



RECOMENDACIONES PARA EJERCITARSE DURANTE LA ÉPOCA DE CONFINAMIENTO

Desde la Asociación Española de Preparadores Físicos de Baloncesto - ASEPREG queremos colaborar, en estos tiempos de crisis e incertidumbre, con una pequeña guía que ayude a los profesionales del deporte, y a los propios deportistas, a seguir lo mejor posible con su actividad y estar preparados para el futuro.

Ante todo queremos destacar que las siguientes recomendaciones nunca deben anteponerse a recomendaciones de salud pública llevadas a cabo por los profesionales sanitarios. Por otro lado, destacar que cualquier deportista con malestar o síntomas de enfermedad, debe priorizar las recomendaciones del equipo médico que le atiende.

El programa debe ser visto como un todo, equilibrado en los objetivos e individualizado a las necesidades de cada deportista. Los recursos materiales, en el mejor de los casos, van a ser escasos, pero podemos contar con diverso material móvil que nos ayude a llevar a cabo con el entrenamiento. Entre otros tenemos: gomas elásticas, cintas de suspensión, superficies inestables, mancuernas, *foam rollers*, e incluso cicloergómetros.

1. Entrenamiento de la Fuerza

El entrenamiento de la fuerza va a quedar minimizado a ejercicios elaborados con el propio peso corporal y con elementos que podamos tener en el hogar como elásticos o mancuernas. Los ejercicios más conocidos como sentadillas o flexiones de brazos deben incluirse en dinámicas que sean exigentes para asegurar un mantenimiento de la masa muscular.

- Entrenamiento del *core*.

Este tipo de entrenamiento comprende ejercicios de fortalecimiento y control de la musculatura abdominal, lumbar y de la cadera. Predominan los ejercicios calisténicos, aunque es frecuente utilizar elásticos y algún peso ligero. Debemos incorporar ejercicios tanto isométricos como dinámicos en los tres planos –flexión, extensión, rotación– y con punto fijo y móvil en la cadera. Estos ejercicios pueden incorporarse para romper la rutina y realizar una pocas series cada hora.



- Velocidad, rapidez y agilidad.

Aunque el baloncesto se caracteriza por manifestaciones continuas de estas capacidades, en espacios reducidos puede ser difícil entrenarlas. El entrenamiento del salto, especialmente el salto con contramovimiento y las dinámicas pliométricas nos van a ayudar a mantener capacidades que se relacionan mucho con las habilidades que tratamos. Las escaleras de coordinación, las combas, pequeños desniveles como escalones son suficientes para generar un espacio de trabajo apropiado.



2. Entrenamiento aeróbico

Sin duda uno de los objetivos en cualquier programa de entrenamiento es cumplir con unos requerimientos mínimos en este sentido. El confinamiento en un espacio reducido va a hacer difícil llevar a cabo un trabajo común en ese sentido. Los cicloergómetros a veces presentes en el hogar pueden ayudarnos en este sentido. Otras alternativas son: la carrera estática, los *jumping jacks*, los *mountain climbers*, los saltos a la comba, las escaleras de coordinación o los elevaciones de rodillas militares o subir las escaleras de casa o del edificio entre otros pueden ser alternativas para elaborar un programa de mantenimiento cardiovascular. También podemos incluir otros elementos p.e. de fuerza que ejecutados con baja intensidad y en dinámica intermitente –solos o combinados con otros–, también pueden cumplir con el objetivo.

Es importante señalar que la cantidad de entrenamiento necesario depende de circunstancias individuales pero podemos recomendar incluir de 30' para los deportistas menos experimentados a 60' diarios para mantener un mínimo de capacidad aeróbica.



3. Movilidad

Uno de las principales consecuencias del confinamiento en el hogar va a ser la cantidad de horas que vamos a estar sentados, tumbados y en malas posiciones. Incluir un entrenamiento de movilidad activa, dinámica, balística y/o pasiva puede ayudarnos a reducir el detrimento de capacidades debidas al sedentarismo forzado al que nos vemos sometidos.



4. Equilibrio y propiocepcion

Son dos elementos fundamentales del programa de entrenamiento. Aislados o asociados a otras capacidades (p.e. cambios de dirección) son un elemento facilitador del rendimiento y uno de los medios habituales en el trabajo de reducción del riesgo de lesión. Es deseable trabajar en el suelo de forma más específica, aunque podemos elaborar trabajos con colchones, cojines, toallas o superficies inestables para complementar.



5. Habilidades específicas

Pocos serán los deportistas que dispongan de espacio o medios para trabajar las habilidades específicas, pero es adecuado y deseable que aquellos que tengan acceso puedan sacar provecho de ello. Incluir ejercicios de bote en un espacio amplio, de pase contra una pared o lanzamientos a una canasta en el patio es una buena forma de mantener las capacidades más específicas lo mejor posible.

6. Problemáticas individuales

En el deporte profesional son muchos los problemas a los cuales los deportistas se enfrentan. La adaptación de los programas de trabajo a las limitaciones y características individuales de cada deportista debe hacerse mediante un profesional del entrenamiento y supervisar su seguimiento para elaborar cambios si fuese necesario.



7. Aspectos importantes

La cantidad de entrenamiento puede variar en función del deportista y de la situación de cada equipo, pero se recomienda una o dos sesiones diarias de 45-60' con un día de descanso a la semana. Las sesiones pueden focalizar un objetivo o varios –concurrentes–, y debemos animar a los deportistas a participar. Mantenerse activo no sólo durante las sesiones, sino también durante el resto del día, es otro de los objetivos que debemos marcarnos. Elaborar actividades de equipo que cada uno lleve a cabo en su espacio o pequeños retos pueden motivar a nuestros deportistas a seguir un plan de entrenamiento lo más adecuado posible debidas las circunstancias.

Debemos también ser conscientes que el entrenamiento que podamos llevar a cabo es de mínimos. El periodo actual, aunque incierto, no es un periodo vacacional y requiere de mantener, a través del trabajo físico, un nivel de actividad que nos permita afrontar el futuro con garantías.

El entrenamiento no debe ser demasiado intenso. Se ha demostrado que un entrenamiento moderado de duración moderada es un importante adyuvante del sistema inmunológico (60% del VO₂max durante 60 min, aproximadamente un 75% de la FCmax). Asimismo se recomienda descansar adecuadamente, no abusar del alcohol y mantener una dieta equilibrada rica en carbohidratos y polifenoles, para ayudarnos en ello debemos acudir a los profesionales de la nutrición que todos los equipos tenemos alrededor. Igualmente recomendamos el control diario del peso, especialmente en aquellos deportistas que tienden a tener oscilaciones durante el periodo transitorio. En caso de observar una desviación, modificar el entrenamiento y la dieta van a ser aspectos claves.



Para finalizar desde ASEPREB queremos recordar de nuevo a nuestros socios, afiliados y a todos los deportistas, que lo más importante ahora es la salud comunitaria y que por encima de todo sigan las recomendaciones de los organismos oficiales y detengan el entrenamiento ante cualquier malestar o síntoma de enfermedad. Para todas las demás cuestiones, los especialistas del entrenamiento son los profesionales formados que os ayudaran a lograr vuestros objetivos.



Asociación Española de
Preparadores Físicos de Baloncesto