



“Fuerza, movimiento y frenado: las claves de la preparación física aplicada al básquet”

MODELO NEUROMUSCULAR Y PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL BÁSQUET

Disertante Mario Mouche

¿La preparación física de tus jugadores está realmente conectada con las demandas del juego?

Esta capacitación propone una mirada diferente sobre la preparación física: no se trata solamente de correr, levantar pesas o desarrollar capacidades aisladas.

El eje está puesto en comprender al jugador como un sistema de movimiento.

Fuerza, coordinación, equilibrio, lateralidad, técnica de carrera, aceleración, frenado, cambios de dirección, capacidad aeróbica, toma de decisiones y resolución de problemas aparecen integrados dentro de una misma propuesta.

A través de ejercicios simples y aplicables en clubes, escuelas y canchas de básquet, el disertante muestra cómo observar al deportista, detectar sus dificultades y construir progresiones a partir de ellas.

Una capacitación especialmente valiosa para **entrenadores de básquet, preparadores físicos, profesores de Educación Física y docentes que trabajan con niños y jóvenes.**

Una propuesta que invita a dejar de preguntar solamente:

“¿Cuánto corre?”

para empezar a preguntar: **“¿Cómo se mueve, cómo frena, cómo coordina, cómo decide y qué necesita para jugar mejor?”**

Resumen académico completo

La capacitación presenta una concepción de la preparación física centrada en el **modelo neuromuscular y la educación del movimiento**, cuestionando la tendencia a trabajar las capacidades físicas de manera aislada.

El disertante propone considerar a la **fuerza como una capacidad de sostén**, sobre la cual se construyen numerosas expresiones del movimiento. Desde su perspectiva, la fuerza no debe reducirse al trabajo con pesas, sino comprenderse como un componente que permite sostener la postura, controlar el cuerpo y ejecutar adecuadamente los gestos técnicos.

La preparación física aparece así estrechamente relacionada con la **técnica**. Una deficiencia de fuerza, equilibrio, coordinación o control corporal puede limitar posteriormente la ejecución deportiva.

Otro eje fundamental es la **individualización de las cargas**. El disertante cuestiona la utilización rígida de porcentajes predeterminados —70 %, 80 %, 85 %, etc.— y plantea que la carga debe interpretarse en relación con lo que el deportista puede realizar efectivamente ese día.

La capacitación desarrolla particularmente el concepto de **entrenamiento intermitente**, diferenciándolo del trabajo fraccionado o intervalado. En el modelo intermitente presentado, la intensidad adquiere un papel central y las pausas deben administrarse de acuerdo con la respuesta del deportista.

La propuesta avanza luego hacia la **motricidad**, especialmente en niños y jóvenes. Se trabajan equilibrio, lateralidad, coordinación, orientación espacial, movimientos en diferentes planos, rotaciones, saltos, caídas, aceleraciones y frenados.

Una de las ideas más importantes de la capacitación es que muchas dificultades que posteriormente aparecen en el gesto deportivo pueden tener su origen en problemas motores básicos.

Por eso el entrenador debe ser capaz de **volver hacia atrás en la cadena de aprendizaje** cuando detecta un déficit.

El trabajo con líneas, aros, apoyos unipodales, giros, desplazamientos y juegos de resolución de problemas permite construir progresivamente capacidades que posteriormente podrán transferirse al deporte.

La segunda gran parte de la capacitación aborda la **capacidad aeróbica y los métodos de evaluación**, incluyendo el test Naveta/Yo-Yo, propuestas de evaluación en la cancha y la utilización de las distancias recorridas para planificar entrenamientos.

El disertante propone además una mirada crítica sobre los tests tradicionales cuando no reproducen las características del deporte. En particular, sostiene que en deportes

acíclicos como el básquet la capacidad de acelerar, frenar y cambiar de dirección modifica sustancialmente las demandas fisiológicas.

Finalmente, la capacitación integra la preparación física con aspectos pedagógicos: **observar, individualizar, corregir, provocar problemas, permitir errores y desarrollar la capacidad de resolver situaciones motrices.**

5. Filosofía o visión del disertante sobre la preparación física

La filosofía del disertante puede sintetizarse en varios principios.

5.1. La fuerza como capacidad de sostén

El disertante define la fuerza como una capacidad de sostén y sostiene que constituye una base sobre la cual se construyen otras expresiones del movimiento.

No plantea que haya que hacer exclusivamente fuerza.

Por el contrario, advierte:

“La fuerza no es solamente hacer pesas.”

La fuerza debe permitir sostener la técnica, la postura y el movimiento.

5.2. La preparación física debe estar conectada con la técnica

Una preparación física que no permita mejorar la calidad del movimiento resulta insuficiente.

El jugador no debe solamente ser capaz de correr más, sino de:

- correr mejor;
- frenar mejor;
- cambiar de dirección;
- saltar;
- caer;
- equilibrarse;
- coordinar ambos lados del cuerpo;
- resolver problemas motores.

5.3. Primero educar el movimiento

Una de las ideas más repetidas es: **“Educación del movimiento.”**

El trabajo motor básico no se considera algo exclusivamente infantil.

El disertante afirma que incluso los jugadores de elite pueden necesitar regresar a estos contenidos cuando presentan déficits.

5.4. El eslabón débil condiciona el gesto

Utilizando la metáfora de la cadena, plantea que el gesto deportivo queda condicionado por el componente más débil.

En particular, destaca la pierna menos hábil.

La intención es equilibrar ambos lados del cuerpo para que el gesto deportivo no quede limitado por una deficiencia motriz básica.

5.5. Observar antes de prescribir

El entrenador debe mirar.

No basta con tener ejercicios almacenados.

Debe observar:

- cómo corre;
- cómo frena;
- qué pierna utiliza;
- cómo mantiene el equilibrio;
- cómo responde a una consigna;
- cómo procesa información;
- cómo resuelve un problema.

5.6. La individualización es central

La misma tarea no necesariamente representa la misma carga para todos.

La edad, el desarrollo, la experiencia motriz, el deporte de procedencia y las características individuales modifican la respuesta.

5.7. El entrenador como educador

Una idea especialmente relevante es la responsabilidad profesional.

El entrenador no es presentado como un “fabricante de jugadores”, sino como un profesional que debe ayudar al deportista a desarrollar su potencial.

La responsabilidad no consiste en garantizar que todos lleguen al alto rendimiento, sino en evitar que un jugador quede por debajo de sus posibilidades por falta de desarrollo.

6. Fundamentos técnicos desarrollados

En esta capacitación, “fundamentos técnicos” se refiere principalmente a la **técnica del movimiento y de las acciones físicas**, más que a fundamentos técnicos específicos del básquet.

6.1. Posición básica

Se trabaja:

- alineación corporal;
- posición de pies;
- control del tronco;
- flexión;
- estabilidad;
- posición de brazos.

6.2. Técnica de carrera

Se observa:

- postura;
- utilización de brazos;
- frecuencia;
- coordinación;
- capacidad para mantener la estructura corporal;
- eficiencia del desplazamiento.

6.3. Aceleración

Se trabaja la capacidad de incrementar la velocidad desde diferentes posiciones y estímulos.

6.4. Frenado y desaceleración

Es uno de los contenidos más importantes de la capacitación.

Se trabaja:

- flexión;
- control del centro de masa;
- apoyo;
- ángulo corporal;
- capacidad excéntrica;
- transición entre velocidad y detención.

6.5. Cambios de dirección

El cambio de dirección es entendido como una acción que combina:

velocidad + frenado + control corporal + nueva aceleración.

6.6. Equilibrio

Se trabaja fundamentalmente mediante:

- apoyo unipodal;
- control postural;
- movimientos de brazos;
- flexión-extensión;
- giros;
- referencias externas.

6.7. Lateralidad

Se busca desarrollar tanto la pierna hábil como la menos hábil.

El objetivo es reducir desequilibrios que posteriormente puedan afectar el gesto deportivo.

6.8. Saltos y aterrizajes

Se introducen:

- salto;
- caída;
- estabilización;
- salto-giro-caída;
- continuidad del desplazamiento posterior al aterrizaje.

6.9. Movimientos tridimensionales

El disertante trabaja movimientos en:

- adelante;
- atrás;
- derecha;
- izquierda;
- arriba;
- abajo;

además de movimientos rotacionales.

7. Capacidades físicas y neuro motrices desarrolladas

Capacidad	Forma de trabajo
Fuerza	Sostén, postura, apoyos, acciones isométricas y trabajo con resistencia
Coordinación	Secuencias, cambios de dirección, aros, consignas
Equilibrio	Apoyo unipodal, líneas, referencias externas
Lateralidad	Trabajo de pierna hábil y menos hábil
Velocidad	Desplazamientos y aceleraciones
Aceleración	Salidas y cambios de velocidad
Desaceleración	Frenado y control corporal
Potencia	Acciones rápidas y explosivas
Capacidad aeróbica	Tests y desplazamientos prolongados
Resistencia	Trabajo continuo e intermitente
Motricidad	Resolución de problemas motores
Orientación espacial	Trabajo en tres planos y ejes
Toma de decisiones	Juegos con consignas variables
Capacidad perceptiva	Respuesta a estímulos externos

8. Metodología de enseñanza y entrenamiento

8.1. Partir de lo simple

El disertante comienza con tareas motoras básicas.

Por ejemplo:

- pararse sobre un pie;
- caminar;
- flexionar;
- extender;
- desplazarse sobre una línea.

Posteriormente agrega dificultad.

8.2. Utilizar referencias externas

La línea, el aro, el profesor o determinados objetos sirven como referencias.

La referencia externa facilita que el deportista pueda organizar su movimiento.

8.3. Progresión de dificultad

Una secuencia característica es:

movimiento básico → referencia externa → velocidad → giro → cambio de dirección → combinación → toma de decisiones.

8.4. Provocar el error

Una característica particular de la metodología es que el entrenador no busca eliminar inmediatamente todos los errores.

El disertante provoca situaciones en las cuales el alumno debe equivocarse y encontrar una solución.

La corrección aparece después.

8.5. Problemas motrices

Una tarea no se limita a “hacer correctamente un ejercicio”.

El deportista debe resolver:

¿cómo hago para cumplir la consigna?

Esto transforma el ejercicio en un problema motor.

8.6. Pasar del ejercicio al juego

Una vez aprendido el movimiento, se transforma la tarea en juego.

Esto introduce:

- competencia;
- incertidumbre;
- velocidad;
- toma de decisiones;
- presión temporal;
- memoria;
- adaptación.

8.7. Modificación de consignas

El entrenador puede cambiar:

- pie de apoyo;
- velocidad;
- dirección;
- color;
- cantidad de aros;
- secuencia;
- forma de tocar;

- cantidad de giros.

8.8. Individualización

La observación determina la siguiente tarea.

El disertante no trabaja con un circuito completamente predeterminado: afirma que puede construir el circuito en función de los elementos disponibles y de lo que observa.

8.9. Integración físico-cognitiva

La motricidad se vincula con:

- memoria;
- procesamiento de información;
- toma de decisiones;
- pensamiento abstracto;
- resolución de problemas.

9. Desglose cronológico de la capacitación

Los tiempos corresponden al comienzo de los segmentos identificables en la transcripción SRT. **00:00 — Fuerza como capacidad de sostén**

Se presenta la concepción de fuerza como capacidad de sostén y como base para la construcción del movimiento.

Conceptos: fuerza, sostén, técnica, coordinación.

01:37 — Fatiga y pérdida de calidad técnica

Se relaciona el aumento de la fatiga con la posibilidad de deterioro técnico.

Aparece la necesidad de utilizar adecuadamente:

- entrenamiento intermitente;
- trabajo intervalado;
- dosificación;
- consideración de la etapa de desarrollo.

Capacidad: resistencia a la fatiga y mantenimiento de la calidad motriz.

02:34 — Crítica al uso rígido de porcentajes

Se analiza el problema de considerar que un porcentaje determinado permanece constante durante toda una serie.

El disertante utiliza el ejemplo del 80 % para explicar que la fatiga modifica la realidad de cada repetición.

Conceptos: intensidad, volumen, repeticiones, fatiga.

05:11 — Evaluación y especificidad

Se plantea la necesidad de contar con evaluaciones que permitan establecer parámetros de entrenamiento.

La evaluación debe tener relación con la actividad que posteriormente se entrena.

10:00 — Intermitente vs. fraccionado/intervalado

Se desarrolla una diferenciación conceptual:

- intermitente: esfuerzos intensos con pausas;
- fraccionado/intervalado: división de una distancia o tiempo total.

Ejemplos planteados:

- 20 x 20;
- 15 x 15;
- 10 x 10;
- 10 x 20;
- 20 x 30.

Capacidades: metabolismo, intensidad y recuperación.

18:00-24:00 — Pausas y respuesta metabólica

Se profundiza en:

- pausa intraesfuerzo;
- duración del bloque;
- frecuencia cardíaca;
- intensidad;

- ácido láctico;
- especificidad del juego.

Se destaca que la intensidad real del juego no puede reducirse completamente a una relación fija trabajo-pausa.

24:00-30:00 — Simular las demandas del juego

Se plantea la necesidad de que el entrenamiento reproduzca las demandas del deporte.

Se discuten los modelos:

- metabólico;
- neuromuscular;
- metabólico-técnico;
- metabólico-neuromuscular;
- pedagógico.

30:00-40:00 — Intensidad, coordinación y desarrollo

Se introduce una concepción más amplia de la intensidad.

Si el objetivo del día es mejorar la coordinación, la intensidad debe estar orientada a conseguir una mejor coordinación y no simplemente a producir una mayor respuesta metabólica.

Se comienza a trasladar la discusión hacia los deportistas jóvenes.

41:42 — Equilibrio y evaluación motriz

Comienza una parte eminentemente práctica.

Se solicita a los participantes:

- pararse sobre un pie;
- cambiar de pierna;
- utilizar una línea como referencia;
- controlar la postura.

Capacidades: equilibrio, propiocepción, coordinación y control postural.

43:16 — Comparación entre ambas piernas

Se observa qué pierna presenta mayor estabilidad.

Se incorpora la idea de identificar:

- pierna hábil;
 - pierna menos hábil.
-

46:52 — Propiocepción

Se explicita el trabajo sobre propiocepción.

La tarea se utiliza para mostrar cómo un ejercicio aparentemente simple puede revelar deficiencias motrices.

50:00 — Ejercicio 1: apoyo unipodal y velocidad

El disertante propone:

10 repeticiones con una pierna y 10 con la otra.

Se incrementa la velocidad.

Posteriormente relaciona la pierna de apoyo con acciones deportivas como la entrada en bandeja y el golpeo de una pelota.

Capacidades:

- equilibrio;
 - coordinación;
 - lateralidad;
 - velocidad;
 - control corporal.
-

51:20 — Ejercicio 1: transferencia al gesto deportivo

Se utiliza la situación de la bandeja para explicar cómo una deficiencia en la pierna de apoyo puede afectar el gesto.

Principio metodológico:

si el gesto deportivo falla, volver hacia atrás en la cadena motriz.

56:00 — Aros y organización espacial

Se anticipa el trabajo con aros como herramienta para enseñar:

- coordinación;
 - desplazamiento;
 - ritmo;
 - orientación espacial.
-

60:00 — Fuerza y postura sin gimnasio

Se propone una situación imaginaria de levantar “100 kilos” para modificar automáticamente la postura.

Se enfatiza el trabajo de:

- espalda;
- brazos;
- musculatura estabilizadora;
- posición corporal.

Idea central: se puede trabajar fuerza sin necesidad de un gimnasio.

63:00 — Control corporal y referencia visual

Se vuelve al apoyo unipodal.

El alumno debe mirar al entrenador y no permanentemente a sus pies.

Se trabaja el control del movimiento con información externa.

66:00 — Corrección individual

El disertante utiliza a un participante para mostrar cómo una observación individual puede modificar la tarea.

Se analiza la diferencia entre las dos piernas y el giro hacia cada lado.

70:00 — Lateralidad y desarrollo motor

Se relacionan:

- lateralidad;
- ley céfalo-caudal;
- desarrollo motor;
- primera infancia;
- prevención de déficits posteriores.

Se propone incluso utilizar juegos tradicionales y líneas pintadas en el patio escolar.

76:00 — Giros y coordinación

Se introducen giros hacia ambos lados.

Se observa:

- estabilidad;
 - coordinación de brazos;
 - capacidad de giro;
 - economía del movimiento.
-

80:00 — Movimiento en 3D

Se presenta el concepto de movimiento en tres dimensiones.

Se trabajan:

- adelante;
- atrás;
- derecha;
- izquierda;
- arriba;
- abajo;
- rotaciones.

Se agrega:

correr → saltar → girar → caer → continuar corriendo.

82:14 — Aros como progresión metodológica

Se introduce el aro.

El disertante explica que comenzar con la línea es más sencillo y que el aro puede incorporarse posteriormente.

Principio: primero facilitar la referencia; luego retirar o modificar la referencia.

85:00 — Corrección según el error observado

El ejercicio deja de ser general y comienza a adaptarse a los errores que aparecen.

Se corrige:

- posición;
 - giro;
 - apoyo;
 - relación con el aro.
-

91:30 — Popurrí de tareas

Luego de una pausa, se propone un conjunto variado de tareas con un incremento de dificultad.

Se recuperan:

- equilibrio;
 - motricidad;
 - coordinación;
 - capacidad de resolver problemas.
-

93:30 — Fuerza con control postural

Se trabaja con apoyo y flexión de piernas, buscando mantener los pies y controlar la postura.

El disertante lo utiliza como ejemplo de trabajo de fuerza sin equipamiento convencional.

100:12 — Competencia: “el que termina primero gana”

Se transforma una tarea motriz en juego.

Se incorpora:

- velocidad;
- competencia;
- incertidumbre;
- resolución.

Principio metodológico: convertir el ejercicio en una situación de juego.

102:57 — Test motor

Se propone una evaluación sencilla con los pies juntos y referencias espaciales.

El objetivo es mostrar que pueden existir evaluaciones no tradicionales en el ámbito escolar.

105:47 — Juegos con aros

Se utilizan diferentes cantidades de aros para trabajar:

- ocupación espacial;
 - coordinación;
 - desplazamiento;
 - técnica de carrera.
-

109:00 — Velocidad de pies y coordinación

Se propone trabajar con pies rápidos sin confundir rapidez con pasar rápidamente por los aros.

Se diferencia:

velocidad de ejecución de calidad de ejecución.

111:00 — Resolución de problemas motrices

El alumno debe descubrir cómo cumplir una consigna.

El disertante destaca que el problema puede ser motriz y no intelectual.

119:40 — Secuencias con aros

Se utilizan secuencias:

- cinco aros;
- seis aros;
- diez aros;

incorporando giros.

121:46 — Juego de colores

Se desarrolla uno de los ejercicios más interesantes de la capacitación.

El entrenador nombra colores y el jugador debe recordar la secuencia y ejecutarla.

Ejemplo:

azul → rojo → amarillo → etc.

La consigna combina:

- motricidad;
 - memoria;
 - percepción;
 - toma de decisiones;
 - velocidad;
 - orientación espacial.
-

128:00 — Motricidad + toma de decisiones

Se explicita la idea:

“motricidad pegadita a la toma de decisiones”.

La progresión incorpora:

- un pie;
-

- dos pies;
 - pie izquierdo;
 - velocidad;
 - giros;
 - combinación de consignas.
-

130:49 — Test Naveta / Yo-Yo

Se introduce la evaluación de la capacidad aeróbica.

El disertante explica:

- incremento progresivo de velocidad;
 - utilización de señales sonoras;
 - posibilidad de adaptar el test a la cancha;
 - utilización del resultado para planificar entrenamiento.
-

132:50 — Hipótesis sobre el frenado

Aquí el propio disertante aclara que presenta una interpretación personal y que todavía no la considera demostrada científicamente.

Propone que determinados resultados de tests con cambios de dirección pueden estar influenciados por la capacidad de frenar.

Importante: esta parte debe presentarse como hipótesis/interpretación del disertante, no como conclusión científica establecida.

140:00 — Frenado, desaceleración y ciclo estiramiento-acortamiento

Se profundiza en:

- masa corporal;
 - aceleración;
 - desaceleración;
 - fuerza excéntrica;
 - ángulo óptimo;
 - ciclo estiramiento-acortamiento;
 - tiempo de frenado.
-

145:45 — Test en cancha

Se propone correr la cancha de básquet y registrar:

- tiempo;
 - cantidad de canchas;
 - rendimiento individual.
-

150:00 — Evaluación de tres minutos

Se organiza el trabajo:

- una parte corre;
- otra registra;
- luego intercambian funciones.

Además, el disertante utiliza la tarea para trabajar **responsabilidad y cooperación**.

153:42 — Registro de tiempos

Se comienza a contabilizar:

- segundos;
- pasadas;
- canchas recorridas.

La cancha se transforma en una unidad práctica de evaluación.

157:00 — Cantidad de canchas

Se relacionan:

distancia + tiempo + velocidad + cantidad de repeticiones.

El resultado se utiliza como parámetro práctico para planificar cargas.

159:20 — Proyección de la carga

Se analiza cómo utilizar la cantidad de canchas obtenida en un período determinado para proyectar trabajos más extensos.

160:00 — Entrenamiento extensivo

Se presentan ejemplos de:

- trabajo continuo;
 - bloques de 12 minutos;
 - cantidad estimada de canchas;
 - adaptación individual.
-

166:00 aprox. — Análisis individual de los resultados

Se comparan las pérdidas de velocidad de distintos participantes.

La atención se desplaza desde el resultado absoluto hacia:

cómo se comportó cada jugador durante la prueba.

La individualidad vuelve a aparecer como criterio central.

10. Temas principales

Inicio Tema

00:00	Fuerza como capacidad de sostén
01:37	Fatiga y deterioro técnico
02:34	Intensidad, porcentajes y fatiga
05:11	Evaluación y especificidad
10:00	Intermitente vs. intervalado
18:00	Pausas y recuperación
24:00	Intensidad del juego
30:00	Modelos metabólico y neuromuscular
40:00	Desarrollo motor
41:42	Equilibrio
43:16	Lateralidad
46:52	Propiocepción
50:00	Apoyo unipodal
51:20	Transferencia al gesto deportivo
60:00	Fuerza y postura
70:00	Educación del movimiento

Inicio Tema

80:00	Movimiento 3D
82:14	Trabajo con aros
91:30	Popurrí de tareas
100:12	Ejercicios convertidos en juegos
111:00	Resolución de problemas
121:46	Juego de colores y memoria
128:00	Motricidad + toma de decisiones
130:49	Test Naveta / Yo-Yo
140:00	Frenado y desaceleración
145:45	Evaluación en cancha
150:00	Registro de datos
157:00	Cantidad de canchas
160:00	Entrenamiento extensivo
166:00	Análisis individual del rendimiento

ENEBA Nivel 1 — Correspondencias temáticas

La capacitación presenta una importante relación con contenidos correspondientes a una formación inicial del entrenador, especialmente aquellos vinculados con el **desarrollo motor, la preparación física general, la enseñanza de los fundamentos y la formación integral del jugador**.

1. Preparación física básica

Existe correspondencia con contenidos relacionados con:

- desarrollo de las capacidades físicas;
- fuerza;
- resistencia;
- velocidad;
- coordinación;
- equilibrio;
- movilidad;
- control corporal.

La capacitación aporta una mirada práctica sobre cómo desarrollar estas capacidades mediante ejercicios sencillos y adaptables al contexto de clubes, escuelas y categorías formativas.

2. Desarrollo motor

Es uno de los puntos de mayor correspondencia con una formación inicial.

Se trabajan:

- lateralidad;
- equilibrio;
- coordinación;
- orientación espacial;
- desplazamientos;
- saltos;
- giros;
- apoyos;
- aceleraciones y frenados.

Esto resulta especialmente relevante para entrenadores que trabajan con **iniciación deportiva y categorías formativas**.

3. Educación del movimiento

El concepto de “**educación del movimiento**” desarrollado por el disertante puede relacionarse con la necesidad de que el entrenador de Nivel 1 comprenda que antes de especializar determinados gestos deportivos debe favorecer una base motriz amplia.

La capacitación ofrece numerosas situaciones para trabajar:

correr → saltar → girar → caer → volver a desplazarse.

4. Enseñanza de los fundamentos

Aunque la capacitación no está centrada específicamente en fundamentos técnicos del básquet, sí aporta contenidos que pueden contribuir a su enseñanza:

- equilibrio para ejecutar gestos técnicos;
- coordinación;
- lateralidad;
- control corporal;
- utilización de ambos perfiles;
- capacidad de desplazamiento;
- frenado y cambio de dirección.

Esto permite interpretar la preparación física como un **soporte para el aprendizaje técnico**.

5. Juegos y actividades para la formación

La utilización de:

- aros;
- líneas;
- juegos de colores;
- desafíos;
- competencias;
- resolución de problemas;

presenta una clara utilidad para el entrenador que trabaja en etapas de iniciación y formación.

ENEBA Nivel 2 — Correspondencias temáticas

La relación con Nivel 2 se vuelve más profunda porque la capacitación incorpora una mirada más específica sobre la **preparación física aplicada al jugador de básquet, la evaluación y la individualización del entrenamiento**.

1. Preparación física específica

Se trabajan capacidades directamente relacionadas con las demandas del básquet:

- aceleración;
- velocidad;
- desaceleración;
- frenado;
- cambios de dirección;
- resistencia;
- capacidad aeróbica;
- fuerza;
- coordinación.

La propuesta intenta superar el trabajo físico genérico para acercarse progresivamente a las características del deporte.

2. Especificidad del básquet

Un concepto importante es que la preparación debe considerar las características del juego.

El jugador de básquet:

- acelera;
- desacelera;
- cambia de dirección;
- salta;
- cae;
- vuelve a acelerar;
- se desplaza lateralmente;
- toma decisiones.

Por lo tanto, la preparación física debe contemplar esa combinación de acciones.

3. Evaluación del jugador

La capacitación incorpora diferentes formas de evaluación:

- observación motriz;
- apoyo unipodal;
- comparación entre piernas;
- tests de capacidad aeróbica;
- registro de tiempos;
- cantidad de canchas recorridas;
- análisis de la pérdida de velocidad.

Esto presenta una correspondencia particularmente interesante con una formación de Nivel 2, donde el entrenador comienza a utilizar la **evaluación como herramienta para orientar el entrenamiento**.

4. Individualización

Uno de los principales puntos de correspondencia con Nivel 2 es la idea de que:

no todos los jugadores deben recibir exactamente el mismo estímulo.

El disertante propone observar:

- edad;
- desarrollo;
- capacidad motriz;
- pierna dominante;
- pierna menos hábil;
- nivel de coordinación;
- respuesta a la fatiga;
- velocidad;
- capacidad de frenado.

A partir de esa información, el entrenador puede modificar la tarea.

5. Dosificación de las cargas

La capacitación desarrolla:

- intensidad;
- volumen;
- pausas;
- repeticiones;
- trabajo intermitente;
- recuperación;
- respuesta individual.

El disertante cuestiona especialmente la utilización automática de porcentajes de carga sin considerar cómo responde realmente el deportista.

6. Integración preparación física–técnica

Para un entrenador de Nivel 2 resulta especialmente relevante la idea de que el trabajo físico no debería estar completamente separado del aprendizaje del juego.

Una deficiencia en:

- fuerza;
- equilibrio;
- lateralidad;
- coordinación;
- frenado;

puede terminar afectando la ejecución técnica.

Por eso, la capacitación propone **volver hacia las capacidades motoras básicas cuando aparece un problema técnico.**

7. Frenado y cambio de dirección

Este contenido adquiere especial importancia para el básquet.

La capacitación permite analizar el cambio de dirección como una secuencia:

acelerar → desacelerar → frenar → controlar el cuerpo → cambiar de dirección → volver a acelerar.

Esto ofrece al entrenador una perspectiva más específica que el simple entrenamiento de carrera lineal.

8. Motricidad y toma de decisiones

El disertante propone progresar desde ejercicios motores simples hacia situaciones donde el jugador debe:

- recordar;
- percibir;
- seleccionar;
- decidir;
- ejecutar.

El ejercicio de colores constituye uno de los mejores ejemplos:

motricidad + memoria + percepción + velocidad + toma de decisiones.

Comparación sintética ENEBA 1 vs. ENEBA 2

Contenido	ENEBA Nivel 1	ENEBA Nivel 2
Desarrollo motor	●●●	●●
Coordinación	●●●	●●●
Equilibrio	●●●	●●
Lateralidad	●●●	●●
Educación del movimiento	●●●	●●
Fuerza	●●	●●●
Velocidad	●●	●●●
Aceleración	●●	●●●
Frenado/desaceleración	●	●●●
Cambios de dirección	●●	●●●
Capacidad aeróbica	●●	●●●
Evaluación	●	●●●
Individualización	●●	●●●
Dosificación de cargas	●	●●●
Especificidad del básquet	●●	●●●
Motricidad + decisión	●●●	●●●
Juegos y resolución de problemas	●●●	●●●

Lectura: ● = correspondencia; ●● = correspondencia significativa; ●●● = correspondencia muy fuerte.

Síntesis curricular para incorporar al resumen

La capacitación presenta contenidos con correspondencia temática tanto con ENEBA Nivel 1 como con ENEBA Nivel 2. En Nivel 1, la relación se concentra principalmente en el desarrollo motor, la coordinación, el equilibrio, la lateralidad, la educación del movimiento, las capacidades físicas básicas y la utilización de juegos y tareas motrices como herramientas de enseñanza. En Nivel 2, la correspondencia se profundiza hacia la preparación física específica del jugador de básquet, la evaluación, la individualización,

la dosificación de cargas, la capacidad aeróbica, la fuerza, la velocidad, la aceleración, la desaceleración, los cambios de dirección y la integración entre preparación física, técnica y toma de decisiones.

Esta correspondencia es exclusivamente temática y formativa y no constituye una certificación curricular oficial de ENEBA, una equivalencia de asignaturas ni una acreditación de Nivel 1 o Nivel 2.

13. Correspondencia con contenidos formativos FIBA

La relación temática con los contenidos formativos FIBA/WABC es particularmente clara en el área de **Physical Preparation / Strength and Conditioning**.

El Manual de Entrenadores FIBA/WABC incluye preparación física, fuerza y acondicionamiento, coordinación, planificación y adaptación de las cualidades físicas a las necesidades del jugador. También plantea la importancia de considerar las necesidades individuales del jugador y las demandas específicas del básquet.

Los principales puntos de correspondencia son:

Preparación física

- fuerza;
- acondicionamiento;
- velocidad;
- resistencia;
- coordinación.

Individualización

La capacitación insiste en que no todos los jugadores responden de igual manera a una misma tarea.

Esto coincide temáticamente con la orientación FIBA/WABC hacia programas individualizados y adaptados a las necesidades del jugador.

Integración físico-técnica

La capacitación no entiende la preparación física como una actividad aislada del básquet.

Esta perspectiva es coherente con el enfoque de desarrollo de jugadores que integra capacidades físicas con la ejecución de habilidades del juego.

Desarrollo juvenil

La propuesta también tiene una fuerte correspondencia con el enfoque de desarrollo juvenil de FIBA, donde se enfatizan el movimiento corporal, los fundamentos y la formación integral del joven jugador.

Especificidad

El uso de la cancha de básquet como espacio de evaluación y entrenamiento coincide temáticamente con la búsqueda de tareas relacionadas con las demandas reales del deporte.

14. Selección de ejercicios

1. Apoyo unipodal + control postural

Inicio aproximado: 41:42

Ideal para promocionar el concepto: **“Descubrí en pocos segundos qué pierna controla mejor el movimiento de tu jugador.”**

Trabaja:

- equilibrio;
 - lateralidad;
 - propiocepción;
 - control corporal.
-

2. 10 repeticiones con cada pierna

Inicio: 51:20

Excelente ejercicio para explicar cómo una deficiencia básica puede afectar posteriormente una acción deportiva.

“El error en la técnica puede empezar mucho antes del gesto técnico.”

3. Fuerza postural sin gimnasio

Inicio: 60:00

Muy atractivo para profesores y entrenadores que trabajan con niños.

Demuestra cómo utilizar posiciones y consignas para generar estímulos de fuerza y estabilidad.

4. Movimiento en 3D

Inicio: 80:00

Uno de los contenidos más visuales.

Incluye:

- correr hacia atrás;
- desplazarse lateralmente;
- saltar;
- girar;
- caer;
- continuar corriendo.

“El jugador no se mueve solamente hacia adelante.”

5. Trabajo con aros

Inicio: 82:14

Permite mostrar una progresión sencilla y económica.

Se puede aplicar en:

- escuelas;
 - clubes;
 - minibásquet;
 - categorías formativas.
-

6. Popurrí competitivo

Inicio: 100:12

Transforma una tarea motriz en un juego. Excelente para ver la metodología del disertante.

7. Circuito de resolución de problemas

Inicio: 109:00-111:00

Uno de los ejercicios más interesantes pedagógicamente.

El jugador debe encontrar cómo ejecutar la consigna.

8. Juego de colores

Inicio: 121:46

Probablemente uno de los ejercicios con mayor potencial.

Integra: **motricidad + memoria + percepción + velocidad + toma de decisiones.**

9. Test específico en cancha

Inicio: 145:45 Permite mostrar cómo transformar la cancha en una herramienta de evaluación.

10. Evaluación por cantidad de canchas

Inicio: 157:00 Muy útil para ver el carácter práctico de la capacitación.

15. Glosario de términos utilizados por el disertante

Aceleración

Incremento de la velocidad durante un desplazamiento.

Capacidad aeróbica

Capacidad fisiológica vinculada con la utilización de oxígeno durante el ejercicio.

Capacidad de sostén

Concepto utilizado por el disertante para caracterizar a la fuerza como base del control corporal.

Ciclo estiramiento-acortamiento

Expresión utilizada para describir acciones donde una fase excéntrica precede a una acción concéntrica rápida.

Coordinación

Organización eficiente de los movimientos corporales.

Desaceleración

Proceso de reducción de la velocidad antes de detenerse o cambiar de dirección.

Endurance

Término utilizado para referirse a la capacidad de sostener esfuerzos prolongados.

Entrenamiento fraccionado

Método donde una distancia o duración total se divide en repeticiones con pausas.

Entrenamiento intermitente

Trabajo caracterizado por esfuerzos intensos alternados con pausas o recuperaciones.

Equilibrio

Capacidad de mantener o recuperar la estabilidad corporal.

Fuerza

El disertante la presenta principalmente como capacidad de sostén y control.

Fuerza excéntrica

Producción de fuerza mientras el músculo se encuentra bajo una acción de elongación.

Intensidad

Magnitud del esfuerzo realizado. El disertante insiste en que debe interpretarse en función de la respuesta individual.

Lateralidad

Predominio funcional de uno de los lados del cuerpo.

Motricidad

Capacidad de organizar y ejecutar movimientos corporales.

Motricidad aplicada al deporte

Aplicación de las capacidades motoras básicas a las demandas específicas de una actividad deportiva.

Modelo metabólico

Forma de organizar el entrenamiento poniendo énfasis en las demandas energéticas.

Modelo neuromuscular

Enfoque centrado en la interacción entre sistema nervioso, musculatura y producción/control del movimiento.

Movimiento 3D

Movimiento organizado en tres dimensiones y diferentes planos y ejes.

Pausa intraesfuerzo

Recuperación introducida dentro de un bloque de trabajo.

Propiocepción

Información relacionada con la posición y movimiento del cuerpo.

Resolución de problemas

Capacidad del deportista para encontrar una solución motriz ante una consigna.

Técnica de frenado

Forma en que el deportista controla y reduce su velocidad.

Velocidad umbral

Concepto utilizado por el disertante para identificar una velocidad de referencia obtenida a partir de determinadas evaluaciones.

Yo-Yo Test

Prueba utilizada para valorar la capacidad de realizar esfuerzos intermitentes y la respuesta asociada al incremento de la intensidad.

Test Naveta

Prueba incremental basada en desplazamientos y señales sonoras para establecer niveles de rendimiento aeróbico.

“Pureza” del movimiento

Expresión utilizada por el disertante para describir un movimiento con menor cantidad de movimientos innecesarios o “ruido”.

“Eslabón más débil”

Metáfora utilizada para señalar que una deficiencia de un componente puede limitar la calidad global del gesto deportivo.

“Educación del movimiento”

Uno de los conceptos centrales de la capacitación: desarrollar las capacidades motoras básicas antes y durante la formación deportiva.

16. Síntesis final de la capacitación

La idea central de esta capacitación puede sintetizarse de la siguiente manera:

Preparar físicamente a un jugador no significa solamente mejorar sus capacidades fisiológicas. Significa mejorar su capacidad de moverse, controlar su cuerpo, producir fuerza, acelerar, frenar, cambiar de dirección, coordinar, percibir, decidir y resolver problemas dentro de las demandas del deporte.

La propuesta del disertante parte de lo básico para llegar progresivamente a lo específico:

educación del movimiento → coordinación → equilibrio → lateralidad → fuerza → aceleración → frenado → cambios de dirección → capacidad aeróbica → toma de decisiones → aplicación deportiva.

Por eso, uno de los mayores valores formativos de la capacitación no está solamente en la cantidad de ejercicios presentados, sino en la **forma de observar al deportista y construir la tarea a partir de lo que el entrenador descubre en él.**

La capacitación propone, en definitiva, una preparación física entendida como parte del proceso integral de formación del jugador y no como un bloque separado del entrenamiento técnico, táctico y pedagógico.