

III.- DURANTE LA COMPETICIÓN.-

1. Las cargas de entrenamiento irán en consonancia con la programación y análisis previo del calendario de competición.
2. Es necesario estructurar las cargas en pequeñas unidades de programación, que se repiten de forma semejante a lo largo de todo el período de temporada competitiva.
3. Se trabajará prácticamente como al final de la pretemporada: resistencia específica, fuerza rápida, fuerza explosiva y velocidad.
4. En ciclos de no competición intermedios, además de proporcionar día de descanso, debemos aprovechar para desarrollar sesiones intensas desde el punto de vista físico para garantizar el mantenimiento de niveles eficaces.
5. Los jugadores que participan menos en la competición pueden incrementar las cargas con el fin de mejorar el desarrollo individual.
6. Modificar esporádicamente la estructura básica de la semana, tiene efectos positivos en la dinámica del grupo y en los factores psicológicos de los jugadores.
7. Conforme avanza la temporada, las cargas básicas de mejora desaparecen, permaneciendo exclusivamente las cargas específicas, de intensidad propia, y las de recuperación.
8. Sospechar la existencia de alguna lesión o enfermedad en caso de bajo rendimiento de algún miembro del equipo. Un entrenador que advierta cambios bruscos en el rendimiento de un jugador debe animarlo a que acuda al especialista para su evaluación.

9. Todos los síntomas físicos se deben considerar seriamente. El deportista cree estar afectado por una lesión y el especialista debe considerar que existe un trastorno grave a menos que se demuestre lo contrario. El diagnóstico de la enfermedad psicósomática se establece por exclusión.

10. La personalidad del deportista es especial. El especialista debe creer que el paciente puede alcanzar ciertas metas deportivas y debe hacer todo lo posible para contribuir a este objetivo.

11. En caso de duda, retirarlo siempre de la competición y realizarle un sencillo test de campo.

12. En caso de lesión, evacuación en condiciones aceptables (camilla, calor o frío).

13. Nunca inyectar ni reducir en el campo de juego, vestuario, borde de la cancha; siempre en enfermería.

14. Disponer de botiquín adecuado y obligatorio.

15. Procurar que el jugador compita con individuos de su misma edad y características físicas, en especial si se trata de niños y/o adolescentes.

16. Evitar la excesiva pasión y cargas emocionales que puede conducir a lesiones.

17. Procurar el bienestar psíquico del jugador mediante ejercicios como:

- Hacerlos correr descalzos después del entrenamiento.
- Hacer botar el balón con el dorso de la mano, con un dedo, con el codo.

- Tiros por parejas “a caballo”.
- Ejercicios de “espejo”: el grupo reproduce o simultanea los ejercicios por uno realizados.

18. En casos en que el ejercicio sea muy prolongado o tengamos la certeza de un gasto energético excesivo, es adecuada la ingesta de reconstituyente sólido (plátano, barrita energética, etc.), además de la obligada reposición de líquidos, aunque es infrecuente en la práctica del baloncesto la ingesta sólida.

IV. -DESPUÉS DEL ESFUERZO.-

1. Obligación de respetar una serie de medidas higiénicas:

- Ducha o baño (nunca sauna o baño turco). Es recomendable acabar con agua fría.
- Utilizar jabón y detergentes adecuados.
- Control de micosis en pies y uso obligatorio de zapatillas en el vestuario.
- Cambio completo de prendas de vestir.

2. Relajación o enfriamiento: vuelta a la calma tras el ejercicio de forma gradual y progresiva, de modo similar a como lo fue en el calentamiento.

3. Descanso óptimo: no realizar grandes actividades físicas consecutivamente. Horas de sueño aconsejadas: de 6 á 8 horas en senior y de 8 á 10 en niños.

4. Dieta, conservando los porcentajes de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Hidratación en torno a dos litros de agua al día.

5. Controles rutinarios y periódicos médicos (dentición, amígdalas, vacunación, etc.).