

PREPARACIÓN FÍSICA

CATEGORÍA CADETE Y JUNIOR

(por Sebastián Ortega Belizón)

INTRODUCCIÓN

El objetivo es explicar un modelo de preparación física que he llevado a cabo durante cuatro años en equipos de categoría cadete y junior, el cual me ha dado un excelente resultado, teniendo en cuenta el nivel de forma física adquirido durante la mayor parte de la temporada y el pico alcanzado en el momento más importante de la competición, en este caso, los play-offs.

Para ello, fundamentaré dicha preparación sobre una base teórica y metodológica del entrenamiento deportivo y aunque la preparación física no es una ciencia exacta y donde existen diferentes puntos de vista de cómo llevarla a cabo, hay unos principios y aplicaciones aceptados por todos.

PREPARACIÓN

Proceso multifacético de utilización racional del total de factores (*medios, métodos, formas y condiciones*) que permiten influir de forma dirigida sobre la evolución del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas.

(Matveiev, 1985)

MECANISMOS DEL ENTRENAMIENTO



El entrenamiento es un proceso por el cual el deportista está sometido a cargas conocidas y planificadas que provocan en él una fatiga controlada que después de los suficientes y adecuados procesos de recuperación, se alcanzan superiores niveles de rendimiento que aparecen de manera estable y específica para cada disciplina deportiva.

ADAPTACIÓN

Si un estímulo rompe el equilibrio orgánico (homeostasis), este reaccionará intentando restablecer la situación alterada, intentando incluso llevarlo hacia un nivel superior de rendimiento (supercompensación). Hay dos tipos de adaptación:

- Inmediata, alteraciones orgánicas inmediatas que le permiten responder con eficacia y prontitud al trabajo requerido.
- Crónica, es el resultado de someter al organismo a continuos y prolongados procesos de adaptación rápida.

FATIGA

Disminución de la capacidad de rendimiento como reacción a las cargas de entrenamiento. Tres tipos de fatiga:

- Aguda, aparece durante la realización de una actividad física.
- Subaguda, ocurre después de uno o varios microciclos de carga.
- Crónica, aparece como resultado de un largo e intenso proceso de entrenamiento que ocasiona un estado permanente de fatiga que lleva al sobreentrenamiento.

CAUSAS DEL SOBREENTRENAMIENTO

- Utilización insuficiente de los métodos de recuperación
- Aumento demasiado rápido de las exigencias de entrenamiento
- Aumentos muy bruscos de las cargas de entrenamiento después de descansos involuntarios (lesiones, enfermedades, etc..)
- Uso excesivo de cargas de alta intensidad.
- Descuido del entrenamiento invisible (falta de sueño, tabaquismo, alcoholismo, malas condiciones de vida, etc...)

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- **Principio de la unidad funcional.** El organismo funciona como un todo indisoluble y la aplicación de una carga concreta puede estar incidiendo positivamente en una capacidad, pero negativamente en otra.
- **Principio de la especificidad.** Tiene que existir siempre una transferencia entre la capacidad física trabajada y el elemento técnico deportivo.
- **Principio de la sobrecarga.** Hace referencia al esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir el agotamiento.
- **Principio de supercompensación.** Hace referencia a la utilización de los descansos apropiados.
- **Principio de continuidad.** Debe haber continuidad de una carga con respecto al tiempo.
- **Principio de la progresión.** Elevación de las exigencias de carga, en volumen o intensidad.

MEDIOS ESPECIFICOS Y MEDIOS BASICOS.

• *MEDIOS ESPECIFICOS*

Son aquellos que se desarrollan en un contexto semejante al de la competición. Este tipo de cargas tienen una incidencia compleja en todos los factores de rendimiento. Constituyen el mejor medio para incrementar el rendimiento de jugadores y equipos al estimular el sistema, en las mismas condiciones en que será requerido en la competición. Centrándonos en los factores físicos, el entrenamiento específico es, por sí mismo, el mejor estímulo para la mejora de las cualidades físicas específicas.

• *MEDIOS BASICOS*

Son todos aquellos que se desarrollan en condiciones ajenas a las propias de la competición. Tienen una orientación más definida que los medios específicos, puesto que inciden prioritariamente sobre algún factor concreto de rendimiento.

CARACTERÍSTICAS DEL BALONCESTO

Si hacemos referencia a las cualidades físicas relacionadas con el baloncesto, que fundamentalmente son:

- Velocidad de reacción (discriminativa o electiva /global o segmentaria)
- Capacidad de aceleración y velocidad gestual (cambios de ritmo, dirección...)
- Fuerza explosiva y elástica.
- Resistencia a la velocidad, a la fuerza explosiva y resistencia de media y larga duración ante esfuerzos intermitentes.
- La *resistencia aeróbica de baja intensidad* sólo puede ser tratada con el objetivo de recuperación o tras períodos de larga convalecencia.
- La *resistencia mixta* por medio de esfuerzos intermitentes medios-cortos, y con cambios de ritmo, es una carga básica eficaz, fundamentalmente a partir de la categoría de cadete

Un aspecto determinante, a la vista de los datos relativos a tiempos de pausa y participación..., es la importancia para el jugador de baloncesto, de su potencia anaeróbica, y en menor medida de su capacidad anaeróbica aláctica.

Este tipo de acciones, difícilmente llevan al agotamiento (se necesitan 20 segundos para recuperar el 50% de esta fuente energética), por lo que parece evidente que el jugador utilice preferentemente esta fuente energética, ya que después de los 7-8 segundos de práctica vendrá un tiempo de pausa que favorecerá la vuelta a un ritmo aeróbico, permitiendo recuperar el sistema anaeróbico. De aquí, que la potencia aeróbica sea necesario desarrollarla con dos objetivos: uno, para poder soportar los 40 minutos de partido y retrasar la aparición de la fatiga; dos, para favorecer la recuperación.

- Estímulos de *fuerza con cargas elevadas y máximas* son necesarios para aumentar las capacidades de energía rápida y para evitar lesiones articulares, aunque las cargas elevadas no deben ser utilizadas hasta la categoría de Junior. Previamente el trabajo

deberá haber sido fundamentalmente dirigido hacia la fuerza velocidad y fuerza resistencia, a través de ejercicios por parejas, etc.

- La *flexibilidad específica* es tanto una cualidad de rendimiento, como de recuperación y profilaxis.

CARACTERÍSTICAS DE LA CATEGORÍA

- Edad: 14 – 18 años. Es la edad idónea para el inicio en el entrenamiento anaeróbico y a partir de los 16 de la fuerza máxima. NUNCA ANTES, evitar esfuerzos muy intensos entre 30” y dos minutos en niños menores de 14 años
- Nuevas medidas antropométricas, pérdida de coordinación y agilidad.
- Distracciones personales. Trabajar la motivación
- Definición de la personalidad.
- Estudios.
- Reglamento Baloncesto.

PREPARACIÓN FÍSICA PARA EQUIPO JUNIOR MASCULINO TEMPORADA 2005/06 C.B. CIMBIS

Mes	A	Septiemb	Octub.	Novie.	Diciem	Enero	Febrer	Marzo																										
Semana	22-28	29-4 sep	5-11	12-18	19-25	26-2 oct	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27	28-4 dic	5-11	12-18	19-25	26-1 ene	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5 feb	6-12	13-19	20-26	27-5 mar	6-12	13-19	20-26	27-2 abr.		
	1º	1º	2º	3º	4º	5º	ESTADO ÓPTIMO DE FORMA																											
Compet.		Los Barrios Jerez (f) Arcos	Sidonia Gymnástica (f) Rota y Ubrique (f) San Fernando	San Roque (f) Los Barrios (f) Jerez	Arcos (f)	Sidonia (f) Gymnástica Rota (f) Ubrique	San Fernando (f) San Roque	SEMIFINALES	FINAL	CAMP. ANDAL.																								
DIFIC.		C A B	C B A B	C B A B	A B	C B C A B C	A B C A B C	A A	A	A																								
RESUL.		+58 -2 +21	+125 +90 y +10 +20 +24																															

Microciclo	1º Mesociclo	2º Mesociclo	3º Mesociclo	4º Mesociclo	5º Mesociclo
2 semanas	4 semanas	4 semanas	4 semanas	4 semanas	4 semanas
3 días/sem.	2-3 días/sem.	2 días/semana	2 días/semana	2 días/semana	2 días/semana
A.F.G.	Fza. Máxima	Fza. Explosiv.	Fza. Elástica	A.F.G.	A.F.G.
Capacidad Aeróbica		Potencia Aeróbica		Cap. láctica	Pot. Láctica
Continuo Armónico		Cont. Variable	F. Repetición	Fraccionado Intervalico	
Carrera continua		Fartlek		Series	

Trabajo por semanas (microciclos)

1ª sem. Juegos de fuerza y 20 min. de carrera continua.

2ª sem. Juegos de fuerza y 20 min. de carrera continua.

3ª sem. 25 min. de carrera continua. Ejercicios de fuerza de mucha resistencia y pocas repeticiones con descansos amplios. Gradadas sin velocidad cargando con compañero.

4ª sem. 27 min. de carrera continua. Ejercicios de fuerza de mucha resistencia y pocas repeticiones con descansos amplios. Gradadas sin velocidad cargando con compañero.

5ª sem. 30 min. de carrera continua. Ejercicios de fuerza de mucha resistencia y pocas repeticiones con descansos amplios. Gradadas sin velocidad cargando con compañero.

6ª sem. Bajar un 30% el volumen de repeticiones en los ejercicios de fuerza y gradadas y de tiempo en la carrera continua (20 min.)

7ª sem. Agrupar en la carrera de cuatro en cuatro según nivel y realizar relevos (7 vueltas al parque). Ejercicios de fuerza con menos resistencia, mayor velocidad y más repeticiones. Gradadas sin peso extra pero con velocidad.

8ª sem. 7 vueltas con dos rectas a tope (100%). Ejercicios de fuerza con menos resistencia, mayor velocidad y más repeticiones. Gradadas sin peso extra pero con velocidad.

9ª sem. 7 vueltas con 2ª, 4ª y 6ª rápidas (80%). Ejercicios de fuerza con menos resistencia, mayor velocidad y más repeticiones. Gradadas sin peso extra pero con velocidad.

10ª sem. Bajar un 30% el volumen de repeticiones en los ejercicios de fuerza y gradadas y de tiempo en los fartlek (5 vueltas, 2ª y 4ª rápida, 80%).

11ª sem. Carrera con dos series de 15 min. con descanso de 7 min. Trabajar ejercicios de fuerza general y gradadas con pliometría (Bajar un escalón con dos pies y saltar vertical nada más caer. Desde el segundo escalón bajar con dos pasos y saltar vertical con un pie).

12ª sem. Carrera con tres series de 10 min. con descanso de 5 min. Trabajar ejercicios de fuerza general y gradadas con pliometría (Bajar un escalón con dos pies y saltar vertical nada más caer. Desde el segundo escalón bajar con dos pasos y saltar vertical con un pie).

13ª sem. Carrera con 4 series de 6 min. con descansos de 3 min. Trabajar ejercicios de fuerza general y gradadas con pliometría (Bajar un escalón con dos pies y saltar vertical nada más caer. Desde el segundo escalón bajar con dos pasos y saltar vertical con un pie).

14ª sem. Carrera con 4 series de 3 min. con descanso de 3 min. Bajar en los ejercicios de fuerza y gradadas un 30% del volumen.

15ª sem. Carrera 3 series de 3 repeticiones de 2 min. con descansos entre repeticiones de 4 min. y de 7 min entre series. No hacer más gradadas y continuar con ejercicios genéricos de fuerza.

16ª sem. Carrera 4 series de 3 repeticiones de 90 segundos con descansos entre repeticiones de 3 min. y de 6 min entre series. Ejercicios genéricos de fuerza.

17ª sem. Carrera 5 series de 4 repeticiones de 45 segundos con descansos entre repeticiones de 90 seg. y de 3 min entre series. Ejercicios genéricos de fuerza.

18ª sem. Carrera 4 series de 3 repeticiones de 45 segundos con descansos entre repeticiones de 90 seg. y de 3 min entre series. Ejercicios genéricos de fuerza.

19ª sem. Carrera 4 series de 3 repeticiones de 30 segundos con descansos entre repeticiones de 90 seg. y de 3 min entre series. Ejercicios genéricos de fuerza.

20ª sem. Carrera 3 series de 4 repeticiones de 15 segundos con descansos entre repeticiones de 45 seg. y de 90 seg. entre series. Ejercicios genéricos de fuerza.

21ª sem. Carrera 6 series de 4 repeticiones de 8 segundos con descansos entre repeticiones de 25 seg. y de 50 seg. entre series. Ejercicios genéricos de fuerza.

22ª sem. Carrera 4 series de 3 repeticiones de 8 segundos con descansos entre repeticiones de 25 seg. y de 50 seg. entre series. Ejercicios genéricos de fuerza.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ ALVARO, J (1996) *Modelos de planificación y programación en deportes de equipo*. COE.
- ✓ BADILLO, J.J. (1994) *Modelos de planificación y programación en deportes de fuerza-velocidad*. COE.
- ✓ CHAZALON, J. (1988). *La preparación física específica del jugador/a de baloncesto*. RED. Vol II, nº 3.
- ✓ GROSSER, BRIGGERMAN y ZINTL. *Alto rendimiento deportivo: Planificación y desarrollo*. Ed Martinez Roca.
- ✓ HERNANDEZ MORENO, J. (1988). *Baloncesto: Iniciación y Entrenamiento*. Ed. Paidotribo.
- ✓ NAVARRO VALDIVIELSO, F. (1994). *Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento*. COE.
- ✓ SEMINARIO DE PREPARACION FISICA EN EL BALONCESTO. Toledo, 1989.
- ✓ VERJOSHANSKI, I. (1990). *Entrenamiento deportivo: Planificación y programación*. Ed. Martínez Roca.
- ✓ ZARAGOZA, J. (1996). *Análisis de la actividad competitiva I y II*. CLINIC, nº 34.
- ✓ LORENZO, A. (2005). *Adecuación de la preparación física en el entrenamiento técnico-táctico en baloncesto*.
- ✓ GARCÍA MANSO J.M., NAVARRO VALDIVIESO M. Y RUIZ CABALLERO J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Ed. Gymnos