

**CAB 2023**

ANÁLISIS, DIAGNÓSTICO Y PROPUESTA



INSTITUTO  
**CAB**



El análisis de lo siguiente, surge a partir de competir en los últimos Torneos Internacionales en ambas ramas. Nos encontramos con una realidad al momento de entrenar y competir que, en sinergia con todas las partes, se pretende modificar y, por ende, mejorar.

Se pretende que haya un consenso y criterio unificado de las partes para el buen suceso de las Selecciones Formativas Argentinas y sea proporcional al trabajo diario de las categorías formativas de cada una de las instituciones que participan de las competencias asociativas y federativas. La extensión de nuestro país, sumado a los medios y vías de comunicación, con el altísimo valor agregado de que el mismo [nuestro país] cuenta con grandísimos profesionales abocados a la docencia, formación y proyección de jóvenes talentos, favoreciendo el aporte de cada región a las Selecciones Formativas.

Desde el Staff de las Selecciones Nacionales pretendemos trabajar en sinergia con cada una de las partes que atraviesan, inciden y entrenan en el día a día de cada jugador/a [pensando siempre en el crecimiento de nuestra disciplina].

Encontramos ciertas problemáticas asociadas a la motricidad aplicada en cancha: recepciones, detenciones y salidas [entendiendo a la mecánica de piernas como un fundamento que ataca al desarrollo de nuestros/as jugadores/as en los dos lados del campo -atravesando el área física también en la estimulación de la motricidad aplicada-], sobre todo al jugar fuera del Continente Americano, donde en base a una investigación hemos notado un incremento de pérdidas por parte de nuestros/as jugadores/as. Es por ésto, que anhelamos se pueda hacer mas énfasis en el trabajo de éste aspecto fundamental y sensible de nuestro deporte, va sea en clubes v/o o seleccionados asociativos y provinciales [inversión del tiempo eficiente y aplicado al requisito/demanda].

Pensamos que el/la jugador/a Argentino/a debe tener el lanzamiento como una de sus virtudes. Por consiguiente, es una condición fundamental a entrenar y estimular la misma diariamente [SUMAR volumen de lanzamientos fuera del entrenamiento de equipo] generando una conciencia crítica de como realizar una sesión tipo.

El tercer aspecto a estimular es el pase desde distintas situaciones propias del juego, lectura y toma de decisiones.

Retomando la mecánica de piernas, nuestras/os jugadores/as más grandes tienen grandes dificultades a la hora de defender extendido o lejos de la canasta. Se pretende estimular el trabajo desde edades de mini-básquet a los desplazamientos necesarios [motricidad aplicada].

También pensando en el desarrollo de los/as jugadores/as en edades formativas sin puestos fijos, procurando que cada uno/a de ellos/as pueda incursionar por todos los espacios de la cancha, estimulando el juego de 4 jugadoras/es por el perímetro v un/a interior que esté en rotación permanente



**PROPOSITO:**

Estimular el trabajo de la mecánica de piernas ya sea para jugar de frente como de espalda.

Utilizar a la mecánica de piernas para el desarrollo de la defensa del 1x1 en las diferentes situaciones.

Volumen de lanzamiento por medio de planillas, seguimiento de porcentajes y concientización de como entrenarlo.

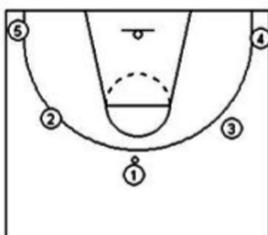
Juego por conceptos 4 abiertos y un interior variando este último [búsqueda de jugadores polivalentes]

Generar hábitos de trabajo extra en cancha.

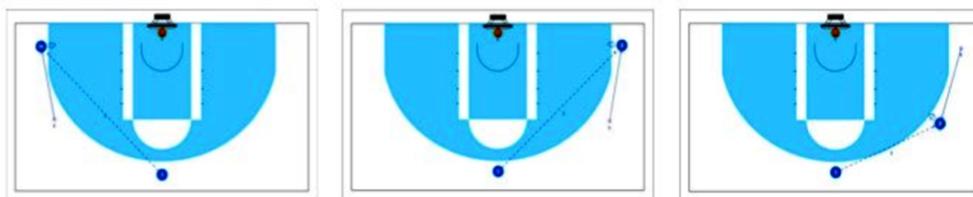
Ayudar a todas/os las/os atletas con biotipo a desarrollar su técnica individual y la toma de decisiones.

**EVALUACIÓN Y CONTROL DE LANZAMIENTO DIARIO**

**A PIE FIRME Y DESDE EL DRIBLING:**



**EN MOVIMIENTO:**



A PIE FIRME		EN MOVIMIENTO		DESDE EL DRIBLING		TIROS LIBRES
50 Lanzamientos-5 posiciones		50 Lanzamientos-5 posiciones		50 Lanzamientos-5 posiciones		200 Lanz.
Lanzados	Convertidos	Lanzados	Convertidos	Lanzados	Convertidos	Convertidos
X	X	X	X	X	X	X
Porcentaje:	X%	Porcentaje:	X%	Porcentaje:	X%	X%

## ÁREA DE FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Siendo las competencias internacionales la génesis y marco referencial para diagnóstico y posterior intervención, se pretende desarrollar y potenciar las capacidades físicas a partir de los requisitos/demandas de las mismas.

Búsqueda constante de TALLA, ATLETICISMO y MOTRICIDAD APLICADA con foco en las POSTURAS, APOYOS, EQUILIBRIO Y LATERALIDAD son los objetivos año a año desde el área, sumado al aumento en la frecuencia en los trabajos de fuerza y sobrecarga con la sinergia, control y seguimiento con especialistas [Kinesiólogos/as, Nutricionistas, Psicólogos/as].

Las métricas referenciales a partir de determinadas variables arbitrarias corresponden a la categoría U15/16: Preparación Torneo Sudamericano U15 2022 MASCULINO, CAMPUS MIXTO CAB 2023 U15/16 y Preparación FIBA AMERICA U16 2023 FEMENINO (n=36) con valores promedio de cada una.



U15/16 Femenino 2023 (n=18)						
SEMANA TIPO (10 días)	Entrenamientos	Volumen entrenamiento (efectivo)	Horas Totales	Player Load	Player Load/Min	IMA (H)
	17	1h37'	42	423,8	4,33	29,5
MASA (kg)	66,6					
TALLA (cm)	174,7					
ENVERGADURA (cm)	177,8					
DORSIFLEXION (My ROM App)	DER	IZQ	ASIMETRIA %			
	47,5°	48°	-1,04 %			
SALTOS (cm)	BILATERAL	DER	IZQ	IE% (CMJ/SJ)	DIFERENCIA % (DER/IZQ)	DBL %
SJ (h)	25,4					
CMJ (h)	26,9			9,2		
ABK (h)	30,1	16,25	16,07		0,29	-11,92
SENTADILLA AL CAJON	Carga Externa (kg)			VMP (m/s)		
	78,4			0,79		
PRESS PLANO	Carga Externa (kg)		VMP (m/s)		%RM	
	35		0,26		92,4	
DESPEGUES TRAP BAR	97,5		0,51		Fuerza Relativa (CE/MCT)	
					1,46	
DOMINADAS	REPETICIONES TOTALES					
	5,5					
TEST 6' (mts)	1122,6 (40,09 canchas)					



U15/16 Masculino 2022/23 (n=18)						
SEMANA TIPO (10 días)	Entrenamientos	Volumen entrenamiento (efectivo)	Horas Totales	Player Load	Player Load/Min	IMA (H)
	17	1h41'	46	511,28	5,05	49,62
MASA (kg)	80,01					
TALLA (cm)	189,5					
ENVERGADURA (cm)	194					
DORSIFLEXION (My ROM App)	DER	IZQ	ASIMETRIA %			
	42,5°	42,3°	0,24 %			
SALTOS (cm)	BILATERAL	DER	IZQ	IE% (CMJ/SJ)	DIFERENCIA % (DER/IZQ)	DBL %
SJ (h)	34,1					
CMJ (h)	37,3			1,09		
ABK (h)	43,2	22,5	24,3		-7,41 %	-8,33
SENTADILLA AL CAJON	Carga Externa (kg)			VMP (m/s)		
	84,4			0,67		
PRESS PLANO	Carga Externa (kg)		VMP (m/s)		%RM	
	51		0,3		90,73	
DESPEGUESTRAP BAR					Fuerza Relativa (CE/MCT)	
DOMINADAS	REPETICIONES TOTALES					
	5					
TEST 6' (mts)	1186 (42,35 canchas)					



**EL PROPÓSITO DESDE EL ÁREA ES PLANTEAR:**

- Entrenamiento de fuerza y sobrecarga a edades tempranas
- Aumentar los niveles de fuerza dinámica general
- Aumentar la cantidad de entrenamientos físico-técnicos [tipo micro dosis diaria -20/25' diarios-]
- Noción de estructura de sesión tipo  
[ACTIVACIÓN-DOSIS/INDIVIDUAL-EQUIPO-GIMNASIO-RECUPERACION+EXTRA]
- Ampliación del bagaje físico/técnico
- Fomentar y favorecer la auto percepción psíquica-corporal
- Trabajo interdisciplinario [Entrenadores/as, PF, Kinesiólogos/as, Nutricionista/s, Psicólogos/as]

**Entrenador en Jefe: Gregorio Martinez**

**Directora: Karina Rodriguez**

**Coordinador: Mariano Marcos**

**Coordinador del área física: Federico Bernal**





**CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE BÁSQUETBOL**