



Entrevista a Alejandro Vaquera. Profesor de la Universidad de Worcester(Reino Unido y de la Universidad de León(España).

APLICACIÓN DEL TEST DE CAMPO TIVRE-BASKET.

G-SE 2013.

¿Qué importancia cree que tiene usted la valoración de la resistencia específica de Básquetbol?

“Me parece fundamental, pero lo que me parece incluso más importante es la valoración de esta resistencia de manera específica ya que es la que nos llevará finalmente a obtener un mayor rendimiento en la cancha. El término específico es el que me parece clave.

Necesitamos conocer cuáles son los valores de resistencia específica de nuestros jugadores para poder interactuar con ellos y hacer que alcancen mejores resultados durante la temporada y especialmente en los momentos claves de la misma.

Uno de los problemas en los deportes colectivos y en este caso en el baloncesto, es que se valora la resistencia utilizando metodologías que no son las más específicas, ya que el baloncesto es un deporte interválico y la mayor parte de las metodologías utilizadas son continuas.

Por eso en nuestro propósito era idea un test de campo que fuera específico en mucho sentidos, desde su utilización en la cancha de baloncesto, su utilización por parte de todos los jugadores a la vez (esto redundaría en la economía de tiempo que tenemos los preparadores físicos y que nos reclaman los entrenadores), su posible utilización introduciendo gestos técnicos como el lanzamiento a canasta y lo que es más importante; reproduciendo las acciones específicas que se dan en el juego y que debe de contar con el matiz interválico. Esto hace que el test sea progresivo pero a su vez contenga 30" de recuperación en cada estadio de esfuerzo.

El propio software TIVRE-Basket es adaptable a cualquier categoría modificando la velocidad de inicio.”

¿Cuáles son las medidas de la condición física que nos permite determinar el Test Tivre-Basket?

“El test TIVRE-Basket nos permite conocer la resistencia específica del jugador de baloncesto, medida en la cancha y con todo el equipo a la vez. Posee una diferencia que lo hace distinto al resto de test empleados en baloncesto que es su carácter interválico además de la especificidad anteriormente reflejada. Más en concreto los parámetros importantes que nos aporta son los valores de los umbrales aeróbico y anaeróbico, los porcentajes de recuperación y una estimación del consumo de oxígeno máximo. Asimismo podemos conocer mediante el software el número de metros recorridos y la velocidad máxima alcanzada.

En el caso de que queramos añadir un fundamento técnico como el tiro, tendremos los porcentajes de tiro relacionados con el estadio de esfuerzo. Los jugadores al aumentar la velocidad del test han de lanzar más rápido y esto hace que muchas veces varíen sus porcentajes y se pueda analizar en que estadio antes o después del umbral anaeróbico se tiene un porcentaje de acierto más o menos alto.

Con todo ello creemos que el TIVRE-Basket es una herramienta muy válida para evaluar la resistencia específica del jugador de baloncesto ya que aúna la economía de tiempo y la especificidad con un gran número de variables que se pueden obtener de su realización.”

¿Qué evidencias significativas ha podido encontrar a través de sus investigaciones con el uso del Tivre Basket?

“Las evidencias encontradas son varias, en primer lugar que economiza el tiempo empleado en la valoración de los jugadores, en menos de 30´ se puede valorar a todos el equipo.

En segundo lugar la aceptación de los propios jugadores hacia este test ya que se realiza en la cancha e incluso posee una variante con lanzamientos a canasta.

Esto hace que los jugadores lo acepten de mejor manera y sobre todo que tengan una mayor predisposición para realizar un esfuerzo submaximo, algo que por otra parte es totalmente necesario para poder obtener una evaluación fiable de la resistencia de los jugadores.

En tercer lugar la facilidad de obtener los parámetros de los jugadores ya que con el software es algo casi inmediato. Ciertamente la exportación de datos a una hoja Excel es instantánea una vez acabado el test, con lo que la posibilidad de manejar estos datos es automática una vez concluya el test.

A modo de resumen la evidencia más clara es la importancia de los datos obtenidos en su posterior aplicación a la mejora de los procesos de entrenamiento. Con estos datos controlar y planificar el entrenamiento de los jugadores de baloncesto es mucho más sencillo y fiable ya que cuenta con un soporte científico totalmente aplicable al día a día de los equipos y jugadores.”

¿En qué se centra su línea de investigación en la actualidad?

“Mi actual línea de investigación sigue centrada en la evaluación de la resistencia específica del jugador de baloncesto.

En este momento estamos intentando analizarla con parámetros y acciones técnico-tácticas para ver la incidencia real que tiene en el juego la preparación física de los jugadores. Queremos ver y cuantificar las acciones que se producen en un partido desde el punto de vista de la resistencia para poder después integrarlas en los entrenamientos dentro de los ejercicios que llevan a cabo los entrenadores. Es decir buscar la máxima especificidad en los ejercicios a realizar desde una perspectiva de logro el más alto rendimiento pero con una base científica.

También estoy trabajando con FIBA Europa en el asesoramiento físico de los árbitros que pitan en los Eurobaskets para ver la influencia que tiene el apartado físico en su rendimiento como árbitros. En este sentido mucha de la información que hemos obtenido con los jugadores nos ayuda ya que al final el juego que estos árbitros actúan es el mismo que los jugadores juegan.

Es necesario reseñar que los árbitros de FIBA Europa han tenido una gran evolución física en los últimos 10 años para convertirse en verdaderos atletas.”

Muchas gracias