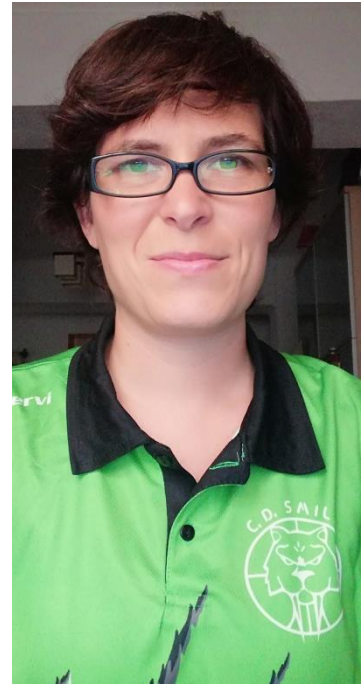


Un Reto Para Crecer por Sara Bretón

Sara Bretón es Entrenadora Superior y profesora y tutora en los cursos de formación de entrenadores de la Federación Andaluza de Baloncesto. Lleva más de 10 años entrenando desde equipos de prebenjamín hasta seniors, tanto femenino como masculino en distintos clubes y selecciones provinciales. Actualmente es entrenadora del Fundación Club Baloncesto Granada y Directora Deportiva del Club Deportivo Smilo de Granada.



Hace casi un año que nuestros esquemas se rompieron, que la idea de estar todo inventado se esfumó y que **tuvimos que poner a trabajar la “cabeza”** como hacía tiempo que no le dábamos. La experiencia nos permitía poder encontrar ejercicios, adaptaciones y modificaciones a una velocidad que los entrenadores novatos no entendían. Pero de repente, nosotros también éramos y seguimos siendo novatos en un deporte que llevamos enseñando desde hace muchísimos años.

Para todos es bien conocido todo lo que nos ha traído la pandemia del Covid-19: prohibiciones de práctica deportiva, restricciones, cambios en los horarios y número de grupos, cierres perimetrales, confinamientos domiciliarios, etc. Y todo esto hay que **adaptarlo a las circunstancias contextuales de cada localidad y club.**

En Marzo, cambiamos las pistas deportivas por salones y terrazas, los ejercicios de finalizaciones por trabajo de coordinación, la defensa por la mejora de la condición física y las charlas con l@s jugador@s del final de los entrenamientos por videollamadas grupales. Esperábamos poder volver a entrenar con normalidad en poco tiempo, pero esa sensación que pensábamos recuperarla antes del verano, no llegó. Las temporadas se dieron por finalizadas, y con un futuro incierto, empezamos a trabajar para enfrentarnos a una nueva muy diferente a las anteriores pero con un objetivo muy claro: **que cada niño y niña de nuestro club pudiera hacer deporte, fuera como fuera.**

En nuestro caso, representamos al CD Smilo, un club humilde de Granada, una de las ciudades de Andalucía más afectadas por la pandemia, por lo que la gestión de esta crisis no ha sido fácil ni deportiva ni económicamente (agradecer a las familias por su apoyo constante). Para poder trabajar y conseguir que nuestros jugadores mejoren y sigan motivados en la práctica deportiva, es fundamental conocer la situación deportiva de nuestra ciudad y los objetivos formativos del Club.

En Granada, en condiciones normales, existen tres competiciones: la liga federada que es a nivel provincial, la liga que organiza la Concejalía de Deportes (Ayuntamiento de Granada) que es sólo a nivel de la capital y la liga de la Diputación que también es a nivel provincial. En Granada, existen clubes con equipos en diferentes competiciones, pero en nuestro caso, todos nuestros grupos juegan en la liga municipal, a excepción de algún grupo puntual en algún año concreto.



Así que al inicio de la temporada, en septiembre, nos encontramos con tres grandes retos.

1. Las diferentes **instituciones** no sabían si iban a poder sacar competición ni sobre que protocolo se regiría la misma.
2. Muchos clubes no teníamos **instalaciones** dónde poder realizar los entrenamientos ya que los centros deportivos estaban cerrados y los educativos no sabían si iban a poder usar sus instalaciones en horario no lectivo.
3. Muchas **familias** estaban y están reacias a que sus hijos/as realicen deporte en esta situación.

Pero siempre exigimos a nuestros jugadores/as darlo todo y enfrentarse a los retos sin miedo y con ganas de superarlos, aprender y mejorar, y nosotros no podíamos hacer lo contrario. Así que buscamos, llamamos, preguntamos y organizamos un inicio de temporada diferente. En septiembre, sin pistas municipales ni centros para poder entrenar, hicimos grupos de trabajo en distintas pistas de baloncesto de barrios y parques para empezar a trabajar diferentes aspectos físicos y coordinativos que creíamos fundamentales después de estar 6 meses sin hacer deporte. **La base de esos entrenamientos era volver a conectar a nuestros jugadores/as con la actividad física y su cuerpo, motivarles y evadirlos de una situación compleja.** Según las restricciones de esos momentos, toda actividad física debía ser sin contacto. Aquí podéis ver uno de los entrenamientos que realizamos:

		INFANTIL		CADETE		JUN/SEN					
			tpo		tpo		tpo total				
CALENTAMIENTO (2 min)	trote	10 seg	2 min	10 seg	2 min	10 seg	2 min				
	saltos laterales	10 seg		10 seg		10 seg					
	sentadillas	10 seg		10 seg		10 seg					
	talón culo	10 seg		10 seg		10 seg					
	rodillas pecho poca altura	10 seg		10 seg		10 seg					
	saltos laterales con mvto de brazos	10 seg		10 seg		10 seg					
	rodillas pecho más altura	10 seg		10 seg		10 seg					
	zancada delante	10 seg		10 seg		10 seg					
	zancada delante con rebote	10 seg		10 seg		10 seg					
	trote delante, skipping detrás	10 seg		10 seg		10 seg					
	saltos laterales con mvto de brazos	10 seg		10 seg		10 seg					
	trote delante, skipping detrás	10 seg		10 seg		10 seg					
	RESISTENCIA (12 min)	carrera continua		1v		3min		1v	3min	1v	3min
descanso activo		1 min		30 seg							
distintos ritmos						2v	anchos caminar largos correr				
carrera continua						1v	3min				
COORD Y TOBILLO (2 repeticiones =12 min)	Prev. tobillo	apoyo unipodal	30 seg/pie	1 min	30 seg/pie	1 min	30 seg/pie	1 min			
	Coordinación (2 rep)	A/C 1tpo-angel-A/C 2tpos	20 seg	2 min	20 seg	2 min	20 seg	2 min			
	Prev. tobillo	apoyo unipodal + flex rodilla	30 seg/pie	1 min	30 seg/pie	1 min	30 seg/pie	1 min			
	Coordinación (2 rep)	D/dt 1 tpo- skipping- D/dt 2 tpos	20 seg	2 min	20 seg	2 min	20 seg	2 min			
FUERZA (10 min)	fuerza 1 (2 rep)	sentadilla	15w+15 descanso activo	4 min	20w+10 descanso activo	4 min	25w+5 descanso activo	4 min			
		puente glúteo									
		zancada delante									
		defensa									
	carrera continua		1 min		1 min		1 min				
	fuerza 1 (2 rep)	sentadilla sumo	15w+15 descanso activo	4 min	20w+10 descanso activo	4 min	25w+5 descanso activo	4 min			
mariposa glúteo											
zancada atrás											
esquiador											
carrera continua		1 min		1 min		1 min					
CALIDAD DE MOVIMIENTO Y CORE (10 min)	carrera	caminar puntillas	30 seg	4 min	20 seg	3 min	20 seg	3 min			
		caminar talones	30 seg		20 seg		20 seg				
		caminar todo el movimiento	30 seg		20 seg		20 seg				
	entrada	saltos rodilla y brazo der.	30 seg		30 seg		30 seg				
		saltos rodilla y brazo izq.	30 seg		30 seg		30 seg				
	tiro	posición tiro 1 tpo	30 seg		20 seg		20 seg				
		posición tiro 2 tpo (dcha/izq)	30 seg		20 seg		20 seg				
		posición tiro 2 tpo (izq/dcha)	30 seg		20 seg		20 seg				
	core	V normal-V lateral-V normal	10w-10d		1 min		15w-5d (2rep)		2 min	20w (2rep)	2 min
	repetir mvto anterior		30 seg		4 min		20/30 seg		3 min	20/30 seg	3 min
core	tabla normal-lateral-normal	10w-10d	1 min	15w-5d (2rep)	2 min	20w (2rep)	2 min				

En octubre, conseguimos 2 de nuestras 4 pistas de entrenamiento. Por un lado dejábamos de buscar pistas de barrio y parques municipales, pero por otro, tocaba cuadrar a todos los grupos que teníamos en dos pistas. Respecto a la organización de los entrenamientos a partir de ese momento, a nivel general del club y regidos por la normativa y protocolo de la Junta de Andalucía y de cada instalación educativa, empezamos a usar las pistas transversales para poder dar respuesta a todos los grupos de entrenamiento y cumplir en todo momento la normativa de sanidad. Por eso los entrenamientos se iniciaban (esto aún se mantiene) con una toma de temperatura y desinfección de manos al entrar, no se permitía el contacto, cada jugador/a usaba un balón (que están numerados) y no utilizaba otro a menos que se le indique en un ejercicio concreto, se desinfectaba todo el material usado al finalizar el entrenamiento, uso de gel hidroalcohólico cada vez que se indicaba un descanso para beber agua y todo siempre con mascarilla y manteniendo la distancia de seguridad en todo momento.

A partir de aquí, nuestros objetivos iban centrados **al trabajo técnico y coordinativo de nuestros jugadores/as, con un componente competitivo** dentro de los propios ejercicios para mantener la motivación que la falta de contacto y juego normalizado hacía desaparecer (si alguien quiere ejemplos, que no dude en escribirme).



A todas estas complicaciones tenemos que añadir que el volumen de infectados en Granada ha sido alto, por lo que hemos tenido que dejar de hacer entrenamientos en algunas semanas, hemos tenido que reducir los grupos de trabajo a burbujas fijas de máximo 6 personas, reduciendo el tiempo de entrenamiento para poder entrenar todos en los dos centros, sin olvidar los cierres perimetrales que impedían a jugadores acudir a su entrenamiento. Por lo que volvimos al trabajo online, a las terrazas y los salones para que nuestros jugadores no dejaran de hacer deporte (os muestro un ejemplo de uno de nuestros entrenamientos online).

1. CALENTAMIENTO (20 segundos cada uno. Repetir dos veces = 8 min)

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| a. Trote en el sitio. | g. Trote en el sitio |
| b. Desplazamiento lateral | h. Saltos laterales en un tiempo |
| c. Skipping | i. Talones al culo |
| d. Trote delante y detrás | j. Trote delante y detrás |
| e. Delante y detrás en un tiempo | k. Tijeras |
| f. Pataleo | l. Saltos rodillas al pecho. |

2. EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN (3 min) SE NECESITA EL BALON

- Apoyo unipodal pie derecho intentando tocar unas botellas situadas a una distancia con el balón (30 segundos)
- Apoyo unipodal pie izquierdo intentando tocar unas botellas situadas a una distancia con el balón (30 segundos)
- Pie derecho, los dos en un tiempo a la misma altura, pie izquierdo, los dos en un tiempo a la misma altura (15 segundos).
- Pie derecho, los dos en un tiempo delante y detrás, pie izquierdo, los dos en un tiempo delante y detrás (15 segundos).
- Apoyo unipodal pie derecho Superman con el balón(30 segundos)
- Apoyo unipodal pie izquierdo Superman con el balón (30 segundos)
- Pie derecho fijo e izquierdo delante y detrás con círculos cintura (15 segundos).
- Pie izquierdo fijo y derecho delante y detrás con círculos cintura (15 segundos).

3. RUTINAS DE HIIT CON MANEJO DE BALÓN (1 min de trabajo con 30 seg de descanso =6 min)

RUTINA A: 5 Sentadillas con balón sujetado delante más 2 con rodilla arriba como una entrada (uno con cada rodilla)

RUTINA B: 4 saltos de esquiador más 5 vueltas de cintura

RUTINA C: 4 zancadas con una pierna con círculos cintura más 4 zancadas con la otra pierna con círculos cintura

RUTINA D: Buena flexión de cuerpo haciendo 3 ochos en el suelo con el balón (usar sólo los dedos) con 3 ángel

4. MANEJO DE BALÓN 1 (30segundos cada uno. 2 repeticiones = 5 min)

- Círculos por detrás de la cabeza, cintura y tobillos continuas (subir y bajar)
- En equilibrio, círculos sobre la pierna apoyada
- Ochos con la cabeza al frente
- Toques de dedos mientras nos sentamos y nos levantamos
- Sentadas, arrastrar el balón de una mano a la otra por la espalda.

5. RUTINA DE FUERZA (20 segundos de trabajo y 10 de descanso. 2 repeticiones = 4 min)

- Tabla
- V con balón arriba
- Flexiones
- Sentadillas (al subir el cuerpo, levantar una rodilla)

6. RUTINAS DE HIIT (1 min de trabajo con 30 seg de descanso =6 min)

RUTINA A: 5 saltos del ángel con 5 sentadillas con salto

RUTINA B: 2 flexiones con 5 segundos de tabla flexión

RUTINA C: 5 caminantes con 4 escaladores

RUTINA D: 4 veces cambiar de tabla normal a tabla flexión más 5 segundos de tabla normal con movimiento

7. RETO CORE "MONTAÑA RUSA" (2 min)

Hacemos 5 segundos de cada ejercicio, luego 10 segundos de cada ejercicio (es un total de 45 segundos y descansan 15) (2 VECES)

- Pataleo
- Skipping
- Rodillas pecho



Actualmente, a enero de 2021, y con vistas a una tercera ola, solo se está jugando la liga federada ya que se rige por el protocolo de la Federación Andaluza de Baloncesto que permite realizar entrenamientos lo más normalizados posibles y la posibilidad de jugar partidos, con una inscripción muy inferior a otros años. Ni la Diputación ni la Concejalía han ofertado esta opción. Por lo que nuestros equipos siguen entrenando sin una posible competición, sin contacto, en grupos reducidos, con mascarilla, con modificaciones de horarios para adaptarse a las restricciones y cierres por espacio, actividad y localidad, y por supuesto, con una higiene especial.

Así que después de 5 meses de temporada, podemos decir que nuestra planificación ha sido muy flexible y adaptable semana a semana, pero que ha permitido un aprendizaje avanzado de cada uno de nosotros. Todas las restricciones vividas influyen en el hecho de tener que replantear todos los ejercicios para que sean sin contacto pero que trabaje el mayor número de cosas posibles, con un extra en la motivación de los niños/as ya que para ellos es duro entrenar sin poder jugar partidos, que al final es lo que más les suele gustar. En este aspecto, **nuestros objetivos han seguido buscando:**

- La mejora técnica tanto en el gesto específico como en acciones con diferentes tomas de decisiones.
- La mejora coordinativa.
- La prevención de lesiones.
- Búsqueda de la motivación intrínseca.

Ahora seguimos con la incertidumbre semana a semana, con otro posible confinamiento o más restricciones. Después de casi un año, no estamos en una temporada normalizada, y sí, fue y sigue siendo duro entrenar en esta época, pero también ha sido y sigue siendo una época de aprendizaje y trabajo constante. Por eso no me gustaría terminar esta pequeña aportación sin agradecer el trabajo y el esfuerzo de todos los entrenadores profesionales, formados y novatos, que exprimen internet, libros, artículos y sus cabezas para adaptar sus conocimientos y sus ideas a unos niños/as que siguen viendo el baloncesto como una pasión y una forma de crecer como personas; que lo comparten constantemente y que, sin ellos/as todo esto no se hubiera logrado (y lo que queda).

Sara Bretón