



FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Carrera: Ciclo de licenciatura en Actividad Física y Deporte

Orientación: Deportología

Modalidad: Presencial

Materia: Trabajo de Investigación

Año: 2016

Título:

Modelos de periodización para el entrenamiento de las habilidades específicas en el básquet masculino.

Estudiante: Proserpio, Julieta Andrea

Legajo: 3852

Correo electrónico: julyproserpio@gmail.com

Tutor/a Metodológico/a: Gómez, Valeria

Tutor/a Temático/a: Davies, Raúl

Agradecimientos

A mi querido padre, que con su infinita luz guio cada suceso en el camino hacia el producto final de esta investigación.

Índice

| | |
|--|-------------------------------|
| Resumen | ¡Error! Marcador no definido. |
| Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio.. | ¡Error! Marcador no definido. |
| 1.1. Área temática, rama y especialidad | ¡Error! Marcador no definido. |
| 1.2. Tema y Sub tema | ¡Error! Marcador no definido. |
| 1.3. Introducción..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| 1.4. Problema | ¡Error! Marcador no definido. |
| 1.5 Relevancia cognitiva | ¡Error! Marcador no definido. |
| 1.6. Marco teórico | ¡Error! Marcador no definido. |
| 1.7. Objetivos | 57 |
| Segunda Parte: Materiales y Método | 58 |
| 2.1. Tipo de diseño..... | 58 |
| 2.2. Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos | 59 |
| 2.3. Fuentes de datos | 72 |
| 2.4. Instrumentos para la producción de datos | 73 |
| 2.5. Plan de actividades en contexto..... | 74 |
| 2.6. Universo y muestra | 74 |
| 2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos | 75 |
| Tercera Parte: Análisis y conclusiones..... | 77 |
| 3.1. Exposición, análisis e interpretación de los datos (o resultados) | 77 |
| 3.2. Conclusiones y sugerencias..... | 83 |
| 4. Anexos | 85 |
| 4.1. Anexo 1 Guia de entrevista | 85 |
| 4.2 Anexo 2 Entrevistas..... | 90 |
| 4.3 Anexo 3 Procesamiento de datos..... | 122 |
| 5. Bibliografía..... | 128 |



Resumen

El presente trabajo de investigación ha tenido como objetivo general identificar los modelos de periodización empleados por los preparadores físicos para el entrenamiento de las habilidades específicas de básquet de la categoría sub 19 de la liga FEBAMBA.

La realización de dicha investigación, se ha llevado a cabo a través de un diseño exploratorio-descriptivo. La muestra escogida fue Finalística y se realizó con ayuda de seis preparadores físicos de Capital y Gran Buenos Aires, pertenecientes a la liga antes mencionada durante el año 2015.

Se utilizó una fuente de datos primaria y se eligió como instrumento una entrevista semi estructurada con 15 preguntas para cada una de las variables. Las dimensiones indagadas han sido la estructuración del modelo para el mantenimiento de las habilidades específicas, la organización de la carga y orientación del entrenamiento y las tareas de entrenamiento que utilizan los preparadores físicos para llevar a cabo los métodos de entrenamiento.

En el período preparatorio se infiere que el modelo clásico es el más utilizado, en cambio en el período competitivo se escoge un modelo propio basado en los resultados de la competencia.

Palabras clave:

Deporte – Básquet – Periodización-Habilidades Específicas – Entrenamiento - Período Preparatorio – Período Competitivo.

1. Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio

1.1. Área temática, rama y especialidad

Deportología, Entrenamiento deportivo.

1.2. Tema y Sub tema

Tema:

Periodización del entrenamiento del básquet en la categoría sub 19.

Subtema:

Modelos de periodización para el potenciamiento de las habilidades específicas del básquet en la categoría sub 19.

1.3. Introducción

El presente trabajo de investigación aborda los diferentes modelos de periodización en el entrenamiento de las habilidades específicas en las etapas juveniles de básquet. El trabajo presentado cierra el ciclo de formación de grado y por lo tanto, pretende articular los contenidos estudiados en las diferentes cátedras de la orientación en Deportología de la Facultad de Actividades Físicas y Deportes de la Universidad de Flores.

Mi interés por el tema es de viejo arraigo. Siendo hija de un jugador de básquet de primera división, inicie mi trayectoria profesional en un club de básquet. En este trabajo tengo la oportunidad de objetivar conocimientos tempranamente aprendidos y realizar aportes sobre técnicas y metodologías del entrenamiento deportivo.

El básquet es un deporte extremadamente complejo y eso me llevo a pensar que su correcta periodización en las fases juveniles, ayuda no solo al entrenador a preparar su plan de acción sino también al jugador a maximizar su rendimiento.

El propósito de esta investigación es aportar elementos que faculten a los entrenadores y preparadores físicos de básquet a realizar diagnósticos de base adecuados, siendo esto condición necesaria para planificar procesos de

entrenamiento gradual y secuenciado en aras de potenciar habilidades específicas. Asimismo, se aspira a brindar a los diferentes clubes metropolitanos y a la comunidad académica deportiva información sobre la importancia de una buena periodización que se sustente en la lógica interna del deporte.

En tal sentido se pretende estandarizar los modelos de periodización más exitosos con arreglo a los resultados obtenidos en la performance técnica y táctica de los basquetbolistas y avanzar en la formulación de protocolos que sirvan a la formación de los propios entrenadores. Dado que en la actualidad dichos protocolos no existen, se cree que el trabajo propuesto en calidad de cierre de la licenciatura, constituirá un aporte original y de gran valor instrumental.

1.4. Problema

¿Cuáles son los modelos de periodización para el entrenamiento de las habilidades específicas, utilizados por los preparadores físicos que se desempeñan en el básquet masculino categoría sub 19 de la liga FEBAMBA durante la temporada 2015, con el objetivo de potenciar el comportamiento motor específico de los jugadores?

1.5. Relevancia cognitiva

El tema de investigación tiene una gran relevancia en la comunidad científica. Tal como se aseveró en forma precedente.

En la actualidad no existen protocolos estandarizados sobre modelos de periodización en el entrenamiento del básquet juvenil. También la bibliografía es escasa y no hay muchas investigaciones que se hayan ocupado de este tema, de modo que el estado de arte lo muestra como un área de vacancia en la que se abren muchos desafíos.

La periodización de las habilidades específicas en el básquet de la categoría juvenil aún requiere de un abordaje que integre los conocimientos teóricos y los registros empíricos en una metodología de entrenamiento y en gran medida, fue esto lo que motivó la elección del tema de investigación.

Teoría y metodología de entrenamiento constituyen áreas disciplinares en donde se enmarca la investigación.

1.6. Marco teórico

1.6.1. Capítulo 1. Básquet.

1.6.1.1. Historia del básquet.

Fue en 1891, hace ya más de un siglo, cuando el profesor James Naismith cansado de percibir el desinterés hacia la práctica de la educación física, propuso un nuevo juego de entretenimientos. Para realizarlo utilizó dos cestos, un balón, 18 jugadores y trece reglas rudimentarias. James Naismith intentó ayudar así a solucionar los problemas disciplinares de sus clases. Buscó alternativas a las prácticas de la educación física en los espacios exteriores a las aulas ya finales del siglo XIX, creo el baloncesto como alternativa de los juegos populares de la época (Comas, 1991).

Desde sus inicios, el llamado baloncesto, ha potenciado siempre la habilidad en perjuicio de la fuerza. En todos los deportes con balón la fuerza es necesaria para obtener puntos, solamente en el básquet la consecución de los puntos es obtenida a costa de la habilidad del jugador y es interesante mencionar que ocasionalmente, no solo la habilidad sino también la suerte y el trabajo en equipo, puede ayudar a conseguir el éxito (Colbeck, Jones, Busnel, Szermenta y Martin, 1972, p.195).

Con el baloncesto se proponía una nueva actividad, donde la idea central del juego era embocar la pelota dentro de unos cestos solo mediante la utilización de un conjunto de habilidades de manipulación y conservación del balón. Inicialmente el pase permitía cooperar con los compañeros y el lanzamiento posibilitaba la finalización, más tarde, el dribling viene a dar respuesta a una expresión de la iniciativa individual de los jugadores.

Como habilidades fundamentales del juego el lanzamiento, el pase y el dribling son acciones que permiten un control efectivo del balón. Este trabajo de investigación se focalizará en estas tres habilidades.

Desde su origen, el básquet en tanto nueva actividad físico-deportiva, imparte valores educativos tales como la necesidad de cooperación para conseguir éxito, la prevalencia de la habilidad sobre la fuerza de los practicantes, la restricción de contacto entre los jugadores, la expectativa de éxito de todos los jugadores, la posibilidad de uso de espacios reducidos y la perspectiva de trabajo sobre la motivación de los practicantes (Escamilla Bellón, 1993).

Ibáñez (2000), nos cuenta que estos valores han permanecido con el paso del tiempo e incluso se han visto incrementados con la inclusión de nuevas reglas.

Desde su origen, el juego se desarrolla en una relación de clara ventaja de la fase de ataque en relación a la de defensa, ésta ha sido una prioridad reglamentaria manteniéndose en la actualidad como un valor que diferencia el básquet de los demás deportes colectivos de invasión.

El autor Comas (1991) nos cuenta que el desequilibrio funcional presente entre las fases de juego, ataque y defensa, se sustenta básicamente en las restricciones impuestas al contacto personal y hace hincapié que con la introducción de las primeras reglas se estaba creando un nuevo juego de oposición, con limitación impuesta al contacto físico por parte de los defensores. Los atacantes tenderían a usar sus capacidades para, individual o colectivamente, lanzar al aro.

Naismith caminaba en la dirección de su objetivo central, plasmar una actividad en que la habilidad prevalecía sobre la fuerza. En tal sentido, implicó un distanciamiento de los juegos populares de la época.

Poco a poco la técnica y el pensamiento táctico cobraban relevancia y preeminencia sobre la mera superioridad de la fuerza. Así el básquet comenzó a echar raíces y logro enarbolar su significado que persiste a más de un siglo desde su nacimiento.

1.6.1.2. Básquet desde la praxiología motriz.

En la clasificación que realiza Parlebas (2001) sobre los deportes se diferencian dos tipos de situaciones: aquellas en las que el individuo actúa solo (situaciones psicomotrices), y aquellas en las que el individuo actúa con otros (situaciones sociomotrices).

El autor asevera que la praxiología motriz es la ciencia que explica con precisión el funcionamiento de todas esas actividades físicas cuando el practicante se encuentra en acción.

Parlebas (2001) asegura que si miramos el básquet desde la praxiología motriz, nos encontramos con un deporte colectivo, sociomotriz y abierto de colaboración-oposición, que requiere de un espacio estandarizado donde el objetivo es situar un móvil en una meta y/o evitarlo.

Debido a estas características es que los jugadores interactúan en un entorno tan complejo como variable. Dadas estas circunstancias el jugador necesita integrar tanto sus habilidades motoras básicas y específicas como sus capacidades condicionales, técnicas y táctico-estratégicas.

Hay una integración sistemática y constante de habilidades y capacidades, entre las que se encuentran la técnica y la táctica en sus diferentes niveles. (Acero y Lago Peña, 2005; Sebastiani y Obrador, 2010).

La acción motriz es ese elemento común que aparece en todas las prácticas físicas y deportivas, que tiene un objetivo motor y una intención expresa de poner en juego la motricidad de las personas.

Parlebas (2001) señala que ese conjunto de acciones motrices conforman una situación motriz fundamentada en la información que el deportista lee de sí mismo y de los otros antes de tomar una decisión para seguir actuando. Cada situación, a su vez, parte de unos condicionantes previos que son las tareas motrices.

Las tareas motrices aparecen en situaciones de la competencia en donde encontramos un objetivo motor.

Si lo llevamos al básquet, el objetivo motor sería meter la pelota en el aro contrario y evitar que los adversarios lo metan en mi aro.

Creo que cada deporte exige un diseño de tareas motrices y un desarrollo de situaciones que deben ser ajustadas a las características estructurales y funcionales de cada deporte y eso forma parte de su lógica interna.

La enseñanza del deporte implica que los practicantes se apropien de contenidos para poder actuar motrizmente en el juego. Por lo tanto necesitan aprender sobre la técnica y la táctica del deporte.

“El baloncesto es un deporte de equilibrio con un alto nivel de exigencia física, técnica y táctica. El rendimiento no solo va a depender de las cualidades

individuales del jugador, sino que también va a estar condicionado por su integración e interacción con el resto de los compañeros de equipo” (Franco y Rubio 1997, p. 66).

Lo que los autores aseguran es que en el básquet no se trata de lograr solo ese perfeccionamiento técnico táctico ya que no es un deporte cualquiera, para jugarlo bien se necesita desarrollar una gran condición técnica, una excelente capacidad física, pero también un profundo conocimiento del mismo, más un equilibrio emocional que permita al gran jugador tomar la decisión correcta en el momento apropiado.

Para obtener este potencial es necesario que tanto entrenadores como preparadores físicos sean capaces de abordar sus entrenamientos tomando conciencia de la importancia de un planeamiento óptimo para las habilidades específicas desde los actuales modelos de periodización.

El gran avance teórico que se vivió en las últimas décadas, focalizado hacia la obtención de nuevos conocimientos en todo lo que rodea a las ciencias del deporte, llevaron a repensar los modelos pedagógicos y metodológicos utilizados en los deportes de equipo como así también la periodización de su entrenamiento. Conocer sobre periodización del entrenamiento y elaboración de tareas que nos muestren los métodos pedagógicos utilizados por los preparadores físicos es la clave de mi trabajo de investigación.

1.6.1.3. El básquet en Argentina.

En la actualidad, el básquet, es un deporte con miles y miles de seguidores en todo el mundo y ha logrado una gran popularidad. Los partidos tienen una duración de 40 minutos, divididos en cuatro cuartos de 10 minutos.

Las categorías se dividen por edades:

- Primera: (Mayores de 23 años).
- Sub 23:(Menores de 23 años).
- Sub 19:(18 y 19 años).
- Sub 17: (16 y 17 años).
- Sub 15: (14 y 15 años).
- Sub 13: (Hasta 13 años).

- Sub 12: (10 a 12 años).
- Sub 10: (8 y 9 años).

En nuestro país contamos a nivel profesional con tres categorías nacionales divididas en: LNB (Liga nacional de básquet), TNA (Torneo nacional de ascenso) y Torneo federal de básquet.

A nivel provincial, cada provincia tiene su federación, la cual organiza los torneos clasificatorios para poder participar en los torneos nacionales.

En capital federal FEBAMBA, es la encargada de regular los torneos de la liga metropolitana.

Mi trabajo de investigación se focaliza en el proceso de entrenamiento que involucra a la categoría sub 19 de la liga metropolitana.

1.6.2. Capítulo 2.Comportamiento motor disciplinar.

1.6.2.1. Estructuras funcionales que limitan y determinan el rendimiento motriz del jugador.

Siguiendo a Beade (2009), las estructuras funcionales son un conjunto de cualidades y habilidades que se manifiestan como pre requisito del accionar motriz.

Todo deportista está conformado por una serie de estructuras:

-Condicionales. Son las que se relacionan con los valores físicos como la intensidad y el volumen.

-Coordinativas. Son las que proporcionan la facilidad de realizar movimientos corporales en los términos deseados. En el básquet como en los demás deportes de colaboración-oposición se siente en gran medida su ausencia.

-Cognitivas. Son las que permiten tratar toda la información que acceda al sujeto, desde el medio en el que se desenvuelve. En los deportes de alta interacción con el entorno y en los que las condiciones del entorno cambian a cada momento, las capacidades cognitivas juegan un papel predominante para

interpretar acertadamente en cada momento lo que está ocurriendo. Es una capacidad imprescindible en un deporte como el básquet.

-Socio-afectivas. Son las que permiten tratar todas las relaciones interpersonales y grupales. En los deportes como el básquet, la sincronización motriz entre jugadores del mismo equipo es lo que hace la diferencia.

-Emotivo-volitivas. Tienen que ver con el sentimiento, la voluntad y la identificación del yo personal, indispensables para la toma de decisión en un partido de básquet.

-Creativo-expresivas. Son las que permiten la proyección del yo personal en el terreno de juego aseverando la capacidad creativa individual, clave en un deporte como el básquet.

1.6.2.2. Capacidades motoras y habilidades motoras.

La conducta del hombre presenta tres áreas interrelacionadas con el desarrollo y la maduración: el área motriz, el área socio-afectiva y el área cognitiva. Las mismas se ponen en juego en presencia del movimiento, revalorizándolo y guiándolo hacia una perspectiva holística tanto integradora como totalizadora. El movimiento y posteriormente, el entrenamiento, van a tener una mayor calidad si logramos integrar estas áreas de la conducta en un todo coherente. Para ello es importante conocer y comprender la relación interdependiente que hay entre las capacidades y las habilidades motoras, como así también considerar la relevancia de contar con una amplia base motriz para el desarrollo de capacidades y aprendizaje de nuevas habilidades.

El potencial motor y su capacidad de movimiento son dos aspectos muy importantes en la preparación de un deportista, ya que de esto depende, en gran medida, el incremento de la capacidad de rendimiento (Knapp, 1963).

Cada modalidad deportiva se caracteriza por plantear en diferentes niveles un conjunto de habilidades y capacidades que predominan entre sus deportistas. Poseer un adecuado perfil en dichas capacidades y habilidades desde edades muy tempranas, les permitirá a los deportistas, afrontar el deporte con mejores

posibilidades y con un ahorro considerable de esfuerzos humanos y económicos.

Siguiendo al autor, las capacidades motoras son condiciones de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras. Son un conjunto de predisposiciones o potencialidades motrices fundamentales en el hombre, que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas. Constituyen el requisito motor básico a partir de los cuales el joven deportista desarrollara sus habilidades técnicas.

Para Ruiz (1987) las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida, las cuales se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo-funcionales que tiene el organismo. Representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.

El autor parece indicar que en estas capacidades innatas, el entrenamiento y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial. Las capacidades motoras son cualidades que todos tenemos pero en niveles netamente distintos y se van desarrollando gracias al aprendizaje y la repetición.

Siguiendo al autor, considero que el nivel de la capacidad motora influye determinante mente en el aprendizaje de una técnica, así, si el nivel es óptimo, permitirá la formación de numerosas habilidades.

En 1968 Gundlach clasificó a las capacidades en dos grandes grupos: capacidades condicionales y capacidades coordinativas.

1.6.2.3. Capacidades condicionales.

Las capacidades condicionales o también llamadas de la condición física, poseen bases funcionales que limitan el rendimiento, capacidad de entrenamiento y formas de evolución según la edad y el género. Estas capacidades están determinadas por procesos energéticos, biomecánicos y metabólicos.

Para Bompa (2005) las capacidades condicionales se establecen como pre requisito desde el punto de vista fisiológico para la generación del movimiento.

Naclerio (2009) considera que dependiendo de los mecanismos en los gestos deportivos y las demandas fisiológicas, se pueden establecer dos categorías de capacidades condicionales: las específicas y las limitantes.

Las capacidades condicionales intervienen de manera directa en el aprendizaje y en la funcionalidad de las habilidades motoras básicas y específicas. Por esto es que las capacidades condicionales no se manifiestan de manera pura en las acciones realizadas por el jugador durante la competencia sino a través de las habilidades.

Las capacidades físicas o condicionales se presentan como manifestaciones que tienen una relación muy próxima con la lógica interna de los deportes. De la acción motriz se desprenden las habilidades motoras básicas y específicas que luego se relacionan con las capacidades condicionales.

Las capacidades condicionales no determinan el rendimiento en los deportes de situación pero sí pueden limitarlo, es por ello que hay que estudiarlas sin perder el foco de todas sus variables, tanto fisiológicas, mecánicas y neuromusculares, ya que cada una de ellas intervienen en su manifestación.

Así, entre las capacidades condicionales básicas, cabe citarse a la fuerza, la resistencia y la velocidad. Y entre las capacidades condicionales facilitadoras, a la flexibilidad y la relajación.

1.6.2.4. Capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas o también llamadas perceptivo- cinéticas están determinadas por procesos de organización, control y regulación del movimiento, influyen en la calidad del acto motor. Representan la condición fundamental para el desarrollo técnico y su forma de manifestación depende en gran medida de las experiencias motrices previas del sujeto.

Harre (1987) en su libro de "Teoría del entrenamiento deportivo" considera a las capacidades coordinativas como "agilidad", y ve a ésta como una capacidad o cualidad muy compleja relativa a la coordinación de movimientos.

Contrariamente a esto, Meinel (1989) las define como los procesos de conducción y regulación de la actividad motora, que presentan requisitos indispensables que todo deportista tiene que tener.

Las aclaraciones teóricas de la psicología sobre el ámbito de las capacidades y la teoría de la coordinación del movimiento son esenciales para la determinación de las capacidades coordinativas.

De esta manera se deduce que las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del deportista, necesario en menor o mayor grado, para la realización con acierto de las actividades deportivas que éste aprende y perfecciona en su entrenamiento.

El autor considera que las capacidades coordinativas difieren entre sí y nunca se presentan aisladamente, lo hacen siempre como requisitos para muchas actividades deportivas. De allí se desprende que siempre se dirigen hacia la ejecución completa, incluyendo los procesos parciales de recepción y transformación de información, lo mismo que la acción motora en sí misma.

Así las capacidades coordinativas se relacionan con las habilidades técnico-deportivas, en donde las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan una única solución a una tarea de movimiento.

Según Harre (1987) se pueden distinguir siete capacidades coordinativas a partir de las características de cada deporte:

- 1- Capacidad de acoplamiento: El autor manifiesta que es la capacidad para coordinar movimientos de todo el cuerpo en relación a determinados objetivos de acción. En el básquet sería como correr hacia un punto determinado, recibir una pelota y lanzarla. De esta manera estaría encadenando secuencias en distintas direcciones. También al realizar cualquier recorrido con combinación de habilidades motoras como correr, lanzar y girar o correr, saltar y lanzar.
- 2- Capacidad de orientación: Siguiendo al autor es la capacidad para determinar y cambiar la posición y movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo. Tanto el movimiento en el espacio como la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, como la capacidad de controlar al cuerpo en tiempo y espacio. Esta capacidad es de suma importancia tanto en el básquet como en los deportes

técnicos de combate, ya que el deportista debe estar continuamente cambiando su posición en el espacio.

3- Capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía (coordinación final) de movimientos de cada parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. El autor expresa que es una capacidad muy importante si el deportista tiene que alcanzar su mejor rendimiento mediante una óptima interacción de los factores que lo determinan, por esto, es también una capacidad importante en el básquet, ya que se refiere poco al aprendizaje pero mucho al perfeccionamiento y a la estabilización de las habilidades técnico- deportivo y su aplicación en la competencia. En los deportes técnicos, acíclicos y de combate, es una condición indispensable.

4- Capacidad de reacción: Es la capacidad para realizar un movimiento rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. Las señales que se pueden emplear son señales simples acústicas u ópticas (por ejemplo un disparo). Esta capacidad tiene especial importancia en todos los deportes de combate y deportes acíclicos.

Carrillo-Rodríguez (2004) la definen como la capacidad de anticipación motora, es la manera de predecir la marcha y el resultado de una acción, dando una respuesta satisfactoria.

5- Capacidad de ritmo: Harre (1987) afirma que es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado externamente con un acompañamiento musical, el simple apoyo acústico o la percepción visual y así adecuarla a la correcta ejecución del movimiento. Esta capacidad es evidentemente muy significativa para los deportes técnicos que llevan acompañamiento musical pero no es menos importante que el aprendizaje rápido y correcto de habilidades en

todos los deportes. Detención, alternancia y atención de los diferentes grupos musculares. Carrillo-Rodríguez (2004).

- 6- Capacidad de readaptación: Es la capacidad de adaptarse a cambios de situación en el programa de acciones para obtener nuevas situaciones o de continuar de otro modo las acciones (Harre, 1987). Basada en la perfección y la anticipación que presentan las distintas situaciones que aparecen en los distintos deporte. Particularmente se adecúa a los deportes de combate y de juego en donde el deportista se ve forzado por el rival a cambiar, por ejemplo, de sentido o ubicación. En el básquet el ejemplo más característico son las fintas que se consideran readaptaciones de la ejecución del movimiento.
- 7- Capacidad de equilibrio: Es la capacidad para mantener a todo el cuerpo en estado de equilibrio (estático) o para mantener o recuperar el equilibrio (equilibrio dinámico) durante y después de acciones de movimientos (Harre, 1987). La capacidad de mantener el cuerpo en equilibrio estático se produce por cambios rápidos de posición de todo el cuerpo, lo que representa un rápido estímulo de aceleración. El equilibrio es una condición fundamental para cada acción de movimiento. En los deportes técnicos es donde más se utiliza esta capacidad. En el básquet se realiza todo a través de una posición de equilibrio, se driblea en equilibrio, se pasa la pelota, se defiende en posición de equilibrio, etc. Como unidad de medida para la capacidad de equilibrio se puede obtener la duración del mantenimiento del estado de equilibrio, o la velocidad y calidad de la reposición de equilibrio.

Estas siete capacidades mencionadas están siempre relacionadas y son esenciales para obtener resultados en las actividades deportivas.

Las siete capacidades coordinativas están contenidas dentro del aprendizaje motor y siempre una de ellas predomina sobre las demás, dependiendo, por supuesto, del carácter de la actividad.

Por su parte el autor Seirul-lo Vargas (1986), hace una distinción con un enfoque diferente de tres niveles entre las capacidades coordinativas.

-Capacidades de control de movimiento:

- Discriminación kinestésica.
- Diferenciación Segmentaria.
- Variabilidad del movimiento.
- Combinación de movimientos.
- Control guiado del movimiento.
- Fluidez y relajación del movimiento.
- Amplitud del movimiento.

-Capacidades de implantación del movimiento en el espacio:

- Orientación.
- Direccionalidad.
- Localización.
- Ubicación.
- Equilibrio estático-dinámico.

-Capacidades de adecuación temporal:

- Anticipación y reacción motriz.
- Diferenciación rítmica.
- Variabilidad rítmica.
- Adaptación rítmica o temporal.
- Sentido rítmico.

1.6.2.5. Modelo perceptivo cognitivo.

El autor Seirul-lo Vargas (1986), propone un sistema de entrenamiento basado en el modelo estructuralista (cognitivista).

Considera de mucha utilidad la interacción entre estructuras.

Tanto las capacidades cognitivas como las condicionales y las coordinativas, están en íntima relación.

Según la estructura clásica, las capacidades cognitivas se refieren a la táctica. Las capacidades coordinativas se refieren a la técnica, y las capacidades condicionales se refieren a la condición física.

Lo que el autor propone es crear situaciones de entrenamiento que apunten a una capacidad, pero con la interacción de todas las estructuras.

1.6.2.6. Habilidades motoras.

Históricamente el término habilidad ha sido utilizado de forma diversa teniendo distintas concepciones según la perspectiva desde la que se enfoca su estudio. Los conocimientos tradicionales sobre aprendizaje motor le atribuyen diferentes significados.

Según Knapp (1963), una habilidad es una capacidad adquirida por aprendizaje, puede producir resultados previstos con el máximo acierto y con el mínimo de coste en tiempo y energía.

Por su parte Guthrie (1957) prácticamente coincide con el autor anterior concretando que una habilidad motriz es la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y un mínimo de tiempo y/o de energía.

La concepción global que la mayoría de las definiciones realizan sobre habilidad se enmarcaría en la definición de acción motriz que Batalla (1994) formula como el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado. Es decir, en el momento en que se ha alcanzado el objetivo propuesto en la habilidad se considera que ésta se ha logrado a pesar de que este objetivo se haya conseguido de una forma poco depurada y económica.

La acción motriz es una manifestación integral de la persona y contribuye al aprendizaje o desarrollo de una o unas determinadas habilidades, cuando se ha conseguido la habilidad en cuestión podemos decir que se es hábil en tal cosa. Por ejemplo si solicitamos a nuestros alumnos que realicen diferentes tareas consistentes todas en el pase y recepción de balones de diferentes formas, lo hacemos para lograr la habilidad de pasarse el balón. La habilidad es pasar y recibir el balón de tal manera que cuando esto se produzca,

podemos considerar que los alumnos tienen adquirida la habilidad de pasar y recibir el balón.

Por supuesto que no todos nuestros alumnos lo realizaran de la misma manera y ahí mismo es donde notaremos distintos grados de ejecución, algunos logran adquirir la habilidad rápidamente mientras que a otros les costara mucho más poder alcanzarla.

Issurin (2004) plantea que las habilidades motoras están fuertemente determinadas genéticamente, al igual que los efectos de entrenamiento para estas habilidades que también dependen fuertemente de la herencia.

Esto quiere decir que existe un aspecto relacionado tanto con las capacidades innatas del individuo como con los aprendizajes previos del mismo y que determinan un nivel concreto de habilidad en cada uno. De esta manera, siguiendo al autor, estamos en presencia de la destreza (innata o adquirida por aprendizaje) de cada individuo que favorece no solo un proceso más rápido de aprendizaje de la habilidad sino un mejor resultado en su realización.

La habilidad se fundamenta como los contenidos de la motricidad que tienen que ser aprendidos por los alumnos y, la destreza, como la mejora y desarrollo de la capacidad de aprender.

Debemos considerar el movimiento como algo más que una habilidad en sí, ya que lo que logramos con el movimiento es dar respuesta a un problema que se plantea, pero también debemos considerar que el movimiento no es único, sino que está sujeto a múltiples variaciones según su ejecución. De esta manera, el grado de desarrollo de una habilidad, no puede medirse por la perfección en la ejecución de los movimientos, sino por el índice de eficacia a la hora de alcanzar objetivos propuestos (Batalla, 1994).

La acción motriz implica decisiones y ejecuciones en base a roles tácticos asumidos por los jugadores.

Todo parece indicar que las habilidades motrices son capacidades adquiridas por el aprendizaje que pueden expresarse en conductas determinadas en cualquier momento que sean requeridas con un mayor o menor grado de destreza. Por lo tanto para ser hábil en alguna acción motriz es necesario contar previamente con la capacidad potencial necesaria y con el dominio de algunos procedimientos que permitan tener éxito de manera habitual en la realización de dicha habilidad (Issurin, 2004).

Entonces, podemos ver a las habilidades motoras como formas de movimiento que dependen de la experiencia, y son automatizadas por medio de la repetición y la práctica. Son fundamentos motores que van a dar respuesta eficiente y económica en virtud de un objetivo preciso.

Para Batalla Flores, representan una aptitud motriz adquirida que se limita a un conjunto de acciones. Es el resultado de un aprendizaje que depende de los recursos que dispone el joven deportista, es decir, de su capacidad para transformar el repertorio de respuestas.

Las habilidades motoras se construyen sobre la base de las capacidades motoras, principalmente de las de tipo coordinativo porque éstas condicionan tanto el nivel de rendimiento como su expresión.

Llegamos de esta manera al punto de comprender que tanto la formación, como la combinación y la repetición de capacidades motoras, son el instrumento fundamental para el desarrollo de las habilidades motoras.

Cuando un niño realiza sus primeros lanzamientos, driblings o pases en básquet, necesita de capacidades coordinativas como el equilibrio, el ritmo y el acoplamiento, y de capacidades condicionales como la fuerza, la resistencia y la velocidad. Como vemos, cualquier habilidad motora debe recurrir a alguna capacidad condicional y coordinativa para poder adquirirse, desarrollarse y perfeccionarse. Asimismo, la ejecución repetida de esta habilidad, permitirá a su vez, desarrollar una capacidad condicional como la resistencia y una coordinativa como el equilibrio.

Vemos, de esta manera, que existe una interdependencia entre las capacidades y las habilidades motoras una relación bidireccional que permite comprender la correspondencia entre el rendimiento de un deporte y el desarrollo de las capacidades motoras.

El profesor López (2009), afirma que la habilidad motora representa la expresión final de la conducta motora. Integra las tres áreas de la conducta siendo una expresión psicomotriz, cognitiva y socio-afectiva.

Para él los seres humanos nacemos con múltiples capacidades y con una cultura motriz que debemos estimular y desarrollar.

Si nos posicionamos en esta línea de pensamiento perteneciente al autor, se puede expresar que la capacidad representa lo potencial, lo hereditario, la capacidad humana predeterminada por la naturaleza; en tanto que la habilidad

es la manifestación observable de la capacidad, la forma visible del movimiento.

Es por esto que el nivel de práctica psicomotriz que reciba el deportista en formación, condicionará en gran medida, el desarrollo de la capacidad-habilidad. Por esto, es que buscamos desde edades tempranas la estimulación abierta, variada y multilateral para que el joven deportista descubra y reconozca sus posibilidades y sus aptitudes. Dotar al joven deportista del acceso al mayor número posible de vivencias y experiencias ludo- motrices, colabora en la construcción de una rica formación física, motriz y evolutiva.

Como el niño sufre modificaciones permanentes, durante su etapa de crecimiento y maduración, la educación física infantil y el deporte deben respetar la evolución natural de las facultades infantiles.

Así los objetivos a alcanzar, las actividades a realizar, los contenidos a desarrollar y los medios a implementar deben ajustarse al estado madurativo actual de cada niño.

Clasificación de las habilidades motoras.

Susana Zevi (2000) clasifica a las habilidades motoras en cuatro grandes grupos, con una relación interdependiente entre ellas.

1-Habilidad motora rudimentaria:

Entre los contenidos de la habilidad motora rudimentaria, la autora encuentra el logro de la posición erecta y de la marcha en dicha posición, la motricidad de la mano, no de forma individual sino acompañada por el resto del cuerpo en el movimiento y la motricidad general con cambios de posiciones.

2-Habilidades motoras básicas y generales:

Son habilidades amplias y generales que sirven de fundamento para el posterior aprendizaje de habilidades más complejas y especializadas.

Acá encontramos tres tipos de conductas, las conductas locomotoras que son todas aquellas habilidades motrices que permiten la traslación del cuerpo en posición bípeda, son todas formas de desplazamiento cíclico como caminar, correr, salticar, galopar.

Las conductas manipulativas son las que tienen que ver con el lanzar, hacer girar, rodar, driblear o recepcionar un objeto y también todas las rudimentarias como saltar, empujar, arrojar, tomar, pero con un nivel de realización menos elemental.

Finalmente tenemos las conductas no locomotoras que incluyen todas las habilidades no contempladas en los grupos anteriores y están directamente relacionadas con la motricidad general de la habilidad rudimentaria como empujar, traccionar, saltar, rebotar, balancearse, suspender, trepar, rolar, reptar, esquivar y atrapar.

Para Batalla Flores (2000) quien hace una interesante clasificación de las habilidades básicas, hay cuatro grandes grupos: “los desplazamientos” (marcha, carrera, cuadrupedia, reptaciones, trepas, deslizamiento y transporte), “los saltos” (de distancia horizontal o vertical, con finalidad estética y saltos con manipulación de objetos), “los giros” (en contacto constante, en suspensión y con agarre de manos) y “el manejo y control de objetos con las manos, con los pies, con la cabeza y usando objetos” (driblings, lanzamientos, recepciones, paradas, golpes con las manos, con la cabeza o con los pies, conducciones).

Si nos detenemos un instante a observar y analizar a este autor, podemos encontrar una similitud con Zevi ya que están presentes muchas de las habilidades citadas por la misma. Cabe destacar que resulta novedoso el abordaje que hace el autor sobre el manejo y control de objetos.

Siguiendo a Díaz Lucea (1999) encontramos una clasificación de habilidades motrices básicas a partir de la interacción del individuo con el espacio, el tiempo, los objetos y otros individuos.

Este autor hace prevalecer la intencionalidad educativa y las estrategias personales de resolución de la acción motriz. La clasificación es sostenida desde situaciones motrices propuestas por el docente con una intencionalidad pedagógica concreta. Propone habilidades tempo-corporales, espacio-corporales, instrumentales, estratégicas, de cooperación y de oposición. Todas estas habilidades están inmersas en dos grandes grupos como las habilidades de cooperación –oposición y las habilidades sociales. Todo va a depender de la intencionalidad docente en virtud del contenido.

Habilidades motrices espacio-corporales: Son todas aquellas habilidades donde el sujeto interactúa con su cuerpo en un espacio determinado. Las acciones que el sujeto puede realizar son numerosas y variadas como correr, saltar, girar, reptar etc.

Habilidades motrices tempo-corporales: Son todas aquellas habilidades donde interactúan sujeto y tiempo. Se resuelven situaciones basadas en mover o utilizar el cuerpo en diferentes condiciones temporales.

Habilidades motrices instrumentales: Son todas aquellas habilidades en las que el sujeto interactúa con los objetos explorándolos, manipulándolos y dominándolos. El saber driblear una pelota o realizar un pase supone una habilidad instrumental.

Habilidades motrices sociales: Son las habilidades básicas expresivas y comunicativas del cuerpo, aquellas que inciden sobre la socialización del sujeto como el respetar, el participar, el no discriminar y las relaciones con valores como el juego limpio.

Habilidades motrices de cooperación: Son aquellas en las que el alumno colabora con un compañero para la consecución de un fin común, relacionado con la solución de un problema, situación o acción motriz. Se relaciona con las habilidades instrumentales y sociales.

Habilidades motrices de oposición: El alumno de forma individual se opone a la acción de uno o varios adversarios para la consecución de un fin.

Habilidades motrices de cooperación –oposición: El alumno interactúa con otros compañeros cooperando para oponerse a la acción de los demás. En este tipo de habilidades el alumno necesita dominar una serie de habilidades tales como las espacio-corporales (ocupación del espacio), las tempo-corporales (utilización del tiempo) y las instrumentales (manipular un elemento).

Habilidades motrices estratégicas: Son todas aquellas habilidades que el alumno utiliza de manera reflexiva, buscando la resolución más adecuada para un determinado problema motriz. Una habilidad estratégica es la capacidad que tiene el alumno para poner en acción el potencial de aprendizajes adquiridos para resolver una nueva situación motriz.

Generalizando un poco todas las propuestas, comprendemos que para el autor las habilidades básicas, si bien son más específicas que las habilidades rudimentarias, continúan siendo formas muy genéricas y globales de movimiento con un modo de ejecución sencillo sin mayores precisiones a la hora de realizar las consignas. Pero no por esto, serán menos importantes que las que vienen detrás, ya que el aprendizaje y la repetición de estas habilidades son las que luego nos ayudaran a abrir y elegir dentro de ese abanico de posibilidades motrices.

El desarrollo de las habilidades motrices básicas se va a ir desarrollando con la edad y en función de la cantidad de actividades y estímulos que tenga el niño a través del juego y de la práctica deportiva.

3-Habilidades motoras específicas y compuestas:

Retomando a Zevi (2000), en su clasificación de habilidades específicas y compuestas, la autora toma posición hacia el impacto y la importancia que dejaron las habilidades básicas. Si bien las habilidades específicas conforman un acervo motor mucho más rico y variado que las habilidades básicas, no difieren sustancialmente en cuanto al tipo de habilidades que la conforman. La divergencia está dada por la forma en que son ejecutadas las habilidades, por la posibilidad de utilizarlas eficazmente en situaciones de juego, y por la posibilidad de realizar las habilidades en forma acoplada o combinada entre ellas.

No son movimientos nuevos, son habilidades motoras básicas o combinaciones de ellas que se van especificando. La especificación asume tres formas diferentes: una se refiere al modo de ejecución, al logro de calidad en los movimientos; la otra apunta al logro de enlaces entre habilidades y la otra es la que concierne al uso en la situación de juego de las mismas.

La autora destaca que si bien existe una edad adecuada para lograr la especificación de las formas básicas, ello va a depender mucho más del desarrollo anterior de las habilidades básicas que de lo cronológico. Es por esto que para el logro de la especificación de las habilidades básicas es necesario que las mismas estén incorporadas al acervo motor del niño.

4-Habilidades motoras especializadas y complejas:

Son aquellas relacionadas con la aplicación de las formas de movimiento en distintos ámbitos y la especialización serían las actividades que los vinculan.

También existen habilidades especializadas referidas a actividades no deportivas como pueden serlo la danza, el mimo, el teatro, con movimientos que las identifican como tales.

Cada movimiento sea deportivo, no deportivo o laboral, adquiere un modo de realización que excede la economía de movimiento. De acá sale su carácter de complejo, ya que las técnicas además de ser el modo más eficiente de realizar una acción, responden a los requerimientos de cada una de las disciplinas en las cuales está inmersa. La especialización y la complejización son los dos elementos que caracterizan a este grupo de habilidades.

Según la autora este tipo de habilidades se irán adquiriendo y desarrollando lentamente a partir de la pubertad, constituyendo gradientes superiores de complejidad y de especificidad respecto a las habilidades específicas y básicas. Las habilidades motoras especializadas y complejas (para otros autores habilidades específicas o deportivas), son la consecuencia directa de la combinación de habilidades básicas, esas que tuvieron su aprendizaje en edades tempranas y luego se especificaron adoptando una forma de manifestación reglada y un contexto reconocido.

Lo que se logra destacar de la autora es la relevancia con la que prioriza el desarrollo de las habilidades motoras básicas por sobre las demás. Coincidió en que no se puede descuidar la categoría de movimientos como las que nos sirven de introducción a las técnicas deportivas y no deportivas.

Diferencias principales entre las habilidades motoras básicas y las especiales.

Existe una marcada diferenciación entre los objetivos que persiguen unas y otras habilidades. Mientras las habilidades motoras básicas persiguen la creación de una amplia base motriz que contribuya con el aprendizaje y la selección de una mayor calidad de vida, las habilidades motoras especiales persiguen la consecución de formas de movimiento encaminadas a la eficacia, eficiencia y efectividad de una determinada especialidad motriz en busca de rendimiento (Zevi, 2000).

También es cierto que una diferencia importante es la que tiene que ver con la edad cronológica de los alumnos, mientras las habilidades básicas se orientan hacia la escuela primaria (entre los 6 y 12 años), las habilidades especiales lo hacen hacia la escuela secundaria (a partir de los 12 años) con la llegada de la pubertad y con un cierto bagaje de movimientos incorporados.

Las habilidades básicas destacan los aspectos cualitativos del movimiento, las capacidades perceptivas y coordinativas. En cambio las habilidades especializadas, además de estos aspectos destacan también aspectos cuantitativos del movimiento como las capacidades condicionales.

En lo que a metodología se refiere, la autora considera que la principal diferencia radica en que las habilidades básicas se presentan globalmente y se sigue un planteamiento que incita al alumno a la realización de sus propias producciones. A diferencia de esto, las habilidades especializadas, siguen una metodología que se fundamenta en planteamientos analíticos y en la reproducción de modelos.

Es importante destacar que las habilidades específicas tienen su base coordinativa en las habilidades motoras básicas y estas últimas están muy presentes en la acción motriz desarrollada en las situaciones de juego.

“Las habilidades básicas son comunes a todos los deportes, en cambio, las específicas se consideran como tal porque tienen que ver con la lógica interna del deporte” (Campos en Sebastiani Obrador y Blázquez Sánchez, 2012, p.66). Para Riera (2005) podemos agrupar las habilidades del deportista en función del elemento principal del entorno con el que interactúan y las clasifica en: habilidades básicas, técnicas, tácticas, estratégicas e interpretativas.

Este modelo relacional de habilidades deportivas contempla la variabilidad de la relación con el entorno, así como la posibilidad de requerir un instrumento específico para llevarla a cabo, criterios que serán muy útiles para clasificar a

los deportes. En este modelo, Riera (2005) incluye los conocimientos del deportista que le ayudan a comprender la actividad deportiva.

-Habilidades básicas: es importante conocer el entorno donde se desarrolla la actividad deportiva para focalizar la atención en los estímulos procedentes del resto de los jugadores y/o del móvil. De esta manera dominar las habilidades de relación con el medio en diferentes situaciones de competición logrando una integración de todos los elementos en virtud del resultado deportivo. En básquet esto es una habilidad básica para todo jugador.

- Habilidades técnicas: conocer los modelos técnicos para poder ajustar la propia actuación durante el desarrollo de la actividad y poder focalizar la atención sobre los estímulos procedentes del resto de los jugadores. Es necesario también valorar las actuaciones de otros deportistas para tomar referencias y aprender nuevas habilidades y técnicas. Esto es esencial en un deporte de contacto como el básquet, conocer en profundidad la técnica de juego ayuda a estar siempre un paso adelante.

- Habilidades tácticas: conocer los sistemas tácticos que organizan la actuación de todos los jugadores, como así también las diferentes opciones y decisiones a tomar durante el juego teniendo en cuenta compañeros y oponentes. Ser creativo en la resolución de diferentes situaciones para fomentar la incertidumbre en los oponentes y respetar las actuaciones del resto de los compañeros como también los sistemas tácticos elegidos por el cuerpo técnico. Es la piedra fundamental en el básquet, solo los grandes equipos comprenden en profundidad la habilidad táctica.

- Habilidades estratégicas: conocer e interpretar el reglamento para poder planificar la propia actuación en base a diferentes indicadores del juego. Respetar también las decisiones de los árbitros para focalizar toda la atención en las actuaciones siguientes. Esta es otra virtud de los grandes en el básquet.

- Habilidades interpretativas: comprender la lógica interna del deporte. Realizar las acciones analizando la propia actuación para ajustarla en nuevas situaciones. Mostrar actitudes de voluntad de mejoras tanto en situaciones de entrenamiento como en competición.

Riera busca interrelacionar las propias estructuras del deportista de manera que logre vincularse individual y grupalmente con el entorno, algo indispensable en deportes de cooperación-oposición como es el básquet. En estas modalidades deportivas son relevantes aquellas competencias que permiten coordinación e integración de diferentes habilidades de relación entre los integrantes de un equipo y como se organizan para la superación del equipo contrario, atendiendo a diferentes estímulos generados por la propia actividad.

1.6.2.7. Niveles de análisis de las habilidades motoras.

Siguiendo a los autores Acero y Lago Peña (2005), sabemos que la acción motriz tiene diferentes niveles de manifestación.

Imaginamos una pirámide que en su base tenga un microsistema, seguido de un mesosistema, para terminar en la cúspide con un macrosistema.

Dentro del microsistema encontramos acciones individuales 1 vs. 1. Situaciones de oposición sin colaboración, episodios de duelo y táctica individual.

En el medio encontramos un mesosistema a nivel grupal, con situaciones de 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2, 3 vs 3. Episodios de duelo diádico y triádico conformando lo que sería una táctica grupal.

En el ápice se encuentra el macrosistema con las acciones colectivas. Episodios de conflicto dual que son situaciones de oposición entre dos equipos, donde hay una táctica colectiva dada por el sistema de juego.

Cada juego, cada partido, cada equipo, son distintos pero con elementos parecidos, ya que partes de su historia están escritas en el mismo idioma.

Los deportes de equipo tienen episodios de duelo que son momentos restringidos del juego caracterizados por la variabilidad y la incertidumbre..."aquellos en los que la acción de juego es la resultante de las interacciones entre los participantes, producidas de manera que un equipo actúa en cooperación entre sí para oponerse a otro que actúa también en cooperación y que, a su vez, se opone al anterior" (Hernández Moreno, 1994, p. 119).

En los deportes de equipo la acción motriz se construye colectivamente mediante la interacción de los individuos que participan en cada uno de los actos donde aparece la intención.

El rendimiento en los deportes de equipo está dado por la capacidad física y psíquica de los diferentes jugadores, pero también debe haber una colaboración integrada en el marco de todo el equipo y en su capacidad de actuación colectiva. Se busca lograr una perspectiva holística integradora en el entrenamiento, donde se puedan fusionar diferentes perspectivas psicológicas, fisiológicas y biomecánicas en un todo coherente, integrado a la situación de juego.

De esta manera, aumentaría la calidad del entrenamiento, dejando de lado lo analítico y haciendo epicentro en una situación de juego integrada.

1.6.3. Capítulo 3. Habilidades específicas del básquet.

1.6.3.1. Dribling.

El dribling es una habilidad motora específica en el básquet, es una habilidad motora que debe ser utilizada fundamentalmente para progresar en el terreno de juego, para generar espacios, o bien, para mejorar los ángulos.

Lambert (2011) es un autor que trabajó mucho sobre los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en el básquet y sostiene que para dominar perfectamente el dribling es necesario entrenarlo durante mucho tiempo, su único secreto es la práctica constante.

El autor propone fundamentos técnicos para realizar correctamente la técnica de dribling:

- Cuerpo semi flexionado con el peso que recae sobre las puntas de los pies. Los pies colocados en posición de ancho de hombros uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie de la mano que se pica.
- Otro punto muy importante para el autor es no mirar el balón, el balón se siente, no se mira, de esta forma se logra obtener una visión del juego mucho más amplia.

-El balón se impulsa suavemente, sin golpearlo. El movimiento lo realiza la muñeca. El codo se despegaba un poco del cuerpo, la mano abierta y sobre el balón no tiene que estar rígida, de esta manera se podrá controlar mejor el pique. El autor considera de mucha importancia la percepción del balón en la yema de los dedos.

-El brazo contrario a la mano que driblea está en una posición normal y relajada a lo largo del cuerpo.

-El dribling normalmente debe realizarse por debajo de la cintura.

Tipos de dribling.

El autor considera que a partir de la correcta ejecución se diseñan los diferentes tipos de dribling.

-Dribling de velocidad: En este tipo de dribling el balón se impulsa hacia adelante, teniendo una incidencia larga del balón al tocar el suelo, por lo que la progresión es rápida, pudiendo el jugador que driblea dar varios pasos entre pique y pique. Es muy importante el aumento de la velocidad en el dribling, el cual siempre tiene que estar controlado por el dribleador. Lambert (2011) considera de suma importancia que el jugador sea quien dirija el balón y no que el balón lo dirija a él. El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia adelante, el brazo del dribleador ya no va pegado al cuerpo, sino que va más adelantado. Acá el balón sube hasta la altura de la cadera.

-Dribling de protección: Se realiza cuando tenemos un defensor que nos impide progresar o para proteger la pelota del mismo. El autor considera que al tener la posición del cuerpo más flexionada que en la posición básica, el balón logra una mayor protección. Al tener el cuerpo más flexionado el pique será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más atrasada. Hay que adelantar la pierna y el brazo contrario a la mano que driblea. A este brazo lo llamamos "brazo de protección" ya que está delante del defensor, con la palma de la mano hacia él.

Es imprescindible, interponer el cuerpo entre el balón y el defensor en el dribling.

Lambert (2011) considera que la visión siempre debe ser panorámica, el jugador debe estar atento no solo al defensor sino a todo el campo de juego.

-Dribling de avance: Es el más utilizado, se usa para trasladarse con el balón, generalmente desde una zona defensiva, hacia una zona ofensiva. El dribling se realiza por delante y a un lado del cuerpo buscando, como propone el autor, tener siempre una vista periférica. El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así dejar el balón detrás en los cambios de velocidad de desplazamiento.

1.6.3.2. Pase.

El objetivo de un pase en básquet es lograr el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizando este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro al aro.

Lambert (2011) considera que un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un 100% de efectividad. La pérdida de un pase en un momento crítico, puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio de la pelota, han ocasionado más de una derrota.

La visión periférica es uno de los elementos fundamentales que el autor considera imprescindibles como claves de un buen pase, ya que le permite al jugador ubicar a sus compañeros especialmente al receptor sin delatar sus intenciones frente al adversario. El jugador decide en cada oportunidad que tipo de pase va a efectuar y a quien. Debe ubicar su pase en una zona situada entre la cintura y los hombros del receptor, combinando elementos tales como velocidad y altura del lanzamiento.

Características de un buen pase.

Lambert (2011) propone las siguientes características para la realización de un buen pase:

-El jugador que va a realizar el pase debe asegurarse el dominio del balón antes de realizar sus movimientos.

-El pase se realiza hacia el lado del receptor más alejado del contrario.

-Para imprimirle fuerza, precisión y velocidad al pase, el movimiento de dedos, brazos y muñecas debe ser enérgico.

-El pasador debe conocer la situación de juego, la posición de sus compañeros y adversarios, realizando fintas y engaños a manera de confundir al contrario, el cual no debe vislumbrar sus intenciones.

-En caso de un pase a un receptor que corre, la pelota debe llegar por delante, de manera de no estorbar su desplazamiento.

-El receptor debe buscar el pase, anticiparlo a sus movimientos.

-Es importante conocer la técnica del pase (movimiento de efecto o rotación a la pelota) los diferentes tipos de pase y su mayor utilización.

El autor recomienda ejercicios con pelotas medicinales a fin de fortalecer los músculos de las muñecas, brazos y codos.

Durante un partido de básquet se pueden producir hasta 400 pases, por lo cual si el entrenador busca mejorar la efectividad en la ejecución de este fundamento, lograra mejores posibilidades de triunfo para su equipo.

Distintos tipos de pase propuestos por el autor.

Pases con dos manos: de pecho, de pique, sobre la cabeza, mano a mano, por los lados, Globado, por debajo, sobre el hombro y en suspensión.

Pases con una sola mano: de beisbol, de gancho, de pelota dirigida, por detrás, por debajo, de pique, de lado, mano a mano y tocada.

El pase de pecho con ambas manos es uno de los más utilizados. Se realiza con impulso de los brazos, las muñecas y los dedos, es el pase básico por excelencia, todos los niños en las categorías inferiores lo asimilan rápidamente. El pase de pique es similar al pase de pecho, está dirigido a un punto de la cancha situado entre el pasador y el lugar que ocupara el receptor al momento de recibir la pelota. Lambert (2011) asegura que este pase picado con la utilización de una buena finta puede hacer creer al contrario que se va a realizar un pase alto.

El pase sobre la cabeza con ambas manos se realiza de manera que la pelota quede por encima de la cabeza del jugador, entre las manos ligeramente flexionadas. El cuerpo se extiende en la dirección del pase, impulsando la pelota hacia adelante con un movimiento enérgico de muñecas y dedos.

El pase de mano a mano es para entregar la pelota en cortas distancias, generalmente a un compañero que penetra diagonalmente hacia el aro, el autor destaca la importancia de proteger la pelota hasta entregarla.

El pase por debajo con dos manos, se aplica generalmente en la ofensiva, en casos de formación de juego cerradas o de bloqueo.

El pase con dos manos por encima del hombro se realiza cuando un defensa, fuerza al jugador en control de la pelota a girar interponiendo su cuerpo entre la pelota y la defensa.

El pase de béisbol con una mano se utiliza en sistemas ofensivos de roturas rápidas, el autor lo considera de importancia para la realización en pases largos, para poner en juego la pelota desde la línea lateral o para pasar la pelota a un compañero desmarcado en la otra punta de la cancha.

En el pase de gancho con una mano el jugador salta y se extiende tanto como le sea posible antes de pasar, girando su cuerpo en el aire de manera de encarar al defensa y al receptor del pase. La pelota se lleva a la altura de los hombros y desde allí se lanza con un movimiento de latigazo. El pase de gancho es utilizado generalmente al comenzar un contraataque desde el tablero defensivo o para realizar pases al pivot por encima de la cabeza de los defensores.

El pase por debajo con una sola mano es similar al pase por debajo con dos manos. El autor considera este pase como un pase preciso y eficiente para ser ejecutado en pleno movimiento.

1.6.3.3. Lanzamiento.

El objetivo del equipo durante un partido de básquet es marcar tantos y precisamente el lanzamiento o tiro al aro es la culminación de una buena ofensiva.

Para Lambert (2011) el lanzamiento es el acto de lanzar la pelota al aro buscando encestar. Para esto es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionara la confianza y serenidad que requiere el lanzamiento.

Un buen lanzador es muy importante dentro del equipo y eso conlleva dos aspectos decisivos, el psicológico, en el que intervienen diversos factores para la superación del movimiento; y el físico controlable con una buena preparación.

Entre los factores psicológicos debemos tener en cuenta la actitud del jugador que debe ser positiva y con deseos de ganar ya que todo esfuerzo a medias produce jugadas mediocres que conducen al fracaso. El autor considera que tanto la voluntad de vencer como la ambición de superación del jugador son factores determinantes que deben ser tenidos en cuenta por el entrenador.

Existen otros factores que interfieren al momento del lanzamiento. El jugador debe adaptarse a las condiciones que pueda presentar el terreno de juego (diferentes tipos de tableros, de aros, distinta iluminación) y que puedan ser un obstáculo para el desarrollo del juego. Es imprescindible que el jugador haga un reajuste físico y emocional a las condiciones bajo las cuales se encuentra.

Es importante para el jugador la capacidad de concentración que posea y la confianza que le den sus conocimientos y su experiencia.

Un buen lanzador debe saber usar las dos manos, como así también conocer las diferentes clases de tiros existentes.

Lambert (2011) propone los siguientes tipos de lanzamientos.

Lanzamiento en bandeja: este lanzamiento se realiza con una sola mano y en posición de suspensión, usualmente por uno de los lados del tablero. Generalmente se efectúa después de un doble paso, el jugador salta y mientras esta en equilibrio lanza al aro.

El autor señala que lo ideal para este tiro es que el jugador sea ambidiestro, para ello es recomendable un entrenamiento intensivo.

Lanzamiento de empuje: para realizar este lanzamiento el jugador debe estar relajado con el tronco inclinado hacia adelante. La pelota se sostiene con ambas manos, colocando la del lanzamiento por detrás y la otra por debajo de la pelota.

El movimiento de lanzamiento comienza con una extensión de las piernas y brazos que lleva la pelota a la altura de lanzar, donde se efectúa un empuje con los dedos.

Lanzamiento de pecho: este lanzamiento se efectúa con ambas manos y desde el pecho del jugador. El jugador se coloca en una posición cómoda y equilibrada, desplazando el peso del cuerpo hacia adelante, con la vista en el blanco y la pelota se sostiene con los dedos a la altura del pecho.

El autor propone realizar un salto de pocos centímetros al final del tiro, lo que permite mayor naturalidad en la ejecución y coloca al jugador en una posición más adecuada para recibir los rebotes subsiguientes.

Lanzamiento de gancho: este lanzamiento requiere de la máxima concentración y precisión. La pelota se lanza con el cuerpo de lado al aro, pasando por encima de la cabeza. El jugador puede estar quieto o en movimiento y la pelota se lanza con el brazo extendido y la vista fija en el tablero.

Este tipo de lanzamiento generalmente se lleva a cabo después de fintas.

El autor advierte que no cualquier jugador está capacitado para su realización.

Lanzamiento en suspensión: se efectúa generalmente después de un salto y en posición de elevación. El jugador salta verticalmente levantando la pelota a la altura de la frente. La mano del lanzamiento se coloca por debajo de la pelota y la otra acompaña sosteniendo un lado. Al llegar a la altura máxima la mano de lanzamiento empuja la pelota en dirección al aro utilizando los dedos, que le dan a la pelota dirección y al mismo tiempo le imprimen una rotación para que la pelota entre al aro. Lambert (2011).

1.6.4. Capítulo 4. Entrenamiento Deportivo.

Alcanzar el máximo rendimiento deportivo es la meta que todo deportista pretende. Para lograr este anhelado objetivo, el deportista debe seguir un proceso de entrenamiento en el cual se respeten los tiempos evolutivos como así también los principios del entrenamiento.

Son muchos los autores que definen el entrenamiento deportivo. En el libro "Alto rendimiento" de García Manso (1999), encontramos concepciones diferentes sobre el entrenamiento, como la de Matveev (1983) que define al entrenamiento como la forma fundamental de preparación del deportista basado en ejercicios sistemáticos organizados pedagógicamente.

Otra concepción es la de Bompa (1983) que siguiendo esta línea sostiene que es una actividad deportiva sistemática de larga duración, cuyo objetivo es conformar las funciones para superar tareas exigentes. Para Verkhoshansky (1985) es un proceso pedagógico complejo, que aumenta las posibilidades condicionales, teórico tácticas y de comportamiento deportivo. Sánchez Buñuelos (1994) habla de una evolución constante de los límites físicos hacia la competición deportiva.

En virtud de los conceptos mencionados anteriormente, se considera el entrenamiento deportivo como un proceso pedagógico fundamental en la preparación de todo deportista, teniendo en cuenta los objetivos planteados por el entrenador, la evolución psicomotriz y los principios del entrenamiento.

Grosser (1989) considera que solo se puede conseguir un desarrollo óptimo del rendimiento si incluimos los principios del entrenamiento como variable reguladora en la planificación del rendimiento deportivo.

A continuación se citaran los principios del entrenamiento general para luego mencionar los principios de especialización. Entre los principios del entrenamiento podemos nombrar:

- Principio de estabilización: Si la alteración de homeostasis provoca un incremento a nivel de resíntesis, dentro de la capacidad del organismo se han de elegir cargas consecutivas del entrenamiento de forma que se garantice en primer lugar la estabilización de los procesos anabólicos.

- Período de incremento de la carga: Si el rendimiento se ha incrementado tanto que la carga de entrenamiento ya no produce ninguna alteración considerable de la homeostasis, el autor considera que es el momento de aumentar la carga (periodo de incremento de carga). Este incremento puede ser uniforme o discontinuamente progresivo.
- Período de reducción de cargas: Este método del incremento discontinuo de la carga solo se puede aplicar durante poco tiempo para aumentar el rendimiento, ya que, en caso contrario, se puede producir una pérdida funcional del sistema excitado por sobrecarga.
- Principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación: La adaptación deseada, decide en primer lugar sobre la elección de la intensidad de la carga. Esto significa que la adaptación depende también del volumen de la carga, aparte de su intensidad. El autor fundamenta que el volumen necesario se consigue a través de la duración de la carga o bien por el mayor número de repeticiones.
- Principio de repetición y continuidad: En las sesiones de entrenamiento se debe fomentar varias repeticiones para conseguir una adaptación óptima. Hay que organizar las sucesivas sesiones de entrenamiento de manera que se mantenga el efecto de supercompensación de los componentes.
- Principio del incremento progresivo de la carga: Para seguir incrementando el rendimiento se requiere un aumento de la carga del entrenamiento en un 20 a 40 % por año. El autor considera que este principio indica que se necesita un tratamiento cuidadoso para no sobrecargar las posibilidades de las estructuras.
- Principio de variabilidad: Este principio hace referencia a que tenemos que tratar de no crear situaciones monótonas y uniformes de entrenamiento e ir variando siempre las cargas, a partir de un determinado nivel de rendimiento. La mejor manera de mejorar el entrenamiento se consigue variando las cargas y variando los métodos de entrenamiento.
- Principio del incremento discontinuo de la carga: Para evitar la aparición del sobreentrenamiento se producirá una disminución incontrolada del rendimiento.

Además de los procesos anteriormente descritos, para mejorar el aumento del rendimiento se necesitaran una serie de principios reguladores del entrenamiento deportivo:

- Principio de adaptación a la edad e individualidad del deportista: En primer lugar se tiene que tener en cuenta la edad y las posibilidades del deportista, como así también su individualidad en cuanto a talento, motivación y disposición para el rendimiento.
- Principio de la alternancia reguladora: Este principio enfoca la interdependencia entre los entrenamientos de la condición física y de la técnica para alcanzar y mantener un nivel de máximo rendimiento.
- Principio de la preferencia y la coordinación sistemática: Este principio hace referencia a determinadas capacidades de la condición física o de la coordinación. Podemos diferenciar si hay una capacidad que es preferencial en un deporte, por ejemplo, la fuerza en halterofilia, determinando bien movimientos técnicos concretos.
- Por último el principio de la regeneración periódica está más relacionado con el alto rendimiento. Los deportistas de alto rendimiento necesitan una fase de regeneración en forma periódica.

1.6.5. Capítulo 5. Organización y efectos de la carga de entrenamiento.

1.6.5.1. Carga de entrenamiento.

Siguiendo a Riera (1994). La carga de entrenamiento es la responsable de movilizar el nivel de homeostasis de los deportistas de manera que, una vez transcurrido el descanso pertinente, su recuperación permita acceder a niveles más altos de rendimiento. En esta línea Viru (1995) amplía el concepto considerando que las cargas provocan luego de un determinado tiempo adaptaciones crónicas por su propia acción específica hacia los órganos y

estructuras del deportista, de esta manera es entendida como el efecto direccional hacia la función del deportista.

Zintl (1991) la define como “la totalidad de los estímulos efectuados sobre el organismo” (p. 12). Continuando un modelo biológico todo estímulo produce una respuesta, ese estímulo sería el ejercicio o carga externa mientras que la respuesta que se produce para generar adaptación sería la carga interna.

Para conseguir el estado de forma del jugador y del equipo en su conjunto, el entrenador y el preparador físico buscan puntualizar en dos variables muy importantes. Ellas son la carga y los contenidos del entrenamiento.

La carga de entrenamiento posee una serie de componentes que la definen, y Navarro Valdivieso (2007) lo propone de la siguiente manera:

- ❖ Naturaleza de la carga: está determinada por el nivel de especificidad y el potencial de entrenamiento (Verkhoshansky, 1990). La naturaleza de la carga implica todo aquello en lo que se va a trabajar. El nivel de especificidad indica la similitud de la tarea con el movimiento en competición.

Tradicionalmente se la identificaba como carga general y carga específica. La carga general era la que apuntaba a generar el máximo consumo de oxígeno lejos de la situación propia de juego, mientras que la carga específica era la que tenía conexión directa con el juego en sí.

El potencial de entrenamiento es la forma en que la carga estimula la condición del deportista.

- ❖ Magnitud de la carga: es el aspecto cuantitativo del estímulo utilizado en el entrenamiento, determinado por volumen, intensidad y duración (Verkhoshansky, 1990).

El volumen de la carga es la cantidad de carga que se produce en un ciclo de entrenamiento. La intensidad es el aspecto cualitativo de la carga ejecutado en un período determinado de tiempo (Bompa, 1993). La duración es el tiempo de acción del estímulo sobre el organismo del deportista.

- ❖ Orientación de la carga: está dada por la capacidad o cualidad física que se va a potenciar como así también por la fuente energética solicitada, que puede ser selectiva o compleja. La orientación selectiva exige un mayor número de sesiones/microciclos para satisfacer las necesidades de entrenamiento, cuando se privilegia una capacidad (mayor concentración de cargas). La orientación compleja exige una mayor extensión en el empleo de las sesiones para conseguir una adaptación positiva en cada uno de los objetivos, cuando se privilegian diferentes capacidades o sistemas funcionales (menor concentración de cargas).

- ❖ Organización de la carga: es la forma de sistematizarla en un periodo de tiempo distribuyendo e interconectando los ciclos de entrenamiento. Se deben atender dos aspectos: la distribución de las cargas en el tiempo y la interconexión de las cargas (Verkhoshansky, 1990). La distribución de las cargas en el tiempo es la forma en que se colocan las diferentes cargas en una sesión, día, microciclo, mesociclo o macrociclo. Si la carga es distribuida uniformemente en el ciclo, estamos hablando de cargas regulares, en cambio si se concentran en fases definidas del ciclo anual se llaman cargas concentradas. La interconexión de las cargas indica la relación que las cargas de diferente orientación tienen entre sí.

Siguiendo la misma línea de Navarro Valdivieso (2003), el autor Seiru-lo (1993) sostiene que el volumen y la intensidad son dos variables importantes a tener en cuenta a la hora de planificar cargas de entrenamiento en el armado de los ciclos de los deportes de equipo y lo propone de esta manera:

-Volumen concentrado de condición específica: es la magnitud cuantitativa de la carga que busca una orientación selectiva sobre un sistema funcional requerido en el deporte.

-Volumen de técnica-táctica: es la magnitud cuantitativa de la carga abocada a los fundamentos técnico-tácticos del propio juego.

-Volumen de condición genérica: es la cantidad de trabajo focalizada sobre los sistemas funcionales comunes a todos los deportes y para la prevención de lesiones.

-Intensidad: es la medida que define la calidad con que se realiza el esfuerzo.

1.6.5.2. Efectos de la carga de entrenamiento.

Issurin (2012) considera que hay diversos tipos de efectos de entrenamiento y los divide según el tiempo:

- ▶ Efecto agudo: son los cambios producidos en el organismo en el momento mismo de la ejecución del ejercicio.
- ▶ Efecto inmediato: son los cambios producidos en el organismo luego de una sesión de entrenamiento.
- ▶ Efecto acumulativo: son los cambios producidos en el organismo y al nivel de las capacidades motrices y técnicas luego de una serie de entrenamiento.
- ▶ Efecto retardado: son los cambios producidos en el organismo y al nivel de las capacidades motrices y técnicas luego de un programa de entrenamiento concentrado en un período de tiempo.
- ▶ Efecto residual: retención de los niveles adaptativos luego de una serie de entrenamientos de orientación determinada.

1.6.5.3. Organización de la carga de entrenamiento.

Con lo dicho hasta el momento, concluimos en que la carga de entrenamiento produce efectos tanto en habilidades técnico-tácticas como en cualidades condicionales y estos efectos son agudos, inmediatos, acumulativos, retardados y residuales.

Tanto la carga como los contenidos se deben programar en el entrenamiento deportivo. Esta tarea se basa en la distribución e interconexión de cargas y contenidos de tipo básicos, específicos y competitivos (Santos García y Navarro Valdivieso, 2012). La distribución implica definir el tiempo de influencia de la carga, es decir, largo, corto o intermedio –regular, concentrado o acentuado-, mientras que la interconexión puede ser simultánea, secuencial o mixta.

Hasta el momento se han identificado tres formas básicas de distribución de cargas y contenidos de entrenamiento: regular, acentuada y concentrada. Cada una representa el tiempo de influencia de la carga en cada ciclo o bloque de entrenamiento como así también el tiempo en que permanecerán los contenidos.

La forma regular de distribución consiste en aplicar en un periodo extenso de tiempo, contenidos básicos y específicos, dejando pequeños periodos de tiempo para el uso de contenidos competitivos. Esta forma de distribución está basada en la teoría clásica de Matveev.

La forma concentrada de distribución se realiza en cortos periodos de tiempo, con altas intensidades y especialización del entrenamiento, de esta manera se comprime la organización del entrenamiento en una cualidad física y se somete al deportista a un alto nivel de stress. El diseño A.T.R. es un diseño de concentración de cargas.

La forma de distribución acentuada toma una posición intermedia entre ambas. Por lo tanto el tiempo de influencia de la carga y la permanencia de los contenidos es menos intenso y más prolongado que las cargas concentradas, pero no al punto de una regularización de cargas.

La interconexión de cargas indica la relación que tienen las cargas y contenidos y esto es esencial en el entrenamiento deportivo. Para Navarro Valdivieso (2012) existen dos tipos de interconexión de cargas:

- ✚ Simultanea: se utiliza un contenido multidireccional, los tres tipos de contenidos se aplican simultáneamente en un mismo ciclo de entrenamiento.
- ✚ Secuencial: se utiliza el contenido unidireccional, los tres tipos de contenidos se aplican de manera secuencial.

Según se apliquen los contenidos de entrenamiento básicos, específicos y competitivos en forma principalmente regular o concentrada, el ciclo de entrenamiento para la competición principal se verá condicionado por una típica distribución de dichos contenidos y quedarían definidos por los dos principales modelos: modelo de cargas regulares y modelo de cargas concentradas.

Una situación frecuente en el básquet es la presencia continuada de competiciones importantes durante un periodo largo de tiempo.

1.6.6. Capítulo 6. Periodización del entrenamiento deportivo.

La planificación en el entrenamiento deportivo es, ante todo el resultado del pensamiento del entrenador. Este pensamiento debe estar lo más alejado posible de una improvisación; integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado lo más cercano a la ciencia y la tecnología.

Navarro Valdivieso (2000) asegura que esta planificación se debe entender como un proceso con una serie de decisiones que debe tomar el entrenador en función del contexto en el que está involucrado el jugador. Todo debe ser orientado hacia la mejora y la eficacia del rendimiento.

El deseo de todo entrenador es llegar a la competencia con sus atletas en su pico de rendimiento. Justamente de eso se trata la planificación deportiva: de ordenar sistemáticamente al entrenamiento para conseguir su pico de rendimiento justo cuando lo deseamos.

La periodización es la mejor herramienta para estructurar el entrenamiento y llevar a cabo la estrategia de preparación de los planes de entrenamiento específicos, para contribuir al logro de mejores resultados deportivos.

Actualmente se encuentran modelos de periodización para todas las disciplinas deportivas. El ingenio del entrenador estará volcado a elegir el modelo que se adapte mejor a las características de los deportistas, los objetivos planteados y el calendario de competencias.

Durante la evolución del entrenamiento deportivo, se crearon varios modelos de planificación del entrenamiento, también denominados modelos de periodización (Gómez, 2009).

Cada modelo de periodización posee características propias, cuyo desarrollo

tiene como objetivo permitir la concreción de un proceso de evolución controlada del atleta y su equipo interviniendo racionalmente en la alteración de los factores que condicionan su eficacia.

El modelo de periodización clásica de Matveev fue el marco de referencia inicial. Posteriormente otros modelos surgieron por las discordancias asociadas al modelo clásico.

La organización de la planificación y sus ciclos de entrenamiento estarán determinados por el acoplamiento idóneo entre las características del individuo, su estado de forma, la orientación y carga de entrenamiento, el calendario de competiciones y todo el entorno que rodea al deporte.

Para Selujanov (1999) no considerar los trabajos que contenían descripciones de estructuras de entrenamiento basadas en principios teóricos orientados hacia la adaptación, fue el gran error del modelo clásico. Una cerrada y rígida organización periódica de la planificación y periodización de la carga de entrenamiento, está en clara contradicción con las nuevas concepciones cualitativas del entrenamiento, sobre todo en los deportes de equipo.

Si bien existen diferentes modelos de periodización, a continuación describiré los modelos que considero pertinentes, dadas sus características, para el entrenamiento del básquet, teniendo en cuenta el calendario de competencias y la búsqueda de sucesivos estados de forma.

1.6.6.1. Modelo de Periodización clásico de Matveev.

Postulado.

Fue Matveev quien popularizó el término de Periodización del Entrenamiento Deportivo y es quien define la Forma Deportiva como “el estado de predisposición óptima para la consecución de los logros deportivos que es adquirida por el deportista debido a la correspondiente preparación en cada nuevo escalón del perfeccionamiento deportivo” (Matveev, 1960, p. 49).

En 1955 el propio Matveev, director del Instituto de Educación Física de Moscú, introduce dentro de su modelo de periodización deportiva, los principios de la teoría del síndrome de adaptación de Seyle. Esta teoría abala que cada situación de estrés causa una disminución temporal de la función seguida por un período de adaptación. Este período de adaptación permite no solo

recuperar la función sino que también, si se deja al organismo el tiempo suficiente para recuperarse, produce una mejora de dicha función hasta alcanzar un nivel superior al que presentaba el sujeto antes de ser sometido a un estímulo estresante. De esta manera el autor es considerado uno de los pioneros en la inclusión de aportes científicos (biológicos) dentro de la periodización deportiva.

Es el propio Matveev quien señala que biológicamente la forma deportiva consta de tres fases: adquisición, mantenimiento o estabilización relativa y pérdida temporal.

Propone colocar todas las competencias importantes dentro del mismo periodo competitivo, donde el deportista se encuentra con su mayor rendimiento (estado de forma).

Estructura.

Con respecto a la organización estructural, Matveev (1958) ve al proceso de entrenamiento como un sistema de ciclos de diferente alcance temporal. Las estructuras que componen el Macro ciclo o ciclo de entrenamiento son:

- Mesociclo: abarca aproximadamente entre tres y cuatro semanas de entrenamiento.
- Microciclo: abarca entre cinco y siete días de entrenamiento.
- Sesión: corresponde al entrenamiento diario.

A su vez, se divide el ciclo anual o Macro de entrenamiento en tres periodos consecutivos. Período Preparatorio (pretemporada), Período competitivo (temporada) y Período de Transición (post-temporada). En el Período Preparatorio se busca la adquisición de la forma deportiva, en el Período Competitivo se pretende asegurar el mantenimiento de la forma deportiva y en el Período de Transición se ofrece al jugador un descanso activo evitando de esta manera el síndrome de sobreentrenamiento

El Período Preparatorio consta de dos momentos, el Período Preparatorio General-fase de Adquisición donde el autor remarca la importancia de la preparación física y el Período Preparatorio Específico-fase de Adquisición donde la preparación física deberá responder las exigencias del deporte en cuestión, cobra mayor relevancia con respecto a lo general.

Matveev organiza el entrenamiento como un sistema de ciclos de distinto alcance temporal.

En el Período Competitivo-fase de estabilización, Matveev (1960) hace hincapié en la orientación al logro del máximo nivel de entrenamiento especial. En este período se busca satisfacer la necesidad de adaptarse a las situaciones de competencia de cada deporte

El Período de Transición-fase de pérdida, es netamente de reconstrucción, se pretende consolidar las condiciones funcionales alcanzadas y restablecer las posibilidades de adaptación. Se continúa con el entrenamiento pero evitando que el efecto acumulativo termine en sobreentrenamiento.

Organización de la carga.

Las cargas de entrenamiento son divididas en Generales y Específicas, según sea la naturaleza del deporte o disciplina.

La distribución de la carga se organiza de manera Regular y la interconexión es Simultánea, ya que ninguna es abandonada a lo largo del proceso y ambas están presentes en un mismo ciclo de entrenamiento.

El sentido que toma la carga de entrenamiento es Multidireccional.

Durante todo el ciclo de entrenamiento las cargas tomarán una variación ondulatoria, las cuales se organizarán en ondas pequeñas que son propias de los microciclos, ondas medianas que marcan la tendencia que adopta la carga en los mesociclos configurada internamente por varias ondas pequeñas y ondas grandes que representan la tendencia de la carga usada durante la temporada.

Con respecto a la carga de entrenamiento, Matveev(1958)hace una referencia interesante al mencionar que el nuevo efecto estresante debe aplicarse cuando se haya recuperado el esfuerzo generado por la carga anterior, pero no después de haber desaparecido sus huellas, ya que en ambas condiciones pueden aparecer el fenómeno de sobre entrenamiento.

1.6.5.2. Modelo por bloques de Verkhoshansky (ruso 1988).

Postulado.

Verkhoshansky consideraba que los modelos multilaterales y regulares que se empleaban hasta el momento eran aceptables para deportistas de medio rendimiento. El consideraba que para deportistas de elite, era necesario un modelo que se someta a grandes cargas de trabajo, con el propósito de lograr explotar sus verdaderas posibilidades de adaptación.

Presenta un modelo Unidireccional, Concentrado y Específico, basado en los efectos retardados del entrenamiento a largo plazo. El Efecto Retardado es el cambio que se produce en el organismo con respecto a las habilidades motrices y técnicas luego de un programa de entrenamiento concentrado en un período de tiempo.

Propone cargas Específicas y Competitivas.

Siempre teniendo en cuenta que cada deportista es tolerante a una carga diferente, propone que cuanto más se exijan las reservas energéticas del deportista, mayores van a ser las reacciones compensatorias.

Enfatiza en la necesidad de reproducir cargas competitivas que requieran velocidades similares a las de la competencia.

De esta manera Verkhoshansky crea el modelo de periodización por bloques, estructurado de manera que permita al atleta alcanzar múltiples estados de forma en una misma temporada (Olivera, 2004).

Estructura.

Con respecto a la estructura, emplea bloques de carga concentrada unidireccionales con una duración aproximada de 3 a 5 meses.

Los bloques se caracterizan por una gran concentración de cargas y el contenido de los ejercicios presenta una característica similar al competitivo (Gómez, 2002).

En estos bloques existen prioridades sobre las capacidades condicionales.

Cada bloque de concentración está dividido en dos momentos, en el primero se concentra una gran cantidad de volumen específico y en el segundo se reduce el volumen para aumentar la intensidad de la carga.

Verkhoshansky propone un primer bloque donde se trabaje puntualmente sobre la preparación especial condicional, un segundo bloque de intensificación

específica de la carga por medio de ejercicios competitivos a velocidades de ejecución deseados, y un tercer bloque de carga específica de competición.

El lapso de tiempo en el que se manifiesta el efecto retardado, se determina mediante el volumen y la duración de la carga de fuerza concentrada. La imposición prematura de cargas concentradas no solo suprime el efecto retardado del entrenamiento del estadio previo, sino que también disminuye la eficacia del entrenamiento posterior.

De esta manera se ha producido una simplificación estructural, prescindiendo de los períodos y las fases propias del modelo de entrenamiento de Matveev.

Organización de la carga.

Verkhoshansky (1988) sostiene que para poder explotar al máximo las reservas de adaptación de los deportistas, es necesario un período de no menos de 20 semanas aproximadamente, donde la organización de la carga administrada de manera unilateral, genere posteriormente procesos compensatorios que eleven los niveles actuales de la capacidad.

La secuencia de los bloques se dispone de manera que la concentración de la carga sea una condición básica.

“Cuanto mayor es la disminución de los índices condicionales, tanto mayor será el incremento posterior del rendimiento” (Verkhoshansky en García Manso, Valdivieso, Ruiz Caballero, 1994, p. 112).

En el bloque de concentración, el descenso del rendimiento sobre la capacidad en la que se está puntualizando el entrenamiento, indica que el nivel de las reservas involucradas para sostener su rendimiento, están siendo desbordadas. Gracias a esto, durante el tercer bloque con volumen moderado e intensidad gradual, se podrá acceder al máximo rendimiento deportivo.

Se trata de poder explotar al máximo las reservas de adaptación de los deportistas.

En conclusión la carga de entrenamiento se aplica de manera concentrada, unidireccional y con una interconexión secuencial.

Las teorías contemporáneas utilizan preferentemente las cargas concentradas de una dirección funcional determinada que garantizan modificaciones

funcionales más profundas en el organismo y cambios más sustanciales en el nivel de preparación condicional del deportista (Issurin y Kaverin, 1985).

1.6.5.3. Modelo A.T.R.de Vladimir Issurin.

Postulado.

En el año 1986, Vladimir Issurin, presenta un modelo de planificación basado en el entrenamiento por bloques de Verkhoshansky. Este modelo, suprime los periodos y las fases, y se organiza en bloques para cada mesociclo particular donde se debe concentrar la carga de entrenamiento.

Para organizar la periodización semanal (microciclo) durante el bloque (mesociclo), se toma como referencia los efectos residuales del entrenamiento y el tiempo de recuperación que demandan los distintos procesos fisiológicos compensatorios. De esta manera se fijará la secuencia y los efectos adaptativos buscados con cada carga de entrenamiento, existiendo tres niveles de intensidad en el bloque de desarrollo: Extremo, Elevado y Sustancioso.

Estructura.

Con respecto a la estructura, el nombre ATR, surge por las siglas correspondientes a los bloques de Acumulación, Transformación y Realización.

- Acumulación: Tiene que ver con aumentar el potencial motor del deportista y crear una reserva de cualidades básicas.
- Transformación: Conversión del potencial de las capacidades motoras y técnicas en la preparación específica.
- Realización: Disponer de las capacidades motoras y técnicas para la competencia.

La estructuración del modelo ATR, busca la obtención de reiterados estados de forma al finalizar cada bloque de realización.

Empleando una disminución concentrada de cargas, se produce una disminución de las capacidades.

Este modelo no abandona las cargas de carácter general o especial dentro de la temporada, pero si emplea una interconexión secuencial de cargas, dependiendo del objetivo de cada bloque.

Los Mesociclos tienen una duración lo suficientemente larga (14 a 28 días) como para alcanzar los cambios morfológicos y coordinativos que sean necesarios.

Este modelo permite obtener una concentración más elevada de cargas de entrenamiento.

Organización de la carga.

Siguiendo a Davies (2013) este modelo busca concentrar una carga estresante sobre una capacidad específica a desarrollar para lograr un efecto adaptativo fisiológico compensatorio por acción de los efectos residuales del entrenamiento realizado.

Issurin propone trabajar las capacidades desde un método determinado, logrando así un continuo incremento de los niveles de rendimiento.

“El entrenamiento debe comenzar con el desarrollo de las capacidades con mayor efecto residual (fuerza máxima y resistencia aeróbica). La siguiente fase debe centrarse en el desarrollo de capacidades de efectos residuales medios (fuerza, resistencia y capacidad anaeróbica). El mesociclo final, de realización, debe utilizar las cargas de menor efecto residual (cargas anaeróbicas alacticas o de competición)”(Issurin tomado de Navarro, 1994, p. 214).

1.6.5.4. Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas.

Postulado.

El microciclo estructurado de Seirul-lo está basado en el modelo cognitivo de este mismo autor. Lo que busca el autor en este caso es planificar y periodizar el entrenamiento deportivo en fútbol.

El fútbol con su dinámica abierta no tiene relación con los deportes individuales de tiempo y marca ni con su sistematización cerrada. En el modelo cognitivista el desafío está en la utilización de tareas de resolución abierta, incentivando la creatividad y la interpretación del jugador dentro de un contexto social-deportivo propio del deporte, por su similitud con el básquet en cuanto a la toma de decisión es que decidí incorporarlo en la lista de modelos de periodización.

Estructura.

Las estructuras que interactúan en el interior del deportista son indispensables para comprender el entrenamiento específico y especial. Según el tipo de trabajo que se emplee, se verán involucradas cada una de las estructuras siendo los trabajos genéricos los que demanden menor complejidad, mientras que los trabajos específicos serán los más exigentes dependiendo del nivel de complejidad que posean.

Los trabajos específicos podrán ser divididos en distintos tipos según el origen de la carga: General, Dirigidos, Especiales o Competitivos.

- General: la naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisión es nula.

- Dirigido: la naturaleza y la organización de la carga es parecida a la observada en competición. Incluyen elementos coordinativos específicos y tomas de decisiones inesperadas.

- Especial: la naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competencia, la toma de decisión es específica.

- Competitivo: Son aquellos ejercicios que están compuestos por contenidos competitivos.

Para organizar los entrenamientos Seirul-lo opta por el término Estrategias de organización.

Establecer Estrategias de organización permitirá por un lado poder plasmar en el entrenamiento situaciones propias de la competición, como así también controlar elementos cuantitativos y cualitativos como el volumen y la intensidad del trabajo en función de estimular la interacción múltiple de las estructuras del deportista.

Organización de la carga.

Para el microciclo estructurado la carga de entrenamiento es un elemento más que constituye el estado de forma del deportista, siendo el volumen y la intensidad de la carga los aspectos cuantitativos y cualitativos más mensurables.

El volumen está dado por tres curvas que interactúan.

-La curva del volumen concentrado de carga específica (VCCE): Destinado al desarrollo de contenidos generales, dirigidos y especiales.

-La curva del volumen concentrado técnico táctico (VTT): Conformado por contenidos especiales y competitivos.

-La curva del volumen de carga genérica (VCG): Determinado por contenidos genéricos de tipo complementario y de rehabilitación.

El microciclo estructurado como unidad más importante aparece desde la primer semana de pretemporada, adaptándose al criterio de cargas concentradas de Verkhoshansky (Seirul-lo, 2005).

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la orientación de la carga de entrenamiento, Seirul-lo presenta distintos tipos de Microciclo Estructurado:

Microciclo Preparatorio: en la fase regenerativa, predominan sesiones de carácter genérico y general, pero durante el inicio de pretemporada se alternan sesiones generales y dirigidas, pero ya no genéricas.

Microciclo de Transformación Dirigido: se caracteriza por un predominio de carácter dirigido y especial. Se emplea desde la segunda semana de pretemporada y hasta el último microciclo antes de la primera semana de competición.

Microciclo de Transformación Especial: predominan las sesiones de carácter especial y dirigido sobre las competitivas.

Microciclo de Mantenimiento: existe un equilibrio entre las sesiones de orientación dirigida y especial con las de tipo competitivo. Este microciclo es el que impera durante la fase competitiva.

Microciclo de Competición: se caracteriza por presentar un claro dominio de las sesiones especiales y de competición.

Pretemporada.

Es este un diseño de cargas de los deportes de equipo.

Durante el Microciclo de la pretemporada aparecen las tres curvas de volumen dando origen a la curva de intensidad.

La duración del V.C.C.E. (volumen concentrado de carga específica) será del 45-50% del tiempo total que dure la pretemporada. Durante el mismo bloque se viene incrementando el volumen dedicado al desarrollo técnico táctico (V.T.T.), teniendo en cuenta un descenso de curva personalizado.

La curva de intensidad (I) va aumentando hasta que el V.C.C.E. obtiene su mayor valor, para luego descender hasta que finalice el tiempo de bloque. De esta manera se produce un incremento del V.T.T. con alto nivel de ejecución técnica necesaria para este nivel de la temporada.

La curva de V.C.G. (volumen de condición genérica) aumenta, mientras los sistemas biológicos y motores sufren modificaciones bruscas de carga. Esta condición genérica amortigua los efectos traumáticos de la carga en los sistemas funcionales. Es por esto que se mantiene un cierto nivel de V.C.G. durante el resto de la pretemporada.

Las competiciones de pretemporada, como los torneos de verano, se pueden incluir en este diseño de cargas, que son valorados como V.T.T. y sustituyendo las sesiones de entrenamiento dirigidas a las mismas. Por el contrario durante el bloque de V.C.C.E. no es recomendable la realización de competiciones porque se alteraría mucho la curva de intensidad. Recién en el último tramo de V.C.C.E., cuando el V.T.T. se incrementa, podría afrontarse una competición.

Cuando el deporte tiene resistencia-velocidad como soporte permanente, los contenidos de V.C.C.E. son de organización sucesiva con diferente orientación funcional de la carga.

Sus elementos serán de Fuerza General-Resistencia Dirigida-Fuerza Dirigida.

El autor asegura que a esta categoría pertenecen los deportes de campo pequeño, donde el componente de fuerza es la base para el desarrollo de la velocidad, ya que son deportes de acciones cortas, muy rápidas, de aparición intermitente y en contacto con un oponente. Por esto es tan importante el trabajo de la fuerza durante la pretemporada.

Temporada.

El diseño de cargas durante la temporada de competición depende directamente del tipo de deporte y de su estructura de competición.

Por lo general en los deportes de equipo se compite el fin de semana y durante toda la temporada de manera continua.

Por eso el profesor Seirul-lo propone el Microciclo Estructurado. Es un microciclo con su propia unidad funcional integrada a la Temporada, compuesta por tantas micro estructuras como sean necesarias para completar el tiempo total de competiciones. Además cada micro estructura depende de la otra y a su vez en ella se contemplan los elementos de carga que permiten estar en el estado de forma deseado al final de la micro estructura.

La carga de micro estructura se diseña de manera similar a la de la Pretemporada.

La propuesta V.T.T. es muy semejante a la de la Pretemporada pero más rápida, su pendiente inicial es mayor para que durante el Bloque de Temporada (B.T.), podamos incluir mas contenidos técnico-tácticos.

Se produce una alta concentración de cargas en los días centrales del microciclo asegurando con su descenso un estado de forma óptimo para la competencia del fin de semana. Esto se logra gracias a la curva de intensidad que es más rápida y adelantada tanto en B.T. como en V.T.T.

Es importantísimo conocer con anticipación suficiente el calendario deportivo para reorganizar estas curvas de forma indicada.

La curva V.C.G. cumple los mismos objetivos que los de la Pretemporada, las grandes modificaciones están en B.T. y por eso se cambio su denominación a V.C.C.E. de la Pretemporada.

Al mantener la intensidad logramos que las variaciones de volumen sean más significativas y puedan lograr los efectos correspondientes en las cargas. El descenso progresivo del volumen hace responder positivamente al organismo del deportista, que junto con el ascenso de intensidad correspondiente, lograra un nuevo estado de forma para toda la temporada.

Por eso al diseñar las curvas de entrenamiento es muy importante el calendario de competiciones como referencia, ya que deben estar reflejadas en el microciclo donde se plasma la cuantificación exacta de la carga de entrenamiento. De esta forma se estructura en relación a todos los demás microciclos.

El autor asegura que cada microciclo debe tener una determinada relación entre los elementos condicionales que se utilizan en el bloque, con los elementos de la curva V.T.T.

En términos generales debe haber relación directa entre los elementos de resistencia con los de táctica y los de fuerza-velocidad con los de técnica.

Seirul-lo considera que en cualquier fase de la vida deportiva, debe haber un período de preparación, seguido por otro de competición, para terminar con un período transitorio. Para diferenciar a los deportes de equipo lo llamaremos: Pretemporada, Temporada y Descanso Activo.

La pretemporada tiene un periodo de 4 a 8 semanas, seguido de una temporada que consta de 40 a 44 semanas y un descanso activo de 3 a 6 semanas.

Todos los modelos de periodización están basados en el trabajo de investigación del profesor Raúl Davies (2013) y su propuesta de análisis.

1.6.7. Capítulo 7. Métodos y tareas de entrenamiento.

“El método de entrenamiento deportivo es un procedimiento planificado que señala el camino para alcanzar los objetivos propuestos en el entrenamiento” (González, 1996, p. 32). Por su parte Hegedüs (1996) menciona que “los métodos deben tener en cuenta la especialidad deportiva para la cual se dedica el deportista. Esto significa que el entrenamiento tiene valor cuando no es un fin en sí mismo, sino que apunta a la optimización y/o perfeccionamiento en aquella disciplina deportiva para la cual se debe aplicar” (p. 91).

Lo que los autores parecen indicar es que son los métodos por si mismos los que enseñan, ya que por su estructura implican la aparición de ciertos parámetros fisiológicos que el deportista debe respetar y controlar para que todo produzca un beneficio en su rendimiento. A su vez es Jorge Gómez (2002) quien nos cuenta que los métodos de enseñanza, son una forma de presentar los contenidos de manera que puedan aprenderse de una forma económica y efectiva.

Cada modalidad deportiva debe gestionar y organizar los métodos de entrenamiento más adecuados para cada especialidad deportiva. Es importante poder lograr definir cada método conceptualmente analizando las

situaciones prácticas que se observan a diario en el entrenamiento deportivo. Tener claro que saberes o conocimientos son importantes y significativos para un equipo es la clave para planificar los métodos de entrenamiento más adecuados para la mejora del rendimiento deportivo.

1.6.7.1. Clasificación de las tareas.

Toda la temporada competitiva se divide en cuatro niveles de organización hasta llegar a la competencia, también llamadas tareas de entrenamiento.

Estos niveles o tareas son: General, Dirigido, Especial y Competitivo.

Desde la perspectiva analítica-sintética del movimiento las tareas se llevan a cabo por medio de ejercicios con el propósito de desarrollar una determinada capacidad o habilidad técnica, pudiendo incluir o no elementos tácticos del juego

Roca (2005) nos propone dividir las tareas de entrenamiento de la siguiente manera.

La tarea general o analítica:

- Es la que acerca la capacidad básica (fuerza, velocidad, resistencia) al deporte en cuestión. Los componentes de la carga no tienen relación con la dinámica del juego. La toma de decisión es nula.

Se emplean para desarrollar algunos contenidos básicos y específicos que sirvan de base para la manifestación de la condición física en competencia.

La tarea dirigida:

- -Es la que se centra en desarrollar los aspectos necesarios para alcanzar un puesto específico en la especialidad. Los componentes de la carga de entrenamiento y las acciones motrices se dirigen hacia las necesidades propias de la competencia, con una toma de decisión poco compleja.

La tarea especial:

- Es la que permite optimizar los aspectos técnico-tácticos personificados por el jugador. Los componentes de la carga de entrenamiento y las acciones motrices son específicos de la competencia. La toma de decisión es compleja.

La tarea polivalente:

- Es la que logra superar o igualar, pero de una forma parcial, las situaciones en que se manifiesta esa cualidad en la competición. Los componentes de la carga y las acciones motrices son propios de la etapa competitiva. Las tareas competitivas cuentan con principios y sub principios basados en la lógica interna del deporte.

1.6.7.2. Clasificación de los métodos de entrenamiento.

Todos los modelos de periodización que vimos en el capítulo anterior, tienen diferentes criterios metodológicos y mayor empatía con determinados métodos de entrenamiento. A continuación veremos los métodos en cuestión.

Método analítico.

Para Cavalli (2008), estos métodos de entrenamiento son situaciones producidas en el mismo que provienen de una idea mecanicista del rendimiento.

Consiste en desglosar la técnica en distintas fases para entrenarlas por separado, con el objetivo de corregir errores o potenciar características propias de la técnica.

Con este método se busca potenciar al deportista, contemplando las estructuras fisiológicas propias de cada deporte. Son situaciones aisladas o descontextualizadas de juego que buscan desarrollar las capacidades condicionales mediante tareas y cargas que impacten directamente en los aspectos fisiológicos. Por esto, las acciones sociomotrices propias de la competencia no son contempladas a la hora de diseñar las tareas de entrenamiento. Tiene que ver con las tareas analíticas.

Se busca el máximo rendimiento por medio de la potenciación individual y aislada.

Método integrado.

A diferencia de las metodologías analíticas que buscan el máximo rendimiento por medio de la potenciación individual alejándose de toda situación de competencia, el método integrado interrelaciona en una misma tarea las habilidades técnicas, tácticas, psicológicas, perceptivas y condicionales.

Es por esta integración que desde un pensamiento holístico, estarán siendo trabajadas conjuntamente y en función de la especificidad propia de la lógica interna del deporte, las capacidades cognitivas, coordinativas y condicionales.

De esta manera el preparador físico seleccionara las tareas que incluyan aspectos técnicos como la defensa en zona, aspectos condicionales como la fuerza explosiva, indispensable en el básquet, aspectos propioceptivos que aumentan la sensibilidad con el elemento, driles de coordinación como las cortinas ofensivas y por sobre todo aumentar el trabajo en el aspecto volitivo del jugador.

Este método tiene relación con las tareas dirigidas y especiales.

Método polivalente.

Este método se encuentra inmerso en el método integrado, posibilita a los jugadores y a los equipos desarrollar en forma integral su motricidad deportiva, logrando comprender y aplicar en competencia su intensidad máxima.

Se componen de situaciones de enseñanza que respetan la lógica interna de la modalidad deportiva. Esta metodología tiene en cuenta la complejidad.

Se relacionan aspectos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, teóricos y relacionales para que estos componentes estructurales de movimiento del jugador de básquet puedan transitar por un alto nivel funcional. Se relacionan con las tareas competitivas.

1.6. Objetivos

Objetivo principal.

Determinar los distintos modelos de periodización empleados por los preparadores físicos para el entrenamiento de las habilidades específicas en jugadores de básquet masculino de la categoría sub 19 de la liga FEBAMBA con el objetivo de potenciar el comportamiento motor específico de los jugadores.

Objetivos específicos.

-Distinguir la estructuración del modelo empleado para el mantenimiento de las habilidades específicas durante la etapa preparatoria y competitiva.

-Identificar el tipo de organización de la carga para el potenciamiento de las habilidades específicas en el básquet.

-Identificar la orientación del entrenamiento empleado para el mantenimiento de las habilidades específicas en el básquet.

-Reconstruir los modelos de periodización empleados para el entrenamiento desde la percepción de los preparadores físicos conforme a su potencial de desarrollo de capacidades y habilidades motoras.

-Caracterizar el método de entrenamiento más utilizado por los preparadores físicos de básquet para el funcionamiento de las habilidades específicas.

-Describir los tipos de tareas más utilizados por ellos para tal fin.

2. Segunda Parte: Materiales y Método

2.1. Tipo de diseño

Con respecto al estado de arte y los objetivos a alcanzar, no se han encontrado antecedentes o trabajos de investigación referidos a los modelos de periodización de las habilidades específicas en el básquet de la categoría sub 19. Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (1996) afirman que: “Los estudios exploratorios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes” (p. 58). Los autores consideran que esto ocurre cuando la revisión teórica demuestra que hay solo ideas vagas relacionadas con el objeto de estudio.

Los citados autores creen también que los estudios descriptivos sirven para relatar situaciones y eventos, describen cómo son y cómo se manifiestan determinados fenómenos. Añaden que tanto los estudios exploratorios como los descriptivos son comunes en la investigación del comportamiento especialmente donde hay poca información al respecto.

Según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (1996), los estudios descriptivos “miden de manera más bien independiente los conceptos o variables con los que tienen que ver” (p. 60).

Por esto, y basándome en los citados autores este trabajo se llevó a cabo a través de un diseño exploratorio-descriptivo.

Gómez y Perelló (2006) mencionan el tiempo como un criterio importante para determinar el tipo de diseño. El trabajo de investigación se basa en un diseño sincrónico, porque se estudió el comportamiento de las variables durante el año 2015 y no se fijó la investigación en la evolución del mismo.

Según la búsqueda de conocimiento es un tipo de investigación aplicada, que busca generar conocimiento para ser utilizado luego en las prácticas profesionales, aportando datos fehacientes que ayuden a los preparadores físicos en el armado de su periodización deportiva. Este trabajo al ser de investigación aplicada busca además brindar información académica que nutra las diferentes cátedras en los profesorados de educación física.

La investigación se valió de datos empíricos obtenidos mediante un trabajo de campo realizado en el terreno, observando entrenamiento de jugadores de básquet de la categoría sub 19 en diferentes fases: pretemporada, temporada y descanso activo. Asimismo la observación se complementó con la opinión y valoración de los modelos empleados por parte de entrenadores y jugadores.

La perspectiva temporal indica que es un diseño retrospectivo, ya que se indagó sobre los modelos de periodización utilizados por los preparadores físicos durante la temporada calendario 2015.

La manipulación de las variables indica que es un diseño no experimental, ya que se realizan entrevistas en el campo a los preparadores físicos y se registran los datos expresados por los mismos.

2.2. Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos

Nivel de anclaje (Na). Formada por los preparadores físicos de la categoría sub 19 que se desempeñan laboralmente en clubes de Capital y Gran Buenos Aires y que participan en la liga FEBAMBA.

Las variables fueron los modelos de periodización utilizados por éstos durante los Periodos Preparatorio (V1) y Competitivo (V2).

A través de los valores y dimensiones se busca conocer cuáles son los modelos de periodización más utilizados por los preparadores físicos para favorecer el potenciamiento de las habilidades específicas en el básquet. Así también, conocer las diferentes formas de estructurar los periodos, organizar la carga y orientar el entrenamiento en los distintos momentos de la temporada.

Nivel sub unitario(N-1). Se pretende a través de las correspondientes variables y dimensiones, conocer las planificaciones diseñadas por los preparadores físicos, como así también la orientación metodológica (métodos y tareas) para el desarrollo y mantenimiento de las habilidades específicas de los jugadores en los Periodos Preparatorio y Competitivo, intentando encontrar posibles relaciones con los Modelos de Periodización.

Para todos los indicadores el procedimiento fue preguntar a los preparadores físicos.

Periodo preparatorio

| Unidad de Análisis (U. A.) | Variables (V) | Valores (R) | Indicadores (I) | |
|--|--|-------------------|-------------------------------|---|
| | | | Dimensión | Valores |
| Los preparadores físicos que trabajan en la categoría juvenil FEBAMBA. | V1. Modelos de periodización durante el P.Preparatorio | R1.Matveev | Estructuración del modelo | -Se divide el ciclo anual en tres periodos consecutivos: Preparatorio general y especial (fase de adquisición), periodo Competitivo (fase de estabilización) y periodo de Transición (fase de perdida). |
| | | | Organización de la carga. | Se utilizan cargas regulares y simultaneas durante todo el ciclo. Toma sentido multidireccional. |
| | | | Orientación del entrenamiento | -Se busca una orientación general que apunte a la preparación física. |
| | | R2. Verkhoshansky | Estructuración del modelo | Se realiza la periodización por bloques para lograr diferentes impactos en la temporada |

| | | | | |
|--|--|-----------|-------------------------------|---|
| | | | Organización de la carga. | Se utilizan cargas concentradas y unilaterales con el objetivo de explotar al máximo las capacidades de adaptación de los deportistas. |
| | | | Orientación del entrenamiento | -Se organiza de manera específica. |
| | | R3.A.T.R. | Estructuración del modelo | Se alternan tres tipos de mesociclos: Acumulación, Transformación y Realización. De esta manera se obtienen reiterados estados de forma al finalizar cada mesociclo de realización |
| | | | Organización de la carga | Se busca concentrar una capacidad estresante sobre una carga |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--------------|-------------------------------|--|
| | | | Orientación del entrenamiento | Se busca lograr una orientación específica y competitiva. |
| | | | Estructuración del modelo | -Se divide el año en diferentes microciclos estructurados, donde se busca estimular la interacción múltiple de las estructuras del deportista. |
| | | R4 Seirul-lo | Organización de la carga | -Se presentan distintos microciclos de carga concentrada donde cada micro estructura depende de la otra logrando el estado de forma deseado al final de cada micro estructura. |

| | | | | |
|--|--|--|---------------------------------------|--|
| | | | . Orientación del entrenamiento | -Toma un sentido competitivo donde la técnica y la táctica son fundamentales. |
|--|--|--|---------------------------------------|--|

Periodo competitivo

| Unidad de Análisis (U. A.) | Variables (V) | Valores (R) | Indicadores (I) | |
|--|--|--------------------|-------------------------------|---|
| | | | Dimensión | Valores |
| Los preparadores físicos que trabajan en la categoría juvenil FEBAMBA. | V1. Modelos de periodización durante el P.Preparatorio | R1.Matveev | Estructuración del modelo | -Se divide el ciclo anual en tres periodos consecutivos: Preparatorio general y especial(fase de adquisición),periodo Competitivo(fase de estabilización)y periodo de Transición (fase de perdida). |
| | | | Organización de la carga. | Se utilizan cargas regulares y simultaneas durante todo el ciclo. Toma sentido multidireccional. |
| | | | Orientación del entrenamiento | -Se busca una orientación general que apunte a la preparación física. |
| | | R2. Verkhoshan sky | Estructuración del modelo | Se realiza la periodización por bloques para lograr diferentes impactos en la temporada |

| | | | | |
|--|--|-----------|-------------------------------|---|
| | | | Organización de la carga. | Se utilizan cargas concentradas y unilaterales con el objetivo de explotar al máximo las capacidades de adaptación de los deportistas. |
| | | | Orientación del entrenamiento | -Se organiza de manera específica. |
| | | R3.A.T.R. | Estructuración del modelo | Se alternan tres tipos de mesociclos: Acumulación, Transformación y Realización. De esta manera se obtienen reiterados estados de forma al finalizar cada mesociclo de realización |
| | | | Organización de la carga | Se busca concentrar una capacidad estresante sobre una carga |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--------------|-------------------------------|--|
| | | | Orientación del entrenamiento | Se busca lograr una orientación específica y competitiva. |
| | | | Estructuración del modelo | -Se divide el año en diferentes microciclos estructurados, donde se busca estimular la interacción múltiple de las estructuras del deportista. |
| | | R4 Seirul-lo | Organización de la carga | -Se presentan distintos microciclos de carga concentrada donde cada micro estructura depende de la otra logrando el estado de forma deseado al final de cada micro estructura. |

| | | | | |
|--|--|--|---------------------------------------|--|
| | | | . Orientación del entrenamiento | -Toma un sentido competitivo donde la técnica y la táctica son fundamentales. |
|--|--|--|---------------------------------------|--|

Período preparatorio

| Unidad de Análisis (U. A.) | Variables (V) | Valores (R) | Indicadores (I) | |
|---|---------------------------------|---|----------------------------|--|
| | | | Dimensión | Valores |
| Planificaciones del entrenamiento utilizadas por los preparadores físicos | V1. Métodos de entrenamiento | R1. Metodo analítico R2. Método integrado R.3 Método polivalente | Tareas de entrenamiento | Tarea general. Situaciones de entrenamiento donde se incluyen los aspectos físicos y fisiológicos de la acción motriz. |
| | | | | Tarea dirigida. Situaciones de entrenamiento donde se vinculan aspectos físicos, fisiológicos y técnicos coordinativos de la acción motriz. |
| | | | | Tarea especial. Situaciones de entrenamiento donde se trabajan de manera integrada las capacidades condicionales, habilidades técnicas y tácticas. |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>Tarea polivalente. Situaciones de entrenamiento donde se vinculan todos los aspectos de la preparación (fisiológicos, técnicos, tácticos y psicológicos) en relación con la complejidad y la lógica interna del juego.</p> |
|--|--|--|--|---|

Periodo competitivo

| Unidad de Análisis (U. A.) | Variables (V) | Valores (R) | Indicadores (I) | |
|---|---------------------------------|---|----------------------------|--|
| | | | Dimensión | Valores |
| Planificaciones del entrenamiento utilizadas por los preparadores físicos | V1. Métodos de entrenamiento | R1. Método analítico R2. Método integrado R.3 Método polivalente | Tareas de entrenamiento | Tarea general. Situaciones de entrenamiento donde se incluyen los aspectos físicos y fisiológicos de la acción motriz. |
| | | | | Tarea dirigida. Situaciones de entrenamiento donde se vinculan aspectos físicos, fisiológicos y técnicos coordinativos de la acción motriz. |
| | | | | Tarea especial. Situaciones de entrenamiento donde se trabajan de manera integrada las capacidades condicionales, habilidades técnicas y tácticas. |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | Tarea polivalente. Situaciones de entrenamiento donde se vinculan todos los aspectos de la preparación (fisiológicos, técnicos, tácticos y psicológicos) en relación con la complejidad y la lógica interna del juego. |
|--|--|--|--|--|

2.3. Fuentes de datos

Según la clasificación propuesta por Samaja (1993), las fuentes de datos han sido primarias, ya que los datos se obtuvieron a través de entrevistas en contacto directo con los preparadores físicos.

Para la elección de la fuente de datos del trabajo de investigación se buscó basarse en los tres criterios de validación que Samaja (1993) considera relevantes.

-Accesibilidad: la obtención de datos fue posible a través de contactos gestionados y del acceso a los preparadores físicos en el entorno laboral, de esta manera se pudo avanzar con las condiciones que facilitaron el accionar de las entrevistas.

-Viabilidad: como cuenta Samaja (1993) es la coherencia entre el hecho a producir y las condiciones esenciales. Al estar la muestra informada del propósito a producir, se pudieron obtener las condiciones necesarias para lograr los objetivos que la investigación persigue.

-Factibilidad: se pudo lograr acceder a los datos fácilmente mediante una entrevista semi-estructurada efectuada a los preparadores físicos en lugares programados para su realización.

-Economía de datos: el registro de los datos consistió en traslados para acceder al entrevistado. El costo del mismo fueron los viáticos que se tuvieron que solventar para el acceso a los futuros datos de la investigación.

-Calidad y riqueza de los datos: la entrevista se realizó directamente con los preparadores físicos representantes de la muestra, es por eso que se priorizó en la elaboración de cuestionarios específicos en relación a las estrategias y métodos empleados en la preparación física del básquet con el fin de que ellos mismos relaten sus dificultades, experiencias y expectativas relacionadas con la situación actual de los jugadores.

-Cantidad o cobertura de los datos: gracias a la buena predisposición del preparador físico del club G.E.V.P. se logró acceder al resto de sus colegas para la obtención de las entrevistas.

-Oportunidad de la información que proporciona: se refiere a la velocidad del acceso a la información. Gracias a la buena predisposición de los seis preparadores físicos, se logró recopilar la información basada en entrevistas de carácter abierto y relajado.

2.4. Instrumentos para la producción de datos

Para realizar la producción de datos se eligió como instrumento la realización de entrevistas semi- estructuradas dirigidas a los preparadores físicos de básquet que trabajan en la categoría sub 19 de la liga febamba (ver anexo 1, modelo de entrevista y anexo 2, la desgravación de las entrevistas realizadas). Con respecto a la administración de los cuestionarios, se consideró más confiable realizar entrevistas individuales conducidas personalmente en tiempo y espacio.

Siguiendo a Iñiguez (2008), la administración del cuestionario, vía entrevista individual, debe ser pensada y detallada para poder obtener un diseño óptimo que conduzca favorablemente hacia la producción de datos, esto fue lo que se intentó abordar desde este diseño de entrevista semi-estructurada.

El autor sostiene que el entrevistado debe poseer un conocimiento sobre el tema, como así también vocabulario y recursos verbales, es por lo que señala el autor, que se buscó entrevistar a especialistas en el tema de las habilidades específicas en el básquet de la categoría sub 19.

Iñiguez (2008) añade que por su parte, el entrevistador, debe crear un clima apropiado y mostrar una actitud cordial para que el entrevistado se sienta cómodo y se consiga una entrevista abierta y de ida y vuelta. Siguiendo esta idea se intentó captar el punto de vista del entrevistado sobre la periodización de las habilidades específicas del básquet en toda su profundidad.

2.5. Plan de actividades en contexto

El plan de actividades se produjo en el terreno mismo de entrenamiento. Se entrevistó a cada preparador físico en su espacio de trabajo, al cual se accedió para hacer más accesible la entrevista. La misma se realizó al finalizar entrenamientos y partidos oficiales de liga federativa.

Se buscó una posición interactiva en un ambiente de diálogo totalmente relajado y cordial, para realizar una entrevista de ida y vuelta. El contacto previo a la entrevista con cada preparador físico fue vía mail y telefónica.

| Actividad | Fecha |
|---|--|
| Entrevista con el preparador físico del club G.E.V.P. para solicitar, por medio del mismo, contacto con sus colegas de la liga febamba, para la realización de entrevistas. | 10 de marzo de 2016 |
| Comunicación con cada preparador físico para acordar fecha y horario de entrevista | Del 20 de marzo al 22 de abril de 2016 |
| Realización de las siete entrevistas pautadas | Del 29 de abril al 27 de mayo de 2016 |

2.6. Universo y muestra

El universo de estudio está compuesto por los preparadores físicos de básquet de la categoría sub 19 que participaron de la liga febamba durante el año 2015. Teniendo en cuenta que es un estudio exploratorio y cualitativo el tipo de muestra que se escogió es de carácter finalístico, escogiendo deliberadamente

a los preparadores físicos según ciertas características relevantes (Samaja, 1993).

Es por esta razón que se escogió llevar a cabo las entrevistas con los preparadores físicos que cumplen con las características pertinentes determinadas para los fines de esta investigación (Samaja, 1993).

De esta manera la muestra quedó integrada por:

- 6 preparadores físicos de equipos de Capital y Gran Buenos Aires.
 - club G.E.V.P.
 - club San Lorenzo de Almagro
 - colegio Cardenal Copello
 - club Vélez Sarsfield
 - club River Plate
 - club Institución Sarmiento

La muestra de profesionales que se escogió ha sido la indicada para brindar información coherente acerca de modelos de periodización y métodos de entrenamiento utilizados para el mantenimiento y potenciamiento de las habilidades específicas del básquet.

Una muestra es válida cuando es representativa y Samaja (1994) distingue dos criterios: sustancial o teórica y estadística o formal. En la muestra finalística se implementa el criterio sustancial. Como se dijo, la muestra debe ser representativa del universo, se definen criterios de inclusión de unidades de análisis que en su estructura tengan las mismas características que fueron definidas en el universo. Samaja afirma que cuanto más conocemos el universo más elementos de juicio tendremos para evaluar las semejanzas o no entre universo y muestra.

2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos

“...prever qué tratamiento o procesamiento podremos efectuar es uno de los criterios más importantes para seleccionar los datos a buscar” (Samaja, 1993. p.281).

Para Samaja es muy importante transformar la información para ser comprendida científicamente. Para él, ésta es la fase más importante en donde culmina el diseño de investigación.

El plan de tratamiento y análisis de los datos consiste en trabajar con los datos obtenidos, mediante su recolección, para obtener una nueva información, un nuevo objeto de conocimiento.

Siguiendo a Samaja (1993) el tratamiento y análisis de datos en una investigación de carácter exploratorio está predominantemente centrada en el valor. De esta manera concluimos en un tratamiento cualitativo.

Secuencia de actividades:

- 1- Procesamiento de la información: ordenamiento de la información cualitativa en la matriz de datos (selección de información para cada dimensión). En el procesamiento se categorizó la información correspondiente a cada dimensión para conceptualizarla según categorías de análisis (valores de la dimensión). En este punto se realiza un análisis centrado en el valor.
- 2- Análisis del comportamiento de las variables (y dimensiones) para cada unidad de análisis a fin de comprender las características del entrenamiento de cada preparador físico. En este punto se realiza un análisis centrado en la unidad de análisis.
- 3- Análisis del comportamiento de las variables (y dimensiones) en general, para el grupo de unidades de análisis que componen la muestra. En este punto se realiza un análisis centrado en la variable.

3. Tercera Parte: Análisis y conclusiones

3.1. Exposición, análisis e interpretación de los datos.

A continuación se expondrán los comportamientos de cada una de las unidades de análisis para su análisis e interpretación.

Habiendo realizado un exhaustivo análisis basado en el valor (ver anexo), se realizó el análisis centrado en los preparadores físicos (unidad de análisis).

Preparador físico número 1: Durante el Período Preparatorio elige un modelo de entrenamiento basado en sus convicciones, capacitación y experiencias, con gran referencia del autor Seirul-lo Vargas. Durante el Período Competitivo el modelo de entrenamiento es propio del autor Seirul-lo Vargas.

Preparador físico número 2: En el Período Preparatorio utiliza el modelo clásico de Matveev basado en las fases o períodos, mientras que en el Período Competitivo utiliza un modelo propio basado en sus estructuras y en las respuestas del equipo.

Preparador físico número 3: Durante el Período Preparatorio se basa en el autor Matveev cargando las fases o períodos de manera regular, en cambio durante el Período Competitivo elige un modelo propio basado en la eficacia del equipo y en la constante evaluación del entrenador.

Preparador físico número 4: En el Período Preparatorio utiliza el modelo clásico de Matveev donde en la fases de adquisición prioriza el trabajo de preparación física. En el Período Competitivo utiliza un modelo propio sujeto a cambios de competencia y evaluaciones constantes.

Preparador físico número 5: Durante el Período Preparatorio se basa en el autor Verkhoshansky utilizando bloques de trabajo y cargas concentradas, en cambio durante el Período Competitivo utiliza un modelo basado en sus convicciones combinando numerosos autores de referencia que acompañaron su especialización.

Preparador físico número 6: En el Período Preparatorio utiliza el modelo clásico de Matveev donde la fase de adquisición se basa en las capacidades físicas. En el Período Competitivo utiliza un diseño propio basado en la prueba y error del equipo.

Análisis centrado en las variables.

- Teniendo en cuenta las estructuras temporales, se han obtenido los siguientes datos correspondientes al Período Preparatorio.

Tres de los preparadores físicos se basan en el empleo de ciclos generales para obtener el estado de forma (Matveev, 1960) con cara a la competencia, es aquí donde el trabajo de las capacidades condicionales se orienta de manera general.

En el Período Preparatorio, la forma de estructuración se inclina hacia el modelo clásico. La mayor parte de la muestra se basa en las fases y períodos de Matveev porque es este autor quien centra su postulado en la adquisición de la forma deportiva y gran magnitud de los entrenamientos se basan en los trabajos de preparación física. Hay un Período Preparatorio General-fase de Adquisición, donde el entrenamiento de las capacidades condicionales remarca la importancia de la preparación física, “es en este momento cuando la preparación física es prioridad y alcanza un 80% del trabajo diario”. (Anexo 1, entrevista 6). En cambio es en el Período Preparatorio Específico-fase de Adquisición donde la preparación física deberá responder las exigencias del deporte en cuestión. En básquet se trabaja mucho en cuanto a las transferencias deportivas, la preparación física cobra mayor relevancia con respecto al otro Período Preparatorio General, el sujeto 5 nos aclara sobre la importancia de transferir el trabajo físico a la cancha “el jugador debe vivenciar esa transferencia específica a la cancha de manera real”.(Anexo 1, entrevista 5). Las exigencias propias de un deporte como el básquet necesitan de una especificidad acorde a la lógica interna del deporte.

Dos preparadores físicos eligen un modelo propio, con una estructuración personalizada “tengo mis propias convicciones y por supuesto los fundamentos teóricos se van a ir adaptando según los requerimientos del equipo” (Anexo 1, entrevista 1). Estos preparadores físicos estructuran el tiempo siguiendo su propia planificación y solo uno elige un modelo en bloques.

- Teniendo en cuenta las estructuras temporales se han conseguido los siguientes datos correspondientes al Período Competitivo.

En el Período Competitivo, los preparadores físicos eligen armar sus propias estructuras temporales. Si bien la gran mayoría se basan en la micro estructura del autor Seirul-lo Vargas, cada preparador físico elige hacer funcionar su propia estructura temporal “en el período competitivo todo el trabajo lo hago en base a microciclos”. (Anexo 2, entrevista 1). Toda la muestra coincide en la elección de la carga semanal en este período. El sujeto 2 agrega: “la planificación no es rígida sino que se va adaptando en virtud de las necesidades del equipo, es por eso que armo mi propia estructura”. Por lo general esto se realiza en base a la obtención de resultados en las competencias y en virtud de los mismos se evalúa la continuidad del sistema. El sujeto 5 nos dice: “Trabajo con microciclos según las necesidades de cada jugador en virtud de los resultados en la competencia”.

- Teniendo en cuenta la organización de la carga de entrenamiento en el Período Preparatorio, se obtuvieron los resultados detallados a continuación.

En el Período Preparatorio, cuatro integrantes de la muestra eligen cargas regulares, y solo dos concentran las cargas en pre temporada. “Nosotros comenzamos en febrero trabajando más específico en base a las capacidades condicionales, sin pelota priorizando lo físico. Entrenamos martes y jueves 1 hora y media”. (Anexo 1, entrevista 3).

Por su parte el sujeto 5 nos cuenta que “durante el período preparatorio lo más importante es la puesta a punto de las capacidades físicas, si bien se trabajan

las habilidades físicas la prioridad es alcanzar una buena base física para toda la temporada de competencia”.

Lo que buscan los preparadores físicos es aplicar en un período extenso de tiempo, contenidos básicos y específicos, dejando períodos más pequeños para el uso de contenidos competitivos. “Se estipula un tiempo de pre temporada de 40-45 días”, el sujeto 1 nos cuenta que busca un largo período de entrenamiento. Al elegir esta forma de distribución se infiere que los preparadores físicos se basan en la teoría clásica de Matveev.

- Teniendo en cuenta la organización de la carga de entrenamiento en el Periodo Competitivo, se obtuvieron los resultados detallados a continuación.

En el Período Competitivo son tres los preparadores físicos que eligen concentrar las cargas, dos utilizan las cargas acentuadas y uno la carga regular. “La carga la manejo de manera concentrada, entrenamos tres veces por semana. La carga del lunes es una carga aeróbica importante, la del miércoles es de fuerza y la del viernes es una carga de coordinación y flexibilidad. Cada microciclo tiene su momento para desarrollar la capacidad que nosotros creemos importante.” (Anexo 1, entrevista 1).Verkhoshansky consideró que para deportistas de elite, era necesario un modelo que se someta a grandes cargas de trabajo, con el propósito de lograr explotar sus verdaderas posibilidades de adaptación. La forma concentrada de distribución se realiza en cortos períodos de tiempo, con altas intensidades y especialización del entrenamiento, de esta manera se comprime la organización del entrenamiento en una cualidad física y se somete al deportista a un alto nivel de stress. El sujeto 5 nos dice: “hay que reproducir cargas competitivas que requieran velocidades similares a las de la competencia”.

Son dos los que prefieren el trabajo con cargas acentuadas.

“La planificación no es rígida sino que se va adaptando en virtud de las necesidades del equipo, es por eso que armo mi propia estructura. Yo trabajo semanalmente combinando dos capacidades” (Anexo 1, entrevista 2).El tiempo de influencia de la carga y la permanencia de los contenidos es menos intenso y más prolongado que las cargas concentradas, pero no al punto de una

regularización de cargas. Solo un integrante de la muestra elige regularizar la carga en este período.

- Teniendo en cuenta la orientación del entrenamiento en el Período Preparatorio, se obtuvieron los resultados detallados a continuación.

En este período, todos los preparadores físicos utilizan una orientación general-especial en los entrenamientos, esto complementa la forma regular de distribución que consiste en aplicar estos contenidos en un período extenso de tiempo. Por lo expuesto en el marco teórico, se infiere que esta forma de distribución está basada en la teoría clásica de Matveev.

- Teniendo en cuenta la orientación del entrenamiento en el Período Competitivo, se obtuvieron los resultados detallados a continuación.

En este período, todos los preparadores físicos utilizan una orientación competitiva, donde la forma concentrada de distribución se realiza en cortos períodos de tiempo y altas intensidades. Esto produce una especialización del entrenamiento, donde se comprime la organización en una cualidad física y se somete al deportista a un alto nivel de stress. Claramente en este periodo los contenidos se basan en cargas concentradas y máxima especialización.

- Con respecto a los Métodos de entrenamiento, se han obtenido los datos expresados a continuación para el Período Preparatorio.

Este es un período en el que todos los preparadores físicos eligen el método analítico como base de sus entrenamientos. “En pretemporada el trabajo de preparación física es analítico” (Anexo 1, entrevista 1)

Para Cavalli (2008) son situaciones que provienen de una idea mecanicista del rendimiento. “Priorizo los driles, desglosamos la técnica para que el jugador la asimile y luego la aplique”. (Anexo 1, entrevista 3)

Con este método se busca potenciar al deportista, contemplando las estructuras fisiológicas propias de cada deporte. Se busca el máximo rendimiento por medio de la potenciación individual y aislada. “Puntualizamos

la preparación física según el jugador y sus necesidades para que sea más individualizada en cuanto a simetrías y desbalances”. (Anexo 1, entrevista 5).

- Con respecto a los Métodos de entrenamiento, se han obtenido los datos expresados a continuación para el Período Competitivo.

En el Período Competitivo el método más usado es el integrado, pero se usa también el analítico combinado con el integrado en dos casos. El método integrado interrelaciona en una misma tarea las habilidades técnicas, tácticas, psicológicas, perceptivas y condicionales. “Trato de trabajar en forma integrada, global y mixta dependiendo los días de entrenamiento y la proximidad a la competencia”. (Anexo 1, entrevista 6).

Es por esta integración que desde un pensamiento holístico, estarán siendo trabajadas conjuntamente y en función de la especificidad propia de la lógica interna del deporte, las capacidades cognitivas, coordinativas y condicionales.

“En temporada se trabaja mucho la resolución táctica. En lo táctico le ofrecemos situaciones de resolución intelectual para que el jugador decida cuál es el mejor fundamento para resolver esa situación táctica. Situaciones tácticas donde el jugador tiene que resolver de acuerdo a la formación de sus propias estructuras”. (Anexo 1, entrevista 1)

- A continuación se expondrán las Tareas de entrenamiento correspondientes al Período Preparatorio.

Es un período en el que las tareas planificadas por los preparadores físicos son principalmente las tareas generales que tienen que ver con la condición física y las tareas dirigidas. Son las tareas que se centran en desarrollar los aspectos necesarios para alcanzar un puesto específico en la especialidad. “En pretemporada el trabajo de preparación física es analítico, conducido con consignas claras, yo no doy libertad de trabajo en ese aspecto y la tarea es dirigida”. (Anexo 1, entrevista 1). Los componentes de la carga de entrenamiento y las acciones motrices se dirigen hacia las necesidades propias de la competencia, con una toma de decisión poco compleja.

- A continuación se expondrán las Tareas de entrenamiento correspondientes al Período Competitivo.

En el Período Competitivo la elección de las tareas a realizar para aumentar el funcionamiento de las habilidades específicas son las tareas especiales y las tareas dirigidas. Las tareas especiales son las que permite optimizar los aspectos técnico-tácticos personificados por el jugador. “En este período la preparación técnico táctica es muy importante, todos los entrenamientos están orientados a la competencia, cada dril está programado”. (Anexo 1, entrevista 1). Los componentes de la carga de entrenamiento y las acciones motrices son específicos de la competencia.

3.2. Conclusiones y sugerencias

Finalizando este fascinante trabajo de investigación, son muchas las sensaciones que vienen a mi mente. Haber indagado sobre los Modelos de Periodización más utilizados por los preparadores físicos de básquet de la categoría sub 19, como así también sus métodos de entrenamiento y las tareas realizadas para llevarlos a cabo, ha producido una gran complacencia profesional consecuencia de una maravillosa experiencia en el campo de la investigación.

Con respecto a la estructuración del modelo empleado para el funcionamiento de las habilidades específicas de la categoría sub 19, encontramos varias cuestiones.

En el Período Preparatorio encontramos dos formas de estructuración temporal: Los que utilizan un modelo clásico donde las capacidades condicionales se trabajan de manera general y los que utilizan una estructuración propia y personalizada acorde a los requerimientos del equipo.

Un período en el que prevalecen las cargas regulares con una orientación general del entrenamiento.

En el Período Competitivo los preparadores físicos coinciden en estructuraciones temporales propias. Toda la muestra concuerda en la elección de microciclos semanales en este período. Utilizan cargas concentradas y en

algunos casos cargas acentuadas buscando una orientación especializada y competitiva del entrenamiento.

Con respecto a los métodos de entrenamiento, en el período preparatorio los datos han demostrado que se elige un método analítico donde se desglosa el gesto técnico y se potencia fisiológicamente al deportista. En el período competitivo el método que predomina es el integrado, sin desarraigar por completo el analítico.

Las tareas estiladas en el período preparatorio son generales y dirigidas, buscando la manifestación de la condición física en competencia. En el período competitivo se priorizan las tareas dirigidas y especiales, buscando la especialización individual y colectiva propia de la competencia.

Basándome en los datos obtenidos a raíz de las entrevistas, he comprobado que existe desconocimiento de los modelos de periodización. De todos modos se pudo inferir que asociando los datos recolectados existe una marcada tendencia en utilizar características y rasgos pertenecientes al modelo clásico de Matveev durante el Período Preparatorio. A diferencia de esto, durante el Período Competitivo, los preparadores físicos eligen utilizar un modelo propio basado en la micro estructura del autor Seirul-lo Vargas.

A modo de cierre propondría a los preparadores físicos y cuerpo técnico que reevalúen sus entrenamientos con la intención de aumentar y favorecer el proceso de toma de decisión tan importante en el básquet.

Sugeriría que amplíen su formación en pos de los métodos holísticos e integrados, donde el jugador tenga la libertad de poner en funcionamiento sus propias estructuras para responder a situaciones propias de la competencia por medio de una toma de decisión conveniente y no de driles estipulados que obligan al jugador a responder de manera arbitraria y mecanicista.

4. Anexo 1: Modelo de entrevista.

Las siguientes entrevistas son de carácter anónimo y se llevan a cabo en el marco de la licenciatura de Actividades Físicas y Deporte de la Universidad de Flores.

Cuestionario para la entrevista.

Apertura y presentación.

En primer lugar se agradece el tiempo y la colaboración para la realización de la entrevista que forma parte de un trabajo de investigación realizado bajo el aval de la Universidad de Flores en la Facultad de Actividad Física y Deporte a la que pertenezco.

La temática de la entrevista es conocer los distintos modelos de Periodización con que trabajan los preparadores físicos en el básquet juvenil, como así también conocer sus planificaciones en virtud de los métodos y tareas utilizadas.

La grabación de la entrevista será de 40 minutos, la conversación será informal, con un dialogo relajado donde se realizaran preguntas y respuestas oportunas y respetables.

Con la información obtenida se dispondrá al procesamiento de los datos, los cuales serán confidenciales y se garantizara su anonimato.

Entrevistador/a: Julieta Proserpio

Número de entrevistas:

Fecha y hora de realización de la entrevista:

Referencia del entrevistado:

Preguntas correspondientes al periodo preparatorio.

1-Me interesa su opinión sobre la Periodización en el básquet de la categoría sub 19. ¿Cree que es importante periodizar en el entrenamiento?

2-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

3-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serian las principales características?

9-¿Cuál es su valoración personal sobre estos modelos? ¿Cree que están sujetos a modas o tendencias?

10-¿La aplicación del modelo es producto de la convicción o es una línea de continuidad con lo que se estaba haciendo?

11-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

12-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

13-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

14-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-especial (técnico-táctico)

-Competitivo (técnico-táctico)

15-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo preparatorio?

-Método analítico

-Método integrado

-Método polivalente

16-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-Tarea polivalente

Preguntas correspondientes al Período Competitivo

1-¿Considera de mayor importancia la periodización deportiva en este periodo?

2-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles?

3-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles?

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serian las principales características?

9-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

10-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

11-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

12-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-Especial (técnico-táctico)

-Competitivo (técnico-táctico)

13-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo competitivo?

-Método analítico

-Método integrado

-Método polivalente

14-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-Tarea polivalente

Anexo 2. Entrevistas.

Entrevistador/a: **Julieta Proserpio**

Número de entrevistas: **1**

Fecha y hora de realización de la entrevista: **29/ 04/16. 20 hs.**

Referencia del entrevistado: **CLUB G.E.V.P.**

Preguntas correspondientes al periodo preparatorio.

1-Me interesa su opinión sobre la Periodización en el básquet de la categoría sub 19. ¿Cree que es importante periodizar en el entrenamiento?

Periodizar es la única forma de tener un trabajo programado y con una evolución de los objetivos que uno quiere ir desarrollando. Esa periodización es la que nos va a marcar después el éxito del trabajo a realizar.

2-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

Entrenan tres veces por semana entre 1 hora 30 minutos y 2 horas.

3-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

Los tiempos son difíciles, la fecha de inicio del torneo la comunican a último momento.

Generalmente es la segunda quincena de marzo, si bien empiezan a trabajar en febrero la realidad es que muchos jugadores no llegan hasta marzo porque están rindiendo o de vacaciones. Uno concilia con todo para hacer el trabajo lo mejor posible. Se estipula un trabajo de pretemporada de 40-45 días, pero no todos logran realizarla. En clubes no profesionales cuesta mucho trabajo realizar esa pretemporada.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

El entrenamiento de las habilidades específicas del deporte es muy importante, se da prioridad a los fundamentos técnicos. Lo ideal es trabajar en cancha, lo más parecido al deporte.

Desarrollar una habilidad específica del deporte a través de algún drill, siempre pautado con el entrenador, con mayor o menor componente de dribbling, pase o lanzamiento, según lo que estipule el entrenador.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

Como dije, en la pretemporada priorizo lo técnico táctico por sobre lo físico, realizo mucho trabajo técnico y táctico y apunto a la lógica interna del deporte.

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

En función de mi experiencia y mi capacitación armo mi periodización sin guiarme con ningún componente teórico.

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serían las principales características?

Yo estoy permanentemente, buscando información, evaluando y armando mis entrenamientos en virtud del progreso de mi equipo.

9-¿Cuál es su valoración personal sobre estos modelos? ¿Cree que están sujetos a modas o tendencias?

-A veces pasa, no en mi caso.

10-¿La aplicación del modelo es producto de la convicción o es una línea de continuidad con lo que se estaba haciendo?

Tengo mis propias convicciones para realizarlo y por supuesto los fundamentos teóricos se van a ir adaptando según los requerimientos del equipo y del club en donde se trabaja.

11-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

Con respecto a la estructuración temporal, la pretemporada se trabaja en periodos como el preparatorio, competitivo y el de transición. El periodo preparatorio que lleva entre 6 y 8 semanas se trabaja con microciclos semanales.

12-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

13-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

14-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-especial (técnico-táctico)

-Competitivo (técnico-táctico)

15-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo preparatorio?

-Método analítico

-Método integrado

-Método polivalente

En pretemporada el trabajo de preparación física es analítico, conducido con consignas claras, yo no doy libertad de trabajo en ese aspecto y la tarea es dirigida.

16-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-Tarea polivalente

Preguntas correspondientes al Período Competitivo

1-¿Considera de mayor importancia la periodización deportiva en este periodo?

Es tan importante periodizar en un periodo como en el otro

2-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles?

La preparación física durante la temporada es importante. La trabajo de manera concentrada.

3-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles?

En este periodo la preparación técnico táctica es muy importante, todos los entrenamientos están orientados a la competencia, cada drill está programado para el trabajo individual y colectivo.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

El entrenamiento de las habilidades específicas se distribuye en microciclos estructurales.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

En el entrenamiento se prioriza el trabajo de habilidades específicas del deporte, tanto el dribling como el pase y el lanzamiento son de suma importancia y se les dedica gran parte de la práctica.

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serian las principales características?

9-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

En el competitivo todo lo hago en base a microciclos. A mitad de año se produce un periodo de transición de tres semanas en el que aprovecho para trabajar puntualmente alguna capacidad que quedo colgada, hago una mini pretemporada.

10-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

11-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-**Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)**

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

La carga la manejo de manera concentrada, entrenamos tres veces por semana. La carga del lunes es una carga aeróbica importante, la del miércoles es de fuerza y la del viernes es una carga de coordinación y flexibilidad. Cada microciclo tiene su momento para desarrollar la capacidad que nosotros creemos importante.

12-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-Especial (técnico-táctico)

-**Competitivo (técnico-táctico)**

13-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo competitivo?

-Método analítico

-Método integrado

-**Método polivalente**

En temporada se trabaja mucho la resolución táctica. En lo táctico le ofrecemos situaciones de resolución intelectual para que el jugador decida cuál es el mejor fundamento para resolver esa situación táctica. Situaciones tácticas donde el jugador tiene que resolver de acuerdo a la formación de sus propias estructuras.

14-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-**Tarea polivalente**

Entrevistador/a: **Julieta Proserpio**

Numero de entrevistas: 2

Fecha y hora de realización de la entrevista: 06/05/16. 20.15 hs.

Referencia del entrevistado: INSTITUCION SARMIENTO

Preguntas correspondientes al periodo preparatorio.

1-Me interesa su opinión sobre la Periodización en el básquet de la categoría sub 19. ¿Cree que es importante periodizar en el entrenamiento?

Para mi es importante y fundamental periodizar en todas las categorías.

2-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

En la pretemporada hacemos mayor hincapié en la preparación física que durante la temporada, pero eso no significa que lo técnico táctico no esté presente. Entrenamos 2 veces por semana 1 hora 30 minutos.

3-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

Es breve, ponemos mayor énfasis en la preparación física. Si bien hay gran componente técnico táctico, la preparación física es más importante en este periodo, gran parte de la pretemporada abarca la preparación física.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

Realizamos un trabajo de técnico táctico distribuido en la mayor parte de cada entrenamiento.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

En este periodo todo está focalizado en la preparación física, las habilidades se trabajan para acompañar a las capacidades condicionales.

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-Si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serían las principales características?

9-¿Cuál es su valoración personal sobre estos modelos? ¿Cree que están sujetos a modas o tendencias?

No los conozco a todos, me baso en el primero para el trabajo de pretemporada.

10-¿La aplicación del modelo es producto de la convicción o es una línea de continuidad con lo que se estaba haciendo?

Pura convicción.

11-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

12-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

13-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

- Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)
- Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

14-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

- especial (técnico-táctico)
- Competitivo (técnico-táctico)

15-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo preparatorio?

-Método analítico

- Método integrado
- Método polivalente

16-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

- Tarea dirigida
- Tarea especial
- Tarea polivalente

Preguntas correspondientes al Período Competitivo

1-¿Considera de mayor importancia la periodización deportiva en este periodo?

Si bien es importante periodizar siempre, creo que en temporada es más rico aun.

2-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles?

Si bien hay gran componente técnico táctico, la preparación física es importante en este periodo. Los entrenamientos se realizan 3 veces por semana 1 hora 30 minutos.

3-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles?

Hacemos un primer periodo de acondicionamiento y un segundo periodo técnico. Trabajamos la fuerza con propio peso o pesos libres para que el componente neuromuscular este presente, pesos controlados. Luego tomo test

de consumo de oxígeno. Todo se dialoga con el técnico para ajustar algún déficit y la estructura temporal.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

Si, por supuesto, las habilidades específicas son la base del trabajo táctico colectivo. Trabajo con microciclos.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

El trabajo está organizado en microciclos donde se trabajan dos capacidades a la vez.

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serian las principales características?

La planificación no es rígida sino que se va adaptando en virtud de las necesidades del equipo, es por eso que armo mi propia estructura. Yo trabajo semanalmente combinando dos capacidades.

9-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

10-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

11-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

12-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-Especial (técnico-táctico)

-Competitivo (técnico-táctico)

13-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo competitivo?

-Método analítico

-Método integrado

-Método polivalente

14-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-Tarea polivalente

Entrevistador/a: **Julieta Proserpio**

Numero de entrevistas: **3**

Fecha y hora de realización de la entrevista: **13/05/16. 19.30 hs.**

Referencia del entrevistado: **Colegio Cardenal Copello**

Preguntas correspondientes al periodo preparatorio.

1-Me interesa su opinión sobre la Periodización en el básquet de la categoría sub 19. ¿Cree que es importante periodizar en el entrenamiento?

Siempre es importante planificar en los entrenamientos en base a la temporada a los jugadores etc.

2-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

Nosotros comenzamos en febrero trabajando más específico en base a las capacidades condicionales sin pelota priorizando lo físico. Entrenamos martes y jueves 1 hora y media.

3-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

Gran parte de la pretemporada la utilizamos para la realización de trabajos técnico tácticos, la mitad del tiempo es utilizada para esto.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

De la misma manera, trabajando lo técnico táctico voy incorporando las habilidades específicas.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

Priorizo los driles, desglosamos la técnica para que el jugador la asimile y luego la aplique.

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

Desconozco a los autores, todo lo realizo en base a lo que hablo con el entrenador. Separo en tiempos iguales lo técnico táctico y la preparación física.

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serian las principales características?

Arrancamos en la pretemporada, que dura 40-45 días, con trabajos de preparación física la primer parte de los entrenamientos. Los cuales tienen dos estímulos semanales, la otra mitad del tiempo realizamos driles específicos para potenciar las habilidades técnicas.

9-¿Cuál es su valoración personal sobre estos modelos? ¿Cree que están sujetos a modas o tendencias?

No los conozco

10-¿La aplicación del modelo es producto de la convicción o es una línea de continuidad con lo que se estaba haciendo?

Es un poco de las dos.

11-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

12-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

13-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

- Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)
- Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

14-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

- General (preparación física)

-especial (técnico-táctico)

- Competitivo (técnico-táctico)

15-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo preparatorio?

-Método analítico

- Método integrado
- Método polivalente

16-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

- Tarea general

-Tarea dirigida

- Tarea especial
- Tarea competitiva

Preguntas correspondientes al Período Competitivo

1-¿Considera de mayor importancia la periodización deportiva en este periodo?

Si claro, la periodización sujeta al calendario deportivo es la herramienta necesaria para armar mi estrategia.

2-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles?

Durante la temporada trabajamos los lunes haciendo 25 minutos de preparación física y el resto del tiempo trabajo técnico táctico. El resto de los días el trabajo físico lo realizo con el elemento.

3-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles?

Tres veces por semana, la mitad del tiempo de los entrenamientos.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

No hay una distribución fija, lo hago en base a lo que se dialoga con el técnico.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

Priorizo el trabajo colectivo, la buena predisposición grupal a la hora de realizar driles estandarizados

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serian las principales características?

Trabajo con microciclos armados.

Las capacidades se trabajan todas al mismo tiempo de manera regular y en base a driles.

9-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

10-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

11-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

12-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-Especial (técnico-táctico)

-Competitivo (técnico-táctico)

13-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo competitivo?

-Método analítico

-Método integrado

-Método polivalente

El método de entrenamiento es en base a driles y también juego por concepto. Libertad al jugador para decidir pero en virtud de driles estipulados. Se les da un sistema para que ellos jueguen, pero lo principal es mirar a la defensa, ahí el jugador tiene que aprender a mirar a la defensa, si tu defensa te anticipa, vos debes saber resolver en base a tus estructuras.

14-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-Tarea polivalente

Entrevistador/a: **Julieta Proserpio**

Numero de entrevistas: **4**

Fecha y hora de realización de la entrevista: **17/05/16. 18.00 hs.**

Referencia del entrevistado: **CLUB RIVER PLATE**

Preguntas correspondientes al periodo preparatorio.

1-Me interesa su opinión sobre la Periodización en el básquet de la categoría sub 19. ¿Cree que es importante periodizar en el entrenamiento?

Si, totalmente. Cuando yo empecé a trabajar como preparador físico había ciertas cosas que no las tenía en cuenta, y la periodización en el entrenamiento era una. Yo era desordenado y me tomo un tiempo ordenarme hasta que entendí que planificando era la única forma de economizar el tiempo.

2-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

Es un 70-30. 70% de preparación física, 30% de preparación técnico-táctica. Ese 70% se trabaja en transferencia, de la sala de musculación a la cancha de básquet. Por ejemplo, se trabajan cargas de tren superior en musculación y se lleva a la cancha a trabajar lanzamiento. Que el jugador vivencie esa transferencia específica a la cancha de manera real.

3-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

La preparación técnico-táctica se trabaja un 30% del tiempo real.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

Sí, pero la mayor importancia es la preparación física.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

Lo importante en este periodo no es optimizar las habilidades específicas.

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-Si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serían las principales características?

9-¿Cuál es su valoración personal sobre estos modelos? ¿Cree que están sujetos a modas o tendencias?

No, yo creo que uno se puede guiar en referentes teóricos pero el día a día es el que tiene la última palabra.

10-¿La aplicación del modelo es producto de la convicción o es una línea de continuidad con lo que se estaba haciendo?

Es un poco y un poco, pasa que también hay una línea que baja del entrenador de primera.

11-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

12-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

13-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

- Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)
- Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

14-¿Como orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

- especial (técnico-táctico)
- Competitivo (técnico-táctico)

15-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo preparatorio?

-Método analítico

- Método integrado
- Método polivalente

16-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

Tarea general

- Tarea dirigida
- Tarea especial
- Tarea polivalente

Preguntas correspondientes al Período Competitivo

1-¿Considera de mayor importancia la periodización deportiva en este periodo?

Si claro de esta manera, tengo planificados los driles, microciclos y el orden de los objetivos.

2-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles?

El tiempo real es de un 40% que va cambiando a medida que transcurre el periodo de competencia.

3-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles?

Acá se comienza a dar mayor importancia al trabajo técnico-táctico. Es un 60% del tiempo real. A medida que vamos llegando al mes del inicio del torneo estamos en un 60% de técnico-táctico y un 40% físico, que va variando. El

calendario de competencia real es de abril a noviembre. A partir de junio ya estamos en un 70% técnico-táctico y un 30% físico y a partir de septiembre es un 90-10 respectivamente, casi todo el trabajo en este periodo es técnico-táctico.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

Nosotros entrenamos 4 días a la semana y un día tenemos partido. El primer día es de técnicas de ofensiva, el segundo es de técnicas defensivas y los otros dos días son específicos de técnico-táctico. De esta manera al planificarlo se seleccionan los driles y se reparten dos entrenamientos de cambios de dirección, dos entrenamientos de dribling y pase, dos a salida de cortina y giros, y dos a los distintos fundamentos de ofensiva.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

Priorizo el trabajo colectivo, al ser un deporte de contacto es muy importante el juego constante mediante driles estipulados. Todo el trabajo es drileado.

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serian las principales características?

Estamos muy sujetos a los cambios de competencia, muchos chicos de sub 19 son jugadores de primera y viajan mucho, es por esto que vamos evaluando el día a día.

9-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

10-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

11-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

12-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-Especial (técnico-táctico)

-Competitivo (técnico-táctico)

13-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo competitivo?

-Método analítico

-Método integrado

-Método polivalente

Acá todo el entrenamiento es dirigido, no existe el constructivismo en el básquet. Realizamos situaciones de juego de dos contra dos y tres contra tres, para llegar luego al uno contra uno, y que ahí si el jugador resuelva. En general, yo primero muestro el todo y a partir de ahí realizo los driles, ya sea transferencia ofensiva o defensiva. La libertad se las dejo en la cancha.

14-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-Tarea polivalente

Entrevistador/a: **Julieta Proserpio**

Numero de entrevistas: **5**

Fecha y hora de realización de la entrevista: **20/05/16. 19.00hs.**

Referencia del entrevistado: **CLUB VELEZ SARFIELD**

Preguntas correspondientes al periodo preparatorio.

1-Me interesa su opinión sobre la Periodización en el básquet de la categoría sub 19. ¿Cree que es importante periodizar en el entrenamiento?

Los preparadores físicos nos basamos mucho en la periodización, es indispensable para elaborar un plan de acción. Nos guiamos mucho por la periodización.

2-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

Nosotros no nos basamos en porcentajes. Entrenamos tres veces por semana 1 hora y media y puntualizamos la preparación física según el jugador y sus necesidades para que sea más individualizada en cuanto a simetrías, desbalances. Empezamos en febrero para tener casi dos meses de trabajo. Usamos los tres estímulos semanales para ponernos en forma y evaluamos capacidades condicionales.

3-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

Lo técnico táctico lo trabajamos en virtud de evaluaciones que vamos tomando, las primeras semanas es todo trabajo de preparación física, luego incorporamos la pelota.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

No, en pretemporada casi nada.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serían las principales características?

9-¿Cuál es su valoración personal sobre estos modelos? ¿Cree que están sujetos a modas o tendencias?

No, creo que son necesarios para que uno tome la teoría y evalúe su accionar.

10-¿La aplicación del modelo es producto de la convicción o es una línea de continuidad con lo que se estaba haciendo?

Es producto de la convicción.

11-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

12-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

13-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

14-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-especial (técnico-táctico)

-Competitivo (técnico-táctico)

15-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo preparatorio?

-Método analítico

-Método integrado

-Método polivalente

16-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-Tarea polivalente

Preguntas correspondientes al Período Competitivo

1-¿Considera de mayor importancia la periodización deportiva en este periodo?

Si claro, en temporada es indispensable y no solo en esta categoría.

2-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles?

En temporada entrenamos 2 veces por semana 1 hora y media. Empezamos en abril, evaluando el trabajo realizado en pretemporada.

3-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles?

Trabajamos más específico con pelota. Trabajo driles específicos de básquet técnico tácticos y de resistencia intermitentes. El tiempo es la mayor parte del entrenamiento, pero no descuidamos las capacidades físicas.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

Si, por supuesto, mediante esos driles específicos de básquet que te nombre. Yo incorporo algunos driles de defensa y los separo por puesto, los perimetrales por un lado, los grandes por otro. Tratamos de trabajar bastante específico.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

Priorizo al jugador, realizo los microciclos en función de la evolución del jugador.

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros..... Horacio Anselmi, trato de tomar de muchos referentes y armar mi modelo, si algo me dio resultado lo tomo y lo sigo ejecutando. Blanco Herrera es un cubano que se baso en la escuela alemana. El doctor Argemi es un fisiólogo en el que me baso para la resistencia intermitente que la estoy aplicando hace 10 años.

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serían las principales características?

Trabajo con microciclos según las necesidades de cada jugador en virtud de los resultados en la competencia.

9-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

10-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

11-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

Siempre intentamos utilizar cargas similares a la competencia.

12-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-Especial (técnico-táctico)

-Competitivo (técnico-táctico)

13-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo competitivo?

-Método analítico

-Método integrado

-Método polivalente

14-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-Tarea polivalente

Entrevistador/a: **Julieta Proserpio**

Numero de entrevistas: **6**

Fecha y hora de realización de la entrevista: **27/05/16. 20.00hs.**

Referencia del entrevistado: **San Lorenzo de Almagro**

Preguntas correspondientes al periodo preparatorio.

1-Me interesa su opinión sobre la Periodización en el básquet de la categoría sub 19. ¿Cree que es importante periodizar en el entrenamiento?

Periodizar siempre es importante, más en el periodo preparatorio, en donde en mi caso tengo presente las cargas de entrenamientos, los descansos y los volúmenes de trabajo en el transcurso que dure el periodo preparatorio. Estos factores los considero importantes para poder alcanzar los objetivos pautados y evitar cualquier tipo de fatiga muscular

2-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

El tiempo real creo que varía según el lugar y contexto en donde uno se encuentre trabajando, hay clubes que disponen de espacio y tiempo y pueden trabajar todos los días y otros clubes solamente lo hacen 2 veces a la semana por ejemplo y si tienen preparador físico. En mi caso durante el periodo de pretemporada la preparación física es prioridad y alcanza el 80% del trabajo diario en un ciclo semanal de 5 estímulos, el 20 % restante se completa con trabajos de técnica individual.

3-¿Hay un tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles? ¿Cuál es?

El tiempo es poco, será un 20% y a medida que se va terminando el periodo preparatorio va aumentando ese porcentaje y disminuyendo el otro

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

Durante el periodo preparatorio lo más importante es la puesta a punto de las capacidades físicas, si bien se trabajan las habilidades físicas la prioridad es alcanzar una buena base física para toda la temporada de competencia.

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

Siempre es importante trabajar las habilidades técnicas tácticas, y más en el periodo preparatorio en donde generalmente siempre se trabajo lo físico primero para luego trabajar las habilidades técnicas en cancha. Los jugadores llegan con una carga importante a la sesión de entrenamiento y es ahí donde se pone empeño en atacar la fatiga muscular y obtener precisión en los lanzamientos, en el manejo del balón los pases etc.

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-Si

-No

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serian las principales características?

9-¿Cuál es su valoración personal sobre estos modelos? ¿Cree que están sujetos a modas o tendencias?

Creo que no pasa por modas o tendencias sino la de tomar lo que uno considera mejor de cada uno y poder aplicarlo a la practica

10-¿La aplicación del modelo es producto de la convicción o es una línea de continuidad con lo que se estaba haciendo?

Es tomar lo que uno considera y estar convencido que aplicándolo a los jugadores será lo mejor para ellos

11-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

12-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

13-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

14-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-especial (técnico-táctico)

-Competitivo (técnico-táctico)

15-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo preparatorio?

-Método analítico

-Método integrado

-Método polivalente

16-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-Tarea polivalente

Preguntas correspondientes al Período Competitivo

1-¿Considera de mayor importancia la periodización deportiva en este periodo?

Es tan importante como en el otro periodo.

2-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación física de los basquetbolistas juveniles?

Durante el periodo competitivo la carga física disminuye notablemente y solamente se realiza como prevención de lesiones y sesiones de gimnasio tomando más protagonismo la carga técnico táctica

3-¿Cuál es el tiempo real en este periodo destinado al trabajo de la preparación técnico-táctica de los basquetbolistas juveniles?

Durante el periodo competitivo generalmente la carga oscila entre el 65 y 70% dependiendo de los días de competencia.

4-¿Considera de importancia en este periodo el entrenamiento de las habilidades específicas? De ser así ¿Cómo las distribuye en el tiempo?

Si totalmente, la parte técnica abarca un 50 % otro 25 a 30 % de la parte táctica y el resto la parte física

5-Si considera importante la necesidad de optimizar las habilidades técnico-tácticas de los basquetbolistas juveniles. ¿Qué priorizaría en la organización del entrenamiento?

Primero lo más importante son las habilidades técnicas en donde se trabajan todo el año y después la parte táctica.

6-¿Se basa en algún referente teórico para planificar el entrenamiento de las habilidades específicas de los basquetbolistas juveniles?

-si

-no

7-En caso de utilizar un referente teórico. ¿Cuál de estos modelos aplica en sus entrenamientos?

-Modelo clásico de Matveev

-Modelo de bloques de Verkhoshansky

-Modelo A.T.R. de Issurin

-Modelo microciclo estructurado de Seirul-lo Vargas

-Modelo propio

Otros.....

8-En caso de utilizar un diseño propio ¿Cuáles serian las principales características?

Trato de trabajar en forma integrada, global y mixta dependiendo los días de entrenamiento y la proximidad a la competencia.

9-¿Cuál es la estructura que utiliza a la hora de distribuir los contenidos en el tiempo?

-Estructuración en periodos-fases

-Estructuración en bloques

-Estructuración en microciclos

-Estructuración propia

En caso que no utilice ninguna de estas estructuras. ¿Qué características principales tiene la que usted utiliza?

10-¿Cuál es la duración en unidad de tiempo que se le otorga a la estructura para desarrollar los contenidos?

-1 semana

-2 semanas

-3 semanas

-4 semanas o más

11-¿Cómo organiza la carga de entrenamiento a lo largo del periodo de la preparación?

-La distribuye en forma constante (carga regular)

-Busca la especialización unidireccional (carga concentrada)

-Distribuye los contenidos en forma variable, priorizando uno sobre el resto (acentuada)

12-¿Cómo orienta el entrenamiento con respecto a su nivel de especificidad?

-General (preparación física)

-Especial (técnico-táctico)

-Competitivo (técnico-táctico)

13-¿Cuáles son los métodos de entrenamiento empleados para el desarrollo de las habilidades específicas en el periodo competitivo?

-Método analítico

-Método integrado

-Método polivalente

14-¿Cuáles son las tareas a realizar para llevar a cabo la utilización de dichos métodos?

-Tarea general

-Tarea dirigida

-Tarea especial

-Tarea polivalente

Anexo 3. Procesamiento de datos.

Matriz de datos número 1

| V/D U. A. | V.1. MODELOS DE PERIODIZACION EN EL PERIODO PREPARATORIO | | |
|-----------------------|--|---|--|
| | D.1. Estructuración temporal. | D.2. Organización de la carga. | D.3. Orientación del entrenamiento. |
| G.E.V.P. | “Entrenan 3 veces por semana entre 1 hora 30 minutos y 2 horas”. “Se estipula un trabajo de Pre Temporada de 40-45 días pero no todos logran realizarla”. “Con respecto a la estructura temporal separo el tiempo en fases”. “El Período Preparatorio que lleva entre 6 y 8 semanas se trabaja con microciclos semanales”. | “Se busca la especialización unidireccional”. “Desarrollar una habilidad específica del deporte a través de algún dril, siempre pautado por el entrenador”. “Se da prioridad a los fundamentos técnicos”. “Lo ideal es trabajar en cancha lo más parecido al deporte” | “En Pre Temporada priorizo lo técnico por sobre lo físico, realizo mucho trabajo técnico táctico y apunto a la lógica interna del deporte”. “Oriento el entrenamiento hacia lo técnico táctico”. |
| Categorización | El preparador físico elige un modelo propio basado en su experiencia y su capacitación. Separa el ciclo en Período Preparatorio, Competitivo y de Transición pero elige el trabajo en microciclos para este período combinando el modelo de Matveev y el de Seirul-lo Vargas. | En este caso busca concentrar una capacidad estresante sobre una carga y la especialización multidireccional propia de Seirul-lo Vargas. | El entrenamiento se orienta claramente hacia la especialidad técnico táctica propia de Seirul-lo Vargas, Issurin y Verkhoshansky. |
| Institución Sarmiento | “En la Pre Temporada hacemos mayor hincapié en la preparación física”. “Entrenamos 2 veces por semana 1 hora 30 minutos”. “Gran parte de la Pre Temporada abarca la preparación física”. “Me baso en Matveev para el trabajo de Pre Temporada”. “Estructuro el entrenamiento en períodos y fases”. | “Utilizo en este período cargas regulares, donde trabajo muchas capacidades”. | “Este período está focalizado en la preparación física, las habilidades se trabajan para acompañar a las capacidades condicionales”. |
| Categorización | Con respecto a la estructuración, se realiza un Período Preparatorio General propio de Matveev. | Se utilizan cargas regulares y simultáneas durante todo el ciclo con orientación multidireccional. | Acá se busca una orientación general que apunte a la preparación física tal como lo indica Matveev. |
| Cardenal Copello | “Nosotros comenzamos en febrero trabajando más específico en base a las capacidades condicionales”. “Entrenamos martes y jueves 1 hora 30 minutos”. “Priorizo lo físico”. | “Arrancamos la Pre Temporada que dura 40-45 días con trabajos de preparación física la primer parte de los entrenamientos”. “La carga se realiza de manera | “Gran parte de la Pre Temporada la utilizo para la realización de trabajos técnico tácticos, la mitad del tiempo es utilizada para eso”. “La otra mitad del tiempo realizo driles específicos para |

| | | | |
|-----------------|--|--|---|
| | | regular”. | potenciar las habilidades técnicas”. |
| Categorización | Acá se trabaja con períodos basados en Matveev. | Se utilizan cargas regulares propias de una distribución constante del entrenamiento. | La orientación del entrenamiento se realiza de forma especial priorizando el trabajo técnico táctico. |
| River Plate | “El tiempo en Pre Temporada es un 70-30, 70% de preparación física y 30% de preparación técnico táctica”. “Ese 70 % se trabaja en transferencia”. “Me baso en el período clásico de Matveev”. | “La carga la utilizo en forma constante y por transferencia”. “Que el jugador vivencie esa transferencia específica a la cancha de manera real”. | “La orientación del entrenamiento técnico táctico es un 30% del tiempo real, el 70% corresponde a la preparación física”. |
| Categorización | Al trabajar con fases y períodos bien estipulados se basa en el modelo clásico. | Se utilizan cargas regulares propias del modelo de Matveev. | Todo esto indica que el entrenamiento se orienta de manera general, donde la preparación física cobra mayor importancia. |
| Vélez Sarsfield | “Entrenamos 3 veces por semana 1 hora 30 minutos”. “Puntualizamos la preparación física según el jugador y sus necesidades para que sea más individualizada y en base a simetrías”. “Empezamos en febrero para tener casi dos meses de trabajo separados en dos bloques de 30 días, usamos los tres estímulos semanales para ponerlos en forma”. “Me baso en Verkhoshansky”. | “Se busca la especialización unidireccional”. | “Lo técnico táctico lo trabajamos en virtud de evaluaciones”. “Luego agregamos el trabajo con pelota para pulir los fundamentos técnicos”. |
| Categorización | Acá se utilizan los bloques de trabajo como presenta el postulado de Verkhoshansky. | Como Verkhoshansky lo argumenta en su teoría, el preparador físico utiliza cargas concentradas para poner en forma a sus jugadores. | La orientación del entrenamiento es especial, basada en evaluaciones constantes para afianzar el trabajo técnico táctico. |
| San Lorenzo | “El tiempo real varía según el lugar y contexto de trabajo, hay clubes que disponen de espacio y tiempo y pueden trabajar todos los días”. “En mi caso en el período de Pre Temporada la preparación física es prioridad y alcanza el 80 % del trabajo diario en un ciclo semanal de 5 estímulos”. “Yo estructuro el trabajo en fases y períodos”. | “La distribución de la carga es concentrada”. | “El 20% del trabajo es de técnica individual”. “A medida que se va terminando el Período Preparatorio va aumentando ese porcentaje”. “Durante el Período Preparatorio lo más importante es la puesta a punto de las capacidades condicionales”. |
| Categorización | Se basa en las estructuras temporales propias de Matveev donde la fase de adquisición se focaliza en las capacidades físicas. | Durante todo el período se utiliza una carga uniforme de las capacidades condicionales distribuida de manera regular en el | La orientación se va a alinear al entrenamiento general donde se busca la inclusión de los aspectos fisiológicos. |

| | | | |
|--|--|---------|--|
| | | tiempo. | |
|--|--|---------|--|

Matriz de datos número 2

| | | | |
|--------------------------|---|--|--|
| V/D U. A. | METODOS DE ENTRENAMIENTO EN EL PERIODO PREPARATORIO | | |
| | D.1. TAREAS DE ENTRENAMIENTO | | |
| G.E.V.P. | “En Pretemporada el trabajo de preparación física es analítico”. “Conducido con consignas claras”. “Yo no doy libertad de trabajo en este aspecto”. “La tarea es dirigida”. | | |
| Categorización | El método de entrenamiento utilizado es el analítico y la tarea es dirigida, donde el preparador físico vincula los aspectos fisiológicos y técnicos en un trabajo mecanizado. | | |
| Institución Sarmiento | “En Pretemporada el trabajo es analítico, realizo tareas generales donde la preparación física es la base de los entrenamientos” | | |
| Categorización | Acá se eligen las tareas generales donde se incluyen los aspectos físicos y fisiológicos de la acción motriz, el método utilizado es el analítico aunque no se incluyan los aspectos técnicos en su mayor parte. | | |
| Cardenal Copello | “Priorizo los driles desglosamos la técnica para que el jugador la asimile y luego la aplique”. | | |
| Categorización | Se aprecia el método analítico y por la forma en que se desglosa cada movimiento técnico, se puede observar la elección de la tarea general y dirigida. | | |
| River Plate | “El trabajo en este período baja del entrenador de primera división y se basa en la preparación física”. “El trabajo es analítico con driles estandarizados que apuntan a un estado de forma general basado en las capacidades condicionales”. | | |
| Categorización | El método utilizado es el analítico y las tareas son generales donde se incluyen los aspectos físicos y fisiológicos. | | |
| Vélez Sarsfield | “Nos basamos mucho en la periodización, es indispensable para realizar un exitoso plan de acción y dirigir la tarea mediante driles que conecten con la lógica interna del deporte”. | | |
| Categorización | El método que se utiliza es el analítico y la tarea es dirigida | | |
| San Lorenzo | “Trabajo mucho en potenciar las habilidades técnicas, tácticas, psicológicas y condicionales en este período”. | | |
| Categorización | Se elige el método integrado y analítico, combinando el desglosamiento de la técnica y la decisión del jugador. Los driles siempre van a estar presentes y la tarea dirigida se va a combinar los elementos técnicos con las capacidades condicionales. | | |

Matriz de datos número 3

| | | | |
|--------------|--|---|---|
| V/D U. A. | V.2. MODELOS DE PERIODIZACION EN EL PERIODO COMPETITIVO | | |
| | D.1. Estructuración temporal | D.2. Organización de la carga | D.3. Orientación del entrenamiento |
| G.E.V.P. | “El trabajo de las habilidades específicas se distribuye en microciclos estructurales”. “Me baso en los microciclos estructurados de Seirul-lo Vargas”. “En lo competitivo todo lo hago en | “La preparación física durante la temporada es importante, la trabajo de manera concentrada”. “La carga del lunes es una carga aeróbica importante, la del miércoles es de fuerza y la del viernes es una carga de coordinación | “En este período la preparación técnica táctica es muy importante”. “Todos los entrenamientos están orientados a la competición”. “Cada dril está programado para el trabajo individual y colectivo”. |

| | | | |
|-----------------------|---|--|---|
| | base a microciclos”. | y flexibilidad” | |
| Categorización | Se utilizan microciclos estructurales basados en el autor Seirul-lo Vargas, donde cada microciclo es específico. | Basado en la micro estructura de Seirul-lo Vargas se presentan distintos microciclos de carga concentrada. Cada microciclo tiene su momento para desarrollar la capacidad que nosotros creemos importante. | Se busca un sentido competitivo donde la técnica y la táctica son fundamentales. |
| Institución Sarmiento | “Los entrenamientos se realizan 3 veces por semana 1 hora 30 minutos”. “Hacemos un primer periodo de acondicionamiento y un segundo período técnico”. “Trabajo semanalmente combinando dos capacidades”. “La planificación temporal no es rígida, se va adaptando en virtud de las capacidades del equipo, es por eso que armo mi propia estructura”. | “Trabajamos la fuerza con el propio peso y pesos libres”. “El trabajo está organizado en microciclos donde se trabajan dos capacidades en forma variable priorizando uno sobre el resto”. | “El entrenamiento es especial en este período”. “Hay un gran componente técnico táctico aunque la preparación física es muy importante en este período”. |
| Categorización | Acá el preparador físico organiza su propia estructura, utiliza dos periodos dentro de la Pre Temporada, uno de acondicionamiento y otro técnico. Va variando según la respuesta del equipo pero utilizando micro estructuras. | Realiza cargas acentuadas donde distribuye los contenidos en forma variable trabajando más de una capacidad y priorizando una sobre el resto. | La orientación del entrenamiento es general-especial. Se trabajan fundamentos técnico tácticos sin dejar de lado la preparación física. Esto demuestra la convicción del preparador físico en elegir un estilo propio. |
| Cardenal Copello | “Se trabajan 25 minutos de preparación física y el resto del tiempo trabajo técnico táctico”. “No hay distribución física, lo hago en base a lo que diga el técnico”. | “Las capacidades trabajan todas al mismo tiempo de manera regular y en base a driles”. | “Priorizo el trabajo colectivo, la buena pre disposición grupal a la hora de realizar driles estandarizados”. |
| Categorización | De esta manera el preparador físico elige un modelo propio, sobre todo al destacar que para él la importancia de la estructura temporal pasa por la eficacia del equipo y por la opinión del técnico. | Claramente se basa en Matveev para el trabajo de cargas, distribuyéndolas de manera constante y regular. | Los driles estandarizados apuntan al trabajo técnico táctico, el entrenamiento toma una dirección especial. |
| River Plate | “El tiempo real de la preparación física es un 40% que va cambiando a medida que transcurre el Período de Competencia”. “El trabajo técnico táctico es un 60% del tiempo real”. “Nosotros entrenamos 4 días a la semana y 1 día tenemos partido”. “No me | “El primer día es de técnicas de ofensiva, el segundo es de técnicas defensivas y los otros dos días son específicos del trabajo técnico táctico”. “Los driles se reparten en dos entrenamientos de dribbling y pase, dos a salida de cortina y giros y dos a los fundamentos de ofensiva”. “Altas cargas en | “A partir de junio ya estamos en un 70% técnico táctico y un 30% físico y a partir de septiembre es 90-10 respectivamente”. “Casi todo el trabajo en este periodo es técnico táctico”. “Priorizo el entrenamiento colectivo y al máximo rendimiento”. |

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| | baso en ningún referente teórico”. “Muchos chicos de sub 19 son jugadores de primera y viajan mucho por eso la estructuración no es fija”. | cortos períodos de tiempo”. | |
| Categorización | Si bien la estructura temporal la maneja con microciclos, en este período se demuestra un estilo propio sujeto a cambios de competencia y a los resultados de las mismas evaluando el día a día. | Las cargas son concentradas en fases definidas del ciclo anual, en cortos períodos de tiempo. El preparador físico busca la especialización del entrenamiento. | El entrenamiento es competitivo, se busca el máximo rendimiento. |
| Vélez Sarsfield | “En Temporada entrenamos 2 veces por semana 1 hora 30 minutos”. “Empezamos en abril evaluando el trabajo realizado”. “Priorizo al jugador, realizo los microciclos en función del jugador”. “Trato de tomar muchos referentes y armar mi modelo”. | “Yo incorporo algunos driles de defensa y los separo por puestos, los perimetrales por un lado, los grandes por otro”. “Cargo el entrenamiento de manera concentrada”. “Siempre intentamos utilizar cargas similares a la competencia”. | “Trabajamos driles específicos”. “El tiempo que le dedicamos a lo técnico táctico es la mayor parte del entrenamiento, pero no descuidamos lo físico”. “Buscamos la especialización óptima de la competencia”. |
| Categorización | El preparador físico elige un modelo propio basado en sus convicciones y en numerosos autores de referencia que acompañaron su especialización. | La carga es concentrada basada en la competencia, buscando cargar los entrenamientos de la adrenalina propia de la competencia. | La orientación del entrenamiento es puramente competitiva, el trabajo técnico táctico en su máxima expresión. |
| San Lorenzo | “realizo estructuración en microciclos”. “Planifico semanalmente el entrenamiento ajustando algunas cosas”. | “Distribuyo los contenidos en forma variable, priorizo uno sobre el resto”. | “Durante este período la carga física disminuye, tomando más protagonismo la carga técnico táctica”. “La parte técnica abarca un 50%, otro 30% la parte táctica, el resto es la parte física”. |
| Categorización | Al realizar ajustes semanales elige un diseño propio, basado en la propia prueba y error del equipo. | Se utilizan cargas acentuadas donde se varían los contenidos de entrenamiento y se prioriza uno sobre el otro. | La orientación del entrenamiento es especial basada en el trabajo técnico táctico. |

Matriz de datos número 4

| | | |
|----------------|-----|---|
| U.A. | V/D | V.2. METODOS DE ENTRENAMIENTO EN EL PERIODO COMPETITIVO |
| | | D.1. TAREAS DE ENTRENAMIENTO |
| G.E.V.P. | | “En Pretemporada se trabaja mucho la resolución táctica”. “En lo táctico le ofrecemos situaciones de resolución intelectual para que el jugador decida cuál es el mejor fundamento para resolver esa situación táctica”. “Situaciones tácticas donde el jugador tiene que resolver de acuerdo a la formación de sus propias estructuras”. |
| Categorización | | Este preparador físico elige la tarea polivalente donde se vinculan todos los aspectos de la preparación (fisiológicos, técnicos, tácticos y psicológicos) en relación con la complejidad, la lógica interna del juego y sus propias estructuras. |

| | |
|-----------------------|--|
| Institución Sarmiento | “Realizo tareas correspondientes a la competencia”. “Trato de integrar estructuras”. “Busco trabajar el componente neuromuscular que siempre debe estar presente”. |
| Categorización | Acá se eligen tareas especiales que buscan potenciar el trabajo técnico táctico en un método integrado donde se fusionan las estructuras propias del deportista y las habilidades condicionales. |
| Cardenal Copello | “El método de entrenamiento es en base a driles y también juego por conceptos”. “Le doy libertad al jugador para decidir en base a driles estipulados”. “Si tu defensa te anticipa vos tenes que saber resolver en base a tus estructuras”. |
| Categorización | Encontramos un estilo de trabajo más integrado basado en el método polivalente donde el jugador realizando estas tareas resuelve en situaciones de juego de manera global e integrada. |
| River Plate | “Acá todo el entrenamiento es dirigido, no existe el constructivismo en el básquet”. “Realizamos situaciones de juego 2 vs 2, 3 vs 3, para llegar luego al 1 vs 1”. |
| Categorización | El método elegido es el analítico y la tarea es dirigida basada en driles estandarizados combinados con una capacidad condicional, necesarios para alcanzar un puesto específico, todo apunta a las necesidades propias de la competencia con una toma de decisión poco compleja. |
| Vélez Sarsfield | “Trabajamos driles específicos de básquet técnico tácticos y resistencia intermitente”. |
| Categorización | El método utilizado es el analítico, las técnicas se desglosan y se trabajan por separado en base a driles. La tarea es dirigida hacia las necesidades propias de la competencia. |
| San Lorenzo | “Trato de trabajar en forma integrada, global y mixta dependiendo los días de entrenamiento y la proximidad de la competencia”. |
| Categorización | El método integrado es propio de este preparador físico que incluye aspectos técnicos, condicionales y propioceptivos. Lo emplea mediante tareas dirigidas que llevan a desarrollar aspectos necesarios para la especialización del deporte mediante driles técnicos y trabajos condicionales combinados.. |

3. Bibliografía

- Acero, R; Lago Peñas, C. (2005). Deportes de equipo. *Comprender la complejidad para elevar el rendimiento*. Barcelona: Inde.
- Batalla Flores, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: Inde.
- Beade, F. (2009). Fútbol. *Aplicaciones prácticas desde la preparación física*. España: MCSPORT.
- Blázquez Sánchez, D.S. (2011). *Como formar un buen deportista*. Barcelona: Inde.
- Bompa, T. (2005). *Periodización del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Comas, M. (1991). *Historia del Baloncesto*. España: Gymnos.
- Dal Monte, A. (1987). *Evaluación funcional del jugador de baloncesto y balonmano*. Revista apunts XX I V: 243-251
- Davies, R. (2013). Modelos empleados para la Periodización de las Capacidades Condicionales en el Fútbol Argentino de Primera División A. Buenos Aires. Trabajo de investigación de final de carrera de licenciatura en Actividad Física y Deporte, UFLO.
- Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Inde.
- Escamilla Bellón, P. (1993). *Historia del Baloncesto Olímpico*. Fundación Pedro Ferrándiz. D.L. España.
- Franco, L. y Rubio, F. (1997). *Baloncesto masculino: división de honor española. Valoración con Antropometría y funcional por puestos específicos*. VII Congreso Nacional de Medicina del Deporte. Valladolid.

- García Manso, J. M (1999). *La adaptación y la excelencia deportiva*. Editorial Gymnos.
- Gómez, J. (2002). *La educación física en el patio. Una nueva mirada*. Buenos Aires: Stadium.
- Gómez, V y Perelló, G. (2006). Instancia de validación conceptual. Material de uso interno de la cátedra Metodología de la Investigación. Facultad de Actividad Física y Deporte, UFLO. Inédito.
- González, A. (1996). *Entrenamiento de la fuerza*. Stadium. Revista de Educación Física y Deportiva, 27-36.
- Grosser, M. (1989). *Alto Rendimiento Deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Harre y Dietrich. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Hegedus, J. (1996). *Teoría y práctica de la resistencia*. Buenos Aires: C.D.&Books.
- Hernández Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Fundamentos del deporte, Barcelona: Inde.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P. (1998). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Iñiguez, L. (2008). *Métodos cualitativos de Investigación en Ciencias Sociales*. Maestría en Ciencias Sociales Centro de Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades. Universidad de Guadalajara 8-12 de septiembre de 2008. Guadalajara. La Entrevista Individual. www.psicologiasocial.uab.cat/lupicinio.
- Issurin, V. y Kaverin, V. F. (1985). *Planirovania*. Moscú: Grebnoj sport.

- Issurin, V. (1986). *Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques*. España: Paidotribo.
- Issurin, V. (2004). "Determinant of Heredity Related Trainability". *Journal of Human Kinetics* volumen 11, 35-46.
- Lambert, A. (2011). Los siete fundamentos del baloncesto. Recuperado de <http://www.entrecanastaycanasta.com/baloncesto>.
- López, M. (2009). Actividad física y Calidad de vida. Universidad Nacional de Tucumán. Material de uso interno de la maestría en Salud y Calidad de vida. Inédito.
- Matveev, L. (2004). *El proceso de entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Naclerio, L. (2009). *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes equipos*. España: Paidotribo.
- Navarro Valdivieso, F. (nd). Modelo de planificación según el deportista y el deporte. WWW.GRUPOSOBREENTRENAMIENTO.COM
- Navarro Valdivieso, F. (2000). *La controversia actual sobre la planificación del entrenamiento*. INFOCOES, v. 5, n. 2, p.55-69.
- Olivera, B. R. (2007). *¿Por qué tantas victorias?* España: MCSPORTS.
- Parlebas, P. (2001): *Juegos, deporte y sociedad*. Léxico de praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo.
- Pérez, R. (2011). *Capacidades y habilidades motoras*. Curso a distancia de entrenamiento de poblaciones infanto juveniles. Revista sobre entrenamiento.

- Riera, J. (1994). *Bases generales para el análisis funcional de la táctica*. Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Roca, A. (2005). *El proceso de entrenamiento en el fútbol*. España: MCSPORT.
- Samaja, J. (1994). *Epistemología y metodología*. Elementos para una teoría de la investigación científica. Buenos Aires: Eudeba.
- Seirul-lo Vargas. (1986). *Estructuras de las sesiones de participación cognitiva*. Congreso de educación física. Inef Barcelona.
- Seirul-lo Vargas, F. (1987). Opción de la planificación de los deportes de largo periodo de competiciones. *Revista de alto entrenamiento deportivo*. 1(3), 53-62.
- Seirul-lo Vargas, F. (1998). Planificación a largo plazo en deportes de conjunto. www.felipeisidro.com
- Selujanov, V.N. (1999). *La clasificación científica histórica del concepto de la periodización del entrenamiento y su crítica*. INFOCOES, v. 4, n. 1, p. 89-91.
- Sheller, A. (1993). Protocol of the health and fitness assessment of NBA players. *Clinic in Sport Medicine*.
- Stone, W.J; Steingard, P.M. (1993). Year Round conditioning for basketball. *Clinic in Sport Medicine*.
- Viru, A. (1996). *Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento*. *Rev. Entrenamiento Deportivo*, v. 9, n. 2, p. 6-11.
- Ynoub, R. (2014). *Cuestión de método*. Aportes para una metodología crítica. México: Cenage Learning.

Zevi, S. (2000). *Aprendizaje Motor, Maduración y Desarrollo*. Buenos Aires: Indagraf.

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.