

BÀSQUET D'INICIACIÓ ETAPES D'APRENTATGE I MODELS D'ENTRENADOR

En aquest article voldria fer un repàs a les diferents etapes de Formació i les característiques més importants, així com el model o formes d'actuació de l'entrenador més adients a la categoria i edat.

Iniciació al bàsquet (6 –12 anys):

Les característiques bàsiques que crec que cal conèixer d'aquest període són :

- Ens trobem en una de les etapes més riques d'aprenentatge motriu, estem en la fase de maduració del Sistema Nerviós , per tant, el nen té una gran facilitat per aprendre tot tipus de moviments. És el moment de treballar tots els possibles repertoris coordinatius i d'esquema corporal tenint com a referència el moviment, la pilota, i on el joc sigui la eina fonamental de treball.

- Quantes més experiències motrius puguem desenvolupar al nen , més ampli podrà serà el seu repertori de moviments, i més fàcil li serà aprendre i perfeccionar futurs aprenentatges de tècnica individual. Per tant , deixem de banda conceptes de treball com: especialitzar i mecanitzar, que només poden facilitar un prematur estancament, i substituïm-los per formes jugades riques i variades amb l'afany de divertir-se i relacionar-se de totes les maneres possibles amb la pilota, l'espai i els companys.

- És el moment d'establir les bases dels bons hàbits que exigeix qualsevol esport col·lectiu , reforçar què vol dir jugar i ser un equip: el respecte als companys, puntualitat i responsabilitat en els entrenaments, i en els partits respectar l'equip contrari i l'àrbitre. Inculcar els valors que han de caracteritzar tot bon esportista:

- il·lusió
- afany de superació
- constància
- esforç

- Hem d'ensenyar les regles del joc i que el partit és el premi de l'entrenament, aprendre a guanyar i perdre .S'ha de valorar molt més la nostra progressió i com de bé ens ho passem jugant al bàsquet, que la importància de guanyar o perdre . Guanyar no produeix cap plaer sinó sabem valorar l'esforç i treball previs.

Trets particulars de cada etapa

En l'etapa de primer i segon de primària: crec que no hauríem de parlar del bàsquet, sinó més aviat de jugar i practicar el màxim d'activitats pre-esportives amb un doble objectiu: que els nens es diverteixin, i que practiquin el ventall més ampli de possibilitats que ens ofereix el moviment. Volem introduir el gust per fer esport.

En aquesta edat el nen es caracteritza pel seu gran egocentrisme, té gran dificultat per entendre les bases de relació i joc en equip, per tant no ens hem de frustrar ni desesperar si el nen no entén alguns comportaments de grup.

Hem de plantejar jocs de cooperació però de resolució individual , on les nostres intencions i objectius sempre aniran acompanyats del reforç de la puntuació: siguin

elements tècnics, de respecte o de disciplina , i on es vagin alternant constantment les situacions de guanyar i perdre, però on finalment tothom surt guanyant i divertint-se.

Tots els jocs i formes pre-esportives han d'estar dintre d'aquest nou joc que volem conèixer el bàsquet.

En l'etapa de tercer i quart de primària : és on podem començar a introduir la mentalitat col·lectiva o d'equip:

- Hem d'insistir amb el treball en equip: el respecte entre els companys, acceptar les nostres i les seves limitacions. Trobar el gust a fer bé les coses.
- Es a partir d'aquesta edat quan guanyar o perdre comença a tenir una importància vital pel nen, haurem de treballar molt i molt perquè l'equip aprengui a saber estar i respectar-se i respectar tant si estem guanyant o perdent. És un bon moment per treballar en els entrenaments l'autocontrol personal i de l'equip, i començar a insistir en conèixer i acceptar les regles més importants del joc.
- En els entrenaments proposarem bàsicament jocs de col·laboració, i sobretot de col·laboració amb oposició en situacions preferiblement reduïdes per anar insistint en les bases del joc col·lectiu com són: els companys i l'aprofitament de l'espai, en funció de si estem atacant o defensant i respecte dos elements bàsics del joc: la pilota la cistella.
- Tant en els entrenaments com sobretot els partits haurem d'ajudar el nen a superar els instints bàsics de quan es comença a practicar un esport:

Quan ataquem observem un nen que bota i avança tant com pot envoltat de companys que el criden perquè els passi la pilota, i tot de defensors que corren darrera per robar-li la pilota. El nostre objectiu ha de ser prioritzar el fonament tècnic de la passada i la desmarcada com eina elemental de col·laboració. Per aconseguir-ho podem establir les següents pautes:

- Hem d'estar ben separats un company de l'altre, uns tres metres, i no aproparnos a la pilota.
- Hem d'ensenyar a fintar als contraris mitjançant els canvis de ritme i direcció.
- Orientar-nos ràpidament en direcció a la cistella i mirar si hi ha un company ben situat. Recorda: abans de botar aixecar el cap i mirar.
- Després de passar mou-te cap a cistella .
- Si aconseguim aquests quatre conceptes de passar molt i botar poc, construirem les bases d'un joc divertit: tots intervenim i la pilota viatja ràpidament.

En defensa observem que tots el nens intenten robar la pilota de les mans al contrari, i que no controlen el contacte. Per tant haurem d'insistir:

- Responsabilitzar-nos de seguir un jugador de l'equip contrari, de saber quins són els espais més importants a defensar i com col·locar-se respecte la seva cistella i la pilota.

- Tenir les cames flexionades i mantenir la distància d'un braç respecte el jugador que té la pilota.

En l'etapa de 5è i 6è de primària :

- És el moment d'iniciar i inculcar el desig per exigir-nos un progrés en el nostre treball individual, i fixar principalment els hàbits i actituds d'equip. És el moment de sembrar els hàbits i rutines positives, perquè el nen hi creu incondicionalment. Per tant, també haurem de motivar aspectes externs al bàsquet però que incidiran posteriorment: com ser responsable i valorar l'estudi com eix central, però mantenint inquietuds per fer coses que ens diverteixen , però mai renunciant o entrant en contradicció amb l'estudi.
- En els entrenaments podem establir un cert equilibri entre començar a exigir-nos amb exercicis de tècnica individual , i el joc col·lectiu.
- **Fonaments bàsics d'atac:**
 - . Hem d'insistir bàsicament en l'element més decisiu i atractiu del bàsquet: el tir, perquè aquest pugui ser efectiu és necessari:
 - . Seguir insistint en la passada, però sobretot en la recepció, és a dir, peus ben orientats respecte la cistella i posició de triple amenaça.
 - . Donar unes pautes senzilles de lectura de quan tirar: sempre que tinguem una distància mínima d'1 metre respecte al defensor i una distància raonable respecte la cistella. Hem de perdre la por a tirar, és molt divertit.
 - . En quant al bot, ha de ser un recurs bàsic de domini la pilota, però també per crear noves situacions de tir, de passada, de crear avantatges en el 1x1. Crec que és molt important informar que primer cal aixecar el cap per passar o tirar, enlloc de botar i després mirar.
 - . L'equip hauria de ser capaç de jugar en 5 espais definits del camp, sense parlar de posicions específiques i aplicar la passada i els diferents tipus de desmarcada.

En defensa hauríem d'assolir:

- . Una bona posició bàsica i orientació respecte la cistella i la pilota (no podem quedar-nos mai defensant donant l'esquena a la pilota), saber agafar les distàncies a l'atacant en funció de si té la pilota o no, i la zona de perill en què es troba.
- . Distingir costat fort i dèbil. Aprendre els fonaments de triangulació respecte pilota i el nostre adversari. Una part vital de la triangulació és insistir en la posició i el desig del rebot defensiu.
- Per tant, consells senzills després de tirar: primer baixar a defensar la cistella, després buscar el nostre home i en quina zona de perill es troba. No val pressionar tota la pista sense tenir fonaments defensius!!

- Pel que fa als partits, crec que començarà a ser important a no renunciar el nostre estil de joc, i fomentar l'autocontrol personal i de l'equip amb un bon ús dels temps morts. Haurem de marcar clarament les bases de coherència i imatge d'equip, quan les coses vagin bé o molt magres, són els moments bàsics de formació personal del jugador.

Model d'entrenador :

Per a l'etapa d'iniciació crec molt més en la necessitat de la figura d'entrenador-educador que en la d'entrenador de bàsquet. No entenc, ni estic d'acord amb la idea que els monitors més inexperts comencin en aquestes edats, crec que es bàsic insistir en la necessitat d'una persona amb experiència, acompanyat per monitors en formació, que vagi inculcant els valors i la motivació pel bàsquet, i el segell personal de l'escola o del club.

- De les virtuts que més destacaria són: hauria de ser una persona dinàmica i amb recursos per crear situacions noves de joc i exercicis, engrescadors pel nen, i que l'ajudin a formar-se com a persona i jugador de bàsquet.
- El plantejament d'entrenaments i partits crec que hauria de ser més des d'una perspectiva propera a un joc virtual, on el nen i els seus companys són els protagonistes, i on s'han d'anar superant petits i grans problemes del joc com si pantalles del joc anem superant. El llenguatge haurà de ser senzill i planer, proper al nen i aquest nou joc que ha descobert.

- Un altre element molt important que ha d'assumir i controlar l'entrenador-educador és que per als seus jugadors és un ídol, per tant les seves actituds i informacions seran imitades i seguides incondicionalment pel nen. Per tant, haurem de ser força madurs per transmetre valors positius, sense aprofundir, ni "menjar-se gaire el coco", sinó com una part més d'aquest joc, i quan més delicat sigui la situació més imaginació haurem de tenir per plantejar-ho com un nou repte del joc.

Així doncs des d'aquesta perspectiva tant els entrenaments i partits, els crits i les "bronques" queden bastant allunyades dels meus plantejaments, així com el "dictar" les accions que han d'anar fent a cada moment els jugadors. Això no vol dir que de vegades ens hàgim d'enfadar, però si ha de ser així que sigui per una qüestió de respecte als companys, a l'adversari o l'àrbitre. Si és una actitud, que no volem que el nostre equip torni a repetir, ho reflexionarem en grup en el proper entrenament o durant un temps de descans; i si en canvi és una actitud individual, ho parlarem en privat amb ell, quan estigui una mica tranquil: no hem de forçar les situacions, el que hem d'evitar és que el nen es senti ridiculitzat o pressionat .

On perd el sentit l'escriadassada és quan es produeix una errada en el joc, ja ho millorarem en els propers entrenaments. Pel que fa a confeccionar l'equip que jugarà més durant el partit, no hem de seguir mai pautes de rendiment de joc, sinó d'entrenament.

Objectiu principal de l'entrenador-educador: serà el de saber anar transformant poc a poc el gust només per jugar, a que una part important del joc sigui trobar el gust per millorar i compartir amb els companys entrenaments i partits. Que puguem transmetre les ganes d'exigir-se i aprendre nous moviments, d'aquesta manera el nen seguirà mantenint la il·lusió i la motivació pel nou bàsquet, aquest objectiu serà determinant perquè el nen estigui molt motivat per afrontar l'etapa conflictiva: la de secundària o la que jo defineixo com la de la "deserció" (que prové del verb "desertar") perquè se li demanarà al nen una actitud que espanta molt actualment: ser responsable, programar-se, prendre decisions, per seguir gaudint d'un gran hobby, el bàsquet.

Un altre protagonista molt important perquè aquest joc sigui un èxit **són els pares**, que han de complir un rol tan senzill i molt complicat en la realitat:

La tasca principal dels pares és que el nen se senti acompanyat, gaudir del partit i animar l'equip, promoure la seva afició pel bàsquet, i també recordar que les seves actituds són un referent pel seus fills, per tant :

- Insistir en que evitin donar informacions tècniques al nen, només hi ha un canal d'informació, el de l'entrenador. No distorsionem les seves explicacions i molt menys creem contradiccions en el nen.
- No hem de caure en faltes de respecte en els jugadors o pares de l'equip adversari, ni molt menys en l'àrbitre. Ni justifiquem les errades en el joc per culpa de l'àrbitre, encara que fos veritat, és un element més del joc i hem d'aprendre a no perdre l'autocontrol.
- Quan hi hagi algun problema, de motivació o reforç del nen, parlar amb l'entrenador en privat.