

# ENTRENAR EN PANDEMIA por Umberto Fanciullo

-Umberto Fanciullo es el primer entrenador del Stella Azzurra Viterbo (Italia), es socio AEEB y colaborador habitual de esta institución.



Hace muchos meses que hemos dejado de entrenar, con la obligación de quedarse en casa sin poder salir. Muchos mensaje y hashtag nos han acompañado en este periodo, [#yomequedoencasa](#), [#todoseramejor](#) y en Italia [#andràtuttobene](#). Creo que ahora ha llegado el momento de transformar el problema en una oportunidad.

Claro, no es una cosa fácil, porque el riesgo de que la incertidumbre de cada día, su cómo y cuándo poder entrenar y mantener viva la motivación de los jugadores, gane sobre el entusiasmo es grande.

Para mí el baloncesto siempre ha sido el DEPORTE DE EQUIPO POR EXCELENCIA, porque siempre se ataca y se defiende en equipo, porque -por ejemplo en ataque- cuando el jugador está en la cancha, pasa mucho tiempo sin balón y su objetivo es moverse continuamente para que su compañero pueda tomar un tiro abierto o pueda tener un pase cómodo. En defensa -siguiendo el ejemplo- se da la paradoja de que el jugador más alejado del balón es el más importante de la defensa de ayuda. Mi viejo coach me decía que el baloncesto es un juego donde se juegan cinco 1 contra 1 al mismo tiempo.

Ahora es todo lo contrario, el baloncesto como deporte de equipo parece no existir, el trabajo individual que antes era una parte del trabajo de construcción de un jugador ahora es la única manera de pensar y jugar baloncesto.

En Italia, todas las competiciones regionales y juveniles están cerradas, el entrenamiento puede ser solamente individual, con tres o cuatro jugadores en el campo, cada uno con su propio balón sin posibilidad de pasarlo.

Sin embargo, debemos mirar la situación desde otra perspectiva, una perspectiva diferente y ciertamente más optimista. El jugador debería tener un estímulo constante para mejorar a nivel individual sin olvidar ser parte de un equipo y para el entrenador ha llegado el momento de incidir en profundidad sobre la individualidad del jugador. Hablar con él, mostrarle sus límites técnicos y tácticos para que el jugador reconozca, acepte y sobrepase estos límites.

Al final, el coach tiene la tarea de ayudar a los jugadores a desarrollar y manejar las herramientas que necesitan en el juego cuando sea el momento de volver a competir.

Durante el largo periodo de lockdown, los entrenadores tuvieron la posibilidad de estudiar y compartir conocimientos con colegas en las redes sociales, descubriendo la belleza del intercambio de experiencias a nivel internacional. Personalmente he asistido a muchos clínic online en Italia y traté de compararlos con el trabajo hecho en España que me gusta tanto, para encontrar el compromiso adecuado entre las dos realidades. Muchas reflexiones y muchas ideas han perfilado mi filosofía y el propósito de este artículo es el deseo de compartir con vosotros lo que yo y el mi staff hacemos esperando a volver a jugar.

Para facilitar el trabajo, hemos construido todo el trabajo en tres macroáreas:

1. Área Psicológica.
2. Área Práctica Individual (física y técnica).
3. Área Táctica Colectiva.

### **AREA PSICOLOGICA** (ideas sobre la Psicología del jugador para que esté siempre motivado)

1. Gestión de la energía. Los jugadores tienen muchas ganas de entrenarse y sobretodo competir. Esta gran energía debe ser gestionada y transformada en motivación positiva.
2. Capacidad de anticipación. El Staff debe prever lo que pasará, entender las consecuencias reales que este periodo de incertidumbre provoca en el jugador y tener una gran capacidad de adaptarse a las situaciones.
3. Participación individual y colectiva. El jugador debe sentirse involucrado, siempre en medio del proyecto y nunca olvidar ser parte de un equipo. El jugador debe asumir la responsabilidad de estar preparado para el nuevo inicio, pero es el coach quien debe decirle cómo, cuándo, dónde y porqué.
4. Interiorizar el juego. Sin competición, el partido se juega en la cabeza del jugador. El jugador debe tener siempre ganas de competir. La competición que no se puede jugar contra los rivales debe jugarse contra los propios límites. El coach establece metas que el jugador pueda alcanzar para mejorar, PARA QUE LA PASION GANE CONTRA LA ESPERA.
5. Consciencia. El jugador es consciente de lo que está pasando en el mundo y sabe que tiene suerte de tener un objetivo y trabajar para lograrlo. Sabiendo que el trabajo que hace hoy es útil e importante a la hora de volver a jugar. El entrenador siempre debe explicarle que en un futuro muy próximo podrá volver a competir y que hay dos aspectos importantes en este proceso: corrección y prevención.
6. Corrección de errores. La corrección debe ser equilibrada, nunca rígida. Hay que encontrar el equilibrio entre las expectativas del entrenador y el jugador que viene de un período de entrenamiento autónomo y solitario en el que no tuvo ningún tipo de corrección directa.



7. Prevención de lesiones y mantenimiento de la condición física. El trabajo físico es muy importante y debe realizarse con mucho más cuidado. El aspecto mental y el cuidado corporal son fundamentales para evitar lesiones y mejorar la forma física.
8. Espacio y Tiempo en el juego. Hablando de spacing y timing mantenemos alta la atención para que el jugador -en cada situación de juego individual- tenga claro dónde podrían estar los compañeros y los rivales.

## AREA PRACTICA INDIVIDUAL

El trabajo individual práctico está dividido en dos partes:

1. La parte física.
2. La parte técnica.

La **PARTE FISICA** cuidada por el preparador físico tiene dos objetivos principales:

1. La PREVENCIÓN de lesiones.
2. MANTENIMIENTO del estado de forma física.

La programación semanal establece tres entrenamientos y cada entrenamiento está dividido en:

1. Calentamiento.
2. Core.
3. Fuerza.
4. Resistencia.

Además, tenemos prevista una cuarta sesión exclusivamente de running con ritmos alternos.

La **PARTE TECNICA** trabaja dos fundamentos: el bote y el tiro.

El trabajo es analítico y también combinado. Cuando necesitamos trabajar en la recepción proponemos situaciones de auto-pase.



## AREA TACTICA COLECTIVA

- Situaciones tácticas ofensivas reducidas.
- Tres jugadores simultáneamente en el campo sin defensa.
- Por eso, la atención al espacio y tiempo de colaboración es fundamental, cómo y cuándo reaccionar ante el movimiento del balón.
- Las situaciones reducidas son situaciones de nuestros sistemas de ataque.



**ENTRENAMIENTO**.- Cada entrenamiento es de **105 minutos** y tiene tres partes:

1. Parte física con el preparador físico.
2. Parte técnica individual con el staff técnico.
3. Parte táctica colectiva con el staff técnico.

Cada entrenamiento tiene un plan organizado para cada parte y con un tiempo muy definido. Nuestro plan es explicado en la siguiente tabla.

<b>SESION TIPICA DE ENTRENAMIENTO</b>		
30'	TRABAJO FISICO	
30'	TECNICA INDIVIDUAL	Balance Corporal Tiro Bote Bote + Tiro
30'	TACTICA REDUCIDA 3cO SPACING Y TIMING	Elección de una jugada de nuestro playbook y análisis de todas las colaboraciones ofensivas

El trabajo físico se explica en un anexo separado, mientras que el trabajo técnico individual y colectivo se explica en las dos tablas siguientes:

<b>TECNICA INDIVIDUAL</b>			
TIEMPO	TEMA	FOCO	EJERCICIOS + TIEMPO
7'	Balance corporal	Desafío y Recuperación del propio balance corporal ejecutando la técnica	5 – 80" (2 x 40")
7'	Tiro – Analítico	Detalles técnicos de tiro	5 – 80" (2 x 40")
7'	Bote – Analítico	Detalles técnicos de bote	5 – 80" (2 x 40")
9'	Bote + Tiro	Combinación	7 – 80" (2 x 40")

Cada ejercicio tiene una duración total de 80" (dos repeticiones de 40") para trabajar el lado derecho y el lado izquierdo.

Cada entrenamiento se basa sobre un detalle particular y el staff se preocupa de corregir principalmente este detalle para evitar la confusión y permitir que el jugador se enfoque exclusivamente en la ejecución del gesto técnico.

<b>TACTICA COLECTIVA</b>			
TIEMPO	TEMA	FOCO	EJERCICIOS + TIEMPO
10'	Salida de Tiradores	Situación reducida 3 exteriores	2x5' (número de intentados y metidos)
10'	Salida de Tiradores	Situación reducida 2 exteriores 1 interior	2x5' (número de intentados y metidos)
10'	Salida de Tiradores	Situación reducida 1 exterior 2 interiores	2x5' (número de intentados y metidos)

En la organización del trabajo, la media hora de entrenamiento táctico incluye tres fases de 10 minutos cada una en las que analizamos la situación reducida de uno de nuestros movimientos de ataque.

Tres jugadores en el campo, cada jugador con un balón, todos comienzan el movimiento con un autopase para ocupar la posición y luego se mueven con un bote u otro autopase en la continuación del juego.

Todos los jugadores juegan en todas las posiciones exteriores e interiores, independientemente de su rol y características individuales. Esto es para aumentar el conocimiento de todos sobre el juego, el espacio y el tiempo.

Claramente, los jugadores necesitan saber cuál es la pelota principal, la pelota que decide y obliga a los otros atacantes a reaccionar siguiendo nuestras reglas de spacing.  
(En el plan de entrenamiento el jugador que decide es el rojo).

Cada sesión de entrenamiento finaliza con un número predefinido de tiros libres intentados y realizados con un porcentaje del 70 - 80% y con estiramientos.

Para no perder las ganas de competir, cada ejercicio tiene como objetivo un número de tiros intentados o anotados predefinidos. Los jugadores compiten en cada ejercicio y en un ranking general en el que se escribe el número de todas las canastas metidas.

Si trabajamos en situaciones analíticas, sin embargo, no tenemos en cuenta el número de canastas o errores porque es más importante para nosotros que el jugador se centre en el gesto que en el resultado.

**En este artículo he desarrollado la planificación general del trabajo en este periodo particular. He adjuntado el plan de trabajo físico y los planes de entrenamiento de una semana típica.**



Con la esperanza de haber compartido algo interesante, también dejo mi correo electrónico para cualquier tipo de aportación.

Estaría feliz de compartir cualquier idea sobre este tipo de trabajo, especialmente porque este año las Semanas de Entrenamiento organizadas para la AEEB están suspendidas y no podré viajar a España como he hecho en los últimos años.

Un agradecimiento especial para AEEB por darme este espacio.

Umberto Fanciullo  
[umbertofanciullo@gmail.com](mailto:umbertofanciullo@gmail.com)