

COLEGIO SAN AGUSTÍN

TEMPORADA 2002/03

MINIBASKET FEMENINO. PLANIFICACIÓN

En minibasket estamos en una edad temprana en la que más que plantearnos el presente debemos trabajar en pos del futuro. Esto implica la necesidad de centrarse más que en la adquisición de modelos técnicos propios del baloncesto, en el aprendizaje de habilidades y destrezas motoras que nos faciliten el trabajo para el aprendizaje de estas habilidades características del baloncesto en el futuro, y en él la interiorización de una serie de pautas de actuación y habilidades sociales y conductuales que sirvan de base firme para el trabajo futuro. Es por ello por lo que vamos a rehuir de “enseñar baloncesto” y vamos mejor a intentar acercar a la niña a lo que es el juego, el trabajo en grupo y la aceptación de una serie de normas sociales y de grupo. Trataremos en esta etapa de crear o/y potenciar el gusto por la actividad física y deportiva, la aceptación de la competición como una experiencia de doble respuesta (éxito – fracaso), la adquisición de habilidades predeportivas y sobre todo, buscaremos el disfrute en una actividad a la que, no lo olvidemos, se acude de una forma voluntaria, de tal forma que si no damos respuesta a las necesidades de la niña, será fácil que aparezca el abandono. Por todo ello, en esta etapa va a ser usado *el juego* como herramienta metodológica básica y fundamental. Vamos a tratar de buscar el sentido más lúdico posible a la práctica del baloncesto, tratando de fomentar posturas de cooperación. Los niños a esta edad (benjamín y alevín) tienen la imperiosa necesidad de jugar y este juego puede ser usado como un método excepcional de aprendizaje.

Al acercarse al mundo del baloncesto, la niña debe aceptar una serie de normas y adquirir una serie de responsabilidades, para lo cual es imprescindible desde el principio **intentar** crear una idea de grupo. En una sociedad marcada por el individualismo y el interés personal es fácil desde el principio perder la perspectiva del trabajo en equipo. Es por ello que debe ser ahora, al principio de su formación deportiva, cuando son más fáciles de moldear, cuando hay que luchar con más ahínco por crear conciencia de equipo y por empezar a acostumbrar a las jugadoras de que buscando del beneficio al grupo van a salir más recompensadas que luchando por el interés propio. A estas edades, en las que prima por encima de todo él yo, puede ser complicado, pero es el momento de empezar la lucha que dará sus mayores logros en el futuro.

Será importante motivar a las niñas a la práctica del baloncesto por las recompensas intrínsecas que nos aporta (estar con las amigas, conocer gente, mejorar sus destrezas, etc.), en lugar de centrarse en el aspecto más competitivo y en la búsqueda de la victoria. Intentaremos premiar en mayor medida los **objetivos de realización** (cooperación con las compañeras, adherencia al entrenamiento, realización determinado gesto técnico – por qué no -, etc.), dejando un poco de lado los objetivos de resultado (meter canasta, ganar determinado partido, quedar en un puesto en concreto en la clasificación).

Los **objetivos** que vamos a plantear para esta etapa van a ser fundamentalmente los siguientes:

- Adherencia al entrenamiento.
- Psicológicos y sociales:
 - Autoconfianza.
 - Motivación.
 - Deportividad.
 - Aprendizaje competitivo.
 - Hacer amistades y relacionarse. Aprendizaje de habilidades sociales.
 - Cooperación y trabajo en equipo.
 - Autodisciplina,
- Diversión.

OBJETIVOS

ADHERENCIA AL ENTRENAMIENTO

La adherencia al entrenamiento no debe ser entendida sólo como la asistencia y la puntualidad, sino también como la realización de todo aquello que propone el entrenador, además de hacerlo aportando el esfuerzo físico y mental necesarios para conseguir el máximo aprovechamiento de las actividades realizadas. Podemos resumirlo de la siguiente forma: *asistencia – puntualidad – realización – calidad en la realización.*

Desde el principio debemos hacer ver a nuestras jóvenes jugadoras el compromiso que adquieren al apuntarse a esta actividad y hacerlas entender que lo opcional es apuntarse o no, no acudir o no. En el momento que deciden la pertenencia al grupo adquieren un compromiso, así como una serie de derechos y obligaciones. Entre estas obligaciones está la de asistir a los entrenamientos y partidos salvo que haya una causa mayor que lo justifique y entre las que debemos dejar claro que no está el estudiar o el hacer tareas del colegio, pero no por que no queramos ser comprensivos con ellas, sino por que bajo nuestra etiqueta de formadores, debemos educar a nuestras jugadoras en el hábito de no renunciar a ninguno de nuestros compromisos por la realización de otro, sino aprender a compatibilizarlos y generar en ellas conductas de compromiso, sacrificio, organización y esfuerzo. Deben aprender que hay tiempo “para todo lo que hay tiempo” y al decidir formar parte de un equipo estoy comprometiendo una parte importante de mi tiempo dedicado al ocio.

Deberemos llevar *controles de las faltas de asistencia y puntualidad* a los entrenamientos y partidos y acostumbrar desde el primer momento a avisarnos y justificar oportunamente y con el mayor tiempo posible una falta de asistencia. Hay que intentar que sea la propia niña la que lo comunique, no los padres, pues bajo nuestra comentada faceta de formadores debemos entender que esto ayuda a la niña a adquirir un sentimiento de responsabilidad ante sus obligaciones y de autogestión, a la vez que ayuda a su evolución madurativa. Esto en *alevines* debe ser considerado como una obligación, mientras que en *benjamines* lo entenderemos como una recomendación.

Pero es importante que las jugadoras se den cuenta de que la asistencia física al entrenamiento no es suficiente. Hay que perseguir una disciplina de trabajo que implique acudir al entrenamiento también de “espíritu”. La actitud mental será imprescindible. Queremos que nuestras jugadoras se impliquen, atiendan a lo que se les dice, escuchen y, muy importante, piensen. Pero también será necesario que sean escuchadas, que estemos cercanos a ellas, que podamos ser cómplices de sus dudas y problemas.

Si ya ahora empezamos a hacer pensar a nuestras jugadoras, habremos conseguido algo grande.

ASPECTOS SICOLÓGICOS Y SOCIOLÓGICOS

El baloncesto puede y debe ser usado para el crecimiento personal de nuestras jugadoras. Es por ello por lo que prestaremos especial atención a una serie de aspectos psicológicos y sociológicos que deben ser cuidados.

Hoy en día suele unir con demasiada frecuencia el éxito en el deporte con el éxito en la vida. Si la niña se siente bien, disfruta y tiene éxito (entendido como un concepto muy amplio que no se resume a meter o no la pelota) en el baloncesto, estaremos ayudándola a su fortalecimiento como persona. El deporte debe ser entendido por ello como una *valiosa oportunidad formativa* que ayuda a crecer.

Pero para que la niña quiera acercarse a él y lo haga de un modo provechoso vamos a tener que **motivarla** por el mismo. Motivar es crear un clima adecuado despertando y manteniendo la curiosidad e interés para lograr una disposición positiva hacia el aprendizaje y esfuerzo. Debemos interesar a la jugadora y mantener ese interés *cada día*. Para ello será necesario que lo vea como algo divertido y atrayente, que lo vea como lo que es, un juego. Es por esto por lo que vamos a enfocar en estas primeras etapas los entrenamientos como un juego de una hora y media. En los entrenamientos primará el juego, que deberá ser hábilmente combinado por nosotros, los entrenadores, con actividades menos lúdicas, pero también necesarias. No debemos evitar que las jugadoras vivan también momentos duros en los entrenamientos, aunque la mayoría deban ser gratificantes. Debemos intentar averiguar otros factores motivantes que pueda tener nuestra actividad deportiva para las jugadoras, así como factores desmotivantes, todo ello con

el objetivo de amoldar nuestro trabajo a ello, pues será importante intentar un grado de adecuación entre los intereses del equipo y los de sus componentes si queremos que su participación perdure y sea provechosa.

Pero la motivación por sí sola no basta. Debe ser unida a la autoconfianza, a la creencia de que puedo llegar a lo que me propongo...pero con esfuerzo. De ahí que vamos a tener que pensar las actividades que planteamos a las jugadoras, regulando su dificultad, diferenciando incluso entre jugadoras, de forma que estas, si manifiestan conductas de esfuerzo, vayan logrando pequeños éxitos que refuercen la confianza en si mismas y las motive para seguir intentándolo en el futuro. Pero cuidado, para que algo motive, debe ser alcanzable, pero no muy fácil de alcanzar. Además, nuestros planteamientos deben ser progresivos, de pequeñas metas que deben ir siendo alcanzadas si quiere llegarse a otra más alejada.

El respeto a las compañeras y entrenadores va a ser algo inherente a la práctica deportiva, pero no debemos quedarnos solo ahí, también debe ser enseñado un respeto total hacia todos los personas que aparecen en el día a día: padres, jugadoras de otros equipos, árbitros, etc. Este respeto está unido a la **deportividad** que debe reinar en todas los partidos que disputemos. No serán tolerables conductas que impliquen enfrentamientos, discusiones, malos modos, etc. Nuestras jugadoras deberán respetar a los oponentes y deberán aceptar todo que el árbitro dictamine. Nosotros los entrenadores, en este aspecto, debemos ser un modelo eficaz. Aparte de las implicaciones formativas para nuestras jugadoras, debemos ser conscientes de que estamos representando a nuestro Club y la imagen que nosotros demos, es la imagen que la gente va a tener del mismo.

Además, vamos a usar la competición como un valioso instrumento de aprendizaje de todo lo que esta implica, lo que hemos llamado **aprendizaje competitivo**, que consiste fundamentalmente en descubrir la competición como un elemento de dos respuestas, victoria y derrota, y en la aceptación de ambas como posibles, debiendo aprender a ganar y aprender a perder, además de aprender a no relacionar el éxito solo con la victoria y la derrota siempre con el fracaso. Quien compete, debe aceptar la aparición de la derrota, pero debe también aprender a ver qué hay más allá de la victoria y más allá de la derrota, y enseñar esto es nuestra labor como entrenadores.

Para tener éxito en esta labor, ya hemos comentado que es importante saber las motivaciones personales que mueven a nuestros jugadores, para intentar en la medida de lo posible darlas respuesta. Pues bien, diversos estudios han llegado a la conclusión de que una de las principales motivaciones de las *niñas* al decidir practicar un deporte es **hacer nuevas amistades**. Debemos saberlo y debemos usarlo. Pero para que la niña encuentre satisfacción en estas nuevas amistades, tenemos que ayudarla a adquirir **habilidades sociales** que la sirvan para tener más "éxito social", no solo ahora, sino que pueda ser aprovechado para su formación vital. Comunicarse con las compañeras, realizar un ejercicio observada por el grupo, actuar ante determinadas situaciones, dirigirse al entrenador, llamar por teléfono para comunicar una falta al entrenamiento...son muchas las cosas que podemos enseñar en este aspecto.

Hay que enseñar a las jugadoras que un equipo debe ser más que una suma de intereses individuales, y aunque sea un trabajo difícil de enseñar a unas niñas, en una sociedad en la que prima el "yo" ante el "nosotros", debemos intentar empezárselo a transmitir a una edad temprana. **Cooperación y trabajo en equipo** son las palabras. Es el renunciar a los intereses personales por el bien común y así conseguir lo que en economía recibe el nombre de sinergia: que dos más dos no sean cuatro, sino cinco, o sea, que el conjunto sume más que las sumas de sus partes por separado. Estamos hablando de un interés desinteresado, o sea, de conseguir lo que yo busco de forma indirecta, al luchar por lo que el equipo necesita.

Las jugadoras aprenderán a autogestionarse. Esto implica que asuman sus obligaciones y respondan por ellas mismas. Debemos evitar que sean los adultos (los padres generalmente) los que continuamente den la cara por la niña y resuelvan sus deficiencias en cuanto al cumplimiento de los compromisos que ha aceptado al incorporarse al equipo. Es la niña la que debe asumir sus obligaciones y darlas respuesta, encontrándonos a nosotros como apoyo en su evolución madurativa, facilitándola a encontrar el camino, pero nunca recorriéndolo por ella. No nos interesa la actitud paterna de protección y justificación del error. Nos interesa que la niña intente que no se produzca la conducta inadecuada y que de producirse, afronte la situación por sí misma, respondiendo a ella de la forma que crea oportuna o siguiendo las pautas que la hemos intentado enseñar. Con esto estamos persiguiendo lograr lo que hemos llamado autodisciplina.

DIVERSIÓN

Si la niña no se divierte...no querrá hacer algo a lo que acude de forma voluntaria. Debe ser un objetivo fundamental para nosotros como entrenadores: conseguir que nuestras jugadoras se diviertan. Ya se ha hablado suficientemente de ello al hablar de otros objetivos, con respecto a los que resulta en algunos casos un medio para conseguirlos.

CUAL DEBE SER NUESTRA ACTITUD COMO ENTRENADORES

- Las niñas jugarán en función de su grado de adherencia al entrenamiento, no de su calidad, con lo cual premiaremos la actitud más que la aptitud. Se intentará repartir los minutos de juego de la forma más equitativa posible, esto es, que no haya mucha diferencia entre la que más juega y la que menos, salvo que deba ser así por que en el día a día se ha ganado alguna jugadora esa diferencia.
- No debemos tratar a todas las jugadoras por igual. Esto no es discriminar, es dar a cada una lo que su formación y rendimiento necesita. No por ello debemos dejar de ser justos. Esto implica que a lo mejor debemos pegar un grito a una para que se ponga en marcha y a otra preguntarla si tiene algún problema, pues previamente hemos identificado que es a esta conducta nuestra a la que mejor se adapta su forma de ser y mediante la cual vamos a poder sacar mayor rendimiento.
- Somos su entrenador, no su “colega”. Esto no implica que no podamos estar cercano a ellas, divertirnos con ellas y ellas con nosotros, escucharlas, etc., pero siempre diferenciando y haciéndolas que no pierdan la perspectiva de quienes somos. No podemos ponernos a su nivel, pero no solo por cuestiones de autoridad, sino por edad. No es bueno para ellas...ni para nosotros.
- Escucha a tus jugadoras, hazlas sentir que su opinión es importante y déjalas que te comunique sus sentimientos, sus necesidades, pero sin juzgarlas.
- Utilizaremos el refuerzo (“bien hecho”) de forma generosa y tan pronto como se efectúe la conducta a recompensar. Pero deberemos ajustarlo a las características personales de cada jugadora. Así, por ejemplo, ante jugadoras con poca autoestima tal vez debamos usarlo tan pronto como efectúe la más mínima conducta favorable, para progresivamente, con el paso del tiempo, ir suministrárselo cada vez más espaciado. Con jugadoras trabajadoras, pero menos aptas, premiaremos a lo mejor su esfuerzo con independencia del resultado. Sin embargo, con jugadoras con falta de actitud pero muy aptas, tal vez debamos evitar premiar el resultado y centrarnos en reforzar los esfuerzos tan pronto como aparezcan. Esto son simples ejemplos. Debemos intentar conocer a nuestras jugadoras y tratarlas de forma individualizada.
- Debemos premiar siempre el esfuerzo y no tanto la consecución de resultados. Esto implica que si una jugadora intenta hacerlo lo mejor posible y no consigue el objetivo deseado deberá ser premiada esa actitud positiva.
- Ante el error nuestra respuesta no será la crítica, el grito, el enfado.....será la corrección, simple y llanamente. Si la niña ha hecho algo mal deberá saberlo (o no, ¡no todo es corregible!, ojo), pero deberá también saber qué debe hacer para corregirlo, o por lo menos, como intentar corregirlo, aunque a veces (muchas) debamos aceptar que siga haciéndolo mal, sobre todo si es por falta de medios para corregirlo y no, por supuesto, por falta de empeño.
- Intentaremos rehuir del uso del castigo para corregir disfunciones, pero de tenerlo que usar, evitaremos que sea físico, pues no queremos que la niña relacione el hacer una actividad física, por ejemplo el correr, con algo negativo. El trabajo físico debe de ser visto como algo positivo para nuestro organismo y ya que sabemos de lo complicado que es para mentalizar a los jugadores de ello, no dificultemos esta labor.
- No buscaremos nunca la victoria a toda costa. Evidentemente no la despreciaremos, pero no haremos pagos demasiado elevados por conseguirla, ni transmitiremos a la niña furia por lograrla. La niña se quiere divertir y es indudable que si pierde no se divierte tanto, con lo cual saldremos a la pista a ganar, pero no dejaremos todo en el empeño, incumpliendo normas fijadas (que una niña juegue más de lo que se merece por ser mejor) y mostrando actitudes no formativas (protestas al árbitro por ejemplo).

TRABAJO DIARIO

Perseguiremos que la niña se enfrente a un amplio abanico de actividades y movimientos para que en el futuro pueda afrontar una formación más específica de baloncesto más complejas y cuyo aprendizaje va a demandar de lo aprendido en esta primera etapa.

Buscaremos que la niña viva una amplia gama de experiencias motoras, en pos de la consecución del máximo desarrollo de su motricidad, entendida como la capacidad para efectuar movimientos y desplazamientos con y de su cuerpo.

Trataremos por ello de aumentar su formación motriz y de enfrentarla a experiencias motrices generales, no específicas, con el fin de mejorar sus **cualidades físicas coordinativas** básicas (también llamadas complementarias) y sus **capacidades perceptivo-motrices** (que sirven para captar lo que la rodea y actuar en función de lo que ha captado). Las cualidades físicas coordinativas son las que regulan los movimientos como son el **equilibrio** y la **coordinación**. Su trabajo es fundamental en los primeros años de acercamiento de la niña al baloncesto. Las diferenciamos de las cualidades físicas condicionales (también llamadas básicas), que son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Debemos trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad. En el futuro ya se ajustará lo aquí aprendido a la técnica específica del baloncesto.

Haremos que la niña viva experiencias que la vayan acercando al baloncesto y a la combinación entre cooperación y oposición.

La dejaremos que desarrolle sus propios esquemas motores, evitando obligarla a una repetitiva, aburrida e innecesaria, en esta etapa, repetición de esquemas motores demasiado específicos del baloncesto. Cuidaremos pues no solo el qué enseñar, sino también el cómo enseñarlo. Esto implica descubrir lo apropiado para enseñar en cada etapa de la evolución de la niña (para lo cuál no nos fijaremos solo en su edad, sino también en su evolución física y en su bagaje previo), pero también descubrir los métodos más adecuados para hacerlo.

Dejaremos que la niña invente, que descubra, se equivoque y acierte por sí misma pero guiada por nosotros. Esto desarrollará su creatividad y su imaginación, llevándola a soluciones propias a los problemas planteados que tal vez nos sorprendan. No las encasilemos y cortemos su libertad. No queramos hacer pequeñas copias de los profesionales que vemos por la tele, pues ni pueden, ni deben y seguro que tampoco quieren.

Sobre todo la categoría *Benjamín* es una etapa de desarrollo de la percepción, entendida como la captación por los sentidos de lo que pasa alrededor, y de la respuesta motora unida a la misma (lo que podemos definir como psicomotricidad).

Será muy difícil pretender motivar a la niña por la adquisición progresiva de mejoras técnicas no vividas por ella misma, sino forzadas, y que en muchos casos la van a resultar difíciles de entender y relacionar dentro de la actividad deportiva (¿para qué sirve eso que mi entrenador llama “pérdida de paso” o “aro pasado”?).

La principal diferencia entre **alevines** y **benjamines** es que en alevines, a parte de continuar con el desarrollo motriz básico iniciado en benjamines, empezaremos con el entrenamiento específico propio del baloncesto. Dedicaremos un poco menos de tiempo al juego y trabajaremos ya gestos técnicos específicos pero elementales.

A continuación expongo una lista de posibles contenidos para trabajar la motricidad en etapas tempranas, propuesta por *Javier Olivera Betrán*:

- Esquema corporal.
 - Conocimiento del propio cuerpo.
 - Desarrollo de las capacidades sensoriales.
 - Educación de la actitud.
 - Educación de la respiración.
 - Equilibrio.
 - Desplazamientos (cambios de dirección, cambios de ritmo, paradas, arrancadas).
- Percepción espacio – temporal.
- Coordinación dinámica – espacial.
- Carrera.
 - Técnica de carrera.
 - Velocidad de reacción.
- Saltos
 - Técnica del salto.
- Lanzamientos.
 - Coordinación óculo – manual
 - Apreciación de distancias y trayectorias.
 - Velocidad gestual.
- Paradas y salidas.

Para conseguir estos objetivos vamos a usar las siguientes herramientas:

- Juegos.
- Circuitos con obstáculos (saltar, agacharse, colgarse, etc.)
- Carreras (persecuciones)
- Saltos
- Equilibrios (en banco, usando líneas, etc.)
- Manipulación de diferentes objetos (distintas pelotas, aros conos, etc.)
- Lanzamientos.
- Ejercicios de percepción (propio cuerpo, espacio, tiempo)
- Descubrimiento del espacio
- Ritmo (asociado al desplazamiento, etc.)
- Agilidad con el propio cuerpo.

CARACTERÍSTICAS QUE DEBE CUMPLIR EL JUEGO

Hasta ahora hemos hablado mucho del juego como la principal herramienta metodológica de nuestro trabajo como entrenadores, pero ¿vale cualquier tipo de juego y suministrado de cualquier forma? Por supuesto que no. Vamos a ver cómo debe ser el juego para que se preste al cumplimiento de nuestros objetivos.

- Debe ser **competitivo**. Así resulta más motivante, demandando mayor esfuerzo en la niña, además de servir de herramienta para lograr ese *aprendizaje competitivo* del que hemos hablado antes. Relevos, el pañuelo, balón prisionero, competiciones de realizar determinada acción motriz y meter canasta antes que un compañero...son ejemplos de juegos útiles en los que queda patente su carácter competitivo.
- Se deben usar **diferentes objetos** en su desarrollo. Esto ayuda a que la niña perciba diferentes sensaciones, mejore su coordinación y su percepción, ganando en habilidad y destreza. Podemos así usar diferentes tipos de balones para el mismo juego, convirtiéndolo en un juego más motivante para la niña y en cierto modo distinto. Pero no dejemos de lado el uso del balón de baloncesto, el cual debe ser una herramienta muy presente en nuestros juegos. Conos, aros, bancos, “chinos”...pueden ser unos extraordinarios aliados en nuestro trabajo diario.
- Buscaremos **“juegos útiles”**, esto es, usaremos juegos mediante los cuales se trabaje aquello que queremos trabajar pero de forma lúdica. Un buen ejemplo es el uso de aros para el aprendizaje de apoyos que servirán para el aprendizaje posterior de fundamentos del baloncesto como paradas, pasos de la entrada a canasta, etc.
- Usaremos juegos en los que **todo el mundo** pueda obtener **éxito**. Pero ojo, esto no significa que en todos los juegos todas las jugadoras puedan salir victoriosas, pues esto podría provocar una falta de calidad o dificultad en los mismos. Pero tenemos que intentar dar la posibilidad todos los días de que la mayor parte de las jugadoras tengan su “minuto de gloria”. Unos juegos se adaptarán mejor a unas jugadoras, otros juegos a otras.
- En nuestros juegos trataremos de buscar e incentivar la **colaboración** de nuestras jugadoras. Realizaremos juegos “individuales” también, pero es importante dedicar mucho tiempo a juegos que demanden el trabajo en equipo y el esfuerzo colectivo para triunfar (por ejemplo, plantear un juego en el que todas las niñas deban tocar el balón para ganar o que en un equipo todo el mundo deba hacer algo).
- En la **variedad** está el gusto. No repitamos continuamente los mismos juegos. Usemos variaciones de los mismo, cambiando el material complementario (por ejemplo el balón usado), las reglas, el espacio de juego, etc. Intentemos además que estos cambios sirvan para modificar la dificultad siguiendo una línea que previamente nos hayamos marcado (generalmente yendo de lo fácil a lo más complejo).
- Y sobre todo...que nuestros juegos sean **divertidos**. Mira a la cara de la niña y te darás cuenta si has conseguido este objetivo.

LA RELACIÓN CON LOS PADRES

Este es un tema complejo. Nadie quiere más a la niña que sus padres. Es por ello por lo que es fácil que intenten colaborar en nuestro trabajo obviando las consecuencias negativas que esta intromisión pueden tener.

Nuestra relación con los padres debe ser cordial pero cercano – distante: el padre debe percibir control y que estamos siempre ahí, dispuestos al dialogo y a tratar los problemas, pero debe también sentir que no vamos a estar dispuestos a consentir intromisiones en nuestro trabajo. No debemos entrar nunca con ellos en valoraciones técnicas sobre el equipo y la forma de entrenar y jugar. Se educado con él pero firme. No permitas que se meta en la dinámica del equipo (por ejemplo que esté al lado del banquillo dando

instrucciones). Eso sí, debes ser consciente de que hay cosas que se nos escapan y que no podemos ni debemos evitar, como por ejemplo las instrucciones y consignas que muchos padres dan a sus hijas en casa antes de los partidos, aunque en algunos casos sean tan perjudiciales para el equipo.

No compitas contra un padre, simplemente haz lo que debes hacer, tu trabajo, y gánate el respeto de su hija y el suyo propio con tu esfuerzo, dedicación y profesionalidad.

PARA TERMINAR

En los partidos jugaremos, como dice el reglamento, con la camiseta por dentro.

No entrenaremos con relojes.

No entrenaremos con ropa que no sea deportiva.

Evitaremos usar cosas peligrosas: pendientes, pulseras, etc.

Estiraremos en partidos y entrenamientos, antes y después, más que por necesidad, por lograr un hábito en la niña.

Trabaja, diviértete y haz que la niña se divierta. Habrás conseguido algo grande.

Juan José Hernández Liras

Coordinador del Minibasket Femenino del Colegio San Agustín

