

LA PLANIFICACIÓN EN BALONCESTO EN TIEMPOS DE PANDEMIA por Sergio Jiménez

- Sergio Jiménez atesora experiencia en ACB como entrenador ayudante del Urbas Fuenlabrada (en la temporada 2008-2009 y entre 2011 y 2015), ha dirigido en LEB Oro (Peñas Huesca) y LEB Plata (Illescas, Araberri y Obila) y actualmente entrena el equipo de Liga EBA de Movistar Estudiantes.

Una de las partes más importantes que ha dejado la “nueva normalidad” es la INCERTIDUMBRE. La incertidumbre es la peor variable que pueda existir, para planificar a corto, a medio y sobre todo a largo plazo. Cómo aprender a combatir con la incertidumbre a la hora de planificar, es lo que más nos ha costado en esta temporada en la que estamos embarcados. Aquí os damos alguna de las claves que nos han ayudado a responder a esta incertidumbre y que nos han hecho progresar tanto colectiva como individualmente...



Dentro de los problemas que hemos ido arrastrando a la hora de establecer una planificación, y posiblemente el mayor que tiene hasta la fecha cualquier entrenador, es la competición. Partiendo de la base que EL EQUIPO TIENE COMO OBJETIVO FUNDAMENTAL LA FORMACIÓN. Pero esa formación tienes que ser dentro del entorno competitivo. Por lo tanto, la incertidumbre del inicio de la competición y de los cambios de la propia competición que llevarían consigo debido al retraso de la misma, nos trastocó la planificación. Ya que el inicio y el formato de la competición no se concretó hasta 15 días antes del inicio de la misma.

La planificación de partidos durante la pre-temporada, donde fuimos uno de los pocos equipos que no disputó ningún encuentro, se diseñó con el añadido de que todos veníamos sin competir desde el mes de marzo.

Otro de los puntos que nos hizo cambiar la planificación fue tener un caso de Covid durante el inicio de la pre-temporada, aunque no tuviese contacto directo, ya que por normativa de club el equipo entrena con mascarilla. Debido al protocolo el equipo tuvo que guardar cuarentena durante 10 días, lo que al principio de la temporada nos condicionaba la pre-temporada que había comenzado por diez días.

El último de los puntos que hemos encontrado en la propia planificación es a corto plazo y es la incertidumbre del partido. Cada jueves por protocolo, los equipos deben pasar los test pertinentes y eso puede afectar, como ya nos ha sucedido, en la disputa del propio partido.

Pero, **¿cómo hemos ido solucionando todos estos problemas?** Fuimos encontrando pequeñas soluciones, para mantener la actividad competitiva de los jugadores y mantener los objetivos colectivos e individuales de los mismos.

Tras el problema de la incertidumbre de la competición, y tras reuniones con el Cuerpo Técnico, decidimos eleva el número de semanas previsto en esa pre-temporada hasta finales del mes de octubre. Es decir, independientemente del inicio de competición nosotros trabajaríamos como si estuviésemos en pre-temporada hasta la última semana de octubre. NOS ANTICIPAMOS

Y NOS ADAPTAMOS a los posibles problemas que se podrían originar viendo cómo iba el panorama nacional. Además, adaptamos el inicio de la pretemporada en pista, durante las 4 primeras semanas, de tal forma que hicimos mucho trabajo de técnica y táctica individual, con muchísimas situaciones de trabajo, sin contacto, tanto por cero, como con defensa cooperante, para la mejora de toma decisional de los jugadores.

El trabajo con oposición, empezó ya en la quinta semana, aproximadamente a inicios de octubre, empezando lo que era la pretemporada al uso, haciendo mucho trabajo de las situaciones básicas defensivas y ofensivas durante la primera y segunda semana y elevando el nivel de táctica colectiva y de situaciones especiales en las siguientes 3 semanas. A nivel de CARGAS mantuvimos un nivel alto durante todo ese tiempo, elevando el tiempo útil de las sesiones hasta las dos últimas semanas de pre-temporada, donde dibujamos la semana tipo e intentamos trabajar con las cargas semanales que suele tener cada equipo durante la época de competición.

El segundo problema que afrontamos, fue volver a parar después de una semana de entrenamiento, lo más complicado de esta situación fue a nivel físico ya que, a nivel de cancha, habíamos decidido no tener contacto y todo el trabajo se había realizado como mucho en situaciones hasta 3c0. Por lo tanto, intentamos mantener el nivel de actividad durante los diez días, mandando PLANES ESPECÍFICOS que los jugadores pudiesen realizar en casa. Y en la vuelta a la actividad, decidimos bajar la carga en las primeras sesiones para volver a adaptar al jugador a la actividad y evitar posibles lesiones.

El tercer problema, para mí el más importante al que nos enfrentamos, fue el no poder competir hasta el inicio de liga. La solución que buscamos fue la de preparar, durante las 3 últimas semanas de pre-temporada, la disputa, el fin de semana de un PARTIDO ENTRE LOS COMPONENTES DEL EQUIPO. Trabajamos el último día de sesión prepartido, trabajamos dos o tres claves de partido para que las tuviesen en cuenta a la hora de jugar y cada entrenador preparó a cada equipo como si fuese la disputa de la propia competición. Aunque no es el ideal, ya que lo mejor es trabajar contra otro equipo con la idea de prepararnos en incertidumbre total, para lo que es la competición, fue una solución a la falta de rodaje competitivo.

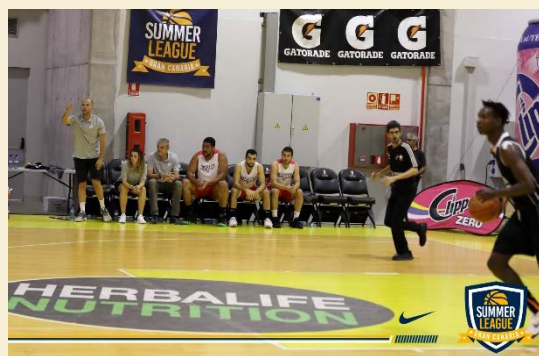
El último de los problemas a los que nos enfrentamos a lo largo de la temporada que llevamos es a corto plazo. Cada jueves los equipos deben someterse a TEST DE CONTROL DE COVID. Ya hemos tenido el caso de que nos íbamos a enfrentar a un equipo y que el mismo viernes se comunicara un caso positivo, con el consiguiente aplazamiento del partido un día antes de la

disputa del mismo. Como ya habíamos hablado de posibles aplazamientos, incluso antes del inicio de la competición, adaptamos rápido el resto de la semana, buscamos realizar una sesión un poco diferente de la que hacemos habitualmente los viernes, cosa que tenemos preparada al inicio de semana de antemano (principalmente en pista) y solventamos la falta de competición poniendo una sesión extra el sábado con la disputa de un mini partido de dos cuartos entre los componentes del grupo.



Por último, otra de las medidas que tomamos fue establecer OBJETIVOS INDIVIDUALES de los jugadores a largo plazo, es decir, establecer a todos los jugadores un aspecto de mejora del juego en el cual se focalizasen, estableciendo sesiones de trabajo individual muy específico por grupos reducidos como último día de semana.

En conclusión y como **resumen** de todas las medidas que hemos tenido en cuenta hasta la fecha para llevar a cabo nuestra planificación:



1. CONVIVIR con la incertidumbre.
2. ANTICIPARSE, estar preparado para lo que pueda suceder y ser capaz de ADAPTARSE, tan rápido como sea posible, a las posibles piedras en el camino que están dejando los protocolos de pandemia.
3. PLANIFICAR a medio-largo plazo, CON INDEPENDENCIA DE LA COMPETICIÓN.
4. Focalizar y establecer OBJETIVOS INDIVIDUALES a medio-largo plazo que hagan que el jugador este motivado para llevarlos a cabo, “olvide” la competición y no suponga un estrés añadido a la incertidumbre del inicio o el desarrollo de la misma.
5. COMUNICACIÓN constante con el jugador para que adapte y prepare su mente a la incertidumbre y esté preparado para cualquier cambio.
6. No olvidar que trabajamos para obtener el máximo rendimiento y la competición solo es parte del proceso del mismo. Descubrir y conseguir la MOTIVACIÓN de los jugadores a través de objetivos diferentes. Intentar INNOVAR y descubrir nuevos retos y formas de entrenamiento diferentes y motivantes.