

ENTRENAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA por Paco Del Pino

-Paco Del Pino es Director Deportivo de la Federación Melillense de Baloncesto (FMB) y Entrenador del Melilla Sport Capital Enrique Soler de Liga EBA.

Como siempre me gustaría empezar agradeciendo a la AEEB su interés en esta nueva publicación, es sin duda una gran oportunidad para la puesta en común con numerosos entrenadores de todos los rincones de España, Europa y el resto del mundo. Además de desear que todos estéis llevando esta situación de pandemia de la mejor forma posible.

Mi situación dentro del baloncesto durante el periodo de pandemia engloba varias fases, una primera que desarrollo durante todo el año como Director Deportivo FMB, una nueva concentración el pasado mes de agosto como integrante del cuerpo técnico FEB de la selección U14M (generación 2006 – Valencia) y la de entrenador del MSC Enrique Soler de Liga EBA desde el pasado mes de septiembre.

Todas ellas engloban aspectos muy similares a la hora de planificar teniendo en cuenta esta nueva situación de pandemia, no obstante vamos a descartar en este artículo lo referente a la concentración U14M FEB del pasado mes de agosto, ya que Ángel González Jareño (Seleccionador U16M) describió a la perfección en su artículo “Propuesta de Trabajo Adaptado” (ENTRENAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA – Septiembre2020) el trabajo y esfuerzo realizado por FEB para crear el pasado verano esa gran burbuja sanitaria. Por ello voy a centrarme en el trabajo realizado por parte de la Federación Melillense de Baloncesto (FORMACIÓN y MEJORA INDIVIDUAL DE JUGADORES) desde el mes de marzo, y del equipo MSC Enrique Soler de Liga EBA desde el mes de septiembre.

En lo referente a la Federación Melillense de Baloncesto distinguimos dos ramas significativas: FORMACIÓN DE TODOS LOS ESTAMENTOS y MEJORA INDIVIDUAL DE JUGADORES.

FORMACIÓN DE TODOS LOS ESTAMENTOS

El trabajo de la FMB los primeros meses de pandemia e incertidumbre, con ligas locales suspendidas y paralizado el programa de selecciones desde marzo, se centró en la formación de nuestros entrenadores, árbitros, preparadores físicos, fisioterapeutas, etc. con actividades como [#ArtículosFMB](#) (publicaciones diarias de apuntes técnicos con autores melillenses y otros con relación directa con Melilla) de la cual podremos publicar en breve un libro (cuaderno técnico) denominado “Baloncesto Melillense de Todos y para Todos” en colaboración con la Consejería de Infraestructuras, Urbanismo y Deporte de la CAM. Otra actividad formativa fue [#JuevesFormativosFMB](#), en la cual pudimos disfrutar de charlas telemáticas con David Soria (responsable técnico FEB U12M – U15M), Carlos Peruga (Árbitro ACB), José Ignacio Hernández (Director Deportivo FEB) y Elena Lahoz (responsable técnico FEB U12F – U15F).



MEJORA INDIVIDUAL DE JUGADORES

Una vez centrados en la formación de las personas durante el tiempo en el que no teníamos permitido estar en pista, pasamos a un primer protocolo FMB de vuelta a la “Nueva Normalidad”, este protocolo desarrollado en los meses de junio y julio se centró en la mejora individual de jugadores del programa de selecciones FMB, con las siguientes características generales para el desarrollo del mismo:



NORMAS GENERALES

- Cada jugador con su propia botella de agua.
- Cada jugador entrenará con balón propio, proporcionado por el entrenador previa desinfección.
- Teniendo en cuenta la existencia de 3 pistas laterales en el Pabellón Guillermo García Pezzi, lo que es lo mismo que 6 canastas (6 “medias pistas”) y el número máximo de 18 jugadores por grupo, estamos hablando de 3 jugadores trabajando de forma individual con balón propio en media pista, cumpliendo de esa forma con las distancias necesarias entre ellos sin dificultad.
- Los entrenamientos no superarán una hora de duración.
- Toda la actividad se realizará de forma individual, SIN CONTACTO FÍSICO, orientadas todas las sesiones a la mejora individual de estos jugadores.
- Con carácter general durante el desarrollo de la actividad se mantendrá la distancia entre deportistas.
- Los entrenadores irán con mascarilla, con su gel hidroalcohólico propio, y mantendrán la distancia de seguridad entren durante las explicaciones y correcciones.
- Los materiales serán desinfectados antes y después de su utilización.



PERSONAS QUE LO INTEGRAN

En lo referente a las personas (jugadores y técnicos) que integraron este plan de mejora individual, dado el gran número de jugadores con el que cuenta nuestro Programa de Selecciones (290 jugador@s desde concentraciones pequebasket hasta el grupo júnior masculino) nos hemos visto en la obligación de centrar el trabajo en los grupos con posibilidad de celebración de competición de forma más “inmediata”, por lo tanto los grupos Minibasket de primer año (2010) y pequebasket de segundo año (2011) que engloban aproximadamente 80 jugador@s no están incluidos en estos protocolos de vuelta a la “Nueva Normalidad”.

- ✓ Concentraciones PequeBasket (20 jugadores y 20 jugadoras nacidos en 2011).
- ✓ Grupo Pre-Minibasket Masculino (20 jugadores nacidos en 2010).
- ✓ Grupo Pre-Minibasket Femenino (20 jugadoras nacidas en 2010).
- ✓ Grupo Minibasket Masculino (24 jugadores del 2009, divididos en dos subgrupos Azul y Blanco).
- ✓ Grupo Minibasket Femenino (24 jugadoras del 2009, divididas en dos subgrupos Azul y Blanco).
- ✓ Grupo Pre-Infantil Masculino (18 jugadores del 2008).
- ✓ Grupo Pre-Infantil Femenino (18 jugadoras del 2008).
- ✓ Grupo Infantil Masculino (18 jugadores del 2007).
- ✓ Grupo Infantil Femenino (18 jugadoras del 2007).
- ✓ Grupo Pre-Cadete Masculino (18 jugadores del 2006).
- ✓ Grupo Pre-Cadete Femenino (18 jugadoras del 2006).
- ✓ Grupo Cadete Masculino (18 jugadores del 2006 y 2005).
- ✓ Grupo Cadete Femenino (18 jugadoras del 2006 y 2005).
- ✓ Grupo Júnior Masculino (18 jugadores del 2004 y 2003).



Por lo tanto, serán 13 los grupos que trabajen en este plan de mejora, un total de 210 jugadores.

ESTRUCTURA MODELO DE SESIONES

La estructura modelo de sesión para este primer paso en la vuelta a los entrenamientos es la siguiente:

- ✓ Duración: 60 minutos.
- ✓ Nº jugadores máximo: 18.
- ✓ Nº pistas: 1 (dos aros).
- ✓ Material: 1 balón por jugador (no intercambiables).
- ✓ Contenidos (de forma muy genérica):

| | |
|----------------|--|
| PRIMER BLOQUE | ○ Calentamiento dinámico con balón (juegos con balón y sin contacto entre jugadores). |
| | ○ Trabajo de mejora sobre el manejo y control de balón. ▪ 25% de la sesión (aproximadamente 15 minutos). |
| SEGUNDO BLOQUE | ○ Trabajo en 1c0 sobre paradas, arrancadas, salidas, pivotes, bote, dribling... ▪ 25% de la sesión (aproximadamente 15 minutos). |
| | ○ Trabajo 1c0 combinado con estímulos exteriores para toma de decisiones con situaciones del segundo bloque, añadiendo finalizaciones y situaciones de tiro (no olvidar la técnica de tiro). ▪ 25% de la sesión (aproximadamente 15 minutos). |
| CUARTO BLOQUE | ○ Competiciones por equipos e individuales sobre lo trabajado en la sesión (finalizaciones, tiro...). ▪ 25% de la sesión (aproximadamente 15 minutos). |

Este protocolo también marca los aspectos básicos generales relativos a INSTALACIONES, PROTOCOLOS DE ACCESO Y PERMANENCIA... lo cuales no voy a desarrollar por ser comunes en todos los protocolos tipo.

Este protocolo de mejora individual fue desarrollado durante los meses de junio y julio dada la situación sanitaria en Melilla, a partir del mes de agosto nos fue imposible poder desarrollarlo debido al inicio de la conocida como segunda ola de contagios.

Una vez inmersos en esta denominada "NUEVA NORMALIDAD" y viendo los recientes resultados en cuanto a contagios en nuestra ciudad desde la FMB planteamos de nuevo a las autoridades locales un nuevo plan de actividad centrado en la mejora individual de los jugadores que conforman el programa de selecciones de la FMB, todo ello teniendo en cuenta las medidas de higiene, limpieza y salubridad que se fijan en la Orden SND 399/2020 (concentradas en el Protocolo de Medidas de Prevención contra el COVID19 en Instalaciones y Actividades Deportivas), de ahí que este programa de mejora se centre en el trabajo individual del jugador e incorpore con respecto al anterior la realización de TEST COVID (Antígenos) a jugadores y técnicos antes de cada concentración de fin de semana. Basándonos en lo expuesto anteriormente, los aspectos a incorporar en este nuevo protocolo con fecha de inicio del 5 de diciembre serán los siguientes:

CONTROLES COVID PREVIOS A CADA CONCENTRACIÓN (TEST ANTÍGENOS): Con el fin de aumentar el control sanitario dentro de estos grupos de trabajo, desde la FMB se ha hecho un gran esfuerzo para que todos los jugadores y técnicos que intervendrán en el programa de selecciones FMB durante la temporada 2020-21 lleven un control semanal en lo que respecta al COVID-19. Cada concentración de fin de semana conllevará una prueba previa de antígenos, con el fin de que solo entrenen ese fin de semana los jugadores y técnicos con resultado NEGATIVO, apartando a los posibles POSITIVOS y aplicando le protocolo establecido en estos casos.

La estructura general de estas concentraciones será la siguiente:

- ✓ Sábados en horario de mañanas: PRUEBAS COVID (TEST ANTÍGENOS).
- ✓ Sábados en horario de tarde: 1er BLOQUE DE ENTRENAMIENTOS.
- ✓ Domingos en horario de mañana: 2do BLOQUE DE ENTRENAMIENTOS.
- ✓ Domingos en horario de tarde: 3er BLOQUE DE ENTRENAMIENTOS.

En lo relativo a protocolos de ACCESO Y PERMANENCIA incorporamos una diferencia horaria de 15 minutos entre grupos para acceso y salida de la instalación, tanto para entrenar como para la realización de pruebas, evitando aglomeraciones y el contacto entre grupos.

Hasta aquí todo lo referente a la Federación Melillense de Baloncesto, destacar que seguimos trabajando con Javier Almansa a la cabeza como Presidente FMB junto a la Dirección General de Deportes de la CAM para que los entrenamientos de clubes y escuelas puedan iniciarse de forma segura lo antes posible, así como el inicio de las competiciones locales. De momento tenemos que conformarnos con lo relativo a FORMACIÓN y MEJORA INDIVIDUAL DE JUGADORES.

En lo referente a equipos en categoría nacional, destacando los cinco equipos con los que cuenta Melilla esta temporada (LEB ORO, LF2, LEB PLATA, LIGA EBA y 1ª Nacional Andaluza Femenina), me centraré en lo que me afecta como entrenador del **MSC Enrique Soler de Liga EBA**, destacando que nuestro trabajo ha sido controlado desde el primer día de forma semanal a través de test, lo que nos ha permitido llevar un trabajo en pista semejante al de otras temporadas. Me gustaría destacar el trabajo del Preparador Físico en equipos de categoría nacional, por desgracia un gran número de equipos ha sufrido o sufrirá un confinamiento por positivo en COVID, de ahí la mayor importancia del trabajo de este PF a la hora de la puesta a punto con una o varias "mini - pretemporadas" tras confinamientos integradas en la temporada.

En la prevención de contagios de nuestro equipo EBA existen dos instituciones externas relacionadas directamente con los equipos, además del propio club, para marcar las pautas a seguir, uno de ellos es la Consejería de Infraestructuras, Urbanismo y Deporte CAM y otro la propia FEB.

CONSEJERÍA DE INFRAESTRUCTURAS, URBANISMO Y DEPORTE DE LA CAM: La Consejería de Infraestructuras, Urbanismo y Deporte de la CAM, a través de la Dirección General de Deportes, además de facilitarnos la utilización de las instalaciones deportivas públicas necesarias (con desinfección de instalaciones, proporcionar materiales de desinfección personal, etc.) también procedió a realizar test masivos (antígenos) a todos los usuarios de estas instalaciones al inicio de la temporada. Sin duda esta fue una prueba muy importante para el inicio de la temporada, además existe el compromiso de esta institución para subvencionar las pruebas COVID necesarias para competir esta temporada en nuestro caso en Liga EBA (ídem para la totalidad de equipos en categoría nacional).

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO: La FEB ha establecido un protocolo COVID para los equipos en categoría EBA basado en el control semanal de la totalidad de la plantilla, con resultados de test (antígenos) 72 horas antes del partido. Si es cierto que las tres primeras jornadas estos test fueron proporcionados parte FEB, a partir de esta cuarta jornada son los clubes los encargados de realizar los correspondientes pedidos y abonar estas pruebas (comentado en el apartado anterior).

MELILLA SPORT CAPITAL ENRIQUE SOLER: Desde el Melilla Sport Capital Enrique Soler de Liga EBA el trabajo que se está realizando para evitar contagios está siendo muy concienzudo, además de los correspondientes reconocimientos médicos de inicio de pretemporada y de final de esta, las semanas de no competición se está llevando control de toda la plantilla con el fin de impedir brotes en la misma. Además de normas internas en lo referente a desplazamientos con el equipo, con la idea de no contagiarse en ninguno de los desplazamientos (horarios de comidas, horarios de paseo muy limitados y controlados...).

Esto es de forma muy general todo lo que está aconteciendo en Melilla en lo relativo a baloncesto base (Programa de Selecciones FMB) y al equipo MSC Enrique Soler de liga EBA en relación con el COVID-19.

Para concluir me gustaría lanzar un mensaje de ánimo a todo el baloncesto base, esperando que más pronto que tarde podamos volver a una situación lo más parecida posible a la anterior a la pandemia. No obstante, mientras llegamos a esta situación debemos intentar funcionar dentro los límites posibles (como por ejemplo con programas de 1x0, formación para entrenadores, etc.) y no dejar que ningún niño/a pierda la ilusión por el baloncesto.

