

La metodología de la preparación física en el baloncesto

Dentro del proceso de la formación deportiva en el baloncesto, la preparación física tiene un papel preponderante para la obtención de un adecuado rendimiento. Por lo tanto, la metodología empleada debe ajustarse a las necesidades del deportista y a las características del deporte. Voy a hacer un análisis de las tendencias de la metodología del entrenamiento y sus prioridades en la lógica de sus contenidos.

LA METODOLOGÍA TRADICIONAL

La tendencia en la metodología de la preparación física establece que el nivel de dicho componente debe estar al servicio de la técnica y la táctica. La importancia que se le dé a los contenidos dependerá del calendario de competencias y el tiempo de preparación de que se disponga, así como de las características del deporte, en cuanto a su estructura funcional y formal se refiere. En la organización de la preparación física las prioridades se guían principalmente bajo la lógica de los sustratos energéticos para la programación del entrenamiento; es decir, la resistencia como la base del trabajo de fuerza explosiva y las manifestaciones de la velocidad. Por ello, el establecimiento de una base aeróbica para la realización de esfuerzos anaeróbico lácticos y anaeróbico alácticos.

LA NUEVA CONCEPCIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Charles Joseph Cometti se cuestiona la metodología a emplear en la preparación física y establece que dicha preparación debe construirse bajo la lógica de un parámetro de la calidad de la preparación física; es decir, con base en la exigencias físicas del baloncesto en función de las acciones técnicas y tácticas; lo que se refleja en la eficacia de la fuerza explosiva y la musculación como las prioridades de un sustento físico, separando el trabajo de resistencia, mas no dejándolo en un segundo plano. Dicha concepción, se fundamenta bajo dos ejes principales.

Primero, a través de un estudio realizado donde determina las exigencias físicas de un jugador de baloncesto se encontró que en porcentaje el tiempo que un jugador se mantiene parado, en carrera moderada o carrera continua es del 17% en comparación con acciones en las que el jugador está en acción por medio de carrera rápida con y sin balón. Defensa agresiva y sprint es del 37%, del que el 10% son acciones totalmente rápidas y el 3% es el tiempo en el banquillo.

Segundo, el principio fisiológico en el que se basa establece que la frecuencia cardiaca durante esfuerzos máximos y submáximos no se reestablece totalmente y, por lo tanto, se estabiliza durante el reposo, así como los músculos reposan localmente durante el trote, predominando así el uso de fibras rápidas en la mayoría de los esfuerzos. Por ello, sugiere el método por intervalos, ya que trabaja eficazmente la resistencia y la musculación, en lugar del método continuo variable de frecuente empleo en deportes de conjunto como el fútbol. Esta propuesta de trabajo es complementada con una metodología para el trabajo de la velocidad y la fuerza en 4 etapas: cargas fuertes, multisaltos verticales, multisaltos horizontales y sprints, así como diferentes medio generales, orientados y especiales. Finalmente, lo complementa con una construcción de la planificación semanal por capacidades condicionales, haciendo énfasis en la edad los deportistas y las capacidades a trabajar en cada etapa de desarrollo y maduración.

Sin embargo, debemos reflexionar acerca de los beneficios que ambas metodologías ofrecen para la obtención del rendimiento y la selección de alguna de estas no debe estar por encima de los siguientes aspectos:

-Nivel de entrenamiento. Es decir, a qué tipo de cargas ha estado sometido el deportista y durante cuánto tiempo ha sido entrenado; bajo que métodos, medios y tipos de planificación.

-Características del deporte. Se refiere al análisis de la estructura del deporte, en cuanto a sus requerimientos físicos, técnicos, tácticos y funcionales, así como a su estructura formal.

-Edad del deportista. Sus características morfológicas, fisiológicas y antropométricas.

-Nivel de competencia. Esto será un indicador de las demandas y necesidades que se presenten durante el procesamiento de entrenamiento.

-Tipo de planificación. Esto va estar acorde con los factores antes mencionados, de ahí determinaremos los tipos de carga, contenidos del entrenamiento y direcciones del mismo.

Finalmente, es importante conocer todas las tendencias tradicionales y contemporáneas en el entrenamiento deportivo, pero también es fundamental conocer el contexto del deporte en nuestro país, a qué nivel se encuentra en relación a otras zonas y las condiciones de entrenamiento (los recursos humanos y materiales con que se cuentan).

*Bibliografía: Gilles Cometti, "La preparación física en el baloncesto". Editorial Paidotribo 2002. Cátedras impartidas por el Ing. Alejandro Alberto López Niño y Asesorías metodológicas del entrenador de fútbol Josué Rodríguez Ángeles. Mirilla Ricardo, "Las Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad". Editorial Paidotribo 2001.