTAR LAS BASES** DE UN FUTURO TRABAJO QUE DE CONSEGUIR GRANDES NIVELES DE RESISTENCIA. EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR EN ESTAS EDADES **NO DEBE SER CONSIDERADO COMO UN OBJETIVO PRIORITARIO**. LA RESISTENCIA SERÁ LA CUALIDAD FÍSICA QUE MENOS TRABAJAREMOS DEBIDO A QUE RESULTA **MUCHO MÁS IMPORTANTE MAXIMIZAR LA CAPACIDAD LOCOMOTORA** DEL JUGADOR HACIENDO **ESPECIAL HICAPIÉ EN LA COORDINACIÓN GENERAL Y LA VELOCIDAD**, YA QUE ESTAS TIENDEN A SUFRIR UN ESTANCAMIENTO MUCHO MÁS PREPATURO QUE EL DE LA RESISTENCIA.

CORDENTE (2009)

# RIESGOS

**CUIDADO CON LAS  
AUTOCARGAS!!!!**



**NO ES LO MISMO HACER  
UNA SENTADILLA QUE  
UN FONDO.**

**CUIDAR LA  
POSTURA!!!**



**PELIGRO DE LESIÓN,  
SOBRE TODO A NIVEL DE  
LA COLUMNA VERTEBRAL**



**ACTIVACIÓN DE LA MUSCULATURA  
ESTABILIZADORA DE ABDOMEN (METER  
TRIPA, APRETAR CULO)**

**NO USAR CARGAS MÁXIMAS!!!!**

# CARGA DE ENTRENAMIENTO

VOLUMEN

INTENSIDAD

DENSIDAD

**CUANDO HABLAMOS DE CARGA,  
NOS REFERIMOS A LOS  
ESTIMULOS QUE SE LE DAN AL  
DEPORTISTA. ENCONTRAMOS  
UNA SERIE DE COMPONENTES  
QUE NOS AYUDAN A  
CUANTIFICAR LA CARGA:**



## VOLUMEN

CANTIDAD DE ESTÍMULOS, QUE SE DAN AL DEPORTISTA

SE PUEDE CUANTIFICAR EN DURACIÓN, DISTANCIA, REPETICIONES

## INTENSIDAD

CALIDAD DEL ESTÍMULO.

SE PUEDE CUANTIFICAR EN % DE  $F_{cmax}$ , DE VELOCIDAD MÁXIMA, DE  $VO_{2max}$ ...

¿COMO CUANTIFICAMOS EN EL BALONCESTO?



**EL BALONCESTO ES UN DEPORTE  
COLECTIVO DE CARÁCTER ABIERTO**

**LOS ESFUERZOS SON DE DURACIÓN E  
INTENSIDAD VARIABLE. VAN A ESTAR  
SIEMPRE DETERMINADOS POR LA  
SITUACIÓN**

**COQUE (2009) PLANTEA UNA SERIE DE  
VARIABLES PARA CONTROLAR LA CARGA  
EN UN ENTRENAMIENTO BALONCESTO**



# VALORACIÓN DE LAS CARGAS EN EL BALONCESTO (COQUE, 2009)

GRADO DE OPOSICIÓN

DENSIDAD DE LA TAREA  
(RELACIÓN TIEMPO ESFUERZO /  
TIEMPO DESCANSO)

NÚMERO DE JUGADORES SIMULTANEOS

CARGA COMPETITIVA

ESPACIO /  
DIMENSIONES

IMPLICACIONES COGNITIVAS



# CONTROL DE CARGAS EN CATEGORÍAS INFERIORES

EL ORGANISMO DE UN NIÑO NECESITA MÁS TIEMPO PARA ASIMILAR UN ESTÍMULO

LOS NIÑOS NO ESTÁN PREPARADOS PARA ASIMILAR ESFUERZOS LÁCTICOS (+20" DE ALTA INTENSIDAD)

INTENSIDAD ALTA , VOLUMEN BAJO

PERIODOS RECUPERACIÓN LARGOS



# PREVENCIÓN LESIONES

EDUCACIÓN  
POSTURAL

DESARROLLO  
ARMÓNICO

TÉCNICA DE CARRERA

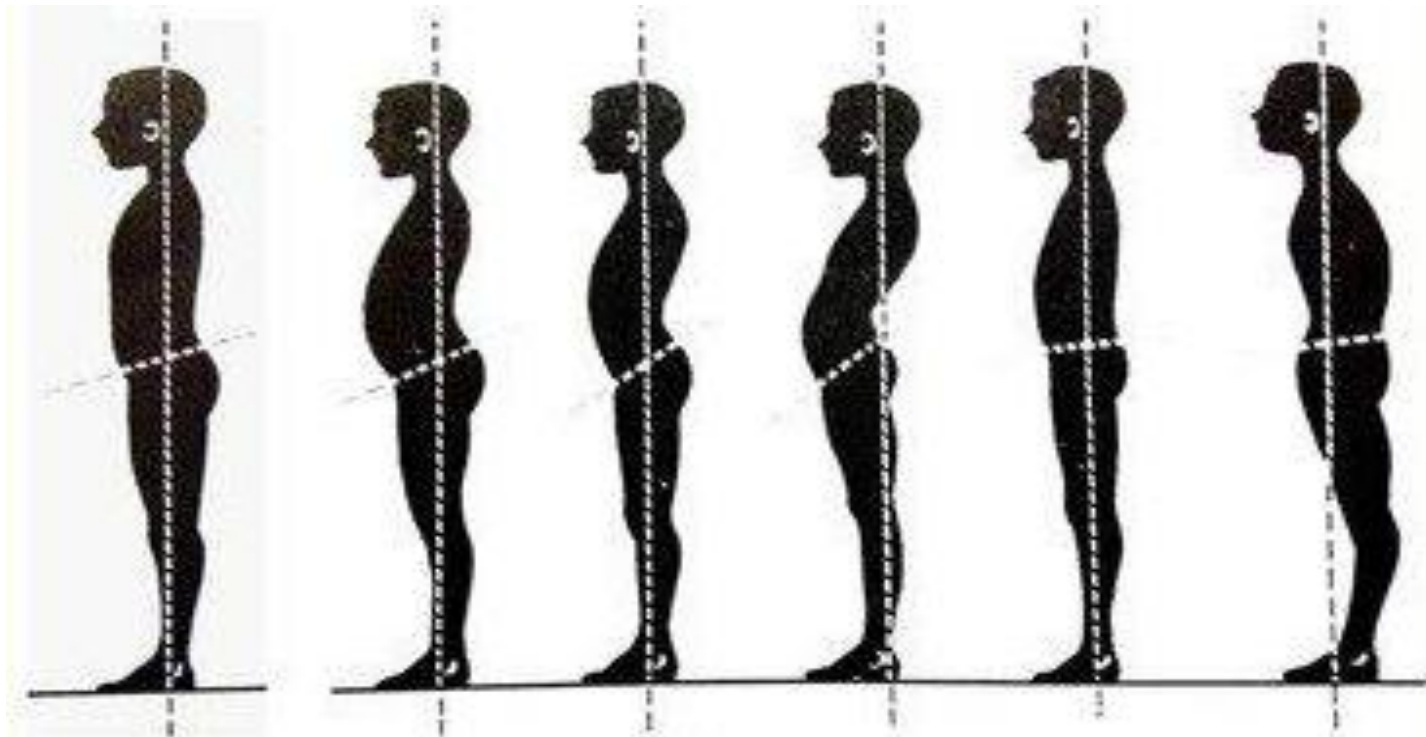
CORE / ZONA GLUTEA



# EDUCACIÓN POSTURAL

ALINEACIÓN CORPORAL

COMPACTACIÓN



# DESARROLLO ARMÓNICO

EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN A GRANDES GRUPOS MUSCULARES

EJERCICIO POLIARTICULARES VS MONOARTICULARES

EJERCICIOS FUNCIONALES VS EJERCICIOS ANALÍTICOS

LOCALIZAR LAS ZONAS AFECTADOAS POR EL CRECIMIENTO

# TÉCNICA DE CARRERA

DURANTE UN PARTIDO, EL JUGADOR SE DESPLAZA POR LA PISTA CORRIENDO.

UNA TÉCNICA DE CARRERA ADECUADA Y UNA CORRECTA ACTIVACIÓN DE PIES PERMITEN UN MEJOR RENDIMIENTO ASÍ COMO UN MENOR RIESGO DE LESIÓN.

DEBEMOS ENTENDER LA TÉCNICA DE CARRERA EN EL BALONCESTO COMO ALGO FUNDAMENTAL, A LA MISMA ALTURA QUE LA TÉCNICA INDIVIDUAL

# CORE / ZONA GLUTEA

EL CRECIMIENTO ESCALONADO PRODUCE GRANDES DESEQUILIBRIOS A NIVEL MUSCULAR

EL FORTALECIMIENTO DE TODA LA MUSCULATURA ESTABILIZADORA COBRA GRAN IMPORTANCIA:

**+MÚSCULOS ESTABILIZADORES DE LA PELVIS** (TRANSVERSO, RECTO ABDOMINAL, OBLICUOS, GLUTEOS, LUMBARES)

**+MÚSCULOS ESTABILIZADORES DE LAS ESCÁPULAS**  
(INFRAESPINOSO, SUPRAESPINOSO, SERRATO, DORSAL, PERTORAL...)

# METODOLOGÍA Y EJEMPLOS

LA MEJOR FORMA PARA DESARROLLAR LA FUERZA EN EDADES DE FORMACIÓN ES MEDIANTE **CIRCUITOS.**

LA DURACIÓN DE LAS ESTACIONES SERÁ DE UNOS **VARIABLE, CON DESCANSO SIEMPRE MAYOR AL TIEMPO DE TRABAJO (1/2 , 1/3).**

TAMBIÉN SE PUEDE DESARROLLAR LA FUERZA MEDIANTE JUEGOS DE LUCHA, DE OPOSICIÓN, DE TRACCIÓN, DE EMPUJE..



# EJEMPLO DE SESIÓN

## OBJETIVOS:

- Coordinación (apoyos)
  - Equilibrio
  - Téc. Carrera
  - Saltos
- Lanzamientos
- Fuerza general
- Fuerza rápida
- Velocidad desplazamiento
- Bote de velocidad
- Cambio entre piernas
  - Finalizaciones

## MATERIAL:

- Escaleras.
- Bancos suecos
- Pelotas de tenis
- Balones baloncesto
- Gomas Teraband
  - Conos

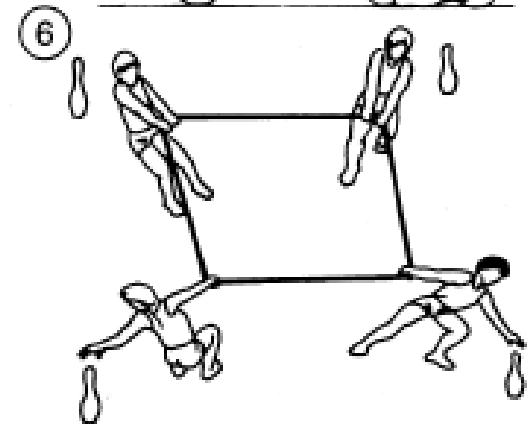
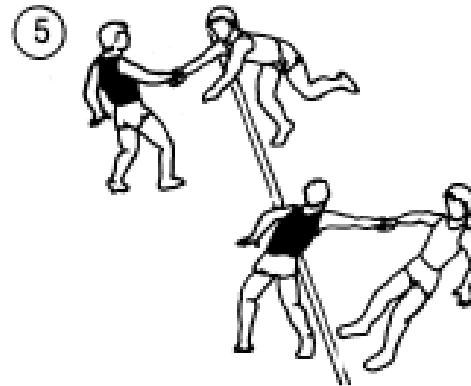
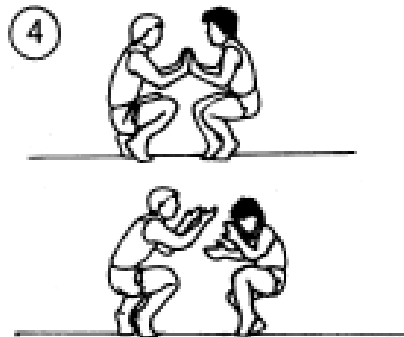
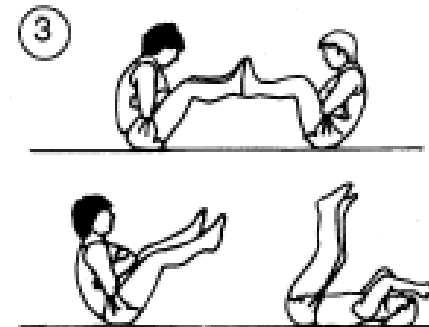
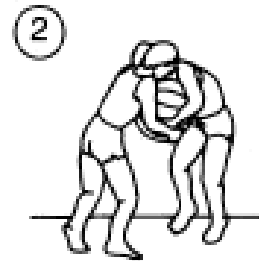
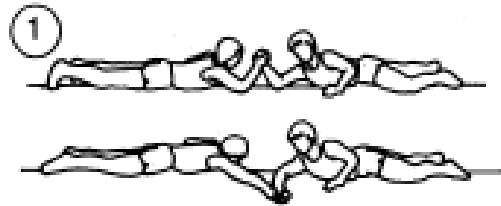
## METODOLOGÍA:

- Circuito 10 estaciones
- 20" trabajo, 40" recuperación
  - 3 vueltas



# 1. CALENTAMIENTO

## Juegos de fuerza



## 2. PARTE PRINCIPAL

- 1. Ejercicio en escaleras + entrada a canasta
- 2. Sentadilla en banco + pase de pecho
- 3. Skipping
- 4. Batidas x 6 + entradas a canasta sin balón a tocar aro(una por cada lado)
- 5. Plancha pasándose el balón de una mano a otra
- 6. Saltos a banco x5 + pasar de un extremo al otro del banco sin caerse
- 7. Lanzamientos de pelota de tenis con una mano en movimiento
- 8. Cambios de dirección entre piernas (zigzag en conos)
- 9. Subida a banco (4 con cada pierna) + caída de banco 2 pies + tiro
- 10. Sentadilla con goma en rodillas

## 3. VUELTA A LA CALMA

Juego de baja intensidad  
Estiramientos



# BIBLIOGRAFÍA

- Apuntes *Master Alto Rendimiento Deportivo* del COE.
- Bompa, T (2005) *Entrenamiento para jóvenes deportistas. Barcelona.* Hispano Europea
- Cometti, C (2006). *La preparación física en el baloncesto.* Madrid. Paidotribo.
- Coque, I (2009) *Valoración subjetiva de la carga del entrenamiento técnico- táctico. Una aplicación práctica.* Clinic. Num 81, pag 39-43.
- Cordente, C (2009). Diferencia entre la preparación física de formación y ACB. Sampedro Molinevo, J (Ed). *Modelos de preparación física del baloncesto: una visión científica ( ).* Madrid: Atos Origin.
- Weineck, J (2005). *Entrenamiento total.* Barcelona. Paidotribo.



MUCHAS  
GRACIAS!!

<https://ljdunk.wordpress.com/>

