

Tecnificación de jugadores



Íñigo Baigorri

Entrenador superior de baloncesto. Seleccionador Navarro Cadete y Junior femenino. Técnico del Programa de Tecnificación para Jóvenes Talentos. Profesor en el Área de Formación de la FNB.

El entrenamiento individual es cada vez más necesario, y es un complemento ideal a los entrenamientos habituales de cada equipo para la formación de jugadores.

En este artículo se explica cómo preparar, programar y desarrollar un plan de tecnificación de jugadores, con ejemplos prácticos del programa de Tecnificación.

Introducción

El tema de la tecnificación de jugadores que a continuación voy a explicar es a mi entender variado, en el que interfieren varios factores que en el siguiente artículo trato de exponer. No es lo mismo entrenar a un jugador, a un grupo reducido de tres o cuatro, un grupo más amplio, grupos con jugadores de la misma posición, grupos donde están mezclados diferentes posiciones, nivel de habilidad o experiencia, si hay un solo entrenador o más de uno. Así como el tiempo empleado en esta tecnificación, si está dentro del propio entrenamiento o está en una sesión aparte específica. Por lo cual existen muchísimas variables a tener en cuenta para plantear este trabajo. En mi opinión la tecnificación no deja de ser un aprendizaje de la técnica y táctica individual, por lo cual realmente en cada entrenamiento que trabajamos contenidos de técnica y táctica individual ya estamos tecnificando. Lo más común, cuando hablamos de tecnificación, es pensar en especificidad, en trabajar contenidos concretos para un jugador o un grupo de jugadores. Por lo tanto, realmente, cuando hablamos de tecnificación, a lo que nos queremos referir es a hacer un trabajo específico. Este trabajo específico con los jugadores debe ser para afianzar y mejorar contenidos que ya hacen bien (buscar la excelencia en nuestros gestos dominantes) o bien para añadir nuevos gestos y lecturas que nos ayuden a competir mejor según avanzamos en edad y categorías. En consecuencia, estamos planeando unos obje-

tivos y contenidos de técnica y táctica individual, lo que nos lleva a tener que hacer una programación (anual, trimestral o mensual) en función del tiempo que le vayamos a dedicar. En mi opinión, la tecnificación ya se puede aplicar desde muy pequeños, desde minibasket si se quiere (por ejemplo, con el uso de la mano no dominante), lo que sí tengo claro desde mi experiencia, es que es algo que hay que seguir haciendo hasta edad senior. Vamos, que un jugador siempre debería dedicarle tiempo a mejorar sus habilidades. Desde mi experiencia, también se debe tener en cuenta que, aunque los entrenadores somos muy ambiciosos a la hora de querer que nuestros jugadores mejoren y dominen el mayor número posible de habilidades, hay que tener cuidado y analizar bien las necesidades de cada jugador (Con esto me refiero a no proponerles muchas tareas diferentes, mejor que dominen pocas, pero de manera excelente. Y lo más importante, cosas que sean realizables, no gestos imposibles para ellos) y sobretodo hacerle participe a él o ella de esa necesidad de mejora. Siempre que el jugador sea consciente de por qué y para qué trabaja, lo hará mucho más motivado y la probabilidad de adquisición del gesto será mayor. Las nuevas tecnologías en este trabajo me parecen fundamentales. Hoy en día, por suerte, están muy al alcance y soy partidario de usarlas.

Planificación

1- Inicio.

Lo primero es saber con qué jugadores vamos a realizar el trabajo de tecnificación, por lo cual habrá que hacer una elección. Las posibles variables existentes de duración, lugar, etc... ya las hemos comentado en la introducción, pero son muy importantes a la hora de planificar el trabajo:

- Podemos hacerlo con todo el equipo.

- En formación debería ser una de las máximas, por lo menos hasta la edad que sea viable asumir a los clubs, el poder hacerlo con todos los jugadores.

- Solo con ciertos jugadores.

Aquí entonces debemos establecer criterios de elección, que pueden ser:

- Por posiciones. Aquí no debemos encasillarnos en pensar en las clásicas posiciones, sino en pensar en trabajos de cara a la canasta o de espaldas a la canasta. Y son dos conceptos que en mayor o menor medida todo jugador debería pasar por ambos.

- Por altura. Aquí podemos incluir trabajo de coordinación para gente alta, que es muy común que tengan más déficit en la coordinación que los pequeños jugadores.

- Por proyección futura.

- Por nivel de competitividad. Aquí englobo a jugadores que entrenan muy bien entre semana, que se les ve que aman el baloncesto, gente con ganas. Desde luego para mí este grupo es uno de los que más habría

que cuidar y poner especial atención, porque de aquí acaban saliendo jugadores de alto nivel, que igual a una edad temprana no destacan pero que a largo plazo y a base de trabajo pueden llegar a un nivel no esperado en un principio.

- Por calidad en el momento presente.

2- Desarrollo.

Una vez que tenemos elegido al jugador o grupo de jugadores, el siguiente trabajo es analizar qué trabajo de técnica y táctica individual necesita cada jugador en concreto. Así que, por orden de importancia, debemos ir enumerando los conceptos a trabajar. Como he expuesto en la introducción, cuidado con meter muchos contenidos.

Tecnificación de jugadores

Si queremos que el jugador asimile los nuevos conceptos hay que ser específico y repetitivo. No estar cambiando en cada sesión introduciendo conceptos nuevos. El gran debate debería ser si paso de un concepto a otro nuevo porque el anterior ya lo damos por dominado o no. En formación tampoco nos debemos obcecar porque un concepto no esté dominado de un 10 sobre 10, porque entonces casi nunca pasaríamos al siguiente. Por supuesto, luego en la programación deberíamos de evaluar y ver si mantenemos un concepto, seguimos ampliándolo en el tiempo o no.

Los siguientes aspectos a designar serían los aspectos físicos y coordina-

tivos a trabajar en caso de que fuese necesario. Estos dos últimos aspectos los desarrollaremos en función de los contenidos de técnica individual a desarrollar.

Todo esto nos debería llevar a completar una ficha individual de cada jugador en la que queden anotados sus datos físicos, sus puntos fuertes, sus puntos a mejorar y su proyección futura.

Un ejemplo de esta enumeración de conceptos a trabajar podría ser el siguiente:

- Pase con la mano izquierda.
- Recepciones en movimiento para tirar o atacar directo.
- Balón vivo tras parar, para buscar vol-

ver atrás, cambios de mano y dirección encadenados o tiro sobre izquierda.

- En salidas sobre mano izquierda, que siga insistiendo en la búsqueda del camino al aro. Ser dura con el 2º bote.
- Seguir con el trabajo de propiocepción y coordinación.
- 1x1 en defensa, chocar y robar.
- Trabajo de recuperaciones defensivas.
- Búsqueda del rebote ofensivo.
- Finalizaciones cerca de aro, hacer diferentes extensiones.

Otro ejemplo sencillo de cómo podemos llevar esos contenidos a nuestra ficha individual podría ser este:

VISIÓN GENERAL	Hay que ayudarle técnicamente para jugar por fuera en situaciones de cara. Una mejora en el uso de la mano izquierda contribuirá en gran medida a una mejora en su nivel de aprendizaje. Necesita mejorar el tiro en estático (con defensa cerca) y tras paradas. Sus capacidades técnicas y su carácter le pueden llevar lejos. Me crea dudas su motivación de cara a este año.	
	PUNTOS FUERTES	PUNTOS A CORREGIR
TÉCNICA INDIVIDUAL	De espaldas giro más semigancho con derecha. Muy buen primer paso en salidas hacia derecha, es capaz de superar en un bote fácilmente. Buena rapidez de manos en defensa a balón, toca mucho balón.	La velocidad de ejecución en los ejercicios de técnica individual en sus entrenamientos. Bote y salidas más bajas, rápidas y controladas. Variedad en cambios de mano. Finalizaciones cerca del aro. Mejora de ángulos de extensión.
TÁCTICA INDIVIDUAL	Movimientos sin balón (Acompañamientos a balón, cortes lado contrario, rebote). Inicio de contrataque en bote o con primer pase. Buenas lecturas en continuaciones de bloqueo directo, tanto hacia el aro como abiertas.	Rapidez en la toma de decisiones. Lectura 1x1. Situaciones de mayor amplitud y manoseo en los botes laterales y traseros en su juego de 1c1 de cara. En recepciones del balón tanto dentro como fuera, aprender a utilizar su cuerpo como auto-bloqueo para recepciones tras finta o con bloqueos. Incorporar las pausas, marchas atrás y engaños con la vista arriba en su juego de 1c1 desde exterior no agotando el bote a la primera si echa el balón al suelo. Cambios de mano inmediatos tras pararse delante de defensor. Defensa a jugador sin balón en lado contrario.
TIRO	A 45º le gusta, además del frontal. Tiros en estático sin defensa.	Tiro en estático y tras paradas. Corrección del agarre y de la continuidad en el movimiento del tiro, sin pausas.
COORDINACIÓN		Velocidad y agilidad de pies. Extensiones pierna – brazo.
PREPARACIÓN FÍSICA	Es fuerte, usa el cuerpo y no rehúye los contactos.	Trabajo de CORE y tren superior.
OTROS (Actitud, Psicología...)		

Recordad siempre poner conceptos defensivos. La defensa también se puede y se debe tecnificar.

Tecnificación de jugadores

Programación

Ahora, una vez que tenemos claros los conceptos a trabajar, el siguiente paso es periodizar esos contenidos en el tiempo. Como toda programación, aun-

que hayamos periodizado una temporada, mesociclo o microciclo, siempre debe estar abierta a modificaciones. Es muy importante la evaluación para poder modificar dicha programación.

A continuación, expongo lo que puede ser un ejemplo de programación de un mes en el que hacemos una sesión a la semana.

SEMANA 1, 2, 3 y 4	TÉCNICA INDIVIDUAL	TÁCTICA INDIVIDUAL
Lunes 4 de septiembre Lunes 11 de septiembre Lunes 18 de septiembre Lunes 25 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> Finalizaciones cerca de aro, hacer diferentes extensiones. Balón vivo tras parar, para buscar volver atrás, cambios de mano y dirección encadenados o tiro sobre izquierda. Grabación del tiro. Desplazamiento lateral (concatenación de esfuerzos). 	<ul style="list-style-type: none"> Rapidez en la toma de decisiones. Lectura 1x1. Situaciones de mayor amplitud y manoseo en los botes laterales y traseros en su juego de 1c1 de cara. Defensa balón desde posición del triple y defensa del close out.

Esquema de sesiones

A continuación, expongo una tabla de lo que podría ser el desarrollo de una sesión de tecnificación:

SESIÓN 2	CONTENIDOS	TIEMPO
PREPARACIÓN FÍSICA	Escalera de coordinación con gomas. Trabajo abdominal y lumbar, 3 series.	30 minutos
COORDINACIÓN ESPECÍFICA	Trabajo de desplazamientos en escalera de coordinación y trabajo en 1x0 para mover los pies en diferentes direcciones según señales ópticas.	10 minutos
TÉCNICA INDIVIDUAL	Desplazamiento lateral (concatenación de esfuerzos).	20 minutos
TÁCTICA INDIVIDUAL	Defensa balón desde posición del triple y defensa del close out.	15 minutos

Buscamos siempre, en el desarrollo de las sesiones, 2 aspectos. Uno es que exista una coherencia entre todos los aspectos a trabajar (Prep. Física, coordinación, técnica y táctica individual), que los contenidos estén relacionados entre sí. El otro aspecto a tener en

cuenta siempre es trabajar el contenido de técnica individual en situaciones de táctica individual. Debemos hacer siempre esta traslación, es decir, llevar ese contenido a situaciones con defensa y/o con varios jugadores para poder hacer correctamente el trabajo de

tecnificación. Es un aspecto más en el aprendizaje del jugador de cada gesto aprendido o trabajado. Es más, si es posible, durante las sesiones de entrenamiento y en los partidos siguientes, seguir haciendo correcciones sobre el contenido trabajado sería lo ideal.

Uso del video

Es especialmente conveniente el uso de imágenes para mejorar los gestos técnicos.

Podemos visionar:

- Videos de jugadores profesionales haciendo un determinado gesto para luego intentar repetirlo.

- Videos grabados a nuestros propios jugadores realizando un gesto técnico y sobre esas imágenes realizar las correcciones. Este aspecto me parece uno de los más importantes, ya que el jugador, cuando se ve realizando la acción que estamos trabajando, asimila mucha mejor cada corrección y visualiza en su

propio cuerpo a dónde se quiere llegar.

- Visionado instantáneo. Esto a mi parecer es uno de los más enriquecedores. Mientras estamos haciendo un ejercicio realizar la grabación y enseñársela en el momento para acto seguido seguir realizando dicho ejercicio.



Tecnificación de jugadores

Ejercicios:

A la hora de plantear ejercicios existe una amplia variedad, que a día de hoy con las nuevas tecnologías está al alcance de cualquier entrenador.

Es este apartado sí que me gustaría recalcar tres aspectos a la hora de plantear nuestros ejercicios:

- Meter variables de percepción en las situaciones de 1x0 y 1x1.
- Hacer los ejercicios con ambas manos.
- Hacer dobles y triples acciones, en las que podamos meter otros objetivos secundarios.

Al final se trata de enriquecer los ejercicios, que no sea una rueda pura de 1x0 siempre (con esto no quiero decir que no haya que hacerlo también), y que también el jugador se acostumbre a realizar más de un esfuerzo.

SESIÓN 5 - TECNIFICACIÓN SEPTIEMBRE 1º MESOCICLO

Objetivos:

- Juego del Bloqueo Directo.
 - Trabajo de cómo entrar en el bloqueo.
 - Salida tras cambio de ritmo.
- Trabajo de parada y tiro o parada y pase.
 - Diferentes tipos de pase tras la parada.

Ejercicio 1:

Salida desde parado y desde alero, frontal y esquinas atacando el aro para penetrar, parar y tirar:

- Parada en equilibrio.
- Balón en bote fuerte para llegar a cargar rápido.
- Salto en equilibrio, cuerpo sin girar.
- Anotar en cada situación cuál es la mejor parada para ella (Realizar grabación).



2ª Acción: Tras el tiro, ambos jugadores luchan por el rebote y siguen 1x1 desde donde se haya rebotado hasta hacer 2 tiros máximo. Objetivo secundario: Encadenar 2 acciones y bloqueo de rebote.

Ejercicio 2:

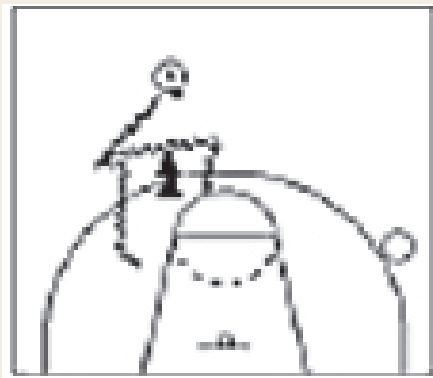
Arrancada en bote:

Pasos para entrar en el BD:

- Primer cambio de mano (protección) para colocarse en línea al bloqueo.
- Atacar el bloqueo en cambio de ritmo. Se puede bote atrás.

Sin BD:

- Finta de cambio de mano para atacar hacia el lado del bote.

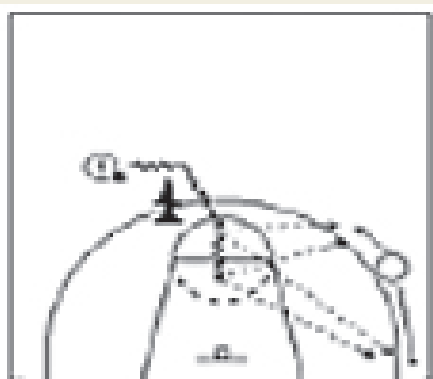


2ª Acción: Tras el tiro, el tirador hace una reacción de balance defensivo tocando líneas cercanas y el otro jugador va a por el rebote. Objetivo secundario: Encadenar 2 acciones y trabajo de reacciones.

Ejercicio 3:

Pase tras BD de cara:

- Primero tras parada.
- Segundo al primer paso.
- Tercero en el aire.
- Por último, sin agarrar el balón (nada más salir del BD).

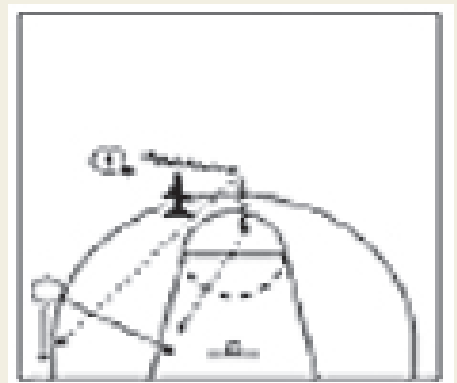


2ª Acción: Tras el tiro, el tirador hace una reacción de recepción para inicio de contraataque y el otro jugador va a por el rebote para trabajar el pase. Objetivo secundario: Recepción y primer pase de contraataque.

Ejercicio 4:

Pase tras BD "a la contra":

- Primero tras parada.
- Segundo al primer paso.
- Tercero en el aire.
- Por último, sin agarrar el balón (picado a interior).



2ª Acción: Tras el tiro, el otro jugador va a por el rebote y pasa a un pasador. El pasador pasa al tirador y jugamos una situación de Bloqueo Directo con el pasador que se convierte en atacante y bloqueador. Objetivo secundario: Juego de Bloqueo Directo para anotar o buscar la continuación.

