



Entrevista a Enrique Salinas. Preparador Físico principal del Unicaja Málaga. Liga ACB (España).

Sabiendo que transcurren épocas importantes ya que los equipos de la liga ACB, la liga de mayor nivel del continente europeo, se preparan para el comienzo de una nueva temporada; no es una cuestión simple, poder compartir una entrevista con un gran profesional, el Preparador Físico del Unicaja Málaga, uno de los equipos con mayor nivel de España. Justamente en el periodo actual, este equipo se está preparando para disputar con las mejores intenciones, 2 torneos con enormes exigencias: la liga de asociación de clubes de Baloncesto (ACB) y la Euroliga. Detallamos a continuación algunas cuestiones fundamentales que nos deja Enrique Salinas, para tener presente en el desarrollo de una pretemporada.

¿Qué diferencias esenciales existen en la orientación de los trabajos físicos de las actuales pretemporadas con las pretemporadas desarrolladas en épocas pasadas?

Sin lugar a dudas la individualidad de los entrenamientos debido a la prontitud de los inicios de los partidos amistosos. Los objetivos y contenidos de pretemporada han cambiado drásticamente en los últimos años, solo queda el concepto. Por lo tanto los entrenamientos de desarrollo básico apenas tienen cabida puesto que desde un inicio se están utilizando cargas de desarrollo específico y reforzando con cargas básicas a aquellos jugadores con déficit. De ahí que el periodo de transición haya cobrado un papel fundamental puesto que es en este periodo es en donde realmente se desarrollan las cargas básicas. Bajo mi punto de vista ese es el gran cambio entre las pretemporada actuales y las realizadas años atrás, puesto que desde un primer momento se quiere competir, añadido al marketing de las concentraciones (viajes largos) hace que los periodos de desarrollo básico no existan, este argumento por supuesto es en equipos de máximo nivel. De ahí que hay que testar muy bien a los jugadores para definir con exactitud las carencias y virtudes del jugador, y a partir de ahí ser eficientes en los contenidos de entrenamiento. Por lo tanto aquel jugador con carencias tendrá que entrenar individualmente aparte del grupo, con cargas básicas

hasta que se encuentre en el nivel óptimo. Pienso que es la única manera cuando tienes poco tiempo de que un alto porcentaje de jugadores adquieran un elevado y óptimo nivel competitivo.

¿Cuáles son las consideraciones más importantes que usted cree fundamentales de tener en cuenta en el comienzo de una nueva pretemporada?

Como decía antes definir muy bien mediante test el perfil del jugador, a nivel de déficit como de virtudes en el aspecto condicional. Nosotros dividimos los test en tres apartados, el primero de ellos para tener información del nivel condicional del jugador se realiza una prueba de laboratorio en tapiz rodante para obtener datos de VO₂max, FC max , umbral aeróbico y anaeróbico con las siguientes muestras de lactatos. Después hacemos un yo-yo test con los datos de los umbrales ya introducidos en el polar team y con muestras de lactato al minuto y tres minutos. Para valorar la TDF del tren inferior utilizamos la plataforma de contactos para evaluar el SJ, CMJ, ABALAKOV, VITTORI, CMJ 30", TEST DE CARGAS PROGRESIVAS Y EL TEST LINE DRILL. El segundo apartado es una cineantropometría y el tercer apartado es una valoración osteopática de la estabilidad y del equilibrio osteo-articular-muscular.

Después ser muy hábil con la dosis del entrenamiento, se tiende a exagerar, siendo un periodo donde el organismo está muy predispuesto a lesiones. Para ello tenemos que procurar no solapar contenidos con misma orientación física durante las cargas de preparación física y las cargas técnico tácticas. Bajo mi punto de vista se utilizan en este periodo volúmenes demasiado elevados y muchas veces innecesarios puesto que no se tiene en cuenta realmente cual es la carga externa que efectivamente soporta el jugador en competición. Saber que en la liga ACB un jugador no juega más de ocho minutos seguidos, de ahí la reflexión si es necesario tanto volumen de entrenamiento en este periodo. Por eso vuelvo a insistir en que los objetivos y contenidos de pretemporadas están ya más encaminados a la especificidad y por lo tanto a la intensidad, deberíamos en los deportes de equipo darle más consistencia al periodo de transición donde si entraría un volumen elevado de entrenamiento básico.

En tercer lugar y muy difícil en los deportes de equipo no crear interferencias entre las capacidades físicas. Realmente es un tema complejo puesto que el jugador necesita desarrollar una alta capacidad de fuerza explosiva en todas sus acciones y a la vez tener un alto nivel de resistencia a esa fuerza explosiva, por lo tanto si no están bien diseñados los entrenamientos, la gran perjudicada será la fuerza explosiva y esta es una manifestación de la fuerza de mucha relevancia en el jugador de baloncesto. El entrenamiento concurrente es una buena solución a este problema durante la pretemporada.

Por último tener una excelente comunicación con todo el staff técnico y sanitario. Mi relación con el especialista en medicina deportiva es constante para tener acotados en

todo momento de la pretemporada y temporada los parámetros fisiológicos de los jugadores. Es un apoyo de máxima relevancia puesto que el diseño del siguiente microciclo estará marcado por el resultado que nos hayan dado ciertas enzimas importantes que marcaran el ratio entre anabolismo y catabolismo. Solo tiene un problema que es costoso, pero nosotros en pretemporada si le damos prioridad por la información tan útil que nos dan.

Con el primer entrenador dependiendo de su perfil, la figura del preparador físico puede ser relevante o no. Como máxima tengo que el preparador físico se tiene que adaptar al entrenador y no al contrario. Por lo tanto conocer el método del primer entrenador es importante para adaptar la preparación física. Esta adaptación puede tener dos caminos, el primero por tener carencia de ritmo en los entrenamientos técnico-tácticos el preparador físico tendrá que compensar entrenando, y un segundo camino por un exceso de volumen e intensidad, el preparador físico tendrá que actuar de "freno" y realizar trabajos no tanto para entrenar y si para compensar, previniendo desajustes. Una vez definido el camino si es importante la comunicación constante y más que comunicación diría información sobre lo que está pasando en los entrenamientos como a nivel individual.

¿Cómo desarrolla básicamente la programación y el control del entrenamiento, individualmente y colectivamente, pensando previamente en el transcurso de un nuevo periodo competitivo?

En pretemporada utilizó un sistema ATR en siete semanas, el cual no tiene sentido realizarlo durante el periodo competitivo debido a las dos competiciones semanales. Este ATR de pretemporada está formado por tres semanas de acumulación donde se realizan 34 sesiones de entrenamiento de las cuales 16 son de preparación física y 18 son tácticas. Un segundo periodo de transformación donde ya empezamos a competir con dos partidos y se realizan entre 8 y 10 sesiones de preparación física de conjunto más las sesiones individuales y entre 14 y 16 sesiones tácticas. Un tercer periodo de realización donde los partidos amistosos tienen máxima relevancia unos seis partidos en dos semanas, realizando entre 4 y 5 sesiones de preparación física más las cuñas individuales que pueden ser diarias para algún jugador determinado, y entre 10 sesiones tácticas. El número adecuado de sesiones de preparación física para tener cubierta esta fase de la programación creo que debe de oscilar entre las 25 y la 30.

Para el control del entrenamiento me es muy útil pasar la escala de Borg diariamente y también pasar un CMJ antes y después del entrenamiento, es un dato muy útil y fácil de realizar, es un muy buen indicador del índice de fatiga y para valorar la fatiga de la musculatura de una sesión a otra. Esto unido como he comentado anteriormente a la realización de analíticas para el estudio de la ratio testosterona y cortisol, más la variación de la CPK después del entrenamiento y a las 24 horas.

Durante el entrenamiento de preparación física y táctico, utilizo el polar team para estudiar después del entrenamiento la dinámica de la sesión. Utilizo como datos más relevantes el porcentaje de tiempo en zona por encima del umbral anaeróbico durante la sesión tanto individual como colectivo, así como la carga física (valor polar) individual y colectiva de cada ejercicio y la carga total del entrenamiento, también el porcentaje de la frecuencia cardiaca media de cada ejercicio. Estos datos se los doy al entrenador para que analice el entrenamiento y sepa de una manera aproximada lo que ha ocurrido en la sesión. En cuanto a los pulsómetros es importante tener en cuenta la variación de los umbrales, por lo tanto es significativo testar para ver su modificación y actualizar el polar porque si no se convierte en una herramienta poco útil y donde la interpretación de los datos llevaría a confusión.

También planteo entrenamiento intermitentes que me sirven como test sin aplicarlos con el objetivo de test. Tampoco se los paso a todos los jugadores solamente a los que tienen un seguimiento especial por déficit.

¿De qué forma articula el trabajo Técnico/Táctico con el trabajo físico en el día a día?

Es la parte más difícil porque como he comentado al inicio es muy fácil crear interferencias o solapar entrenamientos, es decir estimular una misma vía metabólica por la mañana con objetivo de preparación física y por la tarde estimular la misma vía en el entrenamiento técnico táctico. Por lo tanto hay que definir muy bien con el entrenador el "QUÉ" se va entrenar para evitar lo anterior y la dosis de ambos entrenamientos porque el cuerpo no entiende de si es carga de preparación física o táctica, el organismo entiende de gestionar una carga interna y eso es lo que va a crear una adaptación retardada. De ahí que la comunicación con el entrenador deba de ser diaria y sobre todo la observación por parte del preparador físico de las sesiones técnico tácticas para reconsiderar el entrenamiento del día después si fuese necesario.

Nosotros planteamos siempre sesiones de preparación física con una orientación hacia cualquier manifestación de fuerza con entrenamientos de técnica individual, al igual que cargas con orientación a la velocidad acíclica con entrenamientos de táctica individual. Los entrenamientos de resistencia para el desarrollo de la capacidad y potencia anaeróbica láctica se integran dentro de la sesión de táctica colectiva, y los entrenamientos de resistencia tipo intermitentes, interválicos y RSA, se realizan al principio o al final de la sesión dependiendo del objetivo del entrenamiento. Aunque estos último contenidos normalmente se realizan en sesiones únicas y más en el plano individual.

Stefano Benítez Capacitaciones G-SE 2013.