

L'actitud a la banqueta

Sobre els autors

STAFF TÈCNIC SELECCIÓ CATALANA INFANTIL FEMENINA

Seleccionador: LLUIS BIOSCA

Ajudant: LAURA DIAZ

Ajudant: ALEX RODRIGUEZ

Serveixin aquestes primeres línies per dir que no pretenem presentar-vos una guia que parli sobre una veritat absoluta, sinó que és un resum de la nostra forma de veure i entendre el què, creiem, ha de ser la banqueta dels nostres equips. La discrepància i opinió, per tant, és benvinguda!

És també, una aproximació a un pensament i una forma de treballar. Portaria moltes pàgines descriure totes les actuacions que es poden portar a terme i, potser, pot donar lloc a un segon article.

És un document difícil de redactar, ja que inclou moltes coses i no és l'habitual al que estem acostumats els tècnics on disposem de gràfics per entendre el que es planteja. Tot i això, ho anirem acompanyant d'algunes imatges que, esperem, ens puguin servir d'ajuda. **No parlarem d'exercicis o situacions concretes** (potser podria ser objecte d'un segon article) per arribar a on volem, **però sí del què volem en els nostres equips i una mica l'evolució del què fem per arribar-hi.**

Sovint, quan estem mirant un partit ens fixem, potser sense adonar-nos-en, en **com actuen les banquetes**. No només els/les entrenadors/es, sinó **com estan els/les jugadors/es d'implicats en el partit, com actuen davant un canvi, on i com s'asseuen, el seu llenguatge corporal, com celebren una cistella, una recuperació de pilota, una bona defensa...** De vegades, si el nostre equip això ho porta "de sèrie" no som conscients de la importància que té però, quan ens trobem amb un grup que no presenta aquestes "qualitats" que cerquem en el funcionament d'un EQUIP ens adonem de la necessitat de tenir-les.

El que sí que, de ben segur, tindrem tots clar i **ens posaríem ràpidament d'acord és en quina banqueta NO VOLEM** i amb la que no ens sentim identificats ni volem que s'identifiqui el nostre equip, club... Males actituds, jugadors/es desconnectats/des.

Per a nosaltres, el que entenem com a actitud a la banqueta inclou dins i fora de la pista (vestidor, desplaçaments, entrenaments, relació amb entrenadors, personal del club i de les instal·lacions...).



Si ens fixem en això, segurament és perquè li donem certa importància a com funciona la nostra pròpia banqueta o, com a mínim, que li volem donar importància. I, si és així, la primera pregunta és, **ho incloem en la nostra planificació com qualsevol altre element tècnic/tàctic?**



Al nostre entendre sí. Com en tot el que treballem, i partint de la base que **TOT S'ENTRENA**, cal buscar què volem aconseguir d'allò que plantejem. Per nosaltres (i l'ordre no és el més important): **Cohesió, il·lusió, sentiment de pertinença, esperit d'Equip, motivació, implicació...** i un llarg etcètera de valors que, de ben segur, volem que els/les nostres jugadors/es tinguin.

Però, si com hem dit, tot s'entrena, ara ve la pregunta del milió: **COM i QUAN** ho entrenem? Per a nosaltres **SEMPRE!** De la mateixa manera que som curiosos en les correccions en tot allò que treballem a pista on, si convé, repetim gestos tècnics o situacions que volem que els/les nostres jugadors/es aprenguin a resoldre, serem igual de curiosos en no deixar passar aquelles situacions que no ens agraden o creiem susceptibles de millora, insistir en aquelles que volem aconseguir i reconèixer/premiar aquelles que van sortint i que volem mantenir en el temps.

Així, **si en un treball de pista, la gent que no està implicada directament en la execució considerem que ha d'estar animant, serà igual d'important per a nosaltres l'execució dels/les que estan realitzant el treball que el dels/les que estan "fora" en aquell moment.** És evident que això implica un sobreesforç per part del cos tècnic.

Què ens pot ajudar? Anar identificant, a partir del treball dins i fora de la pista, aquells/es jugadors/es que poden ser líders en aquest aspecte i que ens donin un plus d'intensitat "fora de pista" de la mateixa manera que tenim líders en el vestidor, en anotació, en defensa, en conduir l'equip a la pista... **En el treball diari ha de ser innegociable que tot allò que ens plantejem com a objectiu es mantingui durant els entrenaments** (la conseqüència es que cada cop ens costarà menys i ho tindrem interioritzat en el nostre funcionament col·lectiu. Estem segurs que els entrenaments guanyaran en qualitat!).



És evident que, si la dinàmica del grup és positiva, tot és (o sembla) més fàcil en aquest aspecte. **El realment important és treballar per quan arriben els mals moments, que SEMPRE n'hi ha!** És en aquests on resulta bàsic haver treballat prèviament, tal i com ho fem amb l'equilibri, preparació física... per evitar lesions o reduir el seu impacte en els/les jugadors/es.

Tot allò “obligat” no acaba funcionant. **Ho haurem de treballar de tal manera que, implícitament i no sempre amb el coneixement dels/les jugadores, vagi creant hàbits i maneres de fer que li aportin beneficis al grup en el seu creixement per esdevenir un Equip i, a més, s’ho passin bé fent-ho!**

Per tant, els jugadors no sempre han de saber el perquè fem les coses (els ho podem explicar o no, però resulta difícil o, al nostre entendre, poc creïble per a ells/es el dir “vinga, avui treballarem la cohesió del grup”).

Algunes de les activitats tindran una reflexió final però d’altres poden ser, simplement, lúdiques per a ells/es malgrat **per a nosaltres poden servir per identificar lideratges, aquells/es que sempre opinen però mai encerten, “anti-líders”, qui es deixa portar sempre...** informació molt valuosa a l’hora de gestionar un vestidor alhora que, poc a poc, **va fent néixer i créixer hàbits de conducta que no només són beneficiosos per al funcionament grupal sinó en el seu desenvolupament personal.**

Com a entrenadors hem de generar certes normes (com hem dit igual que les tenim en el nostre atac o defensa) però, també, acceptar, si ens van bé, aquelles que surten de forma espontània (una celebració diferent al que nosaltres pensem per un triple, per exemple...). Entenem que tots els jugadors/es són diferents i ens hem d’adaptar, també a ells/es.



Això ens pot portar a la pregunta **“on és el límit?”** És a dir, donem “camp” il·limitat a que s’expressin o posem alguna pauta? Nosaltres som del parer que, **en principi, els/les deixem fer i ja els/les pararem.** És més fàcil (igual que ens passa en aspectes del joc) frenar que pujar la intensitat si no estem acostumats a fer-ho.

Poc a poc, si som capaços de ser actius si cal ja aturarem alguna actitud a la banqueta que no ens sembli adequada.

Té influència l’edat? Per nosaltres sí, però no tanta com podem arribar a pensar. Moltes de les activitats que us pugueu plantejar en categories de formació, els/les jugadors/es de categoria sènior les poden gaudir igual o més i treure’n gran profit.

Òbviament **és molt important que sigui un treball transversal de club** (i que no sigui una “illa” que depèn de si a l’entrenador li agrada o creu important treballar-ho), **com ho ha de ser la planificació esportiva (o formar-ne part),** començant des de ben petits **fomentant els hàbits que creiem bons i que volem que es mantinguin en el temps** (de la mateixa manera que volem implantar una forma de defensar a nivell de club que evoluciona en funció de la l’edat i la categoria on juguen els nostres equips sempre adaptat als/les jugadores que tenim any a any, ho farem, també, amb el treball d’actitud i valors).

De la mateixa manera que tenim una filosofia de joc com a club, hi haurà certs aspectes que, per a nosaltres, hauran de ser innegociables:

Puntualitat, respecte, implicació, esforç, companyonia, suport, esperit de superació, cohesió, diversió... i tot allò que vosaltres considereu important que creieu afegir. Aquests són només alguns exemples que acabaran essent un reflex de la complicitat de l'EQUIP.



Altrament, no n'hi ha prou amb que una persona hi cregui o delegar-ho tot en algú del cos tècnic. **Si l'entrenador no hi creu, MAI FUNCIONARÀ.** Per tant, de la mateixa manera que ens pot agradar més o menys l'atac o la defensa, o la tècnica individual... però ho considerem important i beneficiós per al desenvolupament dels/les nostres jugadors/es i, per tant, ho treballem, ho hem de considerar igual d'important i, per tant,

implicar-nos-hi.

Cal afegir que, encara que ho treballem molt i bé, no sempre tindrem èxit. És a dir, **no sabrem com reacciona el nostre equip a una situació adversa fins que ens hi trobem.** És probable que, llavors, ens adonem que el treball no ha donat tot el resultat que esperàvem. Tot això segur que ens ajudarà a créixer! No donar-se per vençut és una de les claus. Com hem dit, de la mateixa manera que fem amb els temes que afecten al joc de l'equip.



El riure, el coneixement dels uns i altres (inclou els entrenadors: no som illes!) la música... **es demostren com el puntal per a créixer en aquest aspecte.** Perdre la vergonya, aprofundir en aquells detalls que, segurament, no coneixem dels companys i companyes fan que l'evolució i el pas de grup a EQUIP sigui exponencial. Un grup feliç pot arribar a ser, fàcilment, un EQUIP IMPLICAT.

Segurament tots/es tenim clar o coneixem moltes coses a fer fora de la pista o com volem que actuïn els nostres equips quan estem en un partit però.... I NOSALTRES? **La nostra comunicació verbal, el nostre llenguatge corporal, l'actitud vers àrbitres, auxiliars de taula, jugadors/es propis i de l'altre equip, públic... marcarà el comportament dels/les nostres propis jugadors/es.**

Pren molta importància, doncs, que ens autoavaluem i demanem informació externa sobre aquest aspecte. Ens podem gravar en vídeo, podem tenir "informadors externs" el màxim de neutrals possible, demanar l'opinió a gent que hagi vist partits o



entrenaments... Tot això amb l'objectiu de ser un mirall i exemple per als nostres equips, demostrant coherència entre el que som i com actuem i com volem que ho facin ells/es.

Un altre aspecte important i que hem de valorar és la nostra disposició a la banqueta. Us en plantegem una i explicarem el perquè. No és ni millor ni pitjor, simplement és la que hem adoptat després de veure molts partits i fer diferents proves. Habitualment estem acostumats a veure, sobretot en el món del bàsquet professional, a tots/es els/les entrenadors/es a l'inici de la banqueta i al final els/les preparadors/es físics, "fisios"... Òbviament no és l'única però és la més coneguda.



Actualment nosaltres situem un espai lliure a l'inici per si ha de seure l'entrenador, col·loquem dues jugadores, un altre entrenador, 3 jugadores, entrenador, dues jugadores i el "fisio". Perquè ho fem així? Intentem que les jugadores sempre tinguin una referència a un costat o un altre d'on estan assegudes, de tal manera que poden resoldre dubtes i, també, podem detectar amb facilitat i sense necessitat d'aixecar-nos, situacions que poden ser desfavorables a la banqueta i posar-hi solució.

Quina opció és la millor? La que millor us encaixi amb el nombre de gent que sou i amb el que necessiteu a la vostra banqueta. **L'únic que, creiem, heu de fer, és preguntar-vos perquè teniu una disposició o un altra i, si la resposta us agrada i no és "perquè sempre ho he vist fer així", serà la millor disposició.**

Un cop hem definit això, com volem que actuï la nostra banqueta en els partits? La volem sempre activa? Tindrà sempre uns principis bàsics de comportament? Com en tot, els hem de definir i adaptar als/les jugadors/es que tenim.

Molt possiblement en un equip sènior no ens plantegem que es celebri cada cistella saltant, però sí que haurem creat uns hàbits que permetran que un/a jugador/a substituït/da, encara que cregui que el canvi



no és just (i qui no ho ha pensat en algun moment?) animi al/la seu/va company/a que entra i segueixi implicat/da en el funcionament de l'equip durant el que queda de partit.

O el fet de donar un cop a l'espatlla d'aquell/a jugador/a al que no li estan sortint bé les coses enlloc de mostrar mala cara o fer algun comentari poc apropiat, fins i tot encara que jo tampoc tingui un bon dia. **Treballarem a la recerca, com hem dit abans, de COMPLICITATS, ajudant a evitar mals gestos o actituds que, de vegades, surten de forma involuntària. SEMPRE, recordem, adaptant-nos als/les nostres jugadors/es i les seves característiques.**

Durant els partits també prenen importància els temps morts. Igual que pel que fa a la disposició de la banqueta, aquella que creieu que és correcta serà la bona mentre tingui un perquè.



És evident que, **en les situacions de partit, els/les entrenadors/es ajudants tindran un paper importantíssim per al bon desenvolupament de tot el que busquem.** És una feina extra però que té

una repercussió més que directa en com viuen els/les nostres jugadors/es els partits.

Un altre aspecte important que no podem oblidar és **el vestidor**. A part de les normes de comportament que vulguem que tinguin, és un espai únic perquè el puguin "personalitzar" amb la seva música, cartells i pòsters que podem haver preparat nosaltres o ells/es mateixos/es i que siguin fruit d'algunes activitats que haguem fet prèviament.



També l'hem de considerar l'espai propi dels/les jugadors/es i el de les "grans ocasions". A més, és un espai que ens ha de servir per assolir alguns dels



hàbits individuals i de grup que ens haguem plantejat (**respecte per les instal·lacions, ordre, diversió dins uns límits...**). Independentment del que puguem treballar nosaltres amb els/les nostres jugadors/es **segur que aquest espai físic ens dóna moltes de les coses que busquem si ajudem a crear l'entorn adequat a partir d'aquestes petites propostes.** Probablement un cartell amb els valors que volem que

tingui el nostre equip, a manera de "publicitat subliminal" pot afavorir que s'evitin situacions negatives o n'apareguin de positives.

Com hem dit a l'inici, tot és molt més



senzill quan les coses van bé. **El nostre objectiu ha de ser el de passar-ho bé, que els/es nostres jugadors/es gaudeixin independentment del que posa en al marcador**, plantejant-nos objectius assolibles (recuperacions de pilota, rebots, assistències encara que no acabin en cistella...) que ens donin peu a fomentar aquests bons hàbits dels que hem anat parlant.

En quant a l'evolució durant la temporada, **proposem que les activitats de coneixement i cohesió, així com d'altres lúdiques siguin, de forma majoritària, a l'inici**. Així, durant la pretemporada (on també és més senzill trobar estones abans o després dels entrenaments, algun *stage*, dia de convivència...) és on faríem més incidència en jocs o situacions que facin que els/les jugadors/es (i nosaltres mateixos, no ho oblidem) expliquin aspectes d'ells/es que no coneixem la resta, es vagin desinhibint, perdin la por a comunicar-se... i **guanyin confiança en ells/es mateixos/es els/les companys/es i també en nosaltres**.



Durant la part central de la temporada podem seguir amb aquest tipus de treball afegint **situacions que ens permetin identificar, com hem comentat, rols dins l'equip, lideratges, i les diferents personalitats i maneres de**



funcionar que tenim (entenem que aquí no sempre és fàcil trobar temps durant la temporada podem aprofitar aquell desplaçament més llarg, un dia que no hi hagi partit...). Activitats diferents com una sortida (no té perquè estar relacionada amb el bàsquet) són força recomanables i, al final, aquestes són algunes de les coses que acaben recordant els/les jugadors/es quan acaben la

seva vida esportiva, molt per sobre de la majoria de partits que han jugat durant anys.

Cap a la part final activitats, vídeos, sociogrames... que enforixin (sobretot si tenim reptes competitiu a curt termini) les relacions entre ells/es, el sentiment de pertinença, la reflexió que pugui preparar per a mals moments que puguin arribar i com afrontar-los... poden ser bones pràctiques que beneficiïn els/les nostres jugadors/es i acabin arrodonint un procés que, probablement, tornarà a començar amb una nova temporada, noves incorporacions, canvis en l'*staff*...

Un aspecte a considerar és la importància de les noves tecnologies per ajudar a crear aquests entorns que volem. Aquí haurem de fer un esforç nosaltres ja que la majoria dels/les nostres jugadors/es està molt més avançat en aquest aspecte. Enquestes via web, votacions del/la capità/na amb els mòbils, activitats en grup amb dispositiu mòbil (sempre òbviament amb algunes pautes d'ús o amb un permís signat per part de les famílies, en cas de ser menors d'edat, que facilitin el poder-les portar a terme).



Esperem que aquestes línies us hagin pogut servir, com a mínim, per donar algunes voltes a la idea sobre quin tipus d'equip voleu a la banqueta i, també, fora de la pista. Donar-vos les gràcies per haver llegit fins aquí i ens posem a la vostra disposició per qualsevol

dubte que us hagi pogut sorgir! Òbviament i, com hem comentat a l'inici, la diversitat d'opinió és benvinguda i enriquidora!