

Pautas para la vuelta al entrenamiento

Una vuelta progresiva e individualizada a los entrenamientos, sin pretender reanudarlos en el mismo punto de forma que se había alcanzado antes de que entrara en vigor, el 16 de marzo, el estado de alarma por la pandemia de Covid-19, es la clave para no encontrarse con sorpresas desagradables.



Antes que nada deberíamos diferenciar entre los desiguales perfiles que te vas a encontrar dentro del grupo de entrenamiento, según el nivel de condición física, si se ha realizado ejercicio físico o no durante la fase de inactividad. Éstos son factores que determinarán las directrices a seguir para cada joven deportista.

Parece un *aspecto de perogrullo* pero muchos entrenadores se dejan llevar simplemente por la aspiración de acumular entrenamientos, reanudar la actividad. Aunque los primeros días, en muchas ocasiones, puede ser interesante dar cierta libertad, una vez hayamos entrenado una o dos semanas debemos planificar los contenidos técnico-tácticos de forma escalona (progresiva).

De esta forma, el disfrute y la prudencia, no la ansiedad, deben de ser los objetivos fundamentales en estas etapas iniciales de la fase de desescalada. Si bien estamos de acuerdo en que esto es una realidad, es igualmente importante tener en cuenta que la facilidad para volver a realizar ejercicio tras un tiempo prolongado de inactividad no va ser la misma y es muy importante que tengamos en cuenta ciertos puntos clave para hacerlo correctamente.

Durante esta fase de desescalada debemos de tener en consideración una serie de medidas de seguridad e higiene, respetando los protocolos implementados por los órganos competentes y también se deben tener presentes otras medidas relacionadas con la higiene en las zonas típicas que se comparten. Con el cansancio generado por la práctica físico-deportiva, no debemos de bajar nuestro nivel de atención ya que solemos tocarnos la cara y los ojos para quitarnos el sudor, etc.

Los inicios en estas primeras etapas deberían ser con ejercicio físico de baja intensidad adaptado a las necesidades de cada joven deportista. Sería prudente empezar con una **fase de adaptación muscular** para evitar contratiempos y riesgos innecesarios que pudieran dar pie a inesperadas lesiones.



Por tanto, en estos primeros días, recomendamos entrenamientos que **especialmente hagan divertirse a nuestros jugadores y no "sufrir"**. Que disfruten de nuevo en su retorno al baloncesto pero con precaución, es fundamental para realizar un ejercicio físico seguro y saludable.

Os recomendamos una práctica físico-deportiva progresiva, desarrollable en **tres sentidos**:

Es importante retomar con cabeza y sin prisa, pero también sin miedo



No tengas prisa en que tu equipo vuelva a recuperar la forma pero no tengas miedo a volver a los entrenamientos. Con unas semanas de adaptación podemos recuperar fácilmente la forma necesaria para volver a empezar con los entrenamientos rutinarios de la pasada temporada; y los principios a seguir son los mismos que antes de que todo esto pasase: control de cargas y paciencia.

Esto es positivo siempre y cuando no nos confiemos y queramos ir demasiado rápido, siguiendo entrenamientos de equipos que vemos en redes sociales y que tienen un nivel para el cual ahora mismo no estamos preparados. **Debemos volver a ilusionar nuestros jóvenes deportistas, paso a paso.**

Un error muy común es tener en mente el nivel previo a que se diese la situación de confinamiento y pretender incorporarnos con el mismo o recuperarlo más rápido de lo que realmente podríamos. Es muy importante que prestemos

atención a las señales que nos da nuestro equipo, tanto a nivel de molestias como a nivel de fatiga global, puesto que a veces estar demasiado cansados puede ser un indicador de falta de adaptación y podemos estar corriendo mayor riesgo de lesión.



Hablamos de un proceso similar a la readaptación muscular dirigida a la recuperación deportiva tras una lesión.

No cabe duda de que el término "dolor", no puede ser parte del camino. No confundamos la sensación de fatiga muscular o las "agujetas". Date un plazo de al menos tres o cuatro semanas para volver a tus cargas de entrenamiento habituales.

Principio de individualización: adáptate a cada jugador/a

La individualización consiste en que cada joven deportista debe realizar un plan de entrenamiento adaptado a sus cualidades físicas y psicológicas, de forma que la carga de trabajo, el tipo de ejercicio y la exigencia van a variar entre individuos de un mismo grupo. La individualización es muy costosa y una obligación para el formador

Dependiendo del tiempo de inactividad, la edad y del estado de forma previo, cada jugador tendrá un tiempo en recuperar el estado físico previo que puede variar mucho. Si tienes jugadores que arrastran alguna lesión, ese tiempo se verá aumentado.

Es muy importante que tengamos en cuenta que el motivo de haber abandonado la actividad física no es una lesión. Simplemente ha sido una cuestión de no poder entrenar, seguramente nuestros jóvenes deportistas tengan muchas ganas de reincorporarse.

Momento perfecto para contar con ayuda externa (preparador físico) que adapte las condiciones y objetivos de nuestro equipo con las variables fundamentales de volumen, intensidad y frecuencia. Por supuesto entendemos que no podáis permitirnos un preparador físico, por lo que unas **recomendaciones generales que pueden servirte de ayuda serían realizar al menos 45 minutos de entrenamiento y ser muy conservador al principio con el volumen y la intensidad, ya habrá tiempo de ir subiendo.**



Mentalizarnos: objetivos y como vamos a conseguirlos

Como hemos dicho, es importante ser realistas y no pensar en lo que podíamos hacer antes del parón sino en lo que podemos hacer ahora y no ponernos objetivos inalcanzables. La clave a la hora de marcarnos nuevas metas será que estas sean un reto pero sepamos que realmente podemos hacerlo. Lo más específicas y medibles que nos sea posible y con un detallado plan de acción en el cual venga exactamente lo que vamos a hacer para mantener la motivación lo más alta posible y poder volver a disfrutar del ejercicio.

Los objetivos a corto, medio y largo plazo, que sean realistas. Hay dos palabras mágicas: objetivos y plazos. Y no hay más vueltas que darle. Dale pequeñas recompensas al grupo si cumplen los objetivos. Si después de marcar los objetivos durante la semana ves que están cumplidos otorga al equipo un pequeño capricho en forma de actividad lúdica o semejante. Además, **refuerza diariamente cada progreso.**

Es conveniente acompañar al deportista a lo largo de todo el proceso e ir variando los objetivos a medida que se superan etapas porque en una esquinita de su pensamiento pueden tener dudas de si volverá a disfrutar igual del baloncesto.

Aunque hayan estado haciendo entrenamiento alternativo, con lo que han conservado su capacidad aeróbica, **las estructuras que han estado entrenando son distintas a las que usan en la dinámica específica del baloncesto. Concede un tiempo para adaptación.** El éxito de la recuperación a sus ritmos habituales dependerá de la progresión con la que vuelvas a los entrenamientos habituales.

Si partimos de un adecuado trabajo motivacional, tendremos una parte del trabajo hecho. El principio de incremento paulatino del esfuerzo consiste en aumentar de forma paulatina la intensidad y dificultad del ejercicio realizado. El ejercicio debe ser practicado de forma continua porque si no se practica de forma regular se puede perder el nivel alcanzado.

Tres consejos básicos para la sesión de entrenamiento:

No te olvides de la hidratación. Antes, durante y después de la práctica deportiva es clave para prevenir lesiones, sobre todo musculares y articulares. Es importante beber agua a partir de 30 minutos desde el inicio del esfuerzo físico para compensar la pérdida de líquidos y después de una hora se hace imprescindible.

Calienta antes de empezar y estira al terminar. Tal y como es lógico antes de cualquier actividad física es aconsejable realizar un correcto calentamiento de unos 10/15 minutos al menos. Al terminar dedica el mismo tiempo a hacer ejercicios de estiramientos. Ten en cuenta que han estado mucho tiempo sin hacerlo..

Trabaja la propiocepción. Es muy importante recuperarla, un mecanismo del sistema neurológico que permite equilibrar el cuerpo. La propiocepción es, literalmente, la conciencia de la postura corporal propia y es particularmente importante para los deportes de equipo como el baloncesto.

La prevención es muy importante en estos momentos para evitar tener un retroceso en todo este proceso. Es de máxima importancia la inclusión en los entrenamientos de aspectos de prevención de lesiones, que nos permitan garantizar la continuidad de entrenamiento.

Recordad que, si se pierde continuidad no se entrena y, por lo tanto, no se mejoran en muchos de los aspectos necesarios. No proponemos estímulos que generen adaptaciones específicas o generales.

En definitiva, la clave del proceso y como conclusiones a destacar serían:

- ✚ Debemos garantizar la **continuidad del entrenamiento** en estas semanas, sin que esta continuidad tenga un efecto negativo a medio-largo plazo.
- ✚ **Controla el volumen e intensidad** de tus entrenamientos para que puedan evolucionar poco a poco a lo largo de este periodo y volver a encontrar la mejor versión del equipo.
- ✚ Ajusta las fortalezas y debilidades del grupo, y en base a ella **ajusta tu progresión en la carga.**



*Amador Díaz Fernández
José Ángel Durán Aguirre
Coordinadores Jefe de la ECE*