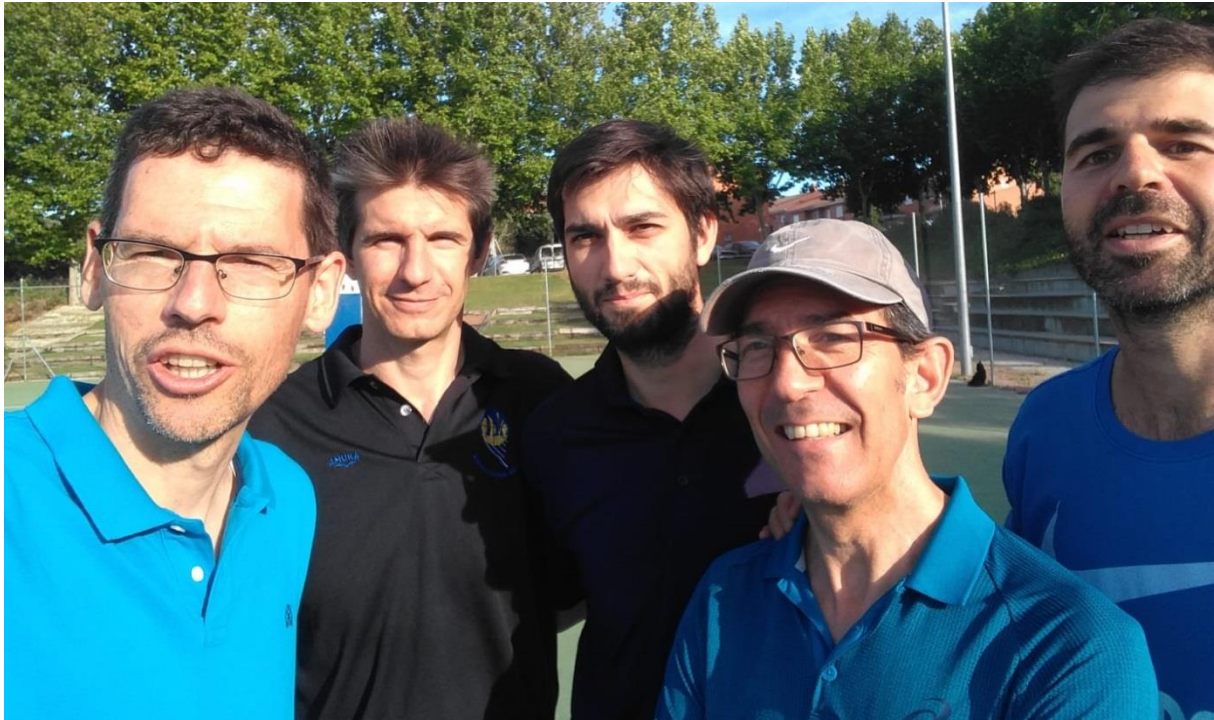


La Temporada de la Prudencia por Juan José Hernández Liras

Juan Jose Hernández Liras es Entrenador Superior y Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo. Tiene una gran experiencia en el baloncesto de formación, actualmente es el Director Deportivo de la Agrupación Baloncesto Villaviciosa de Odón, es patrono de la Fundación de Baloncesto Colegial y colaborador de la AEEB.



La Agrupación Baloncesto Villaviciosa de Odón fue creada a finales de los 70 con la Misión de promover y fomentar el apasionante deporte del Baloncesto y su práctica en la sociedad Villaodonense. A lo largo de sus años de historia ha afrontado multitud de acontecimientos, pero lo que no esperábamos los integrantes actuales de la misma, como imaginábamos que no esperaba nadie, es tener que vivir una situación tan compleja como la que estamos viviendo desde marzo de 2020. Pero ante las dificultades, no queda otra que buscar soluciones. Eso es lo que hemos intentado y pasamos a exponer.

El Confinamiento

Durante el confinamiento consideramos que debíamos dar servicio a nuestro colectivo, aunque la situación no permitiera el salir de casa y el contacto físico. La clave estaba en el mundo digital y en las redes sociales. Estas son algunas de las cosas que ofrecimos:

- **Periódico de la Cuarentena.** Lo llamamos ABVO NEWS. En formato digital. En él aparecían entrevistas a gente de nuestro colectivo, artículos elaborados por los entrenadores y otras cosas de índole más social (por ejemplo, recetas de cocina).

- Se pidió a los **entrenadores** que **compartieran vídeos** que les llamaran la atención para poderlos publicar en nuestra web y redes. Estos vídeos eran de ejercicios, jugadas espectaculares, etc.
- Hicimos un **concurso** en el que los jugadores que quisieran participar debían mandar un **vídeo corto** haciendo algo de relacionado con el baloncesto. Lo llamamos **#RetoEnCasa**
- Para los más peques (babybasket) hicimos un **concurso de dibujar** algo relacionado con el baloncesto. Lo llamamos **#DibujaEnCasa**

Con todas estas actividades perseguíamos, entre otros objetivos, **ocupar el tiempo** de nuestros jugadores y entrenadores, colaborar en **cuidar su aspecto psicológico**, tratar de que no olvidaran algo que hasta marzo había sido importante en su vida e intentar **mantener la cercanía** con su club y el colectivo del que forman parte.

Vuelta a los Entrenamientos

Cuando se pueda volver a entrenar, decidimos hacer unos entrenamientos a modo de reencuentro/despida de la temporada con la idea de volver un poco a la normalidad. Pero decidimos que estos entrenos no debíamos desarrollarlos con los equipos más pequeños, con la idea de ser prudentes.

También, para tratar de retomar la dinámica que se vio en marzo interrumpida, decidimos hacer en julio unos entrenamientos orientados al trabajo de la técnica individual. Estos entrenamientos eran voluntarios y estaban destinados a jugadores que durante la siguiente temporada jugaran en canasta grande. Nuevamente era la prudencia la que aconsejaba el diseño.



La Nueva Temporada

Y llegaba una nueva temporada, marcada de lleno por la pandemia.

Esta temporada 20/21 hemos considerado que es **la temporada de la prudencia**. Esa era la premisa principal cuando en julio, sin saber todavía cómo evolucionaría la situación sanitaria, iniciábamos la planificación de una atípica temporada.



Decidimos que nuestra forma de proceder debía sustentarse en dos ideas:

- **Generar actividad**, pues consideramos que era necesario desde el punto de vista físico, psicológico y económico. Así lo hicimos saber a la Concejalía de Deportes desde un primer momento. Entendíamos que, si era viable, era imprescindible poder iniciar nuestra actividad deportiva, otra cosa es valorar en función de la situación del momento, cómo debía desarrollarse la misma y si la parte competitiva podría tener cabida. Si paralizamos la vida, se paraliza la economía y con ello la viabilidad de seguir adelante, pero el evitar esto no debe implicar hacer cosas por encima de lo lógico y recomendable.
- Es **mejor pecar de prudentes**. Esto implica que, en caso de duda sobre el desarrollo o no de alguna actividad, siempre iba a ser mejor esperar que hacer algo que a lo mejor pudiera ser peligroso desde el punto de vista sanitario.

La vida debe seguir, pero no podemos asumir riesgos innecesarios o excesivos. Por eso, entre otras cosas, decidimos empezar la temporada a finales de septiembre, más tarde que nunca, con la intención de dar tiempo a ver la evolución de todo después de la vuelta de las vacaciones y del inicio de los colegios, a la vez que poder adoptar las medidas de protección

necesarias sin precipitaciones. Esto nos permitía ver las consecuencias que el retomar la actividad diaria tenía en los contagios y así saber si realmente era posible iniciar nuestros entrenos con la idea de mantenerlos en el tiempo y no iniciar para al poco tener que suspenderlos.

Decidimos no empezar determinadas actividades, por falta de espacios o por limitar riesgos. A lo largo de la temporada habría tiempo de decidir si era posible retomarlas o no, dependiendo de cómo estuvieran las cosas.

Los Entrenadores

De cara al inicio, los entrenadores recibieron estas pautas de actuación:

- Este año es más imprescindible que nunca la **puntualidad**. Sin ella la actividad no se puede llevar a la práctica. Los entrenadores deben estar al menos 15 minutos antes de la hora fijada para el inicio de los entrenos.
- Para acceder al polideportivo hay que **tomar la temperatura de los jugadores** (con más de 37º no podemos dejar que el jugador acceda a las instalaciones y hay que comunicarlo al responsable de protocolo).
- Los jugadores deben **lavarse las manos** con gel desinfectante al acceder al recinto.
- Hay que estar en todo momento con **mascarilla**.
- No se deben usar los vestuarios.
- Solo se puede ir al servicio en casos de urgencia.
- Hay que tratar de venir con la ropa de entreno puesta, salvo las zapatillas, que es necesario cambiárselas para poder entrenar (luego hay que deshacer el cambio al acabar).
- Las mochilas deben dejarse en una zona delimitada para ello.
- Los jugadores deben venir con botella/bidón de agua marcado. No se pueden compartir.
- Hay que **quedar con los jugadores** en la puerta del polideportivo **15 minutos antes** de la hora fijada para el inicio del entrenamiento.
- Hay que tratar de **respetar escrupulosamente los horarios**, para evitar problemas.
- **Al acabar el entrenamiento hay que acompañar a los jugadores fuera del recinto.**
- Los entrenadores que entrenan más de un equipo, deben asegurarse que los jugadores del siguiente turno esperen fuera y no entren por su cuenta.

También recibieron estas **orientaciones generales** en cuanto a los entrenos:

- Esta es la **temporada de la técnica individual**, del detalle, de aspectos físicos y cuestiones a los que con la competición de fondo cuesta dedicar la atención

necesaria. El trabajo de coordinación es un aspecto clave a cuidar. Hay que trabajar mucho la mecánica de tiro y la mano mala.

- Hay que tratar de **evitar contactos e interacciones** y dedicar la mayor parte del tiempo a 1x0 y ejercicios sin intercambio de balón y oposición.
- Es **mejor que los entrenamientos iniciales sean prudentes** e ir despacio.

Priorizamos seguir entrenando tres días sobre la duración de las sesiones, teniendo que reducir el tiempo de estas para poder cumplir protocolos sin reducir días.

La Competición

En cuanto a la competición, siguiendo con nuestra premisa de ser prudentes, hemos entendido que competir era algo que este año podía ser prescindible y que solo competirían aquellos equipos en los que los padres manifestaran su deseo de hacerlo, a pesar de la situación, en un número suficiente como para formar un equipo con un número de jugadores de garantía. El resultado ha sido que solo competiremos con dos equipos a partir de enero. Era una decisión que el club no debía tomar, solo refrendar o no.



Tal vez veamos el futuro con más incertidumbre que nunca, pero la incertidumbre siempre está en alguna medida presente en la vida y es, si la sabemos aprovechar, la que moviliza los sueños. Miremos el futuro con optimismo y lleguemos a donde nos lleven los sueños...

Juan José Hernández Liras