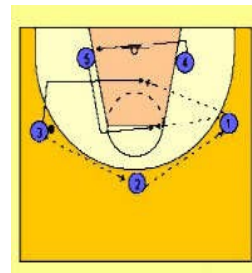


Decálogo del sentido común en un banquillo de baloncesto



Estoy seguro que con los comentarios y las opiniones que voy a emitir en este artículo no voy a descubrir la pólvora, posiblemente todos los consejos que voy a dar estén ya mas que inventados, pero creo que es conveniente recordarlos, que el entrenador reflexione cuando esté en el banquillo y que se use el mayor sentido común posible, ya que a veces por los nervios o por la tensión perdemos un poco los papeles, nos precipitamos y tomamos decisiones equivocadas que con toda seguridad con la mente fría no cometeríamos.

Este decálogo no está en ningún curso de entrenador ni en ningún tratado de psicología, pero sí en la cabeza de quién ha estado dirigiendo partidos de baloncesto durante mas de 30 años y son consejos que a mí me han servido y creo que pueden ayudar a otros entrenadores.

DECÁLOGO

1) Observar las miradas de los jugadores

Mirando las caras y especialmente fijándonos en la expresión de los ojos de los jugadores si somos observadores podemos extraer muchas conclusiones: estados de ánimo, nivel de concentración, estados de ansiedad, capacidad de respuesta, etc.

A veces no podemos sentar en el banquillo a los jugadores al menor fallo, hay que tener la paciencia necesaria para dejarle que entre en ritmo, que se asiente en el juego

decisiones rápidas, pero si está tranquilo será mas coherente y equilibrado en las opciones elegidas. A veces no podemos sentar en el banquillo a los jugadores al menor fallo, hay que tener la paciencia necesaria para dejarle que entre en ritmo, que se asiente en el juego, etc.

3) Dar confianza, si te caes te puedes levantar

El jugador tiene que sentir en el campo que tiene la confianza de su entrenador. Debemos tener todos muy claro que el baloncesto es un juego de aciertos y errores, que el fallo forma parte del juego. Nos podemos equivocar, podemos errar, pero tenemos que saber siempre que aunque nos caigamos también tenemos la capacidad de levantarnos. La mejor manera de rectificar es siempre defender mejor (en esto nunca debemos de dejar de ser exigentes). Si fallas no te lamentes, defiende la siguiente jugada con mas intensidad.

4) Hablar poco, lo justo y adecuado

Los entrenadores en nuestro afán por corregir detalles damos demasiadas consignas a la vez y volvemos locos a los jugadores, "lo breve si bueno dos veces bueno". No atiborremos de conceptos en los tiempos muertos a nuestro equipo, el jugador está muy tensionado y es difícil que pueda captar demasiadas ideas a la vez. Como dice un viejo proverbio chino, "Cuando hablemos debemos procurar que nuestras palabras sean mejores que el silencio"

5) Controlar la euforia y los enojos

No nos dejemos llevar por demasiado optimismo o euforia cuando las cosas nos rueden demasiado bien, no hagamos promesas que después no seamos capaces de hacer cumplir. Tampoco es bueno enojarse o enfadarse constantemente, mejor saber contar hasta diez en determinados momentos.

6) Poner en prácticas nuestras ideas, pero ser flexibles al mismo tiempo

El entrenador no debe tener nunca miedo a tomar decisiones equivocadas, si crees en algo debes ser fiel a ti mismo. Pero al mismo tiempo, si nos damos cuenta que hemos elegido un sendero inadecuado, podemos parar y enderezar el rumbo, no hay que ser obstinados si a la carretera no le vemos la salida. Cosas claras y objetivos concretos, no ser veletas en nuestras decisiones.

Se pasa en muy poco tiempo de los sublime a lo ridículo, del aplauso al silbido, por ello debemos huir de los elogios, aunque eso sí tratar de merecerlos

7) Ser justo con los jugadores

El jugador debe saber que el estar mas minutos en la cancha no es un premio o un castigo, sino una consecuencia de un conjunto de factores (aptitud, actitud, disciplina, concentración, intensidad, etc...).

8) No pensar demasiado en anteriores partidos

Aunque hay que analizar los partidos, ver donde nos equivocamos y corregir errores, mirar el pasado es como correr tras el viento, cada partido es un mundo y no debemos obsesionarnos con lo anterior, el jugador debe sentir en su interior el poder de revertir la situación, la esperanza del cambio y de la mejora. No hay que dar demasiadas vueltas a lo ya pasado, usemos el pasado como un trampolín y no como un diván.

9) Que nadie tome las decisiones por ti

El entrenador es el máximo responsable, debemos tener personalidad, que nadie tome las decisiones por nosotros. Si nos equivocamos, moriremos con nuestros principios y con nuestras ideas, ya se encargará alguien de indicarnos si nos estrellamos por donde el carro no debía pasar. Eso sí, lo harán a posteriori y no a priori que es cuando nosotros tenemos que elegir las mejores opciones.

10) Ser conscientes que del éxito al fracaso hay una distancia muy corta

El entrenador debe tener muy en cuenta que de estar arriba a estar abajo hay un solo paso. Se pasa en muy poco tiempo de los sublime a lo ridículo, del aplauso al silbido, por ello debemos huir de los elogios, aunque eso sí tratar de merecerlos. La mejor manera de abandonar un banquillo es haya o no ganado tu equipo, es salir con la conciencia del deber cumplido.