

Propuesta metodológica para el entrenamiento de la velocidad en baloncesto

Ignacio Coque Hernández⁵

Resumen

Desde el punto de vista práctico se analiza cómo entrenar la velocidad en el ámbito específico del baloncesto. La correcta progresión de las diferentes tareas propuestas será clave para llegar a alcanzar un estado de forma óptimo. Veremos diferentes propuestas de semanas de entrenamiento que tienen a la velocidad como protagonista.

Palabras clave: metabolismo anaeróbico aláctico, micro-recuperación, macro-recuperación, recuperación activa, esfuerzos explosivos.

Introducción

Creemos que el trabajo de velocidad tradicional desglosado en la mejora de la frecuencia y la amplitud y sus diferentes variantes permite la optimización de la velocidad de desplazamiento máxima posible del jugador de baloncesto, que, en mi modesta opinión, va a utilizar excepcionalmente en desplazamientos en línea, pero en los que no va a tener en cuenta aspectos definitivos en nuestro deporte como los precisos ajustes espacio-temporales, control del móvil, percepción de los movimientos del contrario, toma de decisiones, etc. Resumiendo, que ese tipo de entrenamiento, útil en los primeros pasos de la formación del jugador, porque no deja de ser un trabajo importante de coordinación dinámica general, en cuanto a la mejora de los apoyos, etc. no tiene cabida en la preparación física de jugadores de alto nivel. En la argumentación de nuestro trabajo, el “planteamiento máxima velocidad posible” está íntimamente unido con el concepto eficacia, porque no olvidemos que el llegar antes que otro jugador, o sacar ventaja en una acción no es

⁵ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de León. Coordinador general del Área de Preparadores Físicos de la Federación Española de Baloncesto. Docente de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Española de Baloncesto. España. nachocoque@yahoo.es

más que para conseguir un resultado óptimo (un pase al jugador desmarcado, una canasta, un bote preciso, etc.)

Consideraciones teóricas a la hora de plantear este trabajo

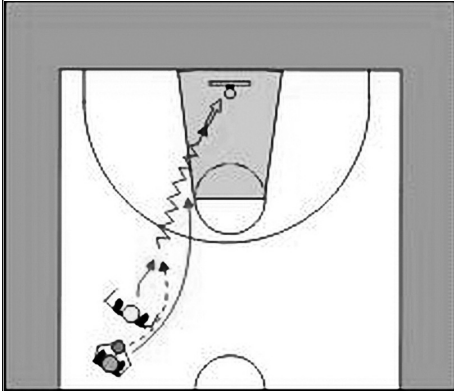
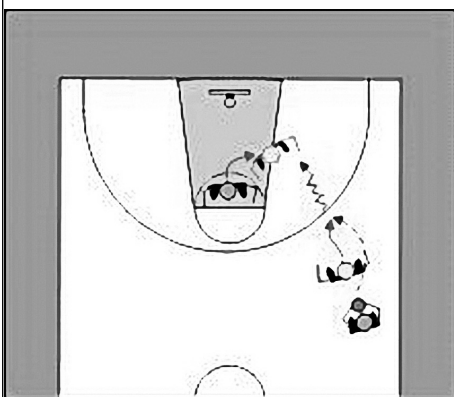
A la hora de afrontar este tipo de entrenamiento vamos a tener en cuenta una serie de pautas que definimos a continuación:

- Son situaciones de corta duración, donde fundamentalmente está implicado el metabolismo Anaeróbico Aláctico.
- En las tareas que planteamos para la mejora de las diferentes manifestaciones de la velocidad, el nivel de intensidad debe ser máximo (100%) para incidir verdaderamente en esta capacidad. Para que los jugadores lleguen a esta intensidad debemos incluir ejercicios con adversario en los que la motivación nos ayude a llegar a ese porcentaje.
- Las recuperaciones no son pasivas, son recuperaciones activas en las que el jugador realiza acciones técnicas muy sencillas que no supongan un esfuerzo importante (por ejemplo ejercicios suaves de manejo de balón, tiros libres, etc.). Estas recuperaciones activas nos sirven para acelerar el restablecimiento de las reservas de ATP-PC que suministran la energía durante los ejercicios intermitentes de corta duración.
- El trabajo de velocidad se debe situar al comienzo de la sesión, tratando de alejarlo de las situaciones de fatiga.
- No debe realizarse en determinados momentos de la temporada en los que el deportista no ha adquirido un estado de forma mínimo (como Pretemporada).
- El número de repeticiones no es alto y debemos permitir una recuperación amplia, especialmente entre series.
- Es preferible la utilización de varios ejercicios por sesión que uno solo con mayor número de repeticiones. Para mantener la intensidad y la motivación el jugador no debe acomodarse a los estímulos que se le presenten en una misma tarea (esto le ayudará a no decaer en sus prestaciones).
- En el modelo de mejora de la velocidad mediante estímulos técnico-tácticos no es posible aislar las diferentes modalidades de velocidad. Estas manifestaciones aparecen integradas en todos los ejercicios. El entrenador debe priorizar en su diseño sobre cuál de ellas quiere incidir especialmente y hacer participe activamente al jugador del objetivo de la tarea propuesta.

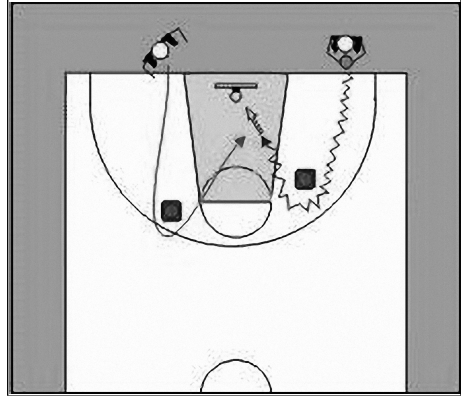
Aplicación práctica: tareas propuestas

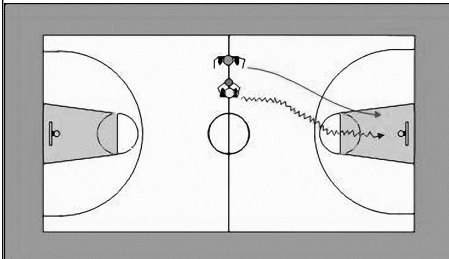
A continuación se proponen algunos ejemplos prácticos de tareas en las que interactúan las diferentes manifestaciones de la velocidad y que presentan solicitaciones tanto de tiempo de reacción como de velocidad específica; todas ellas se desarrollan a través de estímulos técnico-tácticos en los que reproducen situaciones de juego que presentan elevadas demandas de esta cualidad.

Tareas con predominio del tiempo de reacción

<p>TAREA 1</p>	
<p>Representación gráfica:</p> 	<p>Descripción: situados por parejas, con un balón, y ubicados cerca de la línea de tres puntos mirando hacia la canasta. El jugador situado detrás envía el balón por encima de su compañero; cuando el balón aparece en el campo visual del jugador adelantado, éste intenta cogerlo lo más rápido posible y hacer posteriormente una bandeja; si el balón enviado bota en el suelo, el jugador de atrás realizará funciones defensivas, intenta tocar la espalda del que entra a canasta o bien tratando de evitar que anote.</p> <p>Repeticiones: 3 series de 6-8 repeticiones.</p> <p>Micro-recuperación: Regreso andando (1').</p> <p>Macro-recuperación: 2'-3' (recuperación completa).</p>
<p>TAREA 2</p>	
<p>Representación gráfica:</p> 	<p>Descripción: variante del ejercicio anterior en una situación más específica, en la que se plantea una situación de mejora de la velocidad de reacción relacionada con la posición de triángulo defensivo y ayuda. Los jugadores se colocan en la misma disposición que en el ejercicio anterior, es decir, a unos tres metros de la línea de tres puntos. Otro jugador en posición de ayuda sobre una referencia que le haga colocarse sobre el tiro libre. El defensor saltará a la ayuda cuando el atacante dé el primer bote hacia el aro, produciéndose una situación de 1x1.</p> <p>Repeticiones: 4 series de 3-4 repeticiones.</p> <p>Micro-recuperación: regreso andando (1').</p> <p>Macro-recuperación: 2'-3' (recuperación completa).</p>

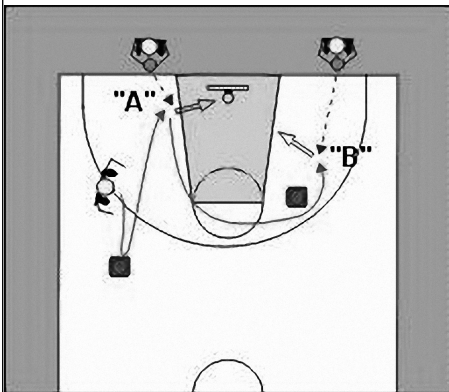
Tareas con predominio de la velocidad específica

TAREA 3	
<p>Representación gráfica:</p> 	<p>Descripción: situación técnico-táctica de 1×1, con interacción de tiempo de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento. Jugadores ditribuidos por parejas (atacante-defensor), y situados sobre la línea de fondo. El jugador defensivo no puede salir antes del primer bote del atacante, con ligera ventaja en recorrido para el ataque. El defensor debe intentar llegar a taponar o, al menos, dificultar la acción del atacante.</p> <p>Repeticiones: 2 series de 5 repeticiones (cambio de lado).</p> <p>Micro-recuperación: intercambio de posiciones (1').</p> <p>Macro-recuperación: 2'-3' (recuperación completa).</p>

TAREA 4	
<p>Descripción: ejercicio de 1×1 desde el medio del campo. El atacante situado sobre la línea central con un pie en cada campo y el defensor en frente de él. El atacante puede realizar fintas hasta el momento en el que decide en qué campo va a atacar; el campo en el que realice el primer bote será donde deba meter una canasta sin que el defensor llegue a colocarse delante de él.</p>	
<p>Representación gráfica:</p> 	<p>Repeticiones: 3 series de 4-6 repeticiones.</p> <p>Micro-recuperación: regreso andando (1' 30").</p> <p>Macro-recuperación: 2'-3' (recuperación completa).</p>

TAREA 5	
---------	--

Representación gráfica:



Descripción: ejercicio para la mejora del tiro después de finta o bloqueo. Aplicable como situación general o específica si realizamos la tarea planteando situaciones que se produzcan en nuestros sistemas ofensivos, por ejemplo, el tiro cerca de la línea de fondo después de bloqueo indirecto. El jugador se sitúa sobre la línea de 6,25, y realiza una salida explosiva para tocar un cono o pisar una referencia simulando "puerta atrás"; a continuación recibe el pase de un compañero y realiza un tiro desde la posición A; reacción inmediata para correr a la máxima velocidad simulando el recorrido para recibir un bloqueo y tirar desde la posición B.

Repeticiones: 2 series de 5 repeticiones.

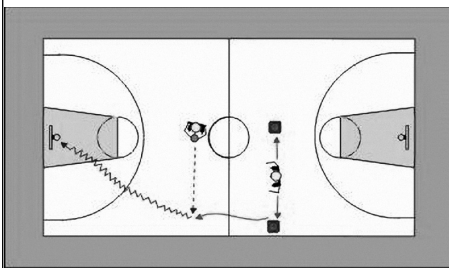
Micro-recuperación: 1' 30"-2'

Macro-recuperación: 6' (recuperación completa).

TAREA 6

Descripción: pisar líneas; movimientos para ayudas y salida en contraataque. El jugador se sitúa cerca de la línea de medio campo en posición defensiva, entre dos conos separados 4 metros. Realiza tres desplazamientos realizando un paso lateral con salto al llegar cerca de los conos. Cuando realiza el último desplazamiento, sale corriendo cerca de la banda hacia el aro y recibe un pase de un compañero situado en el medio del campo, adapta el balón en carrera e intenta llegar lo más rápido posible para hacer una entrada.

Representación gráfica:



Repeticiones: 2-3 series de 4 repeticiones.

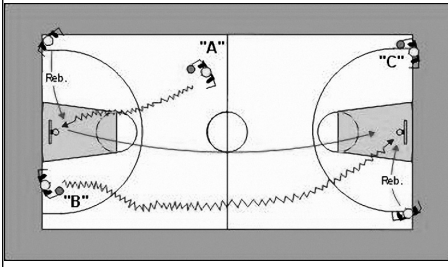
Micro-recuperación: 2'-2' 30".

Macro-recuperación: 6'-7' (recuperación completa).

TAREA 7

Descripción: el jugador A en medio campo con balón sale driblando hacia la canasta y hace una entrada a tablero. Cuando el balón toca el tablero es la señal para que el jugador B salga a la máxima velocidad botando el balón hacia la canasta contraria, intentando que A no llegue a taponarle en su carrera sin balón. Cuando B hace la entrada, C sale hacia la canasta contraria y B intenta llegar a taponarle.

Representación gráfica:



Repeticiones: 2 series de 4 repeticiones.

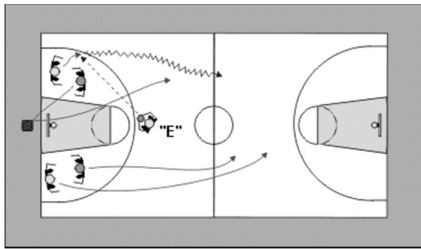
Micro-recuperación: 2'-3'.

Macro-recuperación: 7' (recuperación completa).

TAREA 8

Descripción: interacción de todas las velocidades en una situación técnico-táctica (2x2). Los jugadores se sitúan por parejas en la línea de fondo y sus defensores en frente; el entrenador lanza el balón a uno de los atacantes. Su par tiene que tocar el cono se encuentra situado fuera del campo y correr a defender. La pareja en situación de ataque tiene 10" máximo para finalizar la jugada con un tiro a canasta.

Representación gráfica:



Repeticiones: 4 ataques y 4 defensas cada jugador.

Micro-recuperación: 2'-2' 30".

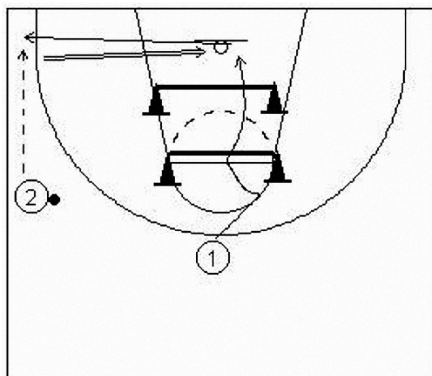
Macro-recuperación: 7' (recuperación completa).

Encadenamientos de fuerza explosiva+ velocidad

TAREA 1

Descripción: trabajo de fuerza explosiva de componente vertical, con salida para tiro en la esquina. El jugador 1 realiza dos saltos sobre bancos o implementos (25-40 cm); posteriormente realiza dos saltos a tocar el aro y salida máxima a realizar un tiro de 3 puntos con pase de 2.

Representación gráfica:



Repeticiones: 2-3 tiros desde cada lado cada jugador 2 - 4 series.

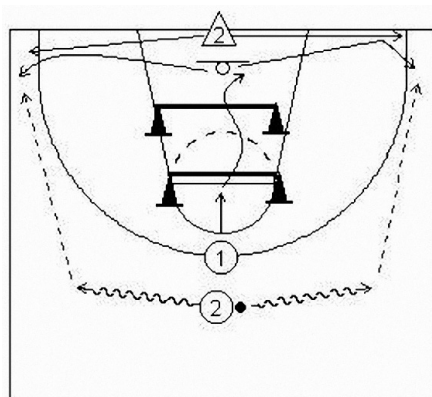
Micro-recuperación: 1' - 2'.

Macro-recuperación: 3' - 6' (recuperación completa).

TAREA 2

Descripción: igual que el ejercicio anterior, pero ahora con adversario, que al elegir lado de tiro intenta taponar (es un paso posterior en la especificidad del ejercicio).

Representación gráfica:



Repeticiones: 2 tiros desde cada lado cada jugador. 2 - 4 series.

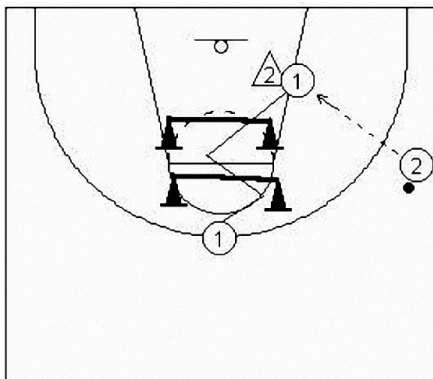
Micro-recuperación: 1' - 2'.

Macro-recuperación: 3' - 6' (recuperación completa).

TAREA 3:

Descripción: trabajo de pliometría específica de componente vertical específico para jugadores interiores +desplazamiento explosivo. Después de los dos apoyos el jugador "gana la posición" durante 5-7 segundos, para, posteriormente realizar dos saltos rápidos con balón a tocar el aro y, en el tercer salto intentar un mate o tiro a máxima altura.

Representación gráfica:



Repeticiones: 3 tiros cada jugador desde cada lado. 2 - 4 series.

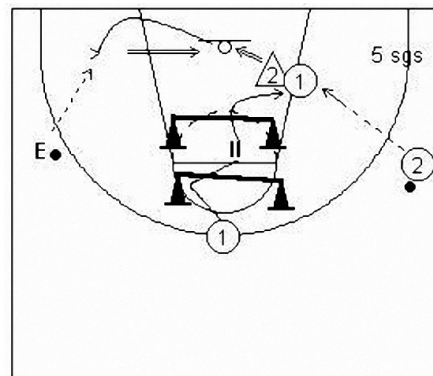
Micro-recuperación: 1'.

Macro-recuperación: 3' - 6' (recuperación completa).

TAREA 4

Descripción: trabajo de pliometría específica de componente vertical específico para jugadores interiores+ desplazamiento explosivo. El ejercicio es idéntico al nº 3 pero después del tiro máximo el jugador hace una salida rápida para hacer un tiro con pivote con oposición del jugador 2 que le intenta taponar. Un entrenador u otro jugador realiza el pase.

Representación gráfica:



Repeticiones: 3 tiros cada jugador desde cada lado. 2 - 4 series.

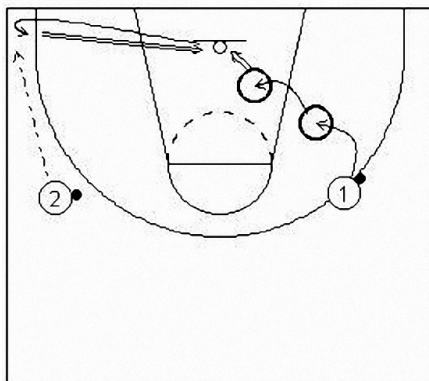
Micro-recuperación: 1'-2'.

Macro-recuperación: 3'-6' (recuperación completa).

TAREA 5

Descripción: trabajo de pliometría específica para mejora de apoyos de componente horizontal y último apoyo vertical (patrón motriz entrada a canasta). El jugador 1 bota delante de la línea de 6,25 m, agarra el balón para iniciar una "entrada larga" fuera de la línea. Realiza un desplazamiento máximo para hacer un tiro desde la esquina. Se limita el tiempo de ejecución desde el inicio de la entrada a 4-5 segundos.

Representación gráfica:



Repeticiones: 2 tiros cada jugador desde cada lado.
2 -4 series.

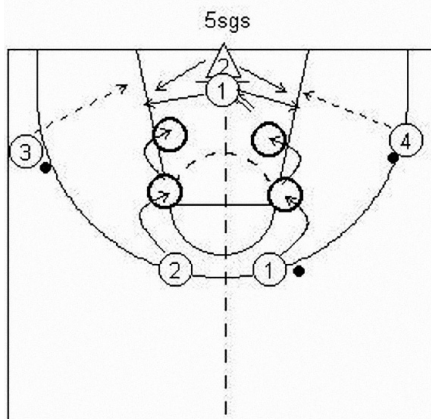
Micro-recuperación: 1'-2'.

Macro-recuperación: 3'-6'. (recuperación completa).

TAREA 6

Descripción: igual ejercicio anterior, jugador 2 sin balón, simultáneamente realizan los apoyos, jugador toca el aro y se coloca rápidamente detrás de 1, para perseguirlo e intentar taponar la salida de 1 por cualquiera de los dos lados a tirar.
Variante: en el gráfico aparece la misma tarea para jugadores interiores que después de la entrada "ganan posición" isométricamente 5 segundos y salen a tirar derecha o izquierda.

Representación gráfica:



Repeticiones: 2 tiros cada jugador desde cada lado.
2 -4 series.

Micro-recuperación: 1'-2'.

Macro-recuperación: 3'-6'. (recuperación completa).

Consideraciones teóricas sobre la recuperación activa

Este término, tan utilizado en nuestro deporte, se refiere a la recuperación entre diferentes esfuerzos de máxima intensidad. Su utilidad está fuera de toda duda, pero

hemos creído de utilidad una revisión bibliográfica de la que se pueden extraer algunas conclusiones de utilidad a la hora de planificar este tipo de entrenamiento:

- a. En cuanto al tiempo, 17 segundos son los que se indican. En su libro *El entrenamiento de la velocidad* Cometti (2002) considera que éste es el tiempo necesario para la recuperación de la mitad de las reservas anaeróbicas alácticas, siendo ésta la parte más eficaz de la recuperación. Cometti a su vez cita a Di Prampero como el autor de tal afirmación. Bogdanis (1993) indica que existen dos fases en la recuperación del sustrato Fosfocreatina: una fase rápida que tardaría unos 20 segundos y una más lenta de unos 3 minutos, a la vez que vincula esa recuperación con un esfuerzo de tipo aeróbico.
- b. Vinculado con la recuperación y el número de esfuerzos Zatsiorski (1966) propone como referencia la Curva de Volkov en la que se observa un punto en el que la concentración de ácido láctico aumenta de manera significativa, y es a partir de 4 repeticiones en esfuerzos que no sobrepasen los 5-7 segundos. Esta acumulación de ácido láctico marca un descanso más prolongado (7-10 minutos) para permitir volver a repetir este tipo de tareas en condiciones alácticas.
- c. Los estudios de Signorile (1993) y Bogdanis (1996) nos revelan que la recuperación activa es útil cuando el tiempo de recuperación es breve, ya que la recuperación activa acelera los procesos de recuperación, y está especialmente indicada para ejercicios de máxima potencia y de corta duración (de 6 segundos a 60 segundos). Cuando el tiempo de recuperación es muy amplio (por ejemplo más de 30 minutos) no es relevante si la recuperación es activa o pasiva, pues es tiempo suficiente para recuperar los depósitos de PCr y reducir la acidez.
- d. Desde el punto de vista del que escribe, una consideración interesante es acerca de los músculos implicados en la recuperación activa. La mayoría de las tareas planteadas en la recuperación activa se basan en la carrera suave para involucrar los mismos grupos musculares que en la acción efectuada con anterioridad. Pues bien, algunos estudios (Mc Loughlin y colaboradores, 1991) nos abren la posibilidad de trabajar otro tipo de ejercicios, ya que en su estudio observan que la recuperación activa con otros grupos musculares ajenos a los que habían realizado los ejercicios intensos previamente, también era efectiva. Las premisas que debe mantener este tipo de planteamiento son las siguientes:
 - Que la masa muscular implicada durante el ejercicio sea grande.

- Que el ejercicio utilizado se realice con una intensidad liviana para que los músculos sigan consumiendo lactato.

Esto supone que se puedan plantear ejercicios combinados de recuperación en los que incluso se pueden efectuar acciones como ejercicios combinados de acondicionamiento muscular tipo abdominal, lumbar, etc., además de todo tipo de acciones técnicas relacionadas con el baloncesto, siempre, recordando las pautas marcadas de intensidad.

- e. Los deportistas con un buen desarrollo de resistencia (capacidad aeróbica) obtienen más beneficio de la recuperación activa y reducen los niveles de lactato más rápidamente que los desentrenados (Mc Lellan, 1989).

Conclusión

- Tomando como referencia las afirmaciones anteriores, podemos considerar especialmente indicadas como tareas de recuperación activa las combinaciones de los siguientes ejercicios en baloncesto:
- Tareas de manejo de balón con desplazamiento y tiro.
- Tareas de pase desde distintas posiciones, desplazamientos con balón y ejercicios suaves de acondicionamiento muscular.
- Tareas de tiro con desplazamiento con ejercicios sencillos de técnica de carrera como skipping, etc.

A partir de los tres minutos de recuperación activa, la utilización de ejercicios de estiramiento es una opción adecuada, puesto que los depósitos de PCr ya están casi restablecidos y la utilización de este tipo de trabajo está especialmente indicado en los esfuerzos explosivos.

Secuenciación de los contenidos relacionados con el entrenamiento de la velocidad

A la hora de colocar los diferentes ejercicios a lo largo de la semana de trabajo, podemos orientarlos siguiendo una terminología pareja a la que utilizamos en fuerza. Éstos son:

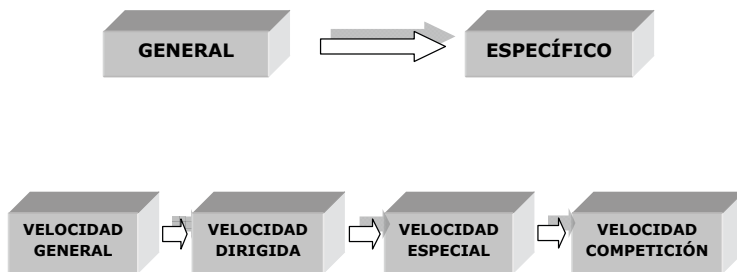
Velocidad general: se realiza con tareas inespecíficas, es decir, no es necesario utilizar gestos técnicos propios del basket. Éste es el caso de los ejercicios de mejora de frecuencia, amplitud, salidas cortas, relevos, juegos genéricos con predominio del tiempo de reacción (por ejemplo “blancos y negros”, “cara y cruz”), juegos de

persecución, etc. Estos ejercicios no se deben despreciar en determinados momentos de la temporada y en categorías de formación.

Velocidad dirigida: en este apartado incluimos aquellos ejercicios como juegos, pero que utilizan gestos propios del baloncesto como el pase, el tiro o el bote. Tareas analíticas en las que se utiliza el balón y se respetan las dimensiones del campo.

Velocidad especial: en este nuevo nivel los ejercicios que se recomiendan tienen características muy parecidas a situaciones reales de juego, incluyendo la diferenciación por puestos. La aparición de oponentes está “reprimida” con el objetivo de que los jugadores no desvirtúen el gesto técnico realizado a la máxima velocidad posible, intentando incluso que la intensidad de la acción sea más alta que en el juego real, puesto que la eliminación de una oposición real y completa facilita esta posibilidad.

Velocidad competición: en esta cota se plantean trabajos en oposición real desde 1x1 a situaciones de 5x5, en los que la limitación del tiempo de posesión puede ser un recurso definitivo a la hora de conseguir nuestro objetivo.



La velocidad del equipo y la velocidad del jugador

En este punto se enfrentan dos posibilidades: por un lado, la velocidad óptima que está en función del objetivo técnico-táctico de la acción requerida (velocidad del equipo). Por otro lado, la máxima velocidad potencial que puede desarrollar un solo jugador sobre los gestos técnicos y sus respectivas toma de decisiones en las acciones de juego (velocidad del jugador).

En cuanto a la velocidad del jugador, Martín-Acero (1995) distingue dos factores determinantes en la eficacia de la acción (del acto motor rápido): los energéticos (producción y utilización de energía y la fuerza como elemento transmisor de energía en los gestos específicos) y los informacionales (sensación y percepción del movimiento, control y regulación de la acción, coordinación y técnica).

Otro de los factores determinantes de la velocidad del jugador es, por supuesto, su nivel condicional. No solo de los factores tradicionalmente relacionados con la capacidad física denominada velocidad (como puede ser la fuerza explosiva) sino también con los relacionados con el concepto de retardar la aparición de la fatiga, lo que podríamos denominar resistencia a los esfuerzos explosivos o resistencia a los esfuerzos cortos de máxima intensidad. La capacidad de un jugador para realizar un gesto explosivo corto de alta intensidad en el minuto 30 de partido va a ser determinante.

Al referirnos a la velocidad del equipo, va a depender de la coordinación conjunta de los jugadores, de las necesidades y estilo táctico, de los adversarios, en cuanto al criterio fundamental de eficacia, y a la velocidad a la que seamos capaces de desplazar el móvil con el mismo criterio anterior.

Objetivamente, y siguiendo algunos de los estudios existentes sobre baloncesto y velocidad de desplazamiento realizado por Galiano (1987), se puede observar cómo la mayor parte de los desplazamientos (95%) se realizan a una velocidad entre 1-3 metros/segundo, mientras que solo un 5% de los desplazamientos se realiza a una velocidad superior a los 5 metros/segundo.

Conclusión

Esto quiere decir que aquellas acciones en las que el jugador realiza un esfuerzo de alta intensidad en el desplazamiento son escasas en cuanto al porcentaje total de acciones que se dan en un partido. ¿Quiere decir esto que no es importante la velocidad en este deporte? Por supuesto que la respuesta es que sí es importante. La dificultad reside en que los desplazamientos determinantes, terminales, con éxito, que realiza el baloncestista, son movimientos acíclicos cortos y explosivos, con constantes cambios de dirección, paradas bruscas, saltos, etc. que tratan de ajustarse a las circunstancias del juego, difícilmente cuantificables por no ser gestos cíclicos.

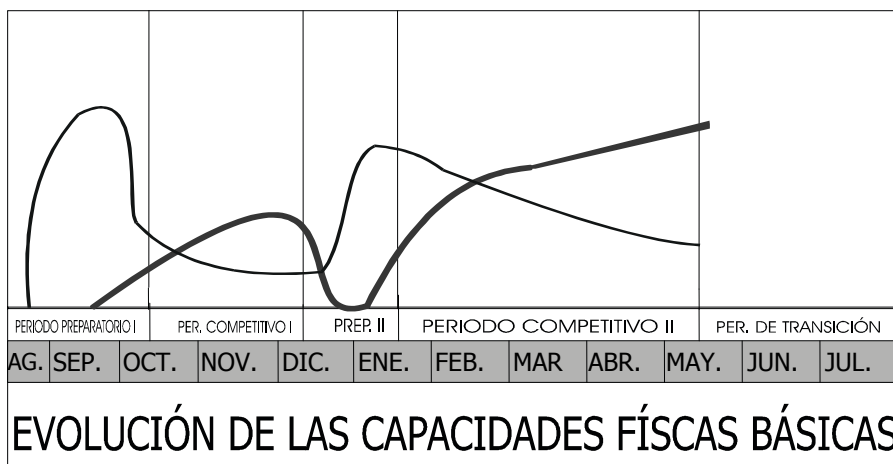
Por otra parte, nosotros, como preparadores físicos, a la hora de programar nuestros entrenamientos deberemos tener en cuenta que la mejora de la velocidad potencial

de cada jugador tendrá influencia en la mejora colectiva de la velocidad del equipo, pero ésta, a su vez, estará condicionada con el estilo de juego y la filosofía del entrenador. Esto que, a priori, parece un difícil equilibrio, se resuelve con los ejercicios que planteamos en la parte práctica de mejora individual de fuerza explosiva y velocidad integrados con los entrenamientos técnicos del equipo que regularán la velocidad colectiva.

Propuestas prácticas de planificación con contenidos relacionados con el entrenamiento de la velocidad

Propuesta de planificación clásica

En este tipo de propuesta, que no se utiliza en élite, sí es válido para equipos de categorías inferiores o equipos con un objetivo muy marcado al final de su liga regular, en la que se supone, no va a tener problemas para clasificarse. En el cuadro que se adjunta se expone la evolución de los contenidos relacionados con la fuerza y la velocidad a lo largo de una temporada, en la que se puede observar cómo la velocidad se correlaciona, en cuanto a su importancia, con los momentos en los que el equipo debe estar en su “momento de forma óptimo”.



_____ contenidos de FUERZA

_____ contenidos de VELOCIDAD

Propuesta de microciclo semanal

En el cuadro que se expone a continuación figura una programación semanal de un equipo ACB en una semana que compite contra un rival directo. En esta microestructura podemos observar que el trabajo de fuerza explosiva y velocidad (color azul claro) se realiza en las sesiones de mañana de martes y miércoles. El martes se realizan las transferencias después del trabajo de musculación con un trabajo de encadenamientos (explicado en estos apuntes) y el miércoles se plantean tareas de velocidad específica con tiro (también expuestas con anterioridad).

Se puede contemplar también la posibilidad de trabajar sobre la potencia anaeróbica aláctica (velocidad en esfuerzos cortos) en la sesión del viernes tarde (figura inferior), con tareas de velocidad competición o ejercicios colectivos de táctica a máxima intensidad que no sobrepasen los 10 segundos de ejecución; por ejemplo: ejercicios de 5x5 en los que se limite la posesión a 7 segundos por equipo, en series de partidos de 45 segundos.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Musculación. 65% 3x6 Rep Est-dinámico *Regenerat *Compens	Musculación. 65% 3x6 Est-dinámico. Otros grupos *Transf. tiro *Tact.colect rival	Tact. Colect rival 1/2 campo *Tiro situaciones reales (pot. Anaer. Alactica)	Descanso	Tiro (Volumen)	Video	Descanso
Tarde	Tact. Colect rival 1/2 campo	Tec-Tact orientado a la potencia aeróbica y metabolism o aner.lact	Tec-Tact orientado a la resistencia específica	Tec-Tact orientado a la resistencia específica (menor duración)	Tec-Tact pre-partido * Tiro	Partido	Descanso

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Musculación . 65%3x6 rep est-dinámico *Regenerat *Compens	Musculación 65% 3x6 rep est-dinámico. Otros grupos *Transf. tiro *Tact.colect rival	Tact. colect rival 1/2 campo *tiro situaciones reales (pot.anaer.al actica)	Descanso	tiro (volumen)	video	descanso

Tarde	Tact-colect rival 1/2 campo	Tec-tact orientado a la potencia aeróbica y metabolismo aner.lact	Tec-Tact Orientado a la resistencia específica	Tec-Tac orientado a la Resistencia específica (menor duración)	Potencia anaeróbica aláctica Tec-Tact Pre-partido *Tiro	Partido	Descanso
-------	-----------------------------	---	--	--	---	---------	----------

Propuesta de puesta a punto en baloncesto de élite

Calleja y Lorenzo en el III Curso de Especialización de la Preparación Física en Baloncesto de Formación y Alto Nivel, proponen en esta semana de “puesta a punto” una distribución de contenidos como aparece en el cuadro, en la que destaca que las tareas relacionadas con la velocidad se distribuyen el jueves y el sábado por la mañana antes de la competición.

DIA		Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Carga sesión		5	2	0	3	4	3	2	5
tipo de sesión		Selectiva	Compleja	-----	Selectiva	Compleja	Compleja	Compleja	Selectiva
Orientación sesión		Competitiva	Recuperación	-----	Física - Táctica	Táctica- Física	Táctica	Táctica	Competitiva
Sesión a.m.	Calentamiento o Parte principal Vuelta calma Proceso recupera.	Específico P. Ana Alac	Variado P. recuperación -----	Descanso pasivo	Variado F. Explosiva F. relativa P. Lactica R. Aeróbica	Específico Potencia aeróbica R. aeróbica	Variado F.Elas-Reac Potencia Lactica R. aeróbica	Específico potencia aeróbica R. aeróbica	Específico V. reacción compleja potencia aláctica R. aeróbica
Sesión P.m.	Calentamiento o Parte principal Vuelta calma Proceso Recupera	Competitivo Partido específico Especifico	Descanso Pasivo	Descanso pasivo	Específico Especifico	Específico Especifico	Variado V. Traslá V.Gestual Potencia aláctica	Específico Especifico	Competitivo partido Especifico Especifico

Fuente: Alberto Lorenzo, Julio Calleja, 2003.

Propuesta de semana orientada a la mejora de la velocidad

Ésta es la secuenciación que propone Cometti (2002) en su libro “la preparación física en el baloncesto” de una semana tipo, y cómo se distribuyen los contenidos, en función de la prioridad que se le quiere dar a cada día de los que se realiza preparación física.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Potencia aeróbica	Velocidad	Fuerza	Velocidad			Descanso

Conclusiones

El trabajo de velocidad se debe plantear en situaciones en las que no haya fatiga neuromuscular. Ésta será una de las claves para conseguir aumentar el rendimiento.

Los ejercicios de velocidad se plantean como de máxima utilidad para conseguir el estado de forma ideal del deportista en un deporte como el baloncesto.

El número de repeticiones de los ejercicios propuestos no es alto y debemos permitir una recuperación amplia especialmente entre series. Se debe realizar una progresión hasta culminar este tipo de situaciones en contexto real de partido.

Referencias

- Colli, R. & Faina, M. (1988). La preparación en los juegos deportivos. Revista di Cultura Sportiva, 14.
- Cometti, G. (2002). La preparación física en el baloncesto. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Coque, I. (1997). Entrenamiento integrado aplicado al baloncesto. Conferencia en los Cursos de Verano del I.N.E.F. de Castilla y León. Curso P 13: El 'entrenamiento integrado' en los deportes colectivos. Metodología y aplicación específica. Junta de Castilla y León / Universidad de León / I.N.E.F. de C. y L. León.
- Coque, I. & Morante, J.C. (1997). El diseño de la sesión de entrenamiento (II). Revista Clinic E.A.E.B., 36: 6-9.
- Espar, F. (1996). La preparación física en los deportes colectivos. Cursos de Verano 95 del I.N.E.F. de Castilla y León. Junta de Castilla y León / Universidad de León / I.N.E.F. de C. y L. Tomo I. León.
- García, J.M. Navarro, M. Ruiz, J.A. & Martín, R. (1998). La velocidad. Madrid: Editorial Gymnos
- González, J.J. & Gorostiaga, E. (1995). Fundamentos del entrenamiento de la Fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo, Zaragoza: INDE Publicaciones
- Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la Velocidad. Barcelona: Martínez Roca.
- Lago, C. & López, P. (2000). El entrenamiento de la velocidad en el balonmano. Lecturas Educación Física y Deportes, 5 (28). <<http://www.efdeportes.com/efd28a/velocbm.htm>> [Consulta 08/12/02].

- Martín, R. (1993). Velocidad y velocidad en deportes de equipo. Colección Cuadernos Técnico-Pedagógicos do INEF de Galicia. Centro Galego de Documentación e Edicións Deportivas, A Coruña.
- Martín, R. (2000). Velocidad en el fútbol: aproximación conceptual. Lecturas Educación Física y Deportes, 5 (25). < <http://www.efdeportes.com/efd25/velocf.htm>> [Consulta 08/12/02].
- Morante, J.C. (1995). La Técnica como medio en el proceso de entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo (RED), 8 (4): 23-27.
- Morante J.C.; Cuadrado G. (1995). La mejora de la Velocidad de Reacción y Ejecución en los Deportes Colectivos. Metodología de entrenamiento. Revista Española de Educación Física. 2, (2): 31-34.
- Roca, J. (1983). Tiempo de reacción y deporte. Barcelona: .Generalitat de Catalunya/ Institut Nacional d'Educació Física.