

Módulo 3. Calendarización de la propuesta de entrenamiento. Foco en pretemporada

Una vez explicada la estructura de niveles que permite sostener y seguir la metodología del entrenamiento estructurado, es menester comentar que para mantener el criterio organizativo temporal es preciso basarse en el calendario. De esta forma, lo primero que se hará, será establecer la duración de la pretemporada. A partir de aquí, se establecerá la periodización de esta pretemporada, es decir, las cargas de entrenamiento que corresponden a cada sesión. De esta forma, con base en el volumen concentrado de condición específica al principio de la pretemporada, con un incremento del volumen técnico táctico, de la intensidad y con un volumen concentrado de trabajo genérico-general que irá oscilando, también, durante la pretemporada para absorber las exigencias, la agresividad de todo el trabajo que se pueda realizar y para que se puedan mantener los niveles de salud del ser humano deportista que juega baloncesto.

De esta, el bloque de volumen concentrado de condición específica incluido en la pretemporada, estará formado, preferencialmente, por la estructura condicional, especialmente, las dos o tres primeras semanas, incluyendo diferentes trabajos de fuerza, tanto general como dirigida. Este trabajo tendrá una mayor relevancia con respecto a los contenidos de la estructura coordinativa y cognitiva.

Por otro lado, como la intensidad específica de los contenidos es baja estas semanas e irá aumentando progresivamente, se priorizarán los entrenamientos de fuerza coadyuvante por encima del entrenamiento optimizador.

En este caso, a modo de ejemplo, se desarrollarán cuatro semanas de pretemporada para el trabajo. El trabajo partirá de los planes individualizados de trabajo, basado fundamentalmente en trabajo genérico y general que se haya mandado para el periodo de descanso activo.

De forma tal, que esto permitirá conocer el punto de partida de los jugadores. En cuanto a los contenidos técnicos tácticos a trabajar durante las dos primeras semanas, las situaciones simuladoras preferenciales que se incorporen comportarán elementos nuevos a nuestro modelo, sistema o idea de juego, es decir, formarán parte de la fase de implementación.

Figura 1: Dinámica de cargas basadas en la orientación del entrenamiento



Fuente: elaboración propia.

Cuando se habla de la dinámica de cargas del microciclo durante la temporada, en la pretemporada, se destaca el microciclo preparatorio. En este tipo de microciclo, el predominio de las sesiones es de carácter genérico y general. Esto es más habitual en el inicio de la pretemporada y con algunas adaptaciones en el periodo regenerativo, siempre y cuando sea posible dentro del sistema competitivo.

Así, la propuesta muestra para el primer día de la semana, en este caso lunes, una doble sesión con orientación genérica. El martes, una orientación, una sesión de orientación general y genérica y por la tarde, de orientación general. El miércoles, una sesión general y dirigida por la mañana y descanso por la tarde. El jueves, trabajo general dirigido y por la tarde una sesión dirigida. El viernes, sesión matinal de orientación dirigida y por la tarde especial. El sábado descanso por la mañana y sesión orientada a orientación competitiva por la tarde, mientras que el domingo habría una sesión de regeneración y la tarde sería de descanso.

Lo primero que se debe hacer cuando se diseña el microciclo es establecer la secuencia de sesiones simples y dobles a realizar dentro de cada uno de los microciclos de la pretemporada.

Así, en la primera semana, por ejemplo, podría establecerse la siguiente estructura: el lunes y martes doble sesión, miércoles una sesión matinal, jueves una doble sesión, viernes una sesión matinal, sábado doble sesión y domingo una sesión matinal. Estas forman un total de 11 sesiones.

Figura 2: Distribución de sesiones

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno
Tarde	Entreno	Entreno	Descanso	Entreno	Descanso	Entreno	Descanso
Nº sesión	2	2	1	2	1	2	1

Fuente: Elaboración propia.

Igual que en el bloque de volumen, con contenido condicional específico de pretemporada, hay que continuar la misma idea del microciclo. Es decir, se irá de menor especificidad a mayor especificidad. De esta manera, durante la pretemporada habrá un bloque de condición específica en la primera parte de esta y, posteriormente, irá aumentando el volumen técnico táctico. Se trasladará esta idea al propio microciclo, de forma tal que en los primeros días de la semana se tendrá una orientación general, se avanzará hacia dirigida, para acabar con una orientación especial; esto se da de este modo en este ejemplo del primer microciclo en una en una pre-temporada.

Se seguirá, tal como puede observarse en la Figura 2, distinguiendo los primeros entrenos; el primer bloque antes del descanso en color verde, los siguientes en color amarillo y el último bloque en color anaranjado, cada uno de estos con una preferencia sobre lo general dirigido y sobre lo dirigido especial, respectivamente.

Durante el microciclo, a modo de ejemplo, se intentará, en mayor o menor medida y en función de los contenidos que se utilicen, basarse en las conjeturas propias del baloncesto, es decir, en la eficiencia temporal, la sinérgica, la intersistémica, la de idoneidad y la hologramática. Por lo tanto, estas tendrán que utilizarse para diseñar los entrenamientos. Así, todo el contenido que se pueda debe ser integrado, estructurado y debe tener alguna preferencia.

Figura 3: Conjeturas de entrenamiento



Fuente: elaboración propia.

La sinergia de los comportamientos de las estructuras será la que vaya conformando de una manera óptima el modelo de juego. Puesto que la preferencia, en esta primera semana, es la estructura condicional hay que partir de las demandas condicionales que requiere un partido para diseñar situaciones simuladoras preferenciales que den respuesta a los requerimientos condicionales del baloncesto.

Figura 4: La sinergia y el modelo de juego

Todo el contenido que se pueda debe ser integrado o “estructurado” con alguna preferencia.

La “sinergia” de los comportamientos de las estructuras será la que vayan conformando de una manera óptima nuestro modelo de juego.

Fuente: elaboración propia.

De esta manera, con base en las medias de rendimiento por minuto, podrían diseñarse tareas que oscilen en los siguientes valores:

- Alrededor de los 65 m/min.
- 5 o 6 acciones de alta intensidad por minuto.

- La distancia de alta velocidad (mayor a 18 km/h) de 3,3 metros por minuto.
- 2,3 aceleraciones y 2 desaceleraciones por minuto mayores a 2 m/s².
- El número de saltos mayores a 3 G, alrededor de 0,7 por minuto.
- Los impactos mayores a 5 G alrededor de 0,6 por minuto.
- Número de impactos mayores a 8G = 0,7 por minuto.

Figura 5: Demandas condicionales de competición relativas a minutos de juego

Puesto que la preferencia es en estructura condicional partimos de demandas condicionales de partido.
Variables relativas a minuto.

Dis/min	PL/min	HIA/min	HSR Re/min	Acc+2/ min	Dec+2/ min	Acc&Dec/ min	J+3G/min	L+5/min	Imp+8/ min	HGA/min
64,90	1,09	5,43	3,30	2,35	2,00	4,34	0,64	0,59	0,70	1,93

Fuente: Elaboración propia.

Bien, es preciso intentar visualizar un entrenamiento para la primera semana de la pretemporada.

El lunes, martes y miércoles por la mañana en la orientación de la manifestación se desarrollará, principalmente, la fuerza; a su vez, la orientación de estas sesiones será general. El trabajo de la tarde del lunes y martes incluiría un trabajo técnico-táctico, incluyendo el nivel dos y con ejercicios de uno contra cero y dos contra cero. Los niveles de la mañana de fuerza general serían los niveles cero y uno para lo que se trabajaría en el gimnasio.

La tarde del miércoles sería de descanso y las mañanas del jueves y del viernes tendrían una orientación a la manifestación condicional de la resistencia con una orientación dirigida.

El trabajo será técnico táctico con participación del nivel tres, que incluiría los ejercicios de tres contra cero, cuatro contra cero y cinco contra cero. El trabajo de la tarde del jueves volvería a ser un trabajo de fuerza general con un nivel uno.

Por último, el sábado por la mañana, la manifestación a trabajar sería la fuerza y la orientación sería dirigida. El trabajo será técnico táctico incluyendo el nivel tres con los ejercicios que se han mencionado anteriormente (tres contra cero, cuatro contra cero, cinco contra cero). El trabajo de la tarde sería trabajo de fuerza especial, participando el nivel cuatro que incluye la superioridad, inferioridad y también una pequeña parte de trabajo de nivel cinco. ¿Con qué supone el trabajo de igualdades numéricas?

Para finalizar la semana se realizará un trabajo de pista con nivel seis, este implica un nivel competitivo que incluye trabajos de cuatro contra cuatro o cinco contra cinco, prioritariamente, en media pista.

Figura 6: Orientación de las sesiones de entrenamiento en un microciclo de pretemporada

Semana 1						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fuerza general (gimnasio) Nivel 0 y I	Fuerza general (gimnasio) Nivel 0 y I	Fuerza general (gimnasio) Nivel 0 y I	Resistencia dirigida Pista técnico- táctica Nivel III (3c0 y 5c0)	Resistencia dirigida Pista técnico- táctica Nivel III (3c0 y 5c0)	Fuerza dirigida Pista técnico- táctica Nivel III	Pista técnico-táctica Nivel VI Competitivo 4c4 5c5 1/2o 1p
Pista técnico-táctica Nivel II (1c0 y 2c0)	Pista técnico-táctica Nivel II (1c0 y 2c0)	Descanso	Fuerza general (gimnasio) Nivel I	Descanso	Fuerza especial Nivel IV (Superioridades inferioridades) y Nivel V (igualdad)	Descanso

Fuente: Elaboración propia.

Durante este microciclo de pretemporada y durante el resto de microciclos, en algún momento, aparecerán entrenamientos coadyuvante de prevención, ya sea a nivel grupal o secundario (es decir, individual), entrenamiento coadyuvante de restauración, entrenamiento coadyuvante estructural, ya sea en su modalidad de adaptación anatómica, de hipertrofia aplicada o metabólico (*HIIT*) y, también, el entrenamiento coadyuvante de cualidades específicas basadas en el desplazamiento, en el salto, en la lucha y en la acción con el móvil.

A continuación se muestran algunos ejemplos de los diferentes tipos de entrenamiento que pueden encontrarse durante este microciclo o durante la pretemporada.

En primer lugar, se observa un circuito dirigido al entrenamiento preventivo, es decir, incluido en el primer grupo de entrenamiento coadyuvante de prevención y, concretamente, a nivel grupal. Se mostrará también un tipo de entrenamiento coadyuvante de restauración en el que se utilizará el *foam roller*, la movilidad articular y un trabajo fundamentalmente de CORE por parejas, tal como puede verse en las imágenes siguientes.

Figura 7: Clasificación del entrenamiento coadyuvante



Fuente: elaboración propia.

Otra forma de entrenamiento coadyuvante de restauración podría ser el ejemplo que muestran las figuras 8, 9 y 10.

En este último entrenamiento de restauración, tanto el modelo A como el B irían acompañados de un trabajo de tiro en el que realizarían el trabajo descalzos, es decir, se realizaría un volumen total de 15, 20 minutos con diferentes tipos de lanzamientos a canasta sin, evidentemente, una alta intensidad. Aquí se refiere a un trabajo coadyuvante de restauración.

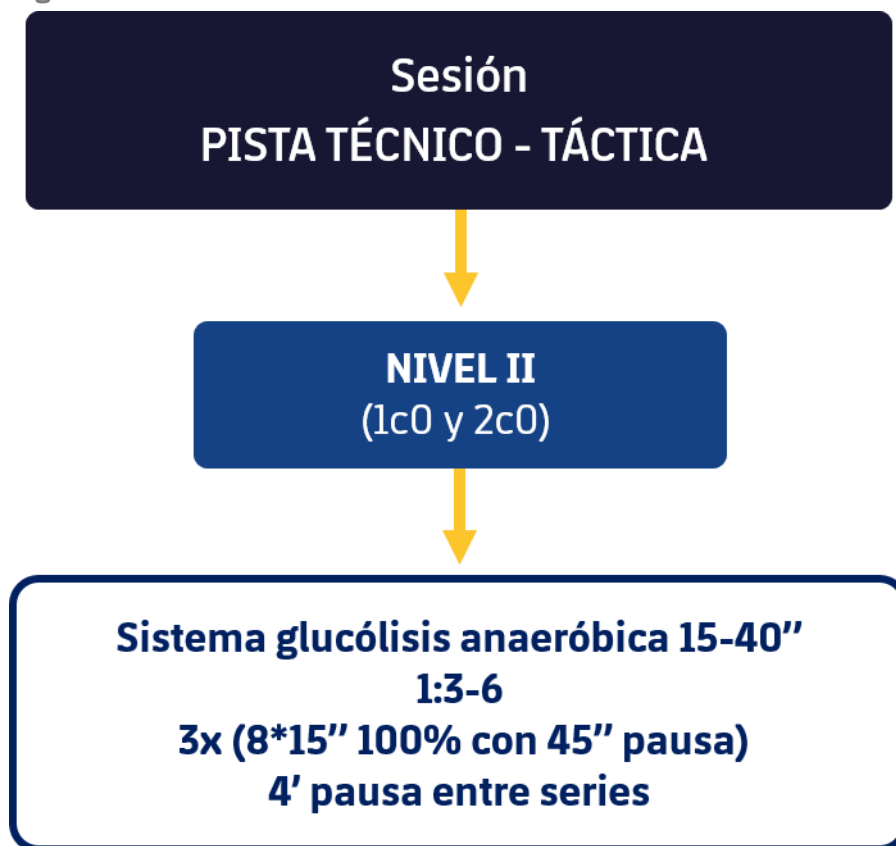
En cuanto al entrenamiento coadyuvante estructural, si se hace hincapié en la adaptación anatómica, puede reflejarse un circuito que incluya también un aspecto, una influencia sobre la estructura socio afectiva, al realizarlo en parejas y teniendo que colaborar y / o, en algunos momentos, también oponerse al compañero.

El trabajo de hipertrofia aplicada será basado en desarrollar las diferentes áreas, es decir, el desplazamiento, la lucha y las acciones con el móvil. La carga de trabajo de esta

propuesta variará en función de las necesidades del ser humano deportista que juegue baloncesto, es decir, de cada uno de los individuos que se dirigen. Así que, en función de sus necesidades individuales, se escogerán el número de repeticiones, el número de series y el carácter del esfuerzo. De esta forma, se utiliza la conjetura de idoneidad para intentar darle a cada jugador lo que lo que sea más beneficioso para su juego y para sus necesidades.

Por último, se presenta un modelo de trabajo metabólico o *HIIT* que también puede utilizarse en esta propuesta. Para las sesiones, con un enfoque hacia la manifestación de resistencia y con una orientación dirigida, en este caso a modo de ejemplo, podrían intentarse desarrollar los sistemas energéticos de glucólisis anaeróbica, utilizando unos tiempos de duración incluidos entre 15 y 40 segundos, con una densidad de 1 de trabajo y 3 a 6 de descanso. De esta forma, un ejemplo podría ser, 3 series de 8 repeticiones de 15 segundos al 100 %, con 45 segundos de pausa entre cada una de las 8 repeticiones y alrededor de 4 minutos de pausa entre cada una de las series.

Figura 8: Sesión de entrenamiento

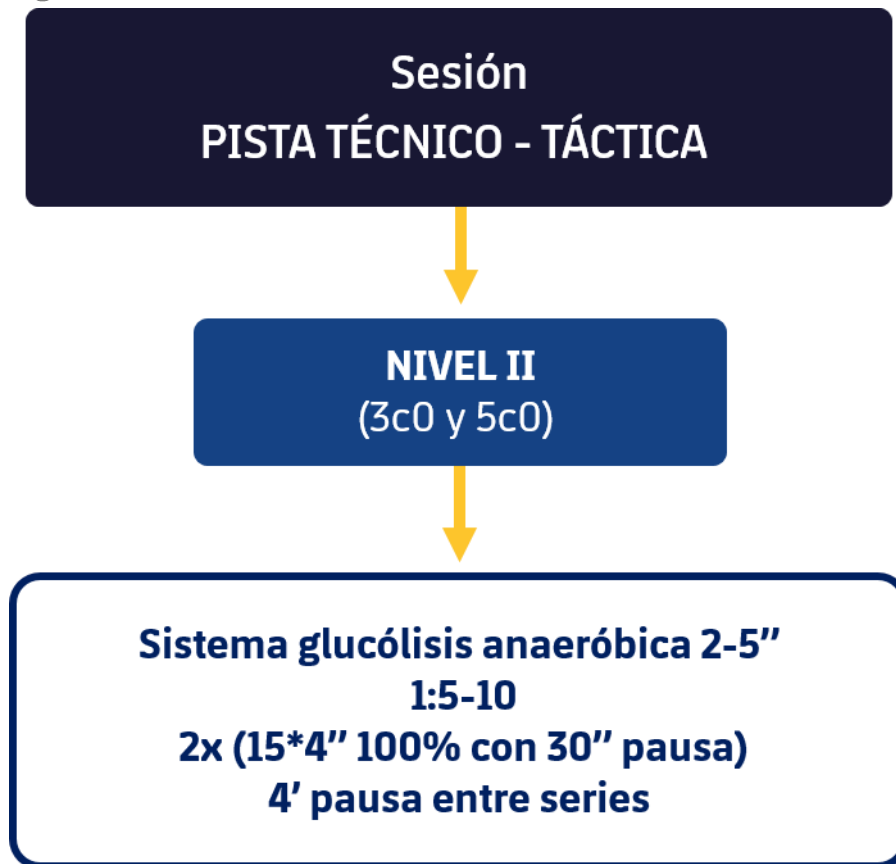


Fuente: elaboración propia.

Otro ejemplo podría ser, en esta misma línea, hacer un trabajo de resistencia, en este caso también dirigida, utilizando, preferencialmente, los sistemas de glucólisis anaeróbica, en este caso de una duración de 2 a 5 segundos, con una densidad de 1 de trabajo y 5 a 10 de pausa. Podrían ser dos series de 15 repeticiones de 4 segundos al 100 % de la intensidad,

con 30 segundos de pausa entre cada una de las 15 repeticiones y con 4 minutos de pausa entre cada una de las series.

Figura 9: Sesión de entrenamiento



Fuente: Elaboración propia.

A continuación, pueden observarse dos ejemplos de trabajo de resistencia dirigida con los datos de que suponen a nivel de demandas físicas (de estructura condicional).

Figura 10: Circuito de resistencia dirigida



Fuente: elaboración propia.

Durante la pretemporada, se podría realizar también un trabajo de resistencia más genérico. A pesar de que esto no enlaza tanto con la propuesta del modelo estructurado; pero sí en el caso de querer priorizar la estructura emotiva volitiva y socio afectiva; también, obviamente, en función de los días de pretemporada que se tengan, podría incluirse algún tipo de trabajo como el que se propone a continuación.

Figura 11: Estructuras socio afectiva y emotiva volitiva en pretemporada

Durante pretemporada se podría realizar un trabajo de resistencia más general (a pesar de que no “cuadraría” mucho) priorizando la estructura emotivo-volitiva y la sociafectiva (también en función de los días de pretemporada que tengamos)

Fuente: elaboración propia.

Podría realizarse un circuito de diferentes habilidades con un balón de fútbol en un campo de fútbol. Si no se tienen las instalaciones de fútbol, podría realizarse, tranquilamente, en la pista de baloncesto incluyendo habilidades inventadas y generadas para los jugadores de baloncesto. De este modo, se proponen diferentes estaciones de ese circuito de habilidades técnicas de fútbol que podría realizarse con una portería pequeña. Un

compañero lanza una pelota a otro y este tiene que cabecear a cierta distancia de la portería y conseguir el gol.

Figura 12: Habilidades técnicas de nivel cero no orientado en pretemporada

Nivel 0 - no orientado



Genérico

Nivel 0 - (no orientado)

Fuente: Elaboración propia.

Otra estación podría ser, incluir un carro y a determinada distancia intentar hacer canasta dentro del carro o cesto, con una pelota de fútbol desde el suelo. Otra, podría ser realizar diez toques seguidos con un balón de fútbol sin moverse del sitio.

Figura 13: Habilidades técnicas de nivel cero no orientado en pretemporada



Fuente: elaboración propia.

Otra, podría ser incluir una especie de diana en el suelo y desde una determinada distancia, lanzar un balón de fútbol y, en función de la zona en que caiga de esa diana, darle más o menos puntos. Otra estación podría ser poner dos vallas, una detrás de la otra, separadas a una cierta distancia y que un jugador, a determinada distancia, tenga que lanzar el balón de fútbol para que pase justo por debajo de las dos, mientras otro compañero espera detrás de la última valla para recibir el balón y pasar a hacer el mismo ejercicio.

Figura 14: Habilidades técnicas de nivel cero no orientado en pretemporada



Fuente: elaboración propia.

Figura 15: Datos del circuito de habilidades técnicas de nivel cero no orientado en pretemporada con elementos propios del fútbol

Nombre	Duración	DIS	PL	HIA	HSR	MaxSp	MaxAcc	Acc&Dec	HSR + Sprint
<i>Field Player Coadjuvant Preventive</i>	7	705,30	10,20	34,00	35,21	20,94	3,18	31,75	2,00
Nombre	Duración	DIS	PL	HIA	HSR	MaxSp	MaxAcc	Acc&Dec	HSR + Sprint
<i>Field Player Coadjuvant Preventive</i>	15	1579,66	22,14	81,75	158,39	20,93	3,85	72,00	6,50
Nombre	Duración	DIS	PL	HIA	HSR	MaxSp	MaxAcc	Acc&Dec	HSR + Sprint
<i>Field Player Coadjuvant Preventive</i>	81	4795,04	56,33	165,50	198,36	21,97	3,90	147,50	8,75

Fuente: elaboración propia.

Así, tendrían que establecerse diferentes retos, diferentes niveles de puntuación y, de esta forma, una competición entre las diferentes parejas, ya que el circuito se realizaría de este

modo. La propuesta es amplia y, por lo tanto, simplemente es una idea para que ustedes puedan diseñarla en función de sus necesidades y de lo que crean oportuno.

Otra opción, que también se ha considerado durante pretemporada, es hacer un trabajo genérico en arena de playa.

Figura 16: Nivel cero no orientado en banco de arena



Fuente: elaboración propia.

Se tiene la gran suerte de que las instalaciones de la Ciudad Deportiva del Fútbol Club Barcelona posean una zona con arena de playa, al lado del campo de fútbol. Así pues, uno de los días se puede dedicar un tiempo a hacer un trabajo de orientación genérica que, por ejemplo, sea una situación de juego de tres contra tres, en un partido de fútbol en dimensiones pequeñas, obviamente, y con porterías pequeñas.

Hay otras actividades que se han hecho o pueden hacerse, un ejemplo de esto es *kayac*, que se realizó en instalaciones cercanas a Barcelona, concretamente, en Castelldefels.

Figura 17: Nivel cero no orientado genérico

Nivel 0 - no orientado




Genérico


Nivel 0 - (no orientado)

Fuente: elaboración propia.

Otro ejemplo es alguna sesión genérica *outdoor*, a continuación puede verse una de estas.

Figura 18: Sesión genérica *outdoor*

Sesión *outdoor*



Nombre	Duración	DIS	PL	HIA	HSR	Acc&Dec	HSR + Sprint
<i>Field Player Coadjuvant Preventive</i>	70	8746,17	120,30	95,12	15,01	83,00	2,00

Fuente: <https://www.fcbarcelona.es/es/noticias/1327175/una-manana-en-la-carretera-de-les-aigues-para-el-baloncesto>

Fuente: Elaboración propia.