FEDERACIÓN MELILLENSE DE BALONCESTO

# PLANIFICACIÓN DE UNA SEMANA DE ENTRENAMIENTO

La planificación es un aspecto fundamental para entender el éxito de un equipo. Aunque tan importante como realizar una buena programación resulta el hecho de ser flexible y saber identificar la necesidad de modificar la misma cuando las circunstancias lo requieren.

Con el paso de los años he aprendido a guiarme más por periodos cortos de competición y no tanto por una programación anual que, como decía Xesco Espar, debe ser hecha a lápiz.

Voy a presentar una semana tipo para un partido jugado en casa (domingo a las 18h, nuestro horario habitual). Si jugásemos fuera, la programación no diferiría mucho, más allá de si se viaja el mismo día de partido o el día anterior. Evidentemente deberíamos hacer unos pequeños ajustes para esas últimas sesiones.

En lo relacionado con la confección de una semana de entrenamientos suelo tener en cuenta tres factores:

- Partido jugado.
- Próximo partido.
- Planificación anual.

Antes de explicar cada uno de ellos, creo necesario destacar que esta temporada introdujimos un cambio en nuestra metodología de entrenamientos. Hace años que valoraba esa posibilidad, pero por diferentes circunstancias nunca lo había llevado a cabo. Aunque este año, animado por las argumentaciones de Xavi Calvo, nuestro fisioterapeuta, me decidí a hacerlo apoyado también en una máxima: **MENOS ES MÁS**.

Años atrás, durante la temporada, siempre he hecho sesiones de mañana y tarde, siendo esta última la de mayor carga táctica y física, al menos en lo relacionado con la pista.

Dentro de esta metodología había aspectos que no me gustaban y consideraba mejorables:

- ***Sesiones matinales.*** Con frecuencia poco aprovechadas, especialmente a medida que la temporada avanzaba. Estas dejan de ser vendadas y en muchas ocasiones los jugadores las valoran como de poca utilidad.
- ***Sesiones vespertinas***. Realizadas en horarios donde el cuerpo arrastra el cansancio del día. Lo que reduce el nivel de concentración y la calidad de entrenamiento y por el contrario aumenta el riesgo de lesión.
- ***Dificultad para conciliar vida personal-profesional.*** Horarios de jornada partida. Los nuestros eran de 9 a 11 y de 16 a 18 los lunes, miércoles y viernes. Y de 11 a 13 y de 18 a 20 los martes y los jueves. Además, debíamos añadir el tráfico que existe en Palma, lo cual, en algunas ocasiones supone entre 30 y 45 minutos en cada desplazamiento.

Félix J. Alonso García (19.04.1973)

**Entrenador B the Travel Brand Mallorca LebORO. Entrenador Ayudante del Club Melilla Baloncesto Leb ORO (06-08). Entrenador CB Zamora Liga EBA (00-01), CB Los Barrios Leb ORO (02-04), Agustinos 1ª Nacional (05-06), Alaior Opel Coinga Jovent de Leb BRONCE (08-09), CB Jovent D´Alaior de Leb PLATA (09-10), Sampaense Basket (hasta diciembre de 2014, para fichar por Ovarense) y Basquetebol (15-16) de la Liga Portuguesa de Basquetebol, KFUM Nässjö Basket de la Liga Basketligan Sueca (16-17 y hasta diciembre de 2017 para fichar por Iberostar Palma (17-18)) e Iberojet Palma de LebORO (18-19). Entrenador ayudante del New Mexico Lobos NCAA (99-00) y CB Los Barrios de Leb ORO (01-02).**

- ***Reducción de los niveles de motivación y sensación de fatiga física y mental a medida que la temporada avanzaba.***
- Por el contrario, realizar una jornada continua nos permitiría condensar el trabajo y mejorar algunos de los aspectos anteriormente señalados:
- ***Por las mañanas el cuerpo está mejor preparado fisiológicamente***, por lo que la calidad del entrenamiento es mayor, tanto a nivel físico como de concentración. Además de reducir el riesgo de lesiones al evitar la fatiga de tener que calentarlo por la mañana y por la tarde.
- ***Las sesiones eran más largas pero mucho más productivas.*** Jornada Michelín: activación física, movilidad articular, gimnasio y trabajo en pista con sesiones más extensas al ser la única que se realizaba de manera colectiva.
- ***Las tardes nos permitieron hacer un trabajo de técnica individual por posiciones o motivado por necesidades específicas.*** Lo que también nos posibilitó liberar de carga de trabajo a jugadores con patologías crónicas o dar descanso a aquellos que estaban más sobrecargados. Así como mejorar determinados aspectos en otros.
- ***Capacidad de conciliar gracias a este cambio de metodología.***
- ***Mayor nivel de motivación, un grado más alto de concentración y mejor predisposición para el trabajo.*** Partiendo de la base de que ésta siempre fue buena.

A partir de esta explicación, que considero imprescindible, paso a detallar cómo planifico una semana de entrenamientos.

## PARTIDO JUGADO

Esto es lo primero que tengo en consideración y el apartado que más peso tiene en la confección de la semana. Con el paso de los años he pasado a darle mucho más valor a los aspectos que mis equipos deben mejorar o consolidar, por lo que el rival ha condicionado menos tácticamente mi programación. Estos son los pasos que voy dando y que me ayudan a organizar la semana:

- Visiono y corto el partido. (Montajes nunca superiores a 8-10 minutos)
- Evalúo detalles tácticos colectivos a mejorar o consolidar (sistemas de juego, reglas defensivas, etc.)
- Detalles de táctica individual o técnica individual defensiva (colocación de pies, uso de las manos, trabajo de close out…). La técnica individual ofensiva la trabajamos de manera individualizada.

## PRÓXIMO PARTIDO

Destaco situaciones y particularidades del juego del rival. Y aunque siempre analizo sus sistemas ofensivos, solo trabajamos sobre ellos si de éstos sacan mucha ventaja o “puntos gratis”.

- Vemos los 3 últimos partidos del otro equipo. En la segunda vuelta revisamos el de la primera para recordar cuál fue su planteamiento, dónde nos hicieron daño y en qué situaciones les castigamos nosotros.
- Valoramos aquellas fortalezas del contrario que queremos minimizar.
- Consideramos las debilidades que queremos castigar.
- Ambos aspectos los evaluamos tanto a nivel colectivo como individual.

## PLANIFICACIÓN ANUAL

Como he dicho anteriormente, cada vez soy más flexible con esta planificación.

- Realizo una revisión mensual y hago ajustes en función de la evolución de mi equipo en ese momento de la temporada.
- Compruebo los aspectos a trabajar en la semana actual y valoro la conveniencia de introducirlos.
- Máxima flexibilidad. No siempre entrenamos aquello que está programado.

## SEMANA TIPO

Este sería el proceso más habitual de una semana normal.

- Siempre evolucionamos de lo más analítico a lo global.

### PRIMER DÍA O PRIMEROS DOS DÍAS DE LA SEMANA

- Por norma 2x0, 3x0 y 4x0. En ½ campo juego por conceptos a partir de situaciones determinadas: penetraciones, poste bajo, bloqueo directo…
- Continuidad de ese trabajo en diferentes situaciones de contraataque a partir del 3x0.
- 3x3 y 4x4 sobre aspectos defensivos y ofensivos:

  **DEFENSA**

  - Balance defensivo, defensa de close out, bloqueo de rebote, juego de bloqueo directo o indirecto…
  - El trabajo de balance defensivo, close out y bloqueo de rebote lo hacemos a partir de las normas generales del equipo.
  - Las acciones de bloqueo directo e indirecto las jugamos a partir de situaciones específicas del otro equipo:
    - **En defensa** usando nuestras reglas defensivas para ese partido.
    - **En ataque** jugando contra sus reglas (ofreciendo alternativas ya que valoramos la posibilidad de que éstas puedan ser diferentes a las que nosotros pensamos).

### MITAD DE SEMANA

- Competición por periodos de 3-4 minutos. Más allá de este tiempo se pierde el rigor en el detalle.
- Dos tipos de competición:
  - Reglas marcadas por el cuerpo técnico.
  - Autogestión (jugadores deciden).

### PARTE FINAL (2-3 últimos días)

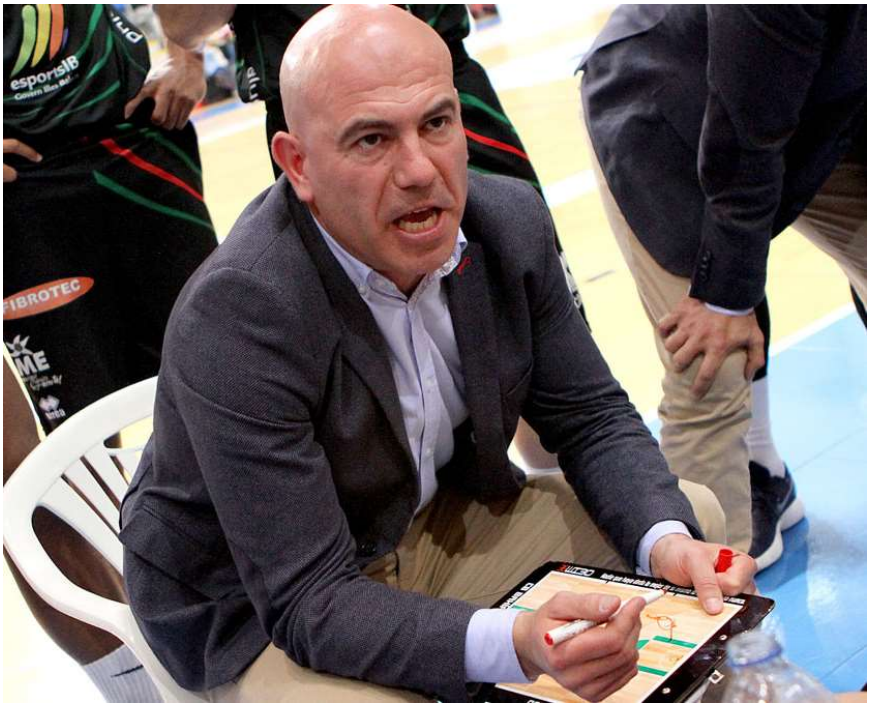
- 5x5 aunque la metodología puede variar. Si son 3 los días que quedan hasta el partido jugamos a partir de 2 ataques consecutivos en ½ campo (o 2 defensas consecutivas o alternativas) y corremos 3 campos. A falta de 2 días corremos 2 campos y el día antes de partido tan solo 1.
- Trabajamos sobre nuestro ataque. Siempre modificamos algunos detalles de nuestros sistemas.
- En lo relacionado con nuestra defensa: habitualmente trabajamos sobre aspectos generales del rival. Únicamente sobre sistemas con truco o de mucha ventaja. **NOTA:** A partir del segundo día de la semana, siempre 5x0 con diferentes normas: limitación del número de segundos de ejecución, competición por puntos con rebote ofensivo…

  **DÍA PREVIO**

  - Siempre entrenamiento de mañana, sin gimnasio, y tarde de descanso.

  **DÍA DE PARTIDO**

  - Tiro voluntario por la mañana.
  - Vídeo dos horas antes de partido.



## TRABAJO DE SCOUTING Y USO DEL VÍDEO DURANTE LA SEMANA

Creo que el scouting tiene una importancia relativa y hay que usarlo en su justa medida. Como comentaba antes, he ido cambiado mi idea sobre el uso y la utilidad del mismo.

### ¿QUÉ ASPECTOS VALORAMOS?

- Lo utilizamos para trabajar por conceptos las situaciones más específicas del rival.
- Puntualmente para trabajar la defensa de sus sistemas.
- Le damos mucha importancia al conocimiento de los jugadores contrarios.
- El tiempo de duración de las sesiones NUNCA debe ser superior a 15 minutos, el jugador pierde la concentración.

### ¿CUÁNDO LO VEMOS?

- El primer día de la semana realizamos el análisis propio visionando los cortes del último partido jugado.
- A mitad de semana vemos un cuarto del equipo rival para que los jugadores puedan valorar el ritmo de juego que tienen y algunas normas generales. También sirve para que los jugadores que son nuevos en la liga se puedan familiarizar con los contrarios.
- Montaje del rival el mismo día de partido. Cuando jugamos en casa, normalmente dos horas.
- Enviamos un montaje individual de los rivales 2 ó 3 días antes del partido. Es responsabilidad de cada jugador verlo aunque en muchas ocasiones ese visionado también se realiza de manera colectiva tras haber visto el vídeo del otro equipo antes del partido.

Adjunto este cuadro para explicarlo de manera más gráfica. Evidentemente, cada situación que se vaya a trabajar tiene especificaciones que detallan aquellos aspectos que queremos entrenar en función de los tres factores comentados: partido jugado, próximo partido y programación anual. Aunque ese ya sería motivo de otro artículo.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **9:00-10:00**<br>Activación-Gimnasio<br>**10:00-12:00**<br>Pista<br>2x0<br>3x0+contraataque<br>4x0+contraataque<br>3x3<br>4x4 | **11:00-14:00**<br>Gimnasio+<br>Pista<br>2x0<br>3x0+contraataque<br>4x0+contraataque<br>5x0<br>3x3<br>4x4 | Descanso | **11.00-14:00**<br>Gimnasio+<br>Pista<br>5x0<br>5x5 Competición | **10:00-12:00**<br>Pista<br>5x0<br>5x5 (2 ataques + 2 campos) | **11:00-13:00**<br>Pista<br>5x0<br>5x5 (2 ataques + 1 campo) | **10:00-11:00**<br>Tiro voluntario |
| **16:00-18:00**<br>Voluntario | **18:00-20:00**<br>Trabajo de técnica individual por grupos | Descanso | **18:00-20:00**<br>Trabajo de técnica individual por grupos | | | 16:00 Vídeo<br>18:00 Partido |

***Félix J. Alonso García, Entrenador del B the Travel Brand Mallorca de Leb ORO.***