

# PLANIFICACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO EN BALONCESTO. PYC-BASKET, SOFTWARE APLICADO

S.J. Ibáñez\*, M. Macías\*, M.A. Pérez\*\*, S. Feu\*

*\*Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura.*

*\*\*Escuela Politécnica de Cáceres, Universidad de Extremadura.*

La elaboración de los planes de entrenamiento, tradicionalmente, ha sido un proceso completamente manual y subjetivo. Un plan de entrenamiento perfectamente definido es una tarea muy laboriosa, que requiere del entrenador grandes dosis de experiencia y de paciencia. Además, el proceso de planificación es un proceso dinámico, ya que el entrenador debe ir comparando lo planificado con lo ejecutado y realizar las pertinentes modificaciones al diseño inicial, adaptándose a las necesidades reales del entrenamiento.

Gestionar la gran cantidad de datos generados por una planificación concienzuda de un entrenamiento así como el creciente número de variables a considerar, presenta numerosas dificultades que pueden ser minimizadas mediante el uso de una herramienta software. Esta aplicación específica facilita al entrenador de baloncesto colectivos la planificación inicial y el control del entrenamiento, permitiendo un reajuste continuo en función de las variables que afectan a su adecuado desarrollo. El análisis previo de estas variables de entrenamiento facilitará el proceso de planificación, mientras que el análisis posterior de éstas nos permitirá el control del entrenamiento.

En deportes colectivos son escasas las herramientas diseñadas para facilitar la planificación y el control del entrenamiento. De manera específica en España y en baloncesto destacamos el paquete informático desarrollado por Romance (1.998). En esta línea también podemos utilizar las diferentes aplicaciones del paquete informático Dataprojet.

La aplicación informática que presentamos permite la planificación del entrenamiento (temporada, macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones), estructurando y distribuyendo temporalmente las variables que afectan al entrenamiento. En todos y cada uno de estos pasos registramos una serie variables que permitan definir con claridad el trabajo que se realiza. Completa nuestra aplicación informática, la posibilidad de realizar un control, una evaluación de todas y cada una de las variables registradas, cuantificando su tratamiento y comparando el desarrollo real de las mismas con la planificación previa realizada. El entrenador realiza el control del entrenamiento de forma inmediata, pudiendo tener un reajuste continuo sobre el diseño del trabajo planificado.

Las variables que inicialmente registraremos son: Tiempo Previsto para cada actividad; Tiempo Real de cada actividad; Representación Gráfica de cada tarea; Descripción de la Tarea; Organización de la Tarea; Material empleado; Objetivos para la fase de ataque; Objetivos para la fase de defensa; Contenidos deportivos individuales que se trabajan (bote, pase, ...); Contenidos deportivos grupales que se trabajan (bloques, interior-exterior, ...); Contenidos deportivos colectivos que se trabajan (Sistemas de juego); Fase de juego sobre la que se incide (ataque, contraataque, transición, ...); Medios de entrenamiento que se emplean (juegos, ejercicios de aplicación, ...); Situaciones de juego (1 x 1, 2 x 1, ...). El programa permite generar archivos con las situaciones de entrenamiento diseñadas por cada uno de los entrenadores que empleen este programa, sirviéndoles de base para futuros trabajos durante otras temporadas.

Este grupo de investigación lleva varios años trabajando en la elaboración de software de apoyo para el entrenador en deportes colectivos, Ibáñez, Pérez y Macías (2001); Pérez, Macías, e Ibáñez (2001). El desarrollo de esta aplicación informática ha sido posible gracias a la ayuda recibida por el proyecto de investigación subvencionado por el C.S.D. 3/UNI10/00