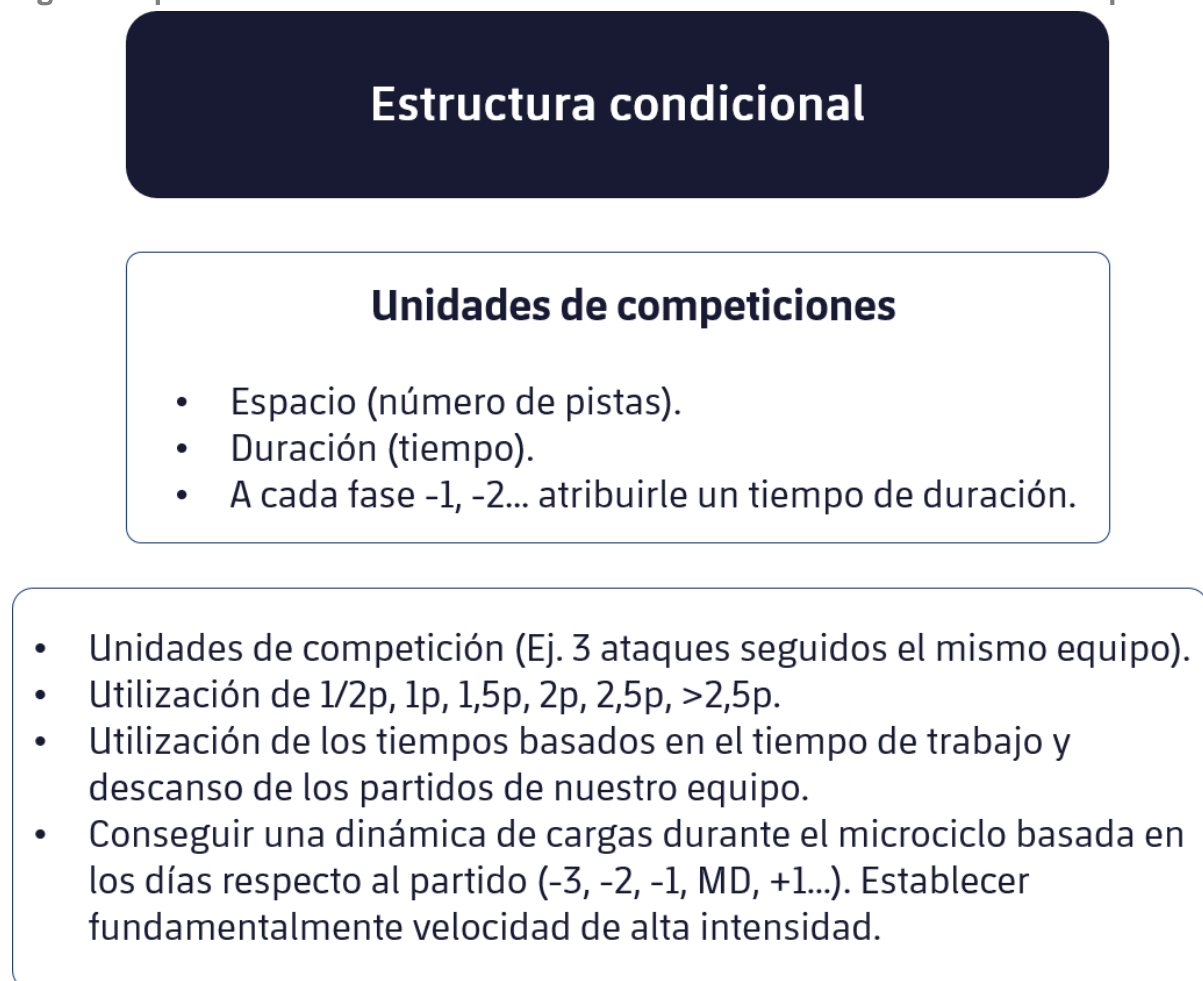


Módulo 4. ¿Cómo modificar las estructuras del ser humano deportista que practica baloncesto durante las situaciones simuladores preferenciales en el modelo estructurado?

¿Cómo pueden modificarse las estructuras del ser humano deportista que juega baloncesto durante las sesiones? ¿Cómo pueden modificarse las estructuras del ser humano deportista que juega baloncesto durante las situaciones simuladas preferenciales en el microciclo estructurado, en cuanto a la estructura condicional?

Figura 1: Optimización de la estructura condicional utilizando unidades de competición



Fuente: Elaboración propia.

Un ejemplo de esto podría ser, dividir al grupo en 3 equipos. El mismo equipo debe realizar una determinada cantidad de ataques consecutivos (va cambiando el equipo al que le toca defender). La cantidad de ofensivas puede equivaler a la cantidad de pistas que se recorran en cada serie (media pista, una pista, una pista y media, dos pistas, dos pistas y media o más).

A partir de lo que supone la competición, es decir, desde los tiempos de trabajo y de pausa que se dan, es permeable proponer tiempos para las diferentes tareas que se quieran realizar.

Es posible conseguir, también, una dinámica de cargas durante el microciclo en relación con los días respecto al partido, es decir, -3 días antes de un partido, -2 días, -1 día de partido, +1 día. Esto debe quedar establecido, fundamentalmente, en función de la velocidad de alta intensidad que se recuerda.

En cuanto a la estructura coordinativa, puede modificarse a través de la presencia o ausencia de acción técnica, la preferencia en algo concreto y la puntuación. Es decir, potenciar la presencia o ausencia de acciones técnicas, como por ejemplo el rebote ofensivo, modificar situaciones tácticas que favorezcan el tipo de tiro que supuestamente se puede producir —más en el próximo partido—, en función del modelo de juego del equipo. Así, pueden utilizarse diferentes sistemas para los tiradores que se adecuen a las necesidades del próximo partido. Modificar el tiempo de ejecución, por ejemplo, una acción para buscar un tiro de tres puntos con tan solo 1 o 2 segundos de juego.

Figura 2: Optimización de la estructura coordinativa utilizando unidades de competición

Estructura coordinativa

- Presencia o ausencia de acción técnica.
- Preferencia en algo concreto.
- Puntuación.

- Potenciar la presencia o ausencia de acciones técnicas como por ejemplo el rebote ofensivo.
- Modificar situaciones tácticas que favorezcan el tipo de tiro que se van a dar más en el próximo partido (ej. utilización de los sistemas para tiradores).
- Modificar el tiempo de realización. Ej. acción para buscar un tiro de 3 puntos con tan solo 1-2" de juego.

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la estructura cognitiva, es posible pasarlos para modificarla en la puntuación en el tiempo, estableciendo un tiempo límite y en la unidad de competición para cambio. De esta forma, se puede potenciar la realización de acciones tácticas mediante puntuación, relacionar la acción táctica con la coordinativa para puntuar, establecer un tiempo límite para realizar las acciones tácticas y establecer un número de unidades competitivas determinadas antes de cambiar de rol.

Figura 3: Optimización de la estructura cognitiva utilizando unidades de competición

Estructura cognitiva

- Puntuación.
- Tiempo – tiempo límite.
- Unidad de competición para cambio.

- Potenciar la realización de acciones tácticas mediante puntuación.
- Relacionar la acción táctica con la coordinativa para puntuar.
- Establecer un tiempo límite para realizar la/s acciones tácticas.
- Unidades competitivas determinadas antes de cambiar de rol.

Fuente: elaboración propia.

Se pueden establecer, además, roles de jugadores contrarios para entrenar acciones tácticas pensando en el próximo partido. Incluir acciones tácticas que conocen o no conocen los dos equipos. Hay que entrenar sabiendo siempre qué van a hacer, qué va a hacer el rival en el entreno para fomentar la toma de decisiones y acercar más al equipo a la realidad del partido.

Incluir también conceptos y normas claras; como por ejemplo, negar el centro en lugar de solo trabajar con normas totalmente cerradas para fomentar la búsqueda guiada de soluciones.

En cuanto a la estructura socio afectiva, puede establecerse puntuación por reglas, por ejemplo todos deben tocar el balón antes de poder anotar; es importante fundamentar la actividad para fomentar la conexión entre los jugadores.

Figura 4: Optimización de la estructura socio afectiva utilizando unidades de competición

Estructura socioafectiva

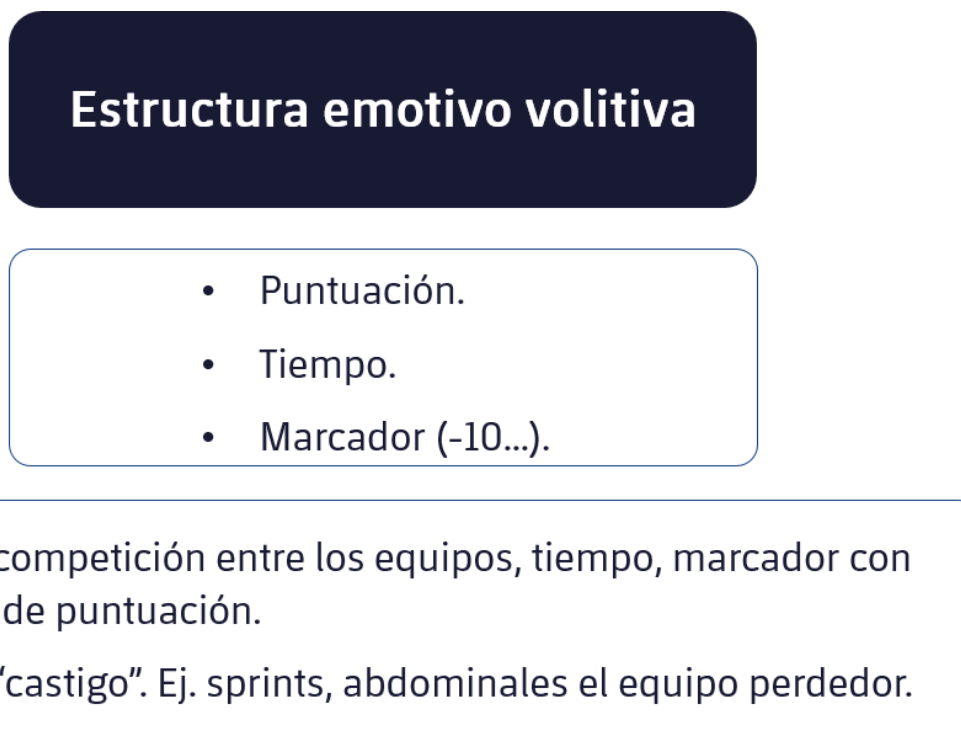
Puntuación por reglas que todos toquen balón, que llegue al más importante, conexión entre jugadores.

Establecer puntuación mediante reglas para que todos toquen la pelota antes de poder anotar, que llegue al jugador escogido, buscar que se "conecten" 2 o 3 jugadores.

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la estructura emotiva volitiva, puede establecerse mediante la puntuación, el tiempo y el marcador. Hay que realizar una competición entre los equipos, para esto puede comenzarse el juego con uno de los equipos con menos diez puntos en el marcador y establecer un castigo para el equipo perdedor.

Figura 5: Optimización de la estructura emotiva volitiva utilizando unidades de competición



Fuente: elaboración propia.

De esta forma, el mensaje es que hay que interrelacionar las diferentes estructuras, dando preferencia habitualmente, como máximo, a dos de ellas.

A continuación, puede observarse la dinámica establecida de entrenamientos en dos microciclos con diferente número de partidos.

Figura 6: Dinámica de cargas en microciclos con distinta cantidad de competiciones

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Partido 18:00	-4	-3	-2	-1	Partido	+1 y/o -1	Partido 12:30
Competitiva	Restauración	Implementación	Optimización	Activación	Competitiva	Restauración /activación	Competitiva

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Partido 18:00	+1 y/o -1	Partido 20:30	+1 y/o -1	Partido 21:00	+1	-1	Partido 18:30
Competitiva	Restauración /activación	Competitiva	Restauración /activación	Competitiva	Restauración	Activación	Competitiva

Fuente: Elaboración propia.

En esta propuesta pueden verse las diferentes fases que se distinguen en el microciclo: la fase de restauración, su objetivo es restablecer el organismo del esfuerzo físico y mental realizado en la competición, con un volumen e intensidad bajos de implementación, dado que su objetivo es facilitar la preparación del próximo partido, centrándose, principalmente, en la introducción de conceptos nuevos del juego, ya sea en defensa y/o ataque. La fase de optimización, cuyo objetivo es facilitar la preparación del próximo partido, centrándose, primordialmente, en la introducción de conceptos ya asimilados del juego, defensa y ataque; y la fase de activación, cuyo objetivo es facilitar la preparación del próximo partido relacionando todo lo trabajado durante el microciclo.

Figura 7: Microciclos de restauración e implementación

Restauración

Su objetivo es **restablecer el organismo** del esfuerzo físico y mental realizado en la competición volumen e intensidad bajos.

Implementación

Su objetivo es facilitar la preparación del próximo partido centrándose principalmente en la introducción **conceptos nuevos del juego** (defensa y/o ataque).

Fuente: Elaboración propia.

Figura 8: Microciclos de optimización y activación

Optimización

Su objetivo es facilitar la preparación del próximo partido centrándose principalmente en la introducción de **conceptos ya asimilados** del juego (defensa y/o ataque).

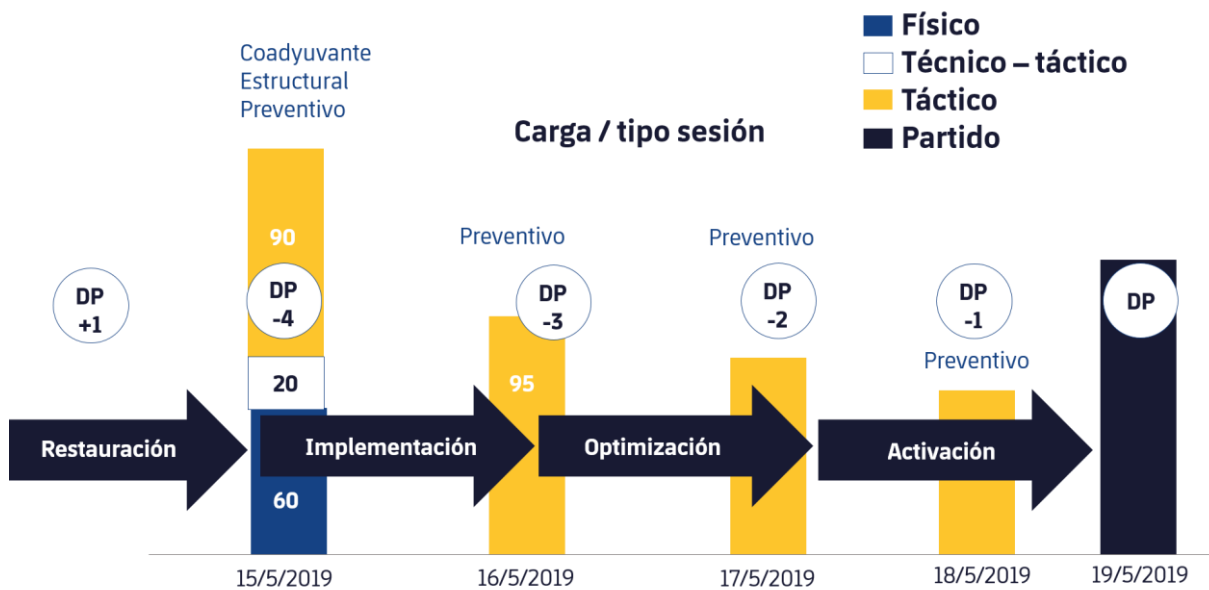
Activación

Su objetivo es facilitar la preparación del próximo partido relacionando todo lo trabajado durante el microciclo.

Fuente: Elaboración propia.

En la siguiente figura puede observarse un ejemplo de microciclo con las diferentes fases y con los diferentes tiempos de duración para cada una de las sesiones, así como su orientación.

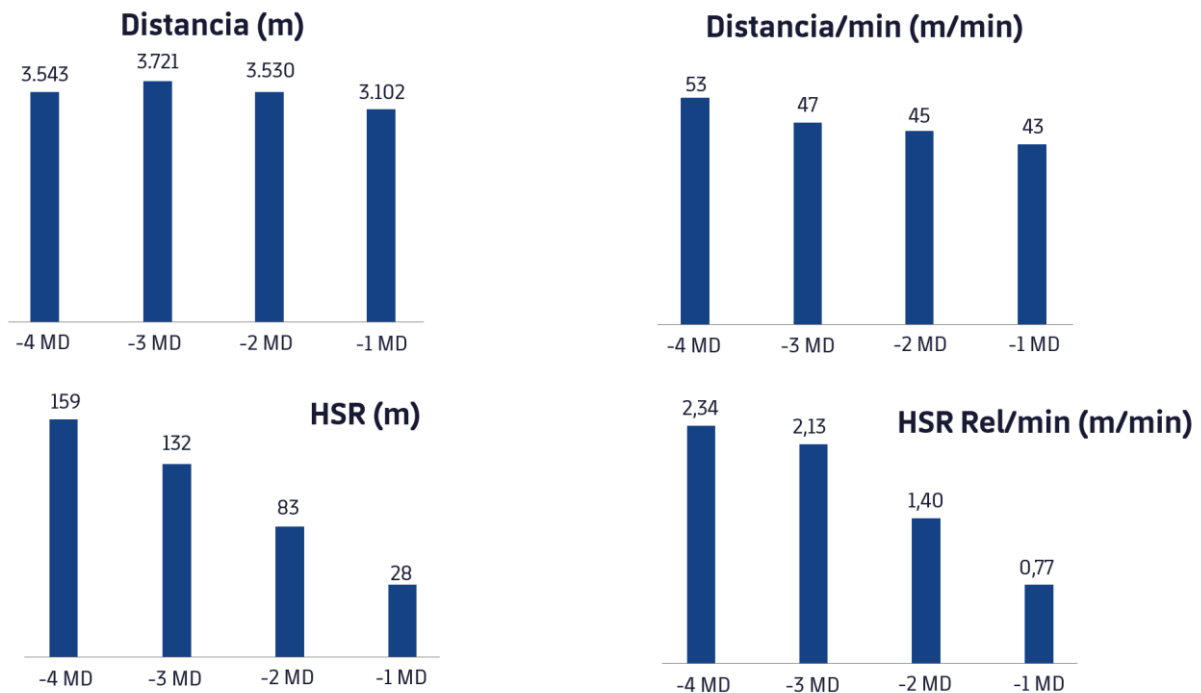
Figura 9: Diferentes fases dentro del microciclo



Fuente: elaboración propia.

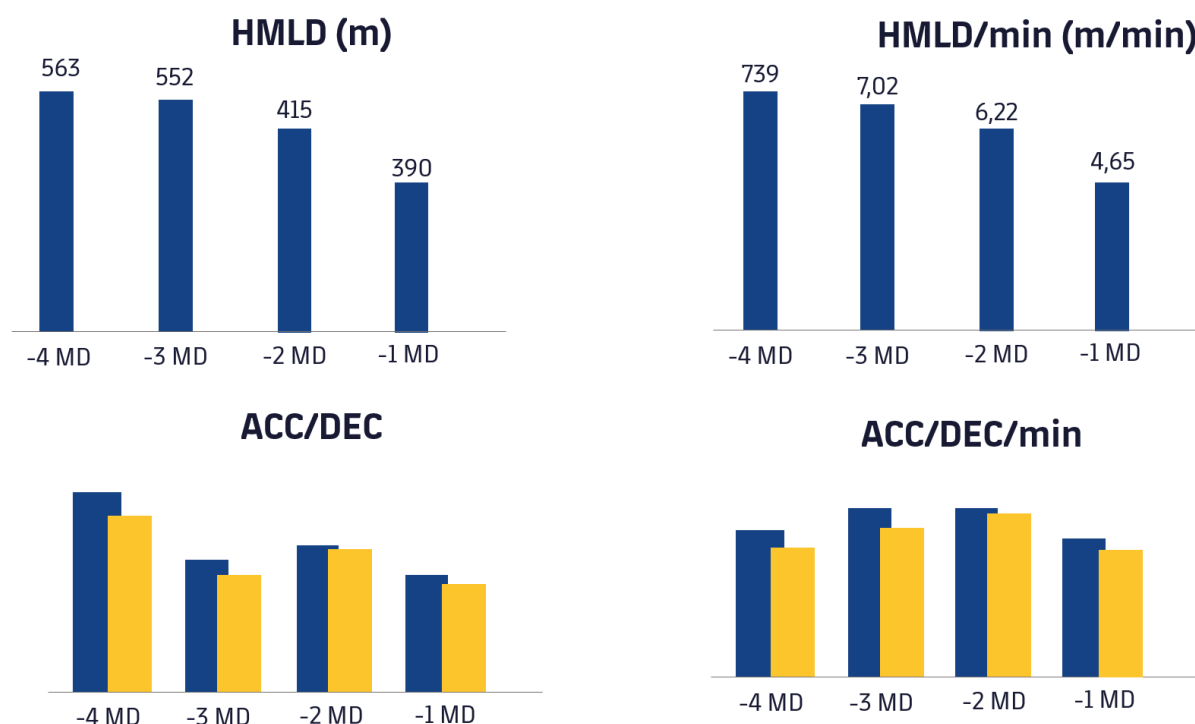
Lo siguiente es mostrar un ejemplo de demandas físicas en un microciclo de temporada. Así pues, es posible observar la evolución para los días -4, -3, -2 y -1, en diferentes variables como distancia absoluta, distancia por minuto, distancia de alta intensidad (más de 18 km/h), *high metabolic load* y aceleraciones, y desaceleraciones (+ de 2m/s²), la velocidad máxima y la aceleración, y desaceleración máxima (+ de 3m/s²).

Figura 10: Demandas físicas del baloncesto en un microciclo de temporada



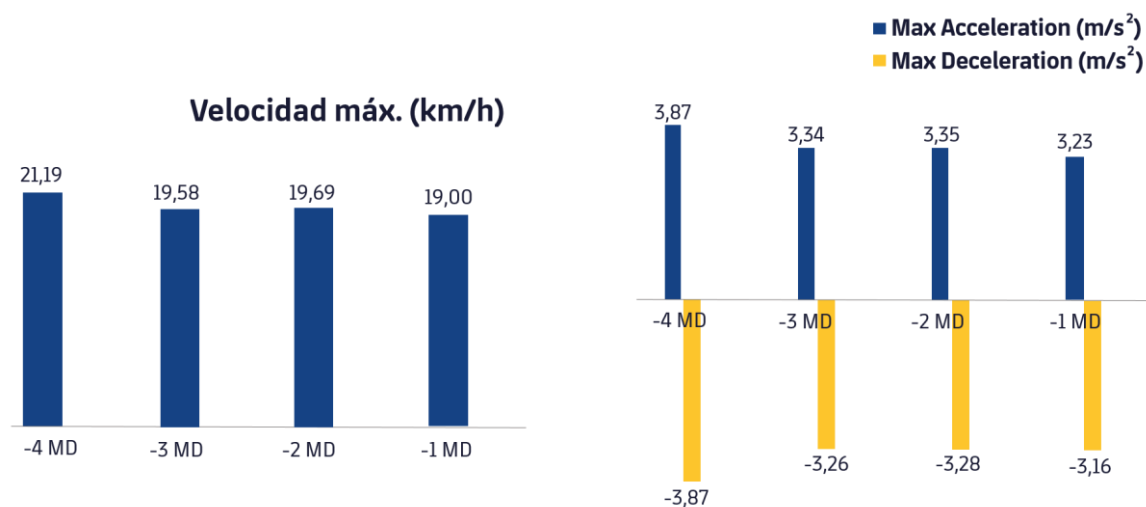
Fuente: elaboración propia.

Figura 11: Demandas físicas del baloncesto en un microciclo de temporada



Fuente: elaboración propia.

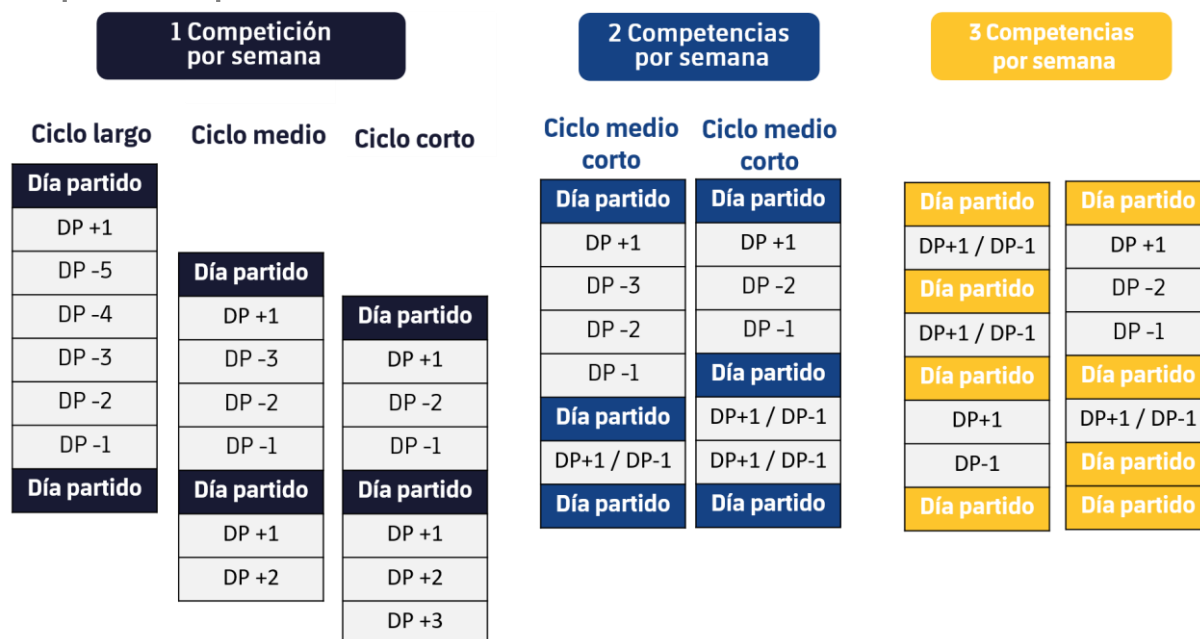
Figura 12: Demandas físicas del baloncesto en un microciclo de temporada



Fuente: elaboración propia.

Por último, en esta tarea positiva se ven las diferentes opciones que pueden encontrarse a lo largo de una temporada en un equipo de élite que participa tanto en Liga ACB como en la Euroliga.

Figura 13: Distintas extensiones de un microciclo en función de la cantidad de competiciones por semana



Fuente: Elaboración propia.

De esta forma, se distinguen diferentes ciclos, largo, medio o corto según se dispute una competición por semana, dos competiciones por semana o tres competiciones por semana. Teniendo en cuenta que aquí, dentro de estos ejemplos, puede hablarse de un microciclo en el que raramente solo haya un partido; a decir verdad, habrá pocos microciclos de este tipo. A su vez, habrá muchas semanas en las que van a disputarse dos competiciones durante su transcurso y puede llegarse, incluso, a tres partidos en situaciones tales como la Copa del Rey.