

JORNADAS TECNICAS AEEB. KALISE GRAN CANARIA.-

Héctor Cabrera

Miguel Gordo

Jesús Lorenzo

I. Introducción

Como miembros de la AEEB hemos tenido el privilegio de participar durante una semana, en una actividad bastante importante para entrenadores amateur como nosotros, y poder tener una visión real de una parte del trabajo realizado por un equipo de ACB, o lo que es lo mismo, baloncesto profesional.

Lo que define al profesionalismo, es la cantidad y calidad de medios (materiales, económicos, humanos y temporales) que proporcionan una dedicación a un equipo. Jugadores, entrenadores, fisioterapeutas, preparadores físicos, etc. se dedican a llevar a cabo la difícil tarea de lograr el mayor éxito deportivo a lo largo de una temporada.

Después de esta apasionante experiencia formativa y humana, hemos llegado a la conclusión de que palabras como seriedad, trabajo, organización y conocimientos son fundamentales para el adecuado desarrollo de esta tarea. Por otro lado, la colaboración entre técnicos, el compartir conocimientos, el valorar los trabajos de otros colegas, y la búsqueda constante de la excelencia desde el punto de vista de los entrenadores son caminos a tomar para la mejora constante del nivel del baloncesto en nuestro país, como hemos podido comprobar.

Nuestras expectativas eran altas, tanto desde el punto de vista meramente técnico (el aprendizaje de conceptos de juego y metodología ha sido óptimo en cuanto a calidad y cantidad), como desde el punto de vista organizativo. En ambos apartados, dichas expectativas han sido más que satisfechas por el excelente trato recibido por los miembros del Gran Canaria.

Quisiéramos agradecer de la manera más sincera posible a los entrenadores Salva Maldonado, José Samaniego, Carlos Frade y al resto del equipo, el excelente trato recibido, la constante

preocupación por nuestro aprovechamiento de la actividad, las molestias que se han tomado para facilitarnos el acceso a su trabajo diario, mostrarnos su elevadísimo nivel de organización y completar la tarea con un trato humano excelente. GRACIAS.

II. Plan semanal

La semana de entrenamientos que nos ha tocado vivir se encuadra dentro del siguiente contexto:

- Partido jugado (y perdido) en Sarajevo el martes por la tarde.
- Llegada a Gran Canaria el miércoles por la noche.
- Comienzo de los entrenamientos el jueves por la mañana.
-

El desarrollo de esta semana se desviaba un poco de lo normal, ya que el hecho de haber llegado a Gran Canaria el miércoles ya de madrugada, condicionó la organización de la semana haciéndola diferente de lo habitual, y restando sesiones de entrenamiento para favorecer el descanso de los jugadores. El próximo partido se disputaría el domingo por la mañana en el Centro Insular frente al Pamesa Valencia, y el martes por la tarde, el partido de vuelta de la Copa ULEB, frente al KK Bosna.

El desarrollo de nuestra semana queda como se presenta en la siguiente tabla:

	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUNES	MARTES
Mañana	<i>Reunión con entrenadores</i> 10.45 <i>Trabajo en el gimnasio</i> 11.30-12.30 <i>Entrenamiento</i> 12.30-14.00	<i>Reunión con entrenadores</i> 11.00 <i>Entrenamiento</i> 11.30-14.00	<i>Reunión con entrenadores</i> 10.30 <i>Sesión de video</i> 11.00-11.30 <i>Entrenamiento</i> 11.30-13.30	<i>Libre</i>	<i>Sesión de video</i> 11.00-11.30 <i>Sesión de tiro.</i> 11.30-12.30

Tarde	Libre Carlos Frade nos explica en la sede del club como hacen el scouting.	Libre	Libre	Reunión con entrenadores 18.00 Entrenamiento 18.30-20.30	Partido
--------------	---	-------	-------	---	---------

III. La Organización

Quizás uno de los aspectos que más nos llamó la atención de toda la experiencia, es la perfecta organización en la planificación y el desarrollo del trabajo a realizar.

Las sesiones mostraron una perfecta claridad de ideas en cuanto a los objetivos del trabajo y los medios para conseguirlos, y gracias a las explicaciones previas de los entrenadores, fuimos capaces de comprobar que el nivel de consecución de los objetivos planteados fue bastante alto. Este éxito organizativo radica en una perfecta claridad de ideas, tanto de programación como de metodología.

El entrenador principal planifica y dirige las sesiones de entrenamiento, pero el nivel de participación de sus dos ayudantes en ambas tareas es bastante alto.

Antes del entrenamiento, los miembros del cuerpo técnico se reúnen para poner en común los detalles de planificación de sus tareas durante el mismo, y los tres entran en la cancha con una idea muy clara del trabajo a realizar.

Tanto Salva Maldonado como "Sama" se dirigen a los jugadores, aunque sólo el entrenador principal suele parar los ejercicios para exponer correcciones. La actividad de ambos es grande a lo largo de toda la sesión y esto ayuda definitivamente a lograr un buen nivel de intensidad en el trabajo. Carlos además de realizar el mismo trabajo, va traduciendo al inglés todas las observaciones que se van haciendo.

Cuando el ejercicio lo requiere, el arbitraje corre a cargo de los entrenadores ayudantes, así como la concesión o no de las canastas conseguidas y de los cambios de jugadores.

Los demás miembros del staff (preparador físico, fisioterapeuta, delegado, etc.) colaboran tanto en tareas inherentes a su cargo (estiramientos, tareas de intendencia,...) como en labores de marcador y tiempo durante los ejercicios.

En definitiva, existe un alto grado de coordinación e implicación de todos los miembros del staff, pudiendo así desarrollarse el trabajo de manera eficaz y dirigida.

Además de estas tareas, antes y durante las sesiones, se podría decir que existe otra parte muy importante del trabajo, que para que sea productivo, se reparte entre los tres entrenadores. De esta manera, el entrenador principal debe, además de programar el trabajo, mantener reuniones individuales con los jugadores cuando sea necesario, participar en las actividades “sociales” del club (como la atención a los medios de comunicación) y coordinar el trabajo de sus ayudantes.

“Sama” es el responsable, entre otras cosas, del scouting propio del equipo, analizando situaciones y editando información impresa de las mismas para analizar con el resto del equipo técnico, así como del scouting de los equipos de la liga ACB.

Carlos se encarga del calentamiento con balón y del scouting del rival, cuando los equipos son de competición ULEB, tanto en lo que se refiere a elaboración audiovisual como impresa.

A veces y por diversas circunstancias, se solapa el trabajo de los dos entrenadores ayudantes en este aspecto, según las necesidades.

El desarrollo del trabajo a lo largo de la semana fue el que se muestra en la siguiente tabla:

	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	LUNES	MARTES
--	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------

Mañana	<p>Trabajo de recuperación basado en ejercicios de 3x3 y 1x1. En la segunda parte del entrenamiento se hace énfasis en la defensa en los ejercicios de 3x3. Juego de 5x5 practicando las jugadas. Ejercicios de tiro para terminar.</p>	<p>Ejercicios de 4x4 en desventaja, haciendo énfasis en la obligación de parar el balón. 4x4 sobre jugadas de ataque del Pamesa y 5x5 sobre lo mismo. Ejercicios de tiro para terminar.</p>	<p>3x3 trabajando la ayuda del poste después de los bloqueos. 5x5 sobre las jugadas del Pamesa, presionando líneas de pase. 5x5 con las jugadas propias de ataque. Ejercicios de tiro.</p>	<p>Libre</p>	<p>Sesión de tiro.</p>
Tarde	<p>Libre</p>	<p>Libre</p>	<p>Libre</p>	<p>Trabajo de 5x5 con las jugadas de ataque del KK Bosna. 5X5 con las jugadas propias que se van a utilizar en el partido de mañana. Ejercicios de tiro.</p>	<p>Partido.</p>

IV.- Las sesiones.

Aspectos generales:

Si bien en las tablas anteriores exponíamos la planificación del trabajo a realizar tanto durante la semana como en cada sesión,

en el siguiente apartado analizaremos el desarrollo de las sesiones desde un punto de vista general.

Algunas características metodológicas son las siguientes:

- La duración aproximada de las sesiones es de 120 minutos.
- Los ejercicios se suceden sin demasiadas pausas. El entrenador define las pausas para beber.
- Suponemos un uso repetido de ciertos ejercicios, ya que los jugadores conocen bastante bien el funcionamiento de ciertas rutinas. Conocida la dinámica del ejercicio, lo que varía es el contenido táctico del mismo.
- En los ejercicios el tiempo y el marcador son una constante, tanto en el trabajo de 5x5 como en otro trabajo más desglosado. No hay castigos físicos.
- Antes de empezar el calentamiento, el cuerpo técnico y los jugadores se reúnen para exponer los objetivos de la sesión.
- En el caso de que haya que introducir alguna corrección y/o exposición de conceptos, se realiza sobre la cancha antes de comenzar el entrenamiento en sí, de manera que no existen grandes pausas en la actividad.
- Unida a lo anterior, es destacable la continuidad del trabajo, con un buen nivel de ritmo y un notable mantenimiento de la intensidad. La progresión de los ejercicios es adecuada y la lógica en esta progresión da un notable sentido de unidad a la sesión.
- El trabajo puro de técnica individual se reduce al trabajo de volumen de tiro, siendo éste un trabajo de afinamiento más que de corrección. Durante el desarrollo de las sesiones, las correcciones individuales que no son de táctica colectiva son de táctica individual y pueden tener un pequeño componente técnico. Si bien se han realizado ejercicios de desglose de conceptos tácticos, no se pone demasiado énfasis en la técnica en sí, sino más bien en su aplicación. Hemos de decir que algunas correcciones a este respecto son de gran detalle.

Desarrollo de las sesiones:

A continuación expondremos el desarrollo-tipo de una sesión, a continuación de la reunión previa de todo el equipo y la posible exposición de determinada situación o situaciones a trabajar.

A.- Calentamiento:

Dirigido por Carlos

Duración: Aprox. 10-15 minutos

Contenido:

- Ejercicios con balón en toda la pista, esencialmente para practicar pases, desplazamientos, tiros y terminaciones bajo canasta, donde van rotando todos los jugadores.

B.- Estiramientos:

Dirigido por: Preparador físico y fisioterapeuta.

Duración: Aprox. 10 minutos

Contenido:

- Los estiramientos no están dirigidos, pero suponemos unas pautas y una progresión determinada, aunque cada jugador pueda utilizar diferentes movimientos. La actuación del fisioterapeuta y el preparador es necesaria para determinados estiramientos de ciertos jugadores.

C.- Ejercicios de transición al trabajo principal:

Dirigido por: Preparador físico

Duración: Aprox. 10 minutos

Contenido:

- Trabajo físico específico con series de abdominales, para pasar a la pista y hacer diferentes tipos de desplazamientos a lo largo de ella (laterales, skipping, progresiones, etc.).

D.- Parte principal:

Dirigido por Salva Maldonado y sus dos ayudantes.

Duración: Aprox. 90´.

Contenido:

- En función de los objetivos perseguidos en cada sesión, el desarrollo de las sesiones es diferente.
- Como norma general, se juega 5x5 durante una buena parte de las sesiones en todo el campo. Siempre se utiliza el reloj que marca la duración del ejercicio, así como también el marcador. Los ejercicios finalizan con un número determinado de puntos o con una

duración definida, pero siempre con tanteo. Éste se va acumulando a través de las series de juego 5x5 que se hagan. El reloj de posesión también trabaja.

