

Ayudar al jugador a crecer: reflexiones y estrategias

Introducción:

Creo no equivocarme si digo que todos los entrenadores nos planteamos en nuestro camino en esto de la formación de jugadores: qué conceptos y contenidos consideramos que debemos trabajar en cada etapa, cuales priorizar y consolidar como básicos y, sobretodo que herramientas o métodos creemos conveniente seguir para ir ayudando al jugador en sus evoluciones. Es un planteamiento que a medida que van pasando los años vamos modificando, perfilando, mejorando, puliendo gracias a nuestras experiencias, a nuestros debates, a las interacciones con los jugadores, compañeros entrenadores, etc. Este es también mi caso. La interrogación continúa del qué, del como, del cuando. En este sentido he querido plantear un conjunto de pensamientos que al tiempo que me ayudan a ordenar mis ideas pueden también dar un punto de vista que aporte otra óptica a cualquier compañero.

Reflexiones:

Una primera reflexión que tengo personalmente clara es la siguiente: **“un jugador no puede dominar el balón si primero no sabe controlar su cuerpo”**. En este sentido hay que recalcar, valorar y potenciar la importancia del trabajo de educación física en los colegios: el conocimiento del cuerpo, del espacio donde se interactúa, del tiempo (velocidades, ritmos), de las habilidades motrices (correr, saltar, girar), de la coordinación general de estos movimientos y la específica con balones y otros materiales. Todos ellos son fundamentales para poder conseguir este objetivo. Sin él todo lo demás se retrasa y puede conllevar que nosotros como entrenadores tengamos que reforzar este tipo de trabajo para poder avanzar.

Hecha esta reflexión inicial en referencia al dominio del cuerpo creo que también la mayoría podemos coincidir en las siguientes afirmaciones que personalmente considero fundamentales:

- la importancia del dominio del balón para poder hacer todo lo demás. **Un jugador que no domina el balón debe estar permanentemente pendiente de él.** Tenemos que luchar por llegar al objetivo que el jugador “olvide” el balón porque ya lo pueda considerar parte de su cuerpo.
- **hay que conseguir que el balón y el cuerpo se muevan a diferente ritmo (desacoplar)** para tener libertad de movimientos y poder jugar con ambos

elementos a la vez, siempre teniendo en cuenta el que para mi es un elemento clave: **“manda” el balón y el jugador actúa siempre después de él.**

Partiendo pues de esta base, todos los demás bloques de contenido (entendiendo que lo que hemos comentado anteriormente lo podemos englobar como “bote, cambios, dribling”) son también muy importantes, y seguro que todos tenemos nuestro “librillo” de prioridades con nuestras argumentaciones de: qué hacer y como en función de cada edad, del nivel de cada jugador/a, etc. Todos válidos, respetables y también discutibles y mejorables.

A partir de aquí la pregunta que pongo sobre la mesa es: como lo llevamos a cabo? Qué referencias métodos o camino seguimos para desarrollarlos para que enriquezcan y ayuden a formar al jugador/a? Es aquí donde quiero hacer una aportación/opinión al respecto.

- a) **La técnica básica** (de cualquier fundamento): pienso que todo jugador debe conocer la ejecución básica de cualquier gesto. Esa aportación se la tenemos que dar nosotros en nuestras tareas pero al mismo tiempo combinando la posibilidad de que experimente con libertad para, por un lado: **ir consiguiendo “su propio gesto”** y, por otro, **quizás inventar, generar, crear, o combinar** otros de nuevos que nosotros quizás seríamos incapaces de proponer como entrenadores. **La creatividad debe tener su espacio y protagonismo.** El jugador debe aprender sobre nuestras aportaciones pero también crear y por tanto crecer en doble sentido. En lo que a las demostraciones se refiere debemos ser especialmente cuidadosos en no realizar una ejecución errónea o equivocada de gestos técnicos, ya que **el jugador/a observa i “caza especialmente las primeras instantáneas” marcándolas como referencias a seguir.** Si no sabemos ejecutar, hagámoslo sin el balón o mejor demosle la opción a algún jugador que ya sepa hacerlo con corrección.

Para todo ello son validas tareas sin situaciones de incertidumbre o toma de decisiones. El jugador/a se centra en sus acciones: puede imaginar (situarse en el contexto de cuando lo hago y como), de hecho en mi parecer deberíamos acostumbrar a que lo hagan siempre que sean capaces y ayudarles a ello. Imaginarse jugando nunca está de menos. Eso sí, la corrección del gesto técnico siempre tiene que primar por encima de la velocidad de ejecución en este apartado básico.

- b) **Toma de decisiones:** el desarrollo técnico-táctico del jugador se apoya de forma determinante en las tareas de toma de decisiones. En ellas, enfocadas en el bloque de contenido que pueda convenir, los jugadores/as **aprenden a decidir a base de acumular experiencias (errores, aciertos de lectura).**

A la vez, las diferentes situaciones contribuyen a **interiorizar más, escoger adecuadamente y afianzar los gestos técnicos necesarios a cada situación.** Como diría aquel: “el hambre agudiza el ingenio”. **No es**

determinante que el gesto básico llegue a ser perfecto estéticamente. Creo mucho más interesante que sea totalmente eficiente.

Para todo ello podemos utilizar diferentes tareas: de inferioridad numérica, tareas con hándicaps ofensivos o defensivos, etc. Una mínima ventaja en número o en tiempo del ataque o la defensa genera lectura y por tanto potencia esa toma de decisiones de la que estamos hablando.

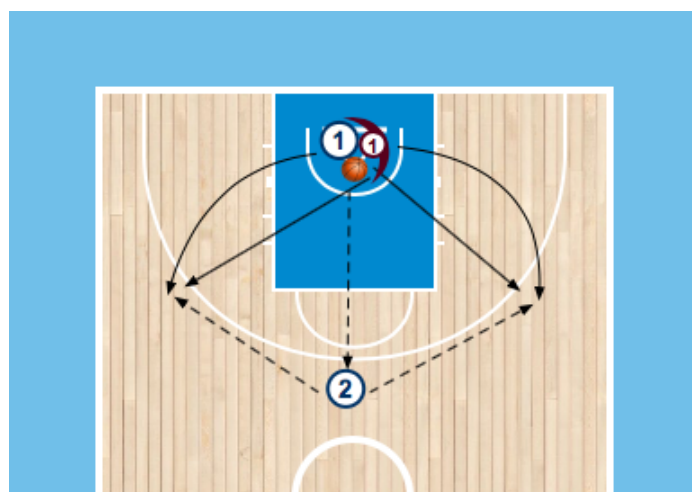
Personalmente me gusta mucho hablar de aquellos jugadores que ven pasar los partidos “en cámara lenta”: el juego va muy rápido pero ellos lo leen como en “slow motion”, su bagaje de experiencias es amplio y por tanto no sienten ansiedad por decidir correctamente. Simplemente lo hacen. Ese debe ser nuestro objetivo.

A modo de añadido, me gustaría recalcar también que personalmente encuentro adecuado **un primer contacto de forma jugada** con el concepto que se pueda trabajar luego en toma de decisiones. **Esto es, provocar que el jugador simplemente jugando unos minutos en el juego reducido** que convenga vea los errores de lectura que comete y de sentido y necesidad al trabajo posterior a realizar con las tareas de toma de decisiones propiamente dichas y anteriormente expuestas.

Ejemplo de ejercicio de “toma de decisiones” para trabajar 1x1 ofensivo

Objetivo: leer la posición defensiva para atacar.

Descripción: (1) pasa el balón a (2) y decide en que lado sale a recibir el balón. Antes y durante el momento de recibir el balón debe interpretar la decisión que tome la defensa para utilizar el recurso ofensivo más adecuado a su criterio para sacar provecho en la situación de 1x1. Podríamos añadir muchas variaciones: rodear un cono, que ambos tengan un número y sea el pasador quien decide quien ataca....



c) **Tecnificación:** El perfeccionamiento técnico para pulir detalles i mejorar el rendimiento, llamado tecnificación, puede ser enfocado tanto individual como colectivamente:

- a. Individual: me gusta hablar de tecnificación individual cuando trabajamos mejora técnica del jugador en dos posibles escenarios que pueden o no ser vinculados también en función de las edades:
 - i. situaciones de juego concretas en las que intervengan 1 solo jugador o 2 jugadores (el protagonista y un segundo en este segundo caso) en las que convenga ejecutar y perfeccionar un determinado gesto técnico que favorezca a la acción de uno o los 2 jugadores.
 - ii. por posiciones de juego (acciones concretas individuales en **situaciones específicas de juego** que puedan ser probables de encontrar en partido: en función de la defensa, del propio interés ofensivo, etc)

Si hablamos de las tareas que se pueden plantear al respecto, creo fundamental tener claro que estas deben centrar nuestra atención personalizada más que nunca si cabe. Trabajar tecnificación con más de 4 o 5 jugadores a la vez va a restar seguro nuestra atención y puede influir en la calidad del trabajo.

Al mismo tiempo, siempre que hablo de la tecnificación me gusta comentar sobre **el uso del vídeo** como herramienta de corrección instantánea. **“No hay mejor corrección para un jugador que verse él mismo realizando las acciones”**. Un “Ipad” o tableta digital nos basta para grabar, mostrar y avanzar en el perfeccionamiento de las acciones.

- b. Colectiva: serian aquellas acciones en las que implicamos a 3 o más jugadores ofensivos en situaciones de juego concretas (en principio contra 0 defensores) a ritmo real que impliquen el correcto gesto técnico, el “tempo” adecuado y la ocupación lógica del espacio de todos los participantes en ella.

En este sentido pues, cada acción tendrá su coherencia en función de tener claro, en cada situación y momento de esta, que reacciones defensivas puede suponer y como debemos actuar ante ello. Con todo ello conseguimos ser estrictos con el gesto técnico a la vez que aprendemos a entender situaciones de juego real y las posibles reacciones defensivas que podemos encontrar.

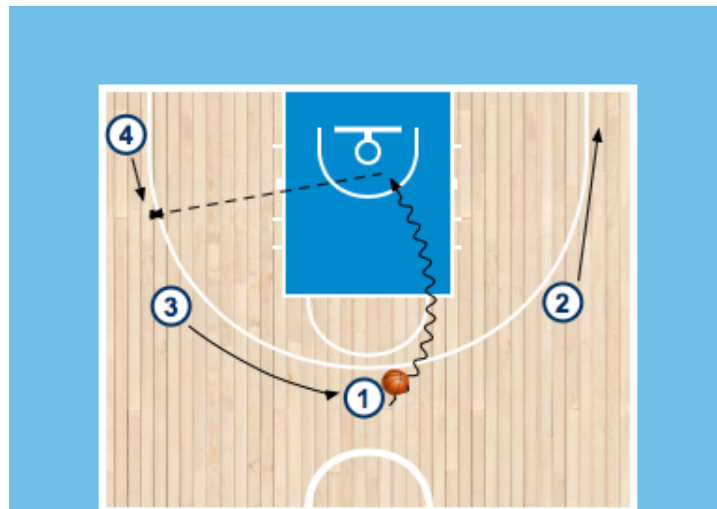
La herramienta para ejecutar estos parámetros de forma coordinada son lo que llamamos “ruedas comunicativas”.

Ejemplo de “Rueda Comunicativa” 4x0 con jugadores exteriores

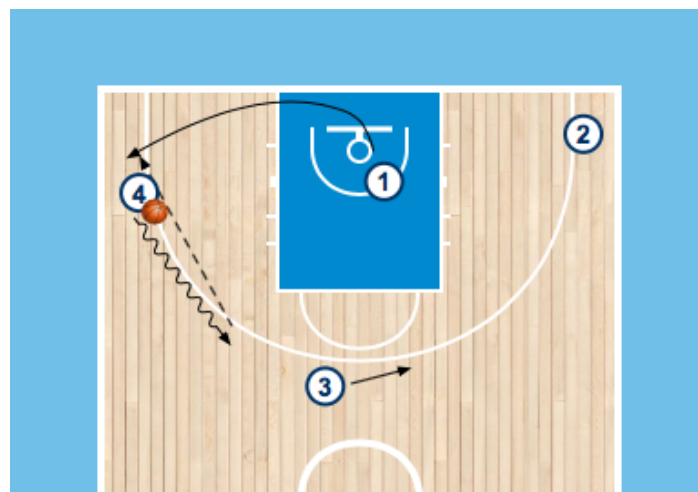
Objetivo: experimentar, entender y ejecutar correctamente una posible situación de 4x0 con jugadores exteriores a partir de una penetración central.

Descripción:

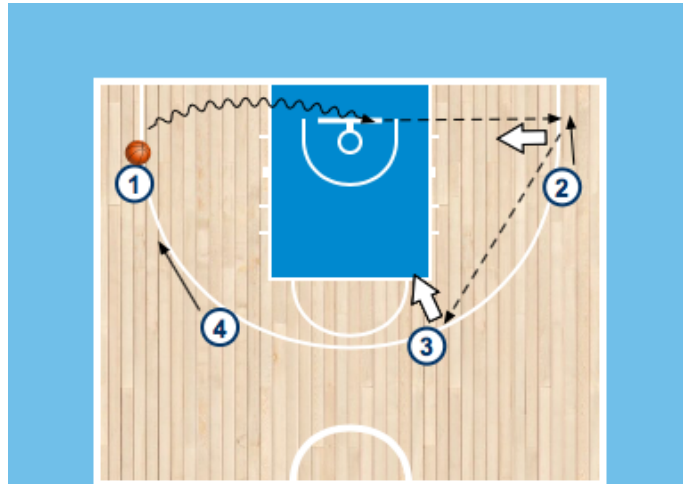
a) El jugador central penetra i trabajamos sobre la suposición que el jugador que acompaña en el lado balón no va a poder recibir porque no se va a realizar una ayuda desde ese lado. Por tanto, buscamos un pase a lado contrario con el consiguiente movimiento de los demás jugadores.



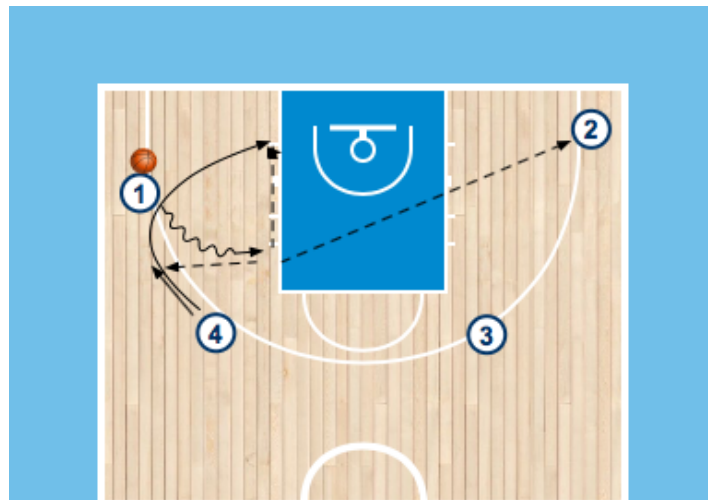
b) Jugamos con una idea que sería: el jugador que pasa en balón nunca puede retroceder: bajo mi opinión dejaría de jugar durante algunos segundos, por tanto el jugador de balón debe hacerle espacio para que avance hacia delante y tenga opción a recibir.



- c) Si (1) recibe el balón puede tener la opción de penetrar por línea de fondo para finalizar o abrir un posible pase al lado contrario.



- d) (1) también puede tener opción de penetrar hacia el centro. En éste caso trabajamos una opción de ganar la espalda para recibir y tirar o ganar la espalda con puerta atrás. También existiría el pase de cara.



Observaciones:

En todo el conjunto de la acción completa seguramente podríamos abrir debate de muchas de las reacciones defensivas i/o ofensivas que se pueden dar. Me abro a ello. En cualquiera de los casos hay un elemento de “tiempo” que es fundamental para mi:

“tiempo de pase y tiempo de recepción”: en todos los pases, ningún jugador puede llegar ni antes ni después a la recepción del balón. Hay que llegar en el momento justo que este (el balón) esté llegando.

Llegar antes al balón supone alertar al defensor y por tanto dejarle pensar como reaccionar. Llegar después rompe el “timing” de la acción pudiendo anular la efectividad la acción completa.

Por otro lado, **y la tecnificación?**

una vez se entiende el sentido “táctico” de la acción, podemos hacer que el jugador ponga énfasis en las acciones técnicas que componen cada pequeña acción de forma muy progresiva. Por ejemplo:

- amplitud en el bote de salida
- pasar a una mano en gacho tras el amago de entrada a canasta, etc.

El trabajo es complejo pero coordina el trabajo de los espacios, el tiempo correcto de juego y su interrelación con los elementos técnicos. También es cierto que este ejemplo implica 4 jugadores, pero seguro que podemos encontrar situaciones que solo impliquen 3. Cabe pensar y desarrollar.

Estas son pues bajo mi punto de vista las 3 herramientas fundamentales para ayudar al jugador a progresar en su formación: técnica básica, toma de decisiones y tecnificación. Estas, y jugar. Jugar y mucho, más juego reducido (3x3-4x4) que 5x5. En el juego reducido el jugador toca más el balón y tiene un mejor escenario para comprender acciones. Creo honestamente que abusamos del juego del 5x5 en formación. En cualquier caso, todo son opiniones y como he dicho al principio, el tiempo nos hace avanzar, mejorar, perfeccionar gracias a la experiencia y el razonamiento.

Jordi Martí Muntané
Entrenador Superior de Baloncesto
13/11/15