

ANA BELÉN ÁLVARO. Con creatividad y Alegría

Ana Belén Álvaro es coordinadora de las actividades extraescolares en el colegio Británico de Puzol Caxton College y también de los Clubes de baloncesto y natación del colegio.

De un día para otro nos damos cuenta que ya no podemos ir a la pista, no vamos a ver a nuestros jugadores y no podemos salir.

A continuación os explico cómo hemos ido adaptando, y seguimos haciéndolo, nuestro trabajo diario a las diferentes fases durante esta pandemia.



Primera parte. Nos confinan

En un breve espacio de tiempo hay que decidir el **Qué**, el **Cuándo** y el **Cómo** de nuestros entrenamientos con nuestros equipos.

- **El Qué.** Porque estamos todos encerrados en casa, y hay muchas clases de casas: con jardín, grandes, pequeñas, pisos, sin jardín, sin terraza, sin balcón, con vecinos, sin vecinos...
- **El Cuándo.** Tenemos niños de diferentes clases, prebenjamines, benjamines, alevines... cadetes... cada uno de ellos tiene una realidad diferente, clases online siguiendo completamente el horario del colegio (en el mío por ejemplo), solamente deberes, algunas clases online y otras no, nada...
- **El Cómo.** Estaremos de acuerdo que no es lo mismo entrenar a un Prebenjamín que a un cadete. En el primer caso, la relación con el entrenador es visual, de contacto con sus compañeros/amigos, vernos en el entrenamiento, de ver en la cara del niño qué día ha tenido hoy, si está triste, preocupado... el cadete, una edad más adulta, otros objetivos más de baloncesto.

Afortunadamente pienso, y siempre lo defiendo, que los entrenadores de deportes en general, y de baloncesto en particular, somos personas resolutivas, creativas y con suficientes herramientas para afrontar situaciones diferentes.

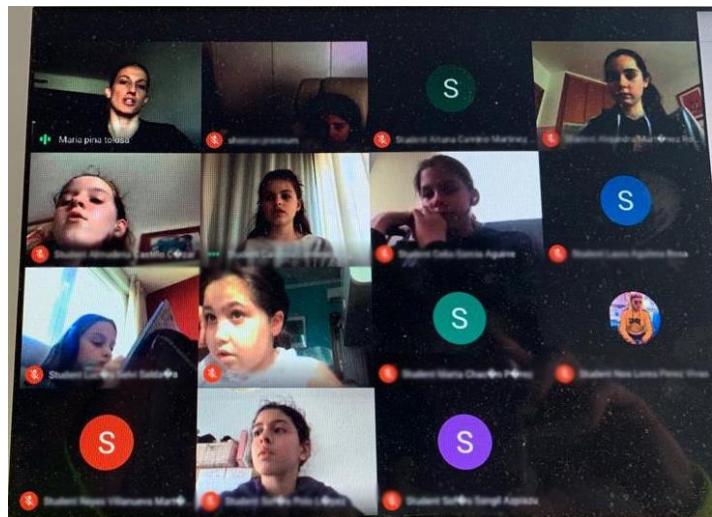
Cuando hablo de adaptación y de ser resolutivos me refiero a ese entrenamiento preparado para 10 jugadoras y cuando llegan las 17'00h resulta que: a una le ha entrado fiebre y se ha

ido, la otra la ha tenido que recoger su padre porque tiene que irse a un asunto familiar, otra se va al dentista, a su madre se le había olvidado avisarte... Además, nada más comenzar el entrenamiento: a una se le han olvidado las zapatillas y a otra le duele la garganta. Total, que te encuentras con la mitad del equipo.

O aquella situación en un Campus que hay 5 pistas llenas y una sola cubierta. Rompe a llover y ese día no teníamos previsto un protocolo de lluvia. Tenemos que entrenar todos juntos.

En fin, miles de situaciones que seguramente os han pasado a todos vosotros y ¿qué ha pasado? Pues que hemos adaptado el trabajo, y siempre con la máxima del aprovechamiento del tiempo. Intentando conseguir que nuestros niños sean felices jugando a baloncesto y que, cuando acabe ese entrenamiento, no lleguen a casa diciendo “vaya rollo mamá, me he aburrido un montón hoy”.

Durante este tiempo han salido páginas de YouTube de ejercicios individuales que se podían hacer sin botar, usando la pared, solo usando un balón, retransmisiones colectivas de todas entrenando... Esta última, es una de las que yo usé con mi equipo del colegio. Quedábamos a una hora, con nuestra botella de agua y nuestro espacio reservado para cada una de nosotras. Y entrenamos. La mayor parte de los niños y niñas entrenamos esos meses. ¿Con la misma asiduidad? Pues unas veces sí y otras era más complicado, pero el objetivo era mantener el contacto, vernos. Fue complicado con los más pequeños porque cada uno de ellos tenía su “vida” particular y sus momentos con su familia, su “iPad” por supuesto...



Lo hicimos como pudimos y estuvo muy bien. Unos con más suerte que otros por su situación personal y su contexto.

Segunda Parte. Podemos salir

Ya estamos fuera. Empezamos a salir pero con ciertas medidas de seguridad: sin tocarnos, sin compartir material, con mascarilla, número reducido... ¿cómo lo hacemos?

De repente, todo cambia. Nos tenemos que poner gel hidroalcohólico antes de entrenar, desinfectar el material, etc... Pues nos inventamos un juego para los más pequeños, un juego

de rutinas, de roles, de responsabilidades, etc... Esta parte es muy importante para nuestros pequeños y mayores. Con este simple juego les creamos responsabilidad, rutinas, memoria,... Pues no va a irnos mal esto, para concienciarnos de algunas cosas. Pasado un mes, nos damos cuenta de que a los niños no se les olvida la mascarilla, desinfectan los materiales, los turnos que hemos hecho para tal efecto salen genial.

No podemos tener contacto, pensamos en los espacios. Vaya, puedo trabajar la parte de mi juego en la que todos nos juntábamos y tengo una súper excusa... un virus... súper idea para Minibasket. ¡¡¡No nos podemos juntar chicos!!! Hay un virus entre nosotros. De repente surge un movimiento/ejercicio en el que un virus nos persigue y no podemos juntarnos en la pista.

Con los mayores, ya no tengo que repetir hasta la saciedad, separaros. Lo dicen hasta en la tele a diario; lo hemos interiorizado. Ahora lo aplico a la pista de basket, lo hago real. Si voy hacia casa y tengo que cruzar de acera y va una persona por ella ¿Qué hago? Pues me alejo, o si viene ella hacia mí, me cruzo de acera. Pues eso, lo mismo en la pista: cambio de lado, corto a canasta. Nos volvemos a adaptar.

La riqueza de nuestro deporte nos permite trabajar esa técnica individual que los entrenadores siempre nos quejamos que no tenemos tiempo.



Empezamos con los ejercicios cada jugador con balón y empezamos a recordar aquel clínic que un entrenador usaba conos para hacer pensar a los jugadores y provocar incertidumbre en la toma de decisiones, desequilibrios tanto físicos como mentales,... Y de aquellos ejercicios nos salen unos nuevos y nos gustan y los adaptamos a nuestros jugadores y nuestro contexto. Nos sale ese otro ejercicio con el punto de estrés, para que seamos capaces de meter esa entrada cuando nos persigue la defensora por detrás. O ese ejercicio de tiro, en el que salgo de un corte y tengo que leer por dónde viene la defensora para hacer el Step back, que no me salía. Nos adaptamos.

Tercera Parte. Nueva Normalidad

Ya podemos jugar con contacto, pero sólo nos podemos quitar la mascarilla durante los entrenamientos y los partidos. El resto de tiempo la tenemos que llevar.

“¡Vaya! Qué fácil”, dijo un niño, “¡Eso está chupado!”



Después de tiempos difíciles, en los que nos hemos tenido que ir adaptando a nuevas normas, nueva forma de vida. El acercarse a la normalidad ya nos parece más fácil. Lo importante es que tengamos memoria, memoria para aquello que nos ha hecho más fuertes. Que recordemos como hemos trabajado los espacios, las rutinas, la técnica individual,.. Que tengamos más

conciencia de lo bueno que tenemos, de lo chulo que es vernos todos los días. Que da igual con mascarilla o sin mascarilla, estar ahí, teniendo experiencias juntos.

Ésta es nuestra gran experiencia del 2020. Tengamos memoria.

¿Cómo has entrenado en tiempos de pandemia?

Con creatividad y alegría.