

EL BALONCESTO ES FÁCIL, DIFÍCIL HACERLO BIEN

Esta frase siempre me ha motivado en mi trabajo como entrenador desde que se la escuche a Moncho Monsalve en un clinic para entrenadores allá por los años 80.

El la razonaba desde el punto de vista de un deporte, el baloncesto, que empieza en los colegios a una edad temprana, siete, ocho o nueve años, donde los jugadores se introducen en este deporte como un mero juego de diversión y participando con sus amigos de clase, sin más objetivo que pasarlo bien.

Juego fácil, meter una pelota por un aro de dimensiones mayores. Y una vez conseguido no dejar que tu rival lo consiga.

Segunda fase, enseñar a los jugadores a controlar el balón en el tiempo de posesión, con botes o pases a los compañeros del equipo, por supuesto que en la enseñanza del pase esta la enseñanza de la recepción.

Y así progresivamente ir mejorando los diferentes aspectos de la técnica individual y colectiva intrínseca en la técnica del juego.

Hasta aquí, todo fácil. Pero como hacerlo?, que ejercicios debo aplicar para conseguirlo?, con que repetición y frecuencia deben de realizarlos, y que no sea cansino, aburrido y si alegre, divertido, motivador para los jugadores?. Con la iglesia topamos Sancho, aquí es donde empieza la dificultad de este deporte, organización, metodología, programación y una gran dosis de creatividad unida a un buen nivel de conocimiento del baloncesto como deporte. Sin olvidar el factor tiempo para prepararlo y el tiempo que disponemos para llevarlo a la practica y algo muy importante el grupo humano.

Bien, os explico mi experiencia con resultados positivos, por que también he tenido negativos, pero estos últimos solo los recuerdo para no repetirlos.

Primero estudio el grupo de jugadores, edad, nivel de conocimientos, tiempo que pueden dedicar a la práctica del baloncesto (estudios, exámenes, vacaciones, etc.), objetivos del club, trabajo obligatorio, torneos amistosos, calendario y grupo de competición...

Todos estos datos los traslado a mi hoja de trabajo de la programación anual, los analizo y les doy valores, como objetivos principales, secundarios, prioridad en el tiempo, y empiezo a construir mi programación que divido, en principio, en mensual, bimensual y trimestral. Por supuesto cada trabajo mensual en semanal y el semanal en diario. No quiero dejar nada a la improvisación, para eso ya están los imponderables de la gripe, no se puede entrenar por que la pista esta mojada o hay un compromiso de los responsables del pabellón (si lo tienes) que te impide entrenar o...

El entrenamiento lo divido en, periodo de calentamiento donde el trabajo a realizar no es el objetivo principal del día (15 minutos), periodo de máxima asimilación, donde me esfuerzo en que mis jugadores mantengan su concentración en el trabajo al máximo, y por fin el periodo de esfuerzo físico y mental que es donde se ganan los partidos.

Y si no consigo realizar el trabajo completo, finalizado el entrenamiento lo anoto en mi programación y lo valoro, para repetirlo y si hace falta cambiando el enfoque de trabajo con ejercicios diferentes que me lleven al objetivo deseado.

Por supuesto que en todo entrenamiento programado cuento los medios materiales que voy a necesitar y con cuantos jugadores cuento para realizarlos y en la recámara siempre, pero siempre ejercicios que me cubran la falta de asistencia de algún jugador y me permita trabajar con equilibrio.

El trabajo obligatorio se adapta en intensidad y frecuencia según conclusiones en reuniones técnicas con los responsables técnicos del club. El trabajo de mi aportación lo he variado a lo largo de mis años como entrenador, os explico: en los años de mi inicio como entrenador tenía una fuerza muy importante la técnica individual como materia de entrenamiento en las categorías de formación, el aspecto físico era un complemento secundario que trabajábamos de forma general y un poco descafeinada, hasta que el aspecto y características físicas que aporta el jugador/a al deporte va desplazando el tiempo dedicado al trabajo de técnica individual pura, por un trabajo técnico-táctico más práctico en conceptos de resultados, es decir cambiamos la perfección de ejecución por un gesto más o menos ortodoxo, pero efectivo en los resultados, ganar.

Y aquí reside un peligro de que nuestro trabajo sea con una aportación de calidad hacia el jugador en edad de formación, o solo pensemos en el grupo con el fin de conseguir logros que enriquezca nuestro historial deportivo como entrenadores.

La verdad es que estaría escribiendo de este deporte que me gusta y me apasiona horas y horas, pero la petición de la secretaria técnica a sido de una pequeña aportación que inicie un foro de dialogo en pagina del club.

Si el tema interesa a los entrenadores, prometo hacer más aportaciones de aspecto técnico basados en mi experiencia en este bonito deporte.

Pepe Gracia Bonet