

# Módulo 1. ¿Cómo se puede entrenar desde un enfoque holístico en el baloncesto?

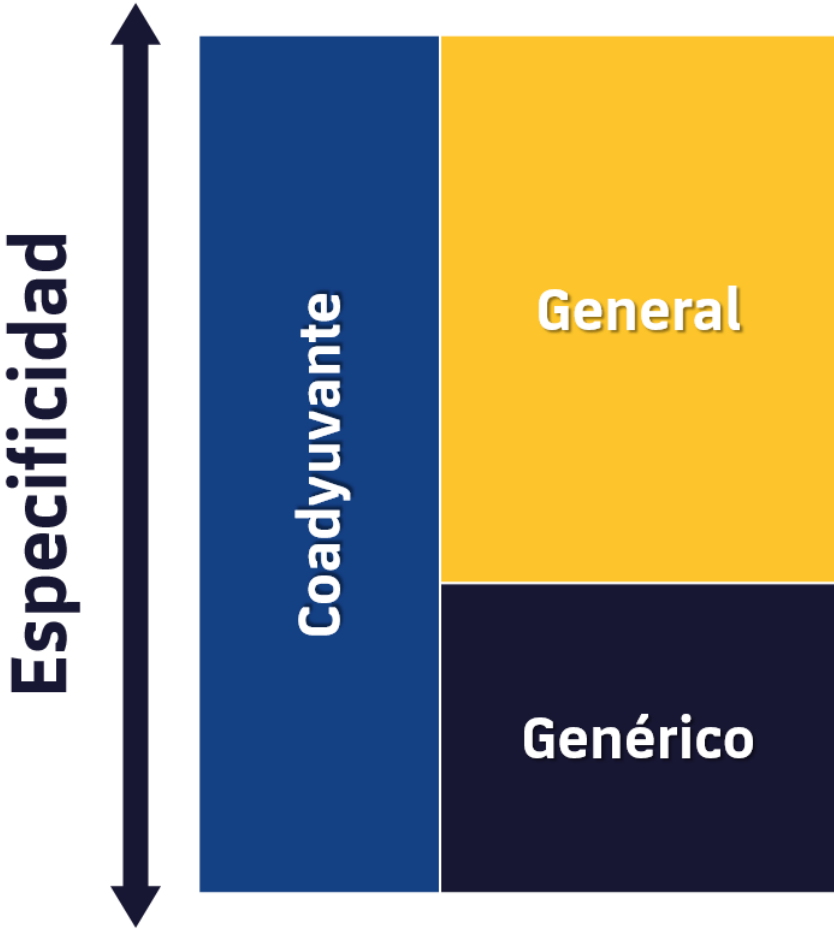
La metodología del Fútbol Club Barcelona está basada en el entrenamiento estructurado, se sabe que este entrenamiento está fundamentado, principalmente, en dos áreas, el entrenamiento coadyuvante y el entrenamiento optimizador. Estas dos áreas se ven apoyadas por la construcción de situaciones simuladoras preferenciales como eje para transmitir el entrenamiento que se quiere impartir. De esta forma, se organiza, fundamentalmente, el entrenamiento en el llamado microciclo estructurado, que será la unidad funcional de entrenamiento.

Para organizar el entrenamiento, y con base en la metodología del entrenamiento estructurado, se distinguen tres criterios. El primer criterio es temporal; es decir, se sabe que las temporadas están divididas en tres fases: la pretemporada, la temporada y el descanso activo. El segundo criterio es intratemático, este está fundamentado, principalmente, en la orientación; dicho de otro modo, en la especificidad de cada una de las tareas en relación con el partido o competición. Y el tercer criterio es intertemático, atiende a las propuestas de la conjetura sinérgica. Es decir, la capacidad de interacción entre diferentes contenidos, de forma tal que provoquen el mejor resultado posible al interaccionar.

Esta información, que es teórica y a modo general, se verá, a partir de ahora, reflejada en una propuesta basada en las diferentes orientaciones y niveles de aproximación para el baloncesto.

De esta forma se distinguen cinco orientaciones con 10 niveles. En primer lugar, con un nivel de especificidad bajo, se encuentra el entrenamiento coadyuvante con las orientaciones genérica y general.

Figura 1: Nivel de especificidad del entrenamiento coadyuvante



Fuente: Elaboración propia.

A su vez, estas dos orientaciones, la genérica y la general, estarán, también, apoyadas por la dirigida. La dirigida está a caballo entre el entrenamiento optimizador y el entrenamiento coadyuvante. Tal como se puede apreciar en la figura 2, la orientación general contiene el nivel 0 no orientado, que engloba los movimientos no específicos, no basados en la carrera y en los que no existe toma de decisión.

**Figura 2: Clasificación del entrenamiento según el modelo estructurado para los niveles de aproximación del 0 al 3**

<b>Coadyuvante - optimizador</b>	DIRIGIDO	NIVEL III Táctico - técnico	Ejercicios sin oposición o con oposición pasiva (3c0, 4c0, y 5c0) toma de decisión simple y específica.	Movimientos específicos 3-5c0 balón TD simple (con balón) >cognitivo
		NIVEL II Técnico. Técnico - táctico	Ejercicios sin oposición o con oposición pasiva (1c0 y 2c0). Toma de decisión simple y específica.	Movimientos específicos 1c0 y 2c0 con balón TD simple >coordinativo
<b>Género - coadyuvante</b>	GENERAL	NIVEL I Condicional - coadyuvante	Acciones y patrones de movimiento similares al baloncesto. No toma de decisión o simple.	Movimientos específicos sin balón ni TD (sin balón)
		NIVEL 0 + (orientado) Condicional - coadyuvante	La actividad física realizada no tiene relación con el baloncesto. Patrones de movimiento más específicos que en el Nivel 0 -. No toma de decisión.	Movimientos no específicos pero ya basados en carrera no TD
	GENÉRICO	NIVEL 0 - (no orientado) Condicional - coadyuvante	La actividad física realizada no tiene relación con el baloncesto. No patrones de movimientos específicos. No toma de decisión.	Movimientos no específicos NO basados en carrera no TD

Fuente: Elaboración propia.

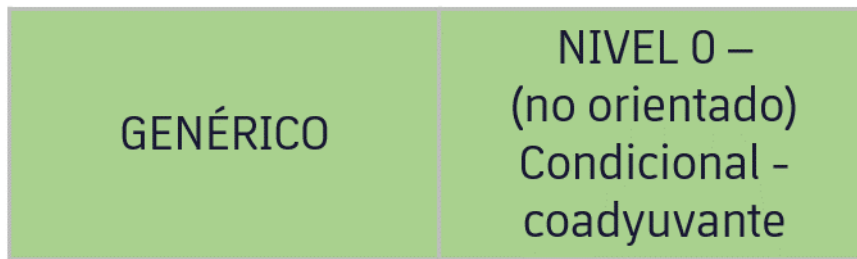
El nivel 0 orientado incluye los movimientos no específicos, pero ya basados en la carrera y sin toma de decisión. El nivel 1 incluye los movimientos específicos del baloncesto sin balón ni toma de decisión. Cuando se salta ya al apartado, que en este caso se podría considerar al conjunto coadyuvante optimizador, dentro de la orientación dirigida se encuentra el nivel 2, basado, fundamentalmente, en la estructura coordinativa y cognitiva, es decir, lo que se conoce habitualmente como técnico-táctica, pero con preferencia en la técnica. Son ejercicios sin oposición o con oposición pasiva, simplemente, movimientos específicos de uno contra cero y dos contra cero, sin balón ni toma de decisión o con una toma de decisión sencilla, con una clara preferencia por la estructura coordinativa.

El nivel 3 táctico-técnico o cognitivo-coordinativo engloba los movimientos específicos en acciones de tres contra cero, cuatro contra cero y cinco contra cero con balón, y con toma de decisiones muy básicas. El principal foco es la estructura cognitiva o táctica. La preferencia de estos dos últimos niveles puede estar dirigida, también, a la estructura condicional.

Un ejemplo, para el entrenamiento genérico de nivel no orientado focalizado en la estructura condicional, podría ser desarrollar una tarea que tenga su principal objetivo en desarrollar y estimular la estructura condicional y bioenergética.

De esta forma, se puede desarrollar el sistema aeróbico proponiendo un trabajo de eficiencia basado en el trabajo de menos del 65 % de la frecuencia cardíaca máxima, haciendo un circuito de 45 minutos en bici *outdoor*.

**Figura 3: Ejemplo de tarea de nivel 0 no orientado para la optimización del sistema aeróbico**



Estructura condicional

Sistema aeróbico  
<65% FC máx. 45' bici *outdoor*

Fase descanso activo

4,500–7,500 m

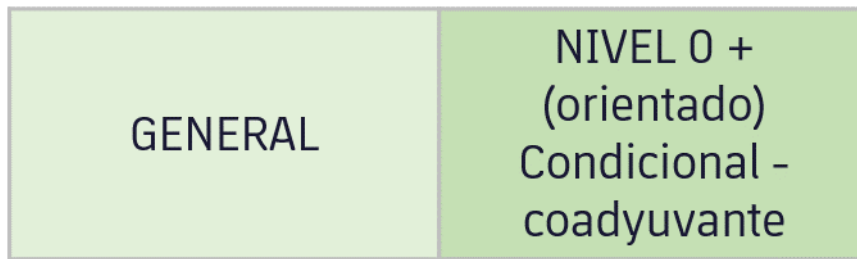
Fuente: Elaboración propia.

Este estaría, principalmente, dentro del primer criterio organizativo, situado en la fase de descanso activo. La idea es que permita alcanzar las exigencias y los requerimientos del sistema aeróbico que, en un partido, precisa recorrer entre 4500 y 7000 metros, según la literatura.

En nuestros datos, tomados con dispositivos de posicionamiento, se habla de que debería prepararse en término medio sobre una distancia de 5 kilómetros. Esta podría ser más cuando los jugadores juegan, por ejemplo, 35 o 40 minutos, cosa que cada vez es menos frecuente en el baloncesto actual.

En cuanto al trabajo general de nivel 0 orientado nuevamente, se volvería a focalizar en la estructura condicional y bioenergética, desarrollando en este caso el sistema aeróbico, concretamente, su capacidad. Para ello, se propone, por ejemplo, tres series de 8 minutos al 80-90 % de la frecuencia cardíaca máxima, con una densidad de 2-4 de trabajo por 1 de descanso.

**Figura 4: Ejemplo de tarea de nivel 0 orientado para optimizar la estructura condicional (capacidad aeróbica)**



Estructura condicional

S. aeróbico capacidad

3\*8' 80-90% FC máxima 2-4:1

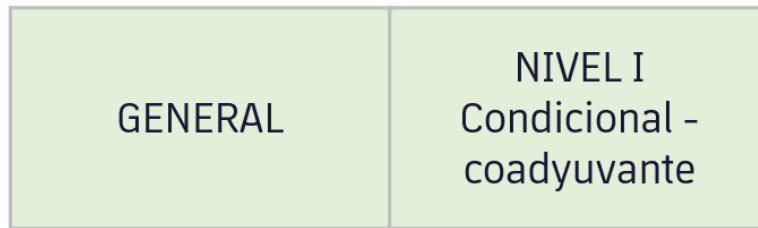
Fase descanso activo y/o pretemporada

Fuente: Elaboración propia.

Este podría efectuarse, también, en la fase de descanso activo, principalmente y puntualmente, en función de la duración de la pretemporada y de las necesidades del equipo en la pretemporada.

En relación al nivel 1, se establece un trabajo de *HIIT*, denominado, en este caso, largo por su duración, que englobará tiempos superiores a los 60 segundos. A modo de ejemplo, se pueden establecer trabajos de 3 a 5 minutos, con base en 90-100 % de la frecuencia cardíaca máxima, con una densidad de 1-2 a 1 y el ejemplo podría ser, 4 series de 3 minutos al 95 % de la frecuencia cardíaca máxima.

**Figura 5: Tarea de nivel 1 para la optimización de la estructura condicional (potencia aeróbica)**



HIIT largo >60"  
3-5' potencia aeróbica 90-100% FC máx.  
1-2:1 4\*3' 95% FC máx.

Fase descanso activo y/o pretemporada

HIIT corto <60"  
40-60" potencia y transición aer-anaer 90-100% FC máx.  
1-2:1 3\*(3 de 45" con 45" pausa y 3' pausa) pretemporada

Fuente: Elaboración propia.

Este trabajo también estaría dirigido, fundamentalmente, a la fase de descanso activo, aunque podría utilizarse, tal como se ha dicho, según las necesidades y características del equipo en la pretemporada. Otra opción para desarrollar el nivel 1 podría ser el *HIIT* corto, que incluye tiempos de menos de 60 segundos. Así, se puede trabajar de 40 a 60 segundos, con base en el desarrollo de la potencia y transición entre la fase aeróbica y anaeróbica, lo que englobaría trabajos entre el 90 y 100 % de la frecuencia cardíaca máxima, con una densidad de 1-2 a 1. Un ejemplo podría ser, tres series de tres repeticiones de una duración de 45 segundos, con una pausa de 45 segundos entre las repeticiones y de 3 minutos entre la pausa. Este trabajo estaría diseñado, particularmente, para la fase de pretemporada. Este último trabajo propuesto, de *HIIT* de menos de 60 segundos, en este caso de 45 segundos cada repetición, se podría realizar en un circuito que incluyera diferentes movimientos como puntear un tiro, un desplazamiento diagonal, correr desde la línea de fondo, coger un balón medicinal y realizar un salto con contramovimiento lanzando el balón hacia arriba, dejarlo en el sitio, correr hacia atrás, volver en transición, correr hacia el otro lado y repetir cuando se ha llegado a la línea de fondo. Otro ejercicio, tipo estrella, como se ha realizado al principio, es en el que se plantea desplazamiento diagonal haciendo como una estrella y se repite, volviendo, en transición al otro lado.

Se han dado los datos del primer criterio organizativo, es decir, en la fase en que se desarrollan pre-temporada, descanso activo o temporada. Se estableció el nivel de especificidad de la orientación, si es general, genérico, etcétera y faltaría que cumpla, también, el siguiente de los aspectos, el intertemático. Este atiende a las propuestas de conjeturas sinérgicas. En otras palabras, debe verse cómo organizar estos trabajos de forma que coincidan de la mejor manera posible.

Estos ejercicios podrían formar parte de un trabajo en que las capacidades condicionales formen parte de la orientación de resistencia, es decir, de trabajo de resistencia. Para ello, y relacionándolo con todo el tema tecnológico que ha aparecido en este certificado, debería prepararse a los seres humanos deportistas que juegan baloncesto para soportar un promedio de 210 metros de distancia de alta intensidad mayor a 18 km/h, pudiendo llegar hasta los 300 metros. Además, se podría tener en cuenta, también, el promedio del número de veces de distancia de alta intensidad, que podría ser de una media de 18 veces y que superase los 18 km/h, incluso llegando a 25 km/h.

La velocidad pico que podría alcanzarse durante un partido, aproximadamente de media, podría estar sobre los 20 km/h, así que también es un dato a tener en cuenta a la hora del diseño de nuestros ejercicios o tareas. Así como el dato relativo de *high speed running*, es decir, de distancias de más de 18 km/h, podría estar en torno a 3 m/min.

Ahora, se pasa a la orientación dirigida con el nivel 2 y 3. La propuesta que se hace es un trabajo que desarrolle la fase de la resistencia anaeróbica con el *HIIT* corto intentando incidir sobre la glucólisis anaeróbica con trabajos de 15 hasta 40 segundos al máximo, con una densidad de 1 de trabajo y de 3 a 6 de pausa.

Otra opción para desarrollar la resistencia anaeróbica mediante el *HIIT* muy corto, en este caso en el que el objetivo fisiológico es la depleción de los fosfágenos, es un trabajo que englobará de 2 a 5 segundos a máxima intensidad *all-out* y con una densidad de 1:5-10 de pausa.

**Figura 6: Tarea de nivel 2 para la optimización de la estructura condicional (glucólisis anaeróbica)**



Anaeróbica  
 HIIT corto  
 Glucólisis anaeróbica  
 15-40" *all-out* 1:3-6  
 4\*5 de 15" con 45" pausa entre repeticiones y 3' 30" entre series



Anaeróbica  
 HIIT muy corto  
 Depleción fosfágenos  
 2-5" *all-out* 1:5-10 2\* (15 de 3" con 15" pausa y 3'30" series )

Fuente: Elaboración propia.

Todos estos trabajos que se mencionan, tal como se ha dicho, tienen el foco en la estructura coordinativa y en la estructura condicional y bioenergética, pero también tienen un claro objetivo en el desarrollo de la estructura a nivel intertemático de sinergias con la estructura coordinativa y cognitiva, es decir, en este caso lo que se está intentando generar es que ante situaciones de máxima exigencia, como pueda ser la salida después de un bloqueo indirecto a máxima velocidad y en el que un contrario está persiguiendo a nuestro adversario, el jugador, el ser humano deportista que juega baloncesto, pueda recibir y lanzar con la mayor eficacia posible. Entonces, se ve cómo van interactuando las diferentes estructuras para tratar de optimizar el rendimiento. Si, por otro lado, la orientación de las tareas está dirigida a la fuerza, se debería preparar, con base en los datos de posicionamiento, para soportar un promedio de 223 aceleraciones mayores de 2 m/s<sup>2</sup>, pudiendo llegar a preparar a los jugadores hasta 290 aceleraciones mayores de 2 m/s<sup>2</sup>.

**Figura 7: Tareas orientadas a la velocidad y fuerza**

### Orientación velocidad

- Preparar para soportar un promedio de 210 metros HSR (hasta 300 metros).
- Promedio HSR más de 18 km/h (hasta 25).

### Orientación fuerza

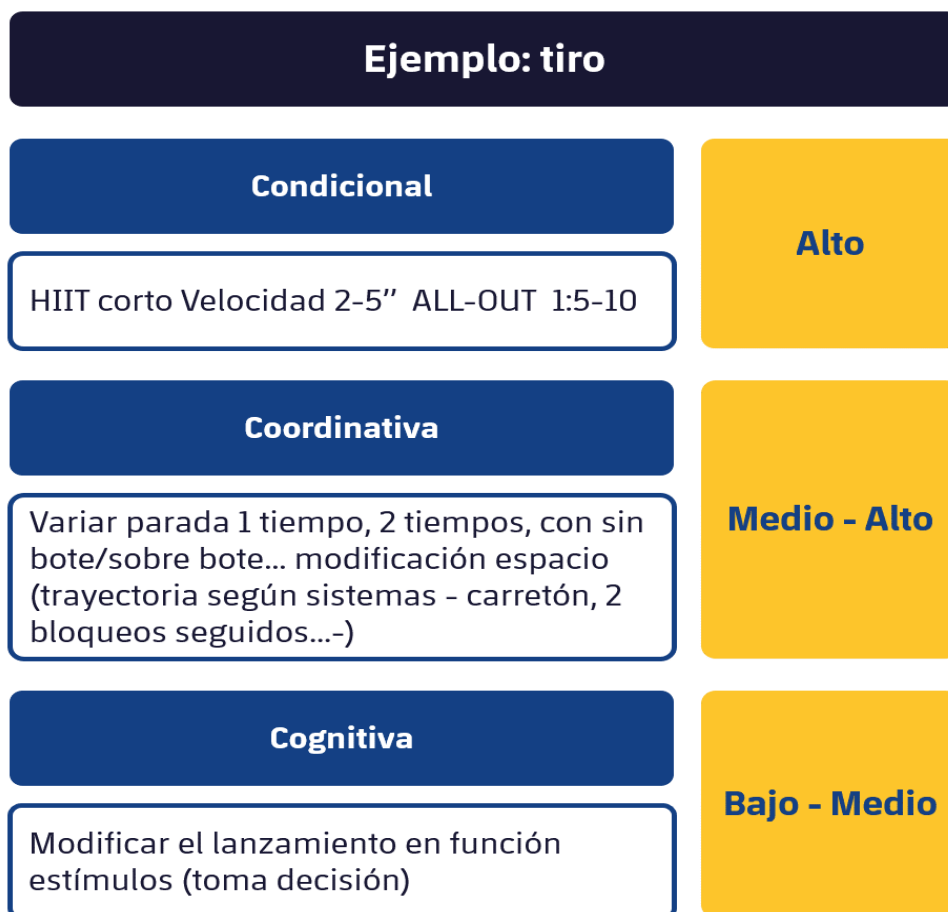
- Preparar para soportar un promedio de 223 acc > 2m/s<sup>2</sup> (hasta 290).
- 3 acc/dec/min > 2m/s<sup>2</sup> hasta 5 acc/dec/min > 2m/s<sup>2</sup>.

Fuente: Elaboración propia.

¿Cómo proponer tareas para incidir en el trabajo del lanzamiento a canasta? En este caso, la tarea debería realizarse con base, principalmente, en el desarrollo, tal como se sabe, de las diferentes estructuras que conforman al ser humano deportista. En cuanto a la condicional, en este ejemplo, se utilizaría un *HIIT* corto con tiempos breves y, por tanto, un trabajo de fuerza; como es breve, la orientación será a velocidad, con duraciones de 2 a 5 segundos, con máxima exigencia y con una densidad de 1:5. La incidencia de esta estructura será alta dentro de la forma de interactuar entre las estructuras a nivel coordinativo. Su implicación también será media alta, puesto que el trabajo de lanzamiento a canasta requiere una habilidad coordinativa importante que se intentará, modificando las diferentes repeticiones que establecerían en esos trabajos de 2 a 5 segundos la parada, si fuera en un tiempo o en dos tiempos, recibiendo de un lado o del otro, con bote o sin bote previo antes del lanzamiento, modificando el espacio, es decir que la trayectoria previa a recibir el balón sería diferente. A nivel cognitivo, lo que se haría es modificar el lanzamiento en función de estímulos que permitan pequeñas tomas de decisión simple, como, por ejemplo, a la hora de tirar, teniendo un jugador que pueda levantar las manos o no, para indicar que debe realizarse uno o dos botes más para poder mejorar la situación de tiro y poder lanzar. En este aspecto, el requerimiento de la estructura cognitiva sería bajo medio, puesto que la toma de decisión será, en cualquier caso, simple. A nivel socio afectivo, la interacción con una pareja, por ejemplo, para desarrollar la tarea, implicaría un nivel de requerimiento socio afectivo bajo. A nivel emotivo volitivo, se puede hacer competir al ser humano deportista con su pareja, además se puede hacer que cada pareja compita entre sí con el resto de parejas. En ese momento, se está compitiendo contra el resto de parejas, compitiendo contra la propia pareja, pero

al mismo tiempo cooperando con esta para competir contra el resto de las parejas participantes. Así pues, la estructura emotiva volitiva se vería reflejada de forma baja media. La estructura bioenergética se vería requerida de forma alta por la influencia de incidir en la utilización de los fosfágenos y la estructura creativa expresiva se vería reflejada de forma baja en esta especie de modulación del equalizador de las diferentes estructuras. Esto es tan solo un ejemplo de cómo trabajar el tiro, no pensando únicamente en repetir 20, 30 o 50 tiros, sino que esa variedad, esa relación entre todos los sistemas que pueden aparecer dentro de cada una de las estructuras, permiten la autooptimización y autorganización del ser humano cuando está tirando.

**Figura 8: Propuesta de optimización de las distintas estructuras en relación al tiro a canasta A**



Fuente: elaboración propia.

Figura 9: Propuesta de optimización de las distintas estructuras en relación al tiro a canasta B



Fuente: elaboración propia.

Un aspecto que hay que tener muy claro es que los jugadores deben ser mejores en el nivel 10, es decir, en la competición que requiere cinco contra cinco en los partidos oficiales, no en el nivel 0, orientado 0 no orientado, en el nivel 1 o en el nivel 2 o 3, por ejemplo, son tan solo un medio. Es decir, el entrenamiento que pertenece a estos niveles es solo un medio para mejorar el nivel 10, no un objetivo en sí. Esto es un punto que tiene que estar muy claro, puesto que condiciona todas las propuestas que se vayan a hacer.

Bien, una vez analizado el entrenamiento coadyuvante-optimizador (puesto que el entrenamiento dirigido está a caballo entre los dos). Las siguientes orientaciones son la especial y la competitiva, con sus diferentes niveles de aproximación.

Figura 10: Orientación del entrenamiento optimizador



Fuente: Elaboración propia.

Así pues, tal como se ha dicho, no se detendrá en la orientación dirigida que también pertenecería a esta, puesto que está entre el entrenamiento coadyuvante y el entrenamiento optimizador y se pasará, directamente, al entrenamiento especial. El entrenamiento especial está formado por un primer nivel, que es el nivel 4, este englobaría a los juegos reducidos, dedicados, especialmente, a superioridades e inferioridades (2 vs. 1, 3 vs. 1, 3 vs. 2, 4 vs. 1, 4 vs. 2, 4 vs. 3). En cuanto al nivel 5, englobaría a los juegos reducidos con igualdad numérica. Tal como en el nivel 4, la toma de decisiones es compleja y específica (1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3), enfatizando, principalmente, el trabajo de conceptos que involucra toma de decisión tales como, bloqueos directos, bloqueos indirectos, *hand off*, etc.

**Figura 11: Entrenamiento coadyuvante/optimizador**

<b>Coadyuvante / optimizador</b>	<b>ESPECIAL</b>	NIVEL V Juegos reducidos. Igualdad numérica	Toma de decisión compleja y específica. 1c1, 2c2, 3c3. Enfatizar conceptos (BD, BI, mano a mano...)
		NIVEL IV Juegos reducidos. Superioridades - inferioridades	Toma de decisión compleja y específica. 2cX, 3cX, 4cX
	<b>DIRIGIDO</b>	NIVEL III Táctico - técnico	Ejercicios sin oposición o con oposición pasiva (3c0, 4c0, y 5c0). Toma de decisión simple y específica
		NIVEL II Técnico. Técnico - táctico	Ejercicios sin oposición o con oposición pasiva (1c0 y 2c0). Toma de decisión simple y específica

Fuente: elaboración propia.

Esta orientación especial incluye a los juegos reducidos, estos son una forma que permite optimizar las estructuras del ser humano deportista que juega baloncesto, puesto que se pueden incluir las diferentes estructuras priorizando alguna de ellas, como el nivel cognitivo, pero haciendo partícipe, de forma también relevante, a estructuras como la coordinativa, la condicional y la socio afectiva, etc.

Un ejemplo podría ser el desarrollo del tres contra tres en campo completo y, concretamente, una propuesta de cuatro series de 2 minutos y medio, con una pausa que vendrá establecida en función de la intensidad que se le quiera dar al trabajo. En estas series, si se pretende que la intensidad sea más más elevada, cuando haya faltas, no habrá tiros libres, ni las pausas, ni pausas largas para alguna explicación técnico táctica.

Es menester concentrarse un poco en terminar de enumerar cómo se pueden modificar las condiciones de los juegos reducidos (situaciones simuladoras preferenciales de nivel especial). Se puede reducir el número de jugadores que ante un mismo tamaño de pista resultarán en incrementos de la demanda fisiológica.

Figura 12: Orientación Especial. Juegos reducidos

## ESPECIAL

ESPECIAL	NIVEL V Juegos reducidos. Igualdad numérica	Toma de decisión compleja y específica. 1c1, 2c2, 3c3. Enfatizar conceptos (BD, BI, mano a mano...)
	NIVEL IV Juegos reducidos. Superioridades - inferioridades	Toma de decisión compleja y específica. 2cX, 3cX, 4cX

Los **juegos reducidos** son una forma de mejorar capacidades de jugador (técnica, táctica, condicional...)

3c3 campo completo 4\*2'30" ¿Pausa?  
Sin tiros libres ni pausas largas

Fuente: elaboración propia.

El uno contra uno o dos contra dos, tres contra tres en campo completo, puede considerarse como una herramienta de entrenamiento más viable cuando el sistema aeróbico y anaeróbico quieren ser solicitados por encima de las condiciones reales del juego de cinco contra cinco. Otro aspecto a modificar es el de las relaciones entre el tiempo de trabajo y descanso, es decir, la densidad.

Al diseñar ejercicios de entrenamiento es importante conocer las características del baloncesto, tal como se ha expresado anteriormente, ya que es el punto de partida. De acuerdo a eso, proponer ejercicios que estén por encima de ese nivel, que sean del mismo nivel o que estén por debajo de ese nivel de demanda física, en relación con las condiciones reales de juego.

Si la media es X, se pueden manipular las relaciones del ratio entre series del ejercicio a través de rotaciones de jugadores, entre los jugadores que están participando en pista y descansando, y durante los periodos de tarea. Además de modificar las reglas del juego, reduciendo o aumentando el tiempo de parada, fueras de banda, de fondo, tiros libres, etc.

Las dimensiones de la pista, tal como se dijo, son otra de las formas para poder modificar los juegos reducidos en el nivel especial. Con un mismo número de jugadores aumentando el tamaño de la pista, resultará en incremento de las demandas fisiológicas en media pista, por ejemplo, versus a una, dos o tres pistas de forma continuada.

Sin embargo, un espacio de juego más pequeño implica, significativamente, mayores frecuencias de las acciones técnicas propias del baloncesto. Así pues, una forma de cuantificar de manera sencilla la estructura condicional podría ser estableciendo el número de pistas (media pista, media pista más una transición más dos).

Y el último aspecto a señalar es la motivación del entrenador. Este efecto podría ser importante desde el punto de vista práctico, porque la motivación proporcionada por el entrenador ha demostrado lograr mayores exigencias fisiológicas.

De acuerdo a estos puntos destacados, un ejercicio de alta intensidad podría ser jugar un dos contra uno, un tres contra dos a toda la pista con los estímulos del entrenador. Así como otra opción sería limitar el número de botes o el tiempo de posesión, que pueden ser, tal como se dijo, herramientas útiles para aumentar la intensidad fisiológica y para aumentar, también, el número de diferentes acciones técnicas que se pretendan.

Bien, es momento de hablar sobre la orientación competitiva. La orientación competitiva está compuesta por los niveles 6, 7, 8, 9 y 10.

De esta forma, el nivel 6 incluye los trabajos de cuatro contra cuatro o cinco contra cinco en media pista o máximo una pista. Evidentemente, hay un trabajo de táctica colectiva en el que no se incluye un cambio de roles, es decir, no hay transición de la defensa al ataque.

El nivel 7 incluye tomas de decisiones complejas y específicas, igual que el anterior, e incluye los trabajos de cuatro contra cuatro y cinco contra cinco en más de una pista (debe haber mínimo una transición), enfatizando también conceptos tales como, igual que anteriormente, el bloqueo directo o indirecto, *hand off*, etc.

El nivel 8 incluye la simulación de partido real, pero en un entrenamiento.

El nivel 9 incluye la simulación de partido real, pero con condiciones de partido amistoso.

Y el nivel 10 estará formado por el partido oficial.

**Figura 13: Orientación competitiva**

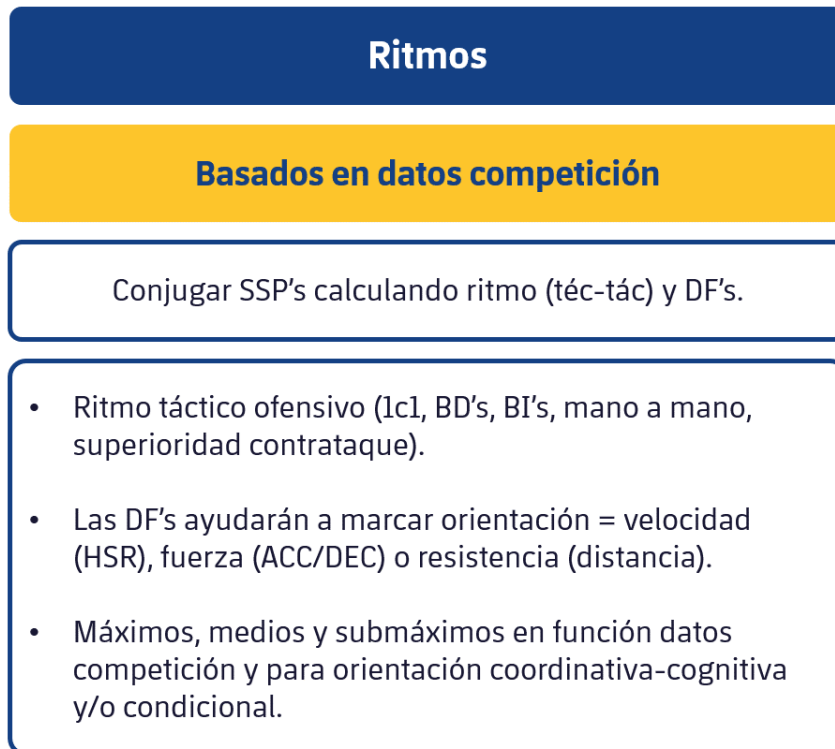
<b>COMPETITIVO</b>	<b>NIVEL X</b> Partido oficial	Toma de decisión compleja y específica. 5c5. Enfatizar conceptos (BD, BI, mano a mano...)
	<b>NIVEL IX</b> Partido amistoso	Toma de decisión compleja y específica. 5c5. Enfatizar conceptos (BD, BI, mano a mano...)
	<b>NIVEL VIII</b> Simulación partido real	Toma de decisión compleja y específica. 5c5. Enfatizar conceptos (BD, BI, mano a mano...)
	<b>NIVEL VII</b> Juegos reducidos (1/2 pista + 1 pista o más)	Toma de decisión compleja y específica. 4c4, 5c5. Enfatizar conceptos (BD, BI, mano a mano...)
	<b>NIVEL VI</b> Juegos reducidos (1/2 pista o 1)	Toma de decisión compleja y específica. 4c4, 5c5. Táctica colectiva. No transición

Fuente: elaboración propia.

Aquí un ejemplo podría ser realizar cuatro series de 3 minutos con una pausa que vendrá dada por una densidad determinada que a su vez se establecerá en función de los objetivos que se pretendan, principalmente, con base en la estructura condicional, bioenergética y emotivo volitiva.

A todo esto, cabe decir que es preciso recuperar el concepto que ya se había tratado, el concepto de los ritmos. Los ritmos deben estar calculados en base a los datos de la competición. Es decir, se deben establecer los ritmos, tanto el técnico-táctico como el ritmo condicional que vendrían dados, en este caso, por las variables, por las demandas físicas y/ o por las demandas internas, como podría ser la frecuencia cardíaca de los de las tareas presentadas.

**Figura 14: Ritmos**



Fuente: Elaboración propia.

Así, se deben conjugar situaciones simuladas preferenciales calculando ambos ritmos. Estos ritmos estarán categorizados en ritmos máximos si están por encima de la media, en ritmos medios y submáximos en función de los datos que se hayan obtenido en competición. Principalmente, fundamentados en una orientación basada en las estructuras coordinativa, cognitiva y condicional.

Las demandas físicas ayudarán a marcar si la orientación dentro de la estructura condicional se focaliza más en la capacidad de velocidad, en la capacidad de fuerza o en la de resistencia. La primera vendría dada por la velocidad de alta intensidad (mayor a 18 k/h). La fuerza vendría dada por las aceleraciones mayores a 2 m/s y la resistencia por la distancia total recorrida.

Hay que recordar que el ritmo de juego, es decir, lo que tendrá más relación con las estructuras, coordinativa y táctica, se calcula de la siguiente forma. Cada posesión está definida por el número de acciones técnico tácticas individuales y colectivas en un tiempo determinado. Así, aparece el ritmo como un número de acciones ejecutadas en un tiempo determinado.

El ritmo de posesión, por tanto, será el cociente entre el número de acciones que se hayan realizado y el tiempo. A modo de ejemplo, una posesión A que tenga cuatro acciones y se

haya medido en 8 segundos tendrá un ritmo de 0,5. Así, el ritmo ofensivo medio es el sumatorio del ritmo de cada una de las posesiones, dividiendo este por el total de las posesiones. Del mismo modo, puede hacerse con el ritmo defensivo.

Hasta ahora, para establecer las referencias, principalmente, en cuanto a demandas físicas que deben soportar estos humanos deportistas que juegan baloncesto de alto nivel, se han estado hablando de medias. Por ejemplo, que en pretemporada se tenían que preparar para llegar hasta 300 metros a más de 18 k/h, con un total de hasta 30 acciones.

Para eso se habla de medias de partido y, también, se puede hablar de medias relativas a minuto que por ejemplo en un partido, pues puede llegar, tal como se ha dicho, a 3 o 5 m/min mayor a 18 k/h.

Pero un nuevo enfoque, el que ya se conoce de los escenarios de máxima exigencia, lleva a establecer cuáles son esos escenarios para poder preparar con mayor eficacia a los jugadores para soportar las demandas físicas vistas desde este nuevo enfoque, el que no está basado en la visión tradicional de las medias.

Así pues, mientras que en un partido de baloncesto se podría pasar de una distancia media por minuto de entre 65 y 75. En un escenario de máxima exigencia, puede pasar que esté alrededor de los 135 m/min, lo que es, prácticamente, el doble de la media.

En cuanto a distancias de alta intensidad, se podría pasar de esos 3 o 5 m/min de media en un partido. Para esto hay que prepararse, se deben generar situaciones simuladores preferenciales en las que los jugadores alcancen hasta 30 m/min a más de 18 k/h.

En cuanto a la distancia de aceleración, mayor a  $2 \text{ m/s}^2$ , debe prepararse a los jugadores para alcanzar unos 54 m/min de distancia de este tipo y 44 metros de distancia mayor de  $2 \text{ m/s}^2$  desacelerando. Si se hace referencia a estos mismos componentes, pero en este caso tres  $\text{m/s}^2$ , se estaría hablando para la aceleración de 30 metros y para la desaceleración de 29 metros.

Por último, para dar otro dato, se dirá que en la variable de *high metabolic load* se debería preparar a los jugadores para soportar 48 m/min.