

LA PREPARACIÓN FÍSICA, MUCHO MÁS QUE CORRER

Algunas veces cuando hablas con algún jugador/a o lees algún artículo relacionado con la preparación física te encuentras con comentarios como: *“la preparación física sólo es correr, la preparación física sólo tiene sentido en pretemporada, cuando hacemos físico es muy aburrido porque sólo nos mandan correr”*. Estos comentarios que seguro que también habéis oído me hacen pensar que uno de los objetivos que debo plantearme como licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte y preparador físico es cambiar a través de la práctica en las sesiones de entrenamiento esta idea tan desfasada pero que personas relacionadas con el deporte aún mantienen.

Para ello, en el CLUB BÀSQUET L'HORTA GODELLA y más concretamente desde el área de la preparación física nuestra premisa es la formación integral del jugador tanto a nivel deportivo como personal.

A nivel personal inculcando una serie de hábitos saludables que les podrán ser útiles en un futuro como:

- Conocer y aplicar un calentamiento antes de los entrenamientos y/o partidos y un trabajo de relajación después de éstos.
- Controlar frecuencia cardíaca dependiendo del tipo de esfuerzo a realizar.
- Realizar ejercicios encaminados a la mejora de la salud y el rendimiento físico evitando lesiones a corto o largo plazo.

A nivel deportivo el objetivo de la preparación física es incrementar el rendimiento del jugador/a en el baloncesto mediante el desarrollo de la condición física. Para ello debemos:

- Trabajar todas las capacidades físicas básicas (flexibilidad, velocidad, fuerza y resistencia) adecuándolas a las diferentes edades y no solo centrándonos en la resistencia aeróbica (correr durante mucho tiempo).
- Trabajar las capacidades físicas derivadas (coordinación, agilidad y equilibrio).

Para el desarrollo de todas estas capacidades aplicamos ejercicios relacionados con el baloncesto de forma que por una parte complementamos el trabajo técnico/táctico realizado por los entrenadores y por otra parte incidimos en la mejora física específica del deporte para el cual buscamos el máximo rendimiento. Una vez escuche decir a un preparador físico que el corredor más rápido de cien metros no sería el jugador más

rápido con un balón en las manos, de ahí la idea de realizar gran parte de la preparación física dentro de la cancha de baloncesto.

A parte de este trabajo que probablemente sea el que más se vea, también hay otra serie de aspectos en los que intentamos incidir. Un ejemplo es el de planificar junto con el coordinador y los entrenadores las semanas y las sesiones, en relación a las intensidades, tipo de ejercicios o número de entrenamientos de los equipos. Este aspecto tiene una gran importancia ya que en contra de lo que algunos puedan pensar, a veces el mejor entrenamiento no es el que más fatiga si no aquel que se ajusta al objetivo marcado bien sea de una alta exigencia física, de recuperación o de descanso para asegurar un correcto equilibrio y desarrollo de las capacidades y rendimiento de nuestros deportistas y que no olvidemos afecta al colectivo que es el propio equipo.

Creo que en el caso del baloncesto y más concretamente por razones como las comentadas anteriormente desde el área de la preparación física, y bajo la supervisión y el apoyo tanto de la coordinación como del propio club, pretendemos realizar un trabajo encaminado a hacer ver que la preparación física junto con el resto de áreas que forman parte del club (entrenamiento técnico/táctico, médica, coordinación y junta directiva), son partes de un todo que si se coordinan y se aplican de forma adecuada van a conseguir la mejora integral (física, mental, técnica/táctica y de salud). de cada jugador y del equipo.

Se podrían escribir muchas más páginas en donde se hiciera una explicación mucho más exhaustiva y pormenorizada del trabajo físico que se vienen realizando dentro del club y de la importancia dentro del trabajo colectivo por y para el deportista pero no quiero aburrir. Así que espero que estas líneas sirvan para afianzar el primer objetivo que me marco, hacer ver que la preparación física no sólo es correr si no que es un instrumento más para ayudar a conseguir el máximo rendimiento físico, deportivo y psicológico de nuestros jugadores/-as.

Por cierto y si me lo permitís no me gustaría dejar pasar la oportunidad de agradecer la colaboración de Merche Aloy, licenciada al igual que yo y preparadora física, que por suerte creo que comparte esta misma visión de la preparación física y con la que he realizado un trabajo de colaboración para sacar adelante este artículo.

Samuel Moragues Valle

Preparador físico del Club Bàsquet l'Horta Godella