



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID



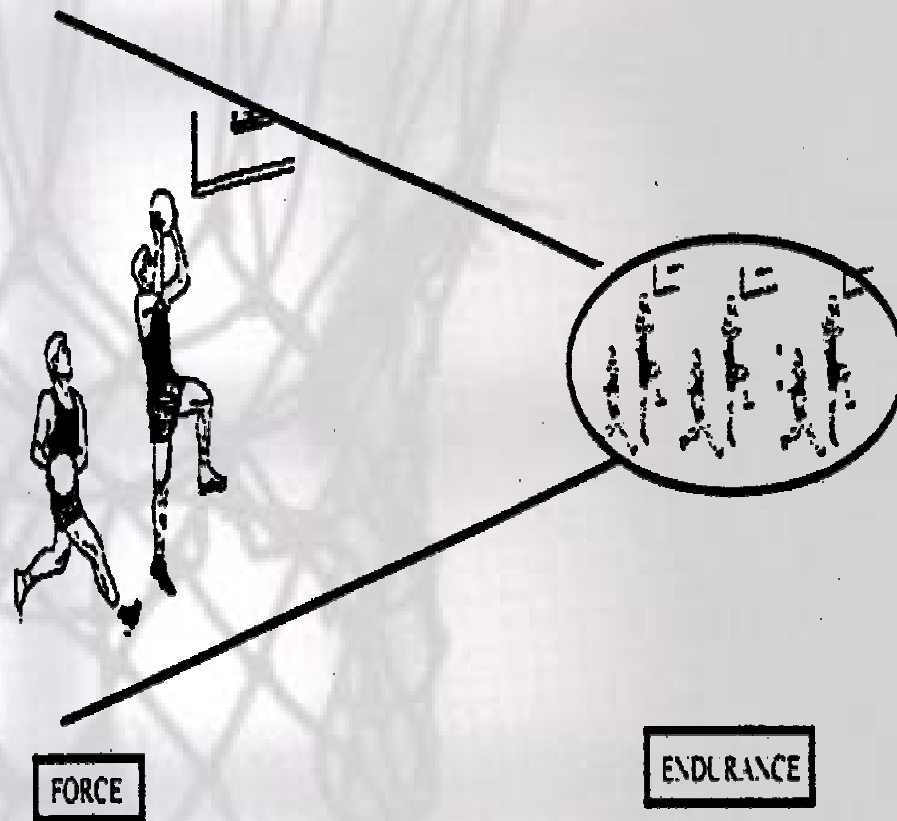
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE-INEF.

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN BALONCESTO

PRINCIPIOS (Cometti, 2001)

- ✓ **Respetar la salud del deportista:** La preparación física no constituye un fin en sí mismo, está destinada a mejorar la eficiencia del jugador.
- ✓ **El lugar de la preparación física:** Está claro que las cualidades principales del jugador de baloncesto son, ante todo, **técnicas y tácticas**.
- ✓ **Primero la recuperación:** El trabajo físico está para mejorar la eficiencia del entrenamiento y no para fatigar a los jugadores. Efectuar un esfuerzo físico sobre un organismo cansado no tiene ningún interés.
- ✓ **La preparación física debe permitir mejorar la eficacia de cada una de las acciones, es decir, saltar más alto, correr más rápido. Por lo tanto, la explosividad debe ser la base de la preparación física, la resistencia debe venir después.**

✓ La **explosividad** debe ser la base de la preparación física, la resistencia debe venir después.



BALONCESTO Y RESISTENCIA

Capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga (Weineck, 1988)



- Crear **LA BASE NECESARIA PARA UN AMPLIO ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA**, así como

- Mejorar la **CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN**

- Tolerancia psíquica al esfuerzo

- Debe permitir al jugador realizar acciones variadas de alta intensidad, retrasando la aparición de la fatiga. La ausencia de fatiga permite al jugador mantener la atención y la concentración.

TIPO DE RESISTENCIA

Aguante a la fatiga en condiciones de trabajo no estandarizadas y variables

**RESISTENCIA DE BASE III
o de JUEGO (Zintl, 1991)**

Cambio irregular de las intensidades
Cambio continuo entre los metabolismos
Recuperación rápida

¿CÓMO DESARROLLARLA?

- ✓ Cargas de tipo interválico y al cambio de formas motrices; además tendrán un carácter específico (trabajo/descanso).
- ✓ Los ejercicios deben tener estrecha relación con los gestos deportivos.
- ✓ Entrenamiento en circuito con carga interválica intensiva incluyendo ejercicios específicos.



METODOLOGÍA I

- Se trata de un deporte de situaciones cambiantes, por lo que debemos introducir sorpresas y huir de entrenamientos rutinarios y monótonos.
- Debemos respetar el principio de individualización. Así como hay personas con diferentes respuestas, debe haber diferentes estímulos idóneos para cada reacción (Martín Acero, 1998).
- Debemos evitar el trabajo genérico alejado de la estructura interna del deporte, combinando en las tareas factores energéticos e informacionales. La especificidad debe ser un valor a seguir.
 - No podemos hacer una traslación directa de la teoría del entrenamiento. **Método más específico es el partido.**

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

MÉTODOS CONTÍNUOS

Métodos Continuo Extensivo:

- Duración: 30 min – 2 horas
- Velocidad: 60 – 80 %
- Frecuencia cardiaca: 125 – 160 pul/min

Métodos Continuo Intensivo:

- Duración: 30 min
- Velocidad: 80 - 95 %
- Frecuencia cardiaca: 180 pul/min

Métodos Continuo Variable:

- Velocidad: 60 - 95 %
- Frecuencia cardiaca: 130 - 180 pul/min

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO



▪ Método continuo variable:

- Cambios de intensidad, alternando frecuencias elevadas (180 pul/min) y moderadas (140 pul/min). Puede combinarse con distintas acciones técnicas si se realiza en cancha.
- En función de los cambios, tendrá una orientación aeróbica o anaeróbica.
- Adaptación a los cambios de rendimiento energético.
- Regeneración durante las cargas ligeras.
- **Ejemplo:** En campo de baloncesto, combinar la carrera continua con ejercicios específicos de baloncesto (salidas, sprint + parada + tiro, desplazamientos defensivos,...)

▪ Método interválico corto:

- Cargas entre 15 y 60", con una intensidad elevada (adaptado al baloncesto entre 25 y 40 segundos).
- Por lo general, el trabajo se realiza 3-4 series/3-4 repet. Es necesario ajustar la intensidad y el tiempo de descanso.
- Potencia/capacidad láctica. Fibras tipo II.
- Muy apropiado para circuitos.
- No debe emplearse antes o después de un entrenamiento exigente, en los días próximos a los partidos importantes.
- Al ser muy exigente, no habrá muchas oportunidades de utilizarlo en su vertiente láctica durante la temporada.
- Mejor variar con la inclinación del terreno, la recuperación, los recorridos, que con el aumento de la distancia.
- **Ejemplo:** 3x0 trenzado, realizando seis desplazamientos a lo largo del campo. Series de persecuciones en dribbling.

▪ Método interválico muy corto:

- Cargas entre 8 y 15", con una intensidad máxima.
- 3-4 series / 3-4 repet., siendo necesario ajustar los descansos.
- Potencia / capacidad aláctica y capacidad aeróbica (en caso de manejar un elevado número de repeticiones)
- **Ejemplo:** 4 series x 4 repeticiones ida-vuelta con dribling.

Otros métodos:

- Método continuo extensivo (mejor series cortas de Potencia Aeróbica)
 - Método de competiciones.
 - Otros Medios: Piscina, spinning, aerobic, step

PERIODIZACIÓN

- En **Exigencias del juego frente a las exigencias de la temporada** aadir con los periodos de 6 **mayor volumen** durante la **temporada** se pondrán los **medios fraccionados**, variando la especificidad de los mismos.
 - 1 sesión por semana, en combinación con otros elementos.
- Por **Españación del período de competición**, aparece una **fatiga creciente** del aparato muscular y nervioso. Es necesario el desarrollo de la **resistencia (inespecífica) general** sobre una base aeróbica. (Tschiene, 1997)
 - + Duración de la tarea
 - Duración de la tarea
 - N° repeticiones
 - + N° repeticiones
 - + Recup. Pasiva
 - + Recup. Activa
 - Velocidad
 - + Velocidad
 - Dificultad perceptivo-decisional
 - + Dificultad perceptivo-decisional

BÁSICO

DIRIGIDA

ESPECÍFICA

COMPETITIVA

METODOS DE CONTROL

- Adaptación del Test de la Course Navette.
- Tests específicos en campo.



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE-INEF.

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN BALONCESTO