PREPAREMOS A LOS MINIS

Artículo de Jordi Cabana

(Febrero 2005)

Entrenador de baloncesto Escola Sant Gervasi
(Mollet - Barcelona)

Documento de distribución exclusiva desde Zonabasket.com
No se contempla otro tipo de uso en el presente formato
sin autorización del autor

RESUMEN:

En este sencillo documento se plantean una serie de interesantes reflexiones sobre los planteamientos que los chavales - cuando se inician en el baloncesto a través del minibasket -, deberían desarrollar para su posterior evolución. Utilizando como medio "incisivas preguntas" el autor nos invita a reflexionar como entrenadores sobre cuáles son las inquietudes que mueven a los niños a practicar y continuar en el baloncesto.

La especial atención que el entrenador debe prestar a estas inquietudes debe guiar su trabajo en el día a día, de manera que paso a paso se consiga ir dotando a los jóvenes, no ya sólo de una mejora de conocimientos técnicos y deportivos, sino también de valores que contribuyan en el aspecto humano a potenciar su habilidad y ponerla al servicio de un grupo con objetivos comunes.

Por ello los entrenadores, y más en esta edad, deben poder ser un modelo a seguir que contribuya a generar y mantener ilusión a la par que esfuerzo, mediante el empleo de tareas sencillas a través de objetivos alcanzables para los chavales.

Mediante la formulación de preguntas sencillas en el entrenamiento y otras estrategias, el autor nos ayuda a conocer y desarrollar otras maneras de cómo contribuir al aprendizaje de nuestro deporte.

¿QUÉ SE DEBE APRENDER EN MINI?

"Es que esto lo tendrían que haber aprendido en minibasket....".

Se trata de una de las lamentaciones más habituales de entrenadores de categoría infantil, cadete o, incluso, junior al referirse a defectos de los jugadores a los que entrenan. Aunque muchas veces se trata de una excusa que tapa errores propios y sirve como consuelo ante la falta de autocrítica, muchas otras responde realmente a una deficiencia importante que hace perder tiempo valioso de entrenamiento, puesto que obliga a dar pasos atrás en la progresión (más o menos) programada.

¿Y qué es lo que se debe aprender en mini?. Será fácil convenir que hay que potenciar las habilidades coordinativas, así como introducir conceptos simples del juego. Quizás generaremos un poco más de polémica si afirmamos que resulta una pequeña pérdida de tiempo querer tecnificar gestos del juego cuando es muy probable que el cuerpo del jugador cambie sustancialmente (¡crezca!) en uno o dos años y se pierda ese pulido gestual y se tenga que volver a ir para atrás. Y, para acabar, todos estaremos de acuerdo en que el niño tiene que JUGAR y DIVERTIRSE. Pero, ¿y ya está?.

Igual que acabamos de decir que el jugador mini aún no está en una etapa en que su cuerpo esté desarrollado - con lo que ello conlleva -, sí que se considera una de las etapas en que está más receptivo y le es más sencillo asimilar conceptos de forma inconsciente.

¿Por qué no introducir entonces toda esa serie de aspectos que no son directamente del juego, pero que lo favorecen, para que lo interioricen desde un buen principio?. Es decir, si la etapa mini es una etapa PREPARATIVA para el baloncesto, no puedo evitar preguntarme: ¿por qué no preparar realmente al jugador para el juego, en lugar de pretender empezar a desarrollarlo complejamente como si todo ya estuviera preparado para ello?.

LA TRANSMISIÓN DE VALORES

"Los jugadores son unos vagos, no lo dan todo en la pista".

La mayor queja que se vierte hoy sobre los jóvenes jugadores es su falta de capacidad de sacrificio y esfuerzo. Los factores sociales son determinantes, pero no debe servir de excusa para dejarlo por imposible y no intentar inculcar ese valor desde pequeños. Haced una prueba: preguntad a cualquier jugador vuestro cuáles son los partidos que más le gusta ver. ¿Y a vosotros?, ¿Cuáles son los partidos que decís que "crean afición"?.

Además de los que destilan calidad, nadie me negará que a todos nos encantan los partidos que destilen emoción, que sean igualados. Y, ¿acaso el jugador que está participando en un partido igualadísimo está divirtiéndose en ese momento?. A menos que tenga tendencias masoquistas, seguramente no lo saboreará hasta que acabe el partido y lo analice. ¿Y por qué esos son los partidos más bonitos?. Porque son los que tienen una exigencia de esfuerzo mayor, los que no permiten ningún bajón de sacrificio físico... ¡y mental!. Podemos pensar en si es patológico o no, pero, en el fondo, lo que nos gusta es que nos lo pongan difícil, y siempre se valora más lo que cuesta conseguir.

Por otro lado, ¿quién no ha analizado positivamente una derrota sólo por el hecho de que "los jugadores han dado todo lo que tenían dentro"?.

Aunque esto suena a tópico futbolero, no deja de ser otra prueba de que, en el fondo, el esfuerzo produce satisfacción *a posteriori*. Otro detalle: aunque *a priori* se diga lo contrario, a nadie le gusta estar en una categoría en la que gana cada semana de 50 puntos, porque sin rivalidad no hay diversión debido a la falta de necesidad de sacrificio y esfuerzo.

Entonces, si todos salimos satisfechos cuando notamos que el cuerpo y la mente han hecho un desgaste grande (JUGANDO a tope a nuestro deporte favorito, no lo olvidemos), ¿qué falla?. ¿Por qué los jóvenes jugadores no quieren buscar esa satisfacción? ¿Son tontos, acaso?. Por desgracia, la psicología no es mi especialidad y eso me impide analizarlo científicamente, pero sí que creo que los jugadores, cuando nacen, no SABEN que, digamos, "eso" existe.

Cabe preguntarse por ello ¿si alguien se lo ha enseñado alguna vez?. ¿Y quién puede ENSEÑÁRselo?. No nos engañemos, el que mayor capacidad de enseñanza tiene en la pista de baloncesto es el ENTRENADOR.

En conclusión, una de las principales prioridades a desarrollar especialmente en esta categoría es la de valorar mucho el esfuerzo y el sacrificio. Pero, claro, para ello el entrenador debe ser un ejemplo de esfuerzo y sacrificio. ¿Estamos realmente preparados para ello?. Todo lo que le pidamos al jugador no puede verse contradicho por las acciones del entrenador. El niño, a esta edad, copia lo que hacen los mayores, por tanto si pedimos puntualidad, el entrenador no puede llegar tarde por sistema, sólo por el hecho de que tenga una supuesta "bula". Si pedimos esfuerzo defensivo, no podemos por menos que prepararnos los entrenamientos con rigor y haciendo algo más que una lista de ejercicios que nos haga salir del paso. Parafraseando un dicho popular, "esfuerzo atrae a esfuerzo".

¡Atención! Aquí llegamos a un punto complicado. No se debe confundir esa exigencia con convertir la pista de baloncesto en un "campamento de formación de fuerzas militares de élite". El entrenador no es un sargento, es un entrenador. Vuelvo para atrás: el niño acude al entrenamiento a JUGAR y DIVERTIRSE. Enseñémosle a esforzarse de forma divertida usando incentivos, y no con la táctica del grito y el castigo. Hagamos caso a aquel holandés, seamos "siempre positivos".

El jugador nos escuchará más cuanto más nos ganemos su admiración, no necesariamente cuanto más miedo nos tenga (a nosotros, o al escudo al que representamos, claro) porque ese miedo se acabará algún día y entonces no quedará nada en lo que apoyarse. Volvemos a lo de antes: seamos un ejemplo y aprovechémonos de su capacidad innata para imitar. Pongámosle objetivos razonables y retémosle a conseguirlos. Juguemos con el orgullo competitivo innato de los pequeños para que avancen en este sentido.

ENSEÑAR A APRENDER

"Este jugador no ha aprendido a escuchar".

Para empezar, yo me pregunto: ¿alguien le ha enseñado?. Se trata de otra frase muy manida entre el círculo de entrenadores de formación. Todos tenemos muy, pero que muy claro que el jugador que escucha y presta atención está entre los que más evoluciona al cabo del año. Pero, ¿le damos importancia y enseñamos al jugador a hacerlo?.

Y otra vez, algo muy importante a valorar en la categoría de minibásquet: El jugador no SABE que cuanto más escuche e intente asimilar lo que se le dice -partiendo de la base que todos aquí sabemos mucho de baloncesto y podemos ayudar mucho al jugador -, tiene que APRENDERLO. Pues vamos a ENSEÑÁRSELO desde pequeño. Valoremos que nos escuchen, y que SE escuchen entre ellos.

Pero, ¡atención! aquí hay otro posible foco de "abuso de poder" por parte del entrenador. El jugador tiene que aprender que hay que escuchar porque lo que se dice es importante no porque lo dice "el hombre de la pizarra". Pues hablemos e interrumpamos algo tan valioso como el juego de un niño para decir algo IMPORTANTE, no sólo para gustarnos a nosotros mismos. Es decir, ante la duda, dejadles JUGAR ¿Habéis mirado alguna vez las caras de vuestros jugadores cuando habláis?. ¿Cuánto tiempo diríais que tardan en tener la mirada perdida, o los ojos medio cerrados, o empiezan a darle capotes al de al lado?. Un niño de esta edad no tiene la capacidad de atención muy alta, así que seleccionemos con mucha atención lo que vamos a decirles y no hablemos por hablar. Eso sí, mientras lo hagáis, poned énfasis en que estén atentos. Pegad algún capote vosotros alguna vez cuando veáis a alguien en la luna, o preguntadles lo que acabáis de decir para ver si os escuchan. O aún mejor, hacedles partícipes de lo que vais a explicar. Hacedles preguntas sobre el error del compañero, o sobre cómo es la manera más cómoda de hacer una entrada, o a qué distancia hay que dejar el balón del aro para asegurar al máximo que entre, o cuál es la prioridad de la defensa. Los niños "saben más que el hambre" y el hecho de que ellos mismos se den las claves puede hacer que presten más atención.

Un pequeño truco/consejo para evitar explicaciones largas e innecesarias: "evitad los ejercicios complicados". No hay nada menos operativo que corregir logística (cómo se organiza un ejercicio) en lugar de baloncesto (qué se hace en un ejercicio). Si un ejercicio no sale, antes de pegar la bronca de turno, analizad si no es demasiado complejo para niños de esa edad, y, en caso afirmativo, cambiadlo sin sonrojo y a la mayor brevedad. No pasa nada por rectificar la "lista de ejercicios" y ya sabéis todos que lo que vale en un júnior no tiene porqué valer en un mini... ¿verdad?.

AYUDAR A PENSAR

"Los jugadores no saben pensar y no juegan concentrados".

Esto es más de lo mismo. Personalmente, resulta un poco frustrante ver cómo un entrenador que se ha pasado el entrenamiento o el partido dirigiendo con el "joystick" a los jugadores luego les reproche que no piensan. ¡Pues vamos a dejarles pensar!. Y potenciemos desde pequeños que jueguen dándole al cerebro, planteando situaciones que impliquen elección, ejercicios con trampa y, sobretodo, dejándoles que se equivoquen.

Si se equivocan, la próxima vez que se encuentren en esa situación quizás se den cuenta, piensen en una solución diferente, y la resuelvan. Y si no lo consiguen, entonces echémosles una mano ayudándoles a descubrir la solución, pero a la vez, exigiéndoles que presten atención a lo que tienen delante, y que se concentren en resolverlo para que no necesiten vuestra ayuda continuamente.

Y si un jugador debe pasarse el rato que está en juego buscando soluciones que le requieren estar pensando y analizando los factores que se están desarrollando delante suyo, muy probablemente estará todo el tiempo concentrado. ¡Por la cuenta que le traerá!.

Así pues, en unas pocas líneas, hemos incidido en una serie de prioridades que deberían existir en la programación de una temporada en un equipo de categoría minibasket. Por desgracia, ya de por sí todos estos conceptos son tan complejos que pueden comerse el tiempo dedicado a aspectos técnicos del deporte, pero compañeros/as entrenadores/as, ¿cómo se desarrolla un programa técnico si los jugadores se esfuerzan, escuchan y están concentrados?.

A más de uno ya se le debe estar haciendo la boca agua sólo de pensarlo. Pues creemos el buen caldo de cultivo desde las fases iniciales del juego. PREPAREMOS al jugador a aprender a jugar a baloncesto, optimizando su forma de actuar en el entrenamiento para que asimilen lo más rápidamente posible los conceptos técnico-tácticos que tanto disfrutamos desarrollando. Eso sí, no dejemos de cuidar estos detalles NUNCA en la formación del jugador. En categoría mini deben ser prioritarios, pero nunca dejan de ser importantes y el entrenador debe tenerlos en la cabeza para que no se olviden. Porque lo que no se entrena o recuerda se olvida. Si nosotros tenemos muchas cosas en la cabeza, los niños, a su nivel, no tienen menos...

Ciertamente, cuanto más cerca estemos de la situación óptima en estos aspectos, más sencillo será tener jugadores rindiendo al máximo de sus posibilidades.

Jordi Cabana
Entrenador de Baloncesto Escola Sant Gervasi 2004-05 (Mollet – Barcelona)
Participa habitualmente en los campus de Elitejove
Miembro Proweb de Zonabasket.com desde su creación