



FERNANDO SUAREZ

POTENCIA MULTIDIRECCIONAL

La capacitación presenta una concepción de la preparación física estrechamente vinculada con las demandas reales del básquetbol. El disertante propone abandonar una visión exclusivamente lineal de la preparación física y desarrollar capacidades que puedan transferirse directamente a las acciones propias del juego: **acelerar, desacelerar, saltar, aterrizar, cambiar de dirección, desplazarse lateralmente, retroceder y producir fuerza en diferentes planos.**

Desde el comienzo plantea que el objetivo no es simplemente desarrollar fuerza o velocidad, sino transformar la fuerza en **potencia y explosividad**. Para ello otorga un papel fundamental al **apoyo del pie, la postura corporal, la coordinación, la disociación segmentaria y la correcta orientación de las fuerzas.**

Una de las ideas metodológicas más importantes es que **no se debe agregar resistencia o complejidad sobre un movimiento que todavía no está técnicamente dominado**. El disertante insiste en que primero debe construirse la capacidad coordinativa y técnica; posteriormente pueden incorporarse bandas, resistencia, velocidad o mayor complejidad. De lo contrario, se corre el riesgo de automatizar un patrón incorrecto.

La progresión propuesta puede resumirse así:

movimiento básico → control postural → coordinación → velocidad → resistencia → explosividad → multidireccionalidad → integración con acciones específicas del básquet.

2. Filosofía del disertante sobre la preparación física

2.1. Preparación física específica y no aislada

El concepto dominante es que la preparación física debe estar relacionada con las características del deporte.

El básquetbol no se desarrolla únicamente hacia adelante. Los jugadores:

- aceleran;
- frenan;
- retroceden;
- lateralizan;
- cambian de dirección;
- se desplazan diagonalmente;
- saltan;
- aterrizan;
- vuelven a acelerar.

Por eso el disertante sostiene que la potencia debe entrenarse de manera **multidireccional**, no únicamente en el plano frontal.

Esta idea aparece repetidamente y constituye probablemente el **concepto central de toda la capacitación**.

2.2. La técnica precede a la resistencia

Una de las frases conceptuales más importantes de la capacitación podría sintetizarse como:

Primero dominar el movimiento; después agregar resistencia.

El ejemplo utilizado es el skipping. Si un jugador no puede coordinar correctamente el movimiento, colocar una banda no soluciona el problema: puede **mecanizar el error** y hacerlo más difícil de corregir posteriormente.

Por eso la enseñanza sigue una progresión:

1. aprender;
 2. coordinar;
 3. estabilizar;
 4. aumentar velocidad;
 5. agregar resistencia;
 6. complejizar.
-

3. Fundamentos técnicos desarrollados

A. Apoyo del pie

El apoyo constituye una de las bases de la propuesta.

El disertante señala que para transformar fuerza en potencia es necesario disponer de un buen apoyo y utilizar correctamente la punta del pie para generar empuje. Esto aparece desde los primeros ejercicios.

Aspectos observados

- apoyo activo;
 - contacto breve;
 - utilización de la punta del pie;
 - orientación correcta del pie;
 - capacidad de empujar;
 - evitar cruces innecesarios.
-

B. Postura

La postura aparece como un elemento transversal a prácticamente todos los ejercicios.

La posición corporal debe permitir:

- frenar;
- absorber;
- cambiar de dirección;
- acelerar;
- producir fuerza.

El disertante remarca que una posición excesivamente erguida dificulta la posibilidad de producir una salida explosiva.

C. Disociación

Uno de los problemas detectados en jugadores en formación es la dificultad para disociar correctamente brazos y piernas.

El disertante relaciona directamente esta capacidad con la carrera y posteriormente con acciones defensivas.

D. Lateralidad

Se trabaja progresivamente:

- derecha;
 - izquierda;
-

- unilateral;
- bilateral;
- lateral;
- diagonal;
- cambios de perfil.

El objetivo es que el jugador pueda resolver movimientos en diferentes direcciones sin perder control.

E. Primer paso explosivo

El primer paso aparece como una consecuencia del correcto posicionamiento corporal.

El disertante destaca la importancia de salir con un **primer paso largo y explosivo**.

F. Frenado y desaceleración

Es uno de los contenidos más relevantes de la capacitación.

El jugador no solamente debe saber acelerar: debe saber **frenar y absorber fuerzas**.

La desaceleración se relaciona con:

- trabajo excéntrico;
- control de rodilla;
- posición corporal;
- absorción;
- control del pie;
- estabilidad.

El disertante establece una relación directa entre la capacidad de aterrizar correctamente y la capacidad posterior de desacelerar.

G. Aterrizaje

La enseñanza del aterrizaje constituye otro eje preventivo.

Se trabaja:

punta del pie → planta → amortiguación → estabilidad.

El disertante propone incluso utilizar el sonido como indicador pedagógico: una recepción correcta debería producir poco ruido porque existe una adecuada absorción.

4. Metodología de enseñanza y entrenamiento

La metodología utilizada es eminentemente **práctica, progresiva y correctiva**.

Principio 1: comenzar con ejercicios simples

El disertante explícitamente utiliza **“driles sencillos”** como punto de partida.

Principio 2: observar antes de complejizar

El entrenador debe observar:

- postura;
- pies;
- brazos;
- coordinación;
- lateralidad;
- estabilidad;
- capacidad de absorber.

Solo cuando estos elementos están dominados se incorpora una nueva dificultad.

Principio 3: progresión de dificultad

La progresión utilizada durante la capacitación es:

bilateral → unilateral → lateral → multidireccional → con pelota → con banda → con resistencia → mayor velocidad → mayor complejidad.

Principio 4: pocas repeticiones cuando el objetivo es explosivo

Para la entrada en calor, el disertante propone utilizar estos ejercicios como activadores de fibras rápidas y glúteos, con esfuerzos breves y **no más de cinco repeticiones por serie** como referencia planteada en la capacitación.

Principio 5: controlar volumen, series y repeticiones

Para ejercicios con alta exigencia articular, el disertante prefiere un trabajo más analítico porque permite controlar:

- volumen;
 - series;
 - repeticiones;
 - calidad técnica.
-

5. Desglose cronológico de ejercicios

00:00 – Introducción: potencia y explosividad

Se presenta el objetivo general:

- potencia;
- explosividad;
- apoyo;
- técnica de carrera;
- skipping;
- cambios de dirección.

También se introducen las bandas y las vallas.

Capacidades: potencia, velocidad, coordinación, fuerza aplicada.

00:00:54 – Salticado básico

Inicio claramente identificable aproximadamente en **00:00:54**.

Trabajo de:

- salticado;
- coordinación brazo-pierna;
- disociación;
- rodilla;
- punta del pie.

Capacidades: coordinación, movilidad, técnica de carrera, ritmo.

00:01:20 – Cambio de lado y elevación de rodilla

Se enfatiza:

- elevación de rodilla;
- mínimo contacto con el suelo;
- punta del pie.

Capacidades: coordinación, frecuencia de apoyo, técnica de carrera.

00:01:45 – Talones

Se modifica el patrón anterior y se trabaja con talón, manteniendo la acción coordinada de brazos.

Capacidades: coordinación, movilidad, técnica de carrera.

00:02:46 – Repetición técnica de rodilla + punta de pie

Se enfatiza:

- rodilla hacia adelante;
- postura erguida;
- brazos;
- apoyo sobre punta.

00:03:05 – Desplazamiento lateral: salto y quedo

Comienza aproximadamente en **03:05**.

Trabajo lateral con estabilización posterior al salto.

Capacidades: coordinación lateral, estabilidad, control postural.

00:03:31 – Bandas en parejas

Se introduce la banda colocada en la cintura, con un compañero generando tensión.

Objetivo: agregar resistencia sin perder la técnica.

Capacidades: fuerza aplicada, potencia, estabilidad.

00:04:28 – Trabajo unilateral con banda

Se pasa a:

- una pierna;
- rodilla elevada;
- mínimo contacto.

Capacidades: fuerza unilateral, coordinación, equilibrio, lateralidad.

00:05:22 – Salto lateral y estabilización

Se agrega desplazamiento lateral y recepción controlada.

Capacidades: potencia lateral, estabilidad, control de rodilla.

00:06:06 – Skipping hacia adelante + frenado

Se trabaja: **skipping → frenado → paso largo**.

La tensión de la banda debe aparecer principalmente en el paso largo.

Capacidades: aceleración, fuerza horizontal, desaceleración.

00:06:51 – Skipping hacia atrás

Se trabaja el mismo concepto en retroceso.

Capacidades: coordinación, orientación espacial, desplazamiento posterior.

00:07:54 – Salticado + dribbling

Se incorpora el balón.

Capacidades: coordinación físico-técnica, control corporal y bote.

00:08:40 – Skipping + paso largo + bote

Se integra el patrón de movimiento con el dribbling.

Capacidades: coordinación específica, aceleración, control del balón.

00:09:05 – Postura + primer paso explosivo

Uno de los ejercicios más importantes.

El disertante enfatiza: **postura → primer paso largo → explosividad.**

00:09:31 – Lateral + dribbling explosivo

Se introduce desplazamiento lateral con balón.

00:10:00 – Freno y avance

Patrón: **frenar → reorganizar → acelerar.**

Posteriormente se incorpora cambio de dirección.

00:10:59 – Entre piernas + freno + salida

Se agrega dribbling entre piernas y se utiliza el frenado como mecanismo para generar la siguiente aceleración.

La idea es resumida por el propio disertante: **“Paro y exploto.”**

Capacidades: desaceleración, aceleración, coordinación, cambio de dirección.

6. Bloque de saltos y aterrizajes

00:13:29 – Cambio + salto + estabilización

Se inicia una progresión de salto desde posición inicial.

Se trabaja:

- postura;
 - cambio de pie;
 - salto;
 - recepción.
-

00:14:08 – Control de rodilla después del salto

Se enfatiza la necesidad de controlar la rodilla después del aterrizaje.

00:15:32 – Explosión multidireccional lateral

El disertante identifica explícitamente el objetivo: **“ganar explosión multidireccional” en el plano lateral.**

Este es uno de los fragmentos más importantes para promocionar el curso.

00:16:13 – Salto unilateral hacia adelante y estabilización

Se trabaja: **salto con una pierna → desplazamiento hacia adelante → estabilización.**

Se vuelve a controlar la posición de la rodilla.

00:17:25 – Salto + toque de cono

Se agrega un objetivo externo: tocar el cono durante el salto.

Capacidades: potencia, coordinación, precisión espacial, control.

00:18:02 – Cambio en el aire + aterrizaje

La pelota se utiliza como guía.

Capacidades: orientación espacial, coordinación aérea, estabilidad.

00:18:54 – Dos pies + uno + desplazamiento largo

Se integra: **dos apoyos → un apoyo → desplazamiento explosivo.**

7. Bloque con banda y resistencia

00:20:00 – Aplicación de mayor complejidad

Se pasa a ejercicios con:

- banda;
- dos conos;
- resistencia;
- cambios de dirección.

00:20:51 – Resistencia variable con banda

El disertante explica que no necesariamente se necesita agregar peso: la banda permite generar una **resistencia variable**.

00:21:36 – Dos pies + uno y uno + explosión

Se incorpora una combinación de apoyos y salida explosiva.

Capacidades: potencia, coordinación, fuerza unilateral.

8. Uso como entrada en calor

00:22:35

Se explica una aplicación metodológica especialmente útil para entrenadores: los ejercicios pueden utilizarse como **entrada en calor y activación**, especialmente de fibras rápidas y glúteos, mediante esfuerzos cortos.

Esto permite vincular la preparación física con la sesión técnico-táctica sin separar artificialmente ambos componentes.

9. Multidireccionalidad

00:23:45 – Concepto de multidireccionalidad

El disertante profundiza la idea de que los apoyos y desplazamientos laterales permiten desarrollar explosividad en diferentes ángulos.

El básquet exige:

- frontal;
- lateral;
- diagonal;
- retroceso.

Por eso la potencia debe entrenarse desde una perspectiva geométrica y multidireccional.

10. Saltos al box y trabajo excéntrico

00:27:32 – Salto al box + caída + estabilización

Se propone: **salto al box → caída → mantener 1-2 segundos**.

00:27:50 – Salto + caída al piso

Se trabaja la capacidad de absorber la caída.

00:28:18 – Trabajo excéntrico y desaceleración

El disertante desarrolla uno de los vínculos más importantes: **aterrizaje → trabajo excéntrico → capacidad de frenar**.

Si el jugador no sabe caer, difícilmente pueda desacelerar correctamente.

11. 00:28:45 – Técnica de aterrizaje

Se presenta la secuencia: **punta → planta → amortiguación**.

El ruido de la caída se utiliza como feedback pedagógico.

12. 00:29:33 – Caída + lateralización

Se progresa desde el aterrizaje hacia el desplazamiento lateral.

Capacidades: absorción, estabilidad, transición excéntrico-concéntrica, lateralidad.

13. 00:32:00 – Caída lateral + salida

Ejercicio avanzado: **caer lateralmente → controlar → amortiguar → salir**.

El propio disertante lo identifica como de mayor riesgo y exige control técnico.

14. 00:33:03 – Banda como asistencia

Aparece una variante metodológica interesante: la banda no solamente se utiliza como resistencia.

También puede utilizarse como **asistencia positiva**.

Esto constituye un excelente recurso para enseñar velocidad y frecuencia.

15. 00:35:25 – Trabajo en cuestas

El disertante propone las cuestas como herramienta para desarrollar potencia.

Las relaciona con:

- menor estrés sobre las rodillas;
 - cadena posterior;
 - isquiotibiales;
 - glúteos;
 - defensa.
-

16. 00:36:05 – Entrada en calor con saltos + coordinación + sprint

Se presenta una propuesta de entrada en calor: **salto → coordinación → sprint**, con o sin balón.

17. 00:37:24 – Salto frontal + caída + salida

Se introduce progresión:

- salto frontal;
 - caída;
 - estabilización;
 - salida.
-

18. 00:37:39 – Salto + giro

Se agrega rotación y control.

19. 00:37:46 – Salto con dos pies + caída con uno

Se incrementa la demanda unilateral.

20. 00:38:02 – Salto frontal + caída lateral

Se integra la dimensión multidireccional.

21. 00:38:50 – Drop jump / “DEP”

La transcripción identifica el ejercicio como “dep”, probablemente referido por el disertante a una variante de drop/depth jump.

La secuencia planteada es:

dejarse caer → absorber → rechazar → recuperar.

Capacidades: fuerza reactiva, stiffness de tobillo, absorción, ciclo estiramiento-acortamiento.

22. 00:39:48 – Caída lateral + salto + giro

Se aumenta la complejidad mediante: **caída lateral → salto → giro.**

El objetivo declarado es la **multidirección.**

23. 00:41:24 – Salto + giro + caída + salto

Progresión: **salto → giro → caída → salto → estabilización.**

24. 00:41:37 – Dos pies + salida lateral con un pie

Se busca una salida lateral lo más larga posible.

25. 00:42:37 – Secuencia continuada

Se incorpora continuidad: **pie derecho → caída con dos → pie izquierdo → salto → mínimo contacto.**

26. 00:43:10 – Caída + cambio

Se eliminan progresivamente las vallas y se mantiene el principio de cambio de perfil.

27. 00:44:02 – Vallas altas

El disertante señala que las vallas altas incrementan considerablemente la intensidad y que deben utilizarse con **pocas repeticiones y alta calidad técnica.**

28. 00:44:50 – Trabajo de pretemporada con vallas

Secuencia: **salto con dos → alejamiento → regreso → salto → desplazamiento lateral.**
El propio disertante lo presenta como un trabajo de pretemporada.

29. 00:47:11 – Saltar + girar de manera continuada

Se incrementa la velocidad de ejecución y se exige cambiar de perfil.

El concepto vuelve a ser: **multidireccionalidad + rapidez en el aire.**

30. 00:48:37 – Reflexión sobre superficies y especificidad

El disertante cuestiona el traslado automático de ciertos ejercicios realizados sobre superficies inestables al básquetbol, señalando que el deporte se juega principalmente sobre superficie firme.

También discute el uso de arena y su posible efecto sobre la reactividad.

31. 00:50:09 – Preparación física específica en pretemporada

Uno de los bloques conceptuales más importantes.

El disertante plantea que la preparación física debería acercarse desde el inicio a las demandas específicas del juego, combinando:

- trabajo intermitente;
- trabajo intervalado;
- ejercicios específicos;
- acciones explosivas.

Su argumento es que esto permite llegar más rápidamente a la condición específica necesaria para jugar.

32. 00:52:33 – Desaceleraciones

Se inicia un bloque específico sobre desaceleración.

Se utilizan:

- pareja;
- resistencia;
- estocada;
- frenado;
- skipping.

33. 00:53:26 – Skipping + frenado unilateral

Secuencia: **skipping → frenar con una pierna → control excéntrico.**

Es uno de los ejercicios más directamente relacionados con la prevención y la capacidad de cambiar de dirección.

34. 00:55:01 – Desarrollo de potencia en jóvenes

El disertante adapta la tensión de la banda según la edad y características del jugador.

También introduce lanzamientos y pelotas con peso como herramientas para transmitir fuerza.

35. 00:55:43 – Pelotas con peso para pases

Se propone su utilización especialmente cuando jugadores jóvenes presentan dificultades para generar fuerza en:

- pases;
- recepciones.

La propuesta consiste en trabajar cerca del cuerpo y progresivamente mecanizar el gesto.

36. 00:56:29 – Frecuencia semanal de pliometría

El disertante responde una pregunta sobre frecuencia.

Para jugadores de aproximadamente **12 a 16 años**, plantea como referencia **dos estímulos pliométricos semanales**, aclarando que el volumen debe variar según los jugadores. Su argumento es que el básquet ya contiene muchas acciones explosivas y pliométricas.

37. 00:58:11 – Squat jump y progresión

En el cierre se plantea una progresión del salto vertical:

- primero dominar la mecánica;
- luego aumentar progresivamente la altura;

- evitar inicialmente el rebote;
 - priorizar la capacidad de producir fuerza explosiva.
-

38. Capacidades físicas trabajadas

La capacitación aborda fundamentalmente:

Capacidad	Manifestación
Potencia	Saltos, salidas y acciones explosivas
Explosividad	Primer paso, cambios de dirección
Fuerza	Bandas, cuestas, resistencia
Fuerza reactiva	Saltos y rebotes
Fuerza excéntrica	Frenadas y aterrizajes
Velocidad	Sprint y frecuencia de apoyos
Aceleración	Primer paso y salida
Desaceleración	Frenado y absorción
Coordinación	Skipping, brazos-piernas
Equilibrio	Trabajo unilateral
Estabilidad	Rodilla, tobillo y cadera
Lateralidad	Movimientos laterales y cambios
Multidireccionalidad	Frontal, lateral, diagonal y retroceso
Control motor	Aterrizaje y postura
Pliometría	Saltos, drop/depth jumps y rebotes

39. Temas

Inicio	Capítulo
00:00	Potencia, explosividad y técnica de carrera
00:00:54	Salticado y coordinación
00:03:31	Introducción de bandas
00:04:28	Trabajo unilateral
00:06:06	Skipping, frenado y salida
00:07:54	Integración con dribbling
00:09:05	Postura y primer paso explosivo
00:10:00	Frenar y avanzar
00:10:59	Entre piernas + freno + explosión
00:13:29	Saltos y estabilización
00:15:32	Explosión multidireccional
00:16:13	Salto unilateral

Inicio Capítulo

00:18:02	Cambios en el aire
00:20:00	Resistencia variable con bandas
00:22:35	Preparación física como entrada en calor
00:23:45	Multidireccionalidad
00:27:32	Box jump y aterrizaje
00:28:18	Trabajo excéntrico y desaceleración
00:28:45	Técnica de aterrizaje
00:32:00	Caída lateral y salida
00:33:03	Banda como asistencia
00:35:25	Cuestas y cadena posterior
00:36:05	Entrada en calor con saltos + sprint
00:38:50	Drop/depth jump
00:39:48	Multidirección y giros
00:42:37	Pliometría continuada
00:44:02	Vallas altas
00:48:37	Superficies y especificidad
00:50:09	Pretemporada específica
00:52:33	Desaceleraciones
00:55:01	Potencia en jugadores jóvenes
00:56:29	Frecuencia semanal
00:58:11	Squat jump y progresión

40. Relación con ENEBA Nivel 2 y Nivel 3

Importante: la siguiente es una **correspondencia temática y pedagógica**, no una certificación curricular oficial ni una afirmación de que esta capacitación forme parte del programa ENEBA/CAB.

Actualmente el Nivel 2 de ENEBA/CAB está dirigido a entrenadores que buscan profundizar la capacitación técnica-táctica y la planificación avanzada.

Además, la documentación pública de ENEBA ha incluido explícitamente **Preparación Física Aplicada al Básquetbol** entre los contenidos del Nivel 2.

Correspondencia con Nivel 2

El material puede relacionarse temáticamente con:

- capacidades físicas;
- preparación física aplicada;
- coordinación;

- velocidad;
- fuerza;
- potencia;
- prevención de lesiones;
- movimientos de pies;
- aceleración y desaceleración;
- planificación de cargas;
- aplicación de la preparación física a categorías formativas.

Nivel de correspondencia: ALTO.

Es especialmente pertinente para entrenadores que necesitan aprender a observar y corregir los componentes físicos del movimiento dentro de la sesión de básquet.

Correspondencia con Nivel 3

El Nivel 3 de ENEBA/CAB está orientado a una especialización superior y al trabajo de alto rendimiento, incluyendo dimensiones técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y pedagógicas.

En este sentido, la capacitación puede relacionarse con Nivel 3 en:

- preparación física específica;
- planificación;
- pretemporada;
- individualización;
- prevención;
- transferencia al rendimiento;
- control de cargas;
- integración preparador físico–entrenador;
- especificidad del entrenamiento;
- desarrollo de potencia y capacidad reactiva.

Nivel de correspondencia: MEDIO-ALTO.

La capacitación tiene una orientación eminentemente práctica y aplicada; para considerarla plenamente equivalente a una formación de Nivel 3 faltarían otros componentes propios de la especialización avanzada.

41. Relación con FIBA/WABC

La correspondencia con los contenidos formativos FIBA es especialmente clara.

El manual WABC/FIBA de Nivel 2 incluye un bloque específico de **Physical Preparation**, junto con fuerza y acondicionamiento.

El material de FIBA también plantea la importancia de la **coordinación**, la capacidad de producir fuerza y la planificación de las cualidades físicas necesarias para el básquetbol.

Además, FIBA dispone actualmente de manuales WABC diferenciados para **Nivel 1, Nivel 2 y Nivel 3**, lo que permite utilizar estos marcos como referencia temática.

Correspondencias principales

Capacitación ↔ FIBA/WABC

- Coordinación → preparación física.
- Fuerza → strength & conditioning.
- Potencia → producción de fuerza.
- Velocidad → desplazamientos específicos.
- Saltos → capacidades explosivas.
- Multidireccionalidad → demandas específicas del básquet.
- Prevención → control del movimiento.
- Planificación → adaptación de cargas.
- Preparación específica → transferencia al juego.

Incluso documentación de desarrollo de jugadores de FIBA/WABC contempla aceleraciones, saltos a uno y dos pies, desplazamientos hacia adelante, laterales y hacia atrás y ejercicios pliométricos, conceptos que presentan una clara coincidencia temática con esta capacitación.

Nuevamente: esto es una correspondencia temática, no una certificación curricular oficial.

42. Los 10 ejercicios destacados

1. Skipping + banda + primer paso 00:06:06–00:06:50 Excelente para mostrar la relación entre técnica, resistencia y explosividad.

2. Frenar y explotar 00:10:59–00:11:45 Probablemente uno de los mejores conceptos comerciales de toda la capacitación.

3. Salto lateral + estabilización 00:13:29–00:15:30 Visualmente atractivo y con fuerte contenido preventivo.

4. Explosión multidireccional 00:15:32 Es prácticamente el concepto que da nombre al curso.

5. Salto unilateral + salida 00:16:13–00:16:30 Muy interesante para entrenadores de formativos.

6. Box jump + aterrizaje 00:27:32–00:28:30 Permite vender el concepto de potencia + control.

7. Técnica de aterrizaje 00:28:45–00:30:10 Muy potente desde el punto de vista educativo.

8. Caída lateral + salida 00:31:48–00:32:20 Ejercicio avanzado y visualmente llamativo.

9. Drop/depth jump + multidirección 00:38:50–00:40:05 Excelente para entrenadores que buscan pliometría aplicada.

10. Skipping + frenado unilateral 00:53:26–00:54:50 Ideal para mostrar el vínculo entre aceleración, desaceleración y prevención.

45. Glosario de términos utilizados

Apoyo

Contacto del pie con el suelo que permite transmitir y recibir fuerzas.

Skiping

Ejercicio de carrera coordinativa basado en elevaciones repetidas de rodilla y apoyos rápidos.

Salticado

Desplazamiento mediante pequeños saltos alternados.

Disociación

Capacidad de coordinar segmentos corporales de manera independiente.

Lateralidad

Capacidad de controlar y utilizar ambos lados del cuerpo.

Multidireccionalidad

Capacidad de producir fuerza y desplazarse en diferentes direcciones y ángulos.

Explosividad

Capacidad de producir fuerza rápidamente.

Potencia

Manifestación de fuerza realizada a alta velocidad.

Aceleración

Capacidad de aumentar rápidamente la velocidad.

Desaceleración

Capacidad de reducir o detener la velocidad controlando las fuerzas generadas.

Trabajo excéntrico

Acción muscular en la que el músculo produce tensión mientras se alarga; en la capacitación se relaciona especialmente con frenadas y aterrizajes.

Amortiguación

Capacidad de absorber las fuerzas generadas al aterrizar o frenar.

Pliometría

Trabajo que utiliza acciones rápidas de transición entre una fase excéntrica y una acción concéntrica explosiva.

Drop/depth jump

Ejercicio en el que el deportista se deja caer desde una altura para absorber y posteriormente producir una acción explosiva.

Resistencia variable

Resistencia que cambia a lo largo del movimiento, como ocurre con una banda elástica.

Lastre

Carga externa utilizada para aumentar la resistencia.

Banda de asistencia

Banda utilizada para facilitar o asistir determinados movimientos.

Cadena posterior

Conjunto muscular posterior que incluye, entre otros, glúteos e isquiotibiales.

Stiffness/reactividad

Capacidad del sistema musculotendinoso para responder rápidamente al contacto con el suelo.

Primer paso

Primer apoyo utilizado para iniciar una aceleración.

Control postural

Capacidad de mantener una posición corporal adecuada durante la ejecución.

Transferencia

Aplicación de una capacidad física desarrollada en un ejercicio hacia una acción específica del básquet.

46. Conclusión

La capacitación propone una visión moderna y eminentemente aplicada de la preparación física del jugador de básquetbol. Su principal aporte consiste en desplazar el foco desde el desarrollo aislado de capacidades hacia la **calidad del movimiento y su transferencia específica al juego**.

El eje metodológico puede resumirse en:

“Primero controlar el movimiento; después aumentar la velocidad, la resistencia y la complejidad.”

El recorrido comienza con aspectos aparentemente simples —apoyo, postura, skipping, brazos, rodilla y coordinación— y progresivamente llega a situaciones de alta demanda: saltos unilaterales, aterrizajes, desaceleraciones, cambios de dirección, bandas, vallas, drop jumps y acciones multidireccionales.

La gran idea pedagógica que atraviesa toda la capacitación es que **la potencia no debe entenderse únicamente como capacidad de saltar o correr rápido, sino como la posibilidad de aplicar fuerza de manera eficiente en las múltiples direcciones y situaciones que exige el básquetbol**.

Esto le da al material un valor especialmente alto para **entrenadores de Nivel 2, Nivel 3, preparadores físicos y profesores que trabajan con categorías formativas**, porque no solamente presenta ejercicios: enseña **qué observar, qué corregir, cómo progresar y cuándo aumentar la dificultad**.

Como marco externo, la correspondencia temática con ENEBA/CAB y FIBA/WABC es consistente con la presencia de preparación física, capacidades físicas, planificación y desarrollo del jugador dentro de esos marcos formativos, aclaramos que no es **material oficial ENEBA ni certificación FIBA**.