

LA OPORTUNIDAD DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DESDE LA PRESPECTIVA VIRTUAL

Alberto Carbonell Caballer

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. CONTEXTUALIZACIÓN
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA
4. DESARROLLO
 - 4.1. CATEGORÍA MINIBASQUET
 - 4.1.1. Sesión 1
 - 4.1.2. Sesión 2
 - 4.1.3. Sesión 3
 - 4.2. CATEGORÍA BASQUET
 - 4.2.1. Sesión Tabata
 - 4.2.2. Sesión Fartlek
 - 4.2.3. Sesión toma de decisiones
 - 4.2.4. Sesión Scouting propio
5. CONCLUSIONES
6. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN

Debido a la situación actual de pandemia, nos hemos visto obligados a adaptar nuestro deporte a un espacio diferente, nuestros domicilios.

Si bien es cierto, que esto puede ser un condicionante negativo para el desarrollo de nuestros jugadores, también puede ser una gran oportunidad para trabajar capacidades para las que muchas veces “no tenemos tiempo”.

El objetivo de este artículo es reflexionar juntos sobre la utilización de este tiempo de entrenamiento. Las mejoras que podemos implementar en nuestros programas de formación y determinar cuáles podrían ser, unas buenas opciones para utilizar.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

Nos encontramos ante una situación compleja debido a que la mayoría de las instalaciones deportivas de nuestra comunidad están cerradas, con perspectiva de que sigan así un período de tiempo relativamente alto. Ante esta situación que impide realizar nuestro deporte con regularidad, tenemos dos opciones. La primera asumir que no podemos entrenar, dar vacaciones a nuestros jugadores, buscar que descansen, desconecten, y esperar a que la situación se regularice. La segunda opción, es tomar cartas en el asunto e intentar generar una solución para todas las categorías de nuestro club.

Para ello vamos a realizar un supuesto. Nuestro club, en este caso C.B. Jovens L'Elia se ha visto en esta situación. Es un club de un volumen de equipos medio-alto donde posee categoría prebenjamín, benjamín y alevín en minibásquet, infantil, cadete, junior y senior en básquet, todas las categorías tanto en línea masculina como femenina.

Para poder trabajar con nuestros jugadores implementamos el entrenamiento on-line. Para poder llevarlo a cabo utilizamos herramientas que ya nos son cotidianas en nuestro día a día, tras esta “nueva realidad”. Herramientas que pueden estar al alcance de todos nuestros jugadores, en nuestro caso utilizaremos alguna de las plataformas digitales actuales.

Gracias a ello, podremos trasladar el trabajo de pista a la casa de cada uno de nuestros jugadores,

realizando así las mismas sesiones en tiempo y forma.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Fundamentación teórica o lo que es lo mismo, en qué nos vamos a basar para llevar a cabo nuestras decisiones.

Sabemos que las habilidades motrices básicas se consideran como comportamientos fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales (Bascón, 2010). “Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión, ni la eficiencia (Trigueros & Rivera, 1991). Sabiendo esto, son ejemplos básicos: correr, saltar, lanzar, recepcionar...”

A partir de conocer qué son las habilidades motrices, empezamos a definir a través de que estamos hablando de manera tangible.

En cuanto a las habilidades y destrezas genéricas observamos las siguientes, extraídas de Ortega,, et. al. (2015):

- **Bote.** Se han de trabajar los botes con diferentes partes del cuerpo, con diferentes balones, en situación estática o dinámica, con una mano, con la otra con las dos
- **Golpeo.** Se puede trabajar realizando golpeos con diferentes partes del cuerpo, mano y pies fundamentalmente en estático o en movimiento, a distintas velocidades y trayectorias, lado dominante, no dominante, etc.
- **Conducción.** Realización de todo tipo de conducciones: con manos, pies, con cambios de ritmo y de velocidad, trayectorias distintas y recorridos variados, lado dominante y no dominante en combinación con otras habilidades básicas y genéricas.
- **Parada.** Realización de todo tipo de paradas, con los pies y las manos, con y sin instrumento (por ejemplo, un stick), desde parado en carrera, en suspensión, distinta fuerza y velocidad, con lado dominante y no dominante.

Por ello, este tipo de acciones deberían entrar dentro de nuestras sesiones en toda la etapa de minibásquet. Así mismo, también deberían estar habilidades perceptivas del entorno como:

- **Percepción espacial.** Conocimiento de espacio propio, próximo y lejano a través del movimiento y orientación en un espacio nuevo y delimitado.
- **Percepción temporal.** Establecimiento de relaciones espacio-temporales.
- **Coordinación.** Coordinación dinámica general y dinámica segmentaria.
- **Equilibrio.** Equilibrio y ajustes corporales. Equilibrio estático y dinámico. Re-equilibrio.

Por lo cual, al pensar en nuestro deporte, así como la mayoría de acciones cotidianas, hablamos en gran medida de acciones unipodales. Ejemplos como andar, acciones de reequilibrio en cada paso, cambios de dirección, aplicación de la fuerza en un solo pie...es todo un trabajo unipodal, es decir, indispensable para la adquisición de patrones motores. Debido a esto, todas estas acciones las debemos incorporar en nuestro entrenamiento, y seguir evolucionándolas a lo largo del proceso evolutivo de nuestros jugadores.

Para el desarrollo de las habilidades perceptivo-motrices, y de las cualidades físicas básicas, utilizaremos el método Tabata. Tabata es un entrenamiento intenso, con intervalos y de corta duración (Sánchez Pérez & Carranque Chaves, 2015) En él utilizaremos la fórmula de 35" de acción y 15" de descanso. También utilizaremos el método de entrenamiento Fartlek debido a la amplia semejanza que tiene con nuestro deporte. El Fartlek es un entrenamiento interválico intensivo (García Verdugo & Leibar, 1997).

Además de las capacidades de nuestros jugadores, no debemos de perder de vista la formación técnico-táctica. Para ello, podemos utilizar scouting propio, buscando la mejora de los mismos. Una buena herramienta puede ser el uso de partidos grabados o que estén de forma pública en plataformas digitales (Youtube). También puede ser una buena forma de trabajar con nuestros jugadores los Quiz Tácticos, donde a través del juego, tengan opciones para tomar una decisión sobre una acción táctica, como por ejemplo el "Quiz táctico de baloncesto – Ricky Rubio" de Nacho Palmero (Palmero, Quiz táctico Baloncesto - Ricky Rubio, 2020)

4. DESARROLLO

Con toda esta información, vamos a proponer una opción de trabajo on-line en la que vamos a intentar integrar todo este trabajo anteriormente expuesto.

Vamos a proponer una realización de tres sesiones semanales para todas las categorías de minibásquet y de básquet hasta categoría cadete. Para categorías superiores utilizaremos 4 sesiones semanales.

4.1. CATEGORÍA MINIBÁSQUET

Para esta etapa se exponen algunas sugerencias y pautas metodológicas. El juego debe ser el medio fundamental para el desarrollo de las distintas habilidades. Las situaciones de enseñanza deben ir de lo global a lo específico y de lo más simple a lo más complejo. (Ortega Vila, y otros, 2015)

Para ello vamos a realizar 3 sesiones. Dos de ellas las enfocaremos a la mejora de habilidades motrices básicas y otra a preparar "retos" de habilidades y destrezas genéricas.

Por tanto, vamos a ejemplificar este trabajo en 3 sesiones tipo.

4.1.1. Sesión 1

Tabla 1. Propuesta sesión 1 para el desarrollo de habilidades motrices básicas

TAREAS			
a	Número de toques que haces con el pie con el globo en 1' (Coordinación óculo-pédica)	g	Quien hace más veces seguido, sin equivocarse esta serie de saltos (D-D-I-I-I-D-I-D)
b	Cuántas veces me paso la pelota de tenis de una mano a otra en 1' (Coordinación óculo-manual)	h	A ver quién es capaz de con las piernas hacer una delante y otra detrás y con los brazos abrir y cerrar
c	Conducción (3-5 metros) pisando el balón con la derecha a la ida con la izquierda a la vuelta	i	Quién es el que menos veces se le cae la pelota o el globo toca el suelo (Disociación TS y TI)
d	¿Cuántos saltitos de lado a lado con pies juntos eres capaz de hacer?	j	Cuántos saltos con rodillas al pecho puedo hacer en 30"

En esta sesión nuestro objetivo es que todos nuestros jugadores interactúen y a través del juego,

realicen mejoras en sus habilidades perceptivo-motrices básicas y genéricas. Les vamos a pedir que realicen las tareas, una a una, todos a la vez buscando que “gane” el juego, el jugador que mejor ejecute las tareas. Incluso ejerciendo una valoración propia sobre su ejecución.

4.1.2. Sesión 2

Tabla 2. Propuesta sesión 2 para el desarrollo de habilidades motrices básicas

TAREAS			
a	Quién es capaz de hacer la siguiente serie con los pies (D-2-I-D-2-I-I-D) <i>D: Derecha I: Izquierda 2: ambos pies</i>	g	A ver quién puede girar un brazo para delante y el otro para detrás a la vez
b	Cuántas palmadas hago mientras me paso la pelota de tenis de una mano a otra en 1' (Coordinación óculo-manual)	h	Estando tumbado, ¿cuántas veces me pongo de pie, salto y me vuelvo a tumbar en 1'?
c	Conducción (3-5 metros) contactando con ambas piernas	i	Quién capaz de botar un balón con la mano no dominante y evitar que un globo toque es suelo con el resto del cuerpo
d	¿Cuántos saltitos delante y detrás con pies juntos eres capaz de hacer en 1'?	j	Cuántas volteretas puedo hacer un 30"

En esta segunda sesión, al igual que en la anterior, buscamos que nuestros jugadores interactúen y sean más conscientes de sí mismos. Ya que el proceso de lateralización, discriminación de derecha e izquierda, duplicidad de partes del cuerpo y afianzamiento de la lateralidad (Ortega Vila, y otros, 2015) se completa durante esta etapa formativa.

4.1.3. Sesión 3

Para esta última sesión semanal utilizaremos la plataforma YouTube para proponerles retos. En este caso buscaremos que a través de movimientos de jugadores de baloncesto creen movimientos y nos expliquen el porqué de este.

En este caso utilizaremos el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=o9-NcmnLPtM> (Palmero, Gestos técnicos - Manu Ginóbili, 2020).

Sabiendo que estos gestos vienen derivados de unos estímulos concretos (Balaguer, 1994) les pediremos que creen su propio movimiento y lo compartan con el resto de sus compañeros.

4.2. CATEGORÍA BÁSQUET

En esta etapa del desarrollo los jugadores tienen su desarrollo físico más pronunciado (Mora, 2003) por ello vamos a enfocar estas sesiones en seguir desarrollando las habilidades perceptivo-motrices, y en el desarrollo de las cualidades físicas básicas (Véase Ilustración 1). Para este desarrollo utilizaremos el método de entrenamiento Tabata con la App “Tabata Timer” y Fartlek con la App “Polar Flow”. Al mismo tiempo, trabajaremos una sesión de toma de decisiones a través del “Quiz táctico de baloncesto – Ricky Rubio” (Palmero, Quiz táctico Baloncesto - Ricky Rubio, 2020)

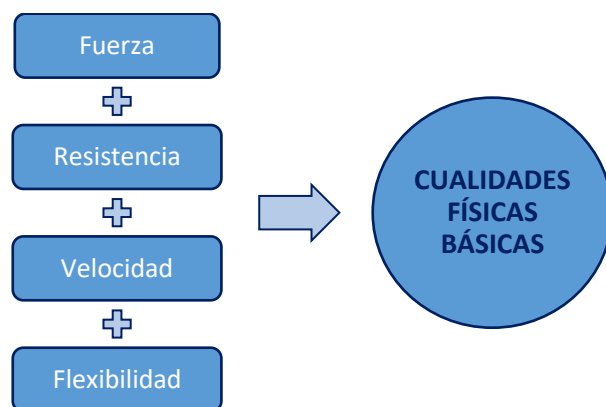


Ilustración 2 Fuente: Elaboración propia

4.2.1. Sesión Tabata

Tabla 3. Propuesta sesión Tabata

TABATA TRAIN (6x(6x35"/15")45")	
a	Skipping lanzando pelota de tenis a la pared y cogiéndola (Coordinación)
b	Sentadillas con salto
c	Plancha Frontal
d	Saltos a una pierna con bote de pelota de básquet (Coordinación)
e	Puente de Glúteo con pasitos hacia delante y hacia atrás
f	Zancada frontal

Hemos elegido este tipo de tareas porque el material necesario para llevarlo a cabo es muy bajo. Además, de que los jugadores que va a

realizarlas ya tienen adquiridos los patrones motores necesarios para ello.

4.2.2. Sesión Fartlek

Tabla 4. Extraído de Equipo Work Out Exclusivo

FARTLEK	
4x4/90" 45% ppm	1ª serie: 10" 95% ppm y 40" descanso activo (50/60%).
	2ª serie: 20" 95% ppm y 30" descanso activo (50/60%).
	3ª serie: 30" 95% ppm y 20" descanso activo (45/50%).
	4ª serie: 40" 95% ppm y descanso activo 60" (40%).

Hemos decidido utilizar este tipo de entrenamiento debido a que son acciones de cambio de ritmo muy explosivas, muy semejantes a nuestro deporte.

4.2.3. Sesión de toma de decisiones

Para esta sesión utilizaremos la plataforma YouTube para proponerles que tomen decisiones técnico-tácticas individuales y colectivas a través de elementos como el Quiz Táctico.

De los distintos Quiz que el autor Palmero, I ha realizado, utilizaremos el de Ricky Rubio.

Buscaremos que razonen el porqué de sus respuestas y al obtener la respuesta "correcta" debatiremos con ellos acerca del uso de las demás opciones, y si era o no factible su uso. <https://www.youtube.com/watch?v=H3bsmBQ-vUA> (Palmero, Quiz táctico Baloncesto - Ricky Rubio, 2020)

4.2.4. Sesión de Scouting propio

En la última sesión nos apoyaremos de nuevo, en la plataforma YouTube para el análisis de nuestros propios jugadores.

Buscaremos identificar puntos de mejora y puntos fuertes. Observar el porqué de las decisiones tanto ofensivas como defensivas individuales y colectivas. Para ello utilizaremos un partido que

tengamos grabado o bien, en este caso un resumen de un partido de la temporada pasada. https://www.youtube.com/watch?v=G_TLNc9ifuA (Vidal, 2019)

5. CONCLUSIONES

Después de lo expuesto podemos observar que esta opción es válida debido a la situación actual. Así mismo, observamos la importancia que tiene una buena estructuración de contenidos en los que basar nuestro trabajo.

Debido a la actual situación, ha aumentado más que nunca, la necesidad de la continua formación y aprendizaje de los demás. Es una oportunidad para complementar nuestro trabajo, así como investigar otras vías para el desarrollo y la formación.

El uso de las nuevas tecnologías y su implementación en nuestro día a día, favorece la continua formación de nuestros jugadores y nos da la opción de generar una alternativa al cierre de nuestras instalaciones. Haciendo que esta situación afecte en menor medida a nuestro deporte.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Balaguè Serre, N., Torrens Martí, C., Pol Cabanellas, R., & Seirul.lo Vargas, F. (2014). Integrated Training. Dynamic principles and applications. *Apunts y Educación física y deporte*, 60-68.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte, Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación.
- Bascón, M. Á. (2010). Habilidades Motrices Básicas. *Innovación y experiencias*(37), 1-10.
- Blández, J. (2009). *Materiales para la educación física de base*. Barcelona: Inde.
- García Verdugo, M., & Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la Resistencia de los Corredores de Medio Fondo y Fondo*. Madrid: Gymnos.
- Mora, J. G. (2003). *Fundamentos Biológicos del Ejercicio*. Sevilla: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
- Ortega Vila, G., Abad Robles, M., Durán González, L., Franco Martín, J., Giménez Fuentes-Guerra, F., Jiménez Martín, P., & Jiménez Sánchez, A.

(2015). *Entrenando fútbol: enseñando valores*.
Madrid: Ediciones Gráficas Fundación Real
Madrid.

Palmero, I. (26 de Mayo de 2020). Gestos técnicos -
Manu Ginóbili. Valencia, Valencia, España.
Obtenido de
[https://www.youtube.com/watch?v=o9-
NcmnLPtM](https://www.youtube.com/watch?v=o9-NcmnLPtM)

Palmero, I. (20 de Marzo de 2020). Quiz táctico
Baloncesto - Ricky Rubio. Valencia, Valencia,
España. Obtenido de
[https://www.youtube.com/watch?v=H3bsmB
Q-vUA](https://www.youtube.com/watch?v=H3bsmBQ-vUA)

Sánchez Pérez , F., & Carranque Chaves, G. (2015).
Efectos del entrenamiento Tabata en la
composición corporal del futbolista. *Kronos*, 14
(1).

Trigueros, M., & Rivera, E. (1991). *Educación Física de
Base*. Granada: CEP.

Vargas, F. S. (1986). *Apuntes de la Educación Física de
Base*. Barcelona: INEF.

Vidal, A. (3 de Noviembre de 2019). SÉNIOR JÓVENS
L'ELIANA - MIARCO PETRAHER (19-20). Eliana,
Valencia, España. Obtenido de
[https://www.youtube.com/watch?v=G_TLNc9i
fuA](https://www.youtube.com/watch?v=G_TLNc9ifuA)

Zarco, J. A. (1992). *Desarrollo infantil y educación física*.
Málaga: Ediciones Aljibe.