

Mi experiencia como seleccionador andaluz

Formar parte del grupo de trabajo de una selección andaluza de baloncesto, en este caso en su categoría minibasket masculina, y representar a tu Comunidad en un Campeonato de España, es uno de esos momentos que llegan y que no hay que dejar pasar si te dan la oportunidad (entre otras por el "sacrificio" que supone para ti a para los tuyos) Desde estas líneas intentaré describir mi experiencia desde varios ángulos: Entrenador, persona y amante del baloncesto, todo ello de manera simultánea.

Desde el momento en que sabes que vas a entrenar con una selección autonómica, el famoso "chip" del que hablan los entrenadores te cambia bastante, te hace ser más y mejor trabajador, te hace encontrar una nueva motivación y una gran ilusión. Esa es la primera lectura positiva que he sacado de esto: el compromiso interno a dar lo máximo, a responder a las expectativas (y agradecer de esta manera la oportunidad que te dan) y a aprovechar al máximo la ocasión.

Con esa idea vamos todos los que componemos las selecciones andaluzas. Más aún, cuando llegas y en el primer contacto con los niños, el seleccionador deja claro que venimos a dar el 110 %, que para lo único que estamos aquí es para llevarnos el oro y que el carácter de esta selección debe ser ganador, luchador y de equipo al máximo, te das cuenta de donde estás y lo que vienes a hacer...nunca olvidaré esas palabras de Antonio Navas.

Esa mentalidad ganadora, esa obsesión de colgarnos el oro, es lo que más me ha impactado positivamente, te proporciona una subida de adrenalina extrema que te impulsa a salir a pista y querer trabajar para conseguir el objetivo... y con esa es la mentalidad que se sale a la previa (primer entrenamiento en gran grupo que sirve para hacer la primera selección, el gran corte). Entrenamientos durísimos, muy intensos y que requieren de una gran concentración por parte de los jugadores y de los entrenadores, no podemos perder ni un momento, las explicaciones son claras y concisas, el trabajo es continuo, todos vamos a una. Desde la pista, los coordinadores de selecciones, fisioterapeutas, preparadores físicos y el director técnico están muy atentos a cómo se desarrolla el entrenamiento. En la grada los padres y aficionados siguen con interés las evoluciones y el esfuerzo que hacen los jugadores en la pista. Para todos los niños es el momento de demostrar que desean permanecer en el grupo, de poder vivir el máximo tiempo esta experiencia que, para algunos será la última de este nivel. Al terminar la primera toma de contacto con la pista y, tras dos horas de entrenamiento a un ritmo vertiginoso, las molestias físicas se suceden en algunos jugadores, no demasiado acostumbrados a entrenamientos de este nivel en sus equipos pero la ilusión es grande para todos, más aún sabiendo que se ha realizado un buen trabajo.

A continuación y para no perder el hilo al tipo de entrenamiento que se realiza, hablaremos de la metodología a seguir en ellos que es, ante todo, participativa y de gran interés para los entrenadores ayudantes.

Entrenamiento diario:

La **primera parte** del entrenamiento la organizamos entre Irene, la "fisio", y yo. Se compone de 12-15 minutos de calentamiento en los que desarrollamos juegos para acondicionar el cuerpo a la actividad física, inculcar concentración a los chavales de cara a la parte principal del entreno y anticipar algunas situaciones de juego, de manera libre y espontánea, que más tarde trabajaremos más a conciencia. Tras ésto, los 10-12 minutos siguientes lo dedicamos al estiramiento para prevenir lesiones.

En la **parte central** del entrenamiento es cuando entra en acción el seleccionador, Antonio. Normalmente, él expone y explica los ejercicios y los objetivos que buscamos con ellos, sobre todo los que son nuevos o hay que reforzarlos y los que desarrollan nuestra forma de jugar, para después ser Raúl (ayudante) y yo los que desarrollemos en la pista el ejercicio bajo la atenta mirada de Antonio que interviene para corregir o mejorar alguna cosa. La verdad es que esta metodología de trabajo conjunto de los entrenadores hace más equipo, integra a todos y hace muy partícipe a los ayudantes, realmente no esperaba estos roles tan dinámicos desde el principio, me alegro sobretodo porque se aprende mucho y te da facilidades para aportar tus conocimientos. También somos Raúl y yo los que exponemos y explicamos los ejercicios, sobre todo él, y cada uno trabaja algunas cosas más que otras, por ejemplo yo, me encargo normalmente de los ejercicios de 1x1, de tiro o de contraataque y detalles defensivos, Raúl se basa más en ejercicios más complejos con situaciones de 2x2 y 3x3 tanto de ataque como de defensa y Antonio los engloba todo (¡vaya crack!), él es el que desarrolla nuestro estilo de juego en ataque y en defensa y toma las riendas en el 5x5, me parece una distribución genial del trabajo del entrenamiento.

Ya en la **parte final** del entreno, Irene vuelve a tomar las riendas para descargar los músculos mientras nosotros intercambiamos opiniones sobre la metodología utilizada, los jugadores, o algunas cuestiones técnico-tácticas de la sesión para acabar con unas palabras de crítica cuando haya que hacérselas a los jugadores, algunas correcciones y para animar a todos.

Igualmente me parece interesante describir cómo es **un día de concentración:**

El toque de diana normalmente es temprano, sobre las 8:15 h., soy el encargado de despertar a los niños y que esté todo listo para el desayuno. Aunque a algunos de ellos no les hace mucha gracia, cuando les despertamos les activamos rápidamente, si son remolones les ponemos algo de música fuerte o les sacamos de la cama literalmente, ya nos conocen y no tardan en levantarse. Tras un buen desayuno, algo de tiempo para recoger la habitación y vestirse para el entrenamiento, cuidando de que lleven lo justo y necesario para ello.

Una vez en el pabellón (en ocasiones en el Martín Carpena, casi pared con pared con la pista donde se encuentra Unicaja entrenando), el entrenamiento se desarrolla como explicábamos anteriormente; tras él, y bien abrigados para no coger frío, volvemos a la residencia para descansar un poco, ducharnos y descansar hasta la comida que suele ser sobre las 14:00 h. (vaya cómo comen algunos, es increíble). Después toca tiempo de descanso donde

intentamos que estén relajados y hagan grupo, que se conozcan mejor y que hablen de baloncesto porque la verdad es que con el equipo femenino no es mucha la relación que tienen... aún.

El descanso termina y nos preparamos para el entreno de la tarde con la misma dinámica que por la mañana e intentando que los niños estén concentrados en lo que hacen y sabiendo que la intensidad puede decaer algo. Ya al finalizar la sesión de la tarde, vuelta a la residencia de manera más relajada, tiempo de ducha y a cenar.

Después de la cena comienza una parte importante de la concentración, normalmente organizamos una charla sobre cómo van las cosas a todos los niveles: entrenamientos, comportamiento y aspectos a reseñar. Igualmente importante es el tiempo que destinamos al estudio en el que los niños realizan las actividades que tienen del colegio y repasan algunas cosas, otros leen, en fin, un poco de trabajo.

Y llega la hora de tiempo libre, hasta las 23:30 más o menos que es la hora de descansar cada uno en su habitación...para ellos terminó el día pero no para nosotros. A partir de entonces es cuando "sigue" nuestro trabajo en la sala que nos acondicionan, con su televisión, su frigorífico y su mobiliario. Nos reunimos la expedición al completo, tratamos temas de interés general, algún problema o modificación que queramos hacer y luego nos reunimos por selecciones para hablar sobre nuestro trabajo, contar algunas anécdotas o reírnos un rato hasta que miras el reloj y dices ¿¡las 2:00, uff!?! A la cama.

Por último cabría poner una reflexión que sirva como broche a esta experiencia. Tendría que llenar varios folios agradeciendo a todos los que forman parte de este grupo y a los que apuestan por nosotros para que podamos vivir esta fantástica experiencia, si la vives a tope es única y todavía queda el campeonato con el cual he soñado ya varias veces y que por lo que comentan y he visto, va a ser alucinante, se me pone la piel de gallina nada más pensarlo...

Se extraen muchas cosas de este trabajo, sobre todo nos hace replantear muchas cosas de nuestro trabajo entrenando, te hace tener la obligación de mejorar todo y en todo, a no ser conformistas, a trabajar más y mejor para formar a nuestros equipos. Personalmente me asaltan muchísimas dudas sobre nuestra metodología, nuestros planteamientos y sobre nuestra manera de ver el baloncesto tras pasar por aquí, creo que esa lucha la debemos tener siempre presente aquellos a los que nos gusta esto. Yo intento captar cada instante, cada novedad, cada palabra porque de esa manera estaremos aprendiendo, y a la vez intentar aportar lo que podamos y donde nos necesiten, todo ello de la mano de dos palabras que me parecen primordiales: **TRABAJO e ILUSIÓN**

Espero contaros algún día como fue el camino hacia el oro, gracias a todos.

Óscar Gil Carmona. Entrenador del C.P Doñana – Almonte, Ciudad de Huelva y entrenador ayudante de la Selección Andaluza de Minibasket.