



Este es un resumen académico basado en la transcripción de la ponencia impartida por un entrenador ayudante del Real Madrid de baloncesto frente a unos 300 entrenadores en Uruguay.

1. Filosofía de la ponencia e introducción metodológica

El ponente define su intervención no como una lección magistral con soluciones absolutas, sino como la transmisión de una visión personal y profesional desarrollada a lo largo de su carrera. Aboga por el aprendizaje continuo, señalando que **la derrota es un componente fundamental para fortalecer el criterio técnico y preparar futuras victorias**. Asimismo, destaca la validez de las distintas metodologías aplicadas por sus colegas, promoviendo el debate horizontal y directo.

2. Condicionantes en la planificación deportiva

La estructuración de cualquier período deportivo (sesión, semana o temporada) está supeditada a un diagnóstico previo que contemple una visión global del equipo. Se deben ponderar variables críticas como:

- El contexto competitivo y los objetivos reales y alcanzables del club.
- La disponibilidad cualitativa y cuantitativa de la plantilla.
- El momento específico de la temporada cronológica.

El ponente ejemplifica estos condicionantes con la realidad del Real Madrid, caracterizada por un calendario de máxima exigencia (compatibilizando la Liga ACB y la Euroliga) y constantes desplazamientos. Esto reduce el tiempo disponible para el entrenamiento formal y obliga a un diseño que priorice la **dosificación de cargas, la gestión de la intensidad y la valorización pedagógica del descanso** como un mecanismo indispensable para asimilar el trabajo físico y táctico acumulado.

3. Estructura y bloques metodológicos de una sesión de entrenamiento

El modelo propuesto divide la sesión de entrenamiento en cuatro fases consecutivas orientadas a optimizar el rendimiento y la atención de los jugadores:

A. Activación (Calentamiento)

Rechaza el uso del trote continuo alrededor de la cancha por considerarlo ineficaz. En su lugar, propone una activación física y mental paulatina mediante **ejercicios**



competitivos de baja exigencia física inicial (tiro, pase y bote). El objetivo es introducir la estimulación de la atención y la competitividad desde el primer minuto de la sesión. Esta fase concluye de forma sistemática con una sub fase de estiramientos (aproximadamente de 8 minutos) dirigida por el preparador físico.

- *Ejemplos descritos:* Tiro por equipos, tiro líneas, tiro simétrico, tiro en L, ejercicio "Australia" (trenza de tres tiros con puntuación ponderada) y ruedas de pases de baja intensidad en medio campo.

B. Puesta en marcha (Fase de transición)

Bloque intermedio diseñado para incrementar de forma moderada a alta la exigencia física y cognitiva de los atletas. Aquí se introduce formalmente la **táctica individual y la toma de decisiones** en escenarios dinámicos. Se busca que los jugadores realicen lecturas de juego a velocidad real.

- *Ejemplos descritos:* Situaciones continuas de superioridad e inferioridad numérica (3x2 continuos como el contraataque de 11, 2x1 y 4x3 continuos con límite de posesión de 14 segundos). Se detallan dinámicas complejas como el ejercicio "345" (secuencia acumulativa de 3x2 a 5x5) y tareas específicas de balance defensivo (ej. 3x3 balance o 4x3 más un defensor recuperador).

C. Núcleo (Corazón del entrenamiento)

Constituye la fase principal y el eje táctico de la sesión, caracterizada por una **máxima exigencia competitiva y física**. En este bloque se integran los conceptos de **táctica colectiva** y la fijación de las directrices de equipo (fórmulas ofensivas y defensivas). El ponente subraya la necesidad de entrenar con reloj y marcador, restringiendo el "juego libre" sin objetivos definidos. Metodológicamente, se priorizan las situaciones de **4x4** frente al 5x5 tradicional, ya que la ausencia de un jugador por bando amplía los espacios de la cancha y obliga a trabajar con desplazamientos y lecturas en trayectos más largos.

- *Enfoque defensivo:* Se destaca el ejercicio "Shell" (4x4 en disposición de caja) como una herramienta diaria esencial para mecanizar las rotaciones defensivas, ajustar las posiciones del cuerpo en función del movimiento del balón en el aire, definir la presión al pasador, la defensa en líneas de pase y el trabajo solidario en las ayudas.
- *Enfoque ofensivo:* Se fundamenta en una premisa de juego orientada a la eficiencia táctica: el equipo debe mover el balón para encontrar siempre a un



compañero liberado, ya que estadísticamente la probabilidad de efectividad es notablemente superior en tiros sin oposición que en lanzamientos punteados o contestados.

- *Ejemplos descritos:* Cuatro por cuatro continuo enfocado en conceptos específicos (como la defensa del poste bajo o la salida de bloqueos), y el ejercicio complejo de tres canchas con encadenamiento de tiempos de posesión fragmentados (6, 14 y 24 segundos), utilizado para trabajar fases muy acotadas del juego, tales como la reacción al tiro bajo presión temporal, el rebote defensivo y la transición rápida al pick and roll en contraataque.

D. Vuelta a la calma

Fase final de desaceleración y recuperación fisiológica tras la alta intensidad del núcleo táctico. (Nota: El ponente la menciona en la estructura inicial pero no profundiza en sus ejercicios).