



## PREPARACION COPA DEL MUNDO CHINA 2019

### AREA PREPARACION FISICA

La Selección de Baloncesto de Venezuela que representa a la Federación Venezolana de Baloncesto (FVB) participará, desde el próximo 30 de Agosto al 15 de Septiembre del 2019, de su quinta copa del Mundo que se realizará en China.

Los jugadores preseleccionados que iniciarán el proceso de preparación a mediados del mes de julio serán:

JUGADOR	FECHA DE NACIMIENTO	ALTURA (cms.)	PESO (kgs.)	EQUIPO
JOSE VARGAS	23-1-82	196	101	GUAROS DE LARA. VENEZUELA.
GREGORY VARGAS	18-2-86	181	92	GUAROS DE LARA. VENEZUELA.
NESTOR COLMENARES	5-9-87	198	110	GUAROS DE LARA. VENEZUELA
HESSLER GUILLENT	17-12-86	183	76	GUAROS DE LARA. VENEZUELA.
JOSE ASCANIO	10-1-96	203	95	GUAROS DE LARA. VENEZUELA.
YOHANNER SIFONTES	19-8-95	187	83	GUAROS DE LARA. VENEZUELA.
LUIS BETHELMY	14-10-86	200	108	GUAROS DE LARA. VENEZUELA.
DWIGHT LEWIS	7-10-87	193	98	DE COMODORO RIV. ARGENTINA.
PEDRO CHOURIO	10-3-90	188	N.R	ESTUDIANTES DE CONCORDIA. ARGENTINA.
ADRIAN ESPINOZA.	3-1-97	205	N.R	ESTUDIANTES DE CONCORDIA. ARGENTINA.
WINDY GRATEROL	10-9-86	204	N.R	BOCA JUNIORS. ARGENTINA.
MIGUEL RUIZ	20-12-90	198	N.R	TROTAMUNDOS. VENEZUELA.
DAVID CUBILLAN	27-7-87	177	82	TROTAMUNDOS. VENEZUELA.
GREGORY ECHENIQUE	23-11-90	205	N.R	SUSANOO MAGIC. JAPON.
JHORNAN ZAMORA	30-1-89	193	N.R	OURENSE, LEB ORO. ESPAÑA.

#### REFERENCIA

**N.R:** NO REGISTRADO

## GRUPO A



GROUP A	GROUP B	GROUP C	GROUP D
1 CIV	1 RUS	1 ESP	1 ANG
2 POL	2 ARG	2 IRI	2 PHI
3 VEN	3 KOR	3 PUR	3 ITA
4 CHN	4 NGR	4 TUN	4 SRB
GROUP E	GROUP F	GROUP G	GROUP H
1 TUR	1 GRE	1 DOM	1 CAN
2 CZE	2 NZL	2 FRA	2 SEN
3 USA	3 BRA	3 GER	3 LTU
4 JPN	4 MNE	4 JOR	4 AUS

## SISTEMA DE COMPETICION

GROUP	GROUP PHASE						FINAL PHASE																
	Sunday 31 AUG	Sunday 1 SEP	Monday 2 SEP	Tuesday 3 SEP	Wednesday 4 SEP	Thursday 5 SEP	Friday 6 SEP	Saturday 7 SEP	Sunday 8 SEP	Monday 9 SEP	Tuesday 10 SEP	Wednesday 11 SEP	Thursday 12 SEP	Friday 13 SEP	Saturday 14 SEP	Sunday 15 SEP							
	1 <sup>ST</sup> ROUND						2 <sup>ND</sup> ROUND & CLASSIFICATION ROUND 17-32 (PLAYERS)						QUARTER-FINALS				CLASS. 5-8		SEMIFINALS		CLASS. 9-8		3 <sup>RD</sup> PL. & FINAL
<b>Group A</b> Cote d'Ivoire (CIV) Poland (POL) Venezuela (VEN) China (CHN)	Group A (W1) CIV - CHN Time TBA	Group A (W2) POL - VEN Time TBA	Group A (W3) CIV - POL Time TBA	Group A (W4) VEN - CHN Time TBA	Group A (W5) VEN - CHN Time TBA	Group A (W6) CIV - POL Time TBA	Group N (W1) 3 <sup>RD</sup> C - 4 <sup>TH</sup> D Time TBA	Group N (W2) 3 <sup>RD</sup> B - 4 <sup>TH</sup> C Time TBA	Group N (W3) 3 <sup>RD</sup> A - 4 <sup>TH</sup> B Time TBA	Group N (W4) 3 <sup>RD</sup> E - 4 <sup>TH</sup> F Time TBA	Group N (W5) 3 <sup>RD</sup> D - 4 <sup>TH</sup> C Time TBA	Group N (W6) 3 <sup>RD</sup> F - 4 <sup>TH</sup> E Time TBA	Group N (W7) 3 <sup>RD</sup> G - 4 <sup>TH</sup> H Time TBA	Group N (W8) 3 <sup>RD</sup> I - 4 <sup>TH</sup> J Time TBA	Group N (W9) 3 <sup>RD</sup> K - 4 <sup>TH</sup> L Time TBA	Group N (W10) 3 <sup>RD</sup> M - 4 <sup>TH</sup> N Time TBA	Group N (W11) 3 <sup>RD</sup> O - 4 <sup>TH</sup> P Time TBA						
<b>Group B</b> Russia (RUS) Argentina (ARG) Korea (KOR) Nigeria (NGR)	Group B (W1) RUS - NGR Time TBA	Group B (W2) ARG - KOR Time TBA	Group B (W3) RUS - ARG Time TBA	Group B (W4) KOR - NGR Time TBA	Group B (W5) RUS - ARG Time TBA	Group B (W6) KOR - NGR Time TBA	Group J (W1) 1 <sup>ST</sup> C - 2 <sup>ND</sup> D Time TBA	Group J (W2) 1 <sup>ST</sup> B - 2 <sup>ND</sup> C Time TBA	Group J (W3) 1 <sup>ST</sup> A - 2 <sup>ND</sup> B Time TBA	Group J (W4) 1 <sup>ST</sup> E - 2 <sup>ND</sup> F Time TBA	Group J (W5) 1 <sup>ST</sup> D - 2 <sup>ND</sup> C Time TBA	Group J (W6) 1 <sup>ST</sup> G - 2 <sup>ND</sup> H Time TBA	Group J (W7) 1 <sup>ST</sup> F - 2 <sup>ND</sup> E Time TBA	Group J (W8) 1 <sup>ST</sup> I - 2 <sup>ND</sup> H Time TBA	Group J (W9) 1 <sup>ST</sup> J - 2 <sup>ND</sup> I Time TBA	Group J (W10) 1 <sup>ST</sup> K - 2 <sup>ND</sup> J Time TBA	Group J (W11) 1 <sup>ST</sup> L - 2 <sup>ND</sup> K Time TBA						
<b>Group C</b> Spain (ESP) Iran (IRI) Puerto Rico (PUR) Tunisia (TUN)	Group C (W1) ESP - TUN Time TBA	Group C (W2) IRI - PUR Time TBA	Group C (W3) ESP - TUN Time TBA	Group C (W4) PUR - ESP Time TBA	Group C (W5) ESP - IRI Time TBA	Group C (W6) PUR - TUN Time TBA	Group M (W1) 3 <sup>RD</sup> A - 4 <sup>TH</sup> B Time TBA	Group M (W2) 3 <sup>RD</sup> B - 4 <sup>TH</sup> A Time TBA	Group M (W3) 3 <sup>RD</sup> C - 4 <sup>TH</sup> B Time TBA	Group M (W4) 3 <sup>RD</sup> D - 4 <sup>TH</sup> A Time TBA	Group M (W5) 3 <sup>RD</sup> E - 4 <sup>TH</sup> B Time TBA	Group M (W6) 3 <sup>RD</sup> F - 4 <sup>TH</sup> A Time TBA	Group M (W7) 3 <sup>RD</sup> G - 4 <sup>TH</sup> B Time TBA	Group M (W8) 3 <sup>RD</sup> H - 4 <sup>TH</sup> A Time TBA	Group M (W9) 3 <sup>RD</sup> I - 4 <sup>TH</sup> B Time TBA	Group M (W10) 3 <sup>RD</sup> J - 4 <sup>TH</sup> A Time TBA	Group M (W11) 3 <sup>RD</sup> K - 4 <sup>TH</sup> B Time TBA						
<b>Group D</b> Angola (ANG) Philippines (PHI) Italy (ITA) Serbia (SRB)	Group D (W1) ANG - SRB Time TBA	Group D (W2) PHI - ITA Time TBA	Group D (W3) SRB - PHI Time TBA	Group D (W4) ITA - ANG Time TBA	Group D (W5) ANG - PHI Time TBA	Group D (W6) ITA - SRB Time TBA	Group I (W1) 1 <sup>ST</sup> A - 2 <sup>ND</sup> B Time TBA	Group I (W2) 1 <sup>ST</sup> B - 2 <sup>ND</sup> A Time TBA	Group I (W3) 1 <sup>ST</sup> C - 2 <sup>ND</sup> B Time TBA	Group I (W4) 1 <sup>ST</sup> D - 2 <sup>ND</sup> A Time TBA	Group I (W5) 1 <sup>ST</sup> E - 2 <sup>ND</sup> B Time TBA	Group I (W6) 1 <sup>ST</sup> F - 2 <sup>ND</sup> A Time TBA	Group I (W7) 1 <sup>ST</sup> G - 2 <sup>ND</sup> B Time TBA	Group I (W8) 1 <sup>ST</sup> H - 2 <sup>ND</sup> A Time TBA	Group I (W9) 1 <sup>ST</sup> I - 2 <sup>ND</sup> B Time TBA	Group I (W10) 1 <sup>ST</sup> J - 2 <sup>ND</sup> A Time TBA	Group I (W11) 1 <sup>ST</sup> K - 2 <sup>ND</sup> B Time TBA						
<b>Group E</b> Turkey (TUR) Czech Rep. (CZE) USA (USA) Japan (JPN)	Group E (W1) TUR - JPN Time TBA	Group E (W2) CZE - USA Time TBA	Group E (W3) TUR - JPN Time TBA	Group E (W4) CZE - USA Time TBA	Group E (W5) TUR - JPN Time TBA	Group E (W6) CZE - USA Time TBA	Group P (W1) 3 <sup>RD</sup> G - 4 <sup>TH</sup> H Time TBA	Group P (W2) 3 <sup>RD</sup> H - 4 <sup>TH</sup> G Time TBA	Group P (W3) 3 <sup>RD</sup> I - 4 <sup>TH</sup> H Time TBA	Group P (W4) 3 <sup>RD</sup> J - 4 <sup>TH</sup> G Time TBA	Group P (W5) 3 <sup>RD</sup> K - 4 <sup>TH</sup> H Time TBA	Group P (W6) 3 <sup>RD</sup> L - 4 <sup>TH</sup> G Time TBA	Group P (W7) 3 <sup>RD</sup> M - 4 <sup>TH</sup> H Time TBA	Group P (W8) 3 <sup>RD</sup> N - 4 <sup>TH</sup> G Time TBA	Group P (W9) 3 <sup>RD</sup> O - 4 <sup>TH</sup> H Time TBA	Group P (W10) 3 <sup>RD</sup> P - 4 <sup>TH</sup> G Time TBA	Group P (W11) 3 <sup>RD</sup> Q - 4 <sup>TH</sup> H Time TBA						
<b>Group F</b> Greece (GRE) New Zealand (NZL) Brazil (BRA) Montenegro (MNE)	Group F (W1) GRE - MNE Time TBA	Group F (W2) NZL - BRA Time TBA	Group F (W3) MNE - NZL Time TBA	Group F (W4) BRA - GRE Time TBA	Group F (W5) MNE - NZL Time TBA	Group F (W6) BRA - GRE Time TBA	Group L (W1) 1 <sup>ST</sup> C - 2 <sup>ND</sup> H Time TBA	Group L (W2) 1 <sup>ST</sup> B - 2 <sup>ND</sup> G Time TBA	Group L (W3) 1 <sup>ST</sup> A - 2 <sup>ND</sup> F Time TBA	Group L (W4) 1 <sup>ST</sup> D - 2 <sup>ND</sup> H Time TBA	Group L (W5) 1 <sup>ST</sup> E - 2 <sup>ND</sup> G Time TBA	Group L (W6) 1 <sup>ST</sup> F - 2 <sup>ND</sup> H Time TBA	Group L (W7) 1 <sup>ST</sup> G - 2 <sup>ND</sup> F Time TBA	Group L (W8) 1 <sup>ST</sup> H - 2 <sup>ND</sup> G Time TBA	Group L (W9) 1 <sup>ST</sup> I - 2 <sup>ND</sup> H Time TBA	Group L (W10) 1 <sup>ST</sup> J - 2 <sup>ND</sup> G Time TBA	Group L (W11) 1 <sup>ST</sup> K - 2 <sup>ND</sup> H Time TBA						
<b>Group G</b> Dominican Rep. (DOM) France (FRA) Germany (GER) Jordan (JOR)	Group G (W1) DOM - JOR Time TBA	Group G (W2) FRA - GER Time TBA	Group G (W3) JOR - FRA Time TBA	Group G (W4) GER - DOM Time TBA	Group G (W5) JOR - FRA Time TBA	Group G (W6) GER - DOM Time TBA	Group K (W1) 1 <sup>ST</sup> E - 2 <sup>ND</sup> F Time TBA	Group K (W2) 1 <sup>ST</sup> F - 2 <sup>ND</sup> E Time TBA	Group K (W3) 1 <sup>ST</sup> G - 2 <sup>ND</sup> F Time TBA	Group K (W4) 1 <sup>ST</sup> H - 2 <sup>ND</sup> E Time TBA	Group K (W5) 1 <sup>ST</sup> I - 2 <sup>ND</sup> F Time TBA	Group K (W6) 1 <sup>ST</sup> J - 2 <sup>ND</sup> E Time TBA	Group K (W7) 1 <sup>ST</sup> K - 2 <sup>ND</sup> F Time TBA	Group K (W8) 1 <sup>ST</sup> L - 2 <sup>ND</sup> E Time TBA	Group K (W9) 1 <sup>ST</sup> M - 2 <sup>ND</sup> F Time TBA	Group K (W10) 1 <sup>ST</sup> N - 2 <sup>ND</sup> E Time TBA	Group K (W11) 1 <sup>ST</sup> O - 2 <sup>ND</sup> F Time TBA						
<b>Group H</b> Canada (CAN) Senegal (SEN) Lithuania (LTU) Australia (AUS)	Group H (W1) CAN - AUS Time TBA	Group H (W2) SEN - LTU Time TBA	Group H (W3) AUS - SEN Time TBA	Group H (W4) LTU - CAN Time TBA	Group H (W5) AUS - SEN Time TBA	Group H (W6) LTU - CAN Time TBA	Group O (W1) 3 <sup>RD</sup> E - 4 <sup>TH</sup> F Time TBA	Group O (W2) 3 <sup>RD</sup> F - 4 <sup>TH</sup> E Time TBA	Group O (W3) 3 <sup>RD</sup> G - 4 <sup>TH</sup> F Time TBA	Group O (W4) 3 <sup>RD</sup> H - 4 <sup>TH</sup> E Time TBA	Group O (W5) 3 <sup>RD</sup> I - 4 <sup>TH</sup> F Time TBA	Group O (W6) 3 <sup>RD</sup> J - 4 <sup>TH</sup> E Time TBA	Group O (W7) 3 <sup>RD</sup> K - 4 <sup>TH</sup> F Time TBA	Group O (W8) 3 <sup>RD</sup> L - 4 <sup>TH</sup> E Time TBA	Group O (W9) 3 <sup>RD</sup> M - 4 <sup>TH</sup> F Time TBA	Group O (W10) 3 <sup>RD</sup> N - 4 <sup>TH</sup> E Time TBA	Group O (W11) 3 <sup>RD</sup> O - 4 <sup>TH</sup> F Time TBA						

### Presente de cada jugador:

Los **7 jugadores** que conforman el plantel de **Guaros de Lara** y los **2 de Trotamundos**, estarán en competencia hasta al menos fines de junio o principios de julio dependiendo que tan lejos lleguen con sus respectivos equipos en la **Copa LPB Venezolana**.

Con respecto a los **4 jugadores** que participan de la **L.N.B y L.D.D. de Argentina** tendrán competencia hasta al menos fines de Mayo o junio dependiendo la instancia a la que lleguen con sus respectivos equipos.

**Gregory Echenique** finalizó a principios del mes de Mayo la competencia en la segunda división de Japón, tomándose unos 20 a 30 días de **licencia y retomará los trabajos en los siguientes días**.

Por último, **Jhornan Zamora** está participando de los play offs de la Liga LEB ORO de España.

A partir de mediados del mes de Mayo se iniciará un sondeo de aquellos jugadores que participan en las diferentes ligas del mundo mencionadas anteriormente, con el fin de recabar información acerca del estado físico en el que se encuentran, y su participación en las diferentes ligas, manteniendo contacto con sus preparadores físicos y/o fisioterapeutas de sus respectivos clubes. A partir de ello, se tomarán decisiones de acuerdo a las necesidades y presente de cada jugador para que lleguen en condiciones aceptables al inicio de la preparación.

A continuación se desarrollará la **planificación, objetivos trazados y metodología** a utilizar desde el área de la preparación física con el fin de obtener la mejor performance deportiva durante la Copa del Mundo próxima.

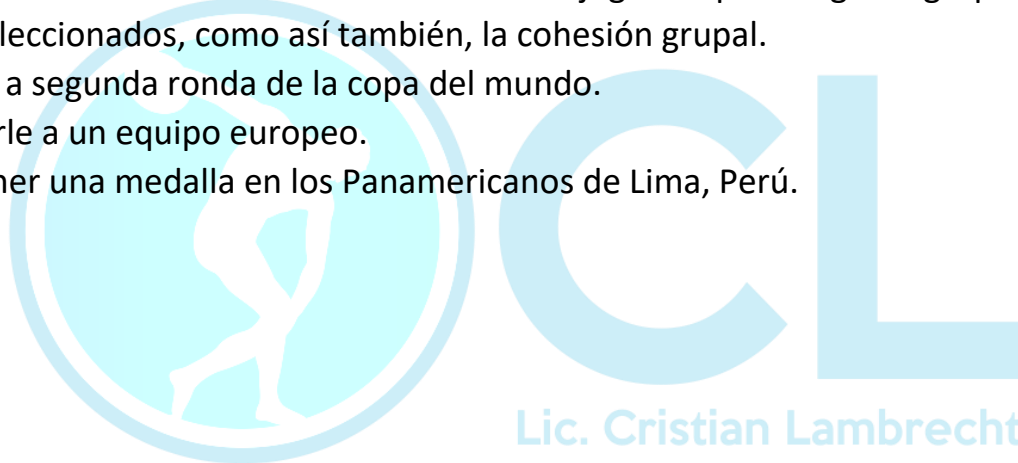
## OBJETIVOS

### Generales

Plantear las condiciones ideales de preparación para promover el desarrollo de las cualidades físicas específicas necesarias para cubrir las altas demandas de un torneo de semejante magnitud como lo es una copa del mundo. Estas demandas son representadas por el sistema de competencia (partidos en días alternos con un mínimo de 5 partidos en 10 días), la calidad de los oponentes y las exigencias psico-físico-emocionales que ello conlleva.

### Específicos

- Favorecer el crecimiento individual de cada jugador que integre el grupo de preseleccionados, como así también, la cohesión grupal.
- Pasar a segunda ronda de la copa del mundo.
- Ganarle a un equipo europeo.
- Obtener una medalla en los Panamericanos de Lima, Perú.



## METODOLOGIA

El entrenamiento de la condición física en el baloncesto ha experimentado una transformación considerable a lo largo de los últimos años. El modelo de planificación de la preparación física en se ha optimizado desde la base científica, analizando la ergo génesis de este deporte y sentando las bases sobre las que se sustentan los pilares de la mejora del rendimiento. Hemos logrado mejorar en el aspecto físico invirtiendo los modelos tradicionales que se basaban en tareas orientadas al entrenamiento de la resistencia. Hemos alcanzado mejoras notables en fuerza-potencia, agilidad, velocidad gestual y fuerza máxima, capacidades determinantes en las acciones de juego. Esta búsqueda constante del pico máximo de forma en el jugador sería incomprensible sin ligar una variable fundamental a la **mejora del rendimiento** como es la **prevención de la lesión**; puesto que **nuestro objetivo primordial es que nuestros jugadores rindan a su máximo nivel en el mayor número de partidos posibles reduciendo el riesgo de que sufran una lesión**. Es decir, lo que se conocía antes como la fórmula para alcanzar éxito en deportes de equipo (la suma de capacidades condicionales, coordinativas y cognoscitivas) no pueden entenderse sin incluir un programa de prevención de lesiones óptimo. Para poder contextualizar este programa debemos conocer los elementos que lo deben conformar. Este plan específico del área va a permitir establecer un cierto marco contextual de trabajo, guiando y orientando nuestras prácticas diarias del área. Este va a otorgar orden, sistematicidad y la seguridad de estar manejando, los responsables del área, el mismo idioma en pos de la consecución de los objetivos planteados por la federación y país al cual representamos.

Lic. Cristian Lambrecht

### **¿COMO LO HAREMOS?**

El área de preparación física tendrá como premisa trabajar en forma conjunta junto a la parte técnica, medica, managers, prensa, colaboradores y dirigentes pregonando los valores que el entrenador jefe plantea durante cada uno de los días de preparación y desarrollo del mundial. Junto a lo mencionado anteriormente, éste área ofrecerá la posibilidad de brindar charlas educativas a profesores, entrenadores y/o preparadores físicos, y a todo aquel interesado abordando temáticas de Educación Física y/o preparación física en el basquetbol.

Por otro lado, se propondrán diferentes líneas de investigación a desarrollar durante esos casi 3 meses de preparación/competencia con el fin de conocer nuevas fuentes de conocimiento y poner en duda ciertos mitos que giran alrededor de nuestro deporte. Por ej: fatiga del jugador y carga percibida, ritmo de juego y métricas aplicadas durante la competencia, respuesta de frecuencia cardiaca ante ejercicios técnico-tácticos, etc.

## COMPONENTES DEL ÁREA DE PREPARACIÓN FÍCA



Los 10 componentes mencionados anteriormente conforman el cuerpo de contenidos del área de la preparación física que se implementarán en el proceso de entrenamiento y competencia a realizar durante los meses de Julio, Agosto y Septiembre próximos. Ésta clasificación responde meramente a un principio organizativo ya que todos ellos están interconectados y son interdependientes.

## 1-EVALUACIONES FUNCIONALES Y DE RENDIMIENTO

Al iniciar cualquier plan de trabajo es necesario conocer con qué contamos y hacia dónde vamos, cual es el destino que tiene lo que vamos a hacer.

Al comenzar con nuestra tarea es necesario evaluar y tomar decisiones. Utilizamos para esto cuatro ítems como guía para conocer cómo comenzar y construir ese camino, estos ítems son de retroalimentación y revisión permanente:

- 1. Observar:** recolectar información superficial del momento (edad de los jugadores, cantidad de jugadores y entrenadores, experiencia de los entrenadores, materiales con los que se cuenta, espacio donde se va a entrenar, infraestructura, características del torneo y fxture, inicio de la temporada, objetivos a alcanzar, antecedentes del equipo, clima, horarios de los entrenamientos) que permitan hacer una primera evaluación.
- 2. Evaluar:** cuantificar y calificar todos los datos posibles con evaluaciones concretas que permitan trazar una hipótesis de trabajo de nuestras opciones.
- 3. Decidir:** se debe determinar qué hacer y cuál será el mejor camino que se puede tomar, teniendo en cuenta los datos obtenidos de la observación y la evaluación. Se debe planificar y periodizar el plan a seguir.
- 4. Actuar:** ejecutar el plan. Se debe llevar al campo el plan elegido. Al estar en esta etapa se debe regresar permanentemente al principio para observar los efectos del plan y dar fluidez a este ciclo.

### Evaluaciones funcionales

Antes de abordar o intentar corregir las ineficiencias, se debe aplicar una serie de evaluaciones que permitirán determinar qué áreas son consideradas como puntos débiles. Antes de que podamos dar el ejercicio correctivo, tenemos que identificar lo que estamos tratando de corregir.

El rendimiento y las posibles lesiones se deben a causas multifocales, por lo que no es posible que exista una sola evaluación o un grupo de evaluaciones que determinen el nivel de rendimiento o de las lesiones. Sin embargo, la revisión bibliográfica demuestra que las posturas, las asimetrías en la alineación articular, la flexibilidad, el equilibrio y la rigidez muscular influyen en muchas de las lesiones de los atletas. Por ello, se seleccionaron una serie de test o pruebas a implementar a los jugadores con el fin de detectar estas deficiencias o puntos débiles. Estas son:

Sentadilla de arranque



Estabilidad unipodal



Elevación activa de la pierna recta



Test de Lunge



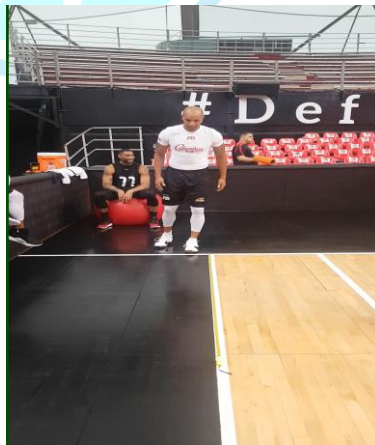
Movilidad de hombro



Estabilidad de empuje



Hop test



Cristian Lambrecht

Una vez recolectados los resultados arrojados por estas pruebas, se elaborarán los diferentes planes correctivos para cada jugador durante los momentos previos a las prácticas o en el gimnasio, como así también, conocer cuál es la deficiencia más presente del equipo para abordarla durante los bloques de trabajos preventivos.



## Evaluaciones de rendimiento

Los test físicos que se utilizarán con el objetivo de conocer las cualidades físicas condicionales de los jugadores y/o equipo serán el test de 6 minutos (potencia aeróbica) y los de salto en largo con y sin impulso (potencia).

### Test de salto en largo



Lic. Cristian Lambrecht

### Test de 6 minutos

Recorrer la mayor cantidad de distancia posible de línea final a línea final del campo de juego durante 6 minutos.

## 2-MOVILIDAD Y ESTABILIDAD

Al hablar de movilidad tendremos en cuenta la función articular y cuál es la acción que cumple cada una de ellas durante el movimiento. Es prioridad que cada articulación realice su función correctamente. Se hará especial énfasis en la MOVILIDAD DE TOBILLO, MOVILIDAD DE CADERAS Y MOVILIDAD TORACICA. Estos tres núcleos articulares son frecuentemente dañados por las propias demandas de nuestro deporte.



Con respecto a la estabilidad, esta es imprescindible para la correcta transferencia de energía de un tren al otro sin la consecuente fuga de energía. Se hará especial hincapié en ESTABILIDAD DE TOBILLO, DE CADERAS, CORE Y ESCAPULO HUMERAL.



### 3- POSTURA/BALANCE/ CONTROL DEL MOVIMIENTO

La cadena de movimiento de un atleta para generar fuerza, velocidad y calidad de movimiento nunca es más elevada que el eslabón más débil de dicha cadena, por lo tanto cada grupo muscular debe cumplir efectivamente su función. Por ello, tanto en el campo de juego como en el gimnasio se apuntará a un correcto control postural, contemplando a este último como telón de fondo de cualquier movimiento.



### 4-CALIDAD TECNICA DE MOVIMIENTOS DE CAMPO Y GIMNASIO

Cuando hacemos referencia a la calidad técnica de los movimientos de campo y de gimnasio nos referimos a la calidad de ejecución y debemos tener siempre como prioridad que lo importante no es hacer los ejercicios solamente, sino cómo implementarlos en el entrenamiento **priorizando la calidad por sobre la cantidad**. Respetar la calidad de movimiento permite: incrementar la potencia, maximizar la carga, retrasar la fatiga y evitar lesiones



## 5- FUERZA

En el deporte actual es imposible entenderlo sin contemplar este apartado. La fuerza juega un papel muy importante por 3 razones principalmente:

- 1- Aplicar la mayor cantidad de fuerza al suelo o implemento para generar movimiento en la dirección contraria. Ej: aplicar fuerza al suelo en el salto.
- 2- Poder soportar el contacto físico que implica este deporte por tratarse de un juego de colaboración-oposición.
- 3- Favorecer la recuperación de los diferentes tejidos inter e intrapartido.

Por ello, esta cualidad se la abordará prácticamente a diario en grupos reducidos de no más de 6 jugadores al mismo tiempo, ya sea en campo o en el gimnasio, teniendo presente el objetivo propuesto (FZA. MAXIMA, FUNCIONAL, HIPERTROFIA O POTENCIA) y las condiciones del lugar. Se utilizarán ejercicios derivados del levantamiento olímpico, ejercicios tradicionales, balísticos, y funcionales por medio de la ejecución de los diferentes patrones de movimiento.



## 6- VELOCIDAD, RESISTENCIA Y CAPACIDAD DE SOSTENER ESFUERZOS

Por tratarse este deporte una combinación de esfuerzos aeróbicos (caminatas, trotes suaves y moderados) y anaeróbicos (sprints y saltos) es importante abordar estas cualidades, más aun considerando la dinámica y velocidad de desplazamientos que confiere el deporte profesional actual. Estas capacidades permitirán llegar antes que el rival, recuperarse inter e intra partido y poder sostener esfuerzos repetidos. Los métodos a utilizar serán extensivos e intensivos, predominando estos últimos mediante la aplicación de las diferentes modalidades HIIT tales como RST, SIT, TEMPO E INTERMITENTES.

En lo referido a la cualidad de velocidad, se trabajara mediante ejercicios de resistidos, asistidos, balísticos y polimétricos.

## 7-TAREAS REGENERATIVAS

Generalmente al hablar de entrenamiento se habla de cargas, intensidades, métodos, ejercicios, etc. Todos estos factores son claves en el rendimiento deportivo, sin embargo, pocas veces se habla de los trabajos regenerativos y la recuperación. Incluso los jugadores (nuestra responsabilidad es educarlos) consideran que para mejorar deben entrenar más (ir más veces al gimnasio, más veces a correr, etc.), incluso gran parte de las lesiones no se dan por falta de entrenamiento, todo lo contrario suceden por sobre entrenamiento como consecuencia de no respetar los tiempos de recuperación necesarios para realizar un sesión nuevamente. La recuperación es también parte del entrenamiento y los trabajos regenerativos, las herramientas optimizar la recuperación.

Es muy importante planificar y organizar las estrategias que permitan a los jugadores recuperarse tanto de los entrenamientos como de los partidos, con el fin de rendir mejor durante los entrenamientos y partidos y disminuir el riesgo de lesión.

Entre las estrategias que debemos tener en cuenta para facilitar los procesos de recuperación están:

- ✓ **DORMIR**: Durante el sueño se producen los mayores procesos de recuperación tanto física como mental. El tiempo de sueño no debe ser menor a 8 horas.

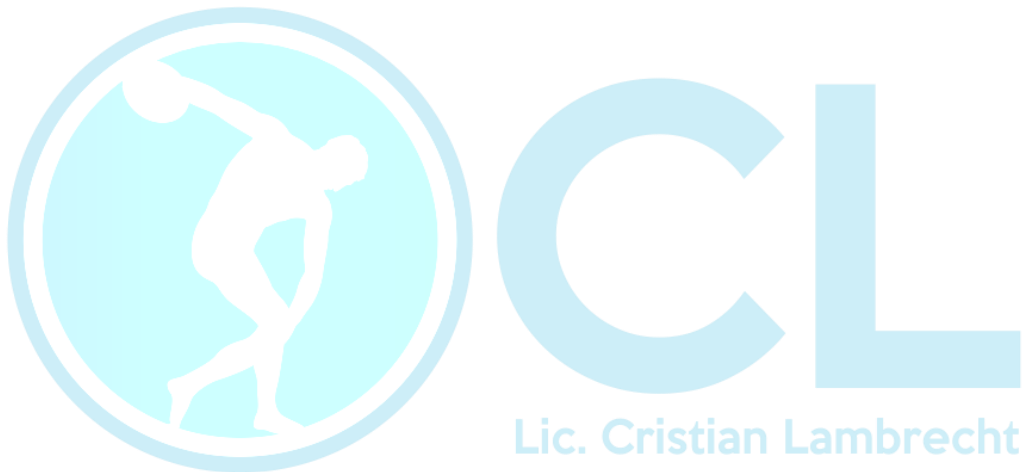
***En China nos vamos a encontrar con una diferencia horaria con respecto de Venezuela de 12 horas por delante de nuestro país. Por lo tanto, esto puede repercutir negativamente en el estado psicofísico del jugador si no se toman medidas de adaptación al conocido JET LAG. Para ello, se pretenderá estar casi 12 días antes del inicio de la competencia, como así también, estaremos casi 12 días en Europa con la idea de reducir esta diferencia de forma más paulatina. En caso que sea necesario, se suministrara medicamentos que ayuden a los jugadores a paliar esta problemática.***

- ✓ **HIDROTERAPIA**: dependiendo de las condiciones del lugar.
- ✓ **LIBERACION MIOFACIAL**: Es una terapia que permite a través de la utilización de diferentes elementos( rodillos, sticks, pelotas) mejorar la calidad del tejido blando( músculos, tendones, fascias musculares) para tratar la disfunción somática (células que componen los tejidos y órganos), que es acompañada por dolor y restricción del movimiento. A través de este método logramos relajar los músculos, incrementar la circulación, mejorar el drenaje venoso y linfático y estimular el reflejo de estiramiento del musculo y de la fascia que lo envuelve.
- ✓ **PRESOTERAPIA**: La preso terapia es un tratamiento con manguitos de presión especial, diseñada para desintoxicar el cuerpo a través de un drenaje linfático eficaz. **SE ACONSEJARA A LOS JUGADORES QUE DURANTE LOS VUELOS PROLONGADOS USEN MEDIAS DE COMPRESION PARA FAVORECER LA CIRCULACION SANGUINEA.**
- ✓ **FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD**: Es muy importante mejorar el rango de movimiento alrededor de una articulación, la alineación segmentaria, longitud muscular, la extensibilidad, el control y la eficiencia del movimiento. Utilizaremos como métodos la flexibilidad dinámica( durante la activación) y la flexibilidad pasiva (ejercicios correctivos, preventivo, o en las sesiones regenerativas)
- ✓ **DESCANSO ACTIVO**: Con este fin plantearemos trabajos que no tengan que estar relacionados directamente con la actividad diaria. Hacer pileta con movimientos livianos o algunos juegos, ejercicios de técnica de carrera o multidireccionales en el agua. Ejercicios aeróbicos livianos en bicicleta, remo, etc.
- ✓ **HIDRATACION**: Un factor clave en la recuperación y el rendimiento.
- ✓ **NUTRICION**: VER APARTADO DE COMPOSICION CORPORAL

8-COMPOSICION  
CORPORAL

Este contenido reviste gran importancia porque la calidad y proporción de la constitución de los diferentes tejidos del cuerpo de los atletas tiene relación directa con la performance y recuperación de los mismos.

**Visto y considerando que no contamos en el staff técnico-médico con una profesional del área, se propondrá que cada jugador por su cuenta consulte a un especialista del área con el fin de recibir consejos y asesoramiento a cerca de como alimentarse correctamente y brindarle al preparador físico de la selección los resultados de las pruebas antropométricas para tomar las decisiones pertinentes.**



## 9-CONTROL DE CARGAS

Durante la preparación se utilizará el sistema de control de cargas Catapult. El mismo arroja información de la carga externa e interna de los jugadores por medio de giroscopios, acelerómetros, magnetómetros y GPS. Esta información permitirá objetivar la carga aplicada y la obtenida en entrenamientos y partidos y, también, dejar un precedente para futuras aplicaciones con jóvenes y/o mayores.



Con respecto a la carga interna, se aplica el cuestionario Wellness (CHECK IN) para saber el estado en el que llega cada jugador al inicio de cada práctica (nivel de recuperación, de energía y humor) y, post práctica, el modelo de Escala de Borg o P.S.E. (Percepción Subjetiva del Esfuerzo) para conocer cuál fue el impacto de la carga aplicada en el organismo del jugador (CHECK OUT) y poder saber si se concretó o no el objetivo planificado previamente por el staff técnico.

### ESCALA DE SENSACION DE ESFUERZO

#### Valores de referencia

##### **1-Esfuerzo muy leve.**

Prácticamente no requiere esfuerzo físico. La respiración es casi normal y la conversación fluida.

##### **2 a 3- Esfuerzo leve**

Sentís que podes entrenar por horas. La respiración es buena y podes sostener una conversación.

##### **4 a 6- Esfuerzo moderado.**

Sentís que podes entrenar por horas. La respiración es buena y podes sostener una conversación.

##### **7 a 8- Esfuerzo vigoroso.**

Al límite de sentir el entrenamiento incómodo. Te falta un poco el aire y solo podes hablar de a pequeñas frases.

##### **9- Esfuerzo muy intenso.**

Muy difícil poder mantener la intensidad del entrenamiento. La respiración es muy intensa y el habla muy entrecortada.

**10- Esfuerzo máximo** Sentís que es imposible seguir entrenando. La respiración se hace dificultosa y es imposible poder hablar.



**PLANILLA WELLNESS Y P.S.E.**

DIA:	CHECK IN	CHECK OUT MAÑANA	TIEMPO TOTAL	CHECK OUT TARDE	TIEMPO TOTAL	TOTAL
JUGADOR						
LUIS BETELMI						
COLMENARES N.						

Todos estos datos se recolectarán y almacenarán en **una aplicación que cada jugador podrá usar desde su dispositivo móvil.**

### 10-PREVENCIÓN DE LESIONES

Este inciso numero 10 referido a la prevención de lesiones posee gran relevancia. Como dijimos en el apartado de METODOLOGIA de la página 5, **nuestro objetivo primordial es que nuestros jugadores rindan a su máximo nivel en el mayor número de partidos posibles reduciendo el riesgo de que sufran una lesión.** Para ello, se incluirán bloques semanales y diarios de trabajos preventivos destinados a trabajar sobre aquellos factores de riesgo más presentes en nuestro deporte (esguinces de tobillo y rodilla), y en cada atleta de acuerdo a los puntos débiles detectados. Independientemente de la aplicación de este tipo de estrategias, es imperioso realizar un correcto manejo de la carga, aplicando estímulos y descansos adecuados para cuidar la SALUD de nuestros entrenados.

***No es un dato menor que contamos con un plantel longevo en donde 12 de los 15 preseleccionados poseen 29 años o más.***

#### MODALIDAD DE TRABAJO

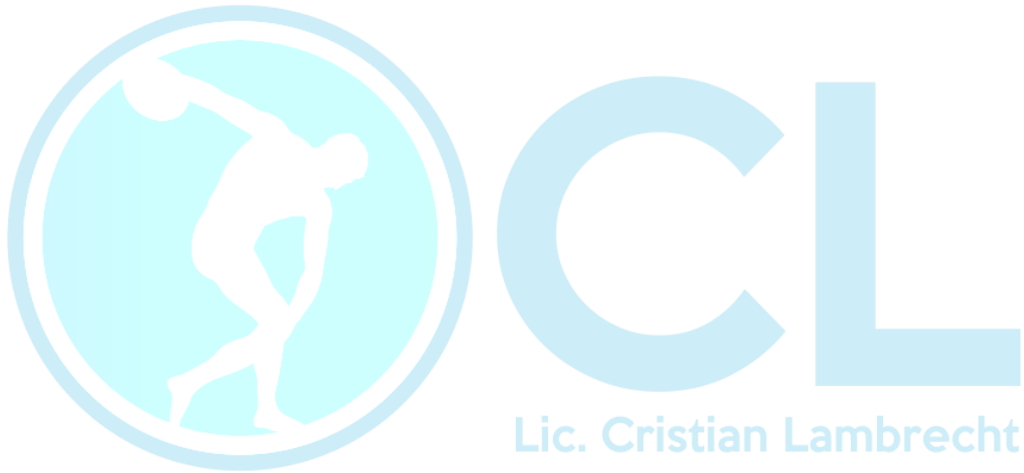
Todos los contenidos mencionados anteriormente junto a los aspectos técnicos y tácticos, serán abordados en turnos simples integrados o en dobles turnos según corresponda. También, se propondrán bloques de trabajos individuales o de grupos reducidos.

En lo que confiere a las tareas del preparador físico, este tendrá preponderancia en las primeras y últimas partes de cada una de las sesiones de los entrenamientos, en la sala de musculación, y control-apoyo durante el resto de los entrenamientos y partidos. Durante estos últimos, el P.F confeccionará un registro con el fin de recolectar información a cerca del ritmo de juego del equipo en cada uno de los cuartos y subperiodos.

## RECURSOS MATERIALES

Para llevar a cabo todo lo propuesto anteriormente, se necesitarán:

- GIMNASIO DE MUSCULACION EN CADA UNO DE LOS PAISES/CIUDADES EN LAS QUE SE ALOJE EL PLANTEL ACORDE A LAS EXPECTATIVAS Y EXIGENCIAS DE LA COMPETENCIA: BARRAS OLIMPICAS, MANCUERNAS, PELOTAS MEDICINALES, POLEAS, BANCOS Y ESPACIOS LIBRES.  
**VER TEMA REFERIDO A LA VALIJA EXTRA Y EXCESO DE EQUIPAJE EN LOS VUELOS.**
- CAMPO DE JUEGO REGLAMENTARIO.
- MATERIALES DEPORTIVOS QUE SERAN SUMINISTRADOS POR EL MISMO PREPARADOR FISICO (BANDAS ELASTICAS, COLCHONETAS, ETC).
- PILETA DE RECUPERACION.
- BICICLETA FIJA.



## PERIODIZACIÓN

Nos plantearemos el objetivo de obtener un RENDIMIENTO ÓPTIMO de nuestros atletas mediante un sistema de periodización flexible y adaptable a las posibles inclemencias que puedan suscitarse. Esta optimalidad gira en torno a los supuestos de que las cosas son estables y predecibles, y generalmente no lo son. Sin embargo, mostraremos a continuación el plan a seguir con objetivos y tiempos de duración de cada fase.

Esto podría significar la micro dosificación o asegurarse de que todas las cualidades importantes reciban una dosis mínima efectiva de trabajo en casi todos los días



Fuente: F.V.B.

PLAN

FASE DE PREPARACION	PAIS/CIUDAD	FECHAS/DURACION	CARACTERISTICAS	PARTIDOS
1	VENEZUELA	DEL 9 DE MAYO AL 7 DE JULIO. 2 MESES	ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA	ENTRE 19 Y 23 PARTIDOS
2	VARIOS	ENTRE EL 7 AL 14 DE JULIO APROX. DE 4 A 7 DIAS	TRANSICION-DESCANSO	NO
3	VENEZUELA-PERU	DE ENTRE EL 10/14 DE JULIO HASTA EL 4 DE SEPTIEMBRE ENTRE 21 Y 23 DIAS	DIAGNOSTICO Y DESARROLLO DE CUALIDADES FISICAS. COMPETENCIA	JUEGOS PANAMERICANOS (5 PARTIDOS) Y 1 AMISTOSO
4	ITALIA	DEL 6 AL 18 DE AGOSTO. 12 DIAS.	INTENSIFICACION DE CUALIDADES FISICAS. COMPETENCIA.	TOUR EUROPEO (3 PARTIDOS).
5	CHINA	DEL 20 AL 28 DE AGOSTO. 8 DIAS	INTENSIFICACION DE CUALIDADES FISICAS. COMPETENCIA.	ATLAS CHALLENGE TOUR (3 PARTIDOS).
6	CHINA	COPA DEL MUNDO		

Como se observa en la imagen anterior, una vez finalizada la **COPA LPB (PRIMERA FASE)** en donde 9 de los 15 jugadores preseleccionados tendrán participación hasta el 7 de julio, iniciará una pequeña **FASE DE TRANSICIÓN (SEGUNDA FASE)** de descanso pasivo a todos los jugadores de hasta 7 días de duración como máximo para favorecer la recuperación orgánica/biológica y mental.

Se sugiere que entre el 13 y 14 de julio se inicie la **TERCER FASE DE PREPARACIÓN** que tendrá de 12 a 13 días de duración y se llevará a cabo en la ciudad de **CARACAS**. Serán casi 2 semanas de preparación en donde los primeros días serán de evaluación diagnóstica (testeos físicos), y en donde el énfasis estará puesto en la calidad del movimiento y **desarrollo** de las cualidades específicas. Desde allí, el equipo se trasladará a Lima a participar de 5 partidos correspondientes a los **JUEGOS PANAMERICANOS** y 1 amistoso previo con la selección de Uruguay. Esta etapa culminará el 4 de Septiembre cuando

viajaremos rumbo a Italia (Verona y Roma) a participar del Tour Europeo. Allí se pondrá en marcha la **CUARTA FASE DE PREPARACIÓN** en donde se jugarán 3 partidos más

y se llevara a cabo la fase de **intensificación** de las cualidades físicas específicas, culminando la misma el día 18 de ese mes, cuando el equipo viaje a China.

Del 22 al 28 de Agosto de disputará EL ATLAS CHALLENGE TOUR en donde se jugarán 3 partidos más perteneciente a la última y **QUINTA FASE DE PREPARACION.**

El día 31 de Agosto será el debut de nuestra Selección Venezolana de Baloncesto frente a la selección de Polonia.

