

## **BALONCESTO RESPONSABLE** – por José A. Sendón

El pasado 8 de marzo de 2020 parecía un domingo más, un día festivo, de familia, de celebraciones,... de BASKET. Para muchos de nosotros baloncesto y domingo son dos palabras que van de la mano.

Sin embargo, el destino es muy caprichoso. De la alegría y celebraciones por un objetivo cumplido tras un proyecto de dos años de trabajo pasamos a una pandemia que se está llevando miles de vidas, destruyendo la economía, y en definitiva, paralizándolo todo, la temporada quedaba cancelada. **¡ilusiones rotas!**



¿Y ahora qué? ¿En qué punto nos encontramos? Un Confinamiento y Estado de Alarma después intentamos reponernos del duro golpe y empezar a **vivir** de nuevo. La sociedad tiene y debe aprender a convivir con el virus mientras no consigamos doblegarlo, y en ese sentido la reanudación de la actividad deportiva se antoja vital por los valores y beneficios físicos y morales que aporta deporte. Federaciones, clubes, entrenadores y jugadores estamos en ello, siempre siguiendo las normas dictadas por las autoridades sanitarias y los protocolos aprobados por Federaciones, CCAA y ayuntamientos. Nos hallamos ante la pretemporada más extraña e incierta de nuestra vida.

Con todo esto, no debemos olvidar que el baloncesto, además de ser un deporte de contacto, se desarrolla principalmente compartiendo algo tan importante como el “balón”, o la “pelotita” como diría mi gran amigo argentino del cual tengo el honor de disfrutar como ayudante.

¿Y entonces?

- No entrenamos y nos paramos de nuevo. Tenemos miedo del contagio, la mascarilla es un “rollo” y además nadie nos garantiza que vaya a iniciarse la competición. Nos ponemos a llorar porque no vemos posible entrenar sin contacto y sin pasarnos la bola.
- Hacemos gala de esa cualidad que define a los entrenadores de baloncesto, resiliencia, capacidad de reinventarse, imaginación y generosidad para anteponer los intereses de nuestro deporte a los suyos propios.

Nosotros preferimos optar por la segunda opción, toca reinventarse y recuperar la actividad para disfrutar del baloncesto y transmitir optimismo a la sociedad. ¿Quién dice que no se

puede entrenar sin compartir balón? Preferimos “reprogramar” antes que “cancelar ilusiones”, considero que ya hemos cancelado demasiadas cosas durante estos meses. Toca echarle imaginación para adaptar o idear ejercicios de 1x0 que a su vez sean útiles y divertidos. ¿No nos quejamos siempre de que no tenemos tiempo para tecnificar con la vorágine de la competición? Pues eso, a tecnificar, ¡viva el paso cero! Vamos a meternos en faena: tipos de paradas, finalizaciones, esas punteras mal enfocadas para salir del cambio de mano, esos dedos tras el tiro, etc.

Manolo mi amigo y socio en esta aventura siempre me dice que hay que hacer lo que te produce felicidad. El baloncesto entre otras cosas, **nos aporta FELICIDAD, sólo queda hacerlo responsablemente.**

A continuación intentaré resumir lo que podría ser una idea de sesión de nuestra primera semana de entrenamientos a punto de empezar. Es una sesión para recuperar la rutina, la vida y reducir la ansiedad. **Todos los ejercicios se ejecutan sin compartir bola y con mascarilla, además de seguir todos los protocolos sanitarios para entradas y salidas de la pista, desinfección, higiene, etc.**

## Sesión de entrenamiento

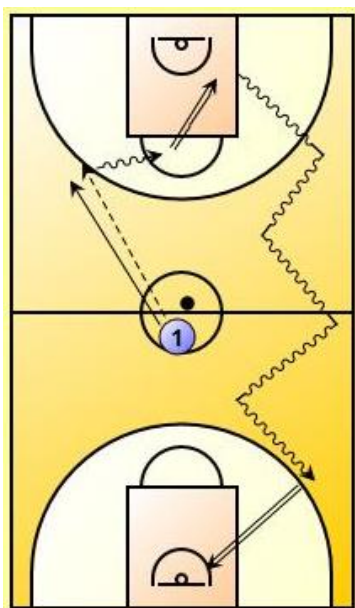
### **Calentamiento (7 min).**

Jugador con bola botando de canasta a canasta finalizando a su gusto.

### **Fundamentos (15 min).**

Progresión del fundamento de cambio de mano y sus distintos matices.

#### Ejercicio 1.



Trabajo muy analítico para la tecnificación del cambio entre las piernas primero, y cambios de mano en general en su segunda parte. En primer lugar, el jugador se realiza un autopase largo y tiene que correr para coger la bola antes de que se produzca el segundo bote. Realizará dos “ochos” entre las piernas sin botar para salir cruzado y entrar a canasta. Con el trabajo de los 8 habituémos al jugador al gesto de agacharse y flexionar correctamente para ejecutar el fundamento. Cuando lo haya dominado, la progresión será hacerlo ya con bote real.

Después de finalizar, recogerá su rebote y volverá en zigzag realizando distintos cambios de mano pautados y explicados, finalizando bien con tiro o cualquier otra finalización que queramos trabajar.

### **Fundamentos (35 min) con pausa a mitad para hidratación y desinfección de manos y bola.**

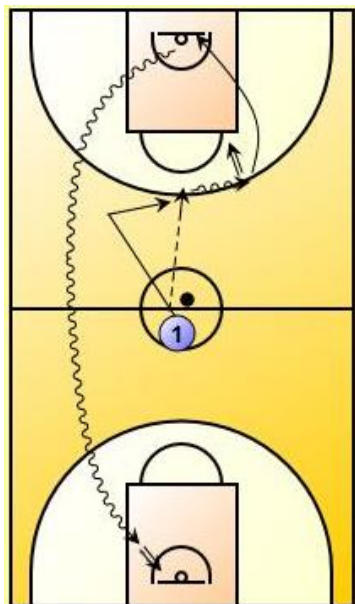
Tecnificación de paradas y finalizaciones. Especial incidencia y desarrollo del “paso 0”.

### Tiro analítico de forma individual (7 min).

Cada jugador tira y coge su propio rebote. En la recogida del balón aprovechamos para dar indicaciones sobre técnica y ejecución.

### Tiro en fatiga (7 min).

#### Ejercicio 2. "Box to box".



El jugador se realizará un autopase largo para ir a recoger la bola, previa finta, para realizar tiro tras salida de supuesto BD. Cogerá su propio rebote y finalizará en la canasta contraria según las pautas que se la hayan marcado según trabajo anterior.

Este ejercicio lo alternaremos con el tiro individual usando la máquina.

**Vuelta a la calma (10 min).** Tiros libres y estiramientos manteniendo distancias de seguridad.

### Desinfección de material y personas, y para casa.

En definitiva, con estas líneas sólo he querido aprovechar la oportunidad que me ha brindado la AEEB para compartir con vosotros mi humilde opinión sobre cómo afecta la pandemia actual a la realidad de nuestro deporte. Los ejercicios explicados y rutina de entrenamiento son lo de menos, sólo son ejemplos entre los miles que cualquier entrenador puede preparar y sin duda mejorar. El verdadero mensaje que quiero transmitir es la idea de que **el baloncesto no solo es necesario para revivir una sociedad estresada y ávida de normalidad, sino que además es perfectamente posible realizar entrenamientos útiles sin menoscabo de la seguridad y responsabilidad.**

¿Virus? por desgracia de momento sí. Baloncesto siempre.

*A las personas les unen las emociones, no las razones, emocionémonos juntos.*



**José A. Sendón Vázquez**  
Entrenador Superior de Baloncesto  
Club de Baloncesto Daganzo