

Una Temporada Para Superarse por David Contreras

David Contreras es socio y asiduo colaborador con la asociación. Además tiene el título de entrenador Superior y el Máster Internacional de Dirección Deportiva en Baloncesto por la Universidad Católica de Murcia. Ha entrenado, tanto en femenino como en masculino, equipos desde formación hasta senior. Actualmente es entrenador principal en un Cadete y un Junior masculinos y es ayudante del 1ª Autonómica Plata Masculino en el C.B Villa de Leganés.

Las situaciones difíciles y adversas están a la orden del día para los que nos dedicamos a esta profesión. Pero lo que ninguno de nosotros esperábamos es que, además de lidiar contra esas adversidades, tendríamos que luchar por mantenernos arriba ante una pandemia que amenaza con cambiar nuestros hábitos y nuestro estilo de vida. En el Club Baloncesto Villa de Leganés trabajamos para hacer que los deportistas disfruten del baloncesto, sin olvidarnos de la salud de los jugadores en estos meses tan complicados.

EL BRUSCO PARÓN Y EL CONFINAMIENTO

Las cosas a veces funcionan así. Un día estás preparando las sesiones de entrenamiento de cara a los partidos del fin de semana y al día siguiente tienes un comunicado de parte de la federación aconsejando no ir a entrenar para prevenir contagios de un virus que, sin saber nadie ni cómo ni por qué, ha surgido en algún lugar recóndito del planeta y está descontrolado. Así fue de brusco el final de la pasada temporada.



Cuando te encuentras ante este tipo de situaciones, tienes dos opciones: dejar que te lleve por delante y **desanimarte** o **adaptarte y ser mejor**. Yo opté por la segunda opción y aproveché el confinamiento para **mejorar como entrenador** viendo clínicas, leyendo artículos técnicos, hablando con otros entrenadores, etc. No se podía entrenar, pero **no había ningún impedimento para poder seguir formándome como técnico**.

LA VUELTA AL TRABAJO

Fue una sensación tan satisfactoria como extraña el poder volver a las pistas. **Satisfactoria** porque después de varios meses sin poder entrenar ni competir, las ganas de volver a tocar bola y practicar nuestro deporte favorito rebosaban por los cuatro costados, tanto por parte de entrenadores como de los jugadores, pero al mismo tiempo también **extraña** por las medidas de seguridad que debíamos tomar y tener que poner el foco en cosas a las que antes nadie les daba importancia.



Los **primeros entrenamientos** que les propuse a mis jugadores fueron de **técnica individual o ejercicios con poca oposición o directamente sin ella**. Esto para mí supuso un reto, porque a los deportistas les gusta competir entre ellos, y si los entrenadores abusamos de la técnica individual y de los ejercicios sin oposición, aunque consiguiendo que mejoren, corremos el riesgo de que se aburran y perderles por desmotivación.

El objetivo que me puse fue el de volver a la normalidad progresivamente, combinando este tipo de ejercicios, al mismo tiempo que iba introduciendo poco a poco cada vez más oposición. Al principio les propuse competiciones de tiro y ejercicios con objetivos para intentar que no se aburrieran, al tiempo que metía conceptos técnico-tácticos que debemos conocer como equipo. Una vez pasaban los días y se iba acercando el día de comenzar a competir, fui metiendo cada vez más oposición.

La verdad es que he de reconocer que, a pesar de las circunstancias, **me siento muy afortunado de poder entrenar** y puedo asegurar que los jugadores se sienten muy felices de poder practicar ese maravilloso deporte.

Como he escrito al comienzo de este texto, o dejas que esto te lleve por delante o buscas adaptarte y seguir o, dicho de otra manera: **o dejas que esto te supere, o eres tú que lo supera**.



David Contreras