



## VALORACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN BALONCESTO

### *Assessment of physical preparation in basketball*

Suárez, S.  
Universidad de Huelva

Recibido: 02/07/2016  
Aceptado: 02/09/2016

Correspondencia:  
Sara Suárez  
Mail: suarez.garcia@alu.uhu.es

#### Resumen

La preparación física continua e integrada en un equipo de baloncesto es esencial para conseguir los objetivos marcados a principio de temporada. El presente estudio muestra la valoración del trabajo de preparación física en un equipo de baloncesto de la provincia de Huelva de la categoría cadete.

Por ello se ha llevado a cabo un análisis de las actas de los partidos que enfrentaban al equipo de C.B Ciudad de Huelva, contra Maristas A, CB Lepe Alius 2001, CB Lepe Alius 2000 y C.B La Palma 95 de la categoría cadete, en liga provincial de Huelva. Además de realizar unas entrevistas a los jugadores del C.B Ciudad de Huelva y al coordinador deportivo del propio club.

A la luz de los resultados parece indispensable realizar una preparación física integral y continua durante toda la temporada. Siempre y cuando este bien planificada, individualizada y adaptada.

**Palabras claves:** preparación física; integrada; continua; valoración

#### Abstract

Physical preparation continuous and integrated into a basketball team is essential to achieve the objectives set at the beginning of the season. This study shows the evaluation of physical preparation work on a basketball team in the province of Huelva in the cadet category.

Therefore has carried out an analysis of the records of the parties that faced the team of CB Ciudad de Huelva, against Marist A, CB Lepe Alius 2001, CB Lepe Alius 2000 and CB La Palma 95 of the cadet category , league province of Huelva . In addition to conducting some interviews with players C.B City of Huelva and sports coordinator of the club.

In light of the results it seems essential to conduct a comprehensive physical preparation and continuing throughout the season . As long as this well-planned , individualized and adapted.

**Keywords:** physics; integrated; continuous preparation; appraisal

## Introducción

**E**l baloncesto es un deporte colectivo de colaboración-oposición con contacto, donde dos equipos interaccionan entre sí. Los beneficios de la preparación física en los deportistas jóvenes a lo largo de toda la temporada de manera integrada está cada vez más aceptado. Según Cometti (2002) el objetivo del trabajo físico es mejorar la eficiencia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Además, según Antón (1994, citado por Lorenzo, 2015) se define entrenamiento integrado como la preparación integral física-técnica-táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición.

Uno de los principios de entrenamiento biológico, es el principio de continuidad, el cual nos dice que los estímulos de entrenamiento deben ser continuos, ya que producen un incremento continuo de la capacidad funcional del organismo, hasta alcanzar el límite determinado por la genética de la persona. Además, el principio de progresión nos dice que estos estímulos deben ser diferentes y con una carga creciente para que se produzcan las adaptaciones y mejoras necesarias.

Con este trabajo se evalúa los resultados de la preparación física integral y continuada que se ha realizado en un equipo de baloncesto masculino de la provincia de Huelva.

Este trabajo muestra los resultados obtenidos durante una temporada, comparando los resultados y los parciales obtenidos en los mismos partidos, contra los equipos más fuertes para conseguir un puesto en el campeonato de Andalucía.

El objetivo es evaluar la preparación física de manera integral y continua durante toda una temporada y mostrar su relevancia.

## Método

El proceso que se llevó a cabo fue recopilar todas las actas de los partidos de la temporada, que enfrentaba al equipo C.B Ciudad de Huelva, contra Maristas A, CB Lepe Alius 2001, CB Lepe Alius 2000 y C.B La Palma 95 de la categoría cadete, en liga provincial de Huelva. Concretamente se revisaron 8 partidos del periodo competitivo, además de 3 partidos de la fase final, con los que pretendo estudiar los parciales de cada cuarto, según el momento de la temporada y así compararlos entre ellos. Además de unas entrevistas al director deportivo y a los jugadores, con lo que pretendo ver la valoración de los implicados y sus sensaciones.

Se establecieron tres categorías donde se analizaron los siguientes apartados: 1) los partidos durante la temporada y los parciales de los mismos, 2) Las diferencias entre los partidos disputados en la liga respecto a los partidos de fase final contra los mismos equipos y 3) las entrevistas subjetivas al director deportivo y a los jugadores

Tras esta clasificación se reflexionó profundamente sobre cada una de las categorías y su relacionaron entre sí con los diferentes datos.

## Resultados y discusión

En primer lugar, cabe destacar que todos y cada uno de los métodos usados en este artículo han sido categorizados en tres categorías: 1) los partidos durante la temporada y los parciales de los mismos, 2) Las diferencias entre los partidos disputados en la liga respecto a los partidos de fase final contra los mismos equipos. y 3) las entrevistas subjetivas al director deportivo y a los jugadores.

### Los partidos durante la temporada y los parciales de los mismos.

De acuerdo con las actas recogidas de los encuentros disputados que enfrentaron al equipo C.B Ciudad de Huelva, contra Maristas A, CB Lepe Alius 2001, CB Lepe Alius 2000 y C.B La Palma 95 de la categoría cadete, en liga provincial de Huelva, podemos observar la siguiente tabla:

Tabla 1. Partidos disputados por el C.B Ciudad de Huelva

<b>Partidos contra Maristas A</b>				
<b>Fecha: 10/11/15</b> <b>Visitante (60-42)</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4:
	20-9	9-19	17-2	14-12
<b>Fecha :27/01/16</b> <b>Local (74-64)</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4:
	18-15	18-12	16-4	22-16
<b>Fecha :22/04/16</b> <b>Local (81-62)</b> <b>Fase final</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4:
	21-17	17-19	16-12	27-14
<b>Partidos contra CB Lepe Alius 2001</b>				
<b>Fecha: 21/11/15</b> <b>Local (61-64)</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4:
	9-12	21-23	12-9	19-20
<b>Fecha :29/01/16</b> <b>Visitante (62-71)</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4:
	15-20	14-13	18-24	15-14
<b>Partidos contra CB Lepe Alius 2000</b>				
<b>Fecha: 07/01/16</b> <b>Visitante (60-19)</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4:
	18-3	18-12	12-2	12-2
<b>Fecha :07/03/16</b> <b>Local (52-94)</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4:
	16-21	14-29	12-32	10-12
<b>Fecha :23/04/16</b> <b>Local (52-90)</b> <b>Fase final</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4:
	18-19	10-20	15-33	9-18
<b>Partidos contra Club Baloncesto La Palma 95</b>				
<b>Fecha: 28/11/15</b> <b>Visitante (66-62)</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4:
	15-17	19-16	19-22	16-7
<b>Fecha :06/02/16</b> <b>Local (64-60)</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4: p. extra:
	11-12	15-17	16-13	14-14 8-4
<b>Fecha :24/04/16</b> <b>Visitante (53-68)</b> <b>Fase final</b>	Periodo 1:	Periodo 2:	Periodo 3:	Periodo 4:
	13-23	13-15	12-12	13-18

Podemos observar en los encuentros de liga que enfrentaron a al equipo C.B Ciudad de Huelva contra Maristas A, la diferencias que existen entre el primer encuentro de liga y el segundo, tanto en los puntos anotados como en los recibidos.

El C.B Ciudad de Huelva contra Maristas A, en el primer encuentro perdieron el primer, segundo y tercer periodo de más de 10 puntos excepto el último que lo perdieron de 2 puntos. En el segundo encuentro ganaron todos los periodos de más de tres puntos llegando en algunos a triplicar su puntuación respecto al contrario.

El C.B Ciudad de Huelva contra CB Lepe Alius 2001, en el primer encuentro perdieron el primer, segundo y tercer periodo y ganaron el tercer periodo de tres puntos. En el segundo encuentro ganaron el primer y tercer periodo de más de cinco puntos y perdieron el segundo y cuarto periodo de un punto.

El C.B Ciudad de Huelva contra CB Lepe Alius 2000, las grandes diferencias entre estos dos encuentros es que el ciudad de Huelva anoto más puntos en el segundo partido que en el primero, además la diferencia en los periodos fue menor, ya que los periodos perdidos en el segundo partido fueron de tres a cinco puntos excepto en el tercer cuarto que fue de 25 puntos.

Por último, el C.B Ciudad de Huelva contra C.B La Palma 95, en el primer encuentro el primer, segundo y tercer periodo lo ganaron de con gran ventaja, entre unos dos y nueve puntos y perdieron el tercer periodo de tres puntos. En el segundo encuentro el partido fue más igualado y perdieron los dos primeros periodos de uno y dos puntos y el tercer periodo lo ganaron de 3 puntos, llegando al último periodo empatados y disputando un periodo extra que ganaron de 4 puntos.

Después de analizar los encuentros hemos observado una mejora significativa en cuanto los parciales de los partidos, consiguiendo mejores periodos y resultados finales, a lo largo de la temporada.

#### Las diferencias entre los partidos disputados en la liga respecto a los partidos de fase final contra los mismos equipos.

El C.B Ciudad de Huelva contra Maristas A, en el primer partido de liga perdieron de 18 puntos y el segundo lo ganaron de 10 puntos. El partido de fase final lo ganaron de 19 puntos, ganando todos los periodos del partido.

El C.B Ciudad de Huelva contra CB Lepe Alius 2000, en el primer partido de liga lo perdieron de 41 puntos, perdiendo el primer periodo de 15 puntos, en su segundo encuentro de liga perdieron de 42 puntos , pero perdieron el primer periodo de 5 puntos. En la fase final perdieron el partido de 38 puntos y el primer periodo lo perdieron de un solo punto.

Por último, el C.B Ciudad de Huelva contra C.B La Palma 95, en el primer partido de liga perdieron de 4 puntos y el segundo lo ganaron de cuatro puntos. En la fase final ganaron el partido de 15 puntos.

Analizando los resultados obtenidos por las actas de los partidos de liga y de fase final podemos observar que el equipo C.B Ciudad de Huelva ha obtenido mejores resultados contra los mismos equipos que se enfrentó en la liga regular. Sabiendo que estos equipos excepto CB Lepe Alius 2000, no mantienen una preparación física durante toda la temporada, podemos observar que el equipo del C.B Ciudad de Huelva ha competido a mejor nivel físico y técnico-táctico que sus adversarios.

### Las entrevistas al director deportivo y a los jugadores

A continuación, expondremos las entrevistas hechas a alguno de los jugadores y al director deportivo del C.B Ciudad de Huelva.

Entrevista al coordinador:

- **Has visto mejoras significativas durante la temporada respecto al trabajo de la preparación física, en que aspectos.**

R: La 2015/2016 ha sido una temporada de gran avance para esta generación desde diversos puntos de vista: Han "aprendido" a competir mejor al interiorizar el trabajo, esfuerzos y metodología que habíamos planteado, han cambiado la mentalidad (aunque no de manera constante, si en muchos momentos de la temporada, sobre todo en las fechas de fases finales). Si hablamos de resultados hemos conseguido, por fin, acceder a un campeonato de Andalucía que siempre quedaba lejos. Pero independientemente de los puntos anteriores, el gran cambio o mejora que ha sufrido el grupo en general y cada jugador en particular, ha sido a nivel de trabajo, esfuerzo y cualidades físicas. Con una buena planificación todo es más sencillo y mejorándola día a día, que creo que ha sido lo más productivo para los entrenadores y en particular para Sara Suárez, la capacidad de adaptación al grupo, a cada jugador y a hacer frente con solvencia y efectividad a los cambios y mejoras continuas que han ido surgiendo y haciendo avanzar al grupo en el tema físico, eligiendo bien las dinámicas, no cayendo en la rutina y uniendo siempre el apartado físico con el técnico propuesto por el entrenador, en este caso yo, Óscar Gil.

Es evidente que en el apartado de la resistencia ha sido en el que más hemos mejorado, destacando la mejora en la fuerza sobretodo en acciones ligadas al juego. La coordinación de jugadores sobretodo algo más toscos como pueden ser los interiores o "los más altos y pesados" también ha sido un punto a reseñar y por último la mejora en la rapidez de ejecución en las acciones técnicas ha venido en gran parte de la mano del trabajo de velocidad. Muy contento con el trabajo realizado que le va a servir a Sara para hacerse cargo la temporada que viene, no solo de llevar la preparación física de un equipo, sino de todas las categorías del club, dentro ya de nuestro organigrama de trabajo.

- **En el tema de lesiones, ha habido grandes diferencias respecto a otros equipos o temporadas.**

R: Tenemos la suerte y el mérito buscado de tener un fisioterapeuta en el club, Sara ha estado en continuo contacto con él, aprendiendo, orientando y colaborando tanto en sus decisiones como sobretodo en el trabajo en pista de fortalecimiento, tratamiento de lesiones, prevención y día a día con los lesionados o "tocados". Ha sido la fisio del equipo para todo, vendajes, recuperaciones, orientaciones fuera de la pista, genial.

Cierto es que debido seguro al cambio en el trabajo físico que han disfrutado los jugadores, han podido existir durante la temporada más problemas físicos debido a la carga y trabajo que quizás no habían experimentado anteriormente este grupo, pero el gran avance ha sido en las recuperaciones ya que hemos contado siempre con un trabajo para tanto prevenir como para recuperar más eficientemente las lesiones.

- **Respecto al nivel físico del equipo existen diferencias con otros equipos del club o de la liga, en qué sentido.**

R: La verdad es que se ha notado el nivel físico ofrecido por el equipo, en parte, porque otros equipos no han tenido la suerte de tener un/a preparador/a físico/a ya que esa función la llevan los entrenadores adherida a su trabajo y en este grupo en entrenador ha delegado bajo su supervisión el trabajo físico. En el primer sentido que nombramos esa diferencia es en “la grada” ya que los padres de los jugadores han visto el trabajo que hemos realizado y lo han reconocido, esto es algo que también lo hemos tenido en cuenta. El trabajo físico que realizamos en el club va enfocado a la categoría del equipo y ahí Sara siempre ha estado dispuesta a colaborar incluso a guiar sesiones de los entrenadores que así se lo han pedido y, respecto a la liga en concreto, ha sido clave sobre todo para afrontar el final de temporada y fase final provincial donde ha sido la gran diferencia, hemos podido apretar y ahogar a los demás equipos en el tema físico, velocidad, presiones, juego cerca del aro, agresividad...y eso nos ha hecho tener en ataque una tranquilidad extra y disfrutar de muchas acciones de ventajas como numerosos contraataques, control del rebote y juego interior y sobreesfuerzos finales, basados en una gran defensa que hemos podido realizar porque estábamos frescos, y más a final de partido. Esto nos ha hecho invertir las apuestas y hacernos a la postre, disfrutar del tan ansiado Cto. De Andalucía.

- **Durante los partidos has percibido que el rendimiento del equipo es mejor que al principio de la temporada.**

R: Claramente, a través de los partidos se demuestra el trabajo que hace cada equipo, es nuestra evaluación. Una vez que entramos en dinámica (que nos costó y mucho, aunque siempre hemos creído que se puede dar mucho más), el equipo experimentó el cambio que comentábamos anteriormente. A mí me gustaría destacar el esfuerzo y trabajo realizado por el equipo las dos últimas semanas previas a la fase final donde sinceramente me di cuenta de que íbamos a conseguir el objetivo deportivo marcado, fueron los mejores entrenamientos del año en parte porque los jugadores interiorizaron que era el momento y dieron el 100%.

Igualmente destacar un momento de la competición en el que estuvimos prácticamente fuera de la fase final y nos enfrentamos a los 3 equipos con los que luchábamos en liga en 3 semanas consecutivas. Pasamos de no tener opciones a ganar esos 3 partidos de forma solvente diría yo, apoyados en gran medida en una mini-pretemporada que planteamos y que nos hizo llegar a un punto bastante alto en nuestro rendimiento de equipo.

- **Se ha realizado el trabajo físico con ejercicios específicos para interiores o exteriores, has notado que esos ejercicios tengan una transferencia en los partidos.**

R: Uno de los puntos de nuestro proyecto deportivo que yo mismo encabezaba desde este año, era el trabajo individual o tecnificación. Nos referimos al apartado técnico en el que ha habido grandes avances individuales. Esto ha ido de la mano de nuestro trabajo físico, motriz, coordinativo, de fuerza... y aunque estamos en categorías de formación y no de especialización, sí que hemos realizado trabajos más concretos en función de sus características físicas y puestos donde jugaban (exteriores e interiores) que han trascendido claramente en la competición, tanto en los entrenamientos (que también los dotamos de competición) como en los partidos. Como dijimos anteriormente, el saber mejorar la planificación y programación física en este caso casi semanalmente, y enlazar siempre el trabajo físico con el técnico ha sido clave y lo que nos ha dado el salto cualitativo a nivel individual y grupal

Por último, dar mi más sincera enhorabuena al trabajo, espíritu de querer siempre mejorar, de participar en todo relacionado con su formación, la de jugadores y también de entrenadores y a su constante estudio, esfuerzo y calidad en su labor a Sara de lo que personalmente me he nutrido lo que he podido esta temporada y que le ha servido para que la temporada que viene tome las riendas del apartado físico del club en todas sus categorías, dentro ya del organigrama técnico del club, incluso en una pequeña formación de entrenadores que también le propondremos...

***Entrevista del primer jugador.***

- **Esta temporada en el tema de lesiones como te has sentido.**  
Me he sentido tocado porque la tendinitis la he tenido todo el año, pero la he llevado bastante bien debido a los estiramientos y ejercicios.
- **Durante los partidos has notado diferencia de principio de temporada al final, de qué manera.**  
Diferencia de que al final tenía mucho más físico y estaba más preparado para aguantar de la mejor forma posible los partidos importantes.
- **Has notado algún cambio físico o en tu condición física durante la temporada**  
Por supuesto, al final he estado mucho más en forma que al principio.
- **En los partidos importantes que sensaciones respecto a tu condición física has tenido**  
Muy buenas sensaciones, ya que estaba bastante preparado para competir al máximo

***Entrevista del segundo jugador:***

- **Esta temporada en el tema de lesiones como te has sentido.**  
Bien, no he tenido ninguna
- **Durante los partidos has notado diferencia de principio de temporada al final, de qué manera.**  
Notable. He mejorado en cuanto a forma física.
- **Has notado algún cambio en tu físico o en tu condición física durante la temporada.**  
Mayor resistencia y fuerza las cuales me han ayudado a afrontar la temporada.
- **En los partidos importantes que sensaciones respecto a tu condición física has tenido**  
Bastante buenas, he notado una mejora en mi condición física.

***Entrevista al tercer jugador.***

- **Esta temporada en el tema de lesiones como te has sentido.**  
Realmente peor que nunca, he tenido más lesiones que nunca, pero creo que se debe a que al sentirme mejor físicamente y más fuerte a la hora de jugar.
- **Durante los partidos has notado diferencia de principio de temporada al final, de qué manera.**  
Si, a la hora de los momentos finales de los partidos, me sentía con energías, con fuerzas de dar más de lo que antes daba.
- **Has notado algún cambio en tu físico o en tu condición física durante la temporada.**  
Si, físicamente me encuentro mucho mejor, además de haber adelgazado.
- **En los partidos importantes que sensaciones respecto a tu condición física has tenido.**  
En los partidos importantes me sentía no solo mejor físicamente, que también me sentía bien, si no que tenía más confianza, porque podía ir fuerte desde el principio sin miedo a no poder llegar a los últimos minutos del partido con las energías suficientes para ganarlo

Después de leer cada una de las entrevistas de los jugadores y del director deportivo, podemos observar que todos han notado cambios significativos en su condición física, notándose más cómodos en los minutos decisivos del partido, con más confianza y más centrados. Además, no solo lo ven los jugadores y el director deportivo sino los padres desde la grada, ven una mejora en el estado físico del equipo.

## Conclusiones

Después de realizar este trabajo, se observa que aún queda mucho que estudiar e investigar en la valoración de la preparación física integrada y continua en el baloncesto, ya que es un método de trabajo totalmente diferente al que se lleva utilizando en este deporte durante años.

A la vista de la poca información que existe en este ámbito, se ha comparado mi trabajo con artículos no específicos de baloncesto, pero sí de otro deporte muy parecido como es el balonmano para validar mi postura ante un entrenamiento integrado en el baloncesto. Analizando el artículo de Chiroso (2000) en el cual compara dos tipos diferentes de entrenamiento. Por un lado, el entrenamiento integrado y por otro el tradicional, en deportistas jóvenes de deportes de equipo y de colaboración- oposición. Concluye que esta forma de entrenamiento integrado, es preferible a la tradicionalmente utilizada con jóvenes.

Respecto a la importancia de realizar un entrenamiento continuo durante toda la temporada, no solo durante la fase preparatoria, sino también en la fase de competición y en la de transición, hemos recurrido a los principios de entrenamiento deportivo, concretamente al principio de continuidad para apoyar nuestro trabajo. Según García et al. (1996) debe haber continuidad de una carga con respecto al tiempo, tanto para el acondicionamiento general como específico. Según Genereloy Tierz, (1994) y Vrijensy Baeta, (2006) si hubiese una interrupción en dicha continuidad, se producirá una pérdida muy rápida, en concreto, en 2 o 3 semanas ya se encuentra reducida. Y al paso de unos meses el beneficio obtenido desaparece y se volvería a la situación inicial.

Tanto los resultados de los partidos, como las comparaciones entre ambos y las entrevistas con los jugadores y con el director deportivo nos muestran que se observan cambios entre los equipos que trabajan preparación física durante toda la temporada, con aquellos que solo la realizan en el periodo preparatorio. Además, la bibliografía consultada apoya estas conclusiones.

Este trabajo intenta reflejar la importancia del trabajo físico en el baloncesto, durante toda la temporada, un trabajo planificado y personalizado para cada jugador, para así conseguir un trabajo de calidad y ayude a que mejore todo el equipo de forma unitaria.

## BIBLIOGRAFÍA

- Chiroso, L. J.; Chiroso, I. J. & Padial, P. (2000). Efecto del entrenamiento integrado sobre la mejora de la fuerza de impulsión en un lanzamiento en suspensión en balonmano. *Revista motricidad*, 6, 155-174
- Cometti, G. (2002) *La preparación física en el baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- García, J. M., Navarro, M., y Ruiz, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- Generelo, E. y Tierz, P. (1994). *Cualidades físicas II. Velocidad, fuerza, agilidad y calentamiento*. Zaragoza: Imagen y deporte.
- Lorenzo, A. (2015). Adecuación de la preparación física en el entrenamiento técnico-táctico en baloncesto. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd12/acaivo.htm>

### Referencia del artículo:



Suárez, S. (2016). Valoración de la preparación física en baloncesto. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 12(2), 143-150. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>