

## **LA PREPARACION FISICA A MEDIDA DE LOS REQUERIMIENTOS TÉCNICOS.**

---

Cristian Andrés Lambrecht.

Ciudad de Bahía Blanca, Provincia de Buenos Aires, República Argentina.

Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo. Universidad Nacional de Lomas de Zamora, 2017.

Domicilio: Sarmiento 256. Piso 2 dpto. A. Código postal: 8000.

Correo electrónico: [cristianl86@hotmail.com.ar](mailto:cristianl86@hotmail.com.ar)

Cel: 2916456344

### Curriculum:

- Preparador físico de Bahía Basket L.D.D. y L.N.B. 2010 a 2018.
- Preparador físico Selección Argentina Formativas (Mundial Grecia y Egipto U-19), Copa Stankovic China con la selección Mayor B.
- Preparador físico equipo Guaros de Lara de Venezuela 2019.
- Preparador físico Selección Mayor de Venezuela Panamericanos de Lima y Copa del Mundo China 2019.



---

La evolución de la Preparación Física en los deportes de equipo a lo largo de los últimos años hasta la actualidad, ha sufrido una gran metamorfosis. En ella, hemos ido subiendo peldaños hacia la especificidad y apropiándonos de un objeto de conocimiento, problemáticas y cuestiones propias de este tipo de deportes. Con ello no quiero decir que los grandes avances científicos y logros obtenidos desde el área de la P.F como apoyo a los deportes de tiempo y marca durante gran parte del siglo xx no hayan sido significativos ni mucho menos, simplemente considero que todos ellos conformaron una parte del proceso que nos sirvieron como plataforma de impulso para entender a la actual persona deportista y a este “nuevo” deporte que tenemos.

El tiempo en el Alto Rendimiento es un recurso finito cada vez más valioso debido a una gran cantidad de factores tales como: cada vez hay mayor densidad de competencia, viajes, etc., y por ello, hay que saberlo aprovechar y sacarle el mayor provecho posible. Junto a ello, esta cantidad de valiosísimos minutos otorgados por los entrenadores a los P.F., sea el nivel que sea, hay que exprimirlos al máximo y saberlos encauzar de acuerdo al objetivo que nos planteemos. Los mismos, a mi entender, pueden estar destinados a necesidades individuales y/o grupales detectadas en pruebas o test determinados, a desarrollar alguna/s cualidades o falencias físicas detectadas en los juegos previos, a recuperar a los jugadores post juego, a compensar cargas por falta de estímulos de días previos, a activar y/o prepararlos para el entrenamiento, o a más de uno de todos los que ya mencioné anteriormente. Ello dependerá de la etapa del año en la que nos encontremos,



el personal, los objetivos que persigue la organización, o staff, el día de la semana y qué tan próximos estamos del próximo juego, etc.

Como mencionamos en líneas anteriores, el tiempo en el Alto Rendimiento es escaso, por lo tanto, no disponemos de ese recurso para destinar gran cantidad de estímulos para construir desde una generalidad inespecífica y pasar por diferentes etapas, mucho menos aún, en torneos cortos o en procesos de selecciones.

Desde el punto de vista del área física se pretenderá preparar a los jugadores para afrontar los requerimientos técnicos propuestos por el entrenador de acuerdo al modelo de juego que él pretende llevar a cabo. Apoyarse en datos estadísticos y en la información audiovisual que arroja el video y su edición, como así también, el análisis en vivo del juego mismo, para la posterior toma de decisiones.

Ahora bien, antes de continuar, es preciso repensar si...

¿Pretendemos hacer a los jugadores más fuertes, veloces, resistentes y coordinados o, que estos respondan eficientemente a las demandas técnico tácticas que les presenta el juego y el modelo impuesto por el entrenador?

A continuación, voy a exponer lo que llevamos a cabo desde el mes de Mayo del 2019 con el equipo de Guaros de Lara, el cual participó de la Copa LPB de Venezuela, y tuvo 7 de los 15 jugadores preseleccionados para el mundial de China con un promedio de edad de 32 años. Por ello, intentamos competir en esa liga y, al mismo tiempo, introducir a los jugadores dentro de la idea de juego y construir lo que más tarde se desarrolló en el mes de Septiembre en el mundial de China del 2019.

#### Objetivos generales:

Desarrollar habilidades motrices y cualidades físicas que respondan a las demandas del entrenamiento y al modelo de juego propuesto por el entrenador en jefe: DEFENSA DEL 1VS1, DEFENSA DEL CLOSE- OUT, REACCION OFENSIVA y OTROS (pasar la bola desde el pique, etc.).

Cada habilidad motriz trabajada será orientada y transferida a una acción técnico-táctica requerida por el modelo de juego propuesto.

#### Objetivos específicos:

1. **Preparar al cuerpo de los entrenados para el movimiento**\_ (pilar, postura, estiramientos dinámicos, activación neural, pliometría, desplazamientos).
2. **Enseñar y perfeccionar las habilidades motrices necesarias** (frenos, giros, saltos, cambios de dirección, acoples, carreras, etc.) y respuestas cognitivas a estímulos específicos en situaciones reales.
3. **Desarrollar las cualidades condicionales necesarias**\_(fuerza, fuerza/resistencia, velocidad, RSA, potencia aeróbica, etc.) que demandan la correcta ejecución de las habilidades motrices, y la capacidad de sostener esa misma acción en el tiempo.
4. **Fusionar el trabajo del asistente con el del preparador físico**, con el fin de evitar errores conceptuales por parte del P.F, integrar-enlazar acciones entre ambas áreas.



5. **Generar mayor significatividad por parte del jugador** en las acciones llevadas adelante, haciéndole entender la correcta relación entre lo realizado y las exigencias con las que se enfrentará en situaciones reales de juego.

No se trata de descartar y echar por la borda todo lo transitado hasta hoy sino simplemente adecuar nuestras prácticas al basquetbol actual sin perder de vista el progreso del jugador, del equipo y del juego mismo.