



EL JUEGO DE BASQUETBOL

INTRODUCCIÓN

Con el fin de determinar las necesidades de nutrición e hidratación de los jugadores de basketbol, y desarrollar planes para ayudarlos a satisfacer estas necesidades, se deben considerar la estructura del día del partido, los entrenamientos y cuando están fuera de temporada. Las reglas del juego, que permiten cambios frecuentes, tiempos fuera, descansos entre cuartos (a nivel preparatoria y profesional) y un descanso al medio tiempo, les ayuda a incorporar buenos hábitos de hidratación y nutrición. Estos hábitos se deben desarrollar y mantener en las sesiones de práctica y entrenamiento durante todo el año.

Un juego real de basketbol es de muy corta duración, variando entre 32 a 48 min de tiempo total de juego, dependiendo del nivel. Sin embargo, como en cualquier deporte, los jugadores tienen responsabilidades antes y después del juego, tiempo durante el cual también debe considerarse la nutrición y la hidratación. Durante la temporada, las prácticas variarán en la duración e intensidad, aunque la mayoría de los equipos entrenarán, harán levantamiento de pesas, se prepararán con sesiones de video, o competirán seis días por semana. El basketbol es una temporada larga; para los atletas de bachillerato y universitarios abarca semestres y vacaciones, lo cual en varias ocasiones influye en la nutrición y el entrenamiento de los atletas. Los torneos y las eliminatorias proporcionan desafíos únicos con múltiples juegos en un día o partidos en días consecutivos. Por último, aunque las expectativas fuera de temporada varían dependiendo del nivel, la mayoría de los jugadores de basketbol son comprometidos y los planes de hidratación se deben desarrollar dentro de la estructura del juego además de las consideraciones para los entrenamientos y las prácticas a lo largo de la temporada y durante todo el año.

PRIMERA PARTE: BACHILLERATO

Alan Stein

Introducción

La preparatoria es un periodo único para trabajar con los atletas debido al amplio rango de edad, madurez y estatura. A pesar de estas diferencias, en general, muchos jugadores de basketbol tienen malos hábitos nutricionales, no duermen lo suficiente y carecen de técnicas adecuadas para la recuperación y el entrenamiento. Abordar estos temas es vital para mantener a los jugadores saludables y llevar al máximo su rendimiento.

La temporada competitiva

Los partidos de basketbol en bachillerato normalmente se llevan a cabo 2 a 3 veces por semana y se componen de cuatro cuartos de 8 min con un medio tiempo de 10 min. La mayoría de las escuelas juegan de 25 a 35 partidos por temporada, dependiendo del torneo que se juegue. La estructura del día del partido varía ampliamente entre las escuelas. Algunas pueden tener una revisión del plan de juego o prácticas de tiro justo después de la escuela entre semana y en la mañana de un partido de fin de semana.

Los entrenadores pueden tener una comida establecida coordinada con una revisión del plan de juego; otros lo dejan en manos de cada atleta y los padres. Durante el calentamiento, la mayoría de los entrenadores llevarán al equipo dentro del vestidor a una hora determinada, la cual puede utilizarse como una oportunidad para planificar el aporte de combustible. Debido a la gran variabilidad en los horarios y las estrategias de diferentes entrenadores, así como las reglas de las escuelas para comer y beber durante el día, se necesita utilizar un enfoque individual para garantizar que los jugadores estén con adecuadas reservas de energía.

La frecuencia de las prácticas durante la temporada variará dependiendo de la programación de los partidos, pero normalmente son de 4 a 5 veces por semana, con una duración aproximada de 2 horas, y consisten en ejercicios de moderada a alta intensidad enfocados en trabajo de habilidad, acondicionamiento y series y esquemas ofensivos y defensivos. La tarde previa a la mayoría de los partidos, los equipos usualmente se reúnen 30 a 45 min para discutir el reporte del análisis de su oponente, revisar el plan de juego y realizar una práctica adicional de tiro de baja a moderada intensidad. Además, algunos entrenadores tienen sesiones de video antes de las prácticas 1 a 2 veces por semana, lo que requiere de 15 a 20 min de intensidad mental. La mayoría de los entrenadores también mantendrán sesiones de ejercicio de fuerza dentro de la temporada alrededor de 1 a 2 veces por semana, de 20 a 30 min de duración e intensidad moderada. La hora de las prácticas y ejercicios varían en gran medida, con frecuencia debido a la disponibilidad del gimnasio y los horarios del entrenador, ya que la mayoría de los entrenadores de basketbol no son de tiempo completo. El horario de comida del jugador y las políticas de la escuela son otra consideración. Por lo tanto, los jugadores de bachillerato necesitan ayuda no sólo para determinar los alimentos adecuados para comer, sino también el momento adecuado para comer en relación a su día escolar y los horarios de práctica/entrenamiento/partido.

Fuera de temporada

El panorama del basquetbol a nivel bachillerato en Estados Unidos ha cambiado enormemente en los últimos 20 años. Tanto para hombres como para mujeres, ahora las demandas físicas y mentales del deporte se encuentran en su punto más alto todo el tiempo y durante todo el año, ya que es la competencia para ganar una beca universitaria. Los dos cambios más grandes incluyen especializarse en basquetbol a una edad más temprana y participar en equipos de viaje de la Unión Atlética Amateur de los Estados Unidos (AAU por sus siglas en inglés) además del equipo de su escuela, por lo que se convierte en un deporte de todo el año. La estructura de los programas de entrenamiento y las prácticas de los jugadores de basquetbol de bachillerato deben ajustarse en consecuencia para adaptarse a estas dos tendencias. Por ejemplo, los jugadores que participan en el deporte a este nivel de compromiso, podrían beneficiarse de un programa de fuerza y acondicionamiento físico de todo el año enfocado a la prevención de lesiones, utilizando técnicas sanas de recuperación (incluyendo dormir adecuadamente) y desarrollando buenos hábitos de nutrición e hidratación.

SEGUNDA PARTE: BASQUETBOL UNIVERSITARIO

Jeffery Stein, DPT, ATC

Introducción

Los basquetbolistas universitarios tienen un rango de edad que va desde los 18 hasta los 22 años. A pesar de que física y fisiológicamente son un grupo más uniforme en comparación con el equipo de basquetbol de bachillerato, los grados de madurez varían ampliamente. La transición durante el primer año puede ser difícil para algunos ya que se alejan de casa por primera vez. Los retos de la transición incluyen el establecimiento de hábitos saludables de alimentación y sueño. También durante el primer año, los jugadores se introducen a programas universitarios de fuerza y acondicionamiento físico más intensos y muchos jugadores pueden cambiar en gran medida su composición corporal a lo largo de sus carreras universitarias. Finalmente, los atletas-estudiantes tienen horarios de comida, de clase y de prácticas, que pueden variar cada día y de semestre a semestre. Los atletas deben de ser capaces de compaginar sus horarios académicos y las exigencias de su deporte, así como el ambiente social de su campus universitario. La variabilidad de sus horarios día con día significa que la preparación es importante para el abastecimiento adecuado de energía a lo largo del día.

La temporada competitiva

Los juegos de basquetbol universitarios constan de dos tiempos de 20 min y un medio tiempo de 15 min. La mayoría de los jugadores pueden jugar cerca de 25 a 35 partidos por temporada, dependiendo del nivel y el torneo en el que se juegue (NCAA División I, II, III, NAIA o NJCAA). Los equipos de la NCAA (asociación que regula al deporte universitario en los Estados Unidos) deben seguir la regla de 20 horas, según la cual los equipos tienen permitido hasta 20 horas de actividades en equipo por semana, sin contar la competencia. Las actividades relacionadas con el equipo pueden incluir prácticas, sesiones de video, y entrenamiento con pesas. En la mayoría de los programas se practica de 4 a 6 días por semana, dependiendo del horario del partido, y las prácticas pueden ser hasta de 3 horas de trabajo de alta intensidad. Además del tiempo en cancha, se espera que los atletas asistan a sesiones de video, entrenamiento de fuerza, y se atiendan las lesiones en el área de rehabilitación cuando sea necesario. En general, el tiempo de compromiso es mayor que en un atleta de bachillerato. La necesidad de viajar durante la temporada competitiva también es mayor y, dependiendo del nivel, más tiempo intensivo. Aunque la División I

programa vuelos charter para regresar a casa la noche después del partido, las escuelas más pequeñas dependen de los viajes en autobús y pasan un tiempo significativo en el camino. El abastecimiento de alimento y los servicios de nutrición también cambian dependiendo del nivel. La mayoría de las escuelas de alto nivel cuentan con un nutricionista del deporte dentro de su personal para la consulta y educación, pero incluso en el nivel de División I, el apoyo de un nutricionista certificado varía entre las escuelas. En la mayoría de las universidades principales y de nivel medio, a los atletas se les proporciona una "mesa de entrenamiento", o una cafetería con alimentos seleccionados específicamente para los atletas. Sin embargo, por las reglas de la NCAA, sólo se les puede dar una comida en la mesa de entrenamiento por día, mientras los atletas están en el campus. Refrigerios, como frutas, frutos secos y bagels, también se pueden proporcionar junto con comidas esporádicas en ocasiones especiales. En escuelas más pequeñas, los deportistas dependen del plan de su propia cafetería y con frecuencia su presupuesto es limitado para proporcionarles comida y refrigerios en el camino. En general, las exigencias del deporte aumentan con el nivel universitario comparado con los niveles de bachillerato y de la AAU, junto con el aumento en las demandas puestas en el atleta para manejar también su vida académica, familiar y social. El aumento de las exigencias combinado con el incremento de la independencia del atleta, dificultan asegurar que se estén alimentando apropiadamente y que descansen lo suficiente.

Fuera de temporada

La mayoría de los jugadores universitarios de basquetbol son atletas de un solo deporte y se dedican a mejorar su juego cuando están fuera de temporada, aunque los atletas que practican múltiples deportes se encuentran en cualquier nivel de competencia. La mayoría de los jugadores universitarios tienen poco tiempo de descanso después de la temporada competitiva, usualmente 2 a 4 semanas, para recargarse y ponerse al día con los asuntos familiares y escolares que sean necesarios, antes de regresar al trabajo de habilidad y los entrenamientos de fuerza y acondicionamiento físico.

Los compromisos de basquetbol fuera de la temporada dependerán del nivel y de las exigencias del entrenamiento. Los entrenamientos en el semestre de primavera pueden variar desde sesiones de entrenamiento dirigidas por el capitán y gimnasios abiertos hasta entrenamientos individuales de habilidades dirigidos por el entrenador, que pueden ser de 1 a 5 deportistas a la vez. La temporada sin competencias es también un tiempo óptimo para el programa de fuerza y acondicionamiento físico, con el fin de reforzar el trabajo hacia las metas específicas establecidas para cada atleta. Durante el verano, los atletas de universidades más pequeñas, normalmente están en casa y en ocasiones combinan un programa de entrenamiento fuera de temporada proporcionado por su entrenador con un trabajo de verano. En escuelas más grandes, los atletas usualmente están en el campus para cursos y sesiones de entrenamiento de verano. Estos entrenamientos incluyen sesiones de fuerza y acondicionamiento físico 3 a 5 días por semana y ejercicios en la cancha con los entrenadores. En general, fuera de temporada la NCAA permite hasta 8 h de actividad relacionada con el equipo por semana, 2 h de las cuales pueden estar en contacto directo con los entrenadores de basquetbol en la cancha.

De vuelta al campus en el otoño, el compromiso nuevamente será diferente dependiendo del nivel. Muchos equipos empiezan con entrenamientos en gimnasio y con ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico tan pronto como sea posible una vez que regresan al campus. Poco después de que empieza el año escolar, pueden llevarse a cabo entrenamientos individuales con el equipo

de entrenadores. Durante la pretemporada, los entrenadores pueden trabajar con los jugadores hasta 2 h por semana en la cancha, en preparación para la temporada competitiva.

TERCERA PARTE: BASQUETBOL PROFESIONAL

Jack Ransone, PhD, ATC

Introducción

El mejor de los mejores jugadores de basquetbol llega a nivel profesional. Por primera vez, el horario de los atletas está completamente dedicado al deporte; sin embargo, también hay mayores demandas del tiempo del atleta para trabajos de caridad, promociones, obligaciones sociales, etc.

La temporada competitiva

Para los atletas masculinos en Estados Unidos, la temporada regular de la Asociación Nacional de Basquetbol (NBA por sus siglas en inglés) corre de octubre a abril, extendiéndose con los playoffs hasta junio. No es inusual jugar 3-4 partidos por semana con la posibilidad de jugar en días consecutivos. Cada equipo juega 8 partidos en la pretemporada y 82 juegos en la temporada regular. Los equipos que compiten en las finales del Campeonato Mundial jugarán más de 100 partidos en una temporada y posttemporada. Las mujeres que juegan en la Asociación Nacional de Básquetbol Femenil de los Estados Unidos (WNBA por sus siglas en inglés), cuya temporada regular de 34 partidos es de junio a septiembre, extendiéndose hasta octubre con los playoffs. Para ambas ligas, la mayoría de las prácticas de los equipos son cortas (menos de 1 h) y poco frecuentes debido a las exigencias de los juegos y de los viajes. Las necesidades para viajar son extensas, incluyendo un mínimo de 42 juegos de temporada regular en el camino para la NBA y 17 para la WNBA. Ambos, la NBA y la WNBA, tienen el privilegio de viajar en avión chárter y hospedarse en los mejores hoteles de 5 estrellas con excelentes restaurantes. Muchos equipos

también emplean o consultan a un nutricionista del deporte. Sin embargo, la nutrición continúa siendo un reto, ya que la mayoría de los deportistas buscan comidas por su propia cuenta en restaurantes que están fuera del control del equipo. Además, durante el juego, la hidratación siempre es un desafío. Una hidratación inadecuada durante la competencia, puede estar aún más comprometida por la exigencia de un viaje aéreo inmediatamente después de un partido (baja humedad en el ambiente de la cabina) durante la mitad de los juegos de temporada regular. Dada la duración de la temporada regular, la frecuencia de los juegos y las demandas de los viajes, son importantes las prácticas adecuadas de nutrición e hidratación y deben planificarse dentro de los programas siempre que sea posible.

Fuera de temporada

Los deportistas profesionales son empleados en función de su capacidad para mantenerse competitivos. Por lo tanto, el tiempo fuera de temporada es un periodo para recuperarse de la temporada larga, rehabilitarse de alguna lesión, desarrollar un nivel base de condición física y enfocarse en el desarrollo de habilidades. En general, el programa es muy individual. Por ejemplo, los jugadores más jóvenes de la NBA pueden jugar en la liga de verano, mientras que los veteranos pueden enfocarse más en la recuperación y en algún trabajo de habilidad específico. Todos los jugadores participarán en el campamento de entrenamiento y en los juegos de pretemporada, fundamentalmente en la extensión de la temporada competitiva.

TRADUCCIÓN

Este artículo ha sido traducido y adaptado de: Stein, A., Stein, J., Ransone, J. (2016). The Basketball Game. Sports Science Exchange Vol. 28, No. 162, 1-3, por L.N. Martha E. Smith Pedraza.

	~Rango de edad (años)	Duración del partido (min)	Estructura del partido	Duración del medio tiempo (min)	Consideraciones relacionadas con las oportunidades de abastecimiento de energía
Bachillerato	14-18	32	cuartos de 8-min	10	<ul style="list-style-type: none"> • Varían los tiempos de prácticas y de juego • Las reglas escolares están relacionadas con el consumo de alimentos durante el día • Horarios de los padres y entrenadores • Otros deportes
Universidad	18-22	40	mitades de 20-min	15	<ul style="list-style-type: none"> • Los horarios de clase varían de semestre a semestre • Se les da comida con frecuencia, pero no siempre • Viajes (avión y autobús) • Estudios/actividades nocturnos
Profesional (NBA)	19-36	48	cuartos de 12-min	15	<ul style="list-style-type: none"> • El juego es su trabajo • Viajes en avión considerables, series largas por carretera • NBA: 82 juegos de temporada regular con 16 victorias adicionales para defender el campeonato • WNBA: 34 juegos de temporada regular con 7 victorias adicionales para defender el campeonato
Profesional (WNBA)	22-34	40	mitades de 20-min	15	

Tabla 1. Comparación de la estructura del basquetbol a nivel bachillerato, universitario y profesional.