

ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA

A lo largo de los años se han sucedido muchos estudios intentando cuantificar las acciones propias de este deporte, así como la respuesta del organismo ante la práctica del mismo.

Vamos a hacer referencia principalmente a aquellos estudios que más relación y aplicabilidad tienen al entrenamiento de la resistencia. Siendo conscientes que las reglas de juego actuales (los dos tiempos muertos más, el aumentar en 5 minutos el descanso o el lanzamiento de tiros libres después de cada 5 faltas...), pueden hacer variar algunos de los datos que en estos estudios se muestran.

A) Volumen total de carrera

Referencia	Equipo	Metros recorridos
Colli y Faina (1982)	1ª Divi. Italiana	2775 - 3.500
Moreno (1988)	1ª Divi. Española	5.763
Riera (1992)	1ª Divi Española	5.675
Cañizares y Sampetro (1993)	Nacional e Inter.	3.755
Janeira y Maia (1998)	1ª Divi Portuguesa	4.955 mts

Referencia	Bases	Alero	Pivots
Colli y Faina (1982)	3.500	4.000	2.275
Moreno (1988)	6.104	5.632	5.552
Galiano (1987)	5.913	5.655	5.567

Referencia	Andando	Trotando	Velocidad Media	V. Alta
Colli y Faina (1985)	942	1542	991	
Hdze. Moreno (1987)	828	3091	1577	267
Riera (1992)	814	3052	1568	265
Janeira y Maia (1998)	1838	1905	734	478

Reflexiones:

- Un equipo que practique un ataque dinámico y corto tendrá un kilometraje absoluto un 40% mayor que un equipo que practique un baloncesto controlado (Castro,2002).
- El volumen de carrera ha aumentado a medida que los ataques son cada vez más rápidos (aumenta el número de posesiones), las defensas individuales a media pista, y frecuentemente a toda la pista, son omnipresentes y los jugadores interiores son cada vez más polivalentes (Castro,2002).

B) Tiempos de pausa y participación

Colli y Faina (1987) llegaron a las siguientes conclusiones:

- Cerca del 52% de los tiempos de juego están concentrados en períodos que oscilan entre 11 y 40 sg., siendo muy raro los intervalos de juego que se prolongan hasta los 120 sg.
- 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.
- Alrededor de un tercio de todas las acciones del partido se realizan con un "acción de juego", otro tercio está ocupado por dos o tres acciones antes de una pausa, cerca de una cuarta parte esta caracterizado por 4-5-6 acciones y menos de una décima parte por más de 6 acciones consecutivas antes de la interrupción.
- A tiempos de juego de 60" le corresponden tiempos de pausa de 30".
- El esfuerzo siempre se da en relaciones de trabajo - descanso de 2:1 a 1:1

Reflexión

- Debemos de partir del análisis de la filosofía de juego del equipo (defensa presionante, contraataque, ataques largos y estáticos ...) a la hora de planificar el trabajo.

C) Consumo de oxígeno

Datos extraídos de la Tesis de Rodríguez Alonso (1998)

Referencia	Nivel	Ergómetro	VO ₂ max (ml/kg/min)		
Hombres			Base	Alero	Pívor
Parr y col,1978	NBA	Tapiz	50	45,9	41,9
Mujeres			Base	Alero	Pívor
Cataniciu,1979	Interna.	Cicloer.	48,4	45,5	44,9
Smith y Thomas,1991	Interna.	Tapiz	54,3	50,7	50,9
Rabadán,1996	Selecc.	Tapiz	52,2 \pm 6,5	51,5 \pm 3,8	43,6

Reflexión

- Los valores de consumo de oxígeno se sitúan alrededor de unos 55 ml/kg/min, para los hombres y de 45 a 50 ml/kg/min, para las mujeres.
- El consumo de oxígeno de un jugador de elite, nunca deberá estar por debajo de 50 ml/kg/min. Con valores menores, el jugador no podrá mantener una cadencia de juego adecuada (Zaragoza,1996)
- Beam y Merrill (1994) intentando valorar las variaciones de la capacidad aeróbica y anaeróbica, no detectaron mejoras en el consumo de oxígeno a lo largo de la temporada.
- El hecho de que la duración del partido no sea excesiva, unido a las continuas pausas y a la altura y el peso de los jugadores, explica estos bajos valores (MacLaren, 1990). Para Dal Monte (1987) el VO₂ max. no es un factor determinante en el baloncesto.

d) Frecuencia cardíaca

Referencia	Sexo	Nivel	F.C. media de juego
Ramsey y col,1970	V	Uni.	170
McArdle y col,1971	F	Uni.	172
Higgs y col,1982	F	Uni.	183
Colli y Faina,1985	V	1ª Divi. Italiana	160-180
McInnes y col,1995	V	1ª Divi. Austral.	168+/-9
Terrados y col,1995	F	Eq. Nacional	177+/-7,7
Rodrí.Alonso.1997	F	Nacional, Inter y Entre.	174 - 177

Datos extraídos de la Tesis del Dr. Rodríguez Alonso (1998)

Reflexión:

- Durante el juego la FC. oscila entre 160 y 195 pulsaciones.
- Bajo determinadas condiciones, la frecuencia cardíaca no refleja exactamente el estrés metabólico que un deportista está experimentando. Las condiciones de temperatura elevada influyen aumentando la frecuencia cardíaca (Rodríguez Alonso,1998).
- Conforme avanza el partido toma más importancia el metabolismo aeróbico, con objeto de eliminar el ácido láctico producido, lo que provoca una disminución en la Frecuencia cardiaca de las segundas partes. El jugador utiliza este metabolismo como una defensa, y anticipa su utilización regulando su esfuerzo (Zaragoza,1996).

e) Lactato

Autor	Año	Lactato Mmol./ l
Colli/Faina	1983	3,8
Jeammes	1986	4,5
Dal Monte	1987	3,8
Buteau/Grosgeorge/Handschuh	1987	3,5
Zaragoza	1994	3,3
Pérez/Sánchez	1994	3,3
MacInnes y col.	1995	6,8 +/-2,8
Aragonenses	1989	6,92+-1,70
Terrados y col.	1995	5,07 +/-2,42

Rodríguez Alonso (1998) Jugadoras Internacionales
Bases 6,5 +/-2,1 (8,5) ; Alero 4,9+/-1,8 (9,8) ; Pivot 3,7 +/-2,0 8 (10,4)

Reflexiones sobre el carácter del esfuerzo

- El baloncesto es un deporte aeróbico-anaeróbico alternado, con fases breves donde se producen acciones máximas (Zaragoza,1996).
- Tavino (1995) estima que en el baloncesto se desarrollan acciones de alta intensidad intercaladas entre periodos de recuperación. Sugiere que la energía proviene principalmente del metabolismo anaeróbico.
- El metabolismo láctico aumentará su participación en función de las distintas situaciones tácticas que se produzcan a lo largo del partido.
- También se observa una disminución de la concentración de lactato en las segundas partes frente a las primeras partes.
- Existen diferencias significativas entre la concentración de lactato en entrenamiento frente a dichas concentraciones en competición.