

Aprender a... entrenar con el coronavirus – por Toni Carrillo

Si la temporada pasada fue excepcional por lo inusual, esta pretemporada se presenta rara e incierta; es decir, que no sabes qué pasará y, por lo tanto, qué hacer, cómo enfocarla, cuándo y cómo empezarás, con cuántos jugadores/as podrás contar... y, sobre todo, por qué y para qué hacerla.

Con el escenario que se presenta debes ser más creativo si cabe para adaptarte a la nueva situación y sacar provecho de la misma o, al menos, no continuar estancado, pero sin bajar la exigencia y manteniendo el mismo compromiso que antes, tanto tú como ellos.

Posiblemente, lo más sensato fuera que no empezaras, dar tiempo al tiempo, y esperar a ver cómo evoluciona la pandemia de cara al cambio estacional. En este sentido, la vuelta al cole será clave para ver si, aún cumpliendo con las extraordinarias medidas sanitarias, los rebrotes aparezcan de nuevo y aumente el número de contagios.

Y aquí, sin pretender crear polémica alguna o al menos esa es mi intención, falta una lógica coherente de las autoridades responsables para evitar que las medidas propuestas no sean un sinsentido para unas actividades (deporte en edad escolar) y no para otras (enseñanza obligatoria).

Por otro lado, las niñas y niños, necesitan volver a sus rutinas diarias y dejar atrás, tanto los tres meses de confinamiento como unas vacaciones más bien extrañas.

En mi opinión, debes intentarlo con la mayor responsabilidad y cautela (ver cuadro 1) que esté a tu alcance, pero con paciencia y prudencia. ¿Por qué? Porque los niños lo necesitan y se lo merecen. Se lo han ganado.

Ahora bien, si el baloncesto es un deporte de colaboración-oposición, de contacto, que comparte el mismo móvil y espacio de juego y la normativa vigente no permite el contacto, ni compartir el balón y estar al menos a 2m de distancia... ¿qué y cómo lo haces?

Pues, si me permites la expresión, me lo has puesto relativamente fácil. ¿Por qué? Porque es momento de centrarse en el niño y la niña; es decir, en el desarrollo individual de los jugadores/as por encima del equipo.

- Es momento de realizar actividades al aire libre.
- Es momento de construir al jugador (que domine su cuerpo en el espacio).
- Es momento de dominar su cuerpo y un objeto.
- Es momento de la mejora técnica y, sobre todo, de la mejora táctica individual.
- Es momento de aprender a jugar sin balón.
- Es momento de hacer el campo más grande aumentando los espacios de juego.
- Es momento de replantearte el diseño del entreno tradicional por un entreno más reducido, individual (1 o 2 jugadores) e individualizado o personalizado.
- Es momento... porque no tienes prisa. ¡Aprovéchalo!

Por todo ello, más que confeccionar un entrenamiento tipo de una categoría concreta – podrían ser mil ideas diferentes y podría o no servirte de algo–, e incluso, de programar una semana de entrenamientos, prefiero **compartir una serie de ideas y tareas** para que a cada uno le sugiera algo distinto o no y pueda diseñar uno o varios entrenamientos que se adapten a la realidad de tu jugador/a, equipo, nivel, años de experiencia, categoría, instalaciones, recursos materiales, material tradicional y alternativo... e incluso, que las puedas progresar o regresar según si entrenas a la escuela de baloncesto como al infantil, cadete o júnior.

- **ES MOMENTO DE REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE**

Después de mucho tiempo sin que el grupo actúe como tal, es muy interesante que se vuelvan a ver las caras aprovechando algún parque cercano a la instalación habitual y dedicarse a despertar el cuerpo con diferente tipo de actividades: carrera continua, cambios de ritmo, aceleraciones y desaceleraciones, movimientos balísticos de los grandes grupos musculares, saltos, isométricos con brazos y piernas, trabajo abdominal y lumbar, trabajo de glúteos... y flexibilidad activa y pasiva entre otros.

Combinar elementos como por ejemplo: salto + carrera hacia delante, hacia atrás, hacia delante y atrás, en diagonal... O, simplemente, al revés: carrera más salto libre, pies juntos, batiendo con la pierna derecha o con la izquierda, a pie cambiado. Es decir, acondicionar el cuerpo para evitar lesiones inoportunas que impidan una continuidad de la actividad y, por lo tanto, más tiempo inactivo. No vendría mal alguna sesión en la playa para cambiar el entorno, el terreno...Y, todo ese trabajo general, llevarlo a la cancha de baloncesto para que mejore su específico a medida que sea capaz de transferir lo aprendido.

A modo de ejemplo, las jugadoras reaccionaran a la señal visual del entrenador y correran hacia adelante, hacia atrás, pararan, arrancaran, giraran a la derecha e izquierda, pararan, volveran a arrancar, saltarán...

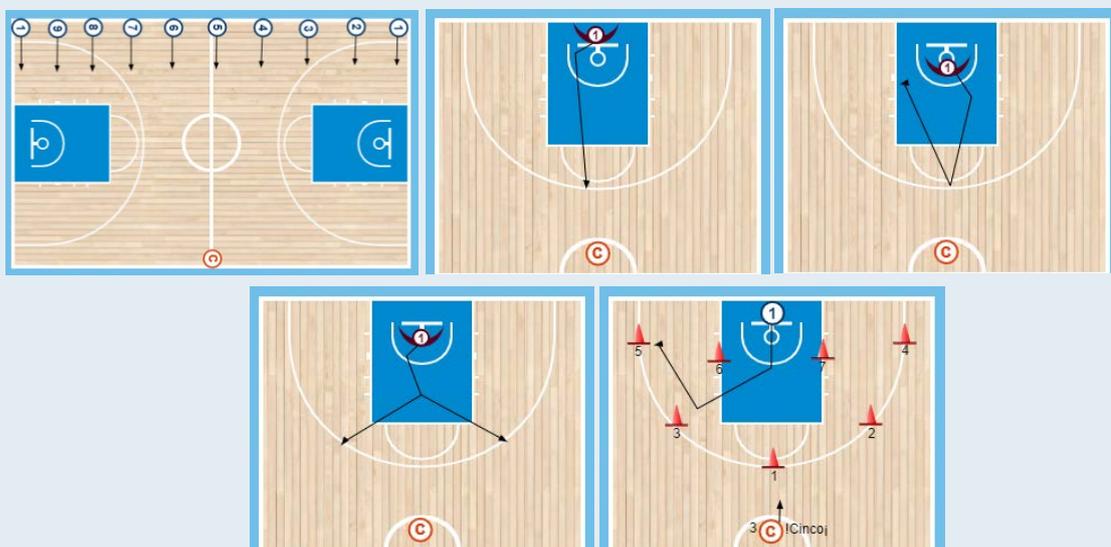
Posteriormente, ya de forma individual y partiendo desde parados, girar respondiendo a la señal auditiva del entrenador y correr hasta la línea de 6.75m a modo de recuperar la posición defensiva de un jugador con balón.

Después, ahora ya en movimiento, picar con los pies en el suelo, reaccionar, llegar hasta la línea de 6.75m y volver a uno u otro taco según lo que indique el entrenador (dcha/izqda) a modo de realizar una ayuda interior. Es decir, que empieza a encadenar dos esfuerzos en la misma acción defensiva.

La misma idea, ahora, saltando a tocar el tablero, inicio de recuperación de la posición defensiva más un cambio de dirección para llegar a una ayuda.

Y, por último, encadenar tres esfuerzos, desde pies activos, reaccionar a la señal del entrenador (levanta un brazo), iniciar la recuperación, modificar la dirección a la señal auditiva (3) y volver a modificarla a una nueva señal auditiva (5) como si de un extra-pass se tratase.

No hace una acción y ya acaba su cometido, sino que continua defendiendo y sumando esfuerzos hasta recuperar el balón o, al menos, dificultar la acción ofensiva. Observa qué suma de acciones se dan en la categoría que entrenes y diseña las tareas con esas premisas. No te olvides de corregir la postura corporal (centro de gravedad bajo, peso del cuerpo, inclinación corporal...) porque si no, no valdrá para nada. Por tanto, es importantísimo que la jugadora sea consciente de lo que hace y para qué lo hace (toma de decisiones en el trabajo individual).



- ES MOMENTO DE CONSTRUIR AL JUGADOR (QUE DOMINE SU CUERPO EN EL ESPACIO)

Si estás ante la edad de oro del aprendizaje, deberías planificar pensando en la niña y no en ti y, sobre todo pensando en lo general, que es lo que le mejorará el específico más adelante. ¿Por qué? Porque, como te he indicado antes, se aprende por la transferencia del conocimiento.

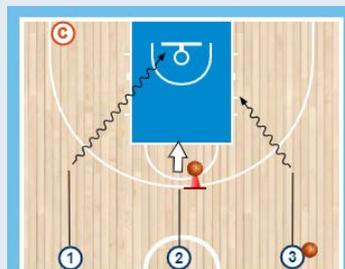
Si esto lo tienes claro, no corras y dedica tiempo a asentar los “básicos”; es decir, correr hacia delante, hacia atrás, parar, arrancar, saltar, girar (dcha/izqda), correr lateral, frenar, volver a girar... Es decir, todo lo que te quejas que no hacen.

- Capacidad Coordinativa General.
- Capacidad Coordinativa Específica (miembros superiores, miembros inferiores, un lado brazo-pierna, el otro lado, los cuatro miembros a la vez o de forma simultánea).

- Aislar miembros y sentidos (utilizar solo una mano, una pierna, una mano y una pierna de forma cruzada, tapar un ojo, dificultad la visión usando la mascarilla a modo de visera, poner tapones en los oídos...).
- Percepción sensorial (visual, auditiva y táctil –ya veremos cómo-).
- La comunicación ofensiva y defensiva con pequeñas órdenes generales y específicas (lejos, cerca, delante, detrás, a la vez, corta, tira, entra...).
- La velocidad (desplazamiento, máxima, de reacción, aceleración, desaceleración... y, sobre todo, las combinaciones entre ellas). Aquí tienes muchas posibilidades.
- ...

Si utilizas la escalera de coordinación o una simple cuerda o alguna de las líneas que hay en el campo, puedes trabajar coordinación de pies llevando un elemento (el balón en las manos), recogiéndolo al final o botándolo mientras, más un trabajo de finalizaciones de formas diferentes (dentro de la zona, tiro exterior, un pie fuera y otro dentro...) para enriquecer la tarea.

En incluso, posteriormente, te sitúas debajo de la canasta e indicas con el brazo el lado por donde tienen que finalizar, indicar con los dedos si finalizan con entrada, tiro de 2 o 3 pts... y cuando lo hayan asimilado, les cambias las órdenes para que tengan que readaptar la respuesta. En definitiva, que no corras demasiado, pero cuando ves que la jugadora se están adaptando, le cambias la orden de nuevo para que no descansa ni física ni, sobre todo, mentalmente.



- ES MOMENTO DE DOMINAR MI CUERPO Y UN OBJETO

Es momento de ser individualista (mi balón, mi comba, mi globo, mi pelota de tenis, mi cono, mi aro, mi... ya llegará el momento de compartirlo, pero ahora no toca dadas las circunstancias.

Y según la edad que tenga y la habilidad que haya adquirido, de dominar 2 objetos (iguales o diferentes), pero no corras porque sobredimensionas a la jugadora por querer correr mucho, ofrecerle y dificultarle las tareas... sin tener consolidado lo básico; es decir, su cuerpo y un objeto: el balón.

A modo de ejemplo, diseña diferentes tareas en progresión y dificultad. Arrancar desde el bote, cambio de mano por detrás de la espalda, ataco el aro, bote de escape,

cambio de mano entre las piernas, cambio de mano por delante y finalización de forma diferente (2 pasos, 1 paso, a mano cambiada, aro pasado...). Puedes mandar una rutina establecida y también, que sean ellas, las que decidan que combinación quieren llevar a la práctica simulado un 1c1.

Recuerda que lo importante en sí no es una tarea u otra, sino la corrección de los pequeños detalles técnicos (técnica individual) que después le permitirán, conjuntamente con una buena lectura de la situación (táctica individual), obtener la ventaja que le acerque a conseguir el éxito.

Intenta ser comprensivo e implicar a la jugadora en parte del diseño de la sesión porque, si me lo permites, tengo dudas de cuánto tiempo la puedes tener motivada trabajando exclusivamente técnica individual. Que no sepa lo que va a hacer en cada momento. A ella le gusta competir. Pues que haya competición en los entrenamientos, pero de otra manera y que sienta esa sensación te permitirá tenerla durante más tiempo implicada en lo que hace.



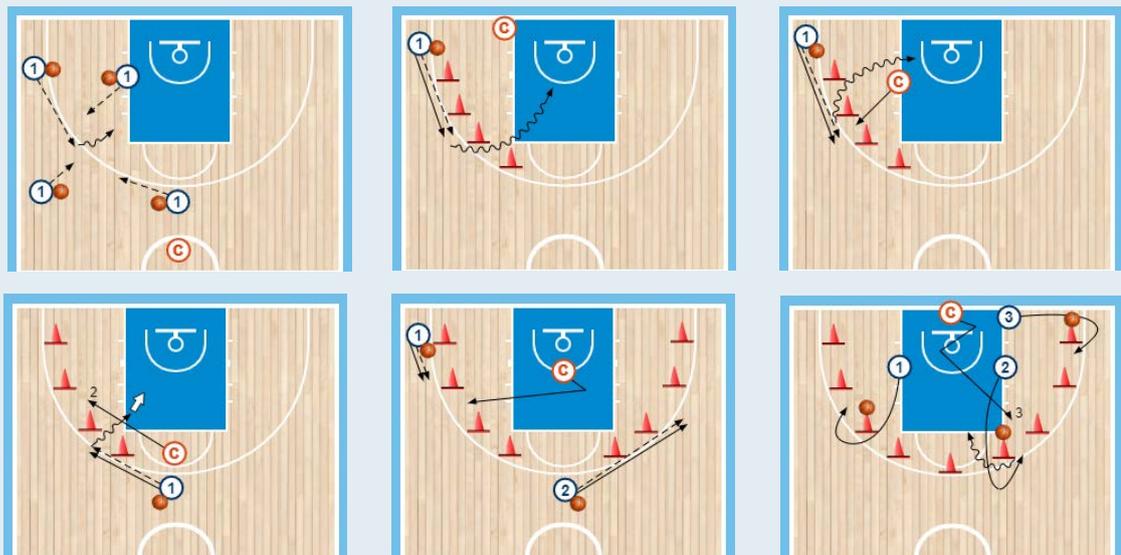
- ES MOMENTO DE LA MEJORA TÉCNICA Y, SOBRE TODO, DE LA MEJORA TÁCTICA INDIVIDUAL

Es momento de mejorar los fundamentos básicos: el tiro en posición estática, el tiro tras bote, el bote, los cambios de mano, la combinación entre ellos iguales o diferentes, las recepciones, las salidas, introducir el paso 0, los pivotes, las finalizaciones con una mano, la otra, un apoyo, dos apoyos, apoyos lineales, zig-zag, delante y atrás, mano cambiada, el ritmo de los apoyos... y, sobre todo, combinar diferentes elementos para adquirir una mayor riqueza motriz.

¿Y el pase? ¿Cómo lo trabajas si no se puede compartir el balón? Tic-Tac, tic-tac... Pues si no dispones de elementos que se lo devuelvan, usa el autopase tras un bote o directo y, sobre todo, la pared será la mejor compañera y en las más mayores, el tablero. ¡Ahí te lo dejo!

¿Y cómo toma decisiones si no hay defensa para evitar el contacto? Bueno, Jordi Fernández (NBA) en una de sus intervenciones durante el confinamiento, nos recordaba que se "entrena sin contactos y, a veces, hay defensa". Es decir, que vas a individualizar un deporte colectivo.

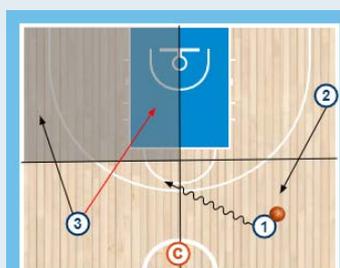
A continuación, presento una **progresión de seis tareas para trabajar las recepciones y las salidas en posición dinámica**. Partir desde autopase más salida libre desde diferentes posiciones. E incluso, que se atrevan a usar el paso. Posteriormente, que decida por entre qué conos quiere arrancar. Ahora tiene que salir según por la puerta que quede libre a la acción del entrenador. Para que no se habitúe, le cambias la dirección de salida (así dominará ambos pies). Ahora son dos jugadoras las que trabajan a la vez y deciden en consecuencia según la reacción del entrenador, que puede engañar o no. Y, por último, la misma idea, pero con tres jugadoras a la vez desde espacios diferentes para evitar el contacto y reaccionando según la situación lo requiera o no.



- **ES MOMENTO DE APRENDER A JUGAR SIN BALÓN**

Puedes introducir juegos que impliquen alejarse del balón para dejarle espacio, pero también puedes dividir el campo en 2, 3, 4 y 5 espacios más el centro de la zona e introducir otros conceptos.

A modo de ejemplo, crea 4 espacios de juego (uno libre) para 3 jugadoras y que jueguen en función de lo que hace el balón. No te olvides de la amplitud del campo y también de la profundidad. Que encadenen varias acciones y, por lo tanto, que modifiquen varias veces la posición inicial. Intenta que el balón parta de espacios diferentes y ataque de forma distinta para que se produzcan reacciones diferentes de las dos jugadoras sin balón.



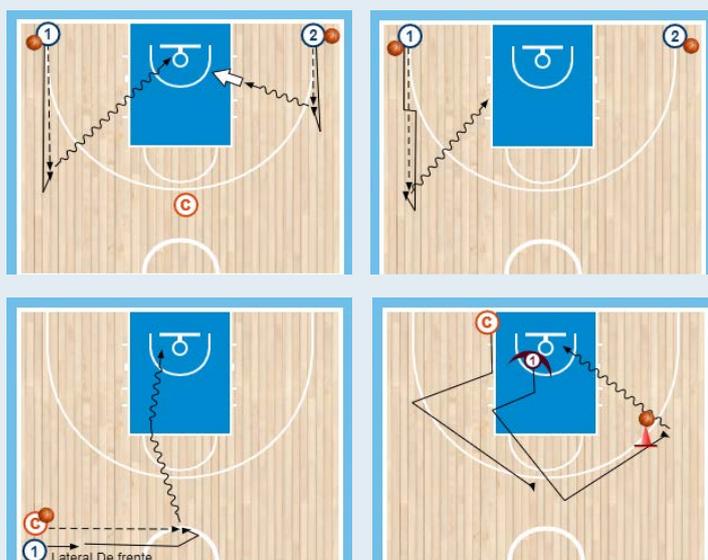
- ES MOMENTO DE HACER EL CAMPO MÁS GRANDE AUMENTANDO LOS ESPACIOS DE JUEGO

Aquí, tan solo una pequeña indicación. Que las tareas empiecen 1'5m fuera de la línea de 6.75m para que se acostumbren a hacer el campo aún más grande. En definitiva, modifica las posiciones de juego para que las jugadoras tengan más espacios para atacar la canasta.

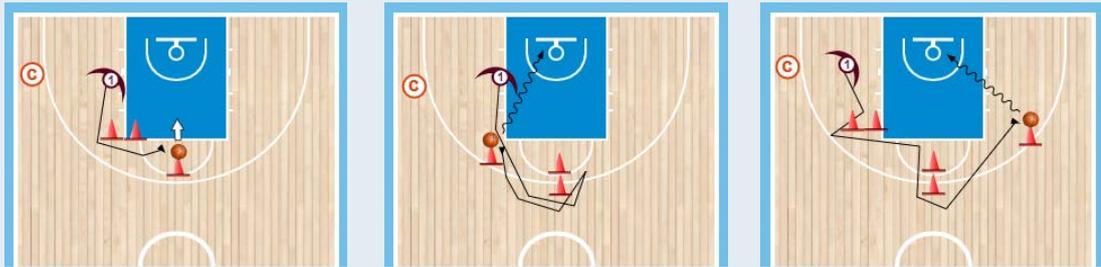
- ES MOMENTO DE INCULCAR CONCEPTOS DEFENSIVOS BÁSICOS

La excepcionalidad actual no permite el contacto entre las jugadoras. ¿Puedes introducir conceptos básicos defensivos sin jugar 1c1 para evitar riesgos? Vamos a ver.

En la primera, la jugadora lanza su balón y corre hasta recuperar la posición defensiva (pecho delante del balón). Para que constantemente estén pensando, das pequeñas indicaciones como por ejemplo, si recuperan después de la línea de 6.75m realizan una entrada y si lo hacen antes de la línea de tiros libres, un tiro exterior... La misma idea en la segunda, pero ahora, realizan dos recuperaciones defensivas, porque en la primera dejan pasar el balón entre las piernas. En la tercera, combinan un movimiento lateral y después se ponen de frente para correr porque si no, no llegan. Y, por último, que defiendan el balón ubicándose correctamente a los movimientos que realiza el entrenador, más saltar al balón. Es interesante, que relacionemos el trabajo defensivo con la recuperación del balón y el derecho de atacar la canasta que es lo que les gusta. En todas las tareas, defienden, recuperan el balón y atacan la canasta. Si solo defienden, se aburren.



Y si tus jugadoras tienen más nivel y experiencia, puedes introducir un trabajo progresivo de simular pasar un bloqueo indirecto más defender la recepción del balón. Y ahí, le das el premio del balón para que finalice. Encadenar dos acciones, pasar un bloqueo indirecto más un bloqueo directo y volver para recibir el premio. Y, por último, sumar tres esfuerzos otra vez pasando un bloqueo indirecto, más un directo y llegar a defender el balón en el otro lado. Como premio, recupera el balón y finaliza en la misma canasta o realiza una pequeña transición hasta medio campo simulando el cambio de fase de juego e incluso finalizar en la canasta contraria, pero evita riesgos ahora.



- ES MOMENTO DE REPLANTEARTE EL ENTRENO TRADICIONAL POR UN ENTRENO REDUCIDO, INDIVIDUAL (1 o 2 JUGADORAS) E INDIVIDUALIZADO O, MEJOR DICHO, PERSONALIZADO

Si hasta ahora entrenabas, a modo de ejemplo, 3 días x 75' con las 10 jugadoras y lo destinabas a preparar el partido del fin de semana, qué te parece si buscas diferentes alternativas y le dedicas más tiempo al desarrollo personal de la jugadora que al del equipo.

- 2 jugadoras contigo en una canasta durante 15' y 8 jugadoras con el entrenador ayudante en la otra. Todas pasarían contigo de 2 en 2 durante 15' de mucha calidad e intensidad.
- ¡Ah, que no tienes quien te ayude! Pues, el lunes 15' con 2 jugadoras contigo, 45' todo el equipo, 15' con 2 jugadoras más. El martes lo mismo, pero cambian las jugadoras y el viernes, las 2 últimas para completar la rotación en el caso de que fueran 10 y 60' de todo el grupo.
- Divides el equipo en 4 grupos de 3 jugadoras. Tú trabajas defensa con 4 en una canasta, otro grupo trabaja ataque con el entrenador ayudante y el tercer grupo trabaja de forma individual y responsable lo que le encomiendes: tiro tras bote en una canasta lateral. Incluso si dispones de otra canasta lateral en el otro lado, que sea de libre uso para mejorar un aspecto que la jugadora crea oportuno en cualquier momento. No es lo mismo que tú la castigues a hacer 10 entradas por la izquierda y hasta que no lo consiga que no se incorpore al grupo a que sea ella la te tome la responsabilidad de visitar ese espacio para mejora dicho aspecto. Ya sé que me salgo de lo tradicional, pero igual **es momento también para cambiar, tanto la organización del espacio como el tiempo y, sobre todo, el proceso de enseñanza y aprendizaje.**

- Ahora la pelota la tienes tú. ¿Juegas o la pasas? Busca la mejor opción que se adapte a ti y a tus circunstancias, pero pensando en la mejora individual de la jugadora. Ella es la importante.

Recupera las videoconferencias grupales y reducidas (se puede estar solo en casa pero no aislado), para solventar dudas, aclarar conceptos, ver algún partido conjuntamente, analizar un cuarto de un partido, analizar los movimientos de ataque y defensa de una jugadora concreta aunque el entrenamiento presencial será básico a partir de ahora.

No te olvides en estos precisos instantes de mantener la relación con los padres y explicarles qué estás haciendo y cómo utilizando las nuevas tecnologías. Tú marcas la frecuencia de las reuniones, incluso en grupos pequeños para resolver las dudas y miedos que tengan casi de forma personalizada. Es momento de explicar y mostrar con claridad lo que haces con imágenes de vídeo para vincular mucho más a las familias.

Y, sobre todo, es momento para que te involucres, impliques, apasiones, reinventes, ilusiones... porque eres tú quien cambia las cosas, no el virus.

A modo de recordatorio:

1. Grupos de 10 jugadores/as.
2. Un entrenador.
3. Gel en las manos.
4. Spray en las zapatillas.
5. Temperatura en la entrada.
6. Si se encuentran mal, no vienen a entrenar.
7. Se duchan en casa o de forma escalonada en el pabellón.
8. Botella de agua individualizada.
9. Traen su balón marcado.
10. Se entra por una puerta y se sale por otra.
11. Los grupos no coinciden en ningún momento.
12. Ventilar la pista de entreno durante 30'.
13. Los padres no pueden asistir al entrenamiento.
14. Evitar los "give me five".
15. ...