



MAURICIO MÁRQUEZ

🏀 *El Rol de la Preparación Física en el Básquetbol Formativo: Desarrollo Integral, Agilidad y Maduración Biológica*

📄 Resumen de la Cápsula - Técnico-Tácticos

Introducción y Rol del Preparador Físico

La ponencia inicia abordando la figura integral del Preparador Físico (PF) en el básquetbol. Se resalta la importancia de la calidad humana, la capacidad de liderazgo y el conocimiento específico del juego. Se analiza la dinámica de liderazgo compartido entre el PF y el Entrenador Principal en momentos clave del evento deportivo: preparación mental e inicio en el vestuario, apoyo durante el partido y gestión emocional post-partido (especialmente durante los viajes y partidos fuera de casa).

Asimismo, se enfatiza la trascendencia del arraigo y el sentido de pertenencia en las selecciones nacionales, ejemplificado a través de las facilidades que otorga el Centro de Entrenamiento de la Federación Uruguaya de Básquetbol (CEFFU). En este marco, se transmiten valores de compromiso ético, responsabilidad y formación en el «Ser, Saber y Hacer» del deportista profesional.

Fundamentos Técnico-Tácticos y de Preparación Física

El objetivo central del programa expuesto reside en el desarrollo de la **agilidad** para lograr un equipo más dinámico e intenso. La agilidad se desglosa operacionalmente en dos pilares fundamentales:

1. **Velocidad Multidireccional y Lineal:** Desarrollar la técnica básica de la carrera rectilínea antes de progresar a cambios de dirección y desplazamientos multidireccionales.
2. **Transiciones y Enlaces de Movimiento:** Mantener la velocidad mediante desaceleraciones, frenados, caídas, saltos, giros y arranques desde punto muerto. Desde la dimensión técnico-táctica, se destaca la velocidad de ejecución y la **velocidad de decisión (componente cognitivo)**. Se discute la brecha competitiva entre la



competencia local y la internacional: los jóvenes atletas deben adaptar sus respuestas de juego a contextos defensivos de mayor envergadura física y alcance.

Progresión, Evaluación y Adaptación Biológica

El proceso de entrenamiento se define como un sistema pedagógico estructurado. Se enfatiza la diferencia entre la **edad cronológica y la edad biológica** (madurez sexual, ósea y fisiológica) en etapas formativas (U13 a U15):

- **Niveles iniciales (U13-U15):** Foco en movimientos correctivos (evaluación FMS), preparación del pilar (fase 1), técnica de carrera, pliometría básica y corrección del movimiento funcional.
- **Niveles intermedios e inferiores (U16-U17 y U19+):** Progresión hacia la fuerza máxima, fuerza potencia, estabilidad periférica y rendimiento atlético específico mediante un incremento gradual de la complejidad.
Se resalta la metodología de integrar el elemento balístico (la pelota) en la entrada en calor y en los trabajos de resistencia intermitente neuromuscular y táctica para aumentar la motivación y la especificidad.

Desglose de Ejercicios y Tiempos de Inicio en el Video

Tiempos ajustados según la edición de corte de la transcripción:

- **00:29:55** – *Ejercicio 1: Coordinación y Fuerza con Barra por Sobre la Cabeza.* Movimiento de alternancia de pies combinando press de hombros con barra y progresión a variantes analíticas.
- **00:33:16** – *Ejercicio 2: Dribbling Funcional con Foco Visual Periférico.* Trabajo de bote de balón combinado con lectura del entorno y pase directo a la mano del compañero disponible.
- **00:34:39** – *Ejercicio 3: Patrón de Sentadilla con Corrección Fisiológica.* Ejercicio enfocado en la amplitud articular de tobillo y movilidad funcional en etapas formativas.



- **00:38:14** – *Ejercicio 4: Calentamiento Específico con Balón e Inserción de Agilidad.*
Entrada en calor dinámica en la que se integran desplazamientos, coordinación de pies y manos mediante el uso activo de la pelota.
- **00:40:23** – *Ejercicio 5: Resistencia Intermitente Neuromuscular y Técnico-Táctica.*
Series de pasadas a alta intensidad (intermitentes) ejecutadas de forma simétrica con y sin balón de básquetbol.

Marcas de Tiempo por Nuevos Temas y Vinculación con contenidos curriculares de Escuela de entrenadores (Niveles 1 y 2)

Tiempo (Min:Seg)	Tema / Bloque Temático	Contenidos Relacionados Nivel 1 y Nivel 2
00:00:02	Presentación, Rol del PF e Interacción con el Entrenador	Nivel 1 - P. Física: Perfil del entrenador/PF, liderazgo e integración en el cuerpo técnico. Nivel 1 - Pedagogía: Rol docente y vinculación afectiva en etapas formativas.
00:06:04	Sentido de Pertenencia, CEFFU y Formación Integral del Deportista	Nivel 1 - Pedagogía / Ética: Formación de valores en el deportista, hábitos de higiene y conducta dentro/fuera del campo.
00:08:24	Concepto de Agilidad, Velocidad Multidireccional y Técnica de Carrera	Nivel 1 - P. Física: Capacidades motoras coordinativas (coordinación, agilidad, equilibrio) y técnicas básicas del desplazamiento lineal.
00:11:08	Factores Cognitivos, Lectura de Juego y	Nivel 2 - Táctica / P. Física: Toma de decisiones, velocidad de reacción,

Tiempo (Min:Seg)	Tema / Bloque Temático	Contenidos Relacionados Nivel 1 y Nivel 2
	Adaptación al Nivel Internacional	lectura defensiva/ofensiva ante presión y complejidad biomecánica.
00:14:43	Principios del Entrenamiento, Definición Metodológica e Integración Física- Técnica	Nivel 1 - P. Física: Definición de entrenamiento, principios de adaptación y carga en jóvenes.
00:17:06	El "Ser, Saber y Hacer": La Cultura Deportiva e Higiene	Nivel 1 - Pedagogía / Salud: Hábitos saludables, descanso, nutrición e higiene del deportista en formación.
00:26:01	Edad Cronológica vs. Edad Biológica, Maduración y Modificaciones de Carga	Nivel 1 - P. Física: Crecimiento, desarrollo, maduración sexual y ósea. Adaptación de contenidos y balones (ej. pelota de básquet femenino).
00:30:50	Estructuración de las Capacidades Físicas: Fuerza, Potencia y Calidad Técnica	Nivel 2 - P. Física: Desarrollo planificado de la fuerza (máxima, potencia, resistencia) y su transferencia directa a la técnica individual.
00:32:25	Movimiento Funcional, Evaluación FMS e	Nivel 2 - P. Física: Evaluación del movimiento (FMS), ejercicios correctivos, preparación del pilar



Tiempo (Min:Seg)	Tema / Bloque Temático	Contenidos Relacionados Nivel 1 y Nivel 2
	Intervenciones por Categorías (U13-U19)	(core/estabilidad) y fases de pliometría.
00:38:05	Metodología de la Entrada en Calor y Trabajos Intermitentes con Balón	Nivel 1 y 2 - P. Física: Calentamiento dinámico específico, métodos intermitentes metabólicos y neuromusculares aplicados con balón.