

Mejora de un jugador en entrenamiento integrado



José Javier Unzue Ciganda

Entrenador Superior de Baloncesto y Entrenador del equipo de 1ª división femenina de Lagunak.

Los protagonistas de los cuadernos técnicos que vamos a desarrollar durante esta temporada serán entrenadores de los equipos navarros que compiten en categoría nacional. El contenido de los mismos transmi-

tirá al resto de los técnicos, cómo entrenan y desarrollan con sus equipos, la táctica y estrategia que utilizan en dicha categoría.

Introducción

Durante estos últimos años la metodología y preparación de entrenamiento han evolucionado exponencialmente mejorando en todos los aspectos relacionados con el baloncesto. Un campo que ha pasado a tener gran relevancia ha sido la individualización del trabajo dentro de un entrenamiento grupal. En las siguientes líneas me gustaría reflejar pequeños detalles que espero nos ayuden a pulir un entrenamiento en edad de formación basado en ejercicios tipo. La mayoría de las ideas expuestas van dirigidas a facilitar la consecución de objetivos a largo plazo mediante la adquisi-

ción de hábitos y ganancia en autoconfianza. Muchas veces el hecho de proponer retos nos hace dar un paso atrás momentáneo en la calidad del juego pero una vez sea adquirido será mucho más fuerte y duradero.

Propondremos una serie de ejercicios sencillos que todos conocemos para comprobar cómo simples detalles pueden enriquecer el trabajo realizado. La tabla de contenidos es simplemente orientativa y busca una ordenación-progresión de los contenidos a alcanzar.

1.- PUNTOS IMPORTANTES PARA UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1.1. Qué: A la hora de planificar un entrenamiento dotamos de importancia a elementos organizativos de la sesión, al número de jugadores, ideas tácticas a desarrollar y otros muchos puntos más. Pero una pregunta debe ser clave, ¿atendemos a las necesidades individuales de nuestros jugadores? Para ello existen una serie de medios y estrategias que nos condimentarán el trabajo. Un mismo ejercicio cambia muchísimo en función al material utilizado, número de jugadores... A continuación daré unos pequeños ejemplos que espero aclaren este punto.

- **Materiales:** un ejercicio de 1c1 cambiará si damos a la defensa un balón. Esto ayudará al ataque a superar con mayor facilidad.
- **Jugadores:** 2 jugadores defendiendo a uno harán que el ejercicio suba de dificultad para este.
- **Velocidad:** un circuito realizado con cronómetro sube la dificultad.
- **Espacio:** cuanto más espacio dejamos al jugador más facilidad para escapar o ejecutar sus habilidades.
- **Dificultad:** efectuar un ejercicio de manejo de balón en el que todos los jugadores tengan que realizar cam-

bios de mano pero cada uno realice el adecuado en complejidad para sus habilidades.

- **Ordenes tácticas:** prohibir el robo, dar un número determinado de pases, retos de tocar balones, etc., incrementan o disminuyen la dificultad.
- **Rol:** Pasadores liberados entenderán mejor las ordenes tácticas colectivas.

1.2. Cómo: Dentro de un equipo tenemos personalidades y talentos diferenciados. Nuestra obligación además de cohesionar y hacer que funcione el grupo debe ser dotar a cada jugador de lo que necesita. Existen diferentes metodologías útiles que nos ayudarán a mejorar nuestros ejercicios y en consecuencia nuestros entrenamientos. Hablaremos de los puntos más relevantes para conseguirlo:

- **Sensación de reto (ejemplos):**
 - **Jugadores hábiles:** podemos subir la dificultad de la acción o involucrarle en ayudar a sus compañeros "si consigues tres asistencias tu equipo suma un punto más".
 - **Jugadores en proceso:** realiza el mismo gesto a mayor velocidad.
- **No sobrealentar ni desmotivar:** debemos mantener la medida en las acciones. Las palabras son importantes pero crear un ejercicio en el que

cada uno tenga lo que le conviene también lo es. Por ejemplo, si creamos un ejercicio en el que todos los niños acaben tirando a canasta desde sus posiciones de reto ganarán en motivación. Asimismo, si un jugador tira tres veces en un entrenamiento no disfrutará y por ende no mejorará. El mismo caso puede suceder con jugadores sobrealentados que, si consiguen todos los retos que les proponemos, no entenderán que cada día es una oportunidad para mejorar.

- **Sensación de intento:** insistiremos en darle importancia a intentar, más que en el resultado obtenido.
- **Objetivos alcanzables:** insistir en ejecutar acciones demasiado complejas hace retroceder. No pensemos que siempre se equivocan porque no quieren hacerlo, muchas veces el error está en el planteamiento de la actividad.
- **Programar:** deberíamos poner un apartado en nuestros ejercicios donde reflejemos los puntos individuales a mejorar. Numerar la dificultad de contenidos y objetivos nos ayudará a plantear correctamente la actividad.
- **Aplicable al juego:** lo realizado en el entrenamiento se tendrá que poner en práctica. Si enseñamos un cambio de mano a un jugador y cuando lo

Mejora de un jugador en entrenamiento integrado

realiza perdiendo el balón se lo recriminamos dejará de intentarlo.

• **Jugadores partícipes:** damos demasiadas órdenes rígidas a los jugadores. Será mejor proponer y que ellos elijan dentro de una coherencia. En este último punto es donde entrará el entrenador.

1.3. Campo: Metodologías a utilizar

• **Ejercicios/agrupaciones:** atenderemos al tipo de ejercicio y el número de personas. Tienen mucha importancia las oposiciones, el número de jugadores por espacio, etc.

• **El mismo ejercicio para todos:** cambiaremos los detalles dentro del ejercicio.

• **Diferentes ejercicios:** por ejemplo, diferentes tipos de tiro en un ejercicio individualizado.

• **Trabajo extra:** mientras unos meten un número de canastas otros anotarán diferente cantidad...

Aplicar estos apartados a todos los contenidos que hay que tener en cuenta en un entrenamiento habitual: coordinación, técnica individual, táctica individual y colectiva, estrategia...

2. - TABLA DE CONTENIDOS EN FUNCIÓN AL NIVEL DEPORTIVO:

Cada una de las filas de esta tabla, son solamente ejemplos de un ejercicio determinado. Podemos adaptar un mismo ejercicio a jugadores de mayor o menor nivel dando a los contenidos más o menos dificultad, tal y como reflejan las tres columnas de la derecha.

Estos contenidos han sido escogidos aleatoriamente y la clasificación es meramente orientativa. Es una idea para organizar los contenidos y dotarles de un valor para facilitar nuestra puesta en marcha en el entrenamiento. Cada jugador debería realizar un contenido acorde a su mejora.

A continuación explicaré el primer punto del cuadro: C/TI OF: mejora del manejo de balón:

En un circuito o rueda de cambios de mano dispondremos una escala de dificultad en la acción. Por ejemplo, cada 10 circuitos bien realizados con la mano derecha pasaremos a 10 circuitos con cambios por delante y así sucesivamente. Otra manera sería dar a elegir guiando la situación. Más adelante veremos otras maneras de organizar los contenidos.

PUNTOS IMPORTANTES PARA UN ENTRENAMIENTO INTEGRADO

QUÉ: Jugando con estos puntos dotamos a los ejercicios de la riqueza e individualización necesarias.

- Materiales: conos, balones...
- Jugadores: número, nivel...
- Velocidad
- Espacio
- Tiempo
- Dificultad
- Órdenes tácticas
- Rol: en el ejercicio, en el grupo...
- Número de órdenes: al mismo tiempo, correcciones...

CÓMO: Es esencial la manera de plantear y transmitir los contenidos y objetivos.

- Sensación de reto
- No sobrealentar/desmotivar
- Sensación de intento
- Objetivos alcanzables
- Programación:
 - Orden/seriación de objetivos y contenidos
 - De "0 a 10" en cantidad y calidad
- Aplicable al juego
- Jugadores partícipes del reto: que elijan cómo superarse.

CAMPO: El trabajo previo se tiene que ver reflejado en las diferentes metodologías utilizadas en pista.

- Estaciones/agrupaciones:
 - Ejercicios
 - Nivel
- Mismo ejercicio
- Diferentes ejercicios
- Trabajo extra
- Individualización de la actividad

TABLA DE INDIVIDUALIZACIÓN DEL TRABAJO

CUERPO DEL ENTRENAMIENTO		CONTENIDOS-DIFICULTAD		
Partes	Objetivos	Bajo	Medio	Alto
C/TI OF	1. Mejora del manejo del balón	Bote derecha	Cambio por delante	Doble cambio
C	2. Coordinar/movilizar trabajo de pies	Usar pie dominante	2 pies-sencillo	Dobles acciones
TI OF	3. Mecánica de tiro	Estático: frontal sin pase	En movimiento	En movimiento complejo lateral tras pase
TI/TAI OF	4. Superar 1c1 en bote	Defensor detrás	En movimiento cara a cara	De espaldas a defensor
TI OF	5. Ejecutar pases correctamente	Pecho frontal	Picado	Por detrás
TAI OF	6. Lectura de pase	Estático sin oposición	Defensor en movimiento	1c1 + ayuda
TI/TAI OF	7. Parar equilibrado para un buen tiro	Oposición lejana	Leve oposición	Oposición con ayuda
TAI OF	8. Recibir liberado en 1c1 sin balón	No molestar al balón	Aprovechar el balón	Generar otra ventaja
TI/TAI DEF	9. No ser superado en 1c1 sin balón	Aguantar en distancia	Cambiar trayectoria del atacante	Robar el balón
TI/TAI DEF	10. Prohibir canastas en corte	Buena colocación frontal tras recuperación	Alejar al atacante del aro	Robar LP + reacción
TAI/TAC OF	11. 3(PS)c3 cómo moverse tras pase/penetración	PS sin oposición	Alejarme del receptor	Buscando una doble acción
TAI/TAC OF	12. 3c3 cómo jugar sin balón	Seguridad en el pase	Pasar y cortar/sustituir	Buscar ventaja en lado contrario
TAI/TAC DEF	13. Robar el balón en colectivo	No me superan	Ayuda a distancia adecuada	Salto a robar

Mejora de un jugador en entrenamiento integrado

3. - EJEMPLOS CON VARIOS EJERCICIOS TÍPICOS DE UN ENTRENAMIENTO:

1. Trabajo individualizado de TI: cada uno su propio ejercicio (individualmente o por parejas).

- Progresión de menos a más.
- Objetivos progresivos (dichos antes).

Auto lanzamiento + c.d.m. + entrada (al meter 5 paso a siguiente nivel).

- 1º Delante + entrada normal.
- 2º Entre piernas + entrada cambio de paso.
- 3º Por detrás + aro pasado.

Mediante esta asignación de tareas cada jugador va progresando en su nivel técnico. Una vez conseguido el primer nivel pasamos al siguiente. Se puede realizar una tabla de control así como una propia autoevaluación del jugador.

2. Pato mareado.

- Grupos de nivel: diferenciar varios grupos en función del nivel deportivo.

- Nivel "bajo" cuatro en círculo y uno dentro (1 balón).
- Nivel "alto" tres en el triángulo y dos en centro (o 4 y 1 con dos balones).

- Individualización: grupos "aleatorios" en los que cada niño tiene una misión.

- Tipos de pase diferentes: atrás, frente, pique...
- Tipos e defensa diferentes: tocar, robar...

- Cuándo cambiar: según quién, número de robos... Facilitar que nadie se frustre por estar demasiado tiempo en el centro o que pierda la sensación de reto por no pasar nunca por el medio.

3. Estaciones de coordinación: jugamos con dificultad/materiales.

En esta metodología, podemos preparar diferentes niveles de la misma actividad dentro de cada estación.

1º Escaleras de coordinación:

- Elegir 1 o 2 balones. Hacemos que elijan ellos para que no se sientan presionados. En algún momento habrá que incentivarles al reto para mejorar: "Ahora con dos balones valiente...", "¿Intentamos con dos?, seguro que puedes..."
- Diferente movimiento de pies, diferente velocidad de ejecución...

2º Zig-zag:

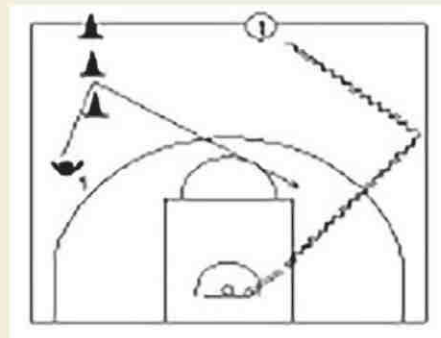
- Elegir tipo de c.d.m. y número de balones.
- Elegir recorrido.

3º Sprint + c.d.m. + parada y tiro.

- El que vuelve puede molestar el tiro (dejando tirar). Por ejemplo el tirador le dice cuándo parar al defensor, cómo tiene que parar (pata coja, de espaldas...), etc..
- Elegir cuándo y cómo el c.d.m. o la parada.

4. 1c1: dos roles, atacante y defensor.

- Atacante: salida a banda, c.d.m. y carrera para hacer una entrada (elegir dcha. o izda.). Finalización en función a la ventaja o al nivel.
- Defensa: corre a rodear el pivote (dicho por entrenador o compañero) Los pivotes estarán numerados o diferenciados por colores.



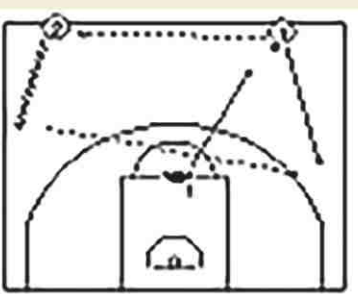
CLAVES

- Según el número o color elegido le daremos más o menos tiempo al jugador que entra.
- También podemos acercar-alejar la distancia entre atacante y defensor.
- La defensa tendrá balón: además de trabajar manejo, ponemos una traba a la hora de defender facilitando el ataque.

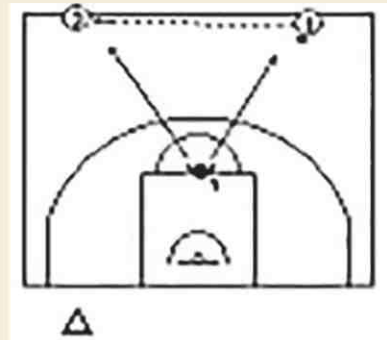
5. 2c1: si robamos tras primer pase se la pasamos a su compañero y seguimos (hasta robar 3).

Variante:

- Entrenador dice a quién va.
- Jugar con oposición o no...



Entrenador (triángulo) decide a por quién va

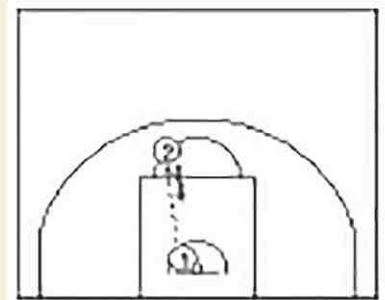


CLAVES

- Dar balón a la defensa.
- Cada jugador que ataca tiene un balón.
- Defensa toca o rodea un pivote, línea...

6. Parejas-tiro: individualizado (mi compañero me ayuda-corrige).

- Nivel bajo: pase frontal-tiro estático.



- Nivel medio: pase lateral-tiro estático.



- Nivel alto: pases laterales-tiro en movimiento.



Mejora de un jugador en entrenamiento integrado

7. 2c2 + pasador (o entrenador).

- A robar (2 puntos) o tocar balón (1 punto) hasta que defensa consigue 5 puntos. Cuando robo se pasa a pasador y seguimos jugando (pasa a atacantes).
- Tras canasta saque a pasador y seguimos jugando.

CLAVES

- Las superioridades dotan de confianza a los jugadores que se sienten menos presionados. Es un buen momento para que los jugadores de mayor nivel favorezcan el juego de los demás como pasadores ganando en visión de juego y en liderazgo positivo.
- El pasador puede ser móvil. Además puede tener la potestad de anotar.

8. 4c3: el pasador liberado en movimiento. Quien mete cambia por pasador.

- Diferentes maneras de actuar del pasador según iniciativa: pasar sin bote, superar y pasar, jugar el lado contrario...
 - Diferentes maneras de actuar del jugador: no apoyarse en el pasador, superar en 1c1, buscar espacios libres...
- Variante: limitar espacios.

9. 3c3/4c4 con normas.

- Pase tras tocar una línea (1 punto en recepción tras línea de banda, fondo vale 2).
- Canasta tras pase sin bote, sacamos de nuevo.
- Órdenes individualizadas dentro del juego: pasa para ayudar, vete y deja espacio para el compañero...

4.- ADAPTACIONES A DIFERENTES NIVELES:

Existen otras maneras de mejorar individualmente fuera del entrenamiento estandarizado. La mayoría se realizan en edades más avanzadas. Estas son varias de ellas:

- **Auto entrenamiento:** fuera de horario de entrenamiento y con labores específicas. Se pueden establecer ejercicios que se puedan realizar fuera de la sesión. Por supuesto, totalmente opcional y con un toque lúdico.

- **Tecnificación:** individualmente o en pequeños grupos se trabaja una mejora concreta de gestos. Se puede hacer en entrenamiento o en sesiones extras. En edades de formación es recomendable ofrecérselo a todos.
- **Trabajo por puestos:** conseguir unas habilidades concretas para el lugar del campo en el que juego. No es recomendable en edades inferiores. Consiste en dar habilidades o situaciones concretas relacionadas a la posición del jugador.

5.- MEJORA EN UN EQUIPO DE COMPETICIÓN:

Es innegable que existe una gran diferencia entre jugadores en formación y jugadores en competición. En el campo que nos atañe esto se ve reflejado en varios puntos:

- **Los contenidos/objetivos son más específicos:** no buscamos un crecimiento global en múltiples facetas, nos detenemos en una para sacarle rendimiento en el juego. Un ejemplo podría ser el siguiente:
Contenido: arrancada con mano izquierda. En edades de formación podríamos buscar múltiples diferentes ejecuciones y espacios. En cambio, en competición igual pedimos una salida concreta dentro de un sistema para parar y tirar.
- **Resultados a corto plazo:** al ser más detallado y no necesitar de excesivas lecturas, un detalle puede ayudar a mejorar un gesto. Por ejemplo, múltiples repeticiones desde un punto concreto de tiro.
- **Conciencia del jugador del trabajo a realizar:** este es el punto más relevante en la mejora del jugador de competición. Saber qué trabaja e interpretarlo le ayudará a ser más analítico en el detalle. Es muy importante que les hagamos partícipes de esta mejora.

6.- MEJORA INDIVIDUAL - LAGUNAK, NACIONAL FEMENINO:

A continuación explicaré brevemente cómo trabajo la mejora individual dentro de mi actual equipo. El trabajo está dividido en varios apartados y es responsabilidad del cuerpo técnico el completo.

- **Tutorización:** cada mes escogemos un contenido a potenciar para mejorar las prestaciones de la jugadora en entrenamiento y en partido. Cada entrenador será tutor de un grupo de jugadoras creando el plan de trabajo y realizando el seguimiento y evaluación.

Al principio del programa se realiza una tutoría individual con cada una de ellas en las que se comparte el plan.

Ej: Se muestra a una jugadora cómo repite continuamente pasos de caída en la defensa de 1c1. Se establecerá el plan dentro de entrenamiento para corregirlo.

- **Tecnificación:** en periodos de menor carga competitiva (pretemporada, navidad, semana santa y final de temporada) realizamos una separación individual o por grupos pequeños en la que desarrollamos dos contenidos. Al principio dirigimos las sesiones pero conforme avanzan los días, ellas disponen de un espacio de diez minutos en el que realizan "su ejercicio".
Ej: Por parejas, una hace de reboteadora y pasadora durante diez repeticiones. La otra jugadora hará salidas hacia izquierda con cambio de mano en carrera.

- **Puestos:** generalmente una vez por semana separamos al equipo en dos o tres grupos de trabajo compartiendo contenido/objetivo. Cada entrenador se encarga de un grupo en periodos de aproximadamente un mes. Estos contenidos están ligados a la manera de jugar general y los contenidos grupales de este periodo concreto.

A modo de ejemplificación, exteriores realizarán juego de cara e interiores juego de espaldas.

- **Ruedas de tiro/espacio: técnica general:** dentro de estos ejercicios las jugadoras compartirán contenidos comunes a todas. Por ejemplo, pase al poste bajo.

