

Entrenamiento de la Resistencia en el Básquetbol, durante la Competencia.

Prof. Ezequiel Lavayén.

Introducción

En el artículo dirigido a la cuantificación de las cargas en el juego, nos da la posibilidad de entender de que manera podemos desarrollar una planificación de las capacidades físicas del jugador.

De esta manera tendremos conocimiento certero de cómo se manifiestan las distintas reacciones del jugador en situación real de juego.

En este caso nos centraremos en la resistencia de carácter aeróbico y anaeróbico. La Resistencia, en general, es considerada la capacidad física y psíquica que posee un deportista para resistir la fatiga, entendiendo como fatiga, la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento.

Consideraciones

- - El baloncesto es un deporte que por su totalidad es de carácter aeróbico, pero sus secuencias de juego marcan que es aeróbico-anaeróbico alternado, con fases donde se producen acciones máximas.
- - Podemos decir que la tasa de producción de lactato en baloncesto es de 4 mMol/l. Por consiguiente, podríamos decir que no existe una significativa contribución energética del metabolismo anaeróbico láctico.
- - Los niveles de lactato durante la competición dependerán entre otros factores: características del partido: tipos de defensa, características del jugador, tiempo de juego de cada jugador, etc.
- - La Frecuencia cardiaca es una variable muy válida para los deportes de conjunto para medir las adaptaciones inmediatas de entrenamiento. Durante la actividad competitiva está oscila entre valores de 160-195 pul/min.
- - No es frecuente encontrar valores por debajo de 110 pul/min. , en los descansos cortos ya sea por tiempos solicitados, o interrupción del juego por parte del arbitro.
- Las pausas mayores a 40'' se emplea para lanzamientos libres o tiempos muertos.

Los esfuerzos se dan en relaciones de trabajo, pausa 20''-40''/ 10''-20'';
10''-20''/10''-20'' y 20''-40''/20''-40''.

Programación de Entrenamientos

En este apartado nos enfocaremos en aquellos detalles que debemos tener en cuenta para planificar entrenamientos de resistencia aeróbica-anaeróbica.

El factor más importante a tener en cuenta es el momento de la temporada en el cual nos encontramos.

1. **1. Nos situamos en la temporada Competitiva de esta manera tendremos en cuenta el volumen como factor determinante en las sesiones, ya que la intensidad es una variable muy poco manejable en los entrenamientos tácticos-técnicos, ya que al jugador se le pide el máximo de sus posibilidades. La intensidad es 100%.**

1. **2. Aquellos ejercicios, que pretendan asemejarse a los partidos deben situarse en una frecuencia de 160-195 pul/min.**
 - ○ **En las pausas de recuperación no deben bajar a menos de 110 pul/min.**

 - ○ **Si programamos por Densidad, trabajo-pausa tendremos que adecuarnos a las exigencias del juego así no podremos desviarnos mucho de que está sea 1 a 1. Ej.: 45''(t)x45''(p).**

 - ○ **Volumen: podemos trabajar por bloque 3 a 6, 5-8 minutos. Pausas entre cada bloque de 2'.**

1. **3. Los ejercicios dirigidos a aspectos técnicos y tácticos deben tener una secuencia 10-40 segundos de trabajo, por igual cantidad de pausa. Si algún ejercicio supera el minuto de trabajo la pausa será de 2 minutos.**
 - ○ **Los ejercicios deben requerir al máximo las posibilidades técnicas del jugador intercambiándolas con los aspectos energéticos del juego por eso deben exigirse por igual al metabolismo aeróbico-anaeróbico.**

 - ○ **Los estímulos con balón demandan mayor exigencia fisiológica, que la carrera sin móvil.**

 - ○ **Durante la competición, los sistemas energéticos son solicitados al máximo. Si los jugadores no experimentan estas sensaciones de stress durante los entrenamientos, los aspectos técnicos no serán ejecutados bajo situaciones de fatiga, como si ocurre en los juegos.**

 - ○ **El aspecto energético mas importante y hacia donde debemos orientarnos es a mejorar la capacidad y potencia anaeróbica aláctica. Los que nos permitirá correr, saltar, rebotear, jugar 1vs1, etc.**

Conclusiones

La resistencia en el básquetbol, no depende de tener un alto porcentaje de Vo2 máx., como sucede en deportes de carácter cíclicos.

En los deportes de conjunto el rendimiento no esta marcado por esta característica par alcanzar un nivel alto de rendimiento.

De aquí que la potencia aeróbica debe ser desarrollada con dos objetivos:

- 1- **1- Poder soportar el tiempo necesario que el entrenador considere que el**

jugador debe estar presente. (existen en la actualidad pocos jugadores que estén mas de 30 minutos en cancha). Retrasando la aparición de la fatiga.

1- 2- Favorecer la recuperación después de esfuerzos intensos.

- ○ **Es determinante tener un alto nivel de resistencia periférica como base fundamental para retrasar la fatiga, ya que está es la primera en manifestarse en el jugador.**
- ○ **El entrenamiento intermitente es el mas correcto para el desarrollo de la resistencia periférica ya que se intercambian aspectos técnicos, de fuerza localizada, y de resistencia aeróbica y anaeróbica.**
- ○ **El entrenamiento de la carrera continua debe estar dirigido como restablecedor de juegos y entrenamientos agotantes, en esta etapa de competición, si no debe estar intercalada con gestos técnicos a alta intensidad.**

Como conclusión final es necesario introducir el concepto de Entrenamiento Integrado, donde la programación técnica- táctica debe ir unida de los aspectos fisiológicos.

Bibliografía

Jodar Ergo .Eficacia y técnica Deportiva. Inde 2001

Martín. Baloncesto Bases para el alto Rendimiento. Hispano Europea 1999

Comettí. La Preparación Física en el baloncesto. Paidotribo 2001

Entrenamiento de la resistencia aplicada al básquetbol. Curso de Especialización.

Preparadores Físicos de España. 2000