

**IL- INMEDIATAMENTE ANTES DE INICIAR LA
COMPETICIÓN**

Autor: Curro García Llorent

A) Acondicionamiento físico gradual.

Es muy importante la planificación de la temporada por muchos motivos:

- Disminuye el número de lesiones, ya que las cargas de entrenamiento están en concordancia con el momento físico del deportista.
- Se establecen períodos de mejora de la técnica, con lo cual la sollicitación física para determinados gestos es menor.
- Rentabiliza los gastos energéticos, ya que con menor esfuerzo se obtiene un mejor rendimiento
- Se adquiere un estado de forma individual que permite satisfacer las necesidades de juego del equipo.
- Se consigue un alto nivel de rendimiento del equipo al inicio de la temporada de competición.
- Permite correlacionar períodos de máximo rendimiento deportivo con eventos de máxima importancia.

El primer paso en una programación de acondicionamiento lo constituye la **Pretemporada**. Es el período previo al inicio de la competición. Es obvio que cada jugador necesita una duración e intensidad distinta de pretemporada para obtener un nivel óptimo de rendimiento al principio de la competición, pero lo normal es que el acondicionamiento inicial dure entre 4 y 9 semanas. Este tiempo dependerá de la edad, sexo y tipo de competición que va a afrontar el jugador. Los jugadores más experimentados, gracias a los procesos de adaptación a largo plazo, no necesitan cargas generales ni largos períodos de adaptación. Los jugadores jóvenes, tienen una mayor disponibilidad a someterse a cargas más generales, coherentes con sus necesidades de desarrollo.

Las cualidades físicas a trabajar durante la pretemporada serán fundamentalmente la resistencia orgánica, la flexibilidad, la fuerza-resistencia, la fuerza máxima, factores de velocidad, coordinación, equilibrio y agilidad.

La pretemporada, se puede dividir en los siguientes períodos:

PRIMERA FASE

El primer objetivo es iniciar las adaptaciones biológicas a las cargas de entrenamiento. Las cargas son fundamentalmente físicas, y orientadas hacia la resistencia aeróbica, la fuerza-resistencia (circuitos, autocargas, ejercicios globales) y la flexibilidad.

La duración de este primer período es de 3 ó 4 días.

SEGUNDA FASE

En este período debemos centrarnos en:

- Conocer los objetivos, estrategias y las tácticas básicas del equipo.
- Adquirir o recuperar los patrones de la motricidad específica y sus ajustes.
- Adquirir el nivel adaptativo físico específico que requiere el baloncesto.
- Adquirir la reserva condicional para el período de competiciones.

Los medios que se utilizan son básicos y específicos, con una mayor frecuencia de los primeros sobre los segundos. Durante toda esta segunda fase predomina el volumen sobre la intensidad. Desarrollaremos ejercicios en condiciones ajenas a las propias de la competición, incidiendo así de forma prioritaria sobre algún factor concreto de rendimiento. En el baloncesto podemos observar una clara tendencia hacia las manifestaciones de fuerza rápida:

- Las manifestaciones de fuerza ocupan la mayor parte de los entrenamientos de orientación física.

- En el caso de equipos de base, como cadetes, el trabajo de fuerza irá fundamentalmente dirigido hacia un desarrollo de la resistencia muscular, del trabajo de fuerza-resistencia. En el caso de equipos de categorías aún inferiores, este trabajo debe realizarse con mucha precaución y no será prioritario.
- La mayor parte de las cargas se orientan hacia el tren inferior, puesto que suele soportar la mayor parte de las conductas de competición.
- Las cargas de fuerza evolucionan, dentro de los márgenes propuestos, primero hacia un aumento de la magnitud de la masa a desplazar, intentando mantener unos minutos de velocidad, para pasar después a disminuir la carga e incrementar la velocidad, aproximándose a la estructura de movimiento de la competición.
- Las cargas básicas de fuerza se complementan con el trabajo de técnica,
 - * de forma que vayan adquiriendo los ajustes precisos para los movimientos de la competición.

Respecto de las cargas de resistencia, su diseño tiene las siguientes características:

- Las cargas no específicas orientadas hacia la mejora de la resistencia son pocas, y los ejercicios deben estar estructurados de forma semejante a la lógica interna del baloncesto. En general, los ejercicios son de intensidad variable (medio-alta), interválicos de corta duración y con pausas cortas.
- Los ejercicios para la mejora de la motricidad específica, especialmente los desplazamientos y la combinación con otros elementos, son un excelente estímulo para la resistencia.
- Las cargas específicas son, evidentemente, la mejor propuesta para la mejora de la resistencia específica y el retraso en la aparición de la fatiga.

- La evolución de las cargas de resistencia se produce automáticamente por el incremento de las cargas específicas en la segunda parte de este período y la desaparición de las cargas básicas.
- En el caso de equipos de base con jugadores en formación, debemos prolongar aún más el desarrollo de la resistencia.
- Las cargas específicas son menos frecuentes y de menor duración en las primeras 2-3 semanas, para pasar a una mayor frecuencia y mayor duración en las últimas 2 semanas.
- En esta segunda fase, las cargas específicas son de mayor volumen que las propias de la competición para estimular los mecanismos que retrasan la aparición de la fatiga específica.
- En la última parte de este período, es conveniente la celebración de algún partido de competición, aún en condiciones de fatiga acumulada, que permita poner en práctica los aprendizajes adquiridos y evaluar el grado de eficacia de los mismos.

TERCERA FASE

Este período de 2-3 semanas de duración tiene como objetivos:

- Adecuar las adaptaciones individuales adquiridas a las necesidades de la competición.
- Adquirir el nivel de juego del equipo.
- Adquirir las inercias de carga, competición y recuperación propias de período competitivo.

Este conjunto de objetivos se consigue mediante una modificación de las magnitudes de la carga, tales como:

- Disminución del volumen general del trabajo.

- Disminución de las cargas básicas e incremento de las específicas.
- Las cargas básicas se orientan fundamentalmente a la fuerza en las manifestaciones propias de la competición, incidiendo en el componente de la velocidad.
- Se realizan varios partidos de competición para ajustar las relaciones del complejo de factores de rendimiento y su evaluación.

B) Calentamiento obligatorio.

Dado que el ejercicio es una forma de estrés, el deportista debe preparar su cuerpo para ello mediante un buen calentamiento. No suele ser del agrado del deportista fogoso y que sólo desea competir. Existen entrenadores a los que les parece algo superfluo. El calentamiento es fundamental tanto para el jugador amateur como para el profesional pues, básicamente:

- Disminuye el riesgo de lesión.
- Permite la difusión del líquido sinovial que lubrica el cartílago a fin de que pueda absorber los golpes durante el impacto.
- Se produce un aumento de intercambio gaseoso.
- Facilita la irrigación sanguínea del área involucrada, lo cual
- "Calienta" los nervios periféricos para una mejor conducción de los impulsos.
- Los haces musculares y los receptores articulares proporcionan información de retroalimentación, acerca de la longitud y del movimiento de los músculos, a la médula espinal y
- Son "sesgados" a fin de esperar los cambios de longitud y tensión que acompañan al ejercicio.
- Facilita una mejor recuperación general y específica del músculo al final del esfuerzo.

El calentamiento durará un mínimo de veinte minutos. Ha de constar de una parte específica según el deporte a practicar, en este caso el baloncesto, y otra general donde el estiramiento cobra una vital importancia.



Los estiramientos ayudan a realizar el deporte sin tensiones y, posteriormente, no "cargar" con ellas en la actividad cotidiana. No se trata de un ejercicio propiamente dicho, por lo que hay que desterrar la jerga que lo rodea como, por ejemplo, "cuanto más duela, mejor" o "sin dolor no hay avance". De este criterio sólo se obtienen dolor y lesiones. Así, se debe tener en cuenta:

- Una vez adoptada una posición de partida para estirar un músculo determinado, éste sufre un estiramiento natural debido a la disposición de las palancas óseas que conforman la articulación involucrada.
- Se comienza el ejercicio obligando al músculo a extenderse lentamente hasta notar una resistencia. La percepción de distensión debe resultar en todo momento agradable sin llegar nunca al sobreestiramiento a costa de una sensación dolorosa. Todo sobreestiramiento es inútil y perjudicial.
- El objetivo de este lento estiramiento es evitar la aparición de los correspondientes reflejos de estiramiento que produzcan contracciones innecesarias. No se deben efectuar flexiones o rebotes arriba y abajo ni otros movimientos. El estiramiento realizado de forma correcta implica estar casi inmóvil como una estatua.
- Una duración mínima de diez segundos es suficiente para conseguir un resultado eficaz. Si se quiere buscar el estiramiento de desarrollo (añadir algún centímetro más de estiramiento suplementario) se debe descansar al menos el mismo tiempo que ha durado el anterior estiramiento.
- Durante la fase de estiramiento, debe mantenerse el ritmo normal de respiración, pues la distensión local de la musculatura no se consigue si no existe una relajación de la musculatura general.

En la ficha que se adjunta como método de calentamiento aparecen los estiramientos de los grupos musculares del cuerpo que intervienen en la carrera o en los movimientos explosivos de sprint (tríceps sural, isquiotibiales, cuádriceps, psoas ilíaco, aductores, abductores, glúteos, lumbares, dorsales y cervicales) así como los músculos necesarios para desarrollar el gesto

deportivo, ya sea el bote, el pase o el tiro a canasta (músculos del hombro, codo, antebrazo y muñeca).

Para completar el calentamiento general realizaremos unos cinco minutos de carrera suave para acondicionar el sistema cardiovascular y una serie de ejercicios de técnica de marchas y carrera.

En la parte específica del calentamiento incluiremos sprints, posiciones defensivas, cambios de ritmo, etc. Además realizaremos ejercicios propioceptivos y de entreno del gesto técnico haciendo especial hincapié en aquellas zonas de mayor sollicitación como pueden ser las manos en la recepción del pase, la columna vertebral por los saltos continuos en el juego, las rodillas y el tobillo en la recepción del salto y el pivote, etc. El baloncesto es uno de los deportes que más aprendizaje de movimientos preentrenados requiere. Por esta razón es importante que el jugador se haya iniciado en su juventud para adquirir la técnica individual necesaria.

Y, por último, podemos realizar ejercicios específicos con balón: bote, pases, entradas a canasta, etc.

Debemos recalcar que no existe el "calentamiento exprés", incluso no son raras las lesiones producidas durante un incorrecto calentamiento. El calentamiento es un componente importantísimo del entrenamiento y no se puede entender el desarrollo de alguna actividad motriz de alto rendimiento deportivo que no implique una fase previa de calentamiento. Se podrán reducir los tiempos y distancias de realización según categorías, pero nunca prescindir de los estiramientos. En los descansos de los partidos también puede ser más liviano el calentamiento.

Pese a todo y ante la falta de tiempo u otras causas secundarias, proponemos como ejemplo unos juegos que nos servirán de calentamiento y romperán la posible rutina si esta llega a instaurarse en el tiempo previo al entrenamiento. Por supuesto, reiteramos que se deberá continuar con estiramientos.

(ANEXO 3)