



Rubén Lorente
Técnico de la UPNA
Entrenador Superior

Nacido el 27 de agosto de 1974 en Pamplona, comienza su etapa de entrenador en 1992 en el Club Baloncesto San Jorge donde permanece durante 8 temporadas. En la temporada 1999-2000 entra a formar parte de los cuadros técnicos de la Universidad Pública de Navarra, entre-

nando en la actualidad al equipo de 1ª división femenina junto a Miguel Pérez. Otros clubes en los que ha dirigido equipos han sido San Cernin y Burlada.

Preparación física en baloncesto: Entrenamiento en cancha

Nadie discute, a estas alturas, la importancia del entrenamiento físico en la programación general de un equipo, sea cual sea el deporte practicado. Debido a la falta de tiempo para sacar al jugador de su contexto y trabajar en la pista de atletismo, al aire libre o en el gimnasio, se hace necesario desarrollar las cualidades físicas en la cancha. Además de la falta, en muchos casos, de instalaciones y de material adecuado (pista de atletismo, gimnasio, elemen-

tos gimnásticos, pesas, etc.).

Ventajas

A destacar principalmente:

- Es un trabajo altamente motivante. Al encontrarse en su medio, el jugador asimila mejor el cansancio y se esfuerza más.
- Se consigue una máxima especificidad de carga, por lo que obtenemos una transferencia óptima para el desarrollo del juego.
- Una alta eficacia: permite trabajar de forma individualizada, en

condiciones muy similares a las del juego real.

· Economía de tiempo: dentro de una misma sesión de entrenamiento, si la planificamos bien, podemos trabajar aspectos técnico-tácticos y físicos.

Inconvenientes

A destacar principalmente:

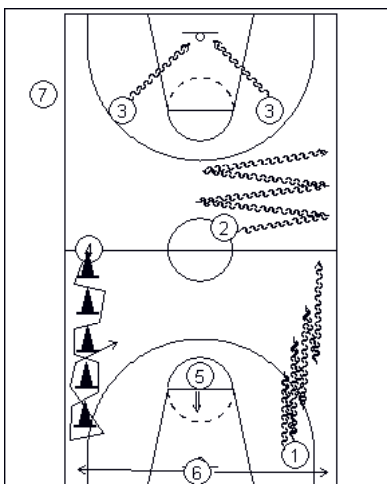
- Todo tipo de esfuerzo planteado debe ajustarse a las capacidades técnicas de los jugadores.
- Existe dificultad en el control de

las cargas.

- Posible aparición de sobrecargas, debido al trabajo repetitivo en situaciones no cambiantes.
- Exige una máxima coordinación entre el cuadro técnico responsable del equipo.

A continuación paso a describir a modo de mero ejemplo una serie de ejercicios a través de los cuales desarrollaremos la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

1. Resistencia



A) Ejercicio para trabajar, fundamentalmente, en el período preparatorio. Intensidad: 130-160 pulsaciones/minuto. Duración: de 30 a 60 segundos. Cada jugador botando un balón.

1. Desplazamiento frontal adelante y atrás con un balón (o con dos).
2. Cambios de dirección.
3. Entradas por ambos lados de la zona.
4. Bote de balón entre bancos.
5. Tiros libres.
6. Desplazamientos laterales.
7. Realizar 10 abdominales y 5 fondos.

B) Fartlek. (método continuo variable)

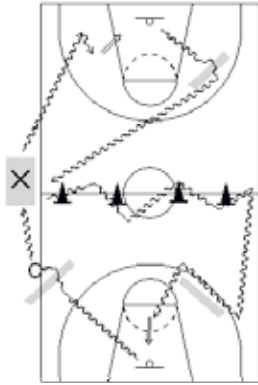
Se programa un recorrido con los siguientes ritmos y trayectos:

1. Dribling en velocidad (rápido).
2. Manejo de balón (bote entre las piernas...suave).
3. Pasos en defensa con balón y al llegar al medio campo lo lanzo 2 m. para...
4. Entrar a canasta (rápido).
5. Manejo de balón hasta el medio del campo (suave).
6. Dos cambios de mano y tiro > rebote (muy rápido).
7. Trote con fundamentos de bote hasta el punto de partida del recorrido 1.

Duración: Este Fartlek adaptado a la cancha se realiza durante 8 minutos en una etapa en la que predomine el volumen, para llegar a realizarlo en 3 minutos.

Intensidad: El control de la intensidad se puede realizar con la medición del tiempo que los jugadores emplean en dar una

vuelta completa al recorrido. Para que sea intensivo convertimos en ritmo rápido lo que anteriormente planteamos como trote y los ejercicios de manejo de balón se realizan en carrera.



C) Ejercicio para trabajar, también, en el período preparatorio. Intensidad: 130-160 pulsaciones / minuto.

Duración: de 3 a 5 minutos. Cada jugador botando un balón.

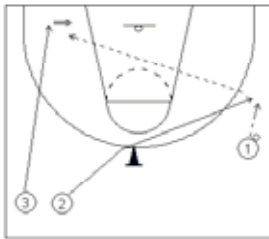
Incluye diversos tipos de dribbling (de avance, lateral, cambios de mano y direc-

ción, saltos a bancos, voltereta en colchoneta.

Manteniendo una intensidad media nos permitirá corregir también aspectos de técnica individual y coordinación. Si lo hacemos demasiado intenso perderemos calidad en los gestos técnicos.

1

2. Fuerza



A) Fuerza explosiva:

El jugador 2 recoge un pase corto y difícil de 1, y pasa a la esquina al jugador 3 para que este tire en suspensión.

Máxima intensidad en todos los gestos
Duración del ejercicio: máximo 5 minutos.

B) Fuerza resistencia:

Cada jugador con un balón.

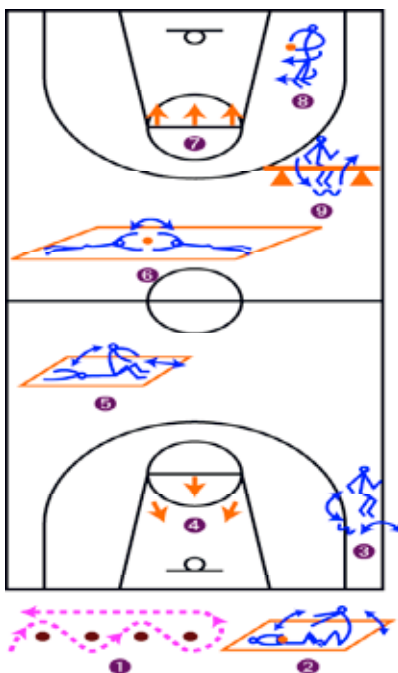
1-10 saltos subiendo a un banco sueco a pies juntos, caer, skipping subiendo las rodillas mientras bota para terminar con parada en un tiempo y tiro en suspensión.

2-10 saltos subiendo a un banco sueco a pies juntos, caer, talones atrás mientras bota para terminar con entrada (podemos cortar la entrada en un paso, "bomba", etc para darle cierto atractivo técnico al ejercicio).

Repeticiones: 5 veces con skipping y otras 5 con talones atrás.

Este ejercicio nos permite trabajar la fuerza en el tren inferior y además ver aspectos de coordinación y mecánica de carrera además de la dificultad técnica que queramos darle a las finalizaciones.

C) Circuito de fuerza en cancha



1. Bote de balón. Slalom, driblar alrededor de los conos y, al finalizar, pequeño sprint hasta el punto de salida.

2. Fuerza (abdominales). Por parejas, frente a frente, con las piernas entrelazadas para sujetarse, realizar flexiones de tronco pasándose el balón, en cada flexión, entre los compañeros.

3. Fuerza de piernas (multisaltos). Saltar a uno y otro lado de una línea. Hacerlo a máxima velocidad.

4. Tiro a canasta. Dentro de la zona, hacer todo tipo de tiros. El tirador recoge el rebote y vuelve a tirar. Rapidez en las acciones.

5. Fuerza (abdominales).

Flexiones y extensiones para coger las rodillas. Es el ejercicio llamado "crunch".(ABD DOBLE).

6. Fuerza (lumbares). Tendido prono, frente a frente, pasarse el balón sin apoyar los codos en el suelo. Distancia entre los compañeros: 2-3 metros.

7. Tiro en suspensión desde tiro libre, cada jugador coge su propio rebote.

8. Fuerza brazos. Con un balón medicinal, giros alrededor de todo el cuerpo.

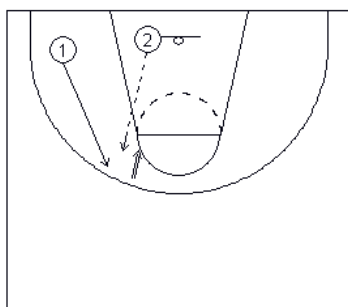
9. Fuerza (piernas). Saltos laterales sobre una valla de 30-50 centímetros de altura.

Tiempo de ejecución: 40-45 s.

Pausa entre ejercicios: 20-25 s.

2

3. Velocidad

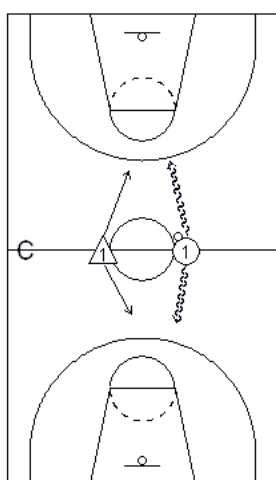


A) El jugador 1 sale en velocidad y atrapa un pase del jugador 2 para girarse rápidamente y tirar en suspensión.

Importante: atacar el balón

flexionado para poder girar y tirar lo más rápido posible.

El plus técnico lo podemos dar corrigiendo el apoyo "talón-punta" del pie de pivote al tirar.



B) Velocidad de reacción:

A una señal del entrenador, el jugador 1 elige un campo para atacar y el defensor 1 tendrá que reaccionar rápido y defender el 1x1.

El estímulo al que debe reaccionar tanto el atacante como el defensor puede variar. Colores, números, sonidos, gestos, etc. Darán riqueza e interés al ejercicio.

3

4. Flexibilidad

La flexibilidad es, tradicionalmente, la gran olvidada por entrenadores y jugadores. Su importancia ha sido sobradamente demostrada, y actualmente, se debe tener muy en cuenta y se debe trabajar a fondo. Es la única capacidad físico-motriz que no aumenta con la edad, sino que disminuye; por lo que debe trabajarse en todas las edades. Problemas como tendinitis tienen su origen y su solución en el trabajo de flexibilidad.

Existen diferentes métodos de trabajo de la flexibilidad:

- Rebotes: movimientos activos producidos por la propia fuerza de la contracción muscular voluntariamente. El peligro consiste en realizar los movimientos de una manera muy fuerte (riesgo de lesión). No se

deben realizar después de una sesión de trabajo.

- Estiramientos o Stretching de Bob Anderson: consiste en adoptar una posición y mantenerla durante un cierto tiempo; se recomienda utilizarlo ligeramente antes de una sesión (especialmente si la actividad posterior es de tipo balístico-reactivo como el baloncesto), aunque sí de una manera profunda después de una sesión de trabajo para favorecer la recuperación.

- Facilitación Neuromuscular Propioceptiva de Solvovorn: considerado como el más eficaz en el desarrollo de la flexibilidad, aunque también el más difícil de realizar de manera correcta; similar al stretching, pero incluye la realización de una contracción isométrica

del músculo que está siendo estirado para ganar en amplitud de movimiento. Se recomienda su uso en sesiones de trabajo específicas de flexibilidad.

En el trabajo de la flexibilidad en jugadores de categorías de formación hay que tener en cuenta una serie de premisas:

- el estiramiento no debe producir dolor (se nota la tensión del músculo estirado al tocarlo).

- la posición del estiramiento debe poder ser mantenida por el jugador durante más de 1 minuto de tiempo.

- no se recomienda el trabajo por parejas, ya que se producen daños por erróneas manipulaciones debido a la inexperiencia y falta de conocimiento.

4

- se recomienda que los rebotes se realicen durante el calentamiento previo al entrenamiento y/o el partido con una intensidad moderada, y tras haber alcanzado los músculos una temperatura de trabajo adecuada.
- se debe desarrollar en los jugadores la costumbre de realizar una serie de estiramientos antes y des-

pués de cada entrenamiento y/o partido.

- los estiramientos deben ser realizados después de haber realizado algún tipo de trabajo continuo suave (correr, pedalear) y después de que los músculos hayan alcanzado cierta temperatura.

Nuestra única precaución como entrenadores debe radicar en la

necesidad de asegurarnos de que los ejercicios de estiramiento que estén utilizando nuestros jugadores sean apropiados para el músculo al que los destinemos (es decir, que estiren realmente el músculo que queremos estirar y no otro) y que se realicen con la técnica correcta (en forma, intensidad y tiempo del ejercicio).

5. Coordinación y mecánica de carrera

Me gustaría hacer una consideración aparte para el trabajo de COORDINACIÓN Y MECÁNICA DE CARRERA, dos aspectos muy importantes y que en demasiadas ocasiones olvidamos trabajar en categorías inferiores.

El jugador joven, para poder trabajar cualquier capacidad física (véase velocidad), debe tener una base previa de trabajo coordinativo y de mecánica de carrera, lo que le facilitará una evolución más rápida y

le permitirá tener una técnica más depurada.

El trabajo de movimientos de pies (carrera sobre las puntas de los pies, skipping, talones atrás, zancadas, pata coja, carrera hacia atrás, etc.) combinado con ejercicios de coordinación mano-pie (bote en diferentes situaciones de carrera, salto, con varios balones, con aros, con pelotas de diferentes tamaños y pesos ,etc.) hará del jugador un mejor atleta.

Todas estas situaciones de coordinación y mecánica de carrera se deben incorporar en la dinámica de entrenamientos de los equipos. No supone ningún problema, sobre todo en categorías de formación, jugar un 1x1 en el que ambos jugadores tengan que, por ejemplo, además de botar y defender, hacer círculos sobre la barriga con la mano contraria.

6. Entreno de propiocepción de tobillos

Por último me gustaría considerar una serie de ejercicios que nos permitieran prevenir las lesiones en la articulación más dañada en el baloncesto; los tobillos. Generalmente solo nos acordamos de estos ejercicios en los periodos de recuperación de una lesión por es-

guince o similar, pero nos deberíamos ocupar de fortalecer la articulación todos los días, lo cual evitaría gran parte de las lesiones que al cabo del año se dan en los equipos por torceduras, esguinces y roturas parciales de ligamentos.

- 1) Apoyados sobre un tobillo, aguantamos 10", cambio de pierna y tras ello lo realizamos con los ojos cerrados.
- 2) Ejercicio de caminar 5 metros sobre el empeine exterior y otros 5 sobre el empeine interior.
- 3) Sobre un línea imaginaria realizamos saltos con las piernas juntas hacia delante y hacia atrás, y a la

- cuarta vez realizamos cómo si fuese una arrancada de sprint.
- 4) Realizamos cuatro saltos hacia delante con las dos piernas juntas y en el quinto hacemos sobre el sitio un giro completo o en dos veces en salto.
- 5) Ejercicio de caminar sobre la puntera cinco metros hacia delante y cinco metros hacia atrás sobre el talón.

- 6) Por parejas, uno tumbado a gatas el otro de pie sin más un salto con los pies juntos sobre el compañero y los ojos cerrados.
- 7) Por parejas, el primer ejercicio con los ojos abiertos y los ojos cerrados pero la pareja le pega pequeños empujones para crear un poco de inestabilidad.