

PLANTEAMIENTOS BÁSICOS DEL ENTRENADOR DE FORMACIÓN

Cuando escribo o hablo de baloncesto lo hago desde la perspectiva de la experiencia personal. Es estos últimos años en que he estado alejado de las pistas y del ritmo trepidante de entrenamientos, partidos, nervios, alegrías y decepciones, me han servido para repasar aciertos y numerosos errores que he cometido y he visto cometer en las distintas etapas de formación.

PUNTO DE PARTIDA

Un primer concepto a revisar es el tópico más extendido en el mundo del deporte, que consiste en valorar y juzgar el trabajo de jugadores y entrenadores desde la perspectiva de los resultados y los ingresos económicos, y donde el modelo de entrenador a copiar y seguir es aquel que consigue triunfos. Quizás estamos dejándonos otras formas de enfocar el deporte, y sus valores más importantes como el espíritu de superación y sacrificio, ilusión por el trabajo diario, (que son la esencia real del deporte) y aprender a valorar el trabajo realizado al final de temporada o temporadas.

Uno de los errores más importantes del entrenador de formación es considerar el deporte de alto nivel como modelo de referencia, sin valorar que no disponemos de los mismos conocimientos y experiencia, ni de los mismos recursos (humanos, materiales, y temporales), y sobretodo no coincidir en los objetivos iniciales: queremos crear una base lo más amplia posibles de practicantes y aficionados al baloncesto según sus intereses y sus posibilidades.

Creo que los puntos de partida y objetivos básicos de los entrenadores de formación son:

- Descartar planteamientos a corto plazo; no podemos someter el talento de los jugadores hacia un rendimiento inmediato del equipo..Debemos utilizar todos los mecanismos posibles para desarrollar al máximo las capacidades potenciales de nuestros jugadores, adecuadas a su nivel y edad . Ganar no puede ser nunca nuestro objetivo principal, debería ser la consecuencia de un trabajo bien programado a medio o a largo plazo.
- Transmitir nuestra pasión por este deporte, la satisfacción de aprender año tras año y fomentar nuevos basquetadictos ; esto es lo que hace del baloncesto un deporte tan grande y especial.

Los pilares básicos para conseguir estos dos grandes objetivos, pasan por sustituir la imagen del entrenador estratega y táctico, para “vender” que el secreto de un buen entrenador está en: establecer unos objetivos y una planificación coherente, utilizar una buena didáctica de trabajo y en la dirección del equipo. Si lo conseguimos, dispondremos de mucha gente motivada y enganchada al baloncesto y también una base sólida para nutrir el baloncesto de élite.

PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS

Lo primero que nos debemos plantear como entrenadores es qué podemos aportar a nuestro equipo y al club o escuela donde nos encontramos: hay que tener los pies en el suelo para saber qué podemos pedir, cómo podemos trabajar y cuáles son nuestros objetivos, en función de la edad y el nivel de los jugadores. No podemos dejarnos llevar únicamente por la dinámica de los partidos, debemos ir más lejos : hay que establecer unos objetivos prioritarios de aprendizaje durante la temporada o temporadas. Es lo que definimos como ciclos de trabajo, y secuenciarlos en las diferentes etapas de la temporada: la pretemporada, primera vuelta de la liga, primer trimestre, etc ...

El siguiente paso será la preparación a conciencia del trabajo semanal, y las sesiones de entrenamiento, en la que intentamos compaginar los objetivos propuestos durante la temporada y las necesidades que tiene el equipo durante el día a día.

Frecuentemente perdemos este horizonte por el afán de ganar, sea para reafirmar nuestra autoestima o por tener más credibilidad ante nuestro entorno y nos olvidamos de las necesidades del equipo, del proceso de aprendizaje y del estado de ánimo de cada uno de nuestros jugadores y del equipo.

DIDÁCTICA DE TRABAJO

Debemos planificar los entrenamientos ricos y variados, no utilizando un método único de trabajo, debemos crear situaciones de entrenamiento y ejercicios abiertos con los que podamos progresar el nivel de dificultad y así fomentar un aprendizaje inteligente ,nombrado actualmente como “ talento”. El aprendizaje inteligente es uno de los retos más difíciles del entrenador, se basa en el proceso constante de enseñar a LEER y ejecutar el baloncesto a nuestros jugadores, saber cuáles son los conceptos y capacidades que podemos ir trabajando y exigiendo al niño y que éste tome las decisiones que le aparecen durante los entrenamientos y partidos. Y aquí está nuestra labor, hacerle inteligible poco a poco el juego y ayudarle a superar las fases de estancamiento o hacerle ver positivamente los pequeños progresos que va adquiriendo, en vez de darle siempre las soluciones tácticas del partido. El buen entrenador no es quien gana el partido tomando decisiones cerradas o encorsetadas, sino aquel que consigue que sus jugadores sepan leer y decidir correctamente, esto requiere tiempo, paciencia y, muy a nuestro pesar perder partidos.

En la actualidad creo que los entrenamientos y objetivos de trabajo se están parcelando excesivamente, quizás por imitación del baloncesto de alto nivel, entrenamos técnica individual y colectiva, táctica individual y colectiva, sesiones de estrategia basados en los movimientos del equipo contrario, la preparación física,etc... creo que es mucho más productivo trabajar de una forma más globalizada, en las que las situaciones del entreno se ajustan y reproducen al máximo el juego y ritmo real, aunque siempre debemos tener claro cual es el objetivo final cada ejercicio y sesión : si pretendemos insistir en el ritmo como carga de trabajo físico, si queremos corregir mucho los detalles para insistir en los movimientos tácticos de juego, si nos fijamos en la ejecución como un trabajo técnico, o si insistimos en la solución adecuada y su velocidad como un trabajo técnico-táctico,etc...

Creo que sería muy conveniente evitar:

- Realizar entrenamientos exclusivamente de técnica individual basados en la repetición sistemática de un ejercicio, sin que al final el jugador deba resolver situaciones reales del juego. Tenemos que proponer tareas de “transferencia”, es decir, ejecutar el movimiento trabajado analíticamente (para insistir en la velocidad y precisión de movimiento) después de haber leído y decidido cual es la solución más correcta. Recordemos que nuestros jugadores juegan solos, deben relacionarse con sus compañeros, con los adversarios y con un ritmo determinado de juego.
- Repetir de los sistemas de juego; soy mucho más partidario de trabajar por conceptos, con situaciones reales de juego, y que paso a paso se convertirán en nuestros sistemas y en nuestro estilo de juego.
- Preparar sesiones maratónicas de preparación física. El trabajo de condición física es el soporte para ampliar los recursos técnicos del jugador. Tenemos que trabajar poco fuera de la pista, de la pelota y en base a los movimientos específicos del baloncesto.

Donde creo que puede ser positivo crear pequeñas rutinas de trabajo son aquellos aspectos que ayudan al jugador en su autocontrol y concentración, como puede ser el calentamiento y algunos ejercicios de trabajo de dominio del balón y tiro.

DIRECCIÓN DE EQUIPO

Todos hemos soñado en muchas ocasiones, en un final ajustado de un partido, pedir un tiempo muerto, sacar la pizarra y explicar la jugada final que nos hará ganar el partido en el último segundo. Me parece fantástico, pero creo que la credibilidad y el prestigio del entrenador se basan en el trabajo diario, en la habilidad de dirigir su grupo humano. Creo que es un gran error pensar que el conocimiento de muchos sistemas tácticos sea la pauta diferenciada de la calidad de los entrenadores, los sistemas están casi todos inventados y comentados en los libros: todos podemos conocerlos y dominarlos, pero el secreto está en la magia personal en la dirección de grupo ya sea en entrenamiento como en partidos.

Si me preguntáis dónde está la clave, os diría:

- En la coherencia de las bases de trabajo, nuestro concepto de entender el baloncesto tiene que perdurar día a día, que el jugador sepa qué y como queremos las cosas. Que todo el mundo se sienta participe y motivado, estos detalles son los que nos dan credibilidad delante de nuestros jugadores.
- Intentar llegar al equilibrio entre motivación y exigencia, donde aparezca poco el grito, el castigo y la repetición sin sentido.
- La imagen que damos a nuestros jugadores condiciona su actitud, en especial en las edades tempranas donde el entrenador se convierte en casi un Dios para el niño. Es por ello que nuestras actuaciones: el trato humano, como afrontamos una situación difícil, el respeto al adversario

al árbitro, como vivimos los entrenos y los partidos son la referencia a imitar por el niño. Un consejo... cuando un jugador cometa un error no justifiques ese error quejándote al árbitro, no apartes la concentración de tu jugador, al que quieres inculcar que sea inteligente en la mayoría de las situaciones del juego, incluso en las situaciones que pueden parecer injustas .

- Talento para saber transmitir talento, saber proponer nuevas situaciones en las que se incrementa la dificultad y ayudar a que el jugador las consiga ir superando.
- Las ganas de estar al día: ver mucho baloncesto, de distintos niveles y competiciones, compartir nuestros conocimientos con otros entrenadores, asistir a clínicas, ver vídeos , desde una perspectiva de saber y criticar poco, para elaborar nuestro propio estilo de baloncesto.

Mi conclusión particular es que el secreto y reto personal de un buen entrenador de baloncesto está en saber mezclar estos tres pilares básicos: planificación, metodología y dirección del grupo, acompañado de una buena dosis de aparente sencillez ,y de insistencia en los pequeños detalles.

No está en saltarse etapas, en fichajes, en la repetición analítica, en grandes planteamientos tácticos, está en la magia personal de dirigir el grupo humano, y éste aunque que nos pese es en bastantes ocasiones nuestra asignatura pendiente.