

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL BANQUILLO

(valen para los titulares, los rotantes y los suplentes cualificados)

Conferencia de Angel Martín-Benito

Apuntes realizados por
Jesús Seoane

(11 al 18 de julio)

RESUMEN:

En esta exposición el autor se dirige fundamentalmente hacia los jugadores jóvenes de hoy en día. Tomando el banquillo como lugar desde el que nace y se crea un equipo de baloncesto y todas las situaciones y vivencias que se generan. Es una reflexión sobre cómo se desarrolla el baloncesto en la actualidad, algunos buenos hábitos y actitudes que se han perdido y que deberían recuperarse para tratar de alcanzar un baloncesto más sano y de calidad, ya no sólo técnica o táctica, sino sobretodo de carácter personal y de relaciones.



LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL BANQUILLO (valen para los titulares, los rotantes y los suplentes cualificados)

- 1. El banquillo es mi destino estadístico más probable en un partido.**
- 2. El banquillo es el destino final más probable de mi carrera deportiva.**
- 3. Mis objetivos como jugador deben incluir estar en el banquillo, que es parte del juego.**
- 4. No debo negar el banquillo, tengo que prepararme para él.**
- 5. No tengo que vegetar, hay QUE JUGAR ya en el banquillo.**
- 6. El jugador de banquillo siempre es titular en los entrenamientos.**
- 7. Debo ser visible para el entrenador, no problemático, no pelota, pero VISIBLES.**
- 8. Acepto que lo mejor del baloncesto es su parte colectiva (y el banquillo es su mejor reflejo).**
- 9. Combatiré la percepción negativa del banquillo en mi entorno.**
- 10. El banquillo es maravilloso: los más fanáticos del baloncesto se hacen entrenadores y no soportan que los saquen de él.**

INTRODUCCIÓN

Quiero recordar que inicialmente las posiciones de los jugadores eran bases, aleros y pivots. Luego hubo escoltas y power forwards en USA. Y de repente los entrenadores dijeron que la gente jugaba de uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y hay entrenadores "muy finos" que dicen: "Es que es un tres y medio". A este paso, alguien inventará algún día: "yo juego de pi" (no pivot): 3,1416.....

Aceptando la denominación de uno, dos, tres..... la primera pregunta que debemos hacernos como jugadores es " ¿cuál es vuestro puesto de juego favorito, no el que jugáis, sino el que os gusta? ".

En segundo lugar,

- " ¿cuántos de vosotros, - cuando pensabais en la posición que os gusta - lo hacíais pensando en defender de uno, dos, tres, cuatro o cinco? ".



- " ¿cuántos pensabais en otra cosa que no fuese ataque? ", " ¿cuántos pensabais en defender? ". La inmensa mayoría, para responder, lo hace pensando sólo en el ataque. Sólo un grupo reducido responde pensando en la defensa.

Siempre ha sido igual, no hay que preocuparse, pero si abrir la mente para empezar a reflexionar.

De entrada, podemos ver que ahora ya hay gente **A LA QUE LE GUSTA DEFENDER**.

¿Por qué os gusta defender?

Fijaros que hace unos 10 años – sin irnos mucho más lejos - la defensa no era atractiva. Con la evolución del juego y el trabajo de los entrenadores se ha conseguido, ya no sólo que haya un porcentaje de gente que defienda, sino que además les guste.

Hace 10 años la defensa era el tiempo que pasaba entre ataque y ataque. Ahora es un tiempo donde uno hace algo, donde uno puede crear algo. Las defensas se han vuelto **ACTIVAS Y SON ATRACTIVAS POR SI MISMAS**.

Hay muy buenos técnicos que trabajan con vosotros aspectos técnicos y tácticos de forma exhaustiva: ataque, defensa...Podríamos hablar entonces del Juego sin balón, o del juego cuando NADIE tiene la posesión del balón.....pero

HOY HABLAMOS de otra vuelta de tuerca: **JUGAR EN EL BANQUILLO**:

Ultimas preguntas: ¿A quién le gusta estar en el banquillo? A nadie. ¿Quién no está nunca en el banquillo y juega los 40 minutos? Ninguno.

Entonces, ¿Quién cree que es útil analizar lo que pasa allí?

CONCLUSIÓN: ES IMPERIOSO APRENDER A ESTAR EN EL BANQUILLO / SER SÚPLENTE: Tanto titulares, como rotantes, como suplentes, como ultrasuplentes.



LOS DIEZ MANDAMIENTOS

1. El banquillo es mi destino estadístico más probable en un partido.

Matemáticamente hay 200 minutos para 12 jugadores y sólo un balón a repartir el 45% del tiempo con otro equipo. Un 10% del tiempo está en manos de nadie. Cada jugador tiene de media el balón:

- $200/12 = 16.66$ minutos de juego por partido. Esta es la media de juego.
- Por lo tanto, la **media de tiempo de estancia en el banquillo es de 23.33 minutos.**
- Un 10% del tiempo el balón está en el aire (no está en posesión de nadie)= 1.66 minutos
- De los 15.00 minutos que nos quedan la media nos dice que 7.30 está defendiendo y 7.30 está atacando.
- Los 7'30" de ataque divididos entre 5 jugadores, = total de 1'30" minutos de balón por jugador: si no eres base, ¿y si eres pivot?

En resumen, cada jugador está un minuto y medio con el balón en las manos cada partido y 23.33 minutos en el banquillo. ¿Cuánto tiempo dedicamos a mejorar esta parte de nuestro juego, el banquillo?.

Sin embargo nos dedicamos el 90% del tiempo a entrenar con el balón en las manos..... ¡¡¡no lo entiendo!!!.

Conclusión: Trabajar este aspecto (El tiempo en el banquillo) ayuda a jugador en su carrera.

Huimos como de la peste del banco, lo negamos, como la muerte. Es un error.



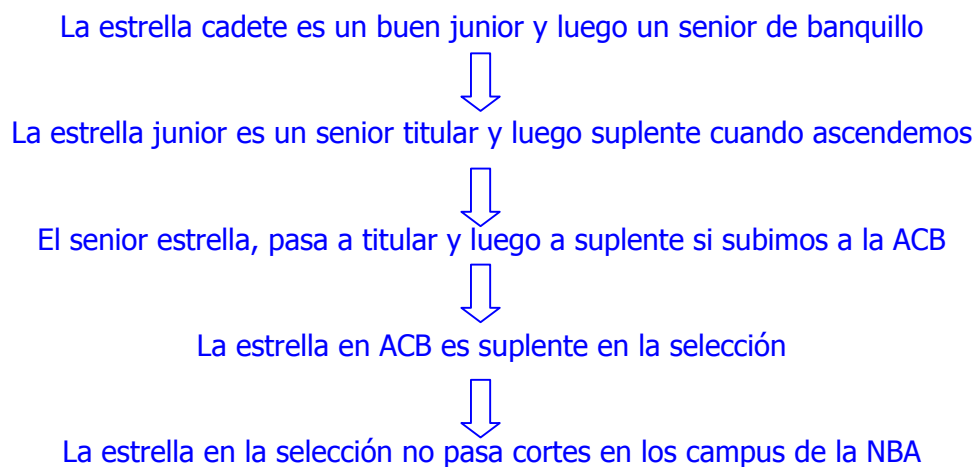
2. El banquillo es el destino final más probable de mi carrera deportiva.

El principio de Peter dice que "todo el mundo llega hasta su nivel de incompetencia, donde se frena".

En nuestro deporte el ejemplo sería el siguiente:

Eres un cadete muy bueno \Rightarrow Eres un junior aceptable \Rightarrow eres un senior suplente

En nuestro caso **VARIACIÓN DEL PRINCIPIO DE PETER**: Para los mejores vuestro tope siempre es ser suplente (o retiraros en el proceso).



Sólo GASOL pasa el test, quizá porque fue suplente cuando era junior en el Barça
iiy porque asistió a Elitejove!!

PENSAD EN ELLO: Una temporada en el banquillo aporta una perspectiva nueva de comprensión del juego y enriquece como jugador.

LOS JUGADORES LEGENDARIOS SON SUPLENTES O LO SERÁN EN EL FUTURO EN LA PARTE FINAL DE SU CARRERA.



3. Mis objetivos como jugador deben incluir estar en el banquillo, que es parte del juego.

Qué **Objetivos individuales** puede tener el jugador:

a) Jugar más minutos, ¿hasta qué límite de satisfacción?.

¿Preferís jugar 40 minutos en regional o ser banquilleros en la NBA?. Esto como jugador hay que decidirlo, qué es mejor.

ANALIZAROS SINCERAMENTE: no es obligatorio querer llegar al tope, sino ser felices.

b) Aprender y Mejorar como jugador EN TODAS SUS POTENCIALIDADES.

¿Quién os ha hecho creer que no se mejora en el banquillo, qué sólo se mejora jugando?. Por ejemplo, un jugador que juega 40 minutos a un nivel muy bajo nunca mejora porque no tiene competencia. En cambio a un jugador al que le cuesta mucho jugar un minuto es capaz de progresar mucho más.

En el banco se aprende mucho de táctica y técnica individual.

c) Formar parte de un equipo ganador.

ES UN OBJETIVO INDIVIDUAL QUE SE CONSIDERA EN EL FINAL DE LAS CARRERAS (por ejemplo el caso de Kart Malone fichando por los L.A. Lakers. Lo ha ganado todo como jugador a nivel individual, pero no tiene el título de campeón de la NBA)

Si habéis participado en uno sabréis de lo que hablo; aún quizá sea pronto para vosotros.

Además de los objetivos que se plantea el jugador existen otros que también debemos considerar:

Otros objetivos a considerar:

1. Objetivo colectivo del equipo:

CAMPEONAR, ganar (no hay otro), perder lo menos posible, dar buena imagen....

2. Objetivo del club:

- a) Disponer de jugadores seniors que sientan los colores y baratos: SI PUEDES SER UNO VALE, si no lo ves claro, debes ayudar a que los demás puedan serlo o irte.
- b) Campeonar para disponer de más fondos.
- c) Campeonar para ganar alguna vez en la vida.

3. Objetivos del entrenador.

4. Objetivos de los compañeros de equipo.

5. Objetivos de vuestro entorno.



Hay que conocerlos, aceptarlos y pactar con ellos los vuestros, para aprender a vivir con ellos.

4. No debo negar el banquillo, tengo que prepararme para él.

Los problemas surgen porque los jugadores no se han preparado para esta situación, NO considerándola como parte del juego (la muerte).

- a) Normalmente vamos pasando de un equipo a otro. Vosotros habéis pasado de equipos de colegio a clubs más serios....**ANALIZAD VUESTRO PROCESO PERSONAL.**
- b) **CUANDO FICHAMOS, NOS HACE ILUSIÓN SER PARTE DEL EQUIPO DURANTE EL AÑO.** Buscamos mejorar nuestro nivel y el nivel competitivo. Es un reto para nosotros.

PERO SIEMPRE QUEREMOS MÁS: parte buena ambición; parte mala, prisas.

Al llegar al equipo nuevo el entrenador te dice: "vas a jugar poco, una media de 10 minutos" y tú piensas, "a ver si llego y juego 20....". Empieza el año, estás en forma, alguien se lesiona y juegas llegas a jugar 25 minutos de media; ¡estupendo!. Más tarde, se recupera el lesionado, estás en baja forma y ahora sólo juegas 12 ¿cómo te sientes?. Mal. ¡Pero si esos 12 son más de los 10 minutos iniciales prometidos!!.

c) ACTITUD / MOTIVACIÓN DEL JUGADOR DE BANQUILLO:

¿Quiénes son los jugadores mejor mentalizados en un equipo?

1. **LOS LESIONADOS.** Llegan, apoyan, animan, van a por el agua, colaboran, no tienen una mala palabra nunca. EL LESIONADO SIEMPRE TIENE UNA ACTITUD EXCELENTE. Trabajan para el futuro y su rol está claro.
2. **EL RECIÉN FICHADO** a mitad de temporada también va muy bien. Tienen su rol claro. Presenta una actitud y motivación también excelentes.
3. **¡¡EL ULTRAJUNIOR!!.** Ese jugador del equipo inferior que sube para "ayudar". También tiene su rol claro.

Todos ellos son los mejores porque aceptan su rol, su papel, y lo tienen claro, mientras que el jugador de los 12 minutos no lo acepta ¿porqué?. Es humano, no es consecuente, no es maduro.....

¿Por qué los que tienen opción a jugar no tienen esa actitud?. **RESQUEMOS, PIQUES, COSAS QUE DESCENTRAN EN EL DÍA A DÍA.....: AUTOMOTIVACIÓN.**



5. No tengo que vegetar, hay QUE JUGAR ya en el banquillo.

Este tipo de proceso: juego -> estoy cansado -> vegeto -> me llaman y salgo. NO nos interesa. ¡Dejad de ser hipócritas!!

¿Qué hay que hacer en el banquillo?

El tiempo de banquillo es un tiempo de ACTIVIDAD y sobre todo de ACTIVIDAD MENTAL.

Lo idóneo debería ser:

- a) Actitud y Mentalidad ideal de todos: no sólo de los titulares, de TODOS.
- b) Concentración colectiva en vestuario, no individual: calentamiento, observarlo todo y comunicar a los compañeros detalles: balón que no bota, tablero que rebota, pista que resbala...
- c) ¿Por qué ser suplente provoca menos concentración antes del partido?.

IDEAS PARA PONER EN PRÁCTICA:

- a) Actuar como entrenador auxiliar, como delegado, como estadístico, como palmero animador... meterse en el partido (de Verdad, no para la grada....).
- b) Estudiar el juego para aprovecharse y salir "ya dentro del partido"... (los rompecronómetros laborales. IDEA PARA TRABAJAR CON ENTRENADORES). Análisis equipo contrario, árbitros, entorno...
- c) Tiempos muertos: hacer piña y controlar al que no lo hace.
- d) Juego en marcha: estudio, comentarios...sugerencias al ayudante.

RESULTADOS PREVISIBLES de una actitud correcta:

1. No necesitar cuatro acciones para meterse en el partido.
2. No hacer faltas cuando el equipo tiene bandera.
3. No cometer los mismos errores defensivos y/o ofensivos del jugador al que hemos sustituido (bloqueos, zurdos, tiradores o no...).
4. No creerse con derecho a fallar, para "entrar" en el partido (el calentamiento proporciona entrada física, mentalización la entrada "psicológica").
5. No hay "miedos" al fallo, no hay miedos "a ser sustituido".

Finalmente, un último detalle ¿cuántas veces habéis salido a jugar al campo con miedo?

Por ejemplo, con miedo a que te cambien. Sales a jugar, ¡pero mientras lo haces estás sufriendo, no sea que lo hagas mal y te cambien!! Al jugar de ese modo, lo más normal es que vuelvas de nuevo al banquillo y no juegues.



6. El jugador de banquillo siempre es titular en los entrenamientos.

El entrenamiento es el lugar, el momento que un jugador tiene para hacer aquello que le ayude a estar menos en el banquillo.

Nadie que entrena superbien está siempre en el banquillo.

Sin embargo, paradójicamente, lo primero que tiene que hacer uno para no estar en el banquillo es iestar muy bien en el banquillo!!

Tened en cuenta que los entrenadores tienen tendencia a trata bien a aquellos que se portan bien con ellos. Por ejemplo, debemos:

1. Tener siempre una Buena actitud en el banquillo.
2. Tener Cara de CONCENTRACIÓN, no debéis parecerle 100% felices al entrenador, no lo sois porque no jugáis.
3. Exigir al entrenador que os enseñe y trabaje sobre vuestros puntos débiles.
4. Fijaos en que hace el que juega... imitad y superad lo que hace de positivo, evitad lo negativo.
5. Imaginad que sois el entrenador y actuad como creéis que a él le gustaría.
6. Aprended sistemas y ejercicios de memoria (la mayoría de los jugadores son tontos y no se enteran de la parte que no les afecta).
7. Ved partidos de los contrarios y comentarios con el entrenador.
8. Debatid en el vestuario sobre lo que funciona y lo que no en el equipo (especialmente fuera del control del entrenador).
9. Tomad una coca cola con los jugadores con los que os lleváis peor e intentad conocerles.
10. Los LIDERES mandan en el equipo porque conocen y controlan a las personas.

7. Debo ser visible para el entrenador, no problemático, no pelota, pero VISIBLES.

Los entrenadores son seres humanos y ser visible no quiere decir pelota.

Si el entrenador no os dice nada, preguntadle qué quiere de vosotros, si os va a necesitar, para qué y qué debéis hacer para jugar más.

En muchas ocasiones algunos entrenadores están incómodos con el banquillo.

- a) tienen miedo del debate
- b) necesitan reafirmar su autoridad constantemente
- c) necesitan sentirse queridos
- d) no se plantean tampoco el banco como situación

No fiches por un equipo si no te gusta el entrenador o si no puedes llegar a un pacto con él.



No conozco a un entrenador que no se preocupe por el equipo, generalmente mucho más que la media de sus jugadores.

De todos modos hay **dos principios** que he podido comprobar por mi experiencia hasta ahora:

1. El 99% de los entrenadores sabe muchísimo más baloncesto que sus jugadores.
2. No conozco a ningún entrenador que quiera perder. Todos quieren ganar.

8. Acepto que lo mejor del baloncesto es su parte colectiva (y el banquillo es su mejor reflejo).

En mi época como jugador recuerdo el **buen ambiente** que teníamos, y no era sólo que fuésemos amigos, sino que también tomábamos decisiones.

Y esto, creo que hoy en día es básicamente un problema de entrenadores. Creemos que tenemos una autoridad absoluta, y no dejamos que el equipo genere químicas internas de organización. También es un problema social, no se juega en la calle, etc., pero creo que con todo es un problema nuestro, de entrenadores. Tenemos que crear un caldo de cultivo para que esta colección de tipos individualistas puros sean capaces de generar una química interna que arregle cosas y así nos podremos concentrar en dirigir al grupo. Porque cuando yo jugaba si alguien se salía del "tiesto" ya en el vestuario lo solucionábamos.

Pero recordar que cuando hayáis dejado de jugar qué es lo que queda, ya que a esto le dedicáis mucho tiempo, y algo debe quedar de todo esto después que lo hayáis dejado. Recordad vuestra mejor temporada, la que recordáis con más orgullo.

MI EXPERIENCIA PERSONAL:

He sido profesional unos años, pagué una hipoteca, hice lo que quería, sacrifiqué muchas cosas, pero no lo viví como un sacrificio. Juego en un equipo de veteranos de 45 años, con amigos de toda la vida (3 de ellos jugaban conmigo a los 15 años). Tengo muchos amigos: Jou fue el primero que me identificó cuando con 18 años entrenaba juniors preferentes, casi de mi edad y aquí estamos 26 años después; mi ayudante hace 14 años acaba de ascender a ACB, el socio en mi empresa fue jugador mío....He entrenado famosos (ya retirados) y desconocidos, pero las relaciones que han quedado son fantásticas, así como los recuerdos y las batallitas. Lo mejor son los reencuentros.

No creo que la actual tendencia del baloncesto vaya por ahí; es un error de desvío gigante y entre todos hay que corregirlo.

LA VIDA TE LLEVA AL EQUIPO Y TU EDUCACIÓN ES INDIVIDUALISTA. EL BANQUILLO ES REFLEJO DE LA COLECTIVIDAD.



9. Combatiré la percepción negativa del banquillo en mi entorno.

Esto quiere decir: Ahora vuestro entorno es limitado. Cuando tenía 10 años iba sólo a los partidos a pie; a los 13 cogíamos trenes. Ahora los equipos son filas de coches familiares. Tenéis siempre a vuestros padres con vosotros.

Muchas razones: cambios en tipos de vida, trabajan mucho y quieren estar con vosotros, quieren que os vaya todo muy bien...(pero su punto de interés sois vosotros, no el equipo). Enseñadles que no sois niños.

¿Tiene ese entorno los mismos objetivos que vosotros?. No, el objetivo de ese entorno es que tú como jugador triunfes, ya que eres para ellos "el mejor jugador del mundo".

Así os prepararéis para un futuro en el que a ese mini-entorno se le añadirán: representantes, directivos, prensa, salarios, contratos....y no va a ser fácil salir adelante. Es ahora cuando tenéis que crear una personalidad propia, ya que cuando lleguen los momentos duros, tendréis algo a lo que agarraros.

El problema es la comunicación. Tomad parte activa vosotros, no vuestro entorno: vuestra obligación es controlarlo; no vale apoyar al entrenador y que vuestro entorno lo ponga a caer de un burro.

10. El banquillo es maravilloso: los más fanáticos del baloncesto se hacen entrenadores y no soportan que los saquen de él.

A la hora de la verdad, el banquillo es el lugar desde el que nace lo que es un equipo de baloncesto. Si despreciáis el banquillo nunca entenderéis este juego, nunca entenderéis de verdad lo que significa pertenecer a un equipo ganador y disfrutar de este juego.

LO MÁS TRISTE ES CONOCER GENTE QUE ESTA EN EL BALONCESTO Y NO HA SENTIDO NUNCA ESA PASIÓN. SI SOIS DE ELLOS, BORRAROS ANTES DE QUE SEA TARDE.