

Informe: Una Filosofía de Entrenamiento Moderna para Baloncesto

Tema Central: Optimizar el Tiempo y Entrenar "Jugando"

El núcleo de esta filosofía de entrenamiento es que la preparación física no debe ser una actividad separada de la práctica del baloncesto. Critica el uso de ejercicios tradicionales de acondicionamiento sin balón, como correr "suicides" o dar vueltas a la pista (menciona un ejemplo de correr una milla, 18.5 vueltas), argumentando que son un completo desperdicio del valioso y limitado tiempo de práctica.

El argumento principal es: **¿Por qué gastar tiempo en "ejercicios de correr" cuando se puede mejorar la condición física *mientras* se mejoran las habilidades de baloncesto al mismo tiempo?**

Ejercicios Específicos y Métodos Recomendados

Se proponen varios ejercicios y conceptos que combinan la intensidad física con la toma de decisiones y la técnica del baloncesto:

1. Juego de Posesión de 10 Segundos

- **Descripción:** Un ejercicio donde los equipos deben lanzar a canasta antes de 10 segundos de haber obtenido la posesión.
- **Beneficios:** Obliga a los equipos a sacar rápido, avanzar el balón con velocidad y crear una buena oportunidad de tiro en 2-3 pases. Esto requiere correr las calles, pases rápidos, buen espaciado, toma de decisiones inteligente y una mentalidad agresiva. Mejora tanto la condición física como las habilidades.
- **Contexto:** Se cita a un ex-jugador de D1 que afirmaba estar en la mejor forma de su vida sin haber corrido un solo "suicide", gracias a ejercicios tan intensos como este, que lo dejaban "casi desmayado".

2. Juegos en Espacios Reducidos (Small-Sided Games)

- **Descripción:** Se hace referencia a un curso en vídeo sobre "Juegos en Espacios Reducidos" (Small-Sided Games), destacando una sección específica de "Juegos en Espacios Reducidos para Transición".
- **Beneficios:** Se menciona un "drill #14" de la sección de transición como un gran ejercicio para mejorar el acondicionamiento, la comunicación defensiva y la toma de decisiones. En general, estos ejercicios de transición están diseñados para hacer que los jugadores trabajen intensamente mientras mejoran sus habilidades.

3. Otros Métodos (Para equipos no-profesionales)

- Para equipos jóvenes o con tiempo de práctica limitado, se insiste en que el enfoque debe ser el disfrute y la eficiencia.
- Los métodos preferidos para mejorar el acondicionamiento son:
 - Ejercicios de transición.

- Juegos en espacios reducidos.
- Batallas de rebote competitivas.

El Objetivo: Desarrollar "Forma de Campeonato"

Para definir lo que realmente significa estar en "forma de campeonato", se citan los conceptos del entrenador de los Lakers, JJ Redick. No se trata de cuántos kilómetros pueden correr los jugadores.

La verdadera condición física se demuestra al sostener cuatro hábitos clave durante todo el juego:

1. **Correr Sprints Defensivos:** No trotar, sino esprintar para volver a defender, sin importar el marcador o la situación.
2. **Jugar con Ritmo Ofensivo:** No solo correr contraataques, sino mantener la energía, cortar más fuerte y moverse sin balón para desgastar al oponente.
3. **Cargar el Rebote Ofensivo:** Se considera una prueba de resistencia y deseo, yendo a por segundas oportunidades posesión tras posesión, incluso con fatiga.
4. **Ser Físico:** Tener la fuerza y la resistencia para mantener la posición en los bloqueos de rebote, absorber contacto en las penetraciones y luchar a través de los bloqueos sin cometer falta.

La conclusión es que estos cuatro pilares de la "forma de campeonato" se construyen mediante los ejercicios de baloncesto intensos y relevantes para el juego que esta filosofía promueve, no corriendo vueltas.