

ELUNIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año III - Núm. 10 - Julio 1990

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



FIBA

AT THE SERVICE OF
CLUBS AND FEDERATIONS

Study Centre

The FIBA Study Centre and Research Department is one of the Departments of FIBA Basketball Promotion GmbH, a limited company, 100% owned by FIBA, the International Basketball Federation, with its headquarters in Munich.

The FIBA Study Centre was founded in 1994 (at first under the name of FIBA Sport Projekte) to encourage the growth of sports facilities. Its technical advisory body, together with a consortium of Partners, is working towards the standardisation of the rules and specifications for basketball-related equipment and materials as well as towards the uniformity of basketball halls for the image of FIBA and the safety of players and public.

The experience gained during these four years of hard work is invaluable and must be passed on to all basketball federations and clubs. Even other sports federations can profit by it and we are always willing to help with all types of problems pertaining to the building, construction and refurbishing of sports halls.

Part of our knowledge has been collected within two "Guides", the "Guide to Basketball Facilities for High-Level Competitions" and the latest "Guide to Small Basketball Facilities". Both deal with and find solutions to many problems that arise during the building and management of sports facilities.



Aldo Vitale
Managing Director
FIBA Basketball
Promotion



Nicole Appleby
Head of the FIBA
Study Centre and
Research Department



Pier Luigi Marzorati
Technical Coordinator
FIBA Study Centre and
Research Department



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



These Guides can be obtained from:
Nicole Appleby
FIBA Basketball Promotion GmbH

Study Centre and Research Department
Boschetsrieder Straße 67
D-81379 Munich / Germany

Tel: ++49-89-74815868
Fax: ++49-89-74815888
e-mail: secretariat@office.fiba.com



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SHORT COURT

GES

PORTER
It's What the Post-Play Do!

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GREEN SPORTS, INC.
Founded in 1952

MONDO

BERTELÉ
SECCO FACILITIES

Champion
U.S.A.

FOX 40

LOS PRINCIPIOS DE LA ETICA

A petición de mi amigo Toni Comas, que tan magníficamente dirige a los entrenadores españoles, y que recientemente en Zaragoza ha sido elegido Presidente de la Asociación Europea, tengo el placer de escribir estas líneas.

A finales de este año, hará aproximadamente cien años que el profesor James Naismith inventó el baloncesto, hará cien años que los alumnos de Springfield, de la Unión Cristiana de Jóvenes (YMCA) se distribuyeron por el mundo para propagar el nuevo deporte. El siglo xx ha vivido la extraordinaria evolución de esta actividad deportiva, que ya ha alcanzado la cúspide en la jerarquía de los deportes modernos. Grandes animadores, en todos los continentes, han contribuido a este desarrollo. Su pasión, su entusiasmo y su voluntad hicieron posible la creación en 1932 de la Federación Internacional, medio indispensable para establecer la unidad total de todas las federaciones, cuyo nombre llega hoy a la cantidad récord de 180 países.

Si bien estos dirigentes han realizado un trabajo remarcable, los entrenadores no han cesado jamás de perfeccionar las reglas de este deporte, de mejorar la técnica de los movimientos fundamentales y de variar sus tácticas. Gracias a ellos, los responsables de la FIBA han podido, no modificar las reglas, sino adaptarlas a las circunstancias, al gusto de los espectadores, a las necesidades de una sociedad en transformación constante. El baloncesto se ha convertido así en un deporte más espectacular, más dinámico, más para el gran público; la televisión lo ha admitido como uno de los deportes más telegénicos. Ha sido necesario convertirlo en una actividad profesional, como una actividad artística más, reforzando así su popularidad y su audiencia en los *mass media*.

Bajo el impulso de un grupo de entrenadores animados magníficamente por Pedro Ferrándiz, que llevó al Real Madrid a lo máximo del baloncesto europeo, y por Césare Rubini que también besó las mieles del éxito, la Asociación Mundial de Entrenadores y sus filiales continentales que cubren el planeta, ha significado un paso adelante. Reconocida por la FIBA, ha desplegado una actividad extraordinaria: los stages se multiplican por todo el mundo, aportando además de un importante elemento de propaganda, una progresión técnica y táctica a todos los clubs del universo. Como un acto más en este Centenario, los entrenadores de la NBA, considerados junto a sus jugadores como los mejores, han querido asociarse a la FIBA para conseguir definitivamente la universalización del baloncesto.

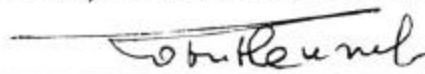
Sin embargo, no todo es ideal en esta implantación del profesionalismo. La llegada de la televisión ha multiplicado la aparición de sponsors, esporteados por un nuevo tipo de publicidad. La victoria, valorada por nuestros abuelos como un medio de medir el progreso y nunca como una finalidad, ha alcanzado una gran importancia para aquellos que sostienen al baloncesto mediante la inversión de sumas a menudo enormes. Los entrenadores han quedado atrapados en este engranaje sin fin, en el cual su situación es a veces precaria a causa de su inadaptación o por la insuficiente comprensión de los problemas nuevos que se plantean, problemas que la NBA, perfectamente organizada desde hace años, ha sabido solucionar a imagen de las grandes empresas comerciales o industriales, cuya finalidad principal es el lucro.

Es bien cierto que el progreso de los equipos moldeados por los entrenadores ofrecen un espectáculo de calidad. ¿Por qué parece necesario que este espectáculo sea perturbado tan a menudo por equipos donde jugadores y entrenadores observan una actitud agresiva en relación a los árbitros, cuya función es actualmente inevitable, y a quienes se hace responsable de los errores y la mala preparación de los participantes en un partido? Los límites de lo permisible son alcanzados por comportamientos que excitan aún más a un público ya demasiado fanático.

Por mi experiencia como jugador y como entrenador, puedo comprender que algunas reacciones hagan saltar los entrenadores del banco; puedo admitir que un jugador, algunas veces, se ponga nervioso en exceso por un golpe de silbato, intempestivo, a su juicio. Lo que de ningún modo puedo admitir es que estas reacciones sigan a cada intervención arbitral.

Siempre me ha sorprendido que en los stages de entrenadores no se dedique una de las conferencias a recordar a los deportistas los principios de la ética, que deben regir el comportamiento de los atletas y de aquellos que los dirigen, que deberían estar mejor dispuestos para este tipo de enseñanza. No es mi intención en absoluto dar consejos, pero sí que me gustaría recordar una frase de James Naismith acerca de su creación: «He inventado este juego para que todos los jóvenes deportistas puedan dedicarle toda su fuerza física y moral, y evitar los excesos que los convertirían en un instrumento del diablo. ¡Y también para facilitar las relaciones humanas!»

Entrenadores, vosotros que seguís haciendo la gloria de nuestra disciplina, medita estas palabras... El diablo llamó a la puerta... Intentad no abrirsele



ROBERT RUSNEL
Presidente de la FIBA

Edita
A.E.E.B.
Edición internacional
E.D.B. S.r.l.
Presidente
Antón M. Comas y Coma
Director
Ramón Guardiola
Director internacional
Dan Peterson
Coordinación general
Francisco Mirat
Traducción
Franco Pinotti

Fotos
José M.º Arolas y Miguel Angel Fornés.
Han colaborado en este número
Mike Dunlap, Billy Tubbs, George H. Raveling, Dan Peterson, Beppe Regni, Guido Novello, Ettore Messina, Franco Pinotti, José María Buceta, Juan María Gavalcía, Manuel Montesinos, Juan Carlos Mijangra, Alfonso del Corral, Javier Baquero.
A.E.E.B.
Redacción y publicidad: Jorge Juan, 82
28009 MADRID
Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81

Distribución
Gratuita a todos los socios
Fotocomposición
TADAE, S.A.
Impresión
MCD
Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2653

(c) 1990 A.E.E.B. - Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



EL TIRO LIBRE

Por **MIKE DUNLAP** (Assistant coach Southern California U.)

Antes que nada hay que tener en cuenta que normalmente los tiros libres representan el 25% de los puntos que realiza vuestro equipo. ¿Gastáis un tiempo similar en vuestros entrenamientos en los tiros libres? Si no lo hacéis, lo más normal es que vuestro equipo esté por debajo del 70%, un nivel mediocre.

Hay que tener una filosofía como en todo: saber cómo queréis que tiren los tiros libres e insistir porque se tiren de la forma indicada. Un consejo: si vuestros jugadores tiran con más del 80% de efectividad, dejar que lo hagan a su manera.

Puntos a destacar a nivel físico: a) Las piernas; todos los tiros que se realizan acaban con el jugador sobre la punta de los pies, buen equilibrio y buen impulso. b) El codo apunta a la canasta. c) Los ojos apuntan al blanco.

Puntos a destacar a nivel mental: a) Respiración; enseñar a vuestros jugadores que una buena respiración es un vehículo muy importante para relajarse. b) Visión; el jugador debe «ver» el tiro libre convertido antes de tirar.

Cada semana hacer un listado de vuestros jugadores y pedir que realicen un mínimo de 25 tiros libres antes y después del entrenamiento. Cada jugador tiene que apuntar cuántos tiros ha realizado para conseguir 25 canastas; con este sistema los jugadores se responsabilizan desde el primer día de entrenamiento y pueden apreciar de una forma concreta la eventual progresión que realizan. Algunos jugadores se darán cuenta que necesitarán de vuestra ayuda.

El tiempo de entrenamiento dedicado a los tiros libres debe ser constante. Hay que tener constancia en ejecutar siempre estos ejercicios, en pedir la máxima concentración de los jugadores dado que en demasiadas



ocasiones jugadores y entrenadores tienen la tendencia a relajarse durante este tiempo: es un error. Hay que estar más concentrados que nunca, y para ello nada mejor que mantener un nivel competitivo y efectuar algún concurso para que los jugadores se diviertan.

Hay que conseguir que la situación de tiro libre sea una situación importante. Por ejemplo, en un momento del entrenamiento podéis parar el mismo y decir: «esto ha acabado, estáis perdiendo de uno y tenéis la oportunidad de realizar un "uno más uno"; si no anotáis los dos tiros, perdéis el partido». La presión es fuerte y si el equipo que tira, falla, un «suicidio». Así entenderán rápidamente lo importante que es realizar o fallar un tiro libre.

De vez en cuando se puede dar un premio al mejor tirador de tiros libres. Ello contribuye a crear un buen ambiente en el equipo y significar que meter debe ser un aspecto positivo. En el vestuario se puede hablar de los grandes tiradores de libres; a veces, el buen ejemplo es la mejor medicina.

Todos tenemos nuestras ideas sobre cómo se debe tirar un tiro libre. Yo pienso que es una parte del juego que se puede mejorar con poco y la recompensa vale el esfuerzo realizado.

Independientemente del talento

del tirador, ésta es un área donde el entrenador puede tener una gran influencia y puede conseguir alguna victoria más de las previstas gracias a ello.

Ejercicios: como entrenador debéis enseñar a los jugadores cómo concentrarse y desafiarlos constantemente. Esta es una serie de ejercicios que los pone en situación de desventaja o de presión.

Ejercicio 1: «Five point»

- 5 puntos por un tiro que entra sin tocar el hierro.
- 4 puntos si el balón toca aunque en mínima parte el hierro.
- 3 puntos si el balón golpea ambos lados del anillo.
- 2 puntos si el balón golpea el anillo tres veces, rebotea, etc., y entra.
- 1 punto cuando el balón gira en el anillo o golpea el tablero.
- 0 puntos para cada fallo.

De esta forma el tirador además de concentrarse para anotar, debe concentrarse en la forma en cómo lo hace.

Ejercicio 2: «the lap»

- Dividir el equipo en diversos grupos.
- Cada jugador efectúa un tiro.
- Si el primer jugador anota y el segundo falla, éste tiene que hacer una vuelta a la cancha corriendo.
- Si el primero y el segundo meten y el tercero falla, éste debe realizar dos vueltas, y así seguido.

Es un buen ejercicio porque la presión aumenta a medida que se realizan tiros.

Ejercicio 3: «the basket»

- Cada jugador debe anotar un tiro libre en cada cesto que hay en el pabellón, de forma consecutiva. Si falla, comienza desde el principio.

Es un buen ejercicio para romper la rutina.



EL RUNNING GAME DE LOS SOONER

Por **BILLY TUBBS** (Coach Oklahoma University)

Los jugadores aprecian el juego de correr y tirar; los aficionados, por descontado, adoran este tipo de juego que ayuda a crear el gran espectáculo y atraen a las masas. El utilizar esta forma de jugar permite disponer de tiros fáciles, rompe las defensas en zona y aumenta la capacidad del rebote, cansa a los rivales y le impide coger su ritmo. Generalmente los equipos que juegan «running game» saben recuperar más fácil y saben remontar partidos complicados.

Para ser eficaces en ataque hay que disponer de:

- 1) buenos tiradores
- 2) buenos dribladores
- 3) buenos reboteadores ofensivos
- 4) la habilidad para aprovechar lo que vuestros jugadores mejor saben

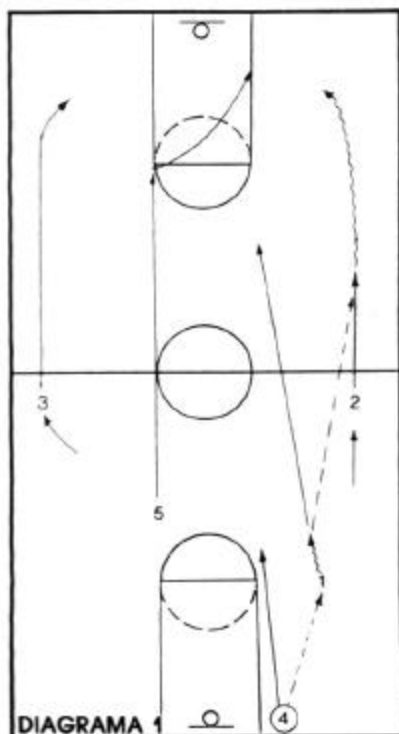


DIAGRAMA 1

realizar.

Nosotros creemos mucho en el rol de cada jugador: que sepan lo que tienen que hacer, ni más ni menos.

- a) El número (1) es el botador.
- b) El número (2) es el tirador, driblador y discreto reboteador.
- c) El número (3) es como el (2) pero mejor reboteador: siempre va al rebote.
- d) El número (4) es grande y fuerte, puede girarse y tirar y coger rebotes.
- e) El número (5) es un buen jugador de área que puede anotar y coger rebotes.

Sooner running game

En el *diagrama 1* explicamos los movimientos de contraataque después de canasta encajada. (4) pasa siempre el balón a (1). Si el pase no se puede dar a (1), se pasa a (5) y éste a (1) que lleva el balón hacia adelante, en un lateral, lo más rápido posible con un pase o botando.

(2) llena el carril derecho con potencia, espalda al balón hasta que llega a la altura de la línea de tiro libre en zona de ataque. (2) es el mejor tirador.

(3) corre por la izquierda al igual que (2), y después de que (1) ha pa-

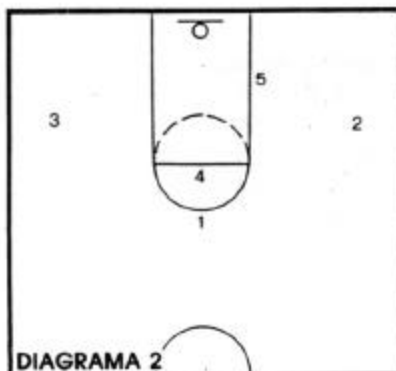


DIAGRAMA 2

sado, se acerca a canasta. (5) es el trailer en el lado contrario que cuando llega al área corta hacia el balón. (4) es el seguro defensivo.

En situación de recuperación de balón por tiro fallado, corremos el contraataque de la misma forma pero permitimos a todos de llenar los pasillos laterales. De todas formas insistimos en que sea (1) que reciba el balón e inicie el contraataque. Cuando no hay contraataque, nos colocamos en disposición de ataque como en el *diagrama 2*.

Sooner drills (ejercicios)

Ejercicios de velocidad con cuatro filas, *diagrama 3*.

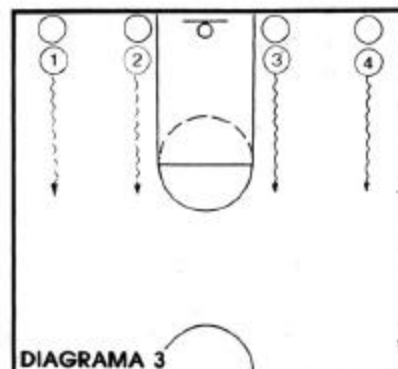


DIAGRAMA 3

Pases entre dos con cuatro filas, *diagrama 4*.

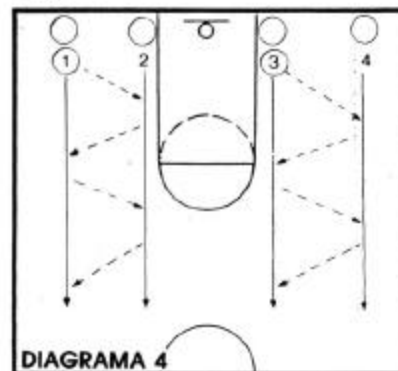
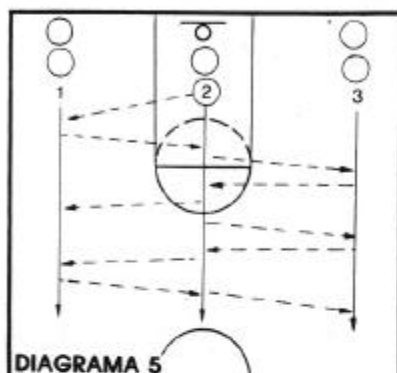


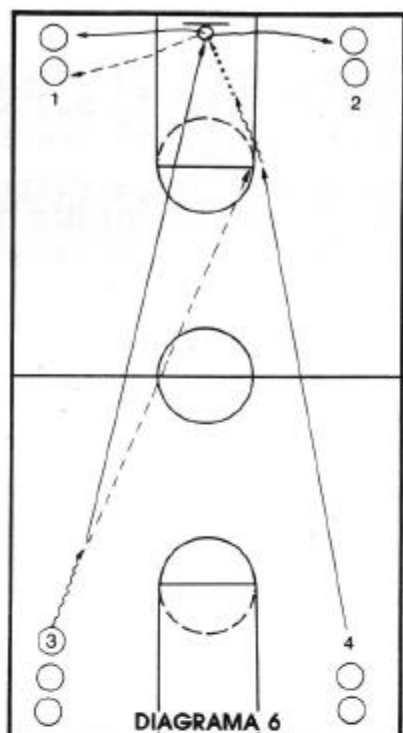
DIAGRAMA 4

Pases entre tres, *diagrama 5*.

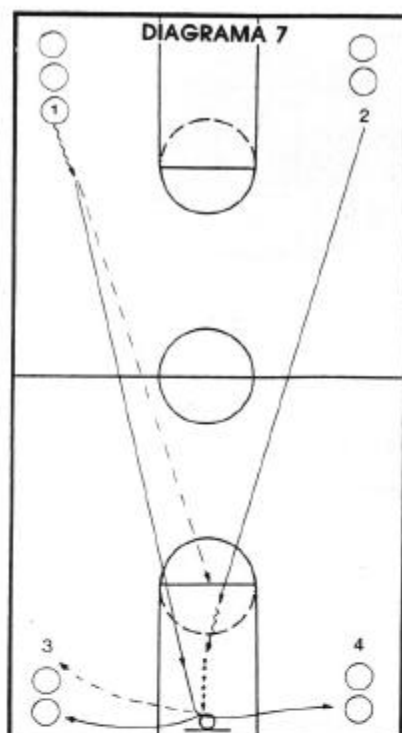
Pases en las cuatro esquinas a todo campo con tiro en carrera al final, *diagrama 6*. En este ejercicio, (1) inicia a botar y después efectúa un largo pase transversal a (2) para que tire en carrera. (1) sigue y va al rebote y luego pasa al primero de la fila (3) y se pone a la cola de (4) mien-



tras (2) lo hace en la de (3). Este inicia el bote, efectúa el pase largo en diagonal a (4) para el tiro, *diagrama*



7. (3) sigue, va al rebote pasa al primero de la fila (1) y se coloca detrás



de la fila (2), mientras (4) va detrás de la fila (1) y así en continuidad.



QUE SEAN VUESTROS PIES LOS QUE HABLAN

Por **MIKE DUNLAP** (Assistant coach Southern California U.)

Pete Newell, entrenador ganador de una olimpiada y un personaje líder del basket americano, es el director, desde hace diez años, de un campus donde se desarrolla el trabajo de pies para la mejora de los jugadores profesionales. En la práctica los profesionales vuelven al «colegio» para mejorar unos fundamentos que sus propios entrenadores no tienen tiempo de mejorar a lo largo de la temporada normal.

Todo el mundo conoce la importancia de los giros frontales, los giros dorsales, del paso atrás, especialmente después de haber visto en acción a jugadores como Abdul Jabbar.

Vuestro equipo puede desarrollar un buen trabajo de pies y de equilibrio del cuerpo en un tiempo relativamente corto si vosotros podéis dedicar todos los días un poco de vuestro entrenamiento a algunos simples ejercicios.

Trabajos de pies

- 1) Carrera de calentamiento.
- 2) Cortes en ángulo.
- 3) Parada en un tiempo.
- 4) Giros frontales.
- 5) Giros dorsales.
- 6) Giros «stride» (paso largo).

Puntos importantes a destacar

- 1) Las manos deben estar arriba

en todos los ejercicios.

2) Posición de triple amenaza en todos los ejercicios de giro, listos para tirar.

3) El equilibrio del cuerpo y el trabajo de pies son las cosas más importantes.

4) Importante también es que haya organización en cada carril: todos los ejercicios se hacen en secuencias.

Carrera de calentamiento, *diagrama 1*. Correr hacia la línea de fondo contraria moviendo los brazos como si fueran aspas de un molino; una vez llegados, pararse y formar de nuevo la fila.

Una vez que el primer jugador ha

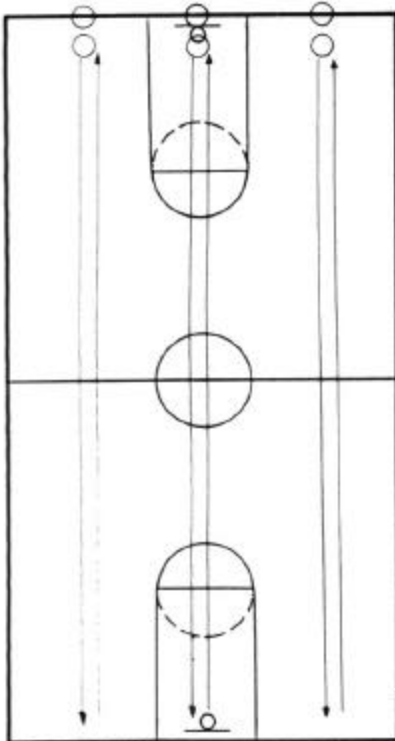


DIAGRAMA 1

superado la línea de tiro libre, sale el siguiente. Dividir los carriles por números (se pueden disponer de hasta seis filas).

Cortes en ángulo, diagrama 2.

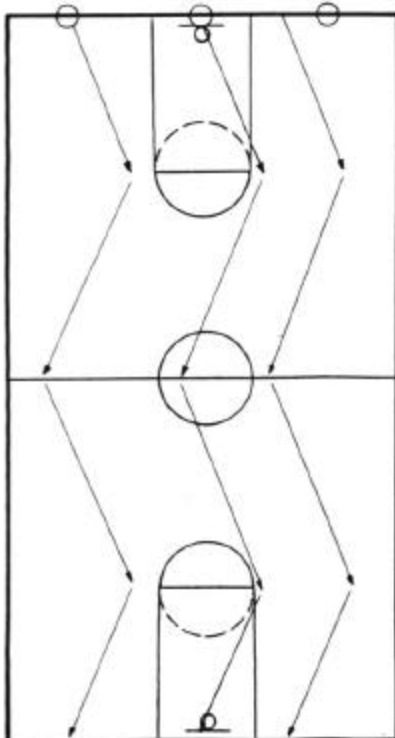


DIAGRAMA 2

Libro del

CLINIC DEL MEDITERRANEO

Conferenciantes:

CHUCK DALY

MAURO

DI VINCENZO

MONCHO

MONSALVE



Temas:

- «El scouting al servicio de la defensa»
- «La transición en la NBA: Detroit Pistons»
- «Desarrollo del juego de ataque de Detroit Pistons»
- «Concentración y poder de reacción en el entrenamiento»
- «Principios de la defensa individual»
- «Ataque a la zona»
- «Metodología de la enseñanza: 4c4 en ataque y defensa»
- «Ejercicios específicos por posiciones»

Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedidos contrareembolso a la A.E.E.B.

Jorge Juan, 82, 5º 1º - 28009 MADRID

Manos a la altura del pecho, cortes en diagonal haciendo énfasis sobre la importancia de realizar un corte bien hecho empujando sobre el pie exterior; parada y esperar a que lleguen todos los componentes de la fila para volver a empezar.

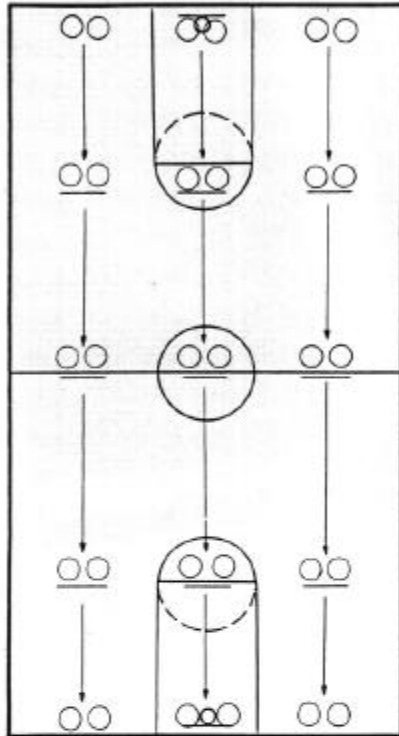


DIAGRAMA 3

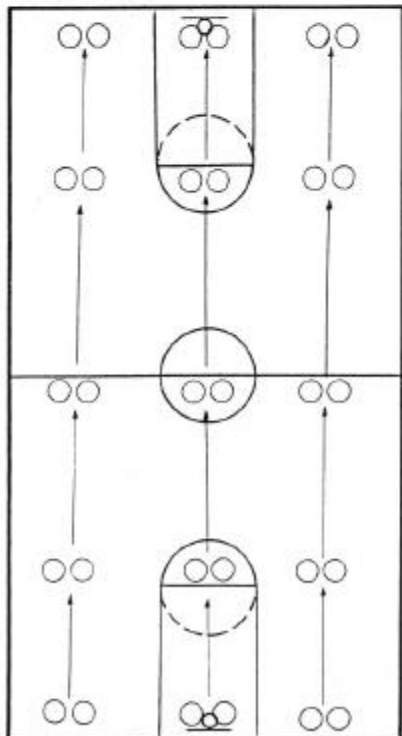


DIAGRAMA 4

Parada en un tiempo, diagramas 3 y 4. Equilibrio del cuerpo con los pies ocupando el ancho de los hombros; piernas/rodillas flexionadas, culo bajo, espalda erguida, cabeza levantada, manos en posición de triple amenaza. Correr, bajo control, hasta la línea de tiro libre y parada en un tiempo. Ambos pies golpean el suelo a la vez. Es importante destacar cómo la parada permite elegir el pie que sea como pivote. El peso del cuerpo siempre en la zona baja del trasero, la cabeza alta, de otra forma perderemos el equilibrio. Controlar la posición de las manos: hay que imaginarse que tenemos un balón entre las manos y estamos tirando.

Giros frontales, diagramas 5 y 6. Correr hasta la línea de tiro libre, parada en un tiempo, el pie derecho que gira para mirar la posición de salida y el izquierdo que es el pie pivote. Mantener el equilibrio del cuerpo, estar bajos y con los pies abiertos como el ancho de los hombros; manos preparadas, cabeza arriba; nuevo giro frontal y salida. Lo más importante es ir despacio, no se trata de una carrera, se hace con pausas: hasta la primera línea de tiro libre, stop, hasta medio campo, stop, hasta la segunda línea,

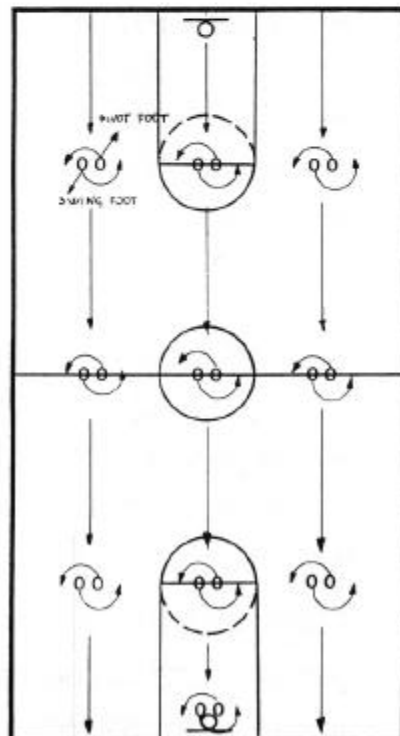


DIAGRAMA 5

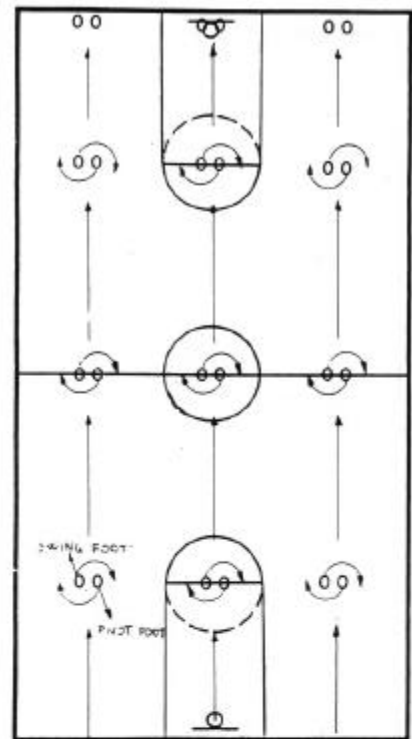


DIAGRAMA 6

stop, hasta el fondo.

Giros dorsales, diagramas 7 y 8. Mismo procedimiento que el anterior, pero tras la parada en un tiempo, giro dorsal manteniendo siempre presen-

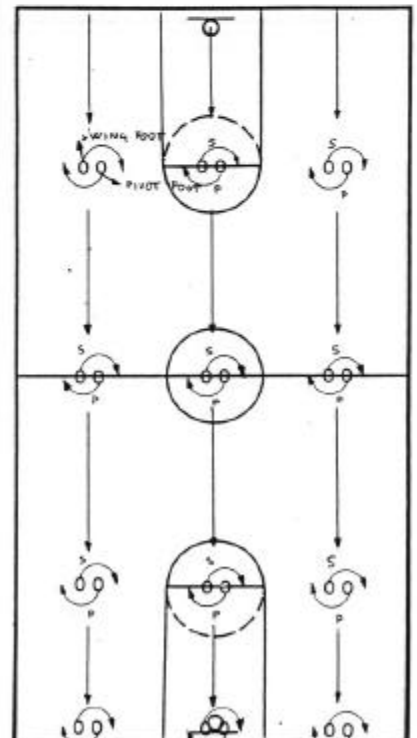


DIAGRAMA 7

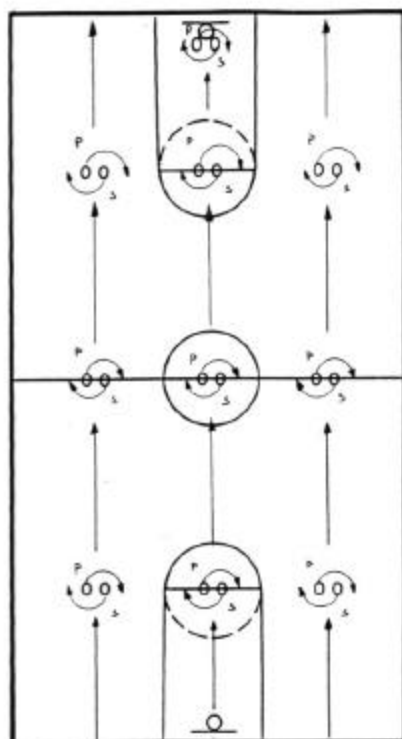


DIAGRAMA 8

tes en los fundamentos de equilibrio del cuerpo y posicionamiento de los pies.

Giros «stride», diagramas 9 y 10. Es el más difícil y el más importante

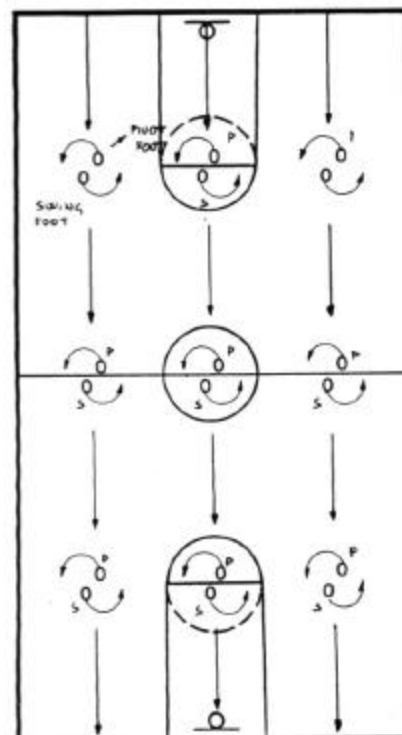


DIAGRAMA 9

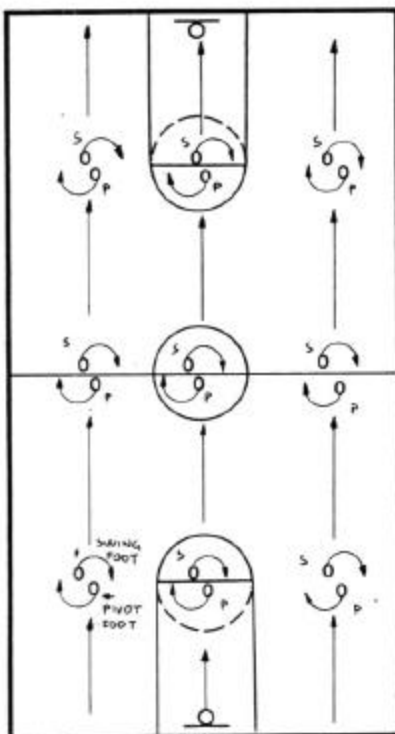


DIAGRAMA 10

para aprender a tirar después de una carrera. En lugar de pararse en un tiempo, el jugador corre y se para en carrera. El pie posterior es el pivot. Giro frontal manteniendo el equilibrio.



DIAGRAMA 11

Ejercicio 1: recibir y girarse, *diagrama 11*. Importante es recibir y girar estando flexionados, mirada arriba y balón en posición de triple amenaza.

Ejercicio 2: recibir, girarse y tirar, *diagrama 12*. Importante es girar de forma agresiva, piernas flexionadas.

Ejercicio 3: recibir, girarse y salida en penetración cruzada, *diagrama*



DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 13

13. El ángulo de penetración debe ser hacia la canasta. Atacar siempre al pie delantero del defensor con el objetivo que haga un giro dorsal. La finta realizarla siempre con la cabeza y los hombros, de forma rápida y mirando la canasta.



DIAGRAMA 14

Ejercicio 4: girarse e ir, *diagrama 14*. Finta con la cabeza y los hombros y el balón bajo. Mirar la posición del defensor y salir.

Ejercicio 5: «drop step»; cuando estamos marcados con anticipación utilizamos el «drop step», que es un paso en alejamiento (atrás) como el que utiliza Larry Bird para tirar, *diagrama 15*. Los pies y los hombros de-



ben estar dirigidos hacia canasta, cuerpo flexionado, bote bajo: realizar un paso largo explosivo y luego recoger para el «drop step».

Ejercicio 6: mismo ejercicio, cara a canasta, «drop step» y tiro, *diagrama 16*.



Ejercicio 7: «drop step», finta de tiro y penetración, *diagrama 17*. Aquí tenemos que leer la defensa, finta con los hombros y movimiento explosivo hacia canasta.



Ejercicio 8: «drop step», cara a canasta, penetración hacia la línea de fondo para el tiro en suspensión, *diagrama 18*.

Ejercicio 9: «drop step», cara a



canasta, finta de tiro, penetración hacia el aro, parada, finta de tiro y tiro, *diagrama 19*. No levantarse para la finta, y el balón que no vaya nunca por encima de la cabeza.



Ejercicio 10: «drop step», cara a canasta, penetración hacia el centro, paso atrás y tiro, *diagrama 20*.



Ejercicio 11: «drop step» cara a canasta, penetración hacia el fondo, paso atrás y tiro, *diagrama 21*. Hay que crear espacio entre el atacante y el defensor.

Ejercicio 12: 1c1, trabajar en los movimientos de giro y paso atrás, *diagrama 22*.



Ejercicio 13: stack 2c2. Ambos jugadores salen para abrir el área y crear espacio; utilizar juego de puerta atrás, leer la situación, *diagrama 23*.



Ejercicio 14: utilizar bloqueos. El bloqueador, una vez bloqueado, que mantenga el contacto con el defensor, *diagrama 24*. Hay que realizar el bloqueo, rotar y pegarse para echar hacia afuera al defensor, mientras el atacante corta pegado a su compañero y se abre creando espacio para un posible pase interior.

Ejercicio 15: tiros a tableros, *diagrama 25*. Aprender desde dónde hay que tirar a tablero y tirar a tablero



siempre desde estos puntos. El tablero es un buen elemento de ayuda para el tirador. Muchas veces estamos en movimiento y con gente alta defendiendo: un buen tiro a tablero



es un arma importante para amortiguar el tiro y superar a los altos.

Ejercicio 16: tiro a tablero, derecha/izquierda, *diagrama 26*. Cuando



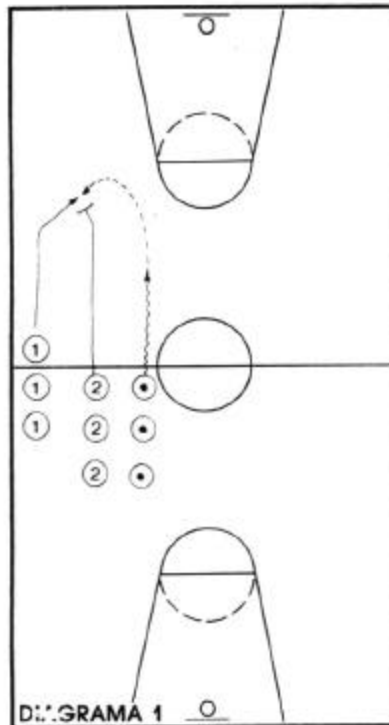
el entrenador dice «derecha», «izquierda», el jugador reacciona y tira, desde el lugar mandado, directo a aro. Si el entrenador no dice nada, tira a tablero.

EJERCICIOS EN PROGRESION PARA ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO (IV)

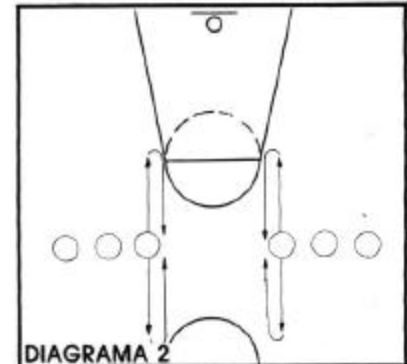
Por **GEORGE H. RAVELING** (Coach University of Iowa)

Ejercicio de presión: Los jugadores con punto, (.), tienen el balón; (1) intenta atacar y (2) se coloca en posición defensiva, muy agresivo. (.) botará hacia canasta con un máximo de tres botes e intentará pasar a (1) con un pase bombeado o un pase de pecho para la penetración. (2) intentará defender lo más cerca posible a (1) para que no reciba el balón con facilidad. Rotación y jugar en ambos lados del campo, *diagrama 1*.

Deslizamientos: dos filas de jugadores, una en frente de la otra, *diagrama 2*. A la orden, los jugadores se colocan en posición defensiva y a una señal empiezan a deslizarse en la misma dirección. Efectuarán tres deslizamientos, se pararán, tocarán con las manos el suelo y vuelven a la posición inicial. El ejercicio dura unos 20 segundos para cada jugador. Al finalizar el ejercicio, se colocan de forma erecta con las manos encima de la cabeza y efectuarán saltos por diez segundos seguidos.



Ejercicio de potencia: (P) son dos jugadores que actúan como re-



boteadores; (.) es un jugador atacante. Se colocan los dos balones en las marcas del tiro libre y los dos reboteadores cerca del balón, mientras el atacante se sitúa en la línea de tiro libre de espalda a canasta. A una señal del entrenador (derecha/izquierda) el jugador irá hacia donde le han indicado y cogerá el balón para a continuación realizar una entrada explosiva a canasta, *diagrama 3*. El rebote lo coge el jugador que más cerca está del balón, mientras el atacante se dirige hacia el otro balón para



AITO, MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO

En la votación anual entre todos sus socios, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha elegido como mejor entrenador del año para la temporada 1989-90 a Aíto García Reneses, hasta ahora entrenador del Barcelona y a partir de la próxima temporada manager general y director técnico en la misma entidad. Las primeras posiciones quedaron así establecidas: 1) Aíto, con 264 votos; 2) Mario Pesquera, con 170; 3)

Pedro Martínez, con 157. Recibieron votos también los siguientes entrenadores: Miguel Angel Martín, Javier Imbroda, George Karl, Herb Brown, Jesús Carrera, Ricardo Casas, Manel Comas, Felipe Coello, Javier Casero, Alfredo Julbe, José Alberto Pesquera, Miguel Angel Ortega, Pablo Casado y Gustavo Aranzana.

Esta ha sido la segunda ocasión en que Aíto ha recibido el galardón de mejor entrenador del año.



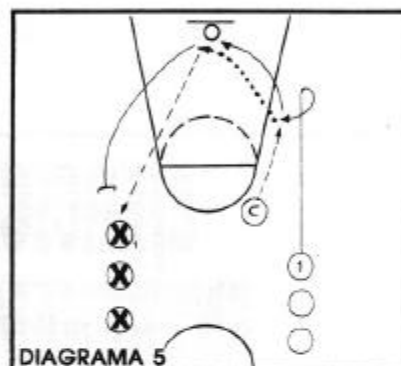
realizar el mismo movimiento efectuado antes. Este ejercicio puede durar de 20 a 40 segundos. Se puede variar también la posición inicial de los balones; si ésta es muy arriba, el atacante fintará y tirará en lugar de



penetrar. Rotación de los tres jugadores.

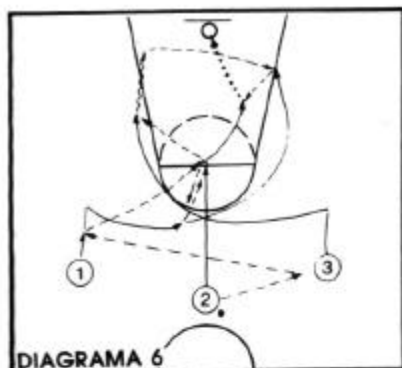
Ejercicio «clap»: (C) es el entrenador en posición de base, fuera de la línea de tres puntos, con el balón.

El jugador atacante (círculo) está en la marca del tiro libre, *diagrama 4*. (X) es el defensor. A una señal del entrenador, los atacantes intentan abrirse para recibir el balón mientras que los defensores intentarán impedirlo. Los atacantes efectúan movimientos de desmarque en su cuarto de campo. Si ningún atacante recibe el balón en 5 segundos habrá cambio. Si un atacante recibe el balón intenta penetrar jugando 1c1 hasta que oiga un «clap», el palmeo de las manos del entrenador; a esta señal devuelve el balón al entrenador.

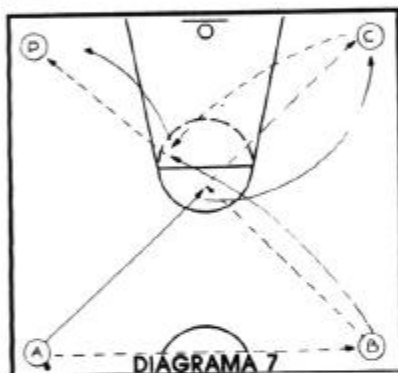


Ejercicio del «burro»: Los círculos forman la fila de los burros. (X) es la fila del 1c1 y (C) es el entrenador con el balón. El ejercicio, *diagrama 5*, comienza con (1) que corre hacia el fondo; a dos metros de la línea realiza una parada en un tiempo, giro dorsal y recibe un pase del entrenador, se vuelve hacia canasta y pasa a (X1) y a continuación irá rápidamente a defenderle mientras juega un 1c1. (X1) sólo puede dar tres botes. Hay que enfatizar el hecho de que (1) tiene que correr muy rápido hacia (X1). Al finalizar la acción se cambia la posición.

Tres filas fuera, poste alto: Dividir al equipo en tres filas a mitad campo, *diagrama 6*. (2) está con el balón, pasa a (3) y se coloca en posición de poste alto. (3) pasa con dos manos por encima de la cabeza a (1), éste a (2) y corta. (2) devuelve el balón a (1) que está cortando; (1) la devuelve a (2) enseguida. (3) corta detrás de (1) y recibe un pase de (2), sigue cortando en dribling, se para, utiliza el pie pivot y pasa a (1) que está en el lado contrario de la canasta. (1) pasa entonces a (2) que corta rápido



desde la posición de poste alto y anota. En este ejercicio se efectúan ocho pases y hay que realizarlos correctamente o el ejercicio no sale bien. (2) puede iniciar el primer pase en cualquiera de los dos lados.



Ejercicio de pases «rayton»: (A) está en la esquina superior izquierda con el balón. Pasa a (B) en la esquina a su derecha y se mueve hacia el centro del campo mirando hacia la derecha para recibir un pase de vuelta de (B), *diagrama 7*. (B) devuelve a (A) al centro del campo y éste pasa a (C) para situarse a continuación en la cola de la fila del mismo (C). (B), después de haber devuelto el pase a (A), se va hacia el centro para recibir de (C); cuando recibe, pasa a (D) y se coloca a la cola de la fila de (D). El ejercicio sigue en continuidad inicialmente con un solo balón y después con dos. Hay que mirar siempre a la derecha para recibir el pase y moverse siempre hacia el centro del campo.



Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

Profesores:

EDUARDO GENERELO, JAVIER ZARAGOZA, FRANCISCO LOPEZ Y JOSE M.º ODRIOZOLA.



Temas:

- Planificación y priorización: transición y pretemporada.
- La preparación física en el campo de Baloncesto.
- Entrenamiento de fuerza y entrenamiento de velocidad.
- Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo.
- Ayudas Ergogénicas para el deportista de élite.



Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedidos contrarrembolso a A.E.E.B., Jorge Juan, 82, 5.º 1.º, 28009 MADRID



TOTAL 132 páginas.

Patrocina

AthletiCare
Johnson-Johnson

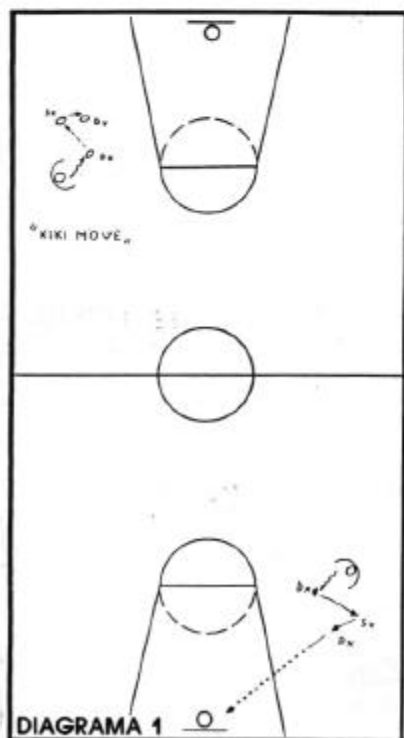
TRABAJO ESPECIFICO PARA ALEROS Y PIVOTS (II)

Por **BEPPE REGNI** (Instructor en el NBA basketball camp)

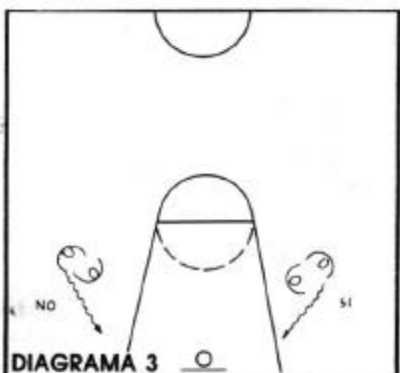
El día de trabajo siempre lo empezamos con un repaso a los fundamentos entrenados en jornadas anteriores. Hay que efectuar toda una serie de movimientos ensayando en el lado contrario del que se ha trabajado el día anterior. Supongamos que sea el lado izquierdo, entonces los jugadores realizarán movimientos de situarse de cara a canasta, reverso y penetración por la izquierda; reverso, volverse cara a canasta y tiro; reverso, finta de volver hacia atrás y penetración; reverso, finta de salida por el lado y salida cruzada con parada y tiro posterior, «kiki move» (ver número anterior de nuestra revista). La didáctica de este movimiento por el lado izquierdo es la misma: el jugador en el primer paso recupera el balón empujándose con

el pie derecho alejándose y apoyo en el izquierdo, *diagrama 1*. (Nota: en nuestro reglamento hay que prestar atención, en el «kiki move», de realizar el paso atrás realizando un bote porque si no nos pueden pitar pasos, cosa que en USA no pitan).

Continuamos la serie de ejercicios con reverso, vuelta, salida mismo pie misma mano, un solo bote, parada y tiro. A continuación, salida cruzada directa; y para acabar finta de tiro y salida cruzada con penetración explosiva.



Primer ejercicio: 1c1 por pareja; cada pareja trabaja 3-4 veces seguidas. No hay que botar si no se sabe qué hacer. Cuando se juega una penetración por la línea de fondo hay que hacer un movimiento fuerte ha-

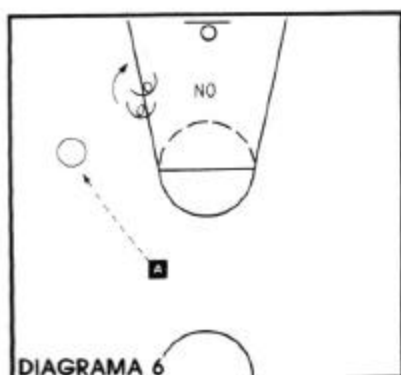


cia canasta, *diagrama 2*. Cuando se penetra hay que realizar el último paso siempre al interior para poner el propio cuerpo como protección del tiro. La defensa sobre la penetración no debe trabajar con la mano exterior sino con la interior acompañando al atacante lejos de la canasta, molestando el control del balón pero sin perder el equilibrio y evitar la falta, *diagrama 3*.



Segundo ejercicio: Corte del lado débil y toma de posición abriendo un buen ángulo de pase, *diagrama 4*. Se coloca un jugador en posición de alero sin defensor y una pareja ataque/defensa en el lado contrario. Cuando el entrenador (A) pasa el balón al alero sin defensor, el otro alero corta fuerte siguiendo estas re-





glas: defensa arriba, corte abajo; defensa baja, corte arriba, *diagrama 5*.

Es muy importante este trabajo para los pivots porque, trabajando en la posición de alero, entienden mejor la situación de juego observándolo desde el punto de vista del pasador, *diagrama 6*.



Tercer ejercicio: en el *diagrama 7* enseñamos la técnica de pase lob o bombeado y su recepción. La salida es la misma que en el ejercicio anterior, pero esta vez la defensa lo hace completamente por delante. El alero efectúa un pase lob y el pivot debe mirar por encima de su cabeza y no moverse hasta que el balón esté encima: sólo entonces salta para capturarlo, no antes.

Cuarto ejercicio: 2c2 con apoyo desde una situación de stack, *diagrama 8*. Los pivots trabajan dos veces seguidas. En la acción de puerta atrás el pivot defensor salta hacia el alero que se ha abierto; entonces el pivot atacante efectúa un giro frontal y corta por el interior, *diagrama 9*. Si el defensor anticipa el pase al alero muy fuerte, el pivot se abre para recibir y pasar al alero que ha ido a ocupar la posición de poste bajo, *diagrama 10*. En este juego, además, si el defensor



salta hacia fuera para cerrar el camino al botador, el pivot atacante sólo finta el bloqueo y luego corta directamente hacia canasta, *diagrama 11*.

Quinto ejercicio: tiro a tablero. Después de la secuencia normal, se



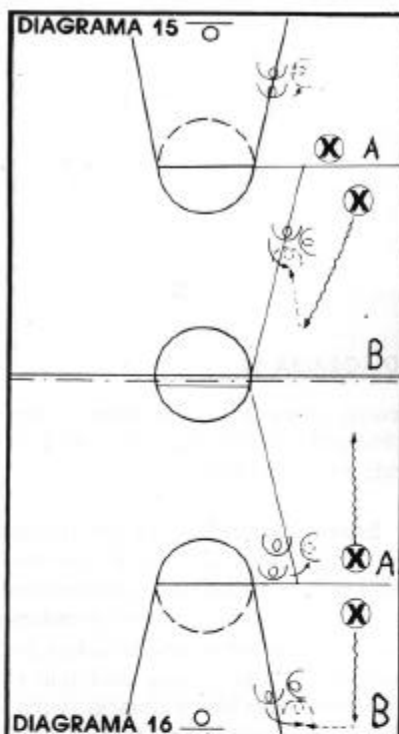
realiza otra con tiros a tablero alternándolos con mandos del entrenador indicando penetración.

Sexto ejercicio: 1c1 de recepción, *diagramas 12 y 13*. Es un ejercicio similar a otros ya explicados con la única diferencia que aquí el defensor tiene que tomar una posición defensiva definida y clara para que el atacante pueda leer la situación y realizar la mejor elección ofensiva. Hay que mirar siempre la canasta en la realización de estos ejercicios de recepción.



Séptimo ejercicio: 1c1 en poste bajo; cómo superar a un defensor que pasa por delante para cambiar el lado de anticipación, *diagrama 14*. El alero recibe el balón y bota ha-





cia la esquina, sin defensor. El pivot defensor intenta pasar por delante para cambiar el lado de anticipación y el pivot atacante le bloqueará en el lado contrario. En este caso concreto, la defensa cambia de un anticipo interior a un anticipo en la línea de fondo y mientras pasa esto, el ata-



cante realiza un pivote con el pie derecho y cruza el izquierdo por delante, dejando atrás y bloqueando al defensor; el alero entonces invierte la dirección para mejorar el ángulo de pase, *diagrama 15, A-B*. En el otro lado, el caso contrario, *diagrama 16, A-B*.

Octavo ejercicio: 2c2 con apoyo, *diagrama 17*. En este juego a dos buscamos la perfección en la ejecución del tiro una vez recibido el balón. Cuando se juega con bloqueo, el bloqueador debe efectuar una buena rotación como continuación de la penetración para abrir espacio y crear un buen ángulo de pase, *diagrama 18*. El pivot debe recordar que si hay



anticipo lateral, debe ocupar la posición ayudando al alero para que se dé cuenta de la situación.

Noveno ejercicio: 2c2 con dos apoyos. Utilizamos el cambio de lado del balón para aprovechar mejor el bloqueo del atacante. Cuando el balón lo recibe el alero que ha salido del stack, el alero del lado débil se coloca en el poste alto como apoyo, *diagrama 19*. Si el entrenador (A) pasa al alero que ha salido del stack y el pivot es anticipado por arriba, el pivot atacante le bloquea por detrás mientras el alero progresa botando hacia el fondo abriendo ángulo de pase para la continuación interior del pivot, *diagrama 20*.



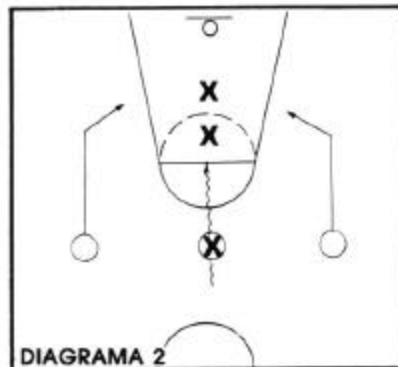
DESARROLLO Y TECNICA DEL CONTRAATAQUE (VII)

Por **ETTORE MESSINA** (Entrenador Knorr de Bolonia)

Hemos visto en el artículo del número anterior de Clinic, algunos conceptos muy simples sobre cómo desarrollar el contraataque. Ahora profundicemos unos aspectos examinando algunos ejercicios.

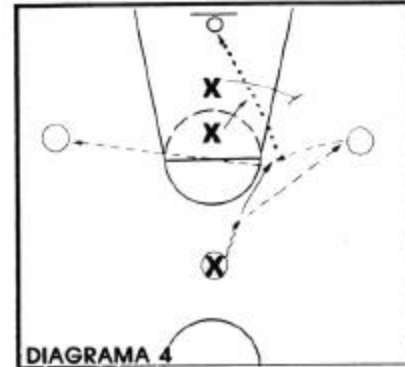
Ejemplo 1: 2c1 y 3c2 de vuelta. Disponemos de una fila de jugadores a mitad campo y dos filas debajo las canastas. Los dos primeros jugadores atacan contra el primero de la fila de medio campo y seguidamente los tres vuelven a atacar contra los dos sucesivos jugadores (3c2).

En el 2c1, *diagrama 1*, los jugadores deben atacar estando muy abiertos de manera que impiden la recuperación del defensor en caso de pase. El jugador con el balón debe dirigirse hacia el codo superior del área donde tomará una decisión: pasar al compañero o terminar él mismo la acción. La idea del 2c1 es de tirar desde abajo para conseguir un alto porcentaje de realización y, a la mejor, ganar una falta. En el 3c2, *diagrama 2*, el jugador con el balón dribla por la franja central llegando hasta la parte superior del área con el menor número posible de botes, mientras los dos laterales están abiertos para, a la altura de la línea de tiro libre, converger hacia canasta. Soy de la opinión



que no hay que mecanizar en exceso las opciones del 3c2 porque con ello quitaríamos inspiración individual a los jugadores. Prefiero que desarrollen su talento y su capacidad individual. En los entrenamientos intento convencer a los jugadores de que hay que buscar la mejor solución y la más rápida. Es por ello que si el jugador central es defendido muy lejos de la canasta debe superar al defensor en dribbling y pasar el balón para un «pase y corte» *diagrama 3*.

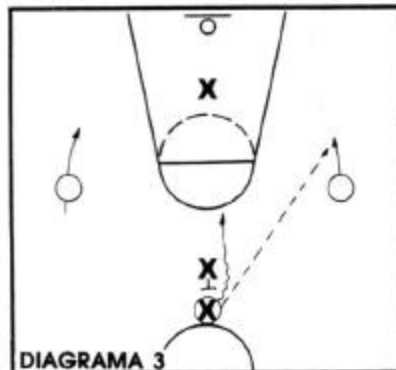
Si, por el contrario, la defensa decide proteger el área, el jugador central, una vez haya pasado el balón a uno de los aleros, jugará para recibir un pase de vuelta desplazándose hacia el balón. Si recibe, puede tirar, penetrar o cambiar el balón de lado. Con respecto a esto, me gustaría

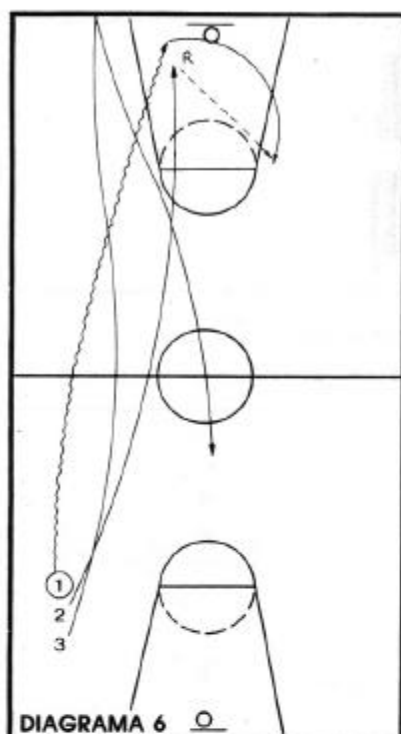


destacar que si cambiamos de lado, *diagrama 4*, suponiendo que por lo menos un cuarto atacante está llegando en zona de ataque, el jugador del lado débil puede jugar para preparar un tiro de tres puntos. El tiro de tres puntos, en estas situaciones de contraataque, normalmente se puede efectuar con poca presión defensiva y con una buena posición de rebote ofensivo favorecida por el hecho de que la defensa todavía no ha recuperado, *diagrama 5*.

Ejemplo 2: 3c1 y 4c3, y 3c2 y 5c3 efectuados con la misma mecánica del ejercicio anterior.

Ejemplo 3: 2c1 en fila, *diagrama 6*, a lo largo de la franja lateral. (1) bota hacia canasta y anota. (2) recoge el balón y abre el contraataque ha-





cia (1) mientras (3) corre hasta la línea de fondo y después pasa a defender 1c2. El ejercicio se puede realizar también con cinco jugadores que desarrollan un 3c2, siendo el cuarto y el quinto de la fila los que corren hasta la línea de fondo y lue-

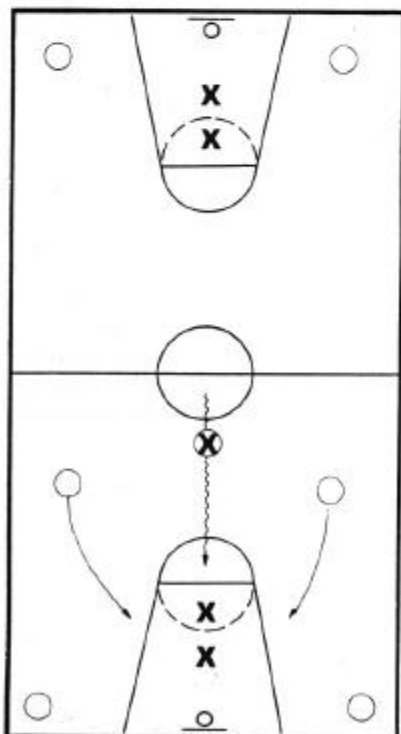
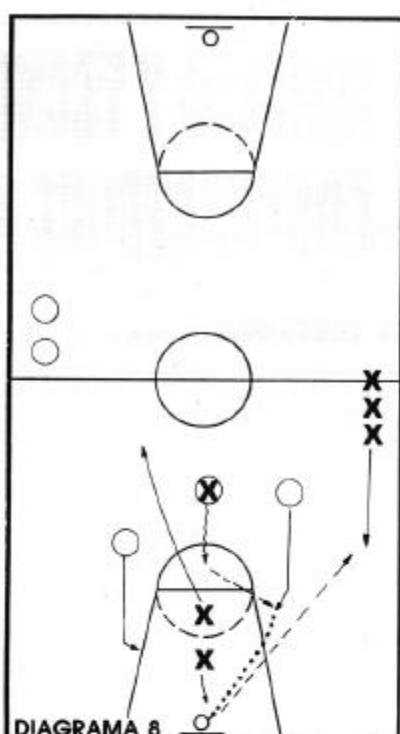


DIAGRAMA 7

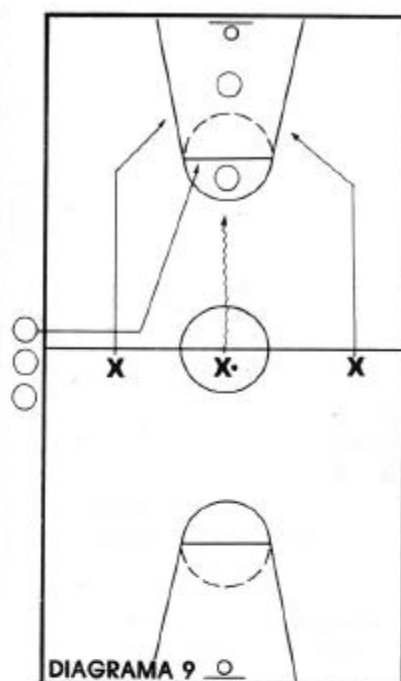


go defienden. El aspecto más importante del ejercicio consiste en que los tres atacantes se enfrentan a defensores que están recuperando hacia la propia área, o sea en movimiento, como en los partidos. En el ejercicio anterior los defensores ya habían ocupado su posición en una situación no tan real.

Ejemplo 4: 3c2 en «once». Los jugadores dispuestos en el campo como en el *diagrama 7*. Concluida la acción de 3c2, el jugador que coge el rebote o recupera el balón, ataca con los dos que están en las esquinas. Ejercicio con gran continuidad.

Ejemplo 5: 3c2, competición círculos contra (X), *diagrama 8*. Dos grupos a medio campo. Los círculos atacan por la derecha y defienden la canasta contraria. Cuando la acción de ataque acaba, los tres jugadores se van a la cola de la propia fila, mientras los dos primeros pasan a defender a los (X). Se puede también poner un defensor más, *diagrama 9*. Con dos círculos en defensa, enseguida que los tres X pasan medio campo, un tercer círculo recupera creando una situación típica de partido.

Ejemplo 6: 4c4 o 5c5 después de un palmeo. Dos grupos, como antes, cuyos componentes se sitúan alter-



nativamente delante del tablero haciendo palmeos con una o dos manos. A la señal del entrenador, el jugador que tiene el balón recupera el rebote y abre el contraataque. Los del equipo contrario corren rápidamente a defender y se juega hasta que uno de los dos equipos anota o le hacen falta, *diagrama 10*.

Ejemplo 7: 5c5 con handicap desde medio campo. El equipo de los círculos desarrolla un contraataque o una trenza de cinco sin defensa, anota y seguidamente vuelve en contraataque hacia la canasta de salida. Los cinco (X) que están en la línea de fondo campo, enseguida que se efectúa el primer tiro de los círculos corren hacia medio campo y recuperan sobre el ataque, *diagrama 11*.

El ejercicio se realiza en continuidad con los (X) que, una vez hayan recuperado el balón, desarrollan un contraataque de 5c0 y vuelven, con los círculos que realizan el mismo trabajo defensivo. Es un ejercicio muy duro y competitivo y que reproduce una situación normal de partido.

Ejemplo 8: 5c5 o 4c4, con handicap corto. Cinco círculos alineados en la línea de fondo campo y en frente los cinco (X) a la altura de la línea de tiro libre. El entrenador (C) pasa el balón a uno de los cinco círculos. El defensor que está de frente al jugador con balón debe ir a tocar la línea

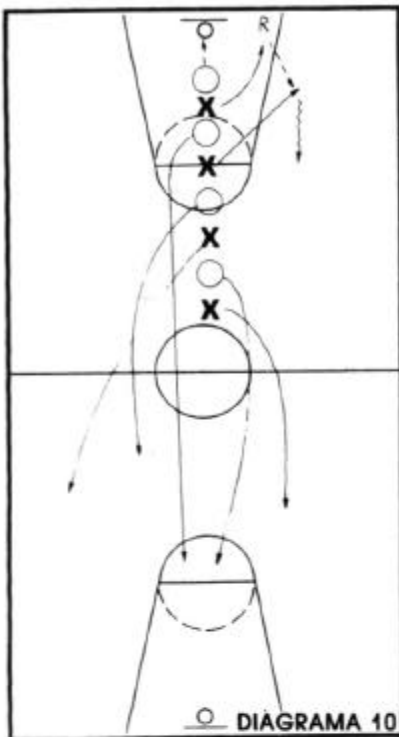


DIAGRAMA 10

de fondo campo y después recuperar mientras se desarrolla el contraataque 5c4 o 4c3, *diagrama 12*.

Como pueden apreciar, he explicado una serie de ejercicios, la mayoría de los cuales son conocidos y que tienen el objetivo de mejorar el desarro-

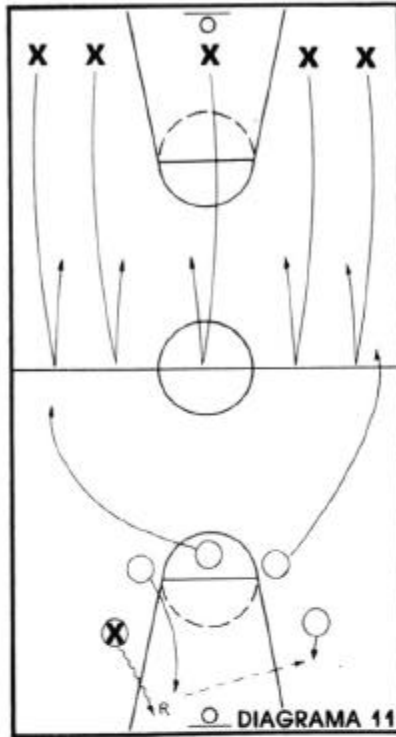


DIAGRAMA 11

llo y la terminación del contraataque. Evidentemente se pueden inventar muchos otros ejercicios para mejorar este aspecto del juego, pero creo imprescindible desarrollar ejercicios defensivos seguidos de contraataque, tras la recuperación del balón, de for-

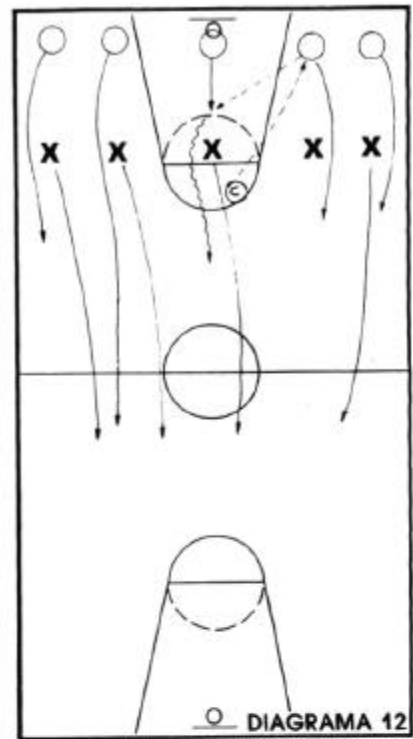


DIAGRAMA 12

ma que los jugadores adquieran el hábito mental del contraataque y lo identifiquen con una buena labor defensiva, hasta el punto que llegarán a pensar que una mejor aplicación defensiva permitirá mejores oportunidades de contraataque.

BASKET FEMENINO EN AMERICA

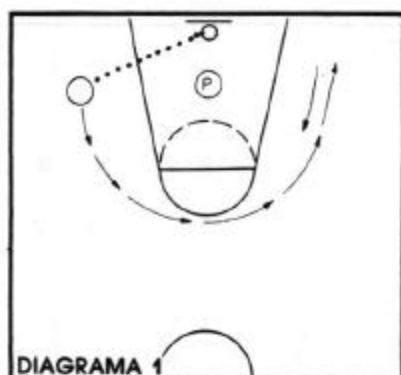
Por **GUIDO NOVELLO** (Entrenador basket femenino)

En este artículo quiero explicar algunos entrenamientos efectuados por la selección nacional femenina de Estados Unidos que se preparaba para los Juegos Panamericanos. La selección basa su juego en una defensa muy agresiva a todo campo que prevé cambios sistemáticos y rotaciones defensivas que involucran hasta cuatro jugadoras. La mayor parte del trabajo se realiza en defensa porque no quieren que el equipo rival consiga buenos porcentajes de tiro y tenga dificultades en realizar sus movimientos de ataque.

Su primer ataque es el contraataque primario y lo efectúan siempre, también si han encajado una canasta, merced a un pase largo de sus pivots que son muy hábiles en efectuar estos pases de baseball a sus aleros o bases, que tienen gran capacidad para capturar y convertir estos balones que llegan a gran velocidad. Si no hay conclusión en el primer contraataque, buscan la continuidad, sobre todo intentando que finalice la transición el primer trailer. Si no hay nada claro, llegan en posición de ataque listas para iniciar sus movimientos de ataque estático que contem-

pla un movimiento único, sea contra zona que contra individual. Al margen de la simplicidad de los movimientos, en los tres días que pude presenciar los entrenamientos, lo que quedó claro es que estas jugadoras dominan a la perfección los fundamentos individuales y ello permite a las cinco jugadoras que están en el campo ser igualmente peligrosas en cualquier circunstancia del juego.

Todas saben jugar bien sin balón porque están acostumbradas a jugar sin la utilización insistente de los bloqueos para desmarcarse. Todas tienen una buena dinámica de tiro y



gran capacidad de mantener el equilibrio en movimiento; cuando corren saben transformar la inercia horizontal en elevación sin perder coordinación y manteniendo un alto índice de realización en sus tiros.

Primer entrenamiento

5 minutos de tiros por libre.

10 minutos de tiros por pareja en seis canastas. Las jugadoras de perímetro colocan a una reboteadora fija que va pasando y la otra inicia desde la esquina un movimiento como en la figura del *diagrama 1*, de ida y vuelta con recepción y tiro.

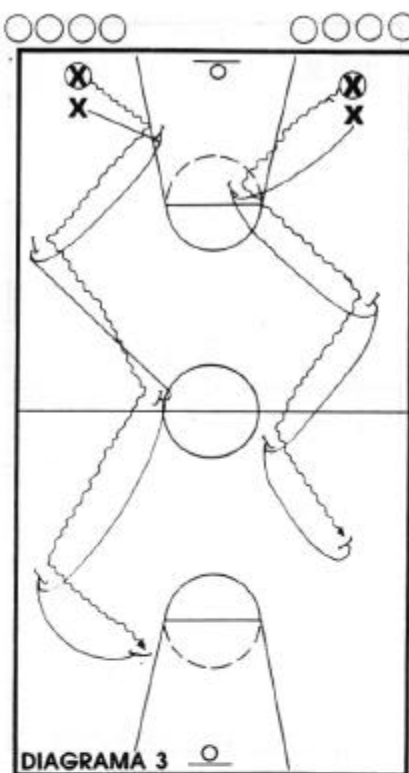


Las pivots se colocan como en el *diagrama 2*. Cada jugadora efectúa cinco tiros con una pasadora fija. La que tira practica los tres giros: frontal, hacia el fondo, hacia el centro.

4 minutos de reunión técnica.

10 minutos de zig-zag a todo campo, *diagrama 3*, con la defensora que presiona con la mano interior y molesta la dirección del dribling.

10 minutos de 2c2 a todo campo con ayuda y recuperación, *diagrama 4*. La defensora obstaculiza a la dribladora mientras la otra defensora se coloca en posición de ayuda con el tronco paralelo a la línea de fondo. Cuando la atacante cambia de direc-



ción y penetra hacia el centro, la ayuda obstaculiza y recupera rápidamente sobre el posible pase.

10 minutos de 2c2 a todo campo con la misma dinámica anterior, *diagrama 5*. Pero ahora enseguida que la atacante (1) tiene el balón, su defensora le presiona muy fuerte cerrando la distancia con los brazos mientras la defensora de (2), desde la posición de ayuda pasa a una posición cerrada impidiendo el pase.

2 minutos de descanso.

15 minutos de defensa sobre el poste bajo.

Con el balón en la posición del *diagrama 6*, por encima de la línea de tiro libre, la defensora toma una posición de anticipación con el brazo levanta-

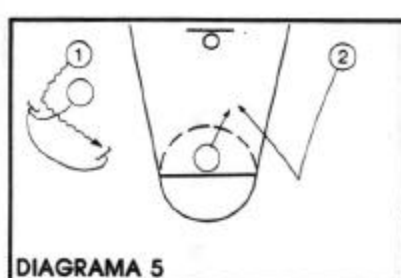


DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

tado. En el *diagrama 7*, con el balón que va por debajo de la línea de tiro libre, la defensora toma una posición más cerrada muy cerca del atacante, obstaculizando el posible pase. Cuando la atacante con balón se va hacia la línea de fondo, la defensora, desde una posición cerrada, pasa a ocupar una posición abierta, *diagrama 8*, por delante de la atacante y cerrando la línea de fondo en caso de penetración del alero y seguidamente recuperar. Cuando el balón es devuelto por el alero hacia fuera por encima de la línea de tiro libre, la defensora, con un trabajo de pivote, izquierda/derecha, pasa por detrás de la atacante intentando coger una posición de anticipo, *diagrama 9*.

10 minutos de 2c2 agonístico a todo campo.

2 minutos de descanso.

15 minutos de explicación del juego de ataque contra defensa individual o zona. Las jugadoras alineadas como en el *diagrama 10*. (1) inicia el



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

dribbling hacia el lado izquierdo del campo, (3), se va hacia la esquina y recibe de (1) mientras (5) coge posición en el poste bajo para recibir de una de las dos jugadoras. Si (3) no puede pasar a (5), devuelve el balón a (1), que se ha desmarcado, y seguidamente pasa a (2) que se ha colocado en posición de escolta en el lado débil. (2) intenta pasar a (4) en el corte flash, *diagrama 11*.

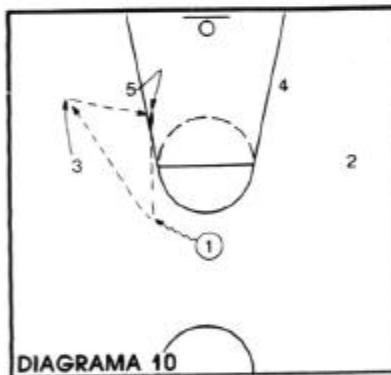


DIAGRAMA 10

Variante a): si (2) o (3) son anticipadas, (1) se desplaza lateralmente driblando hasta la posición ocupada por una de sus compañeras mientras



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

(3) aprovecha el bloqueo bajo de (5) y se coloca en el tiro libre para recibir el pase de (1) con buenas posibilidades de jugar 1c1 o dar un balón interior a (4) o (5), *diagrama 12*.

Variante b): cuando (2) y (3) son anticipadas muy fuerte, se cruzan bajo sobre los bloqueos de (4) y (5) intercambiándose las posiciones, *diagrama 13*.

25 minutos de 5c5 a medio campo aplicando todas las soluciones de defensa y ataque.

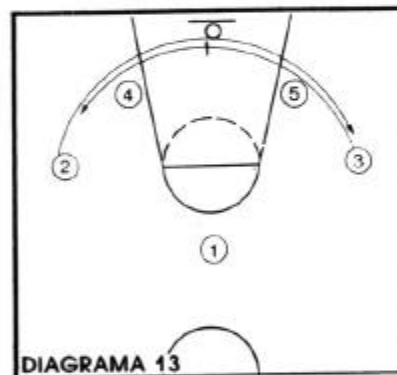


DIAGRAMA 13

Segundo entrenamiento

10 minutos de tiros por pareja en seis canastas, como explicado en los diagramas 1 y 2.

10 minutos de estiramientos.

10 minutos con dos tipos de traba-



DIAGRAMA 14

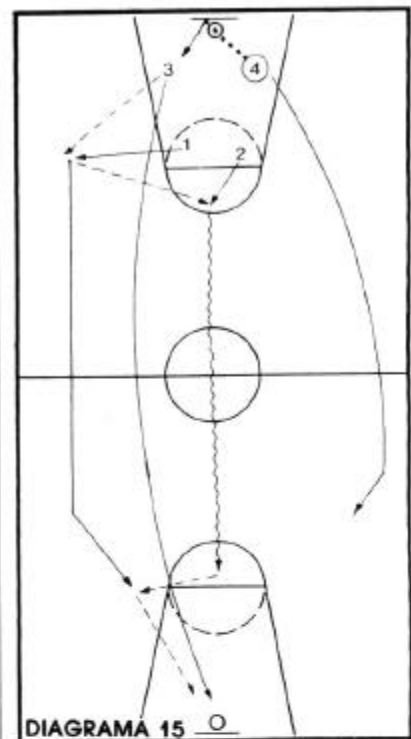


DIAGRAMA 15

jo. Mientras en una canasta un quinteto entrena las soluciones del juego de ataque, en la otra mitad del campo se lleva a cabo un ejercicio de tiro con grupos de tres, una reboteadora, una pasadora y una tiradora. Seis tiros consecutivos en movimiento y rotación, *diagrama 14*.

15 minutos de contraataque 4c0 todo campo. Las jugadoras están colocadas como en el *diagrama 15*. (4) lanza el balón a tablero hacia (3) que coge el rebote. (1) va hacia el lateral para recibir el primer pase de apertura; mientras tanto (4) corre rápido en el carril opuesto y (1) pasa a (2) que se ha situado en el centro y lleva el balón por el carril central. Cuando (2) llega a la altura del tiro libre puede pasar a cualquiera de las que han corrido - (1) o (4) - o puede dar el balón

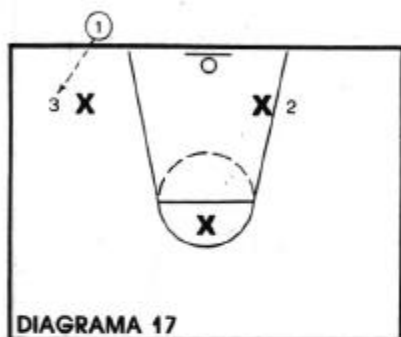


DIAGRAMA 16

dentro a (3) que ha corrido como trailer.

La variante de la conclusión del contraataque es la siguiente: cuando el balón llega a (1) en lugar de pasar a (3), la devuelve a (2) que se ha desmarcado y gira el balón al lado contrario a (4) que la pasa a (3) que ha cortado bajo canasta para recibir y anotar, *diagrama 16*.

25 minutos de 5c5 a todo campo.



Tercer entrenamiento

10 minutos de ejercicios de tiro por pareja como en diagrama 1 y 2.

10 minutos de estiramientos.

10 minutos de zig-zag todo campo como en diagrama 3.

10 minutos de 2c2 todo campo con ayuda y recuperación como en el diagrama 4.



20 minutos de 3c3 todo campo con defensa de ayuda y recuperación. Las defensoras dispuestas como en el *diagrama 17*. Las defensoras (X2) y (X3) deben anticipar muy fuerte intentando que los atacantes reciban el balón muy cerca de las líneas laterales. (X) está en una posición central más atrasada respecto a los atacantes (2) y (3).

Cuando el balón va, supongamos, hacia (3), si éste intenta la penetra-

ción central, (X) debe cerrar. La regla es que el balón debe estar lo máximo posible en las franjas laterales del campo, *diagrama 18*.

En la eventualidad de que (2) y (3) se bloqueen entre ellas, las defensoras realizan un cambio automático para mantener un fuerte anticipo, *diagrama 19*.



10 minutos de trabajo con el poste bajo como en el diagrama 6.

20 minutos de ejercicios de movimientos de ataque para los pivots.



Las jugadoras están como en el *diagrama 20*. Pasan el balón al entrenador, cortan hacia el balón, reciben un pase de vuelta y con giro frontal, por el fondo o por el centro, tiran a canasta.



En el *diagrama 21*, las jugadoras pasan el balón al entrenador, cortan hacia el poste bajo, reciben y anotan.

En el *diagrama 22*, las jugadoras efectúan un corte fuerte hacia el balón, reciben, se giran hacia canasta y tiran.



En el *diagrama 23*, las jugadoras pasan a (C2), cogen la posición y reciben de (C1) que a su vez ha recibido el balón de (C2).

Mientras los pivots trabajan como indicado, en el *diagrama 24*, las jugadoras de perímetro juegan 3c3 con las defensoras en zona y las atacantes, que se intercambian la posición tras cada pase.



Baden®



Baden®
Baden®



Baden®
Baden®



USBL: LIGA DE VERANO PROFESIONAL DE BALONCESTO
WBCA: COMPETICIONES DE LAS LIGAS UNIVERSITARIAS FEMENINAS
Recomendada por la Asociación de Entrenadores Femeninos de Baloncesto

BALONES OFICIALES EN LAS
COMPETICIONES MASCULI-
NAS Y FEMENINAS ORGANI-
ZADAS POR LA FEDERACION
ESPAÑOLA DE BALONCESTO

Distribuidor exclusivo:

ACEBSA

Iradier, 37 - Tel. (93) 417 24 04 - 6 líneas

Télex 98426 SCPB

Fax 4182394

08017-BARCELONA. ESPAÑA



CLINIC «MURCIA COSTA CALIDA»

Tras las experiencias de años anteriores resultaba un poco difícil que el nivel del clinic anual, que ya de forma tradicional organiza nuestra Asociación, lograra superar las cotas que se habían alcanzado. En nuestra última cita, el clinic de Mahón, con la presencia de **Chuck Daly**, el entrenador campeón de la NBA, de **Moncho Monsalve** y de **Mauro Di Vincenzo**, nos pareció a todos que el techo estaba tocado y que lo único que nos quedaba por hacer era intentar mantener el nivel alcanzado.

En Murcia, concretamente en San Javier, la exquisita población de la Manga del Mar Menor que nos ha brindado todo su apoyo y su colaboración con un trato excepcional a todos los niveles, creemos que hemos logrado superar otro reto más en la historia reciente de la AEEB. Los cin-

co conferenciantes invitados estuvieron a un nivel excelente y en algunos casos sobresaliente; la asistencia fue masiva y las facilidades para conseguir un buen trato para todos los cursillistas, pensamos que estuvieron mejor que nunca. En la Manga Club, donde muchos de nosotros estuvimos alojados e incluso, dado los buenos precios conseguidos, pudimos traernos la familia, se vivieron unos días intensos de confraternización y tertulias entre todos los entrenadores que, por lo menos una vez al año, hemos podido dejar de lado tensiones y nerviosismos y nos hemos podido dedicar a hablar de nuestras cosas, de baloncesto y de la vida de cada uno.

El clinic, como ya hemos tenido ocasión de decir, fue excepcional y quizás el mejor de los que hemos realizado hasta ahora, aunque sería bue-

no conocer la opinión de todos los socios que ahí estuvieron, opinión que nos serviría como punto de referencia para otras organizaciones.

De los cinco invitados, cuatro eran campeones de Europa con su club en esta última temporada: **Bozidar Maljkovic**, entrenador de la Jugoplastika y a partir de esta próxima temporada nuevo entrenador del Barcelona; **Ettore Messina**, entrenador del Knorr de Bolonia y campeón de la Recopa; **Pedro Martínez**, entrenador hasta junio del Joventut de Badalona, campeón de la Recopa y subcampeón de Liga, y **Santino Coppa**, entrenador del Enimont de Priolo, campeón de Europa femenino. Y para redondear el plantel, contamos con la presencia de **Jim Lynam**, entrenador de Philadelphia Seventy-Sixers, uno de los equipos con mejor trayectoria en la última temporada de

la NBA. Fue justamente **Jim Lynam** que abrió el clinic con una lección sobre la transición ofensiva en la que explicó sus planteamientos que se fundamentan en una serie de movimientos iniciales preestablecidos para a continuación aplicar un movimiento constante de jugadores tras cada pase. Recalcó Lynam que: «*si no dominamos bien los fundamentos, los detalles, todo lo que se explica no sirve para nada*».

A continuación habló Pedro Martínez también sobre la transición organizada de su ya ex equipo. Cuatro principios en todos los movimientos: 1) jugar siempre de forma positiva, la transición ayuda a ello porque nos fija un objetivo positivo aunque nos hayan metido una canasta; 2) los que corren deben hacerlo muy abierto; 3) el primer pase muy rápido al alero; 4) ligar la transición con el ataque organizado.

Cerró esta primera jornada, Maljkovic hablando de la importancia del hombre alto y de cómo debe entrenar. Destacó que para él el hombre alto debe: 1) tener más rapidez que nunca ya que juega en espacios muy cortos; 2) ir siempre al rebote. Nos explicó también distintas técnicas para colocarse y ganar la posición en los rebotes ofensivos y en los tiros libres, y la importancia de que los pivots se compenetren bien en su juego.

El segundo día se abrió con una incógnita: ¿qué nos depararía la intervención de Santino Coppa? Pues bien, el simpático entrenador italiano, muy orgulloso de su origen sureño, se llevó la mayor ovación de los cuatro días de clinic. Su disertación



sobre la posición básica del cuerpo, del equilibrio ocupando el máximo de espacio, fue genial, y redondeó su actuación con una serie de ejercicios demostrativos en los que puso en evidencia hasta qué punto se puede llegar a ser minuciosos en la enseñanza de los fundamentos individuales.

A continuación habló Maljkovic sobre el contraataque explicando también toda una serie de ejercicios muy útiles e interesantes. Cerró la jornada Jim Lynam explicando algo que ya resulta difícil ver en las canchas españolas, la zona-press. Como dijo Moncho Monsalve: «*lo mejor de los conferenciantes es que hablen de lo que están acostumbrados a hacer en sus equipos, no de teorías*». Y así lo hizo el simpático Lynam detallándonos una zona-press a 3/4 de campo en disposición 2-2-1.

El tercer día lo abrió Ettore Messina con toda una serie de ejercicios de entrenamientos defensivos que captaron la atención de todo el mundo por su buena organización y por la cantidad de detalles trabajados en

cada uno de ellos. Gran ovación para Ettore, un joven y destacadísimo entrenador de la Liga italiana. A continuación Jim Lynam nos habló de toda una serie de situaciones especiales de juego con distintas opciones y variantes.

Cerró la jornada Santino Coppa hablándonos de las defensas mixtas que suele utilizar con su equipo. La falta de tiempo le impidió extenderse con mayor profusión de detalles sobre cada situación de juego, pero la conferencia fue muy interesante, confirmándonos así todo lo bueno que nos había hecho ver el primer día el entrenador siciliano.

El último día de clinic lo abrió Pedro Martínez con una excelente explicación del juego con tres hombres altos, para a continuación ser Ettore Messina quien nos analizó las problemáticas que se suscitan cuando se pasa de entrenar a equipos de promoción, a entrenar equipos profesionales. Posteriormente siguió la charla con la explicación de situaciones defensivas y ofensivas aplicadas en





su equipo.

Cerró el clinic Bozidar Maljkovic con una disertación sobre el tiro, explicándonos toda una serie de ejercicios para llenar un libro y que él suele utilizar en los equipos que entrena.

Fue, repetimos, un clinic para la historia, posiblemente el mejor que nuestra Asociación haya organizado hasta el momento, con la esperanza que, aunque el tope sea difícil de rebasar, el próximo año podamos, como mínimo, mantener el nivel que hemos alcanzado con la colaboración de todos: entidades locales, como el Ayuntamiento de San Javier; regionales, como la Consejería de Cultura, Educación y Turismo de la Región de Murcia; de nuestros patrocinadores, Converse y Gatorade, y especialmente con la presencia de tantos y tantos entrenadores venidos de todas las localidades del país. En la entrega final de obsequios, placas y premios, destacar la entrega a Aíto García Reneses del trofeo al mejor entrenador del año que periódicamente entrega nuestra Asociación, y el gran aplau-

so que se llevaron todos los chicos del Júver Murcia, reforzados por Jordi e Iván Pardo y Juanan Morales,

que tan excelentemente hicieron real en la pista lo que explicaban los conferenciantes.



LA TRANSICION

Por **FRANCO PINOTTI** (Entrenador Superior)

Una de las situaciones que más me ha llamado la atención en nuestro baloncesto es la dificultad que tienen la mayoría de equipos, a todos los niveles y categorías, en realizar un juego fluido mientras pasan de su defensa al ataque. Al observar detenidamente muchos equipos, especialmente de la élite de nuestro baloncesto, podemos apreciar el exceso de pausas en el juego global y ello puede ser provocado o por una escasa planificación o por dificultad en crear el hábito apropiado en nuestros jugadores para que se mentalicen que el baloncesto cada vez más es un juego sin pausas.

En estos últimos años se han aplicado conceptos de transición defensa/ataque como un arma táctica más en poder de un equipo, y un arma que generalmente, si bien controlada, sólo reporta beneficios a quien la aplica. Además, el juego en transición tiene una ventaja fundamental y es que realza el juego en velocidad, le da vistosidad y ello es algo que agradece el aficionado, ya que en el nivel cada vez más profesionalizado en el que trabajamos también hay que tener en cuenta este factor: tenemos la obligación, como entrenadores profesionales, de realizar un juego vistoso, lo más espectacular posible dentro de un máximo de efectividad ya que el espectador, el aficionado, a la postre el que mantiene el espectáculo, no quiere ver cosas aburridas, lentas, repetitivas, sino desea velocidad, ideas, fuerza, en suma: espectáculo.

Considero que quizá de una forma errónea se aplica el concepto de transición confundiendo con el de contraataque. El contraataque es el aprovechamiento de una ventaja numérica tras una acción defensiva de nuestro equipo. En el momento que no podemos aprovechar esta situación de ventaja numérica y a medida que

el equipo contrario recupera defensivamente, iniciamos nuestros movimientos de transición que pueden realizarse con ventaja numérica o sin ella. Lo importante aquí es mantener un ritmo de juego que aproveche más que la ventaja numérica, la situación de inestabilidad defensiva de un equipo que está recuperando.

Creo esencial que la transición sea el elemento que liga nuestro último movimiento de contraataque con nuestro primer movimiento de ataque organizado.

Antes de entrar en los movimientos de transición que he realizado con mi equipo en los dos últimos años, quiero dejar claro diversos puntos que explicarán el porqué de la transición:

1) Se puede aplicar siempre, incluso cuando no hay contraataque.

2) Sirve para que nuestro ritmo de juego no tenga pausas y sea siempre constante.

3) Obliga al equipo contrario a mantenerse siempre en tensión, porque si afloja, le metemos una canasta fácil.

4) Motiva a todos los jugadores porque todos participan activamente en los movimientos y en las conclusiones.

5) Llena los momentos vacíos en el paso de la defensa al ataque.

6) El equipo que domina esta faceta del juego es un equipo espectacular, que juega rápido y bien y motiva a los propios seguidores.

Antes de entrar de lleno en la explicación de la transición me gustaría comentar las peculiaridades de la misma. He intentado que el (4) y el (5), los jugadores altos y que generalmente corren de trailer, no participen mucho en la circulación y en el desplazamiento del balón; el motivo es muy simple: hay muy pocos jugadores/as altos en España que sepan pasar bien el balón; en la mayoría de las ocasiones en que es el jugador

alto el encargado en hacer circular o cambiar de lado el balón, especialmente por el perímetro, hemos apreciado cómo la transición se para, entra en una pausa que rompe la fluidez del movimiento. Justamente para evitar esta pausa, me he dado cuenta que quizás es mejor que el balón lo maneje quien tiene que hacerlo: el base, el escolta o el alero bajo. Las características de los jugadores son las clásicas. El (1) es el base, buen driblador, discreto pasador y buen tirador, incluso de tres puntos; el (2) es el escolta — en muchas ocasiones en mi equipo hemos jugado con dos bases a la vez en pista —, rápido, buen penetrador y con buen tiro; el (3) es el alero bajo, buen tiro, buen penetrador y capaz de jugador en situaciones de 1c1 cerca y lejos del aro; el (4) es el alero fuerte o segundo pivot, con buen tiro de corta distancia y buen juego interior, y el (5) es el pivot, con discreto tiro de 2-3

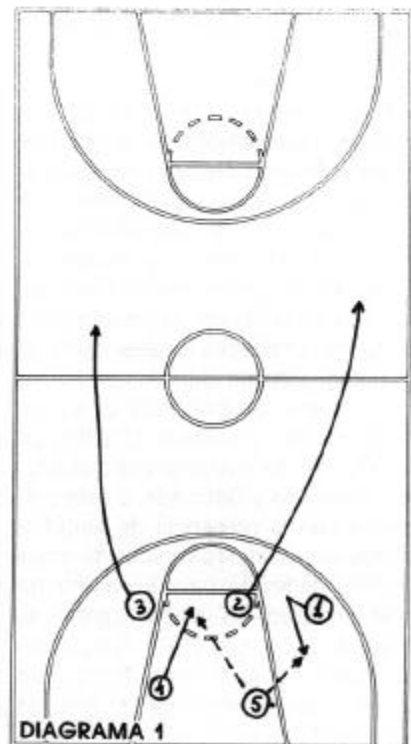


DIAGRAMA 1



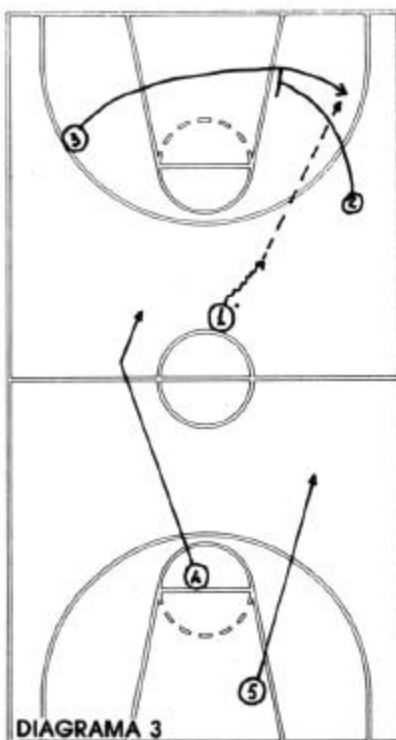
metros y buen juego interior de 1c1 además de ser el mejor reboteador.

Por último, he intentado crear cierta polivalencia en los jugadores en el momento de jugar la transición. En muchas ocasiones el (1) lo ha hecho de (2), y al revés; el (2) de (3) e incluso el (3) de (4) cuando estos dos jugadores eran de características similares; además, para dar mayor motivación a este tipo de juego, he obligado casi siempre a los jugadores a tomar la iniciativa de subir el balón. Me explico, si por pasar el balón a (1) o a (2) perdemos tiempo, en situaciones determinadas he preferido que sea el mismo (3) —el alero bajo— el que suba el balón por el centro.

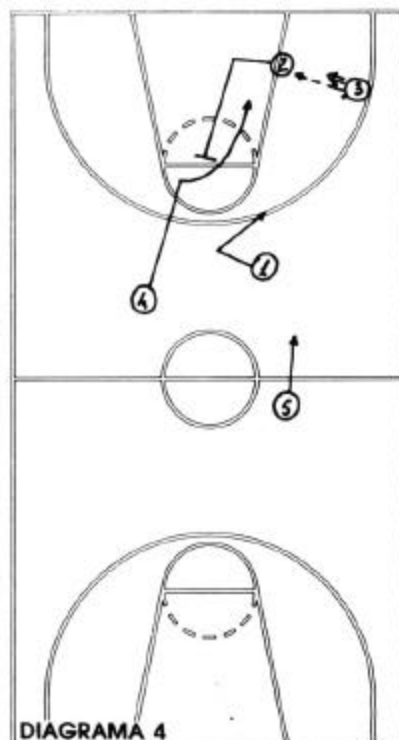
En el *diagrama 1*, apreciamos la situación teórica inicial que se asemeja en la mayoría de los casos a una posición real de juego. (5) coge el rebote y automáticamente (2) y (3) empiezan a correr por los laterales del campo mientras (1) va a recibir el pase de apertura. Si (1) es presionado, puede apoyarse en (4) para darle el balón, superar al rival con un fuerte sprint, *diagrama 2*, y volver a recibir en la franja central. En el caso de que (1) no esté fuertemente presionado puede intentar dar el balón directamente a (2) siempre que ello sea posible. Otra posibilidad de salida rá-

pida es el pase de (5) a (4) y éste a (1).

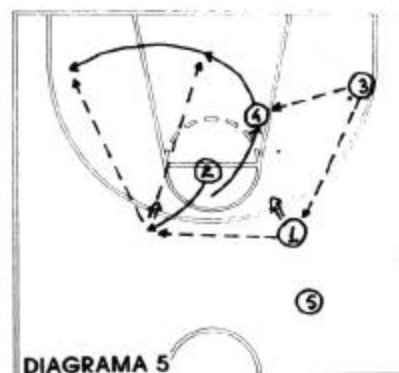
Si no se puede lanzar el balón a (2), lo cual sería prácticamente un contraataque, (1) sigue botando por el centro y se decanta por el lado del compañero lateral más adelantado. Si éste va con el balón y es parado por la defensa, devuelve el mismo a (1) que lo ha ido a buscar. En el *diagrama 3*, (2), al no recibir, coloca un bloqueo en el poste bajo para el corte simultáneo de (3) que recibirá de (1) para un tiro o para un pase a (2) que, tras el bloqueo, ha cogido la posición para recibir y jugar un 1c1 interior. Contemporáneamente a estos movimientos, *diagramas 3 y 4*, (4) y (5) van progresando cada uno por un lado distinto del campo.



Cuando (4) está a la altura del círculo superior del área, aprovecha un bloqueo en V que realiza (2) para cortar fuerte hacia el balón, a la vez que (1) se desmarca para poder recibir de (3) en el caso se necesite la circulación del balón por el perímetro. La continuación se explica en el *diagrama 5*; (3) pasa a (1) que puede tirar de tres puntos o pasa a (4), que ha cortado en medio del área. De no ser posible ninguna de las dos opciones, el balón sigue circulando de (1)

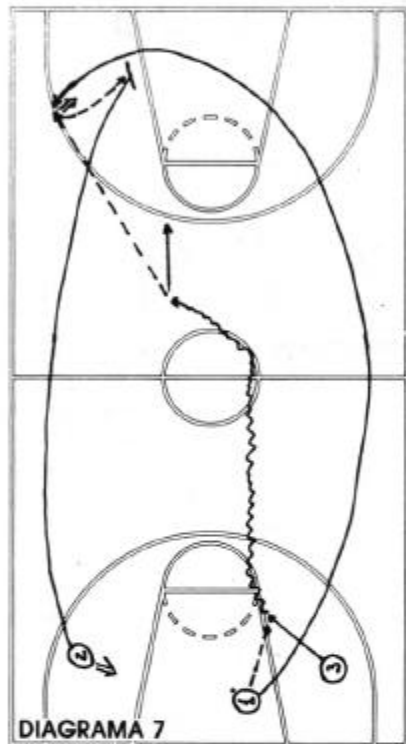


a (2) que se ha abierto en la parte frontal del área para recibir y tirar o penetrar, o dar un pase (4) que está cortando bajo en el área. La última opción es para (5) que ha ido progresando por el lado contrario y, cuando (4) se abre y recibe de (2), realiza un corte flash para recibir en el poste

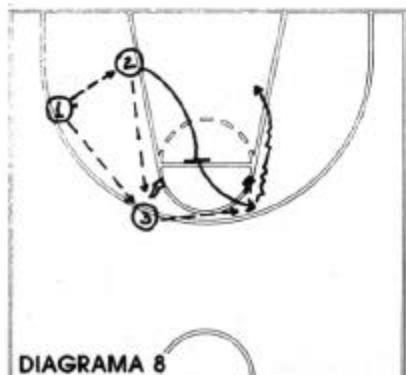


alto o en el bajo y jugar 1c1 de penetración o de tiro, *diagrama 6*.

Cuando llegábamos a esta posición final, automáticamente el equipo iniciaba los movimientos de ataque organizado; si el pivot se quedaba en el poste alto realizábamos un determinado movimiento, y si se quedaba en el bajo, otro, todo ello sin pérdidas de tiempo y con el objetivo de no dar respiro ni tranquilidad a la defensa.



Para entrenar esta transición a lo largo del año empleábamos principalmente los siguientes ejercicios. Tres jugadores, *diagrama 7*; (2) tiraba, (1) cogía el rebote y pasaba a (3) que corría por el pasillo central del campo mientras (2) y (1) lo hacían por el lateral. (3) progresaba botando mien-



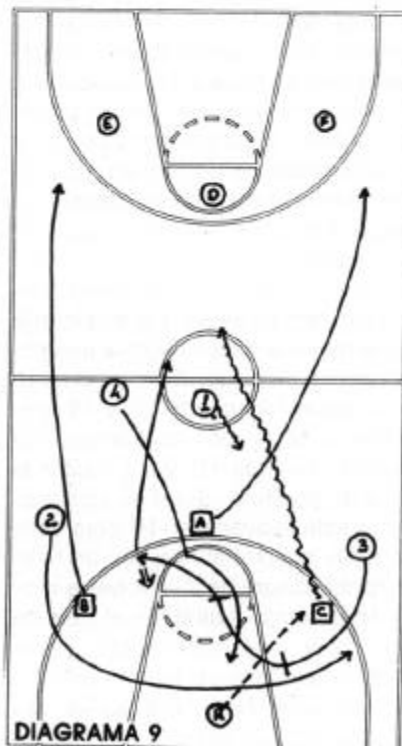
tras (1) y (2) realizaban los movimientos de bloqueo, corte y continuación. En el *diagrama 8*, se explican las opciones de los tres jugadores que son las mismas que se realizan en la transición normal. Al principio de temporada este movimiento lo hacíamos en situación de 3c0, para posteriormente jugar 3c2 e incluso 3c3.

El otro ejercicio que utilizábamos era un 4c3 todo campo en continuidad. En el *diagrama 9*, (1), (2), (3) y (4) atacan, realizan los movimientos de la transición y tras el tiro, supuesto en el diagrama de (3), (A), (B), (C) y (3) corren hacia la otra canasta defendida por (D), (E) y (F). Estos tres jugadores más el que tira de los cuatro atacantes, atacaban nuevamente hacia el otro aro, y así en continuidad.

Teniendo en cuenta que el trabajo de (5) en la transición es el más simple, este movimiento no lo entrenábamos a nivel de equipo y lo que sí obligamos a los pivots a participar en todos los ejercicios mencionados para su mejor adaptación y comprensión de los movimientos de los demás compañeros.

Tengo que decir que esta transi-

ción nos ha dado buenos frutos en el equipo donde la hemos puesto en práctica y aproximadamente el 30% de los puntos en un partido lo conseguimos de esta manera.



TRABAJO ESPECIFICO SOBRE EL REBOTE

Por **JUAN MARIA GAVALDA** (Entrenador Superior)

El trabajo de rebote es un 50% de deseo y otro 50% de técnica. Los ejercicios que vamos a explicar son fundamentalmente de: A) técnica; B) técnica más variantes y C) deseo (intensidad).



Ejercicios A

1) Rebote y primer pase (diagrama 1).

(01) y (02) van tirando alternativamente y desmarcándose para recibir el primer pase. (03) y (04) luchan por el rebote. Cuando (04) coja 5 rebotes, cambiarán sus posiciones. (04) debe bloquear siempre.

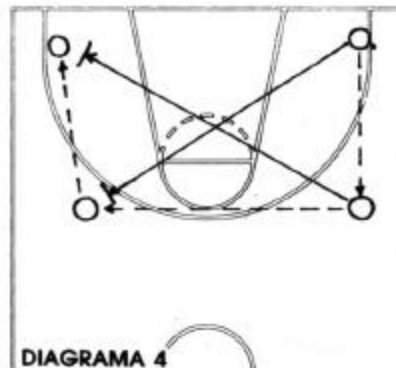


2) Lado débil/lado fuerte (diagrama 2 y 3).

(01) va haciendo tiros frontales y desde la esquina; (02) y (03) pueden

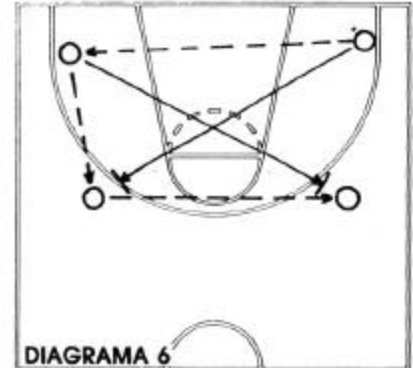
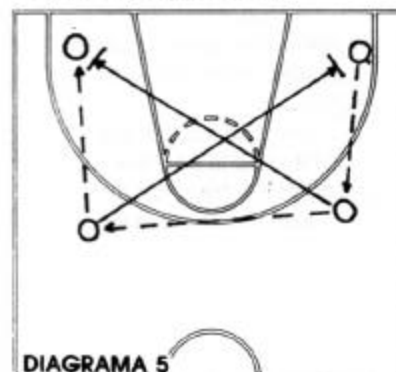


colocarse en el mismo lado o en lados contrarios.



Ejercicios B

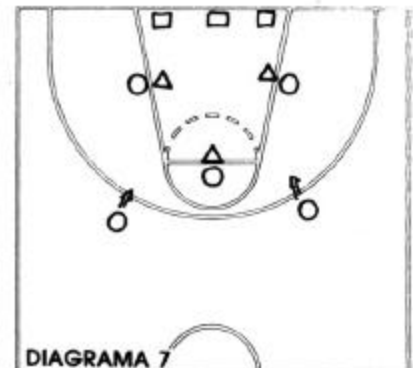
- 1) lado fuerte, diagrama 4.
- 2) lado fuerte/lado débil, diagrama 5.
- 3) frontal, diagrama 6.



Estos ejercicios pueden emplearse como práctica de tiro. Se pueden hacer variaciones como por ejemplo jugar 2c2 delimitando el espacio así como el número de botes y de pases.

Ejercicios C

1) Lucha. Todos contra todos (rebotean y tiran). Si meten canasta devuelven el balón a un jugador exterior para que tire. Cuando uno de los tres consiga su tercer rebote, sale fuera y entra sin interrupción un compañero. Los otros dos que estaban, siguen con su número de rebotes capturados, pero el que entra lo hace desde cero.



2) 3c3c3. Dos tiradores exteriores y tres equipos de tres jugadores. Los círculos atacan, los triángulos defien-

den y los cuadrados esperan. Cuando los triángulos cojan 5 rebotes, salen fuera y entran los cuadrados en ataque. Los círculos pasan a ser defensores. Si se produce rebote ofensivo y canasta se les resta uno a los defensores. Este ejercicio también se puede hacer 2c2c2 o 1c1c1, *diagrama 7*.



3) *Dan*. Su disposición inicial, igual que el ejercicio anterior. Ahora cuando los triángulos cogen un rebote defensivo salen fuera y entran los cuadrados en defensa. Esto obliga a los círculos a coger un rebote ofensivo, y así cambian su posición con los defensores, y luego otro defensivo para salir fuera a descansar. Este ejercicio genera bastante agresividad y deseo *diagrama 8*.

4) *Dan en juego*. Como el anterior, pero sin tiradores. El entrenador pasa a uno de los atacantes y juegan un rápido 3c3 con un máximo de dos pases y dos botes.



La mecánica de cambios es la siguiente: si los atacantes meten canasta pasan a descansar y entran, también en ataque, los que esperaban. Cuando los defensores recuperan el balón en robo o rebote, invier-



ten su posición con los que atacaban, *diagrama 9*.

5) *Contraataque de 11*. Es el típico ejercicio de contraataque de 11 pero realizado en un tiempo determinado y con un número de rebotes capturados por cada jugador. Por ejemplo, diez minutos y 8 rebotes cada uno.

El jugador que coja el balón después de canasta le contará como un rebote más. Pasados los diez minutos, los que no han llegado a esta cantidad pedida de rebotes cumplen una penalización (50 abdominales, unas series de sprint, etc.). Es un buen ejercicio para finalizar los entrenamientos.

JORNADAS TÉCNICAS INTERNACIONALES SOBRE BALONCESTO FEMENINO



Cuando esta revista llegue a sus manos se estarán celebrando, o se habrán celebrado, las «Jornadas Técnicas Internacionales sobre Baloncesto Femenino» en el Instituto de Educación Física de Madrid durante los días 27 y 28 de julio. Estas Jornadas, que se han programado como actividad complementaria al Campeonato de Europa Júnior Femenino que se disputa en Alcalá de Henares del 21 al 29 de julio, están organizadas por la AEEB en colaboración con la FEB, la Asociación Europea, la Asociación Mundial, el CSD y el INEF de Madrid y bajo el patrocinio de Converse y Gatorade. Los conferenciantes son **Chema Buceta**, seleccionador nacional femenino, que hablará de contraataque y defensa individual; **Laszlo Killik**, director técnico de la Federación Húngara, seleccionador femenino, que hablará del ataque contra defensa individual, ataque contra defensa de zona y desarrollo de los fundamentos de ataque; y **Frantisenk Kovar**, director técnico de la Federación Checoslovaca, responsable de los centros de alto rendimiento de jóvenes en su país, que disertará sobre el desarrollo de jugadores jóvenes de élite.



FUNDAMENTOS DE ATAQUE

4. EL CONTRAATAQUE 3c2

	Tiro	Pase	Penetración	Ciego
A. LAS SOLUCIONES DEL BASE 1) PARADA a) TIRO b) PASE 2) PENETRACION a) ENTRADA b) PASE «CIEGO»				
B. LAS SOLUCIONES DEL ALERO 1) PARADA a) TIRO b) PASE 2) PENETRACION a) ENTRADA b) PASE «CIEGO»				
C. LOS PRINCIPIOS DEL 3c2 1) LA SITUACION a) ¿ALTO/PEQUEÑO? b) ¿LA «LINEA»? 2) LA GEOMETRIA a) EL TRIANGULO b) «VERTICAL»				
D. LOS EJERCICIOS DEL 3c2 1) DIDACTICOS a) SECUENCIAS b) TRENZAS 2) AGONISTICOS a) HANDICAP b) CONTINUO				

4. EL CONTRAATAQUE 3c2

A. Las soluciones del base. Se puede apreciar que las soluciones en el 3c2 son casi iguales a las utilizadas en el 2c1. Mismos principios, mismos fundamentos, mismos cortes, mismas posiciones. Sólo los números cambian. El 3c2 en contraataque es nada más que un 2c1 con un cortador de más; es como un 2c1 con un alero a la izquierda o un 2c1 con un alero a la derecha.

1) Parada

a) El tiro en suspensión. En el *diagrama 1*, a la izquierda, se aprecia un caso en el que el base no debe tirar: el defensor en posición muy agresiva, un compañero demasiado abajo en el corte y otro bloqueado. A la derecha del *diagrama 1*, se nota cuándo el base puede tirar tranquilo: defensa muy baja gracias a los dos compañeros.

b) El pase. En el *diagrama 2*, a la iz-

quierda, se aprecia cuándo el base no debe nunca pasar, como en el 2c1: cuando el cortador está cruzando el área y pierde de vista el balón. A la derecha, se nota cuándo puede pasar, a un alero o al otro antes de entrar en el área y también después de haber efectuado el corte.

2) Penetración

a) Entrada. En el *diagrama 3*, a la izquierda, el base aprovecha un error de la defensa; los dos defensores abren un espacio entre ellos para marcar a los aleros, dejando sitio para la entrada del base. A la derecha, otro error defensivo, cuando un defensor sigue al cortador y deja espacio para la fácil entrada del base.

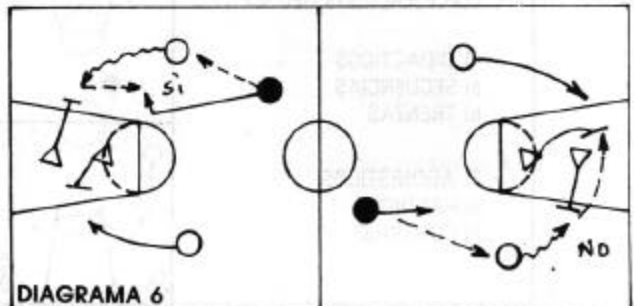
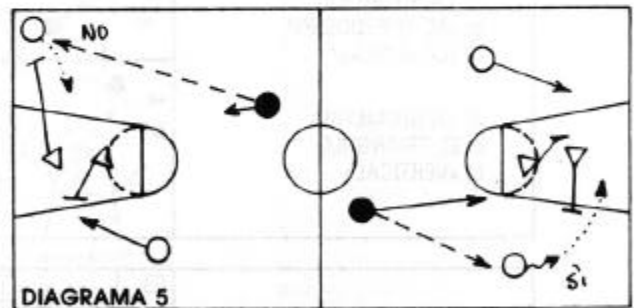
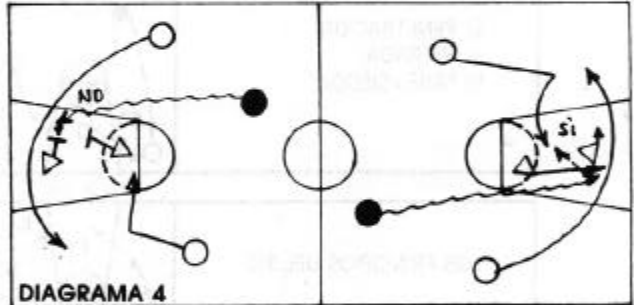
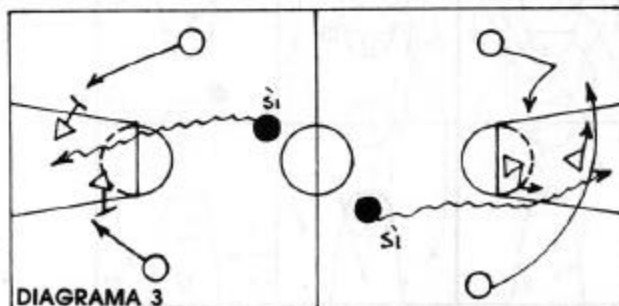
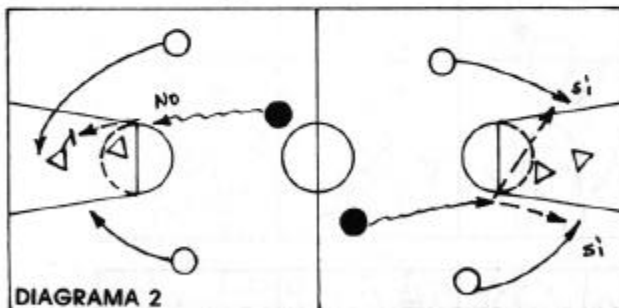
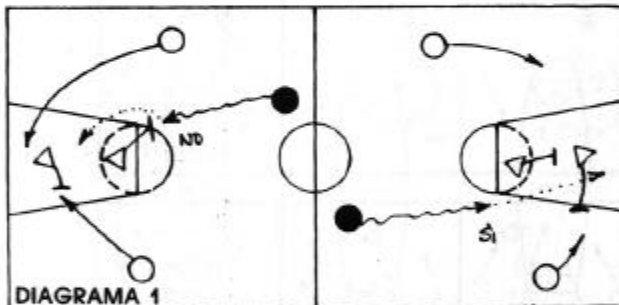
b) El pase «ciego». En el *diagrama 4*, a la izquierda, un error del base: intenta pasar al alero, que ha cortado, con un pase horizontal. Ya dijimos que horizontal equivale a desastre. A

la derecha, un pase «ciego» correcto: el base penetra, llega el tapón, el alero se desplaza al centro del área, pase ciego, asistencia y dos puntos.

B. Las soluciones del alero. También aquí las soluciones son prácticamente iguales a las del alero en el 2c1. Lo único que cambia es la cuestión numérica. Efectivamente es casi un 2c2 visto que el otro alero está obstaculizado por un defensor como mínimo. Por ello, el trabajo lo realizan sobre todo el base y el alero que recibe el pase.

Parada

a) El tiro en suspensión. En el *diagrama 5*, a la izquierda, un ejemplo de cuándo el alero no debe tirar: ha recibido demasiado en profundidad en la esquina, es un tiro difícil, está muy marcado y el otro alero está bloqueado. A la derecha, el alero llega a realizar un tiro en equilibrio, con poca



presión, con los defensores que dudan a quién marcar, a quién bloquear.

b) El pase. en el *diagrama 6*, a la izquierda, el alero efectúa un pase inteligente: marcado, devuelve el balón al base que se coloca en el codo superior del área. A la derecha, un error: el alero marcado, en lugar de pasar al base intenta un pase horizontal = desastre.

2) Penetración

a) Entrada. En el *diagrama 7*, el alero comete un error, entra por fuerza contra un defensor que ocupa una buena posición y con el otro alero debajo la canasta. A la derecha, el alero provoca un error del defensor, llamando la atención hacia fuera, después superándolo por la línea de fondo: un sistema simple y muy eficaz.

b) El pase «ciego». En el *diagrama 8*, a la izquierda, un pase ciego bien realizado: el alero entra hasta debajo canasta, le marcan, ve el otro alero marcado y pasa al base solo. A la derecha, otro buen pase: entrada, llega

el tapón, pase al otro alero que está ya situado en el centro del área como en el 2c1.

C. Los principios del 3c2. La diferencia entre el 2c1 y el 3c2 está en el hecho de que el base debe escoger entre dos compañeros en el 3c2, mientras no tiene elección en el 2c1 porque hay un solo compañero.

1) La situación.

a) ¿Alto/pequeño? Generalmente el base debería pasar el balón al pequeño (mejor en el tiro) que al alto (mejor en el palmeo/rebote). En el *diagrama 9*, a la izquierda, el base pasa al alto (número 5) que no sabe ni tirar ni pasar desde esta posición: un error. A la derecha, el base pasa al pequeño (2) mientras el alto (5) va al rebote.

b) La línea de penetración. En el *diagrama 10*, a la izquierda, hay un defensor en el camino del base y éste no debe forzar una entrada: ya ha realizado un buen trabajo obligando al defensor a ocupar este pasillo. A la derecha, el base no nota ningún

defensor y penetra hasta el final.

2) La geometría

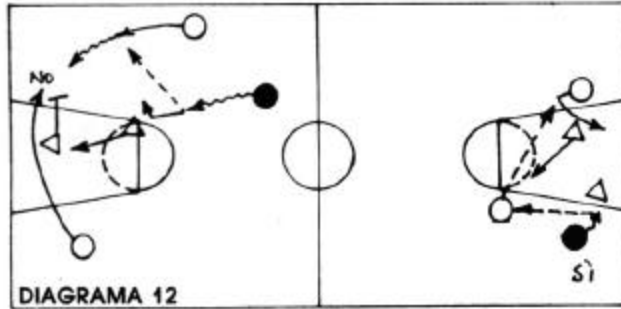
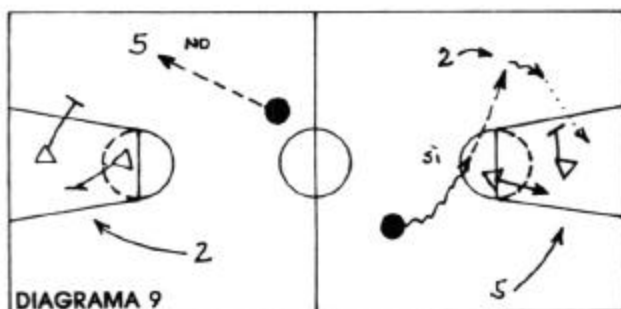
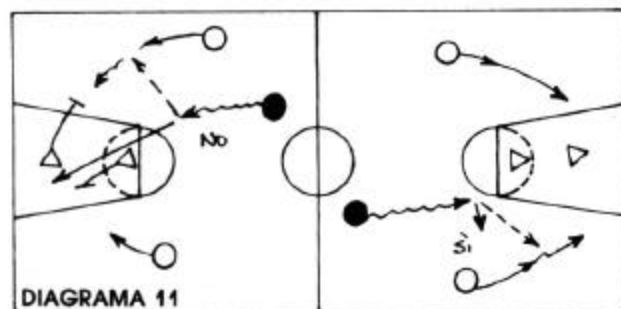
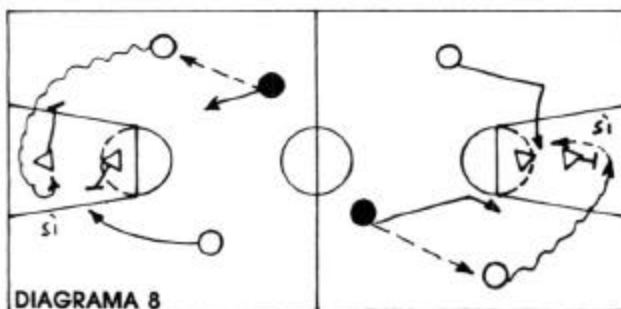
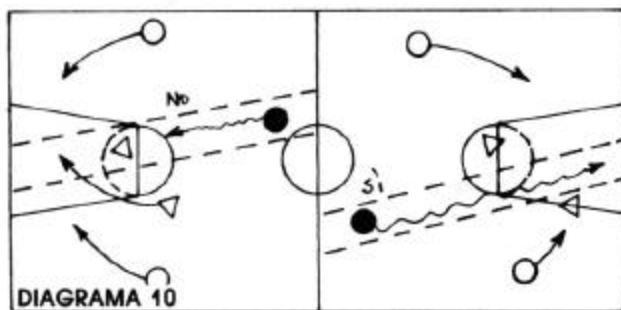
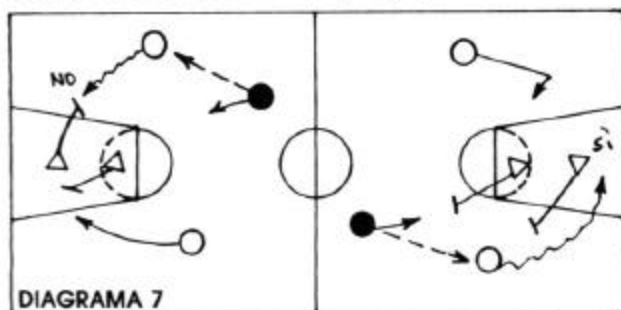
a) el triángulo. En el contraataque 3c2 el mantener el triángulo es vital para tener éxito. En el *diagrama 11*, a la izquierda, el base estropea el triángulo con un corte hacia canasta después del pase, permitiendo que dos defensores marquen a tres atacantes. A la derecha, el base mantiene el triángulo después de pasar, con un paso hacia su derecha.

b) Vertical. En el *diagrama 12*, a la izquierda, el alero que viene por el lado izquierdo comete un error porque ocupa el espacio del otro alero en lugar de colocarse en posición vertical para un pase ciego. A la derecha, el alero de la izquierda se queda en su sitio, el alero de la derecha devuelve al base, la defensa se ajusta, el base pasa al alero de la izquierda: asistencia y canasta.

D. Los ejercicios del contraataque 3c2.

Se puede apreciar que los ejercicios son los mismos que en el 2c1.

De esta forma los jugadores realizan





los movimientos con confianza aplicando las mismas reglas en cada situación de contraataque.

1) Ejercicios didácticos

a) Secuencias. El equipo se divide en grupos de tres; un grupo ataca y efectúa una opción de 3c2; un segundo grupo recoge el balón y va hacia la otra canasta y así en continuación. Es como la trenza de tres con la única diferencia que al final se efectúa una opción de contraataque, *diagrama 13*.

b) Trenza de 5. Cinco jugadores efectúan una simple trenza de 5

como se explica en el *diagrama 14*. Al finalizar, quien ha anotado y quien ha realizado el último pase corren hacia atrás a defender y los otros tres atacan, tras recuperar el balón, en una opción de 3c2.

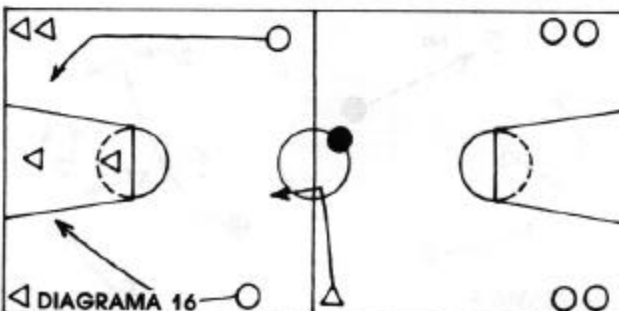
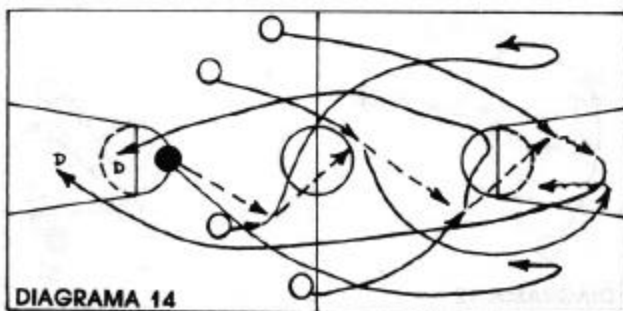
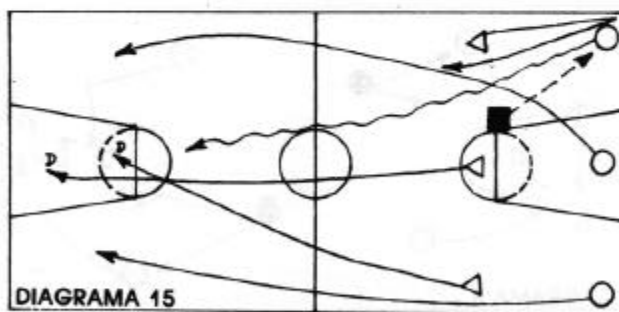
2) Ejercicios agonísticos

a) Handicap. En el *diagrama 15*, tres atacantes esperando en la línea de fondo, y tres defensores a la espera en la prolongación de la línea de tiro libre. El entrenador (cuadrado negro) pasa a un atacante y entonces éste y sus otros dos compañeros salen en contraataque. El defensor del jugador

que recibe el balón debe tocar la línea de fondo antes de recuperar a defender.

b) Continuo. En el *diagrama 16*, tres círculos atacan contra dos triángulos, con un tercer triángulo que recupera. Cuando termina la acción, los dos triángulos junto con un tercero, atacan contra dos círculos que ya están en posición defensiva. Así en continuidad.

DAN PETERSON



MI FILOSOFIA DE LAS REGLAS Y EL ARBITRAJE

Por **JUAN CARLOS MITJANA** (Arbitro Internacional. Entrenador Superior)

Al redactar este artículo no pretendo entrar en pormenores. De ahí el título. Lo que aquí reflejo es la concepción que yo tengo de cuáles han de ser las guías de la aplicación de las reglas por parte de quienes las administran: los árbitros. Es del todo imposible realizar una aplicación adecuada del reglamento en sus puntos concretos si no se tiene una sólida y adecuada concepción de los principios generales. Estos principios generales, tal y como los concibo, son los que expongo a continuación.

El objetivo de todo buen árbitro es pasar lo más desapercibido posible dentro de un encuentro, tanto desde el punto de vista de apreciación (aplicación de las reglas) como en su técnica de arbitraje (gesticulación, señalización, etc.). De este segundo tema no voy a tratar en profundidad dado que se trata de una cuestión más propia de los árbitros, pero en referencia a la apreciación o, mejor dicho, a lo que sancionamos, sí que voy a intentar plasmar en estas líneas la que es **mi filosofía**.

Esta filosofía es extensible no tan sólo a los contactos sino a todas las incidencias del juego.

Cuanto más partidos observo, más me convengo de que la clave para un excelente arbitraje es dominar el reglamento y aplicar correctamente la filosofía de la **ventaja-desventaja**. Pero vayamos por partes. En primer lugar es necesario concretar cuál es la intención y el objetivo de las reglas; que podrían resumirse en cinco puntos:

- 1) Un equilibrio de juego entre el ataque y la defensa;
- 2) Oportunidades iguales pese al tamaño de los jugadores;

- 3) Seguridad (protección contra lesiones);
- 4) Deportividad y Fair Play;
- 5) Favorecer la inteligencia, habilidad y técnica;

estos puntos, y su aplicación a las características de los jugadores en cada momento, son los que determinan el desarrollo de las reglas y su constante evolución paralela a la de los jugadores.

Los puntos que voy a tratar son las claves para avanzar hacia un arbitraje moderno y realista, que es, sin duda, el arbitraje necesario en la Liga A.C.B., cada día más profesionalizado, donde los árbitros no tenemos que enfocar el reglamento desde el punto de vista literal sino desde un punto de vista actual, objetivo y acorde con el espíritu de la competición, lo que nos llevará a formularnos en cada ocasión las tres preguntas claves para poder calibrar las acciones:

- 1) ¿Qué ocurrió?
- 2) ¿Cómo ocurrió?
- 3) ¿Por qué ocurrió?

Todo esto nos conduce a considerar dos factores de suma importancia para poder juzgar todo tipo de acciones:

Factor absoluto

Analizar la acción en relación con las reglas de juego, basándose en los principios que rigen cada regla en particular, ya sean contactos o violaciones, buscando el máximo responsable de lo sucedido.

Factor relativo

Analizar el contacto o la violación al reglamento en función de las cir-

cunstancias en que se produjo y su influencia sobre el juego, teniendo en cuenta si:

- a. Da ventaja al jugador que las causa o bien a su equipo.
- b. Causa una desventaja para el jugador contrario o bien para su equipo.
- c. Cuando, en el caso de los contactos, éstos, al ser sistemáticos, entran en contradicción con el espíritu del juego, pues llevan al mismo a una dureza que no es deseable por dicho espíritu.

En este segundo factor (el relativo) nos introducimos en un enfoque **ventaja-desventaja** de todas las reglas.

La responsabilidad básica y fundamental de un árbitro de baloncesto, mientras dirige un encuentro es que éste sea **jugado y transcurra con la menor interferencia posible por su parte**. Ello **no significa** que un árbitro **no deba pitar** cuando una **regla sea violada**: ya que en este caso, lo que se está haciendo es no sancionar la infracción que sí se ha cometido. Lo que realmente se pretende es sancionar únicamente aquello que no está dentro del espíritu de las reglas, según los dos factores desarrollados anteriormente.

Aquí podría incluir una coletilla. Cuando digo **«con la menor interferencia»** también incluyo cuando los árbitros hacen gestos ostensibles y muy vistosos para el público. El árbitro tiene que pasar totalmente desapercibido.

La Comisión Técnica de la F.I.B.A. está intentando introducir estos conceptos en el arbitraje. La Filosofía se podría expresar en una frase tal como: **«El propósito de las reglas es sancionar el jugador que, por medio de un acto ilegal, ha pue-**

to a un contrario en desventaja».

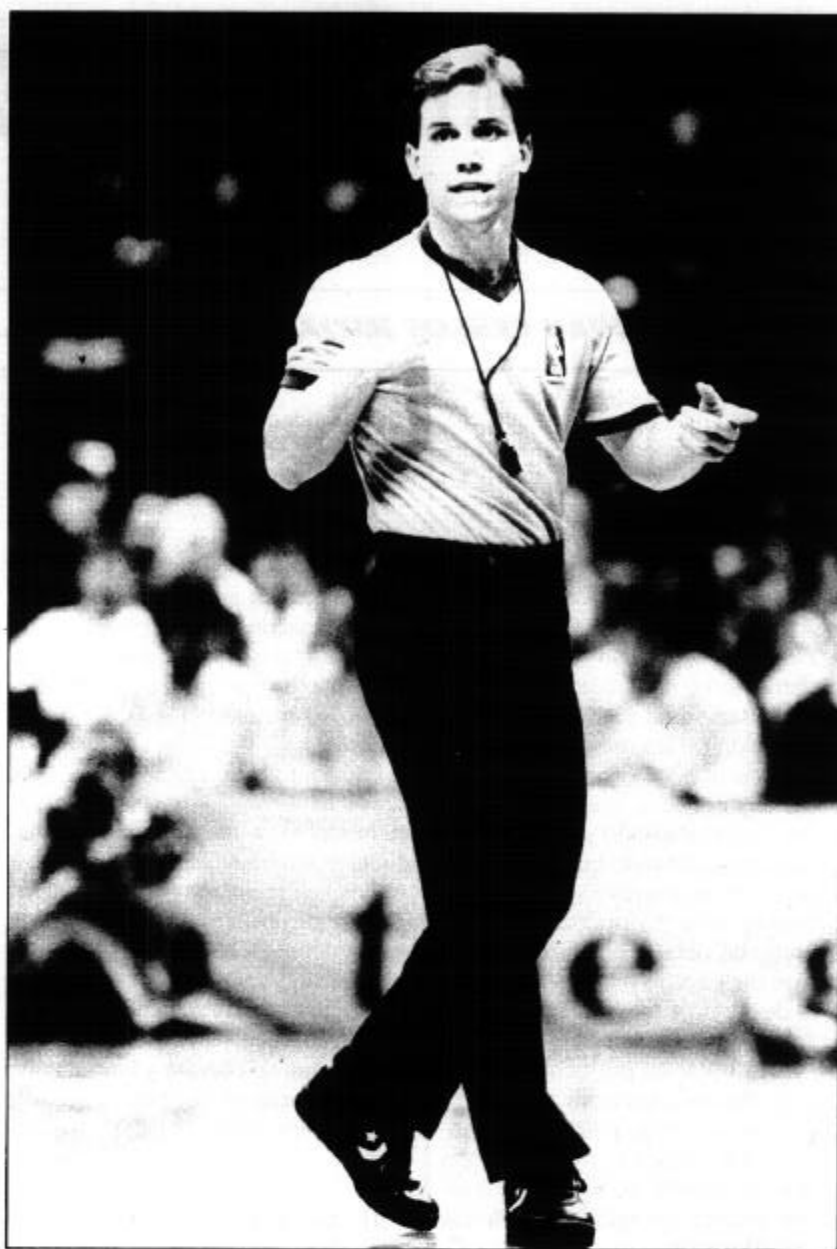
Este es verdaderamente un enfoque moderno que debe servir tanto a los árbitros para poder tomar las decisiones más adecuadas, como a los entrenadores para entrenar de acuerdo a este espíritu y hacerlo llegar a sus jugadores.

Como ejemplo valga el siguiente caso: las reglas de baloncesto definen que un jugador que tiene a un contrario dentro de su campo de visión no debe tocarlo con las manos. Si el árbitro no actuase con la filosofía antes descrita, se pasaría todo el partido sancionando la totalidad de los contactos que se producen, convirtiendo el encuentro en una cadena de interrupciones, que llevarían al aburrimiento de jugadores y espectadores. El buen árbitro es el que aplica el concepto de ventaja-desventaja explicado anteriormente y aprecia la incidencia de dicho contacto sobre el juego, sancionándolo únicamente cuando la acción descrita afecta al desarrollo normal del juego (restricción de movimientos, etc.). Esta concepción sirve no sólo a esta jugada particular, sino también para el resto de aspectos del juego.

Toda esta **filosofía** la podríamos enunciar de la siguiente forma: «*La finalidad de las reglas no es que sean interpretadas literalmente, sino que han de ser aplicadas en relación con el efecto que la acción de los jugadores tiene sobre los oponentes. Si éstos son afectados negativamente como resultado de la violación de una regla, entonces el infractor debe ser penalizado*». Verdaderamente, sino ha existido efecto apreciable sobre el transcurso del juego, no hay que interrumpirlo. La acción deberá ser ignorada: Es incidental y no vital.

En mi opinión todos los departamentos técnicos del baloncesto y de otros deportes similares deberían trabajar fundamentalmente con esta filosofía al establecer sus interpretaciones en lo que respecta al arbitraje.

No quisiera que todo lo anteriormente explicado fuese interpretado como el, a mi modo de ver, mal llamado «**dejar jugar**». Soy de la opinión de que no hay que dejar jugar, si se entiende por dejar jugar el **no sancionar** una falta o una violación. En cambio, soy partidario de sancio-



nar sólo lo que verdaderamente es punible según lo que antes he descrito.

Obviamente, esta filosofía asume que el árbitro posee una gran comprensión global del juego, no solamente de las reglas. Por eso mi gran insistencia en que los árbitros hagan el curso de monitores y participen en cuantos clinics puedan. En el seno de esta filosofía entra una idea, o mejor dicho, otra percepción del árbitro, más como **director del juego** que como **juez**. Casi nada.

El director del juego es aquel árbitro que posee una **gran actitud mental y psicología adecuada:**

una comprensión del ambiente y del clima que rodea cada partido. El árbitro debe ejercer un juicio maduro en cada situación fundamentado en la filosofía básica establecida. Con una simple visión de los partidos ofrecidos por T.V. podemos comprobar que los árbitros y entrenadores nos preocupamos demasiado por detalles triviales y no relevantes de situaciones del juego. Se pierde tiempo y esfuerzo extrayendo conclusiones que no llevan, en el momento concreto, a nada más que a crear mal ambiente en una relación, ya de por sí, difícil.

Muchas veces, no sólo los árbitros

sino también los entrenadores nos perdemos en discusiones técnicas sobre el reglamento o sobre su apreciación, llegando a obcecaciones sobre situaciones que pueden ocurrir una vez en la vida. Todo esto nos desvía del que es el «pan nuestro de cada día».

Son estas actitudes y formas de actuar las que no sólo no realzan el juego, sino que lo dañan. Son aquellos árbitros y entrenadores que querrían unas reglas detalladas hasta el más ínfimo detalle, para así evitarse tener que emitir juicios, olvidando así totalmente el factor relativo. El deporte del baloncesto está buscando árbitros con una buena filosofía, un enfoque del reglamento según el principio global ventaja-desventaja y una visión más humanista del arbitraje.

Si un árbitro trata de arbitrar con esta filosofía disfrutará con su trabajo, entendiendo que el árbitro de élite tendría que ser ya profesional. Hace unos partidos pude disfrutar viendo a dos compañeros que estuvieron un buen rato sin señalar ninguna falta personal. Tuvieron tres situaciones de tapón y había que ver su cara de satisfacción y de disfrute. Era la demostración palpable de que estaban contentos con su labor y no era la cara de stress y tensión que vemos en otros árbitros, que se ven superados por los acontecimientos.

Como dice mi buen amigo Jaime Andreu, **arbitrar es arriesgar**, y hay que hacerlo si queremos estar en la línea que el baloncesto actual nos demanda. Siendo conscientes que arriesgar no significa miedo, ni renunciar al control del partido ni a la lógica autoridad arbitral dentro del terreno de juego.

¿Ha violado el jugador el espíritu y la finalidad pretendida por esta filosofía?

Los siguientes puntos son una posible referencia para árbitros, entrenadores y jugadores para que el juego pueda transcurrir con la menor intervención posible en el juego.

No están ordenados por orden de importancia, pero todos son de gran inercia si lo que se quiere es un gran arbitraje de baloncesto.

1. El árbitro debe estar lo más próximo posible a la jugada o frente

a ella, para así poder enjuiciarla correctamente. Hay una relación directa entre la posición y proximidad de la jugada con respecto al árbitro y la correcta decisión. El buen árbitro se mueve para asegurarse la correcta decisión, el árbitro tiene que **luchar por la mejor posición**.

2. La razón por la cual hay dos árbitros (esperamos que en un futuro puedan ser tres), es para tener más controlado todo el partido y dominar más terreno de juego, tener más ojos, prestando atención al juego. Actualmente se está estudiando la posibilidad de introducir tres árbitros, para así mejorar la calidad del arbitraje como en U.S.A., donde además, se ha experimentado un descenso de la violencia, no se sabe si por el propio miedo de los jugadores a ser vistos, o bien, porque los tres árbitros controlan mejor el partido.

Cuando un árbitro dice: «no me tocaba señalar a mí» demuestra el espíritu y la finalidad de pasar de 2 a 3 árbitros en la F.I.B.A.

3. El buen árbitro no se anticipa a una infracción, sino que decide después de ver la acción. Dada las grandes dotes físicas de los jugadores actuales, el anticiparse a la jugada puede privar al jugador de terminar la acción de forma espectacular y legal.

Como decimos en nuestro cursillo: **«La mejor pitada es una no pitada»**.

4. Los árbitros que no intentan ver la totalidad del juego sino sólo una parte, sitúan a un equipo en desventaja. Gran parte del juego violento desarrollado durante un partido de baloncesto es el resultado de no ver la acción completa, de no saber quién fue el primero en establecer el contacto ilegal. Para que un árbitro pueda decidir en una acción de Falta en Ataque, por ejemplo, hay que ver la acción globalmente, para fijarse finalmente en la defensa, lo que nosotros llamamos, como dije en el artículo anterior, **arbitrar al defensor**.

5. No se trata de quién tenga razón, sino de lo que es correcto. Sólo hay una regla y una interpretación, aquella que ha sido aprobada por el Comité Técnico de la F.I.B.A., bajo el espíritu de la regla.

Sobre todo cuando se da una nueva interpretación a las reglas, siem-

pre existe el árbitro que tiene su propia interpretación, siendo reticente por su parte. Aquellos que piensan así no deben arbitrar ningún partido de baloncesto. Los árbitros tienen la responsabilidad de arbitrar el juego de acuerdo con la filosofía enunciada por la Comisión Técnica.

Existe una y sólo una interpretación, la establecida y explicada por la Comisión Técnica. El que al árbitro le guste o no, es irrelevante, su responsabilidad es dirigir los partidos de acuerdo con las normas e interpretaciones oficiales de la F.I.B.A., en nuestro caso.

6. Un buen árbitro debe, no tan sólo poseer un conocimiento de las reglas y su filosofía, sino también poseer una buena preparación física para poder estar a la altura exigida, cuidar su imagen y sus gestos transmitiendo un aspecto de calma y confianza, tanto antes, durante y después del partido. Cuando un árbitro posee estas características además de ser «aceptado» en su categoría por los equipos, si aplica bien el concepto de ventaja-desventaja, el Comité Técnico correspondiente sabrá que el partido estará bien arbitrado.

7. El gran reto del árbitro moderno es **controlar sin pitar**, la calidad de un arbitraje viene determinada hoy en día por la calidad y apreciación de los contactos personales.

Para terminar, la calidad del juego del baloncesto va evolucionando conforme evolucionan los jugadores y técnicos, el arbitraje no se debe quedar rezagado. Para ello debe evolucionar hasta un máximo desarrollo del concepto ventaja-desventaja.

Si los árbitros dirigen los encuentros con esta filosofía todo redundará en una mayor aceptación y saldrán ganando todos:

Los espectadores porque podrán disfrutar de la fuerza y espectacularidad de este deporte.

Los jugadores porque podrán desarrollar todo su baloncesto.

Los entrenadores que podrán plasmar su filosofía y táctica.

Y, por último, los árbitros, ya que sus intervenciones en el juego serán las mínimas y hay que recordar que la gente sólo se acuerda de lo que se sanciona.

LOS TEST FISICOS EN LOS EQUIPOS JUNIORS DE BALONCESTO

Por **MANUEL MONTESINOS** (Preparador físico F.C. Barcelona y entrenador de baloncesto)

Son muchos los tipos de test de condición física que se pueden aplicar a un grupo de jugadores, estando éstos principalmente en función de la edad, el sexo, las disponibilidades de instalaciones y material e incluso de la estructura humana del propio club.

Las baterías de test que se expondrán en este artículo están dirigidas y orientadas esencialmente a equipos en edad junior (en especial las pruebas de fuerza), aunque eso no significa que algunos de los ejercicios no sean aplicables a un amplio espectro de población del mundo del baloncesto.

Propósito de los test:

Cuando decidimos someter a nuestros jugadores a un test de condición física, lo hacemos por diferentes motivos como son:

- Saber en qué nivel se encuentran con respecto a un determinado aspecto.

- Porque es necesario para la planificación del entrenamiento.

- Porque debemos mantener un control de la evolución de las cualidades de los testeados.

Para poder valorar un test, es necesario disponer de datos sobre diferentes términos tales como:

- **Validez.** Es decir que mida aquello que realmente quiere medir.

- **Confiabilidad.** Que el test muestre consistencia en sus resultados, siempre que sea aplicado a las mismas personas en condiciones semejantes.

- **Objetividad.** Significa el grado de uniformidad con que varios individuos pueden aplicar el mismo test.

2. Procedimiento de aplicación de los test

2.1. Control del material e instala-

ciones.

Es muy importante, antes de iniciar los test, comprobar que contamos con todos los requisitos necesarios para desarrollar las pruebas en las condiciones que nos hemos propuesto. De lo contrario, los resultados se verían afectados por variables externas, en muchos casos difíciles de controlar.

2.2. Calentamiento

Tanto para evitar lesiones como para conseguir las mejores marcas, es fundamental hacer un calentamiento adecuado, que debe estar en función de la prueba que vamos a pasar a continuación.

2.3. Explicación y demostración del test

Si el test no es conocido por los jugadores, se deberá explicar con todo detalle cuáles son sus características y cuál será la forma exacta y correcta de hacerlo, realizando una demostración si fuese necesario.

2.4. Motivación.

Esta es una faceta fundamental en la que el entrenador debe incidir, para conseguir que el jugador esté mentalmente preparado para obtener el máximo rendimiento.

2.5. Seguridad

Hay que tener en cuenta que para que un test sea válido debe de hacerse a la mayor intensidad y esto en determinados casos puede comportar un riesgo. Por lo tanto debe efectuarse una revisión médica que asegure que la persona que realizará el test se encuentra en condiciones de hacerlo.

3. Algunas baterías de test físicos que se pueden utilizar con equipos de categoría júnior

3.1. Test de condición física general:

3.1.1. Fuerza resistencia región

abdominal.

- objetivo: fuerza resistencia dinámica local en la región abdominal.

- descripción de la prueba: tumbado supino con las piernas flexionadas y las plantas de los pies contra el suelo (un compañero sujetará por los tobillos al testeado).

Las manos detrás de la nuca.

Incorporarse hasta tocar con el pecho los muslos.

Se registrará el número de repeticiones completas hechas durante un minuto.

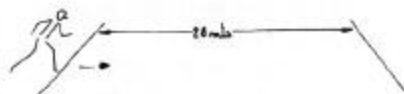


3.1.2. Velocidad de desplazamiento.

- objetivo: velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento y fuerza explosiva.

- descripción de la prueba: desde una posición de partida alta, debe recorrerse una distancia de 28 mts. a la máxima velocidad posible.

Cada jugador dispone de dos intentos no consecutivos que permitan una recuperación total. Se evalúa el mejor resultado.



3.1.3. Fuerza potencia de piernas:
3.1.3.1. Salto de altura vertical (detente).

- objetivo: medir la fuerza explosiva en la musculatura del tren inferior.
- descripción de la prueba: el jugador se coloca pegado lateralmente a una pared, en la que hace una marca de tiza con el brazo completamente extendido.

Después se separa de 20 a 30 cm. de la pared y, sin tomar carrera, toma impulso flexionando las piernas, sal-

ta verticalmente y vuelve a hacer una marca en la pared en el punto más alto que le sea posible.

A continuación mediremos la distancia que hay entre la primera y segunda marca, para saber cuánto ha saltado.

Se concederán tres intentos y evaluaremos el mejor.

3.1.3.2. Salto de longitud a pies juntos.

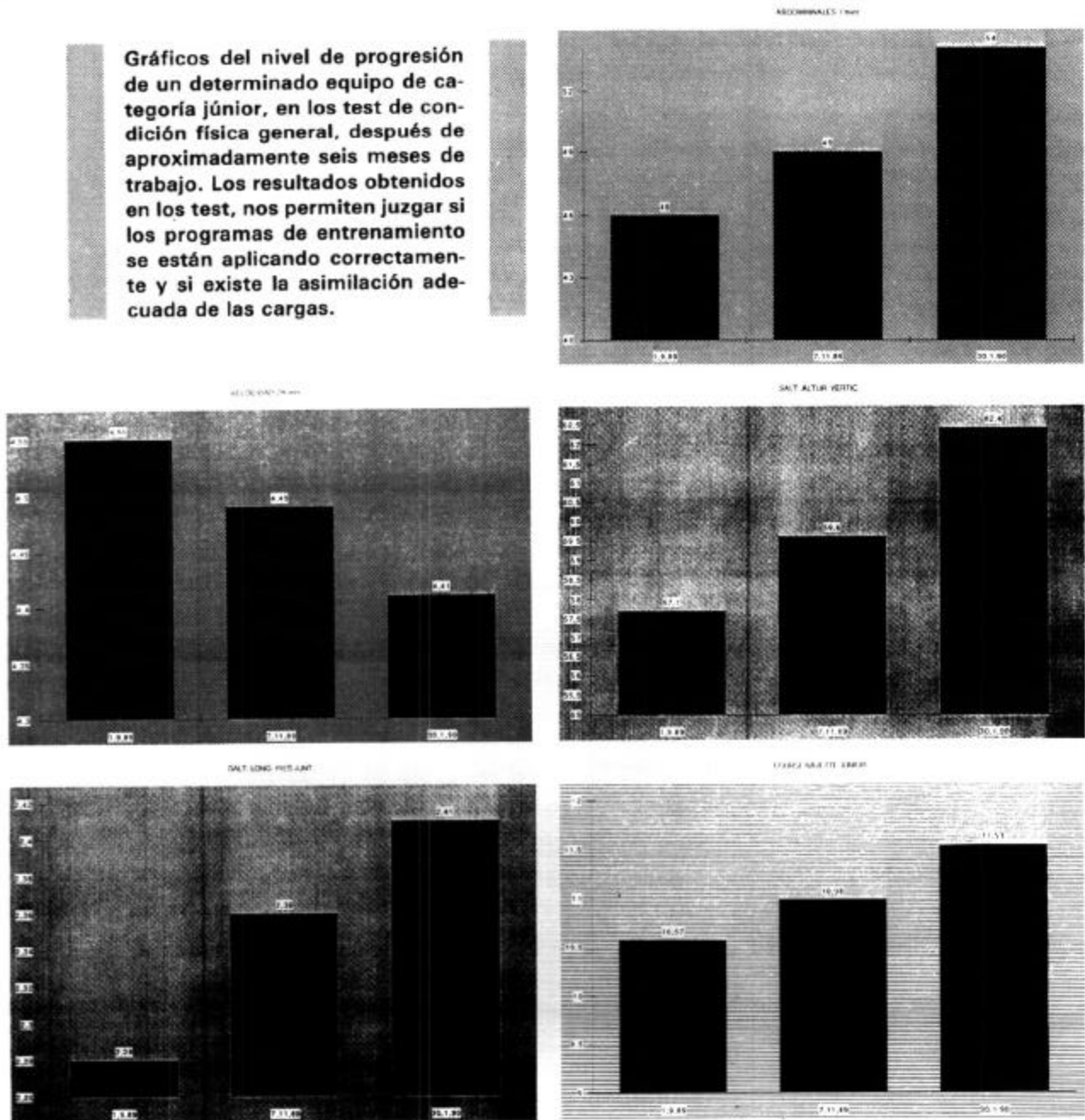
- objetivo: medir la fuerza explosiva



va en la musculatura del tren inferior.

- descripción de la prueba: estando parado detrás de una línea, el ju-

Gráficos del nivel de progresión de un determinado equipo de categoría júnior, en los test de condición física general, después de aproximadamente seis meses de trabajo. Los resultados obtenidos en los test, nos permiten juzgar si los programas de entrenamiento se están aplicando correctamente y si existe la asimilación adecuada de las cargas.



gador tomará impulso flexionando las piernas para saltar lo más lejos que le sea posible, cayendo con los dos pies al mismo nivel.

La superficie de salto estará preparada para que marque el lugar de caída.

Se mide la distancia del salto desde la línea hasta el lugar de caída.

Se darán tres intentos y evaluaremos el mejor.



3.1.4. Resistencia general aeróbica. (Test de Course Navette.)

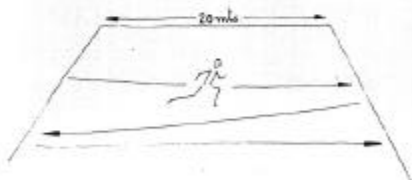
- objetivo: conocer el VO2 máximo.

- descripción de la prueba: recorrer un espacio de 20 mts. delimitado por dos líneas. Una grabación en cassette marca el ritmo que se ha de seguir, de forma que el jugador pise la línea o esté a 1 ó 2 mts. de ella cada vez que se vuelva a dar la señal de partida.

Cada minuto se aumenta la intensidad, es decir que los sonidos se hacen más próximos entre sí.

Cuando el testeado no es capaz de seguir el ritmo, queda eliminado.

Cada minuto representa un MET.
1 MET = 3.5 ml./min./kgr.

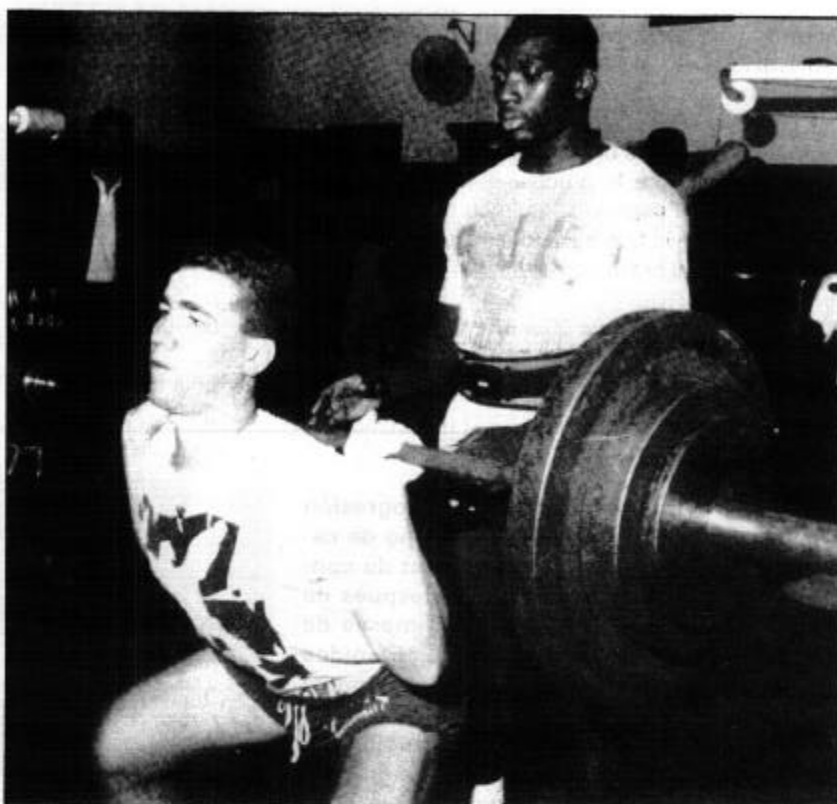


3.2. Test de fuerza:

3.2.1. Cargada de fuerza.



3.2.2. Dos tiempos.



- Tanto la cargada de fuerza como los dos tiempos, son ejercicios genéricos en los que intervienen muchos grupos musculares.

Requieren una buena técnica y por tanto será necesario realizar series y progresiones de ejercicios orientados a la enseñanza de estos movimientos.

3.2.3. Pres banca

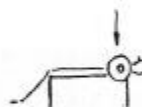
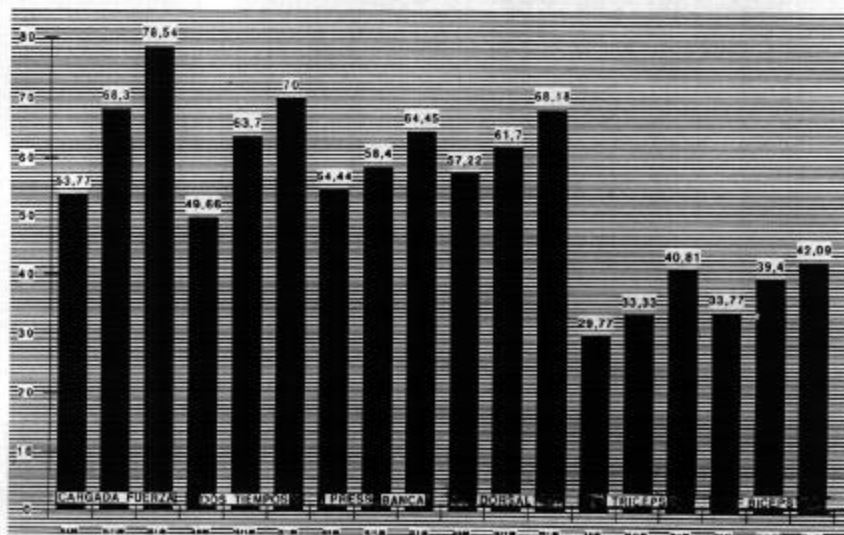
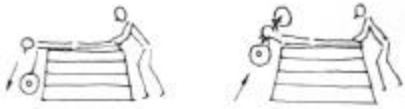


GRAFICO EQUIP. JUVENIL

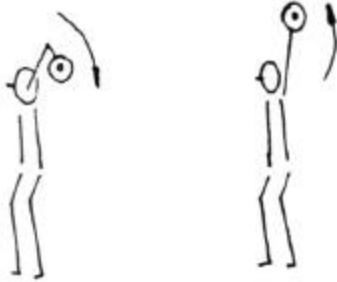


Resultados estadísticos de estos test efectuados en un equipo de categoría junior durante la temporada 1989-90.

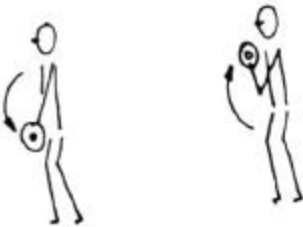
3.2.4. Dorsal.



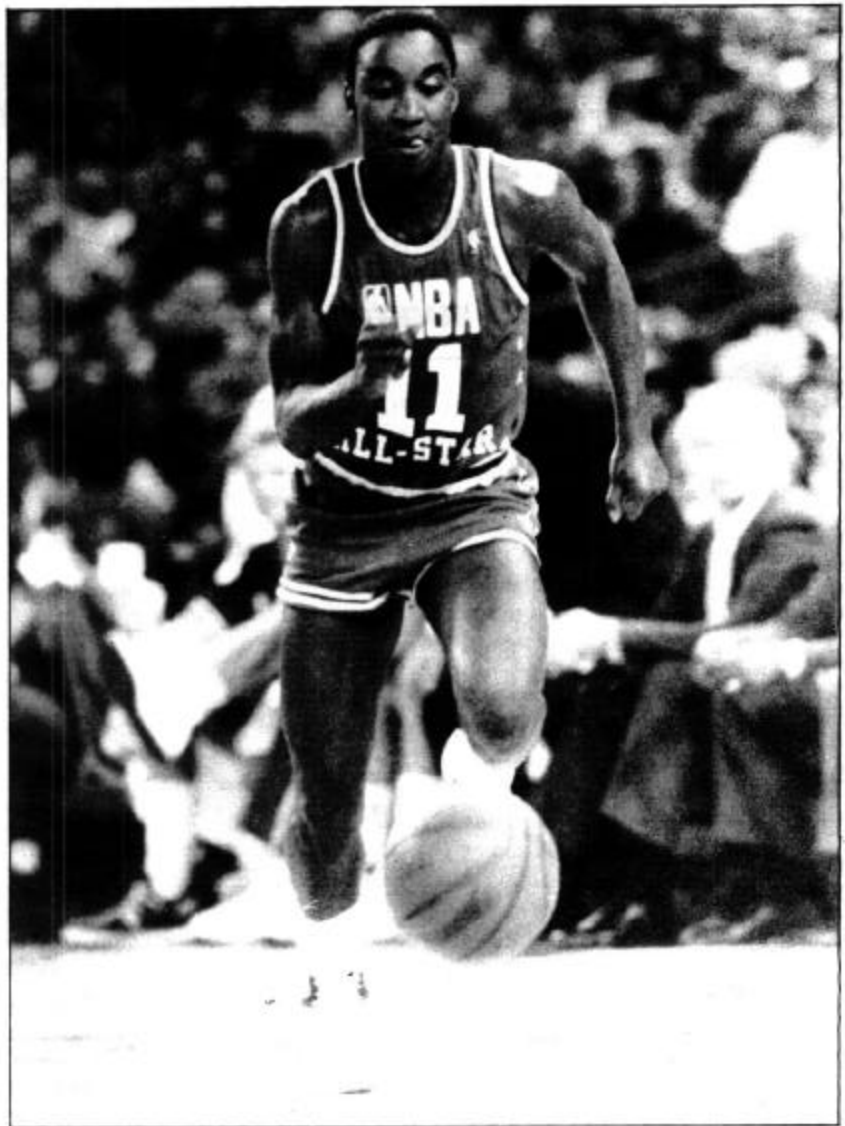
3.2.5. Triceps.



3.2.6. Biceps.



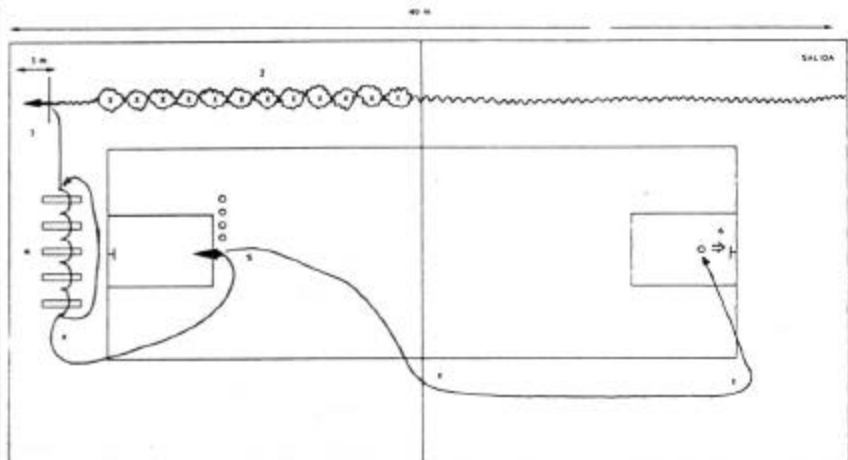
El objetivo del entrenamiento de pesas es el de, a través de los diferentes sistemas de trabajo, lograr el desarrollo de los distintos factores de fuerza, necesarios para la evolución del jugador.



3.3. Test de campo

El objetivo de los test de campo es fundamentalmente el de combinar los factores de ejecución de las diferentes cualidades de condición física, con las habilidades específicas de tipo deportivo. Como se puede observar en el gráfico que se adjunta, se utilizan principalmente los fundamentos básicos del baloncesto, como son el dribling de velocidad, los cambios de mano, los pases de pecho, el lanzamiento de tiros libres y los tiros de debajo de canasta.

Según se quiera incidir más o menos en el control de la resistencia aeróbica o anaeróbica, aumentaremos o disminuirémos el número de vueltas que se deben dar al circuito.



- 1 - DRIBLING DE VELOCIDAD.
- 2 - SLALOM CON CAMBIOS DE MANO X 3 VECES.
- 3 - PASES DE PECHO CONTRA LA PARED, SENTADO EN EL SUELO X 10 REPETICIONES.
- 4 - MULTISALTOS EN BANCOS SUECOS X 10 REPETICIONES.
- 5 - TIRO DE LA LINEA DE PERSONAL SI SE FALLA, REBOTE Y TIRO DESDE DEBAJO HASTA METER CANASTA X 4 VECES.
- 6 - TIRO DE DEBAJO DE CANASTA HASTA CONSEGUIR 10 ENCESTES.

PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: LA CONCENTRACION (VIII)

Por **JOSE MARIA BUCETA** (Doctor en Psicología y Seleccionador Nacional Femenino)

En el número anterior, veíamos cómo la *práctica en imaginación* podía ser útil para que el jugador detectara con precisión situaciones que pueden perturbar su concentración más apropiada durante los partidos. Poníamos el ejemplo de un jugador que falla una entrada a canasta y después de este error pierde momentáneamente la concentración, facilitando, así, el enceste de su adversario. Una buena aplicación de la *práctica en imaginación*, reproduciendo exactamente lo que sucede al jugador justo después de fallar la entrada (sus pensamientos, sus sensaciones), es decir, lo que ocupa momentáneamente su atención en detrimento de su obligación inmediata, permitirá, más adelante, corregir este problema (problema que en el caso de algunos jugadores puede llegar a ser verdaderamente grave).

Siguiendo con el mismo ejemplo, supongamos que el jugador ha observado que después del error en la entrada aparecen en su mente, aunque sólo sea durante unos instantes, pensamientos como «menudo fallo», «cómo he podido fallar esto», «ahora me van a cambiar», etc., o se presenta una sensación como de «sentirse observado críticamente por los demás» o de rabia, o tiene lugar un cierto desánimo. Todas estas cosas, pueden ocurrir sin perturbar el rendimiento del jugador y, de hecho, en algunos casos, así sucede; sin embargo, muchas veces, desvían la atención del jugador lo suficiente como para no realizar su acción o acciones siguientes con la máxima eficacia. En estos últimos casos es, obviamente, en los que se debe intervenir con el fin de solucionar el problema en la medida de lo posible.

Y la solución que queremos encon-

trar, no es otra que evitar que esos pensamientos o sensaciones distractores aparezcan, o, si aparecen, que el jugador los rechace de inmediato y se centre sin demora en la tarea del partido que corresponda (en nuestro ejemplo, que se centre en buscar a su atacante y en defenderle lo mejor posible o, en definitiva, que se centre en aquello que el entrenador le haya dicho que haga cuando se pierde el balón y corresponde pasar a las tareas defensivas).

Con estos objetivos (evitar la distracción o rechazarla lo antes posible) podemos trabajar con el jugador utilizando la *práctica en imaginación*, por un lado, intentando condicionar o «mecanizar» una reacción ante el fallo, diferente a los pensamientos o sensaciones distractores; por otro, ensayando estrategias que, en el caso de aparecer, le sirvan al jugador para rechazar estos pensamientos o sensaciones lo antes posible. En líneas generales, habría que llevar a cabo, por lo tanto, dos tipos de ejercicios: ejercicios en los que el jugador falla la entrada a canasta e inmediatamente después de hacerlo dirige su atención a la siguiente tarea a realizar dentro del desarrollo lógico del partido (por ejemplo, falla la entrada y se concentra rápidamente en bajar corriendo a defender buscando a su atacante) y ejercicios en los que el jugador falla la entrada a canasta e inmediatamente después de hacerlo aparecen los pensamientos o sensaciones distractores que deben ser combatidos por el jugador, rápida y eficazmente lo antes posible, para poder centrarse cuanto antes en la siguiente tarea a realizar dentro del partido (en el mismo ejemplo, falla la canasta, empieza a pensar «menudo fallo», etc., pero corta rápidamente

este pensamiento y se concentra inmediatamente en bajar corriendo a defender buscando a su atacante). Los primeros ejercicios, bien hechos y repetidos muchas veces, permitirán que el jugador «grave en su mente» una reacción automática que favorece su concentración en las situaciones presentes del partido sin permitirle detenerse en lo que ya no tiene solución. Los ejercicios del segundo tipo, por su parte, servirán para preparar al jugador a combatir, lo mejor posible, distracciones que, a pesar del trabajo anterior, puedan surgir.

Veamos, brevemente, cómo utilizaríamos en estos casos, la *práctica en imaginación*. En primer lugar, como ya hemos señalado en los números anteriores, el jugador debe situar en su mente la situación en la que va a trabajar tal y como sucedería en la realidad. Comienza con una imagen sin movimiento (por ejemplo, tiene el balón en la mano a la altura del centro del campo sin ningún jugador del equipo contrario entre él y la canasta adversaria; recordar que debe imaginarse esta situación, con la máxima claridad posible y en primera persona, es decir «viendo» la situación desde sí mismo, tal y como lo haría en la realidad, y no desde la perspectiva de una tercera persona). Una vez que ha conseguido una buena imagen, pasa a imaginarse el movimiento hacia la canasta hasta realizar la entrada (recordar que la velocidad del movimiento en la imagen debe ser la misma que la velocidad del movimiento en la situación real). Cuando entra a canasta debe «ver» en su imagen cómo el balón no entra e inmediatamente después, siempre en su imaginación, bajar a defender rápidamente buscando al atacante a su cargo (si el jugador tiene difícil-

tad para realizar toda esta secuencia correctamente, quizá convenga que se la imagine en un principio a cámara lenta; en cualquier caso, no olvidar que antes de llegar a realizar estos ejercicios el jugador debe dominar perfectamente la técnica de imaginarse con claridad y precisión las situaciones reales). Mediante la repetición de este ejercicio (por ejemplo, dos o tres veces al día durante quince/veinte minutos) el jugador llegará a «unir» mentalmente el error en la entrada con centrarse en la tarea defensiva siguiente; puesto que la mente es la responsable del movimiento del cuerpo, llegará un momento, cuando esta «unión» entre una acción (el error) y otra acción inmediata (bajar a defender) se haya consolidado a través de la repetición bien elaborada, en el que, de forma «automática», el jugador repetirá esta nueva secuencia en el lugar de la anterior (fallar y quedarse pensando, etc.), cuando el error ocurra en un partido real.

Sin embargo, puede ocurrir que, a pesar de este trabajo, los pensamientos o sensaciones distractores habituales hasta ahora (por ejemplo, «menudo fallo», etc.), aunque cada vez más débiles, se presenten en alguna ocasión en los partidos. Por esta razón, es conveniente trabajar con el jugador para prevenir esta situación, de forma que pueda cortar rápidamente estos pensamientos o sensaciones distractores y centrarse lo antes posible en la tarea inmediata a realizar (bajar rápidamente a defender). En este caso, el ejercicio a utilizar comenzaría y se desarrollaría igual que en el caso anterior hasta el momento de producirse el fallo en la entrada a canasta. En este momento, en este caso, el jugador deberá experimentar en su imaginación los pensamientos o sensaciones distractores («menudo fallo», etc.) y cortar rápidamente esta secuencia utilizando enérgicamente, por ejemplo, la palabra ¡stop!, para inmediatamente después centrarse en la tarea a realizar (bajar a defender).

Esta técnica, denominada *detención del pensamiento*, puede ser de una gran utilidad si se utiliza y entrena convenientemente. Para ello, siguiendo la metodología señalada en

números anteriores para el entrenamiento del jugador en el dominio de la práctica en imaginación, se le pide inicialmente a éste que en el momento en el que en su imaginación se produce el error en la entrada a canasta levante el dedo de una mano. Justo en ese momento la persona que trabaja con él le dirá en voz alta y enérgica: ¡stop!, ¡céntrate rápidamente en bajar a defender! Más adelante será el propio jugador el que, todavía en voz alta, repetirá enérgicamente estas palabras y, por último, el jugador lo hará, también con energía, pero ahora ya sólo mentalmente. La continuación de este trabajo en imaginación debe ser la utilización de la técnica en situaciones reales (por ejemplo, cuando el jugador falla y aparece un pensamiento distractor se dice mentalmente a sí mismo las palabras en cuestión y baja rápidamente a defender).



El entrenamiento progresivo de esta estrategia consistiría, en primer lugar, en el dominio de la práctica en imaginación; en segundo lugar, en la detección de las situaciones en las que se producen distracciones y de los pensamientos o sensaciones distractoras (ver números anteriores); en tercer lugar, la práctica en imaginación de la detención del pensamiento; en cuarto lugar, la práctica de la detención del pensamiento durante entrenamientos reales de baloncesto y, por último, la aplicación de la técnica en los partidos.

En cuanto a la aplicación de la práctica en imaginación para la mejora de la concentración cuando se trata de corregir gestos técnicos, ya comentamos en el número anterior

que, en primer lugar, sirve para que el jugador, en muchos casos, detecte con exactitud los gestos que deben ser corregidos. Una vez hecho esto, el jugador puede imaginar la ejecución del nuevo gesto (por ejemplo, una nueva posición del codo en el tiro a canasta), primero a «cámara lenta» y más adelante a la misma velocidad que lo ejecutaría en la realidad. La repetición de estas imágenes, bien hecha y a lo largo de un tiempo, contribuirá a que el jugador aprenda el nuevo gesto, aunque debe quedar claro que ésta es sólo una de las piezas necesarias para ello; otras, como la comprensión por parte del jugador de la utilidad del nuevo gesto, la utilización correcta de reforzadores, etc. (no nos detendremos aquí en esta cuestión) también son importantes, interactuando con la práctica en imaginación como probablemente veremos en sucesivas colaboraciones dentro de esta sección de la revista.

Como hemos observado, por lo tanto, la práctica en imaginación, entre otras funciones, puede contribuir a mejorar la concentración de los jugadores a distintos niveles. Aquí nos hemos referido a alguno de ellos, pero existen otras posibilidades no comentadas debido al lógico límite de espacio del que disponemos. Por ejemplo, se puede también utilizar para favorecer la concentración del jugador en los objetivos más importantes de un determinado partido, haciendo que se imagine, antes de comenzar el partido, las distintas situaciones que pueden representar tales objetivos (por ejemplo, si un objetivo es defender de determinada manera a un adversario, el jugador puede imaginarse previamente cómo realiza esta defensa, etc.). Asimismo, en los días anteriores a un partido, el jugador puede imaginarse las dificultades que pueden surgir durante el mismo y las posibles formas de solucionar estas dificultades, lo que puede facilitar su concentración en el partido en el momento de comenzar el mismo. Estas estrategias, lógicamente, no sólo sirven para mejorar la concentración sino, además, para fortalecer la auto-confianza o confianza en sí mismo del jugador, lo que también incrementará la probabilidad de un alto rendimiento.

ENTREVISTA CON AITO GARCIA RENESES

Por **FRANCO PINOTTI** Fotos **AROLAS** y **FORNIES**

Aíto García Reneses es una de estas personas que siempre saben levantar expectación alrededor suyo y no porque a él personalmente le guste la situación, sino porque su personalidad es de las que únicamente dan pie a respuestas positivas o negativas. Hay quien le apre-

cia, que son la mayoría de las personas que le conocen bien, y hay quien le odia, los menos, especialmente los que hacen de la envidia el centro de su vida. Pero, al margen de todo ello, es también cierto que Aíto, como todo el mundo le conoce, es un personaje popular que se ha labrado su

fama a base de trabajar duro y sin desmayo por unas ideas y unos principios de los cuales, con ligeros matices normales en cualquier persona, nunca ha renegado. Unas ideas y unos principios que no sólo le han llevado a ser un entrenador ganador (cuatro títulos de Liga consecutivos





con el Barcelona, una Recopa de Europa y una Korac, y otros títulos menores) sino también un entrenador innovador dentro de la mentalidad de nuestro baloncesto, algo de que en el futuro todo el mundo de los entrenadores le estará agradecido.

«De lo que me siento más satisfecho como entrenador es el haber conseguido que mis equipos mejorasen al cabo del tiempo»

CLINIC: ¿Puedes hacer un balance de tu carrera como entrenador?

AITO: Empecé en categorías inferiores, minibasket y juveniles; de ahí pasé a la selección junior y posteriormente entré en el Cottonificio, equipo en el que estuve diez años; luego, dos años en el Joventut y cinco en el Barcelona. La primera etapa creo que es la menos conocida por la gente, pero yo disfruté como nunca. En la etapa del Cottonificio creo que conseguimos que un equipo supermodesto pasase a ser de los más importantes de España y es indudablemente la etapa de mi vida como entrenador de la que me siento más orgullo-

so porque tuvimos un reconocimiento público general.

CLINIC: ¿De qué te sientes más satisfecho de lo que has hecho como entrenador?

AITO: Probablemente, desde el punto de vista exclusivamente profesional, de haber conseguido que mis equipos mejorasen al cabo del tiempo. Otros momentos de satisfacción pueden ser el haber vivido agradablemente con la mayoría de los que componían mi equipo, ya sea directivos, jugadores o ayudantes, y al mismo tiempo haber podido, con todos ellos, ayudarlos dentro de mis posibilidades para que tuviesen una



buena carrera.

CLINIC: Cuando se apodera del entrenador el sentimiento de frustración, de que nada sale, de que todo está en contra, ¿qué hay que hacer, como entrenador, para superar estos momentos?

AITO: Creo que hay que dedicarle más tiempo a pensar en dónde están las soluciones porque éstas siempre están en algún lado. Si tú consigues dedicar más tiempo en pensar en tu equipo y tienes suficientes conocimientos, todos en seguida te van a ayudar, dentro del equipo evidentemente, porque van a ver el camino de la esperanza en esta línea que tú marcas, sabiendo que de seguirla siempre se puede salir hacia delante y superar los momentos difíciles.

CLINIC: ¿Puedes explicar tu filosofía como entrenador y qué evolución has seguido?

AITO: Creo que la parte más im-

portante de mi filosofía, que se puede explicar ahora, es la mejora del ritmo de los equipos, que no es solamente el defender o atacar bien, sino correr más, presionar más, ayudar y recuperar mejor. Para introducir esta

«Disfruto con equipos defensivos, con equipos de ritmo y con equipos de calidad en ataque, aunque no tengan las otras virtudes»

forma de juego, debes conseguir que más jugadores, de los que estábamos acostumbrados en España, intervengan en el juego y se involucren en el mismo. Pienso que esta filosofía es la que está teniendo éxito en los mejores equipos tanto de Europa (por ejemplo, Jugoplastika y Barcelona)

como en Estados Unidos (Detroit Pistons), y que es relativamente más fácil explicarla ahora que cuando yo intenté aplicarla en un sitio en donde no lo veía claro y criticaba abiertamente el tema. En cuanto a la evolución, me cuesta mucho trabajo pensar qué era lo que pensaba hace años como entrenador que fuera diferente a lo de ahora. Es evidente que algo ha cambiado, seguro, pero me cuesta mucho recordarlo porque para mí, que me he ido viendo cada día, no es fácil analizar la situación; creo que soy el mismo, pero seguramente no lo soy. Donde posiblemente he evolucionado, aunque se me acuse de lo contrario, es que ahora tengo una mayor comprensión hacia los que no entienden mi filosofía como una filosofía buena, incluyendo en este aspecto a los jugadores de mis equipos en diferentes momentos.

CLINIC: ¿Podría explicarnos, se-

gún tu criterio, defectos y virtudes de nuestro baloncesto?

AITO: Las virtudes son muy fáciles. A pesar de que todos decimos que las cosas se hacen mal, desde la ACB pasando por la AEEB, por la FEB y etc., sin embargo hay un hecho evidente que es la progresión. Esta es una virtud segura. Defectos, que se me presenten así de bote pronto, es el que todo esto no está suficientemente asentado, y hay que procurar ampliar más la base para que todo el trabajo realizado hasta ahora no se pierda.

CLINIC: ¿Qué tipo de baloncesto te gusta?

AITO: Me gustan todos los tipos

«Las tácticas, muchas de ellas, sólo son posibles con buenos fundamentos»

de baloncesto aunque tengo predilección por el de más ritmo y más velocidad, pero cuando hay un equipo que, por las circunstancias que sean, no puede hacer este tipo de baloncesto, también me gusta. Me acuerdo, por ejemplo, de mi primer año en el Cotonificio donde no podíamos hacer esto y a pesar de ello disfrutaba mucho con lo que hacíamos. Lo mismo me pasa como espectador: disfruto con equipos defensivos, con equipos de ritmo y con equipos de calidad en ataque, aunque no tengan las otras virtudes.

CLINIC: ¿Qué tipo de jugadores prefieres, con qué características?

AITO: Fundamentalmente, que dentro de una calidad tengan entrega. Antiguamente un deportista de calidad aunque no se entregase, era suficiente que diera dos toques y estaba bien. Ahora hacen falta estos dos toques, o 50 si es posible, y una entrega a tope.

Lo que peor tolero es el jugador que sabiendo, no se emplea; y por contra lo que más me gusta es el jugador que se emplea a tope.

CLINIC: Tienes fama de ser una persona supercontrolada, superprogramada, ¿hasta qué punto ello es cierto?

AITO: Son dos cosas muy diferen-



tes. Supercontrolado, pienso que sí, que me controlo bastante; superprogramado, no. Lo que pasa es que tengo muchas posibles variantes preparadas y entonces el improvisar dentro de este terreno es mucho más fácil que si no tienes preparado casi

nada.

CLINIC: ¿La psicología qué significa para ti?

AITO: Es una parte muy importante en un grupo. Siempre es necesaria la psicología en todas las cosas y en un grupo todavía más y pasa a ser

preponderante. Que la tenga el entrenador es bueno, como es bueno que la tenga algún directivo que está dentro del equipo y algún jugador o varios de ellos. Con esto quiero decir que no sólo el entrenador tiene que ser psicólogo, sino que dentro de un grupo, cuanto más componentes del grupo lo sean, mejor.

CLINIC: ¿Qué piensas que puedes aportar como director técnico?

AITO: Como director técnico puedo aportar lo mismo que hacía como entrenador, pero con mucha más dedicación en tiempo. Sin embargo, como director general, que es la otra vertiente de mi nuevo trabajo, ahí sí que tengo que aprender y tengo mucha ilusión en ello. Concretando un poco más la función de director técnico, tengo unas ganas enormes de volcarme en el aspecto cantera porque me parece que es donde está el futuro próximo de los clubs.

CLINIC: Hay una opinión generalizada que sostiene que nuestro basket de base está en crisis, que se enseña cada vez menos fundamentos y más estrategias; ¿cuál es tu opinión al respecto?

AITO: Que no es estrictamente verdad; lo que pasa es que todos quisiéramos que fuese mejor todavía, pero por mucho que querramos nunca será suficiente el nivel de fundamentos, y el entrenador que empieza se siente demasiado atraído por las tácticas. Las tácticas, muchas de ellas, sólo son posibles con buenos fundamentos. Resumiendo, pienso que sí que se trabaja bastante, pero hay que hacerlo más todavía.

CLINIC: Tu experiencia de muchos años entrenando creo que puede servir para dar unos buenos consejos a los entrenadores, sobre todos a los más jóvenes. ¿Qué le podrías recomendar?

AITO: Que se fijen mucho. Cuando vean partidos o entrenamientos, no se fijen en las cosas espectaculares sino que se fijen profundamente en el juego y en los jugadores. Que se interesen por temas que ven, y pregunten, y que tengan toda la ilusión del mundo en cuanto a dedicación, ya que esto casi siempre da buenos resultados.

CLINIC: Tu opinión sobre la Asociación de Entrenadores.



AITO: Me parece que hay dos aspectos: el primero, que la Asociación ha sido pionera en cuanto a asociaciones en España, que funciona bien aunque actualmente no puedo juzgar mucho porque estoy un poco más desconectado y vivo más el segundo aspecto: el tema de los entrenadores profesionales. Ahora, aunque nos ha costado un poco que arrancara, ha empezado a funcionar el Comité Profesional que pienso que es muy importante. Algunos entrenadores que llevamos tantos años como yo, quizá no lo necesitemos, pero muchos entrenadores jóvenes que empiezan necesitan mucho del Comité porque ellos posiblemente no tienen fuerza por sí mismos para imponer muchas condiciones que, por otra parte, como colectivo sí es posible de imponer, y esto va en beneficio de todos los entrenadores, que es en definitiva lo que pretendemos.

CLINIC: ¿Podrías explicar la actual situación del Comité Profesional?

AITO: De momento se ha conse-

guido un primer paso impensable hace unos años, que es que los clubs respeten los contratos y cuando rescinden un contrato, por lo menos que lo paguen. Esto se ha conseguido por primera vez este año y pienso que como primer escalón está muy bien.

CLINIC: ¿Volverás a entrenar o te convertirás definitivamente en «carne de despacho»?

AITO: La dirección técnica no es convertirse exactamente en carne de despacho, porque la parte de entrenar, de estar en contacto con los entrenadores de cantera, en ayudar en los entrenamientos individuales, me va a mantener vivo el espíritu de entrenador. En cuanto de si seré capaz de volver a entrenar un equipo de élite o no, depende de cómo yo vaya evolucionando en mi nuevo trabajo, de lo cual no te puedo dar todavía una respuesta. A priori tengo dos años en los que voy a trabajar en este sentido y después ya veremos, pero no me preocupa nada el futuro.



Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8
Tel. (93) 426 26 00 • Fax (93) 426 04 00
08014 • Barcelona

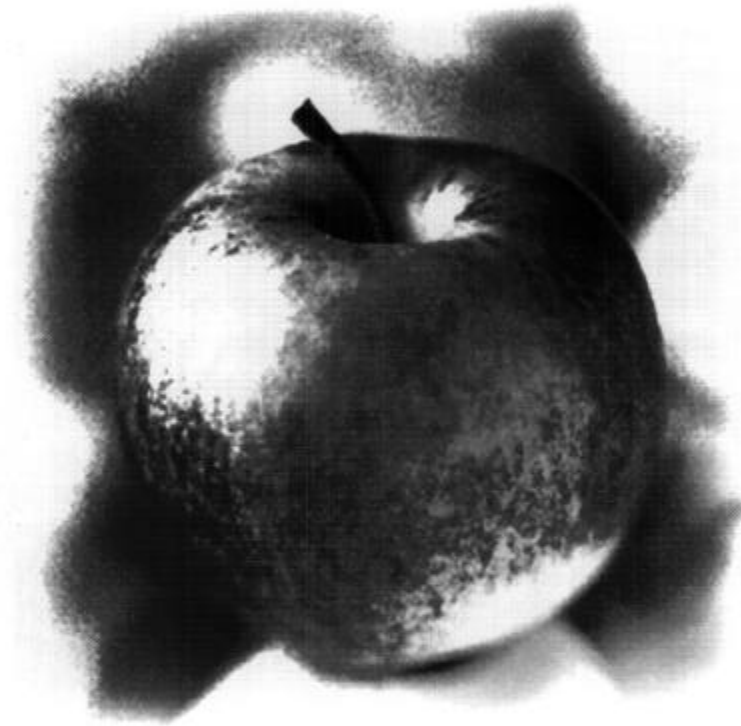


CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

Osona, 4 bajos • Tel. (93) 418 48 18 • Fax (93) 418 51 57 • Télex 98718 APHO-E
Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: cataloni@nexus.es



Winterthur
Salud



**Cuidamos de su salud,
toda su vida**

winterthur
salud

Tan exigentes como usted