

# La Preparación Física en el Baloncesto de Formativas

## 1. La Preparación Física y el Baloncesto.

La preparación física es uno de los componentes que en deportes de equipo va cobrando de forma progresiva mayor importancia en el ámbito general del entrenamiento deportivo. El entrenamiento físico, la valoración funcional, la recuperación del lesionado y el calentamiento son los campos de intervención más importantes.

A priori quizás sea éste el contenido más fácilmente programable de todas las que concurren en el baloncesto. Trabajaremos la condición física de los jugadores desglosando debidamente los diversos aspectos que la componen.

La Preparación Física se divide en general y especial. La primera pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras, siendo este desarrollo el fundamento funcional para abordar las cualidades físicas especiales. La preparación especial está destinada a desarrollar las aptitudes físicas de acuerdo con las exigencias que plantea el deporte en cuestión y la actividad competitiva determinada, cobrando una mayor importancia a medida que se incrementa el nivel del deportista (proximidad a la élite o edad adulta).

Por otra parte, durante este proceso de trabajo para desarrollar las diferentes cualidades físicas tenemos muy en cuenta que en nuestra especialidad deportiva el jugador debe demostrar fuerza, rapidez, coordinación, resistencia, ... en estado estable, con una gran capacidad de trabajo de los distintos sistemas funcionales y con la manifestación más clara de fatiga progresiva. Por ello, en el proceso de preparación física es importante, tanto más cuanto mayor sea el nivel del jugador, poner en práctica un método que le permita no sólo desarrollar unos índices suficientemente altos de las cualidades físicas, sino que pueda además demostrarlas en condiciones de fatiga.

Les presentamos una selección de ejercicios especiales y específicos para trabajar con las divisiones formativas, en especial cadetes y juveniles, recordando que siempre que se entrene un fundamento en condiciones de exigencias físicas elevadas, éste debe estar fijado en el acervo motor del jugador, para no producir errores en el proceso de formación técnica.

## 1. Ejercicios especiales en cancha

### Introducción

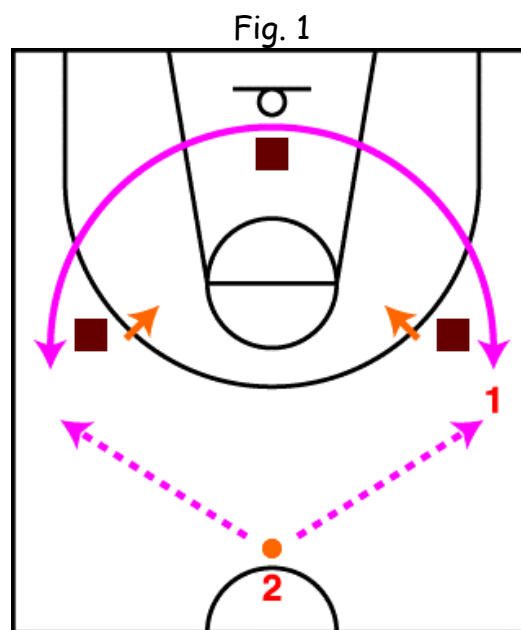
Siguiendo el mapa de los medios de entrenamiento, los ejercicios especiales se encuadran dentro de los medios básicos (ejercicios de desarrollo condicional), a pesar de ser realizados en la cancha de baloncesto y de utilizar, en la mayoría de los casos, el balón.

Los ejercicios especiales fomentan el desarrollo y la mejora de la condición y de la coordinación individual, así como los elementos técnicos, tácticos y psicológicos necesarios para el perfeccionamiento de las aptitudes competitivas. La ventaja de los ejercicios especiales consiste, sobre todo, en la variación de las cargas que se puede realizar sobre las capacidades individuales en relación con las características de la carga específica de competición (Harre, D., 1987).

En estos ejercicios, la secuencia de movimientos corresponde, en su forma básica, a la disciplina en cuestión. Las desviaciones respecto de las exigencias específicas de la competencia surgen de las características de la carga, lo mismo que la limitación del alcance de las tareas.

### **Ejercicio 1: fuerza explosiva**

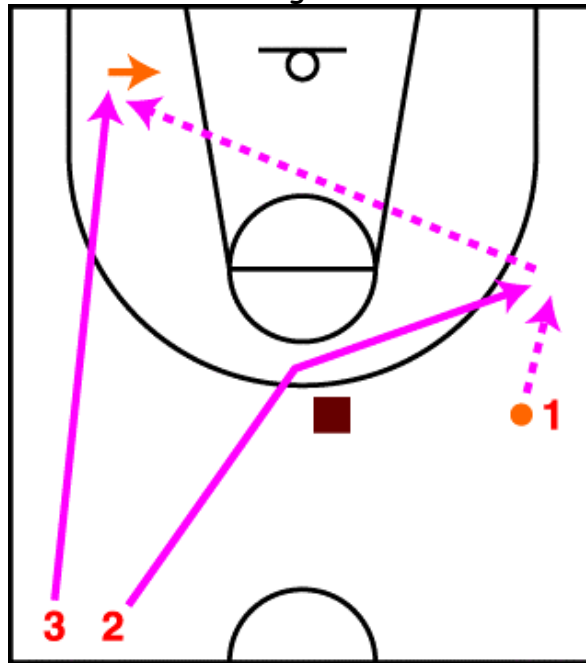
El jugador 1, corriendo rápido en diagonal, tira desde las posiciones marcadas, rebotea, pasa al jugador 2 y va a la siguiente posición. Es importante el trabajo de recepción y el movimiento de los pies para tirar (ver figura 1).



### **Ejercicio 2: fuerza explosiva**

El jugador 2 recoge un pase corto y difícil del jugador 1, se gira y pasa al jugador 3, en la zona de la esquina, para que éste tire en suspensión (ver figura 2).

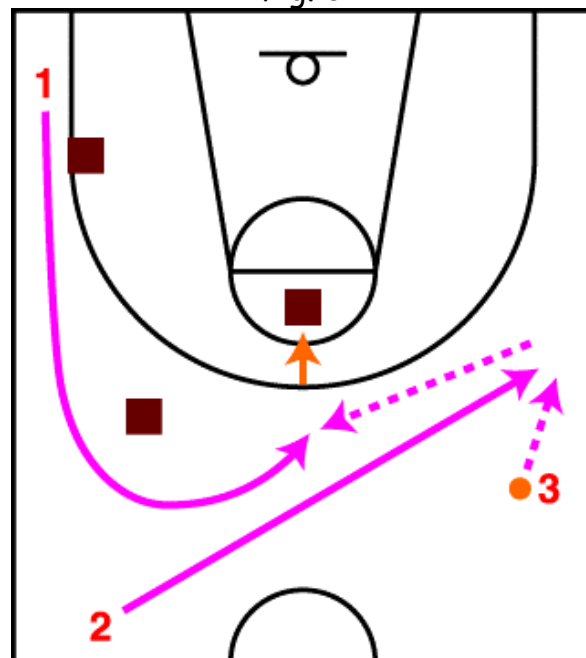
Fig. 2



**Ejercicio 3: velocidad de reacción**

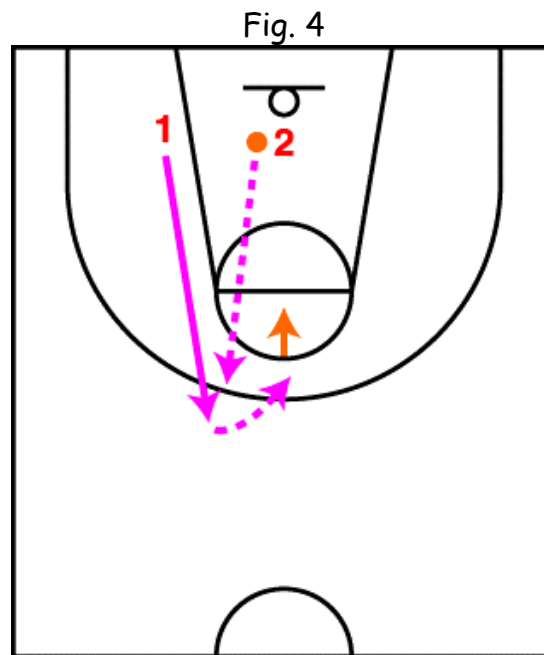
Cuando el jugador 1 salta el primer obstáculo y pasa el segundo, recibe del jugador 2, se encara al aro y tira en suspensión (ver figura 3).

Fig. 3



#### **Ejercicio 4: velocidad**

Mientras el jugador 1 se desplaza velozmente, el jugador 2 le pasa un balón que atrapa en la cabecera de la zona, se gira y tira en suspensión (ver figura 4).

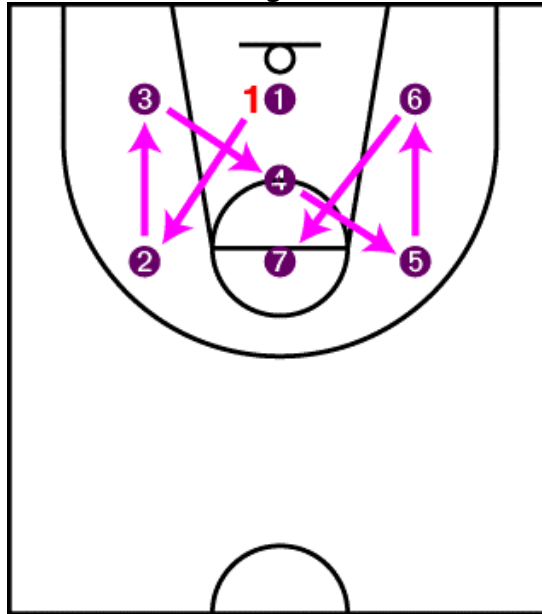


#### **Ejercicio 5: potencia anaeróbica láctica**

En la posición 1, iniciamos el ejercicio mirando hacia la línea de fondo más próxima. En el tramo 1-2 hacemos repliegue defensivo (se impulsa el pie izquierdo). En el tramo 2-3 hacemos esprint. En el tramo 3-4 hacemos desplazamiento lateral (uno o dos pasos) mirando hacia la línea de fondo más próxima. En el tramo 4-5 hacemos repliegue defensivo (se impulsa el pie derecho). En el tramo 5-6 hacemos esprint. En el tramo 6-7 hacemos desplazamiento lateral mirando hacia la línea de fondo más próxima. En la posición 7 hacemos recuperación (ver figura). Variaciones:

- Empezar con tres palmeos en el aro o en el tablero. Realizar desplazamiento lateral de la posición 1 a la 3. Andar de espaldas de la posición 3 a la 2. Hacer esprint de la posición 2 a la 4 y dar tres palmeos en el tablero. Repetir por el otro lado.
- Usando una o dos canastas, organizar carreras individuales o por equipos. (Ver figura 5)

Fig. 5

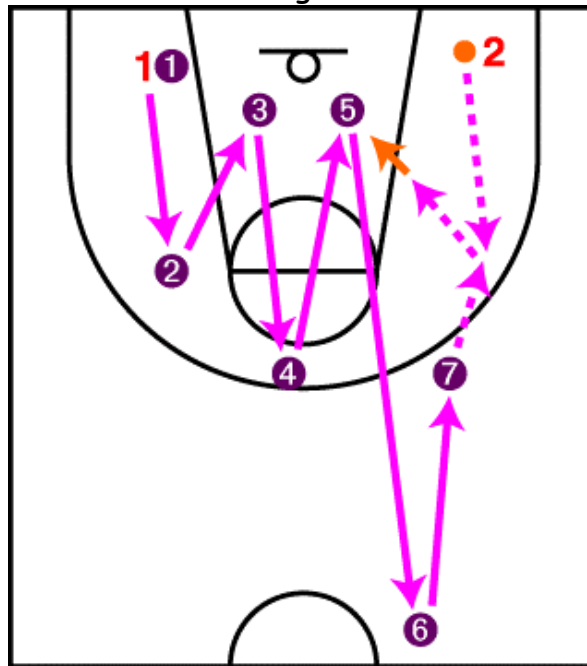


### **Ejercicio 6: potencia anaeróbica láctica**

Iniciamos el ejercicio en la posición 1 bajo canasta, haciendo tres palmeos en el aro o en el tablero. En los tramos 1-2 y 2-3 hacemos esprint. En la posición 3 damos tres palmeos al tablero. En los tramos 3-4 y 4-5 hacemos esprint. En la posición 5 damos tres palmeos al tablero. En el tramo 5-6 hacemos esprint. En el tramo 6-7 hacemos esprint hasta la "botella", donde recibimos un pase del jugador 2 y entramos a canasta (ver figura). Variantes:

- Proponer el ejercicio como una carrera de relevos, con el fin de hacer una competición y que así se realice con más intensidad.
- Introducir distintas pautas de movimiento: realizar los desplazamientos lateralmente, de espaldas, salvando obstáculos en el camino, etc. (ver figura 6)

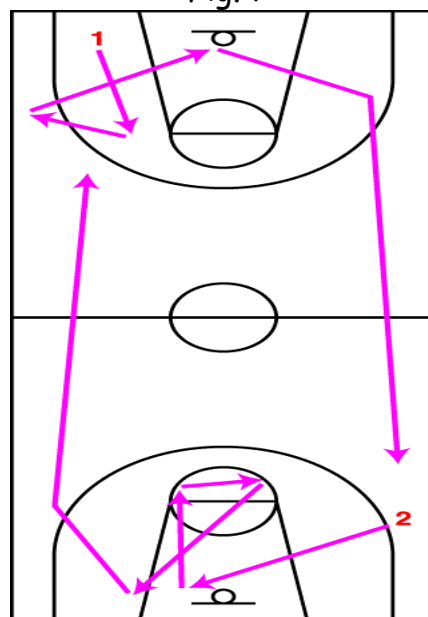
Fig. 6



### **Ejercicio 7: potencia aeróbica máxima**

Desarrollar las trayectorias que se describen en la figura. El jugador 1 realiza los desplazamientos a máxima velocidad para finalmente tocar el aro, mientras que el jugador 2 se desplaza con movimientos defensivos en la trayectoria indicada. A continuación, el jugador 1 realiza los movimientos del jugador 2 y éste los del 1. El jugador 2 se traslada a la otra canasta para imitar al jugador 1, al trote, recuperando durante 20 s, y el jugador 1 recupera al ir a la otra canasta durante 10 s (ver figura). Intensidad del 85% (frecuencia cardiaca sobre 180 pulsaciones/minuto). Duración del ejercicio: 5 minutos (sin disminuir la intensidad). (Ver figura 7).

Fig. 7

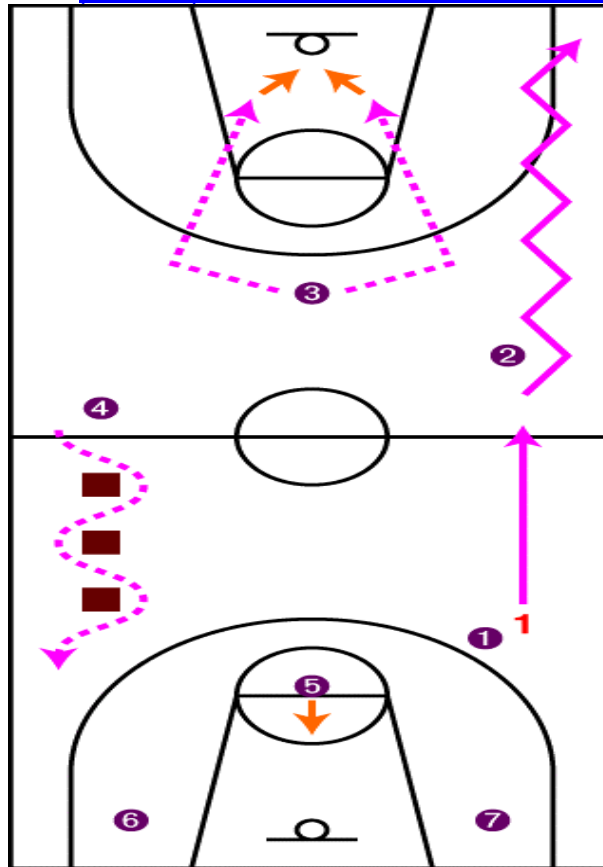


**Ejercicio 8: capacidad aeróbica**

Ejercicio para trabajar, fundamentalmente, en el período preparatorio. Intensidad: 130-160 pulsaciones/minuto. Duración: de 30 a 60 minutos. Cada jugador botando un balón. Actuaciones (ver figura 8):

1. Desplazamiento frontal adelante y atrás con un balón (o con dos).
2. Cambios de dirección.
3. Entradas por ambos lados de la zona.
4. Bote de balón entre bancos suecos.
5. Tiros libres.
6. Desplazamientos laterales.
7. Realizar 10 abdominales y 5 fondos. Salida.

Fig. 8



## 2. Ejercicios específicos en cancha

### Introducción

Este tipo de ejercicios queda encuadrado, dentro del mapa de los medios de entrenamiento, en situaciones colectivas de juego simplificadas y partidos de entrenamiento.

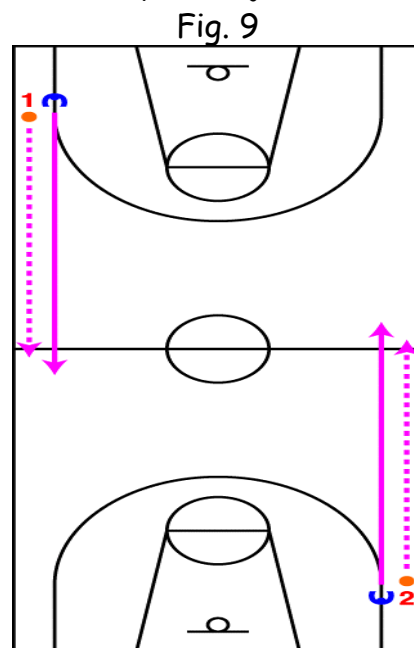
Debido a su forma de movimiento y a su énfasis sobre las características específicas de la competición (intensidad, volumen y calidad de movimiento), el ejercicio específico es particularmente eficaz en la formación de un equilibrio entre los factores de rendimiento y el complejo perfeccionamiento del rendimiento específico de una disciplina. De este modo, es posible la formación de capacidades tácticas, así como técnicas y condicionales, que serán determinantes en la capacidad y la habilidad táctica. El entrenamiento específico para la competición tiene una importante influencia sobre el ritmo de desarrollo del rendimiento, particularmente al final del período preparatorio y durante el período competitivo. Exige las fuerzas físicas y psicológicas del deportista. Por lo tanto, el volumen del esfuerzo es relativamente pequeño, si se compara con el volumen total de la carga en otras etapas y períodos (Harre, D., 1987).

En la realización de estos ejercicios incluimos la táctica individual y la colectiva. En

Lic. Pablo Esper Di Cesare- [pabloesper@baloncestoformativo.com.ar](mailto:pabloesper@baloncestoformativo.com.ar) Argentina.  
algunos casos, basta con incluir alguna norma en el ejercicio para incidir, de esta forma, en una capacidad condicional más intensamente, sin abandonar el carácter global y pluridireccional que tienen los ejercicios específicos.

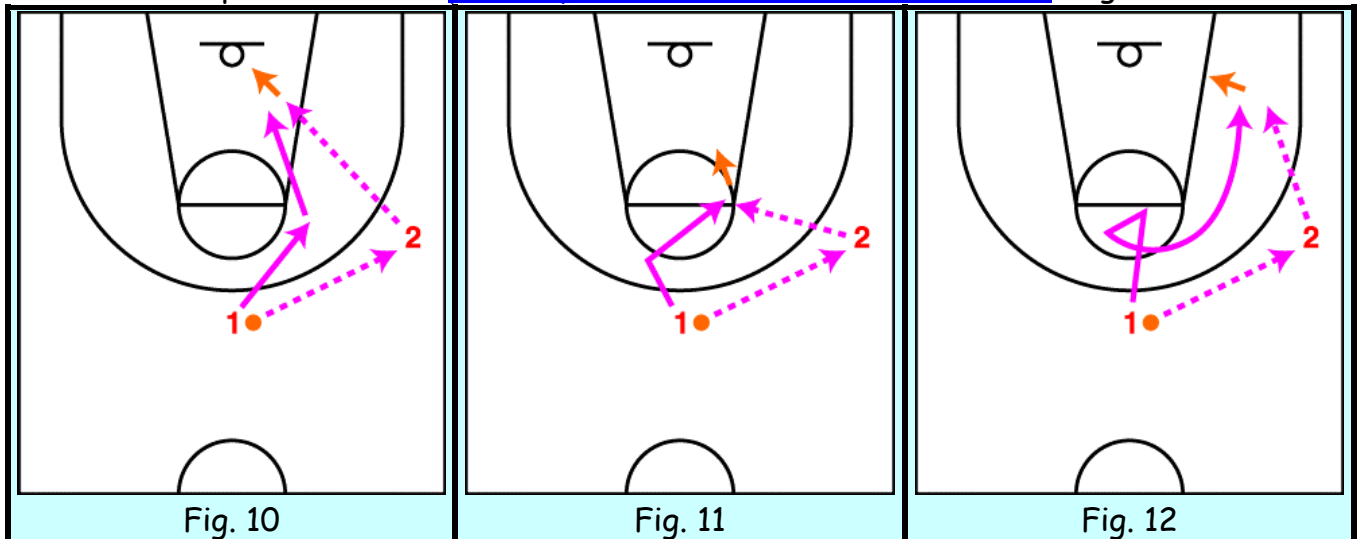
### **Ejercicio 1: uno contra uno (1x1) en medio campo a partir del "dribbling" de avance**

Ubicamos en esquinas opuestas a los jugadores, agrupados por parejas. El portador del balón va por el exterior del campo, entrando con él a partir de media cancha y eligiendo la vía de penetración en función del defensor (ver figura 9). Este ejercicio permite desarrollar el "dribbling" de avance y encadenarlo con él. Hacer dos series por cinco repeticiones. Limitar el tiempo de ejecución.



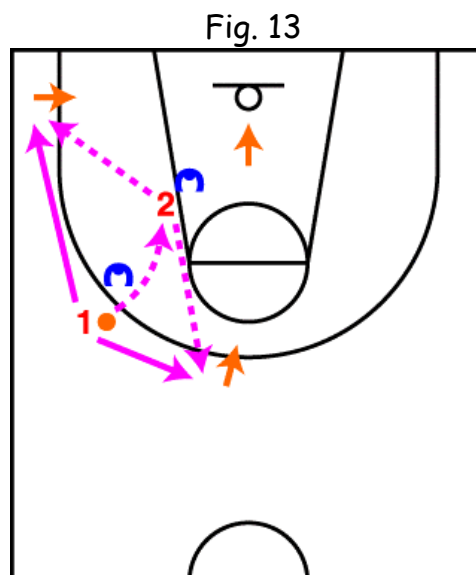
### **Ejercicio 2: dos contra dos (2x2)**

Un jugador pasa y va con cortes por delante del defensor. A partir de una situación de 2x2, desarrollar un juego de pasa y va en base a cortes por delante del defensor: sin finta, con finta previa y con reverso (ver figuras 10, 11 y 12). Si no utilizamos fintas previas, emplear la velocidad. Duración: de 5 a 7 minutos.



### **Ejercicio 3: dos contra dos (2x2)**

Un jugador interior y otro exterior: jugamos con cortes y con fintas. No hay bloqueos. El jugador interior trabaja para encontrar una posición ventajosa cerca del aro y anotar canasta. El jugador de fuera debe conseguir un tiro de 6,25 (ver figura). En este ejercicio es importante que los atacantes lean la defensa de los contrarios y que jueguen en consecuencia. (Ver figura 13)

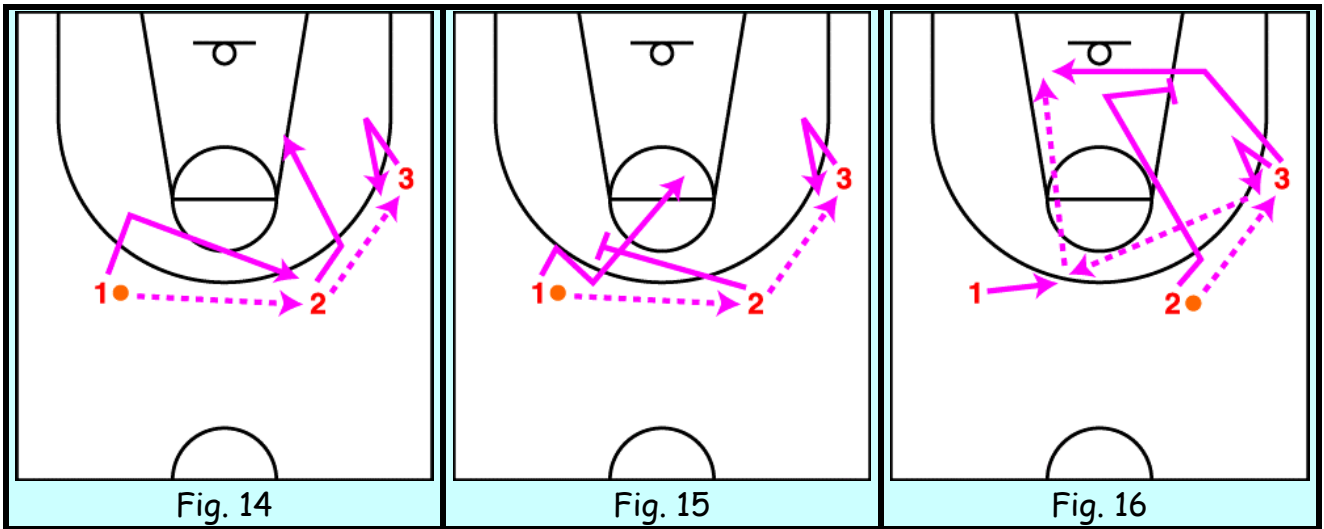


### **Ejercicio 4: tres contra tres (3x3)**

Con dos bases y un alero. Descubrir las relaciones que pueden darse entre un alero y dos bases. Antes de efectuar cualquier acción, realizar una finta previa. El hombre-

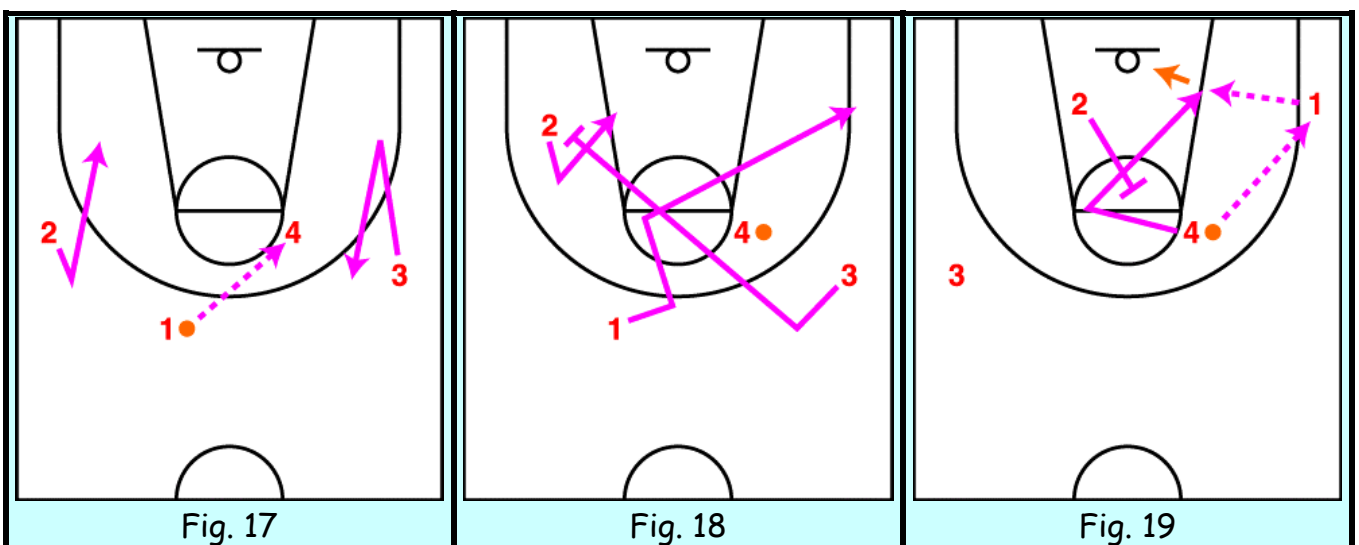
Lic. Pablo Esper Di Cesare- [pabloesper@baloncestoformativo.com.ar](mailto:pabloesper@baloncestoformativo.com.ar) Argentina.

balón debe mirar para ver si hay algún compañero mejor situado, y, en caso contrario, jugar 1x1. Ejemplos de situaciones de tres jugadores: pasa y va, bloqueo directo al base y corte sobre un jugador interior (ver figuras 14, 15 y 16).



### **Ejercicio 5: cuatro contra cuatro (4x4)**

Tres jugadores exteriores y uno interior. Efectuar, preferentemente, cortes de los jugadores exteriores sobre los interiores y bloqueos indirectos del pívot sobre los alas (ver figuras). Cada equipo debe realizar cinco ataques antes de cambiar los roles, pero cada ataque continúa hasta que se consiga canasta. La recuperación se realiza lanzando tiros libres (10-15) por parejas. Este ejercicio podemos hacerlo también en toda la pista si introducimos normas como: si hay rebote defensivo, corremos contraataque, y es válida la canasta si todos los jugadores de ese equipo han pasado el centro del campo. Esta variación hace más intenso el ejercicio, lo que influirá positivamente en la resistencia del jugador. (Ver figuras 17, 18 y 19).



[www.baloncestoformativo.com.ar](http://www.baloncestoformativo.com.ar)

Lic. Pablo Esper Di Cesare- [pabloesper@baloncestoformativo.com.ar](mailto:pabloesper@baloncestoformativo.com.ar) Argentina.

### Ejercicio 6: cinco contra cinco (5x5)

El último paso son los partidos de 5x5 que realizamos en los entrenamientos como trabajo complejo para la mejora del rendimiento del jugador.

[Lic. Pablo Esper Di Cesare](#)



**Baloncesto  
Formativo**