

Proposta de treball de la tècnica individual

El jugador ens ensenya

Sobre els autors

En aquest breu article ens agradaria proposar, explicar i donar algunes idees de com treballar la tècnica individual des de l'anàlisi del jugador.

Des de fa ja uns anys la tecnologia ens ha acostat a l'anàlisi del joc, corren centenars de vídeos per internet on se'ns explica la tècnica individual, on es donen detalls d'aspectes tàctics... Twitter, Facebook, Youtube... van plens de vídeos on podem observar els jugadors.

L'evolució tecnològica va a un ritme molt alt i sembla que l'evolució del joc segueix un camí semblant, gairebé paral·lel i l'adaptació del jugador a aquests canvis requereix d'una actualització en el seu entrenament.

La bibliografia especialitzada en la tècnica del bàsquet que s'ha usat durant molts anys sembla que s'està quedant desactualitzada per segons encara que no per això s'ha d'abandonar o oblidar. La nostra proposta va enfocada a l'ús d'aquests elements tecnològics per observar, analitzar, proposar i treballar la tècnica al servei del joc i la seva evolució.

I quan veiem el joc, els vídeos... què mirem? què observem?

Debatent entre nosaltres (Sara, Javi i Isaac) en tot el temps que compartim, entre conversa i conversa sobre la selecció també ens queda temps per parlar sobre l'essència i els aspectes bàsics del bàsquet.

En una d'aquestes múltiples xerrades Javi ens va parlar d'un llibre, *Pro Shooting Secrets* de Paul Hoover. En ell s'explica com ensenyar la pràctica del tir i es donen els detalls de la mecànica. L'explicació tècnica de cada detall en l'execució del tir no es basa en els típics paràmetres que trobem històricament en la bibliografia de bàsquet sinó en aquells detalls que els bons tiradors ens ensenyen.

S'observen grans tiradors d'estructures biomecàniques diferents i s'analitzen què aspectes tenen en comú. És aquí, en aquest tipus d'observació on ens inspirem i on neix la idea per a la proposta de treball i anàlisi de la tècnica individual.

**STAFF TÈCNIC
SELECCIÓ CATALANA
CADET FEMENINA**

Seleccionador: ISAAC PUJOL

Ajudant: JAVI TORRALBA

Ajudant: SARA GONZÁLEZ

Qui ens ensenya la tècnica individual?

Segurament la resposta té matisos, probablement els entrenadors són els que proporcionen els mètodes, les eines i ens donen el context per a l'aprenentatge però és l'entrenador el que crea l'element tècnic? o és el jugador el que inventa i l'entrenador el que copia? La resposta és complexa però del que no hi ha cap dubte és que, en moltes ocasions, són els propis jugadors els que serveixen de font d'inspiració als entrenadors per ensenyar els nous recursos. I és la nostra responsabilitat com a entrenadors saber què volem ensenyar, què volem copiar, quins detalls donar i quina metodologia utilitzar per ensenyar-ho.

Què i com ensenyem? i què corregeixo?

Unint les dues reflexions dels paràgrafs anteriors neix la proposta de simplificar les característiques bàsiques del gest tècnic al mínim imprescindible (3 o 4 aspectes que assegurin la seva correcta execució) perquè sigui més fàcil d'assimilar pel jugador. No busquem aquests patrons en la literatura sinó en l'observació de "els millors".

A partir d'aquesta observació pretenem trobar aquells detalls que tenen en comú "els millors" quan realitzen el gest, a pesar que aquest sigui diferent en cadascun.

Una vegada triats i analitzats aquests detalls hem de plantejar un bon disseny de les tasques i saber quins són els aspectes a corregir.

Partint de la idea del llibre de Paul Hoover i seguint el títol d'aquest article, "*El jugador ens ensenya*", extraïem els patrons després de l'observació de la tècnica dels jugadors a través d'aquests passos:

- 1) Decidir l'element tècnic¹.
- 2) Observar 3-4 jugadors amb estructures biomecàniques diferents, "brillants" en l'execució d'aquest element tècnic².
- 3) Analitzar què detalls hi ha en comú en l'execució d'aquest element tècnic (peus, suports, mans, braços...).
- 4) Una vegada analitzem aquests elements comuns tenim els detalls a corregir i a treballar.

El següent pas serà l'elecció i el disseny de les tasques per al seu aprenentatge.

¹-L'element pot ser tot el concret que vulguem, p. ex. pot de penetració en el 1x1 després de recepció allunyant-se del cèrcol.

²Que tinguin estructures biomecàniques diferents és important per donar cabuda a totes les tipologies de jugador, així podem extreure els principis bàsics del gest tècnic que cadascun adaptarà a les seves necessitats i estructura.

L'exemple

Per ser una mica més concrets i que quedi més clar el tipus de detalls en els quals ens podríem fixar, prenem com a exemple el gest tècnic del tir. Seguint amb la referència al llibre de Paul Hoover, veiem que se centra en uns aspectes que trenquen una mica amb la mecànica tradicional establerta, basats a tot moment en l'observació de "els millors" i els punts en comú que aquests tenen.

Per no allargar-nos en excés ens centrarem en tres aspectes, així i tot, si revisem el llibre veurem que hi ha alguns més. També veurem reflexions molt més profundes, que aquí simplifiquem a manera d'exemple.

1) L'orientació dels peus o "Turn"

Tota la vida se'ns ha dit que els peus ha de mirar al cèrcol a l'hora de tirar. Observant als grans tiradors veiem que la gran majoria té els peus rotats, no miren al cèrcol.



Això té una explicació molt més lògica del que ens imaginem. Gràcies a aquesta petita rotació dels peus, el maluc queda alineat al cèrcol, permetent a nivell corporal una major alineació vertical de totes les palanques cinètiques necessàries per realitzar el tir.

2) "L'escombratge" o "Sweep & sway"

Molt de la mà de el "Turn" va l'efecte conegut com "Sweep & sway".

Des de petits se'ns ha ensenyat a caure en el mateix lloc des del qual saltàvem (al moment de realitzar el llançament). Si observem de manera més detallada si aquesta afirmació és certa en els millors jugadors, ens adonarem que la gran majoria realitza un petit balanceig de les cames (Sweep & sway), portant aquestes cap a davant.

D'aquesta manera l'aterratge es produeix uns centímetres (distància significativa) davant del punt inicial. Aquest "Escombratge" facilita el llançament, principalment, en dos aspectes:

El primer, és una millor i major transmissió de forces des de la part inferior del cos, alliberant així de tensió a la part superior.

El segon aspecte ajuda a obrir l'amplitud de les espatlles. Aquest gest facilita un millor angle de sortida de la pilota i allibera de tensió les extremitats superiors, evitant que els tirs es quedin curts i perdin arc.

3) "El Dip"

El tercer aspecte sobre el qual parlarem és "El Dip".

Sempre ens han comentat que a l'hora de tirar no cal baixar la pilota. Que una vegada ho rebem, est ha d'anar a dalt, mai baixar. Seguint el mateix procediment que en els punts anteriors, ens adonem que pràcticament tots els jugadors baixen la pilota (Dip) una vegada ho han rebut, sent més exagerat a mesura que ens allunyem del cèrcol.

Fins i tot tiradors com Klay Thompson realitzen un petit "Dip", o Ray Allen amb un "Dip" tremendament marcat per sota del maluc. Aquest gest és important, doncs ens aporta una major continuïtat i ritme a l'hora del tir, influint en la fluïdesa d'est. A si mateix exerceix com a punt de partida, permetent "robotitzar" d'una manera més eficient la part final del llançament (memòria muscular del gest) ja que el punt de partida sempre serà el mateix.

Com ensenyem i corregim?

Les metodologies a utilitzar per a l'aprenentatge de la tècnica són múltiples però si tenim clars els detalls a corregir i treballar serà més senzilla l'elecció de les tasques. Des del nostre punt de vista serà important l'ús d'aquelles tasques que obliguin i generin necessitats, tasques on el jugador es vegi obligat a realitzar aquells detalls en els quals volem incidir, aquells detalls que neixen de l'observació anterior de "els bons".

Una vegada triades les tasques cal saber què hem de corregir en cadascuna d'elles, sobretot aspectes que siguin fàcilment detectables. Diferents estudis ens parlen del focus intern i extern, aquelles correccions que incideixen sobre els detalls i elements del propi jugador, el seu cos (mà, peu, flexió, dits...) o aquelles que fan referència a aspectes més externs, adjectius del tipus: alt, bombat... En etapes de formació els estudis ens indiquen una major eficàcia en aquelles correccions externes ja que simplifiquen i porten implícites les internes (p. ex. si demanem un pot més baix és probable que l'extensió del colze variï. No obstant això aquest adjectiu, alt, baix... deuria ser mesurable i no ser subjectiu: sota per sota del maluc, alt per damunt).

De lo complex a lo simple

El resum d'aquest article és... què tal si proposem complicar la vida als entrenadors per simplificar-li al jugador?

- Simplificar la tècnica observant a “els bons” i buscant els detalls comuns.
- Simplificar les correccions buscant tasques que autocorregixin i obliguin a realitzar els detalls anteriors.
- Corregir de forma eficaç, equilibri focus extern-intern i amb correccions mesurables.

És tan sol una proposta, una idea que cada tècnic pot adaptar a la seva experiència i la seva pròpia observació, implica treball per part de l'entrenador, però creiem que pot ser un bon camí per acostar-nos a la realitat del joc i deixar de ser “víctimes” de la literatura poc actualitzada que ens ha assegut les bases del bàsquet però que no evoluciona al mateix ritme que aquest esport.

*Algunes eines per a l'observació i l'anàlisi

A continuació es mostren diverses aplicacions de gran utilitat per poder gravar i donar un feedback immediat als nostres jugadors o treballar l'observació.

D'aquesta manera podem realitzar una transferència directa i al moment durant el procés d'aprenentatge en PISTA.

KINOVEA

Kinovea és un programa que permet reproduir videos esportius en càmera lenta. Pot ajudar a corregir errors i a millorar la tècnica durant un entrenament o una competició.



HUDL TECHNIQUE

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ubersense.app.production&hl=es>

UBERSENSE COACH: Slow Motion Video Analysis (iPhone)

- Permet gravar vídeos en HD i reproduir-los frame a frame.
- Permet anàlisi del moviment, zoom i eines de dibuix sobre el fotograma.



COACH MY VIDEO

<http://www.coachmyvideo.mobi/videos-english>
itunes.apple.com/us/app/coachmyvideo-mob...ame/id499915119?mt=8

Coach My Video: Coach edition (iPhone):

Enregistrament i anàlisi de vídeos a càmera lenta per a entrenadors o aficionats de qualsevol esport.



COACH'S EYE

<https://www.coachseye.com>

Grava amb qualsevol dispositiu mòbil iOS o Android, o qualsevol càmera de tercers. Reprodueix vídeos en càmera lenta, té eina d'angle per mesurar la precisió. Temporitzador en l'anàlisi per veure el temps transcorregut i compara dos vídeos de costat a costat.



BAM VIDEO DELAY

<http://appcrawlr.com/ios/bam-video-delay>

Útil per entrenar i que el jugador es vegi a si mateix. El programa reproduïx el vídeo amb segons de retard i permet veure l'exercici just després de la seva execució.



BaM Video Delay

Featured in the TOP 10 SPORTS apps in USA First real video delay - continuously showing what just happened for quick visual feedback Ide...

Read more +