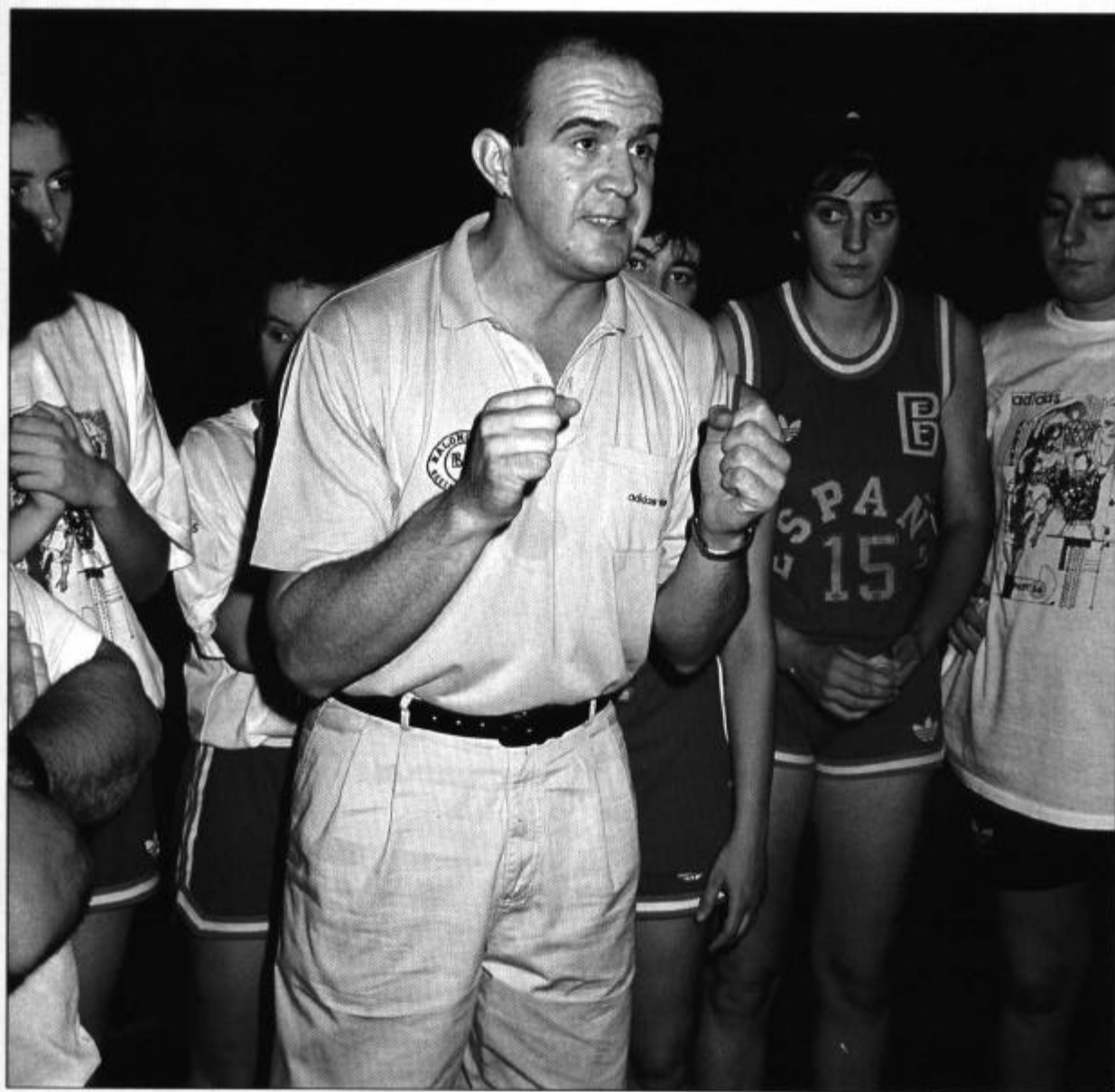


ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

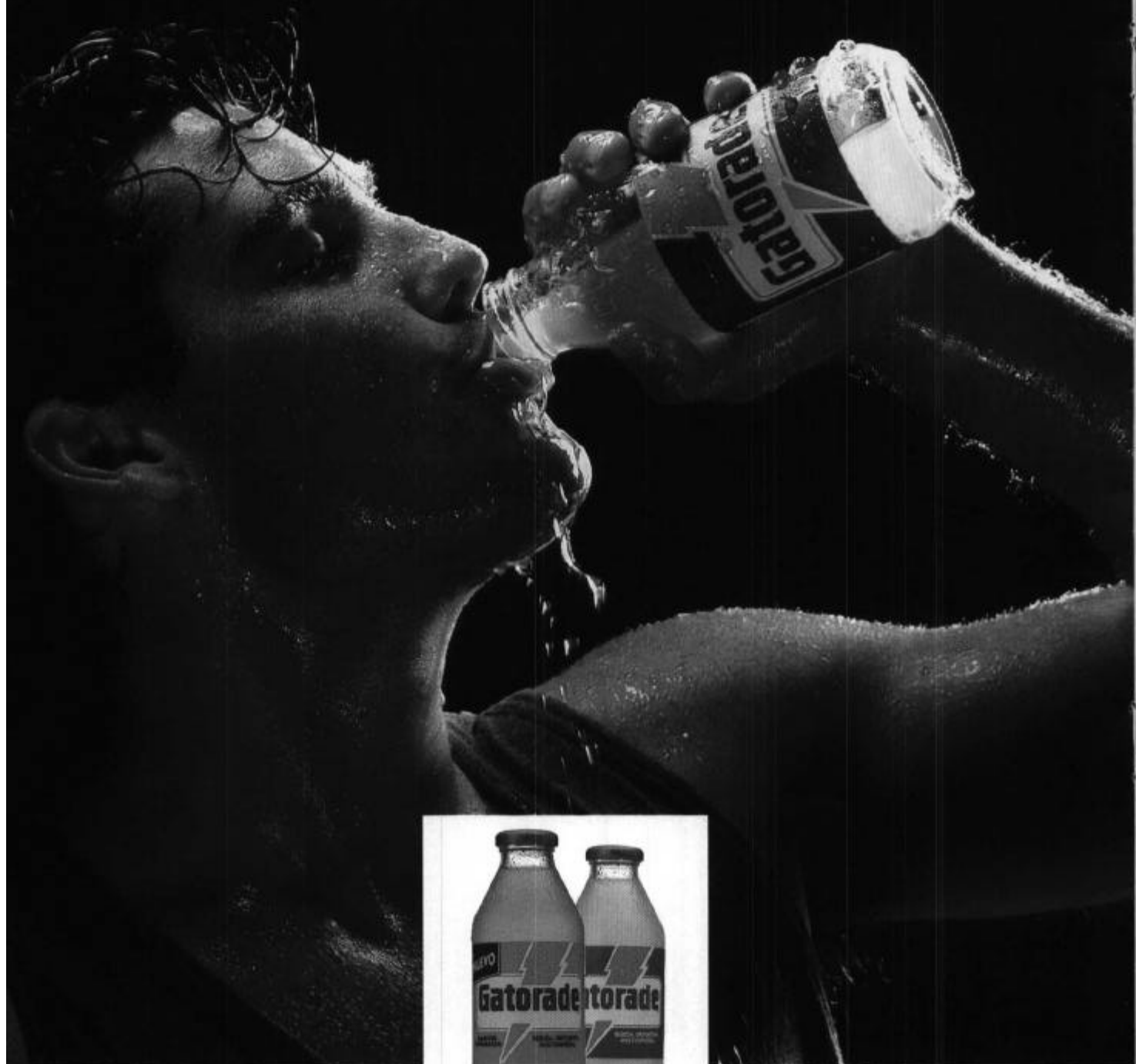
Año III - Núm. 11 - Octubre 1990

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID

El Momento Gatorade



CUANDO TU CUERPO TIENE SED

HACER EL TRABAJO QUE CORRESPONDE

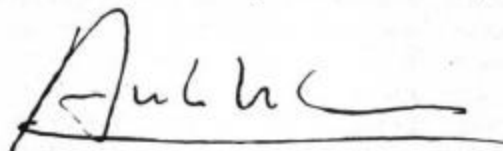
Con la nueva ley del Deporte en vigor, va a quedar claro que el Baloncesto, al menos en lo que a la liga A.C.B. se refiere, pasará a ser un deporte profesional de forma plena. Con ello, esperamos que todo el entorno de este deporte funcione de forma profesional, con todas las ventajas y las obligaciones que ello conlleva a todos los que vayan a participar en el mismo.

En el plano que nos interesa, el de los entrenadores, tal vez por fin habremos llegado al punto de conseguir que los entrenadores solamente se tengan que dedicar a entrenar, en un ambiente propicio para ello, facilitado por una Junta Directiva, la de cada Club, que deberá actuar como el Consejo de Administración de la sociedad en cuestión. Si cada uno cumple con su trabajo -y lo que es más importante, de forma correcta-, el entrenador podrá liberarse por fin de hacer tareas de directivo, organizador, administrador, contratador, planificador de la entidad, asesor financiero y captador de recursos. Por suerte, cada vez son más los Clubs que se van estructurando de forma correcta, pero todavía hemos de ver a entrenadores a los que se les involucra en la política general de la entidad o, en otros casos, que se involucran de modo propio como única salida a situaciones no controladas.

Los entrenadores quieren hacer el trabajo que les corresponde y si antes solicitábamos de las entidades que les contratan que sepan resolver los problemas propios de su funcionamiento y encuadren al técnico en su lugar en el organigrama, ahora solicitamos que este lugar le sea respetado plenamente, no interfiriendo su labor y entendiendo que el protagonismo de los administradores del Club está lejos del terreno deportivo. El entrenador debe poder trabajar con total independencia en todo lo referente al funcionamiento deportivo de su equipo y debe ser el que proponga a la parte administradora los cambios que deban efectuarse en su equipo, sabiéndose seguro de que la cúpula directiva no va a mermar el potencial de su equipo sin previo consenso ni va a efectuar fichajes salvadores que tal vez no encajan para nada en los planes técnicos del responsable deportivo.

Nuestra Asociación ha dado un paso adelante anticipado para poner las cosas en su lugar y para otorgar una imagen de seriedad a la competición, al aprobar el uso de la chaqueta y la corbata en los encuentros de la Liga A.C.B.; ello sin duda supone un esfuerzo, tal vez pequeño, pero que rompe los hábitos de algunos, que se soporta de forma gustosa para subir el listón de la profesionalidad en nuestro Baloncesto. El hecho de que esta medida aprobada en una asamblea de forma democrática, sea secundada de forma unánime, sin fisuras, da a conocer al mundo de la canasta que nuestro colectivo cumple sus propias reglas y está decidido, como siempre, a dar ejemplo de seriedad y de ser avanzadilla en todos los aspectos. Esperemos que los demás estamentos, sobre todo los que nos han de respetar en algunas cuestiones aquí expuestas, estén también por la seriedad y el respeto.

Recibid un cordial saludo,



ANTON M.º COMAS I COMA
Presidente de la A.E.E.B.

Edita
A.E.E.B.
Edición Internacional
E.D.B.-S.r.l.
Presidente
Anton M.º Comas i Coma
Director
Ramón Guardiola
Director Internacional
Dan Peterson
Coordinación general
Francisco Miret
Traducción
Franco Pinotti
Fotos
José M.º Arolas y Miguel Angel Forriés

Han colaborado en este número
Bill Leathermann, Kermil Davis, George Palke, Beppe Regni, Marco Crespi, George H. Raveling, Guido Novello, Dan Peterson, Franco Pinotti, Juan M.º Gavalda, Joan Junoy, Manuel Montesinos, Alfonso del Corral, Javier Vaqueró, José M.º Buceta, Manolo Coloma, Paco Torres, Juan Carlos Mitjana.

A.E.E.B.
Redacción y publicidad: Jorge Juan,
82 28009 MADRID
Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81
Fax: (91) 577 50 73

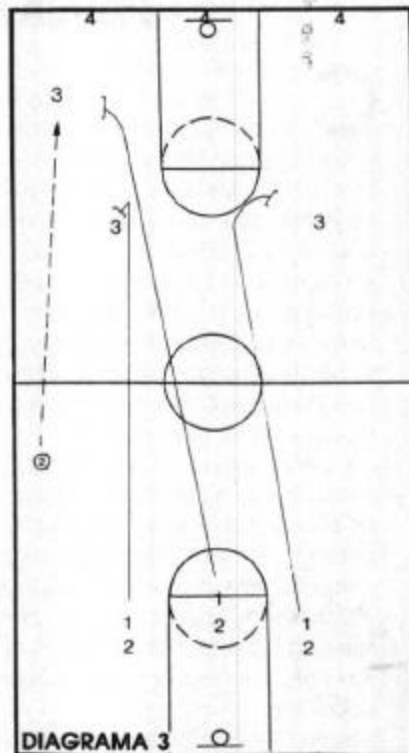
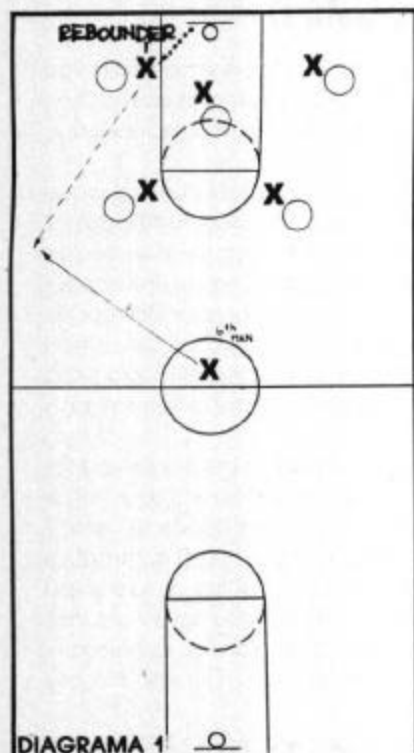
Distribución
Gratuita a todos los socios
Fotocomposición
CBS
Impresión
MCD
Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2653

(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.



TRANSICION DEFENSIVA

Por **BILL LEATHERMANN** (Coach Bridgewater College)



Basket de transición. Esta fase del juego se determina, normalmente, por los dos primeros segundos de posesión del balón. En nuestra opinión, estos dos segundos pueden convertirse en la parte más importante del juego de equipo.

Empezando el contraataque gracias a un balón perdido del rival, por un tiro fallado o un rebote, se pueden conseguir muchas canastas fáciles o situaciones favorables para vuestro equipo. Nosotros creemos que la fase de transición desde el ataque hasta formar una fuerte defensa, sea clave para crear confianza en vuestra defensa de equipo.

Nosotros entrenamos cada día la transición, utilizando varios ejercicios y "partidillos" para que los jugadores entiendan la importancia de retroceder en defensa formando un grupo.

Solemos subrayar no sólo el hecho

de volver a defender, sino el hecho de cubrir bien nuestra zona defensiva y el control del propio rival. Con la introducción del tiro de tres puntos los equipos no pueden exclusivamente limitarse a retroceder en su área y luego buscar a su rival. Por ejemplo, en nuestro ataque tenemos juegos específicos para poner en práctica cada vez que el equipo rival no controla esta fase del juego. Enseguida localizamos a los jugadores que en la transición están sueltos y le damos autorización para jugarse un triple libre de defensores mientras el equipo contrario se encuentra en su transición defensiva. Además de los ejercicios específicos para acostumbrarse a concentrarse en esta acción, nos hemos dado cuenta que la continuidad en nuestros esquemas de entrenamiento es el aspecto más importante para mejorar la transición

defensiva.

He visto muchos entrenadores desarrollar en los entrenamientos sus propios sistemas y después parar el juego enseguida que se anota una canasta o hay un balón perdido o tiro fallado. Se necesitan únicamente unos minutos de más en cada entrenamiento para permitir al equipo que defiende de ir a anotar en la otra canasta. Nosotros hacemos esto desde el primer día de entrenamiento en cada juego de ataque. Si tiene sentido el entrenar el propio sistema ofensivo, el mismo sentido tiene entrenar y defender en el otro lado del campo.

Además de una mayor concentración en la transición, conseguiremos:

- un incentivo a la unidad defensiva de todo el equipo.
- elimina el correr tantos sprints sin

una finalidad al finalizar los entrenamientos.

● ofrece al staff técnico una visión real de aquellos jugadores que necesitan trabajar más en su propio juego de transición defensiva.

Mientras entrenamos nuestros sistemas de ataque, ponemos a un jugador de más (sexto jugador) cerca del medio campo detrás del ataque, *diagrama 1*. Puede moverse en cualquier dirección para recibir el pase de apertura. Su presencia presupone una presión adicional sobre el equipo que tiene que ir a defender. Hay que remarcar al equipo que ataca, que tiene la obligación de ir al rebote ofensivo y que no puede recuperar a defender hasta que no hay un efectivo cambio en la posesión del balón.

Al comienzo de la temporada nosotros no permitimos a los jugadores de controlar un rival específico en la transición, sino que aplicamos el principio de que: "el jugador más atrasado va sobre el balón". Tam-

bién destacamos la importancia de hablar: comunicar, y de buscar al jugador que se está marcando. Para que haya un 5c5, el reboteador del equipo inicialmente defensivo no se va al ataque y su posición la ocupa el sexto jugador.

Nuestro ejercicio favorito de comienzo de temporada para trabajar la transición defensiva se llama simplemente: "3c3 ataque en defensa". Tres jugadores (grupo 1) recogen el balón del tablero, *diagrama 2*, y atacan los tres defensores (grupo 2) del lado contrario del campo. El grupo 1 tiene 15-20 segundos para conseguir un buen tiro. Cuando se acaba la fase ofensiva (tiro, rebotes, balón recuperado, etc.) el grupo 3 entra en la cancha en el lado contrario; ellos pueden moverse unos metros para recibir el pase del entrenador nº 2 que utiliza un segundo balón. El entrenador debe realizar un pase con parabola elevada para permitir al grupo 1 una oportunidad real de recuperar en defensa, *diagrama 3*. El

énfasis se efectúa sobre el correcto posicionamiento defensivo del grupo 1 cuando deben parar la penetración del grupo 3. Este último grupo debe anotar enseguida si pueden, y si no tienen 15-20 segundos a disposición para hacerlo.

El grupo 2 se quedará en defensa unas cuantas veces aunque hay que acordarse de realizar rotaciones para que todos trabajen en ataque y en defensa.

El ejercicio continúa con el grupo 3 que ataca y defiende a todo campo contra los grupos 2 y 4, y así en continuidad.

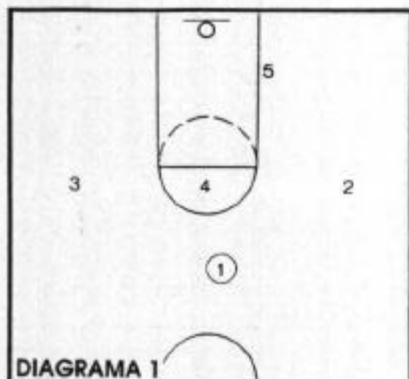
Destacar unos detalles: el primer jugador en defensa llama "balón" y el segundo pasa a defender el atacante más cercano a la canasta.

Este ejercicio de 3c3 ataque-defensa está concebido con el fin de ayudar en un aspecto del juego que muchas veces está infravalorado y para darnos cuenta de quiénes son los jugadores buenos defensores y rápidos, y quiénes no. □



ATAQUE A LA ZONA

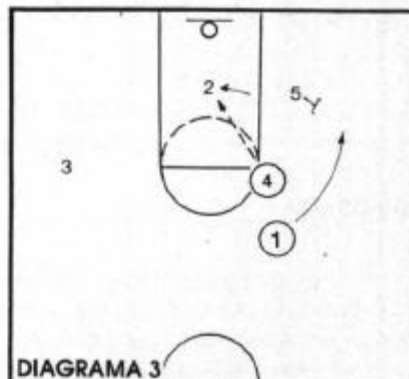
Por **KERMIT DAVIS** (Coach University of Idaho)



Nuestra filosofía es: 1) llevar bloques interiores a la zona; 2) realizar passing game y 3) poner siempre tres jugadores dentro de la zona para crear presión cerca de canasta, *diagrama 1*, con los jugadores (3), (4) y (5) intercambiables.

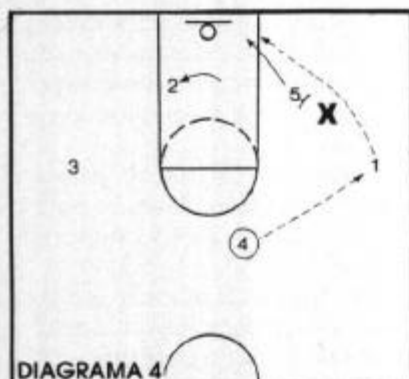


En el *diagrama 2*, (1) pasa a (4) después de que éste haya efectuado un movimiento de "jet step" y se ha desplazado hacia fuera. Queremos que el balón llegue en la zona del poste alto ya que esta zona suele estar libre debido a que la defensa



tiene tendencia a retroceder y cerrar en profundidad. Entonces realizamos un corte flex con (5) que va a bloquear al hombre de atrás de la zona; nuestro objetivo es atraer al defensor hacia el centro de la zona para que cubra a (2).

En el *diagrama 3*, (5) gira hacia canasta después de haber bloqueado de una forma clara al rival. Si (2) queda libre en el corte flex, (4) le pasa el balón y (1) sustituye al cortador.



En el *diagrama 4*, si (4) no puede dar el balón a (5), pasa a (1) que intenta dar un pase interior a (5).

En el *diagrama 5*, la continuidad. Si (4) pasa a (3), (2) aprovecha el corte y se va a la esquina del lado opuesto. (5) corta a través del área hacia el balón y se coloca en la marca inferior del área mientras (4) efectúa un corte en V detrás de la posición de (5).



En el *diagrama 6*, (3) pasa a (2) en la esquina. Estamos obligando al defensor en medio de la zona a tomar una decisión. Si (2) está desmarcado, tira; si está marcado, intenta pasar a (4) o a (5), aunque es preferible al primero. Debemos obligar al hombre bajo de la zona a marcar a alguien.

En el *diagrama 7*, si (2) no puede hacer nada con el balón, pasamos a nuestro ataque en movimiento. (2) devuelve a (3) y éste cambia de lado



pasando a (1). (5) intenta bloquear al defensor bajo de la zona para lograr algo positivo para (4) que corta por debajo a través del área. Esta es una buena opción y nos permite muchas canastas fáciles.



En el *diagrama 8*, (1) pasa a (4) en la zona del tiro libre y (2) efectúa el corte sobre el bloqueo de (5).

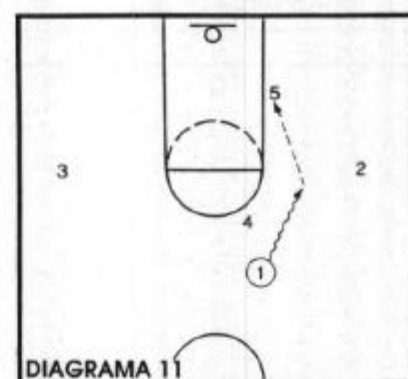
En el *diagrama 9*, cuando (4) gira el balón hacia (3), baja y bloquea al defensor del centro de la zona, mientras (5) corta rápido por arriba para recibir de (3) -segunda opción-.

En el *diagrama 10*, tercera opción. Si (2) no puede pasar al poste alto, efectúa un pase skip (lado a



lado) a (3). (2) no corta y (5) no bloquea, sino que (3) se va botando hacia la esquina mientras (4) corta en la parte superior del área y (5) en la parte inferior.

En el *diagrama 11*, cuarta opción; (1), cuando baja con el balón, busca siempre a (5) para ver si está libre y, en la eventualidad, poderle pasar.



En el *diagrama 12*, una opción con organización que llamamos "letra A". Damos el balón a (2), que es el mejor pasador, mientras (4) va a bloquear al último defensor del lado contrario para un corte fuerte de (5). Cuando el balón llega de (1) a (2), (5) está cortando y (4) puede, tras el bloqueo, girar y volver atrás para buscar

Seminario Medicina Deportiva

Madrid
27 al 29
de diciembre de 1990

PONENTES

Dr. González Ruano

- Fisiología del esfuerzo

Dr. Corbalán

- Exploración cardio-respiratoria del baloncestista

Dr. Neira

- Estudios de pretemporada

Dr. Moreno

- Ayudas ergogénicas. Doping

Dr. Albanell

- Papel del médico deportivo en el staff técnico de un club de baloncesto

Dr. Soler

- Alimentación del baloncestista

Dr. Azkargorta

- Psicología deportiva

Dr. Buceta

- Terapias de apoyo (sofrología-psicoterapia)

Dr. Del Corral

- Estado actual de la traumatología

Dr. Soriano

- Condromalacia de rótula y tendinopatías

Dr. Arriaza

- Ecografías en lesiones musculares y tendinosas

Dr. Forriol

- Biomecánica del salto en el baloncesto

Dr. Del Corral

- Tratamiento de las lesiones a pie de pista

Dr. Rodríguez

- Esguinces de tobillo

Dr. Guillén

- Osteopatía dinámica de pubis

Dr. Vilarrubias

- Inestabilidades de la rodilla. Criterios y tratamiento

Dr. Vaquero

- Efectos del vendaje de tobillo en el deporte

Prof. Chain

- Vendaje en el deporte

Prof. Delerisk

- Importancia del "athletic trainer"



Colaboran

- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES
- FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONCESTO
- INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION FISICA DE MADRID

Director

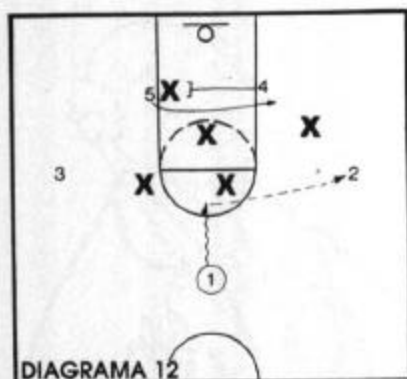
Doctor ALFONSO DEL CORRAL

Para más información e inscripción,
dirigirse a:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO
Calle Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID
Teléfonos: (91) 575 21 81 - (91) 575 35 65
Fax: (91) 577 50 73

Patrocina





un pase en la línea de fondo. Las opciones son el pase a (5), a (4) o un pase skip a (3) que se ha ido a la esquina del lado contrario para buscar un tiro de tres puntos.

En el diagrama 13, si el jugador que (4) bloquea lucha con el atacante para la posición, se realiza directamente el pase skip para (3).



En el diagrama 14, si (4) realiza un buen trabajo en el bloqueo logrará crear mucho espacio libre bajo el aro para que lo aproveche él mismo o (5).

En el diagrama 15, si el base de primera línea defensiva retrocede para proteger la defensa del pase skip, (1) debe irse a ocupar el puesto dejado



libre por el defensor. Si (3) no puede tirarlo ni pasar interior, devuelve a (1). Si el defensor del lado contrario viene a cubrir a (1), éste da el balón a (2) mientras (5) realiza un pase adelantado y bloquea al último defensor para que (2) pueda tirar con toda tranquilidad, diagrama 16.

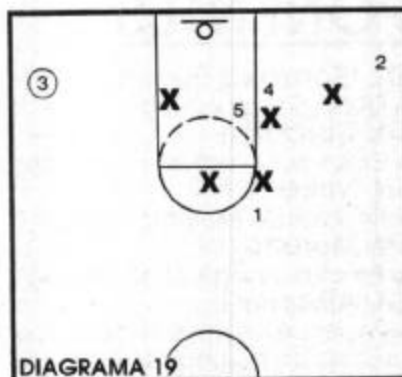


En el diagrama 17, realizamos la opción B. De nuevo intentamos obligar al defensor a estar en una situación en la que debe marcar dos atacantes. Mientras (1) penetra de forma decidida, (4) debe tomar la posición en el poste bajo.

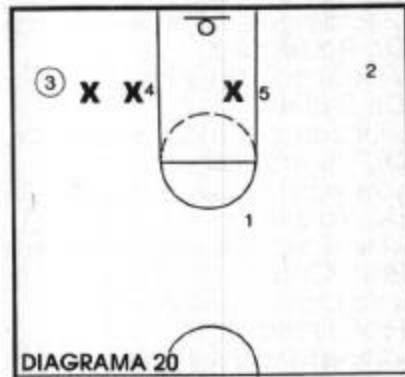
En el diagrama 18, (2) se va hacia la esquina intentando atraer el defensor que cubre a (4), lo que obliga

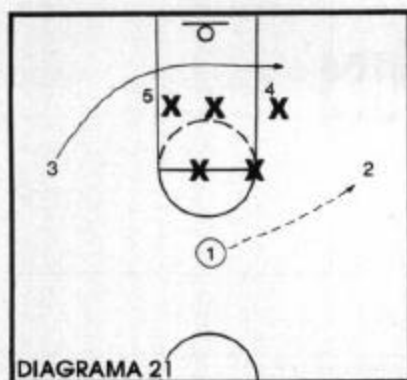


al defensor central a desplazarse al lado para cubrir a (4). En este momento (3) se va a la esquina contraria y (1) realiza un pase skip. Cuando el balón está en el aire, (5) corta fuerte por el área y bloquea al defensor de (4).



En el diagrama 19, el defensor de la zona de (3) debe cubrirlo sino (3) tira. (4) entonces corta aprovechando el bloqueo de (5). Si el defensor de primera línea baja a cubrir para impedir el pase a (4) entonces llevamos a cabo nuestra opción. En el diagrama 20, (1) se va al lado izquierdo de la parte superior del área y (2) al derecho, tras lo cual podemos realizar el mismo movimiento en el otro lado.





En el *diagrama 21* efectuamos nuestra tercera opción, intentando atacar los ángulos cortos. En el *diagrama 22*, cuando (1) pasa a (2), (3) corta rápido hasta la esquina contraria donde recibe de (2) y obliga a la zona a acoplarse. Entonces, *diagrama 23*, (3) devuelve el balón a (2) y corta para realizar un bloqueo por detrás al último defensor y permitir a (5) de entrar en el área y recibir un pase de (1) que anteriormente había recibido de (2).

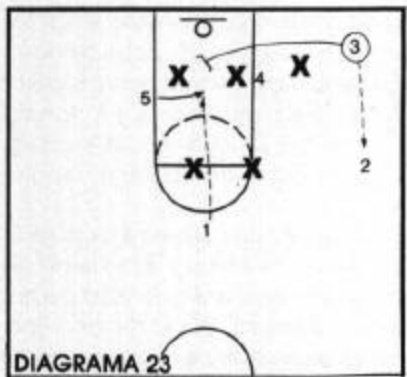
En el *diagrama 24*, (4) debe entrar en el área para tener ocupado al defensor central de la zona. (1) pasa a (5) cuando éste aprovecha el bloqueo de (3). Si la defensa deja libre a (4), el balón irá a éste mientras (2) se

desplaza hacia la línea de fondo. Si (4) no puede tirar, puede dar el balón a (2) para un buen tiro exterior.



En el *diagrama 25*, la cuarta opción la llamamos "botar" y la hemos sacado de un movimiento que realizaba Moe Iba en TCU. (1) pasa el balón a (2) mientras (4) se va a la esquina. (5) corta por el área y ocupa el puesto de (4) y (3) corta desde el lado débil hacia (4). La opción es un pase de (4) a (3).

En el *diagrama 26* explicamos una opción para el tiro cuando se agota el tiempo. (1) bota hacia la izquierda para obligar la zona a moverse. (5) y (3) preparan el doble bloqueo y (2) corta fuerte bajo el aro para girar



alrededor del doble bloqueo. Si los defensores se pasan de listos y se cierran, (2) finta el corte hacia debajo del aro, (4) bloquea el último defensor y (2) vuelve a salir para recibir y tirar. □

JORNADAS TÉCNICAS INTERNACIONALES SOBRE BALONCESTO FEMENINO

Se celebraron en el INEF de Madrid durante los días 27 y 28 de julio las "Jornadas Técnicas Internacionales sobre Baloncesto Femenino", organizadas por la AEED en colaboración con la FEB, Asociación Europea de Entrenadores y el CSD. Los conferenciantes fueron Chema Buceta, seleccionador nacional femenino; Laslo Kilik, director técnico de la Federación húngara; y Frantisek Kovar, director técnico de la Federación checoslovaca. Asistieron a las conferencias un total de 110 entrenadores y fue un auténtico éxito del basket femenino. Estas "Jornadas" coincidieron con el Campeonato de Europa junior femenino en donde la Selección Española, dirigida por Manolo Coloma, hizo un destacado papel logrando la medalla de plata. El acontecimiento contó con la colaboración también de nuestros patrocinadores Converse y Gatorade.



EL CONTRAATAQUE DESPUES DE UN TIRO FALLIDO

Por **GEORGE PALKE** (Coach Bethel College)

El contraataque del Bethel College comprende tres sistemas: uno de contraataque después de canasta recibida; otro, después de tiro libre y el tercero, aprovechando el error de un tiro del rival.

Nuestro contraataque después de tiro fallido es algo especial ya que se basa ante todo en el pase y después, como opción secundaria, en el dribling. Ello permite a cualquiera de los cinco jugadores en cancha de llenar los cinco carriles. Requiere, por parte de los jugadores, el saber leer la defensa y saber dónde se encuentran los propios compañeros en el desarrollo del contraataque. Este tipo de juego se ha utilizado sea a nivel de high school que a nivel de college. El éxito de nuestro contraataque se explica en resultados: el año pasado, sin utilizarlo, acabamos la temporada con un balance de 12 victorias y 12 derrotas. Esta temporada nuestro balance, con la incorporación fundamental de este contraataque, ha sido un 20-3.

El análisis de como desarrollar el contraataque de la forma más eficaz ha puesto en evidencia cinco factores importantes:

1) Un equipo debe utilizar la transición en los entrenamientos cada vez que hay un cambio en la posesión del balón si quiere ser de verdad un equipo de contraataque.

2) La mayor parte de los equipos intenta defenderse del contraataque parando enseguida el dribling y llenando el centro del campo con los otros defensores.

3) El contraataque puede tener éxito aún utilizando una selección de tiro conservadora, o sea sin arriesgar.

4) La ejecución, más que la rapidez, hace que el contraataque sea

productivo; incluso un equipo relativamente lento puede practicarlo cuando tiene una buena ejecución.

5) A los jugadores les encanta el contraataque.

Las características del jugador para nuestro contraataque son las siguientes:

1) Ser altruista, o sea saber jugar para el equipo.

2) Deseo de correr, rápido en cada posesión de balón.

3) Jugar con los ojos levantados para ver todo el campo.

4) Voluntad de pasar el balón a un compañero desmarcado más adelantado.

5) Capacidad para adoptar las mejores decisiones moviéndose a la máxima velocidad.

Todas estas características se pueden enseñar con un entrenamiento adecuado.

Hay seis fundamentos que requieren un entrenamiento diario por parte de todos los componentes del equipo.

1) La habilidad en saber superar la primera línea de defensa con un buen pase de apertura o un dribling explosivo: es fundamental para un buen contraataque. Los jugadores deben entrenarse en las aperturas largas y las cortas, en las direcciones correctas a tomar y en la lectura de la situación defensiva.

2) El llenar los carriles en la carrera debe ser repetido a diario para conseguir una colocación adecuada y espontánea de los jugadores a lo largo del contraataque.

3) Es vital que todos los jugadores aprendan a ejecutar el pase en movimiento en medio de la defensa. Deben aprender a controlar el propio cuerpo cuando reciben el balón

y mirar hacia un compañero desmarcado.

4) Hay que enseñar cuándo se debe botar y cuándo pasar. La clave de todo está en el enseñar a los jugadores a reconocer antes las oportunidades de pase y después la posibilidad de driblar.

5) Habilidad en ejecutar tiros en penetración moviéndose en medio de la defensa a la máxima velocidad.

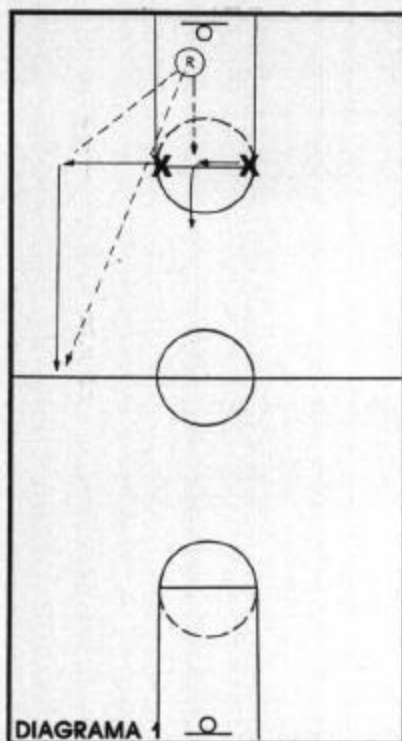
6) Es, finalmente, importante saber pararse y tirar en suspensión; los jugadores deben saber cuál es su radio de tiro y los momentos ideales para efectuar un tiro. Es importante la selección de tiro.

Los conceptos y las estrategias de nuestro contraataque no son complicados de explicar pero requieren un constante entrenamiento para aprenderlos perfectamente.

La clave de todo está en crear una fuerte presión al llevar el balón en el medio campo de ataque y conseguir una ventaja de uno o dos jugadores. Cuando tengamos esta ventaja, seleccionando tiros con buenos porcentajes y con buenos pases, conseguiremos jugar un buen y eficaz baloncesto.

Cuando tengamos posesión de balón, hay que llevarlo hacia adelante lo más rápido posible sin utilizar sistemas peligrosos. El pase de apertura es la mejor manera para superar los primeros defensores. En nuestro contraataque hay tres posibles áreas para los pases de apertura, *diagrama 1*.

a) El área primaria está localizada en nuestro medio campo, cerca de la línea lateral, entre la línea de tiro libre y el lateral. Quien reciba el primer pase antes tiene que correr hacia



el lateral y luego mirar hacia el campo. Ello permite un ángulo más grande para cubrir por parte del defensor. El balón hay que pasarlo a la altura del hombro interior y en profundidad. Esto permitirá al que recibe de ver inmediatamente todo el campo y determinar el siguiente movimiento.

b) La segunda área de pase es a lo largo de la línea lateral, en la zona de medio campo y este pase normalmente es medio bombeado por encima del defensor. Este tipo de pase se utiliza cuando el defensor cubre el primer pase de apertura. Es importante la finta del pasador hacia la zona primaria para luego efectuar el pase más largo.

c) El pase de apertura al centro, en el propio medio campo, se utiliza cuando todas las posibilidades laterales están vedadas.

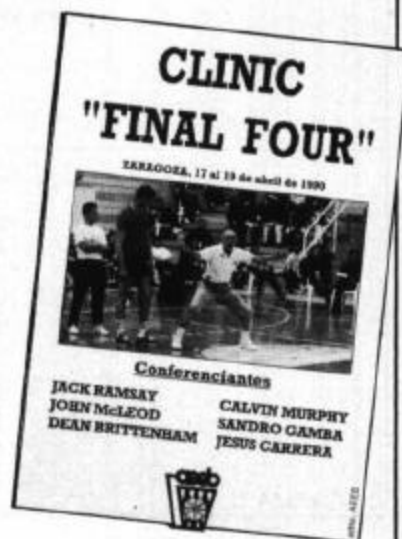
Puntos de enseñanza: al jugador que efectúa el pase de apertura hay que enseñarle a leer la defensa. Cuando el reboteador se gira hacia el exterior con el balón, debe buscar a los defensores en el área primaria de apertura; si no están, enseguida el pase. Si, por el contrario, encuentra defensores, utiliza la primera o la segunda opción. Hay que entrenar este punto con un ejercicio específico.

Libro del

CLINIC "FINAL FOUR"

Conferenciantes:

**JACK RAMSAY
JOHN McLEOD
CALVIN MURPHY
DEAN BRITTENHAM
SANDRO GAMBA
JESUS CARRERA**



Temas:

- ✓ La defensa (Ramsay)
- ✓ Ataque con poste alto (McLeod)
- ✓ Contraataque (McLeod)
- ✓ Passing Game (McLeod)
- ✓ Fundamentos (Murphy)
- ✓ Rapidez y coordinación de pies (Brittenham)
- ✓ Mejora de las cualidades atléticas (Brittenham)
- ✓ Ataque a la zona (Gamba)
- ✓ Tiro de tres puntos (Gamba)
- ✓ Preparación de un campeonato (Carrera)

Precios:

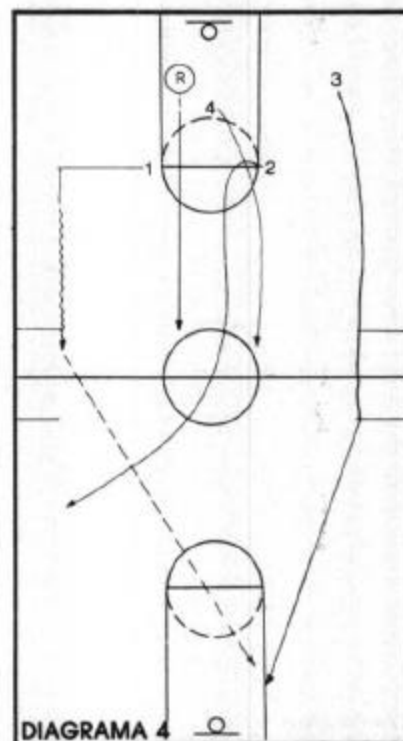
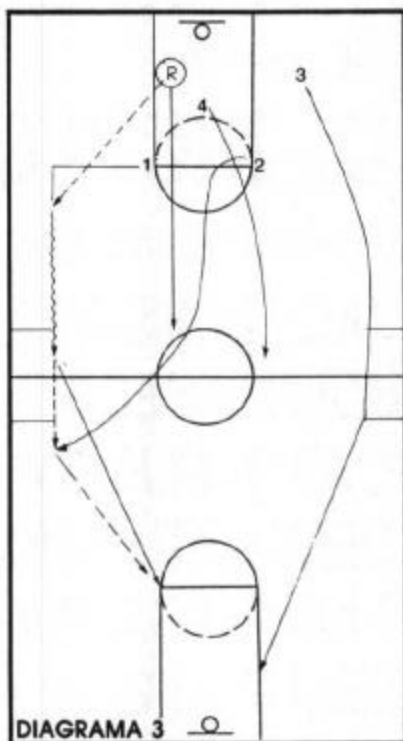
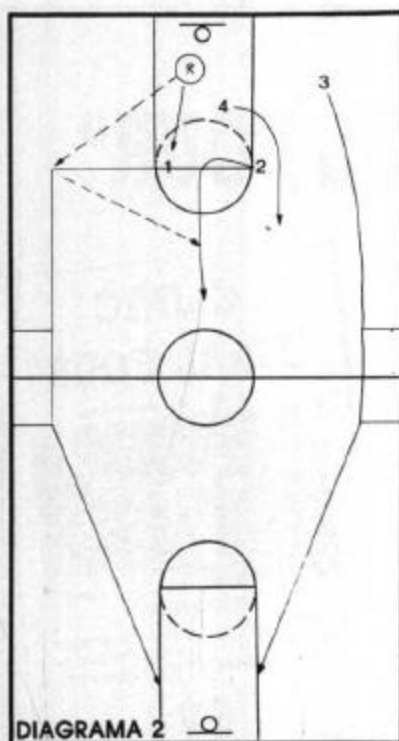
1.000 ptas. más gastos de envío.

Pedido contrareembolso a la AEEB.

Jorge Juan, 82, 5ª 1ª - 28009 MADRID

Teléfonos: (91) 575 35 65-575 21 81

FAX: (91) 577 50 73



La última forma de llevar el contraataque es a través de un dribling explosivo. Es el último recurso y la forma más lenta para hacer llegar el balón en zona de juego efectivo. Si un jugador decide adelantar botando nosotros le enseñamos que intente pasar el balón hacia adelante en uno de los carriles lo más rápido posible.

El jugador que recibe la apertura normalmente es el que más lejos está del balón en el lado donde éste rebota. Si el balón cae hacia el centro del campo, la apertura realizarla siempre por el lado izquierdo.

Cuando se pasa el balón, inicia el contraataque y todos deben correr y llenar los respectivos carriles, *diagrama 2*.

El jugador más alejado de la canasta en el lado contrario al rebote será el hombre de centro de nuestro contraataque. Debe sincronizar su propio corte en el pasillo central de manera que puede recibir el balón justo en el momento en el que se desplaza hacia el mismo. El que recibe el pase de apertura tiene que mirar hacia el centro mientras está corriendo por su banda botando con la mano exterior. Su segundo bote es la señal para que el jugador del centro

utilice la opción "square out" que luego explicaremos. El balón siempre se bota en el lateral y se pasa al centro.

Mientras el jugador de apertura y el del centro inician el contraataque, el jugador del lado opuesto al reboteador va a ocupar el carril contrario al balón en un rápido sprint manteniéndose muy cerca de la línea lateral. Cuando pasa de medio campo entonces efectúa un corte fuerte hacia el poste bajo del mismo lado. Si no recibe el balón continuará el movimiento de corte a través del área para terminar en el lado contrario cerca de la línea de fondo.

Punto importante: los jugadores que corren por la banda deben hacerlo muy rápido, estar muy abiertos y saber siempre donde está el balón. El reboteador y el jugador que quedan son los frailers. Ellos correrán en los dos carriles que corresponden a una línea imaginaria entre el extremo de un tablero de un lado hasta el otro lado. Su objetivo es llegar en posición de poste bajo en el lado contrario a tiempo para poder recuperar un eventual rebote en caso de tiro fallido.

Punto importante: el primero que ocupa un carril, lo mantiene; el se-

gundo, entonces, se desplaza en el lado contrario.

Una vez el balón esté en el centro y los carriles ocupados, tenemos una ola de cinco atacantes que se desplaza hacia el aro contrario. En este momento el hombre con balón debe mirar de pasar al compañero que está libre en la posición más adelantada. Este hombre con balón no debe iniciar automáticamente el dribling, antes debe mirar, luego si no puede pasar continúa hasta la esquina superior del área y ahí se parará, sea que tenga el balón, sea que no lo tenga. La única excepción es cuando la defensa se abre y este jugador tiene el balón: entonces penetra directamente a canasta.

Punto importante: no queremos que el jugador del centro entre en el área y luego pase. Es muy fácil para quien defiende hacerlo frente a dos atacantes y cerrar las líneas de pase cuando el jugador del centro se excede en la entrada. No permitimos ningún pase del jugador del centro a un trailer a la altura del tiro libre; cualquier pase a los trailers se realizan cuando estos están en medio del área o en el poste bajo. Este jugador del centro además tiene la responsabilidad del balance defensivo.

Este último aspecto es muy importante; en toda la temporada no nos han hecho ningún contraataque claro cuando el hombre del centro controlaba el balance defensivo.

Toda lo hablado hasta ahora es el contraataque perfecto y nuestro objetivo es lograr que se realice con 3-4 pases sin que el balón toque el suelo. En ocasiones, lo conseguimos dos o tres veces a lo largo de un partido.

Cuando el centro del campo está bien controlado por la defensa entonces nosotros desarrollamos nuestro "Square out", que es un contraataque lateral que implica botar a lo largo de la línea de banda. Cuando el jugador que recibe la apertura se da cuenta de la imposibilidad de ir por el centro, entonces comienza a botar. El jugador del centro se da cuenta de ello y sprinta en el carril lateral en el mismo lado del balón por delante del botador. El que tiene el balón entonces juega un "da y sigue" con su compañero, pasando hacia delante y cortando hacia canasta, *diagrama 3*.

Esta oportunidad nos permite anotar en algunas ocasiones, pero también nos facilita dos opciones más. Cuando el jugador del centro se va al lateral, casi siempre la defensa le sigue y ello permitirá al jugador que lleva el balón de efectuar un pase transversal hacia el jugador que corre por el carril del lado contrario del campo justamente cuando llega a la esquina superior del área, *diagrama 4*.

Además la acción de cruce del jugador con balón y de su compañero del lado contrario abrirá espacios para que los trailers consigan fáciles canastas. El jugador del centro será siempre nuestro balance defensivo aunque se haya desplazado a un lateral.

Todos nuestros sistemas acaban con estas reglas:

1) Si conseguimos una ventaja, efectuamos un tiro que sabemos poder convertir en el 50% de los casos.

2) Si vamos igualados, tenemos que buscar tiros con mayor porcentaje de realización (70%).

3) Si estamos en inferioridad nú-



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.^a ODRIÓZOLA.



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

AthleteCare
Johnson & Johnson

merica sólo efectuamos tiros seguros al 100%.

Si no conseguimos canasta en nuestro contraataque entonces des-arrollamos nuestro contraataque secundario y a continuación nuestros sistemas de ataque. El contraataque secundario permite a nuestro jugadores reorganizarse en las posiciones que faciliten nuestro ataque. Es además un buen momento para anotar porque muchos equipos se relajan por un instante cada vez que piensan que han parado el contraataque.

Hay diez tipos de problemas que nosotros intentamos constantemente eliminar en los entrenamientos.

1) El reboteador se gira interiormente (dentro de la defensa) y ello nos dificulta la correcta secuencia del pase de apertura.

2) Quien recibe la apertura no corta decidido hacia la línea lateral antes de abrirse hacia el centro del campo.

3) El jugador que va por el centro no se desplaza hacia el balón. Nosotros utilizamos obstáculos en los entrenamientos para obligar a nuestros jugadores a cortar de la forma correcta. Los obstáculos se ponen en la esquina superior del área en el medio campo defensivo y el jugador del centro debe correr exactamente por los carriles marcados, de lo contrario el contraataque se repite.

4) Quien recibe el balón de apertura bota mientras el jugador del centro está desmarcado.

5) El jugador del centro se complica la vida en la penetración perdiendo así buenos ángulos de pase. Para eliminar este problema, también aquí utilizamos obstáculos y marcamos pasillos.

6) Quien corre por fuera no está bien abierto y efectúa un corte en parábola en lugar de cortar recto.

7) Algunos jugadores intentan pases forzados o demasiado arries-

gados.

8) Los trailers no corren bastante rápidos.

9) Algunos jugadores efectúan tiros con bajo porcentaje de acierto. Para evitarlo, nosotros hacemos estadísticas en los entrenamientos de todo lo que concierne tiros y demostramos, con los resultados recogidos, a los jugadores dónde están los fallos o los aciertos y demostrarle cuándo y de dónde deben tirar.

10) Hay jugadores que en el contraataque no saben donde está el balón.

Quiero que se entienda que esta es una exposición teórica de todo lo que nosotros hacemos en la práctica y que la preparación de un buen contraataque hay que efectuarla a partir de tener las ideas muy claras y posteriormente dividirlo en ejercicios para entrenar, antes, unas partes y posteriormente todo el desarrollo del mismo contraataque. □

EJERCICIOS EN PROGRESION PARA ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO (V)

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

Ejercicios de movimiento de balón (pases): (1) pasa a (3) y va a ocupar la posición de éste. (2) corta hacia canasta y recibe el pase de (3) que irá, sucesivamente, al rebote del tiro o penetración; (2), una vez tirado, se abrirá en el lado contrario para recibir el pase de apertura. (2) pasará a (4) y así en continuación. Este ejercicio, *diagrama 1*, hay que realizarlo a la máxima velocidad. La rotación es: (1) por (3); (3) por (2) y (2) por (1).

Ejercicio de pases en línea: es un ejercicio de reacción, de pases y de acondicionamiento físico. Los dos jugadores, *diagrama 2*, se pasan el balón moviéndose sobre la línea del área y pueden efectuar cualquier tipo de pase. El ejercicio puede durar

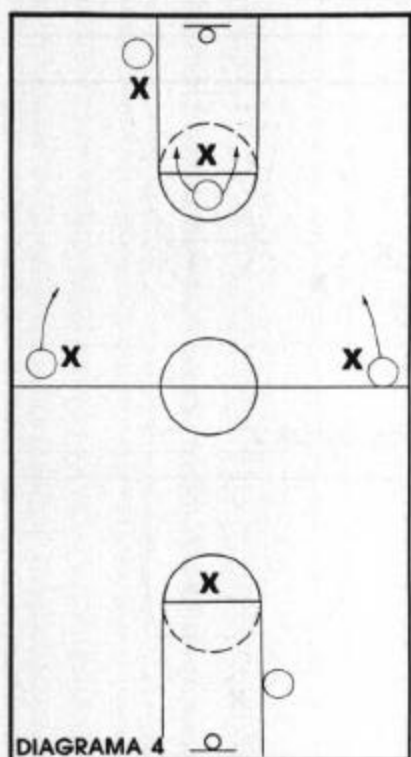
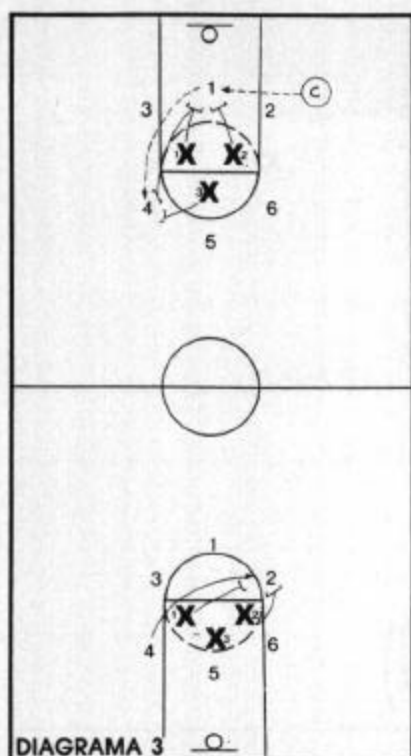


desde 30 segundos a un minuto.

Ejercicio de pressing: se colocan seis o más jugadores en la parte exterior del círculo, *diagrama 3*; el entrenador pasará el balón al jugador (1).



Enseguida (X1) y (X2) irán hacia (1) para cerrarle mientras (X3) realiza una labor de intercepción. (1) pasa a (4); entonces (X1) y (X3) harán pressing y (X2) interceptará. (4) pasa a (2); en-



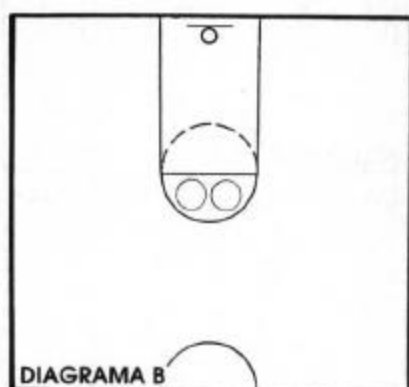
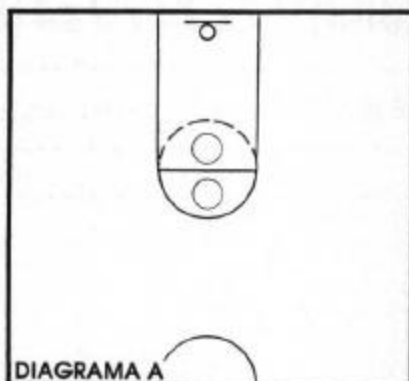
tonces serán (X2) y (X1) quien presionan y (X3) quien intercepta. (X1) siempre hará presión mientras (X2) y (X3) se alternan en presionar e interceptar. Si el balón es cortado, quien lo pierde irá al centro a defender y quien lo recupera saldrá fuera a pasar. El objetivo de los defensores no es recu-

perar el balón directamente sino intentar que se hagan malos pases. Los que están pasando no pueden hacerlo al jugador inmediatamente al lado sino que deben saltar por lo menos uno.

Defensa todo campo (pressing individual): Simplemente hay que presionar a todo campo intentando que el balón vaya siempre por la parte exterior a lo largo del perímetro del campo. Cada vez que el balón va en medio se debe:

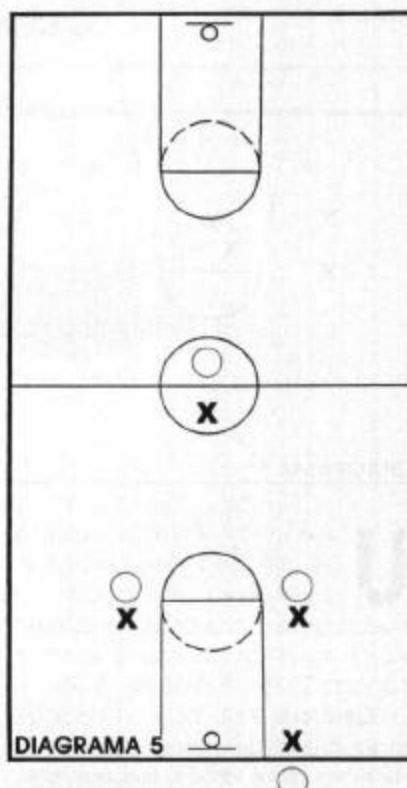
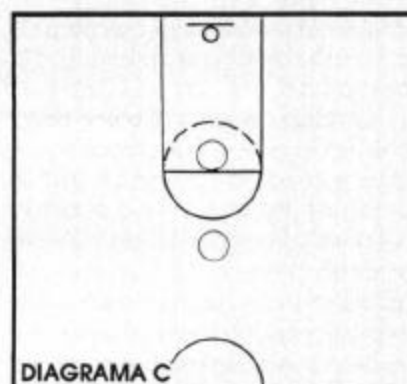
- Realizar un 2c1
- Efectuar un "run and jump" (corre y salta)
- Jugar presionando normalmente para volver a la situación inicial, *diagrama 4*.

En los *diagramas A, B, C y D*, algunos tipos de alineaciones frontales.



Ejercicio de 4c4 a todo campo: (1) pone el balón en juego para (2), (3) o (4). Los defensores defienden individual presionando al balón. Si los atacantes consiguen pasar medio campo, antes de tirar deben como mínimo efectuar diez pases. Para parar el ataque, la defensa debe lograr posesión de balón antes de que haya un tiro, *diagrama 5*.

Corte y ayuda: A una señal (gol-



peo del balón con la mano), (1) corre de forma explosiva hacia el balón mientras (A) debe intentar bloquearlo. Si (1) es parado de forma correcta, el entrenador pasará a (2) que se ha desmarcado hacia abajo. (A) irá rápidamente a defender a (2). Si el entrenador consigue pasar a (1),

cogerá otro balón y lo pasará a (2) obligando a (A) a ir a defender a (2), *diagrama 6*.

Ejercicio de saltar al balón (2c2): el ejercicio se puede realizar en cualquier parte de la cancha. (1) y (2) se pasan de forma continua el balón. Los defensores saltan hacia la pelota mirando al atacante. Hay que asegurarse de que, quien reciba el balón, lo logre por la parte exterior y que los defensores cierren la línea de pase, *diagrama 7*. □



DIAGRAMA 6

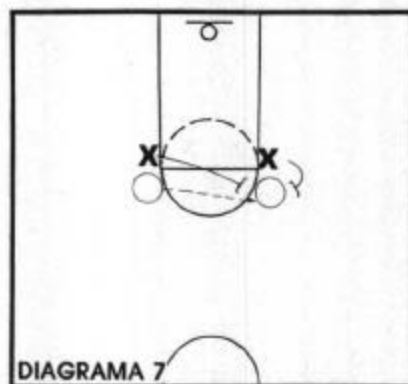


DIAGRAMA 7

TRABAJO ESPECIFICO PARA ALEROS Y PIVOTS (III)

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

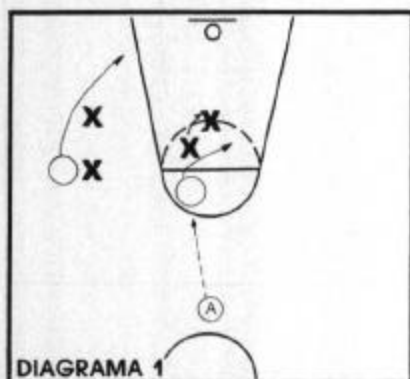


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2



DIAGRAMA 4

Un buen movimiento en el poste alto, cuando se recibe un pase para una acción de puerta atrás (back door), es el reverso, finta de pase, vuelta frente a canasta y tiro, *diagramas 1 y 2*.

Ejercicio 2c2: La finalidad del ataque es saber leer la defensa. La defensa, por su parte, debe mantener la iniciativa, no ofrecer alternativas al ataque, trabajar con el antebrazo en las penetraciones. En el body check utilizar el pecho no los brazos, *diagrama 3*.

Ataque contra una defensa que cambia en los bloqueos.

a) Da y sigue; el alero que recibe, deja el balón al compañero, efectúa

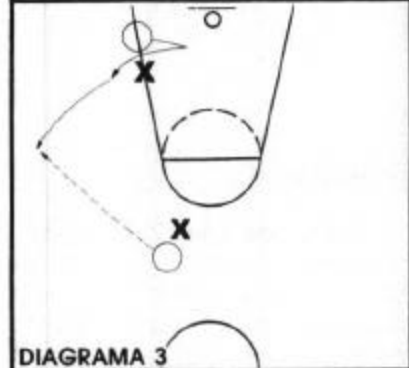


DIAGRAMA 3

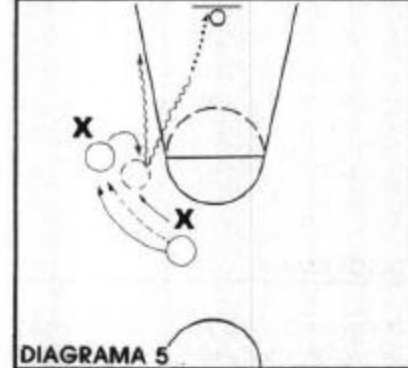


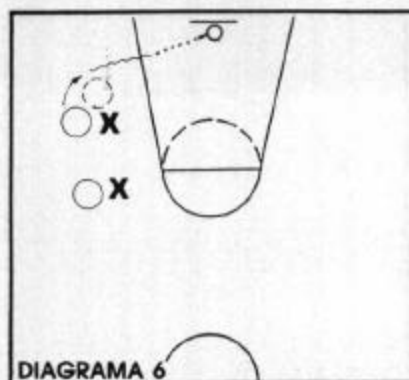
DIAGRAMA 5

un reverso, bloquea a su rival y se dirige antes hacia la línea de tiro libre para abrir ángulo de pase y luego corta hacia canasta, *diagrama 4*.

b) El alero finta al dar el balón, realiza

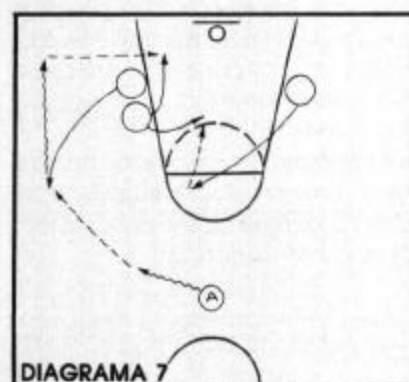
un reverso entre dos defensores y va hacia canasta botando, *diagrama 5*.

c) El alero también puede finta el devolver el balón, reverso hacia el



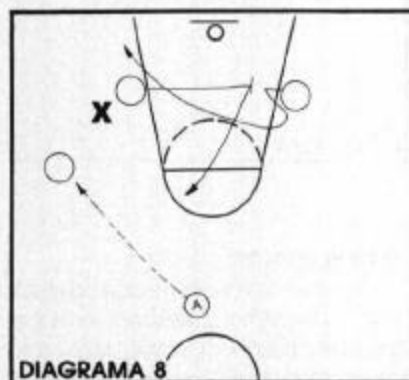
fondo y penetración.

d) Ejercicio de 2c2 obligando a los defensores a cambiar, *diagrama 6*.



3c3 con un apoyo: Se juega con un stack en el lado del balón y un alero en el lado débil. Apertura del stack, estudio de la situación e intentar dar el balón al centro directamente o a través del otro alero que ha cortado en medio, *diagrama 7*; si no es posible, el pivot se va, bloqueando al lado contrario, y el alero del lado débil sustituye en el lado del balón; el pivot del lado débil vuelve a cortar hacia arriba, *diagrama 8*.

Si hay una acción de back door y el alero no recibe el balón, va a bloquear directamente al alero del lado



Libro del

CLINIC DEL MEDITERRANEO

Conferenciantes:

CHUCK DALY

MAURO

DI VINCENZO

MONCHO

MONSALVE



Temas:

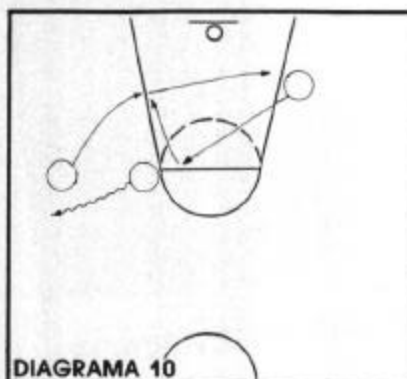
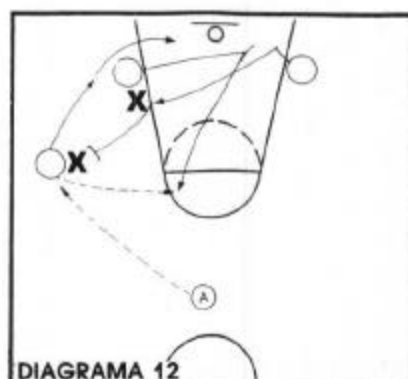
- «El scouting al servicio de la defensa»
- «La transición en la NBA: Detroit Pistons»
- «Desarrollo del juego de ataque de Detroit Pistons»
- «Concentración y poder de reacción en el entrenamiento»
- «Principios de la defensa individual»
- «Ataque a la zona»
- «Metodología de la enseñanza: 4c4 en ataque 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, 5.º 1.º - 28009 MADRID



contrario, *diagrama 9 y 10.*

Si el alero es anticipado, puede

bloquear al poste bajo cambiando-se las posiciones, *diagrama 11.*

En el cambio de posiciones, el alero que llega puede bloquear detrás al alero en el lado fuerte si a éste le marcan agresivamente, *diagrama 12.*

Ejercicios de 1c1: (dos turnos cada jugador en ataque y en defensa, repitiendo 3 o 4 veces cada turno). El objetivo es:

- leer la defensa
- ensayar nuevos movimientos o los que se practican poco.
- mantenerse activos en defensa, no

intentar taponar sino fintar con los brazos arriba (sin levantarse para no perder el equilibrio, siempre ligeramente flexionados); el atacante debe pensar que el defensor está intentando un tapón y por ello quiere penetrar, pero el defensor está preparado: mantiene la iniciativa.

- el alero debe cortar rápido hacia el balón en sincronía con el base, cuando éste está en buena posición, listo para pasar y jugar. □

DE ESPALDA A CANASTA

Por **MARCO CRESPI** (Entrenador de basket de promoción)

De espalda a canasta, coger la posición, llamar el balón, pase, recepción, 1c1: es la ideal terminación de una buena acción ofensiva. Desde el punto de vista didáctico este movimiento es un repaso de prácticamente todos los fundamentos y si no fijense: jugar sin balón, coger la posición, leer la defensa del pivot que marca, utilización del pie pivot, soluciones breves y explosivas, aprender a entrar en la defensa para poder pasar o recibir, leer y penalizar las ayudas defensivas, colaboración del juego interior con el perímetro.

El uno contra uno, de espalda a canasta, con y sin balón, más que cualquier otro uno contra uno, es una necesidad de movimientos cortos y

rápidos a los que los jugadores tendrán que aportar su fantasía y capacidad de entender el juego.

Ganar la posición

Ir al poste bajo y pedir el balón no debe ser un concepto que se mezcle con la idea del juego estático; nuestro jugador debe trabajar en continuidad para mejorar la propia posición según como le defiendan y debe utilizar su cuerpo para poner mayor distancia posible entre la mano de recepción y el brazo del defensor. El objetivo pues es más que coger la posición: es mejorar constantemente la posición.

Por simplicidad y mayor claridad, explicando reglas y elecciones, haremos referencia a la posición del poste bajo en el lado izquierdo del



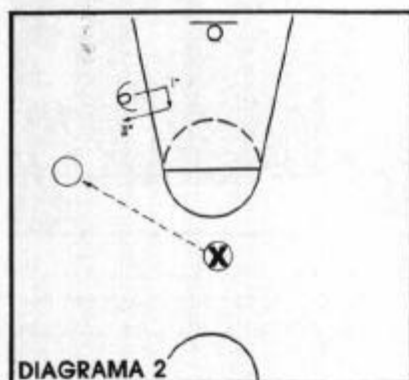
campo.

A) En la cancha

1- Lado fuerte: alinearse, *diagrama 1.* La primera referencia en el juego sin balón es colocarse en la línea balón-canasta, para obligar al

defensor a escoger por dónde quiere anticipar. Alinearse pues, y jugar perpendicular a esta línea imaginaria, perpendicular con el cuerpo y teniendo también el brazo perpendicular a la línea balón-canasta.

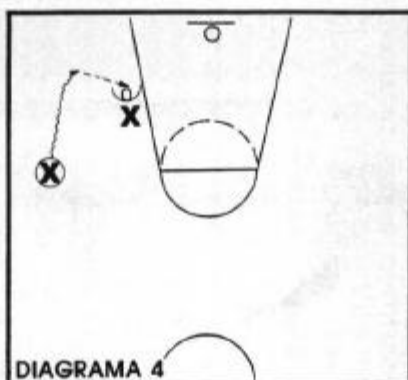
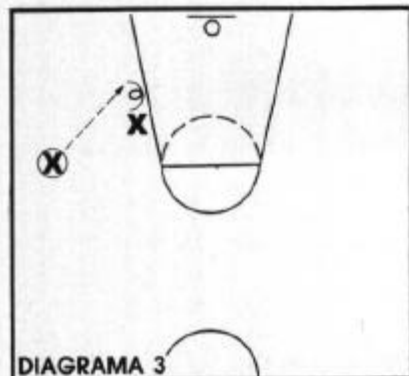
2- En el lado débil: saltar hacia adentro, *diagrama 2*. Cuando el balón está en el lado contrario, o se mueve hacia el pasillo central, nuestro jugador debe cortar dentro del área para recibir o obligar al defensor a anticiparle, para así poder tener, cuando se haya cambiado de lado el balón, una buena ventaja en la lucha por la posición.



B) Contra la defensa

Después de jugar para ganar la posición, ahora nuestro jugador debe leer la defensa y reaccionar para permitir un pase lo más seguro posible. Para ello jugará sin balón haciendo finta de recepción, o sea haciendo ver al defensor que quiere buscar el balón pero sin pedirlo, ya que no ofrecerá a los jugadores de perímetro un blanco definido.

1- Contra anticipación lateral, *diagrama 3*. Si el defensor anticipa interiormente, nuestro jugador mantiene la alineación y trabaja con los



pies y con las piernas para levantar el anticipo, con el fin de crear mayor espacio entre sí y la línea de fondo. Llama el balón con el brazo más alejado y tendiéndolo hacia el balón, nunca hacia la canasta porque ahí permitiría una más fácil labor de ayuda desde el lado débil.

2- Contra anticipación de 3/4 o por delante, *diagrama 4 y 5*.

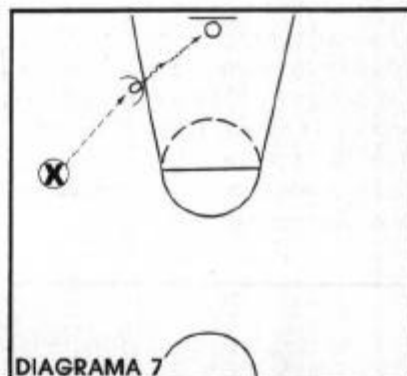


El defensor no permite una recepción directa, no hay línea de pase abierta, es el jugador interior que debe indicar dónde quiere el balón y quién tiene que dárselo. Si la anticipación es 3/4 interior, la línea de pase más abierta está en la línea de fondo. Es la pierna izquierda del defensor que quita la recepción directa; el objetivo pues es el de superar esta pierna, de realizar un paso moviendo la pierna izquierda por encima de la pierna de anticipación para luego efectuar un movimiento de bloqueo terminando con el cuerpo paralelo a la línea de fondo por delante del defensor. Con el brazo, nuestro atacante pedirá el balón en el espacio comprendido en la base de sus pies; el jugador exterior debe, botando, crear el ángulo de pase.



Si la anticipación es 3/4 por el fondo, el jugador juega delante y la pierna a superar será la derecha en el caso de posición cerrada, y la izquierda en el caso de posición abierta. También aquí hay que vencer la anticipación y bloquear para ocupar una posición dirigida hacia el interior del área, casi en paralelo con la línea lateral. El pase será apoyándose en el jugador que está en la zona del poste alto.

3- Contra defensor por detrás, *diagrama 6*. Es fundamental abrir la base de los pies y mantener la distancia con el trasero. Las manos piden el balón juntas (no hay un lado definido de recepción) señalando un pase picado que es el pase mejor protegido por el cuerpo, un lugar donde no llega nunca el brazo del defensor. Es importante ir a coger el balón con un corto pero poderoso salto.



Uno contra uno

Por fin el balón está dentro. Habiendo ya estudiado la posición del defensor en la anticipación, el 1c1 será la normal prosecución del movimiento efectuado para conquistar la posición.

Prefiero que los jugadores, por

cada tipo de recepción, tengan un número reducido de soluciones, ello para crear mayor seguridad, aumentar la velocidad de ejecución, dominar la propia técnica de tiro.

Con anticipación lateral, o por el fondo, el punto de referencia para nuestro atacante es utilizar el pie cercano al defensor como perno para empujarse y abrirse hacia el balón. Si la anticipación es interior hay que deslizarse, ir hacia la línea de fondo para concluir con un tiro protegido, paralelo a la línea de fondo, *diagrama 7*.

Medio paso y enfrentarse: condicionar al defensor realizando medio paso hacia la línea de fondo, el perno es siempre el pie izquierdo, después enfrentarse y tirar aprovechando el tablero.

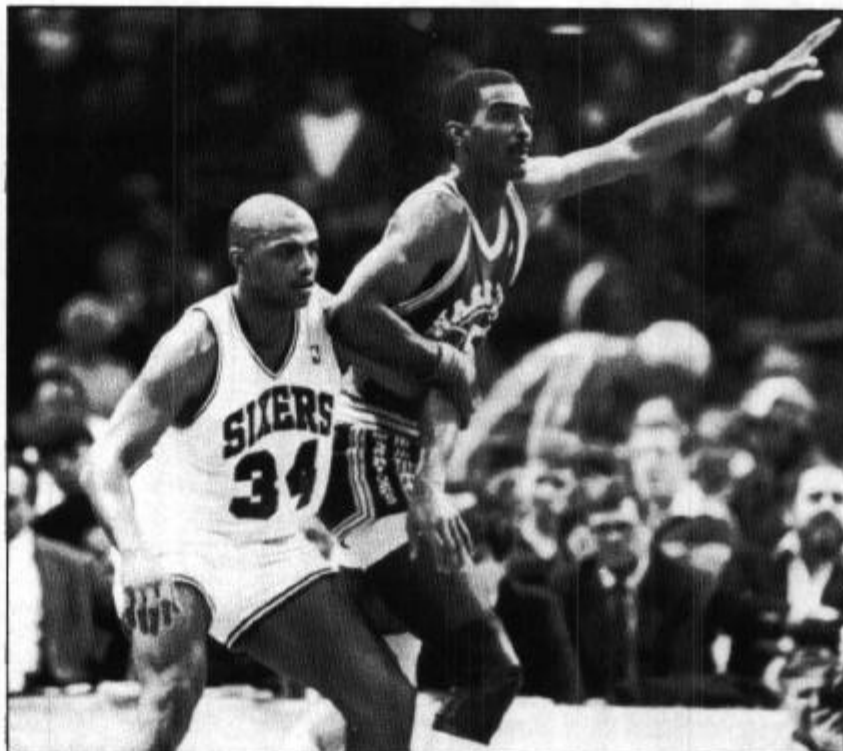
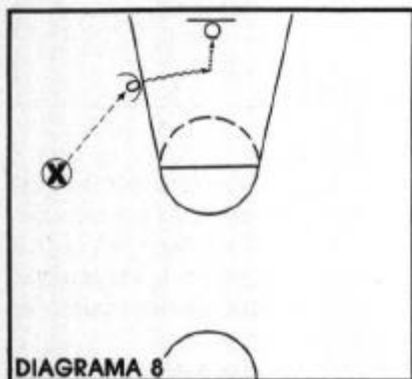
Medio paso, enfrentarse y fondo: después de haberse enfrentado con el defensor, cerrar el espacio, salida hacia el fondo con un solo bote o con la utilización del pie perno.

Medio paso, enfrentarse y centro: salida hacia el centro, misma mano, mismo pie y semiganchito.

Si la anticipación es por el fondo, la mejor elección es el paso y gancho empujándose con el pie derecho. Si quiere tirar, enfrentarse rápido utilizando el pie perno izquierdo y tirar.

Con defensor detrás, hay que trabajar más en la seguridad de los movimientos, la confianza en sus movimientos.

Regular más 90 grados: botar hacia atrás manteniendo la posición y tirar con el cuerpo girado de 90 grados a tablero utilizando un semiganchito con la mano derecha, empujándose en el salto con ambos pies, *diagrama 8*.



Regular más giro: misma posición anterior, el defensor cierra el centro, entonces giro para terminar con los pies paralelos a la línea de fondo y a la misma altura para disponer de mejor elevación.

Tiro: si el defensor está detrás, castígame enseguida enfrentandote y tirando. Aquí se puede utilizar cualquiera de los pies perno; si el defensor protege un lado, utilizamos el que sirva para alejarse y poder tirar.

Si la recepción del balón es cerca de la línea de fondo y no hay espacio suficiente para jugar uno contra uno de espalda a canasta, nuestros jugadores, *diagrama 9*, se enfrentan rápidamente a la canasta, utilizando un giro dorsal sobre el pie perno derecho, el que está más cerca a la línea



de fondo.

Las soluciones son las siguientes:

a) Si el defensor se queda alejado, tirar enseguida.

b) Si el defensor se acerca, salida en dribling cruzado hacia el centro donde hay espacio para jugar 1c1 y tirar protegiéndose con el cuerpo.

c) Otra opción es acercarse al defensor y cuando nos cierra el centro, giro y bloqueo para tirar desde abajo.

d) Si el defensor duda, salida cruzada, bote y tiro en suspensión, *diagrama 10*.

e) Después del bote, el defensor cierra espacios: utilización del pie perno, bloquearle y tiro con el cuerpo paralelo a la línea de fondo campo. □



BASKET FEMENINO EN AMERICA (y II)

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

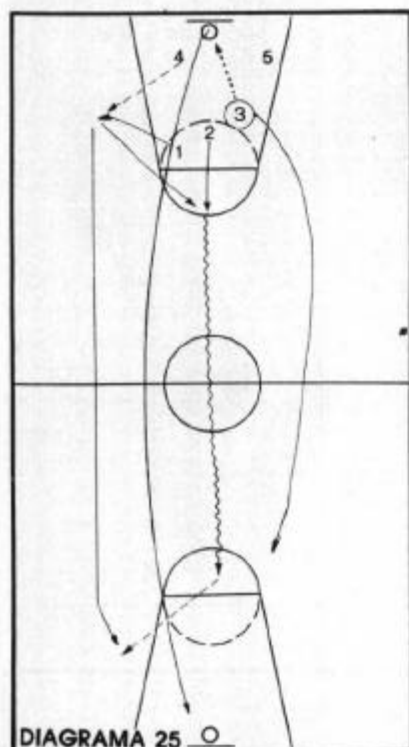
En esta segunda parte continuamos en la explicación de los entrenamientos que presencié en mi viaje a Estados Unidos.

Cuarto entrenamiento

10 minutos de tiro por pareja

10 minutos de estiramientos

10 minutos de contraataque de 4c0 como en el diagrama 15 del artículo del número anterior.



10 minutos de contraataque 5c0 de la siguiente forma, *diagrama 25*. Las jugadoras colocadas como en el diagrama; (3) tira, (4) coge el rebote y realiza el pase de apertura a (1); ésta pasa a (2) que lleva el balón rápidamente por el medio. La terminación será así: (1) pasa a (2), (4) corta al poste bajo en el lado del balón; (1) devuelve a (2), que se ha desmarcado, mientras (4) se coloca en el poste bajo del lado débil; (5) sustituye a (4), (2) gira el balón a (3)



que da a (4) que termina la acción, *diagrama 26*.

10 minutos de repaso del juego de ataque.

60 minutos de 5c5 todo campo.



Quinto entrenamiento

5 minutos de tiro por libre

10 minutos de estiramientos

10 minutos de tiro por parejas en seis canastas contando el porcentaje de realización en 1 minuto de tiempo. Al finalizar el ejercicio, *diagrama 27*, se apuntan los porcentajes de cada jugadora.

10 minutos de rueda

10 minutos de 1c1 a todo campo en zig-zag, tal como se explica en el *diagrama 3* del artículo anterior.

10 minutos de 5c0 a medio campo para repasar el juego de ataque.

Variante a: contra defensa indivi-

dual. (1) pasa a (3) y bloquea a (2); (3) pasa a (2) y ésta a (1) que, tras el bloqueo, se abre en posición de escolta en el lado débil y pasa a (4) que realiza un corte flash, *diagrama 28*.

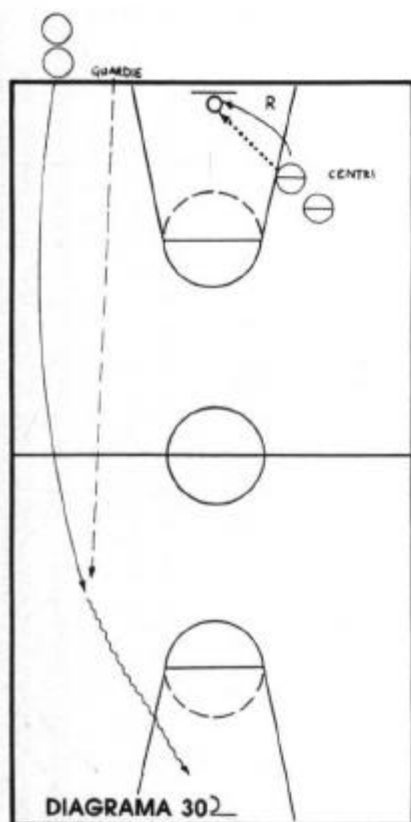


Variante b: movimiento aconsejado contra la zona, si (3) pasa a (5), puede jugar 1c1 o girar el balón a (2) en el lado débil que, a su vez, pasa a (4) en corte flash, *diagrama 29*.

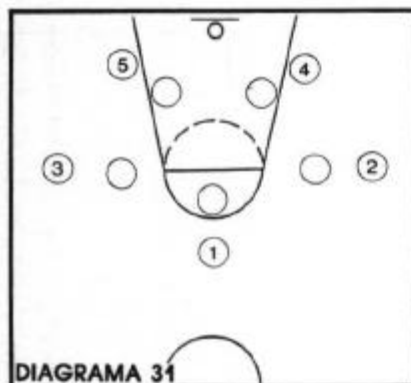


15 minutos de repaso del contraataque 4c0 y 5c0 como en los *diagramas 15 y 25*.

10 minutos de ejercicios del pase de baseball para acostumbrar a efectuar una puesta en juego rápida después de canasta. Las jugadoras colocadas como en el *diagrama 30*; (1) tira, va a coger el rebote, efectúa dos pasos fuera de la línea de fondo

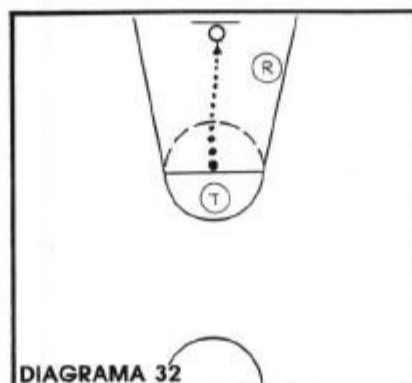
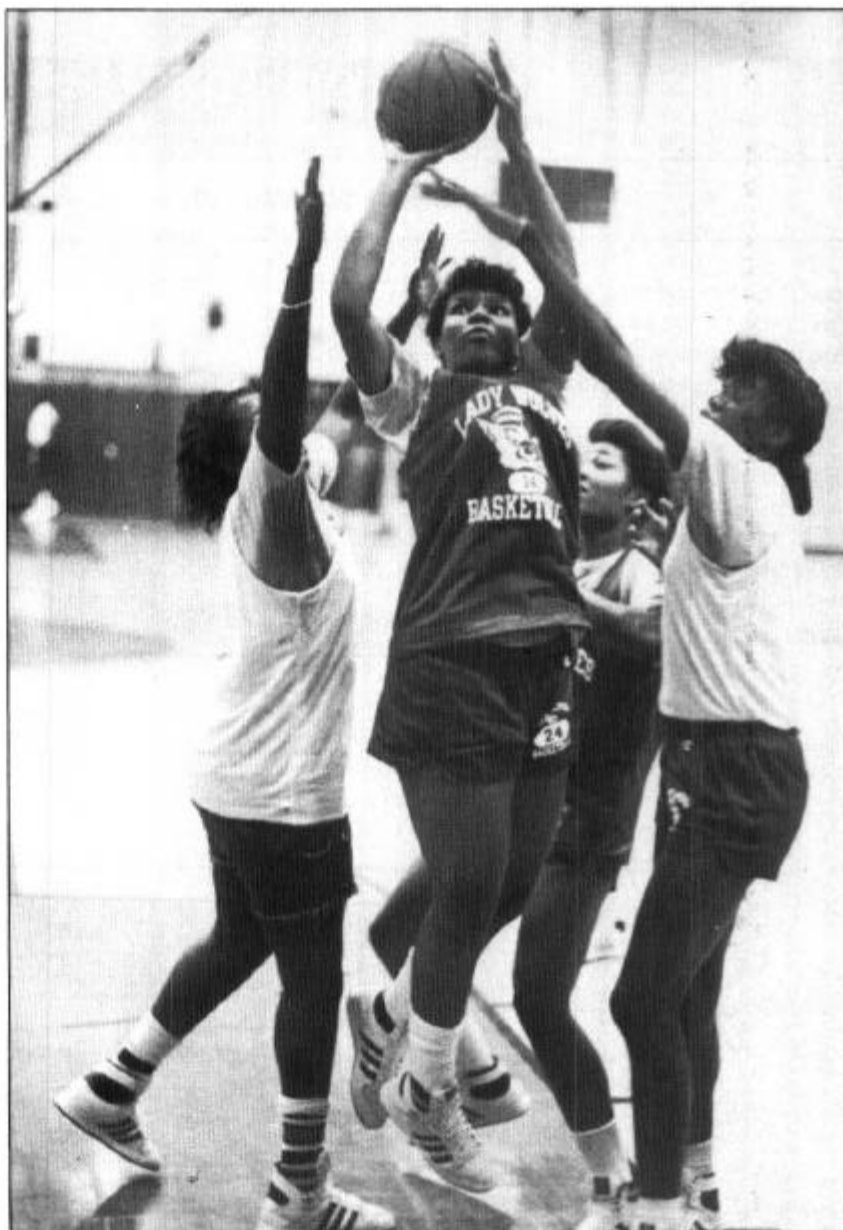


ocupando una posición lateral con respecto al tablero; contemporaneamente (2) sale a toda velocidad en contraataque y recibe el pase de balón de (1) y concluye a canasta.



30 minutos de 5c5 a medio campo con la regla de que el equipo que ataca tiene tres posesiones de balón, mientras el equipo defensor, después de la conclusión de la tercera posesión de balón de los atacantes, organiza un contraataque de 5 hacia la otra canasta, diagrama 31.

10 minutos de tiros libres en seis canastas; cada jugadora realiza 5 tiros

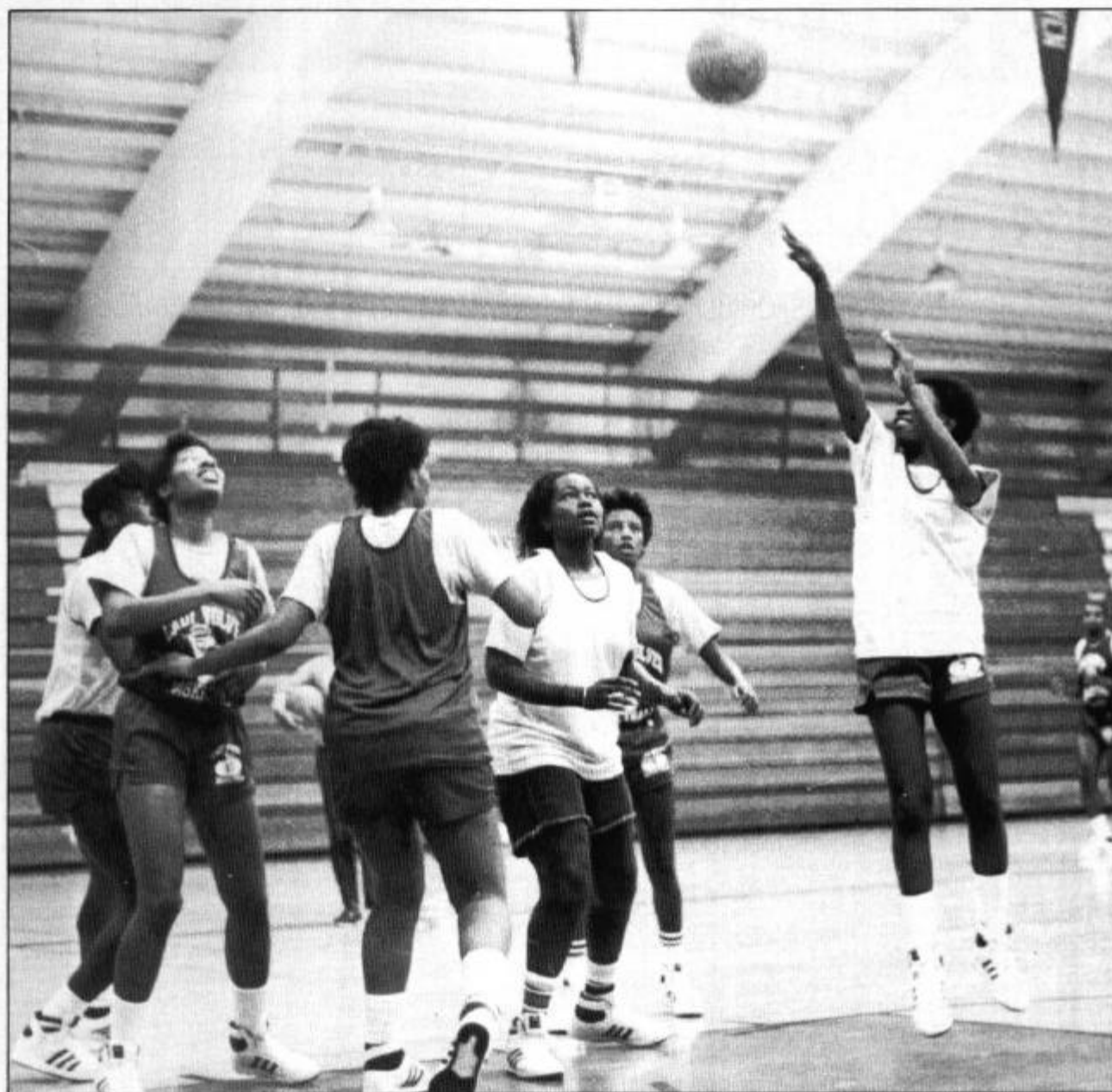


libres consecutivos, diagrama 32.

Sexto entrenamiento:
5 minutos de dribling



10 minutos de estiramientos
10 minutos de contraataque 4c0 como en el diagrama 15.



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

15 minutos 2c2 como en el diagrama



ma 5.

20 minutos de 3c3 a medio campo, diagrama 33. (1) pasa a (2) y (X2) obliga a estar en la franja lateral a (2). Cuando (2) empieza a botar, (X2) salta e intenta colocarse con su propio cuerpo por delante obligando a (2) a efectuar un giro o reverso. En este momento, cuando (2) está de espaldas al centro del campo, (X1) va a realizar un 2c1 ocupando todo el espacio posible, bien flexionado y brazos arriba para obligar a dar un pase lento. Mientras, (X3) corre a anticipar a (1) que ha entrado en el campo y (X2) corre a defender a (3).

2 minutos en descanso

10 minutos de reunión técnica para hablar del partido jugado el día anterior. Se contempla una variante al juego de ataque contra la zona, diagrama 34. Cuando el balón desde la esquina va hacia el base, el pivot bajo del lado débil puede realizar un corte al poste alto y recibir del base para efectuar un pase al poste bajo que corta o dar el balón al escolta (3) que se ha desplazado hacia la esquina del lado débil.

30 minutos de 5c5 todo campo competitivo. □



EDITORIAL-DISTRIBUIDORA Y LIBRERIA DEPORTIVA

D.N.I.: 2429347-H

Plaza de Pontejos, 2 y Paz, 4 28012 MADRID

Teléf. 521 38 68 y 522 78 73

RELACION DE OBRAS DISPONIBLES DE BALONCESTO Y PREPARACION FISICA APLICADA

	PRECIO I.I.
— ASI ES EL BALONCESTO	106,— Ptas.
— BALONCESTO- Formación técnica, táctica, entrenamiento de Gladman	1.275,— Ptas.
— BALONCESTO- 27 DIAPOSITIVAS	1.600,— Ptas.
— BALONCESTO- TERRENO, BASES, TECNICAS, ATAQUES Y DEFENSA, de Hernández	590,— Ptas.
— BALONCESTO, ANTECEDENTES, FUNDAMENTOS, MARCAJES, de Forum	650,— Ptas.
— BALONCESTO, EL ATAQUE, de Giancarlo Primo	850,— Ptas.
— BALONCESTO, LA DEFENSA, de Giancarlo Primo	850,— Ptas.
— BALONCESTO DE ATAQUE. LAS MEJORES TECNICAS DEL JUEGO OFENSIVO, Healey	1.410,— Ptas.
— BALONCESTO- ENSAYO DE SU METODOLOGIA PARA PARTICIPANTES, de Bonaventura	371,— Ptas.
— BALONCESTO- REGLAS DE JUEGO Y MANUAL PRACTICO, de Lázaro	370,— Ptas.
— BALONCESTO, TECNICA Y ESTRATEGIA, de Everest D. Dean	1.420,— Ptas.
— BASQUETBOLL- METODOLOGIA PARA SU ENSEÑANZA, de Dayuto	3.000,— Ptas.
— BASQUETBOLL MODERNO, de Alex Muller	480,— Ptas.
— BASQUETBALL A PRESION, de Forquet	2.728,— Ptas.
— BASQUETBALL- SPORT ILLUSTRATED, de Lifer, Duke y Long	636,— Ptas.
— BASKETBALL, TECNICA Y TACTICA, de Kirkow	2.190,— Ptas.
— BASKETBALL VARONIL, de Alheim	425,— Ptas.
— CLINIC INTERNACIONAL DE PERUGIA, de Cesare Rubini	1.590,— Ptas.
— CLINICS MUNDOBASKET ESPAÑA'86, de F.E.B.	1.590,— Ptas.
— COMO SE HACE UN JUGADOR DE BALONCESTO, de Forquet	1.908,— Ptas.
— EL ENTRENADOR DE BALONCESTO- CONOCIMIENTOS TECNICO TACTICOS, de Bosc.	2.220,— Ptas.
— ENTRENAMIENTO DE BASQUETBOLISTA, de Kirkow	2.728,— Ptas.
— GUIA OFICIAL LIGA 1987-88, de la A.L.Baloncesto	636,— Ptas.
— EL LIBRO DE ORO DEL BASQUET, de Fernando Font	7.000,— Ptas.
— MINICESTO, APRENDIZAJE, COMPETICION, de Closas y Coll	1.280,— Ptas.
— EL JUGADOR INFANTIL DE BALONCESTO. I. USA	215,— Ptas.
— MINI-BASKET, de Gerardo Asin	955,— Ptas.
— PEDAGOGIA DE BALONCESTO, de Peiro y Sampietro	980,— Ptas.
— PELOTA AL CESTO, TECNICAS Y TRABAJOS DE APLICACION, de Sara Closas	2.480,— Ptas.
— REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO, R.F.B.	265,— Ptas.
— SPORTATIC-CARPETA MAGNETICA UTIL PARA EL ENTRENADOR CON FICHAS	2.120,— Ptas.
— BASKET "USA"- Cuatro Tomos debidamente encuadrados- Precio cada uno	3.350,— Ptas.
— BALONCESTO, ATAQUES, DEFENSAS MULTIPLES, de Dean Smith (precio aprox.)	3.000,— Ptas.
— QUINTA PERSONAL, de Montserrat Torrecilla	795,— Ptas.

OBRAS EN DISTINTOS IDIOMAS, FRANCES E INGLES, CONSULTEN TITULOS Y PRECIOS

TARJETA DE PEDIDO

NOMBRE Y APELLIDOS

DOMICILIO

POBLACION

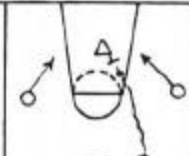
RUEGO REMITAN CONTRA REEMBOLSO LAS SIGUIENTES OBRAS:

EJEMPLARES TITULO AUTOR PESETAS

Se dispone además de 8500 títulos deportivos de toda clase de deportes. Soliciten catálogo gratuito.

FUNDAMENTOS DE ATAQUE

5. EL CONTRAATAQUE 4c3

A. LA SITUACION 3c1 1) GEOMETRIA NORMAL a) ¿EL BASE JUEGA? b) DEFENSA MARCA TRES 2) CAMBIAR LA GEOMETRIA a) ¿EL ALERO JUEGA? b) DEFENSOR GIRA	 Entrada no Entrada si	 Tiro no Tiro si	 Pase no Pase si	 No Si
B. LA SITUACION 4c2 1) DOS GEOMETRIAS a) BASE Y TRAILER b) DOS ALEROS 2) AHORA 3c2 MAS 1 a) BASE JUEGA b) TRAILER MANDA	 Tiro	 Pase	 Desplaza	 Parado
C. LA SITUACION 4c3 1) TRAILER PARA a) BASE JUEGA b) TRAILER JUEGA 2) TRAILER CORTA a) BASE JUEGA b) TRAILER JUEGA	 Inversion	 Entra	 Corte alero	 Inversion
D. TRAILER BAJO 1) BLOQUEO VERTICAL a) CORTES INTERIORES b) CORTES EXTERIORES 2) BLOQUEO HORIZONTAL a) BLOQUEO DEL TRAILER b) BLOQUEO DEL ALERO	 Esquina	 Corto	 Angulo	 Puerta atrás

5. EL CONTRAATAQUE 4c3

A. La situación 3c1 es aquella en donde la ventaja numérica es netamente a favor del equipo atacante. Es lógico: hay tres atacantes y un defensor. El factor numérico, de todas formas, es sólo un aspecto del contraataque. Lo que más cuenta es la situación geométrica. Esto está claro: si incluso estuviéramos cinco contra uno, si los cinco estuviesen todos en el mismo sitio no serviría de nada.

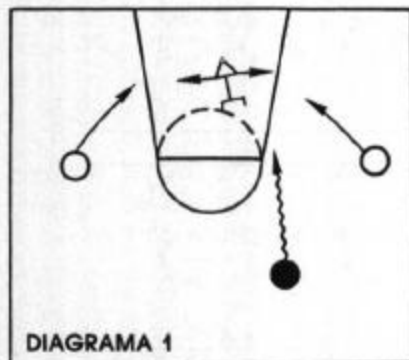


DIAGRAMA 1

1) La geometría normal.

a) **¿El base juega?** En el diagrama 1, nos damos cuenta como el balón se queda en las manos del botador. Nos damos cuenta también que el defensor logra, con facilidad, cerrar la línea de penetración y al mismo tiempo echarle una ojeada a los cortadores. En el diagrama 2, hay un pase base-ala que desplaza al defensor, dejando todo el lado izquierdo del campo libre. Simple y eficaz.

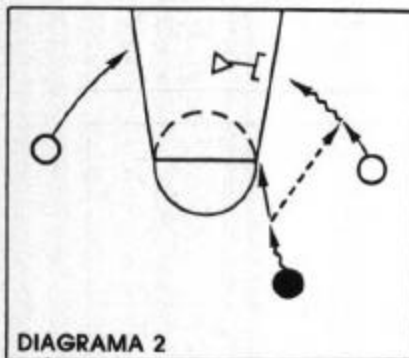


DIAGRAMA 2

b) **El defensor marca tres rivales.** Si el balón permanece en el centro, diagrama 3, y hay un tiro del base, el

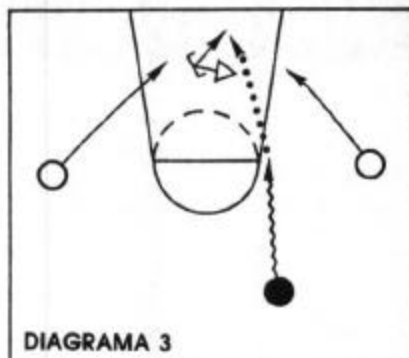


DIAGRAMA 3

defensor dispone de una buena posición de bloqueo y rebote. En el diagrama 4, con un tiro desde el lateral, el defensor ha roto su geometría defensiva y hasta dos atacantes tendrán la posibilidad de un fácil palmeo.



DIAGRAMA 4

2) Cambiar la geometría.

a) **¿El alero juega?** Aún si los atacantes han ganado terreno con el balón lateral, hay que prestar atención. En el diagrama 5, el alero ha forzado el juego hasta provocar una falta de ataque. En el diagrama 6, el alero va hacia canasta con control



DIAGRAMA 5

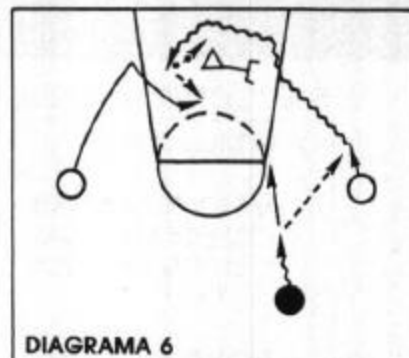


DIAGRAMA 6

del propio cuerpo, del balón y de la velocidad. El resultado es una penetración con éxito.

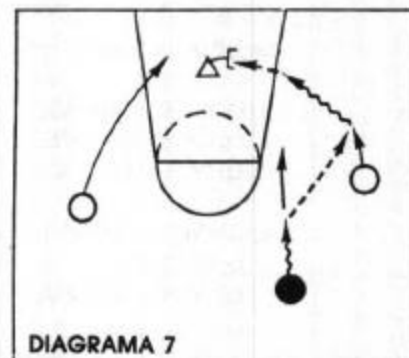


DIAGRAMA 7

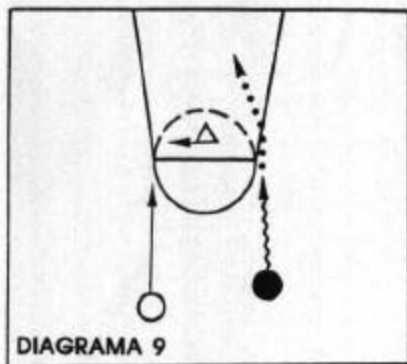
b) **El defensor se gira.** Si los atacantes se mueven bien conseguirán que el defensor le dé la espalda. En el diagrama 7, el alero no ha logrado que el defensor se gire. En el diagrama 8 se aprecia como el alero ha pasado el balón hacia atrás al base para un tiro fácil, una posible penetración o un pase al otro alero y el defensor no se entera ya de nada.

B. La situación 4c2. Es una opción cercana al 4c3. Es útil, de todas for-



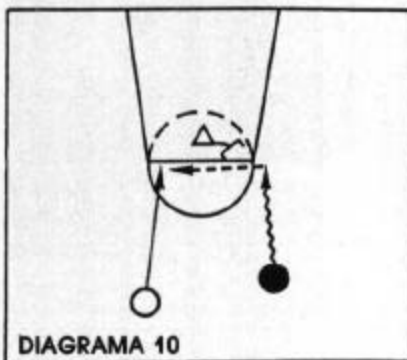
DIAGRAMA 8

mas, hablar del 3c1 y del 4c2 antes de entrar en el 4c3. Aquí nuevamente tenemos una posición de gran ventaja numérica y por ello bueno es analizar por partes las distintas opciones.

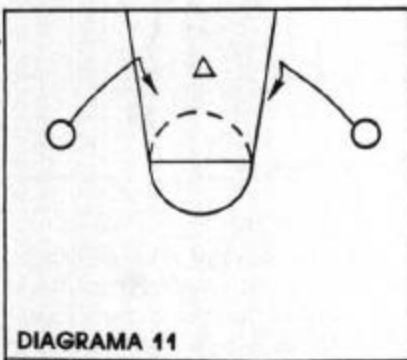


1) Las dos geometrías.

a) **El base y el trailer.** Cuando ambos atacan contra el defensor más adelantado. En el *diagrama 9*, la situación es clara: si el defensor se va hacia el trailer, el base penetra. Si el defensor se acerca, *diagrama 10*, el base da el balón al trailer que es el encargado de terminar la acción.



b) **Los dos aleros.** Son los que atacan contra el defensor más atrasado. Una primera opción, *diagrama 11*, es cuando los aleros notan que el

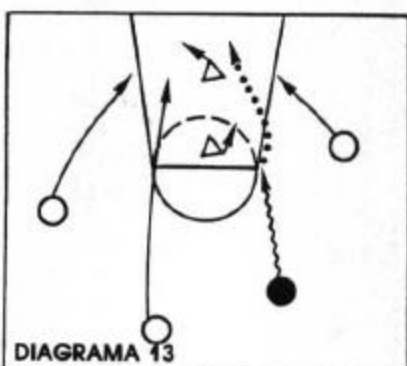


defensor no se mueve y entonces cogen la posición en el poste bajo sin cruzar. Si el defensor se desplaza, *diagrama 12*, el alero que viene por detrás, corta, aprovecha el bloqueo del otro alero para recibir y terminar.

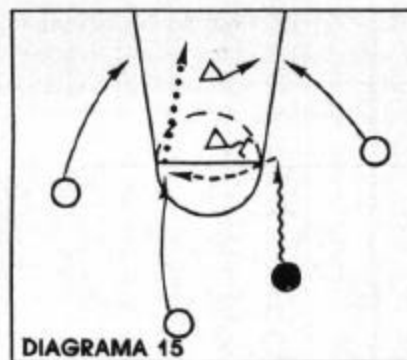


2) Ahora 3c2 más 1.

a) **El base tira o pasa.** En el *diagrama 13*, el base ha tirado aprovechando el espacio que le dejan libre los desplazamientos de los defensores y viendo una buena opción de eventual palmeo para los aleros.



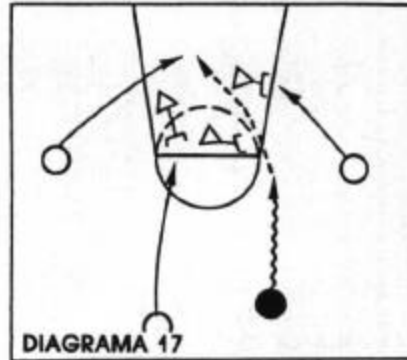
En el *diagrama 14*, el base aprecia como un defensor se le acerca para obstaculizar el juego y enseguida da el balón al alero. Vemos como el alero puede tirar, pasar atrás al base, entrar o dar el balón al trailer.



b) **El trailer se convierte en base.** Si el base le da el balón, el trailer le sustituye en las funciones. En el *diagrama 15*, el base, bien defendido, pasa el balón al trailer que puede tirar. En el *diagrama 16*, se nota como el trailer, después de recibir el balón del base, ha pasado al alero de su lado. Con dos pases hemos realizado una inversión de lado: es un juego que rompe cualquier defensa.



C. **La situación 4c3.** Hemos llegado, por fin, a la situación base del artículo. De todas maneras era necesario hablar del 3c1 y del 4c2 porque un contraataque no es una situación estática donde hay los tres defensores ya alineados. Es un movimiento fluido, donde antes hay un defensor, luego otro y finalmente el tercero. Y lo

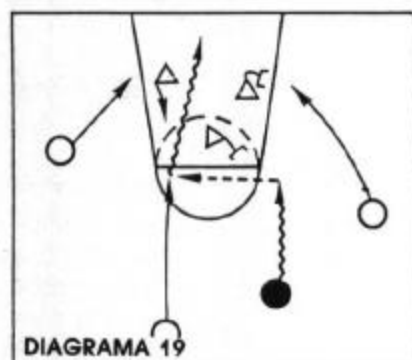


mismo los atacantes: antes llegan tres y luego el cuarto. Hay que saber adaptarse y saber resolver las distintas situaciones.

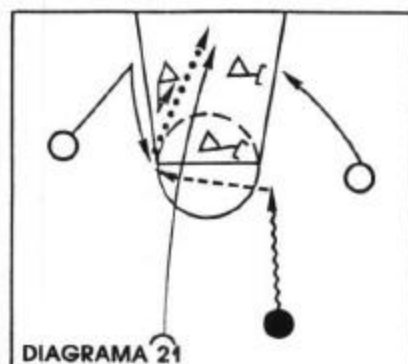
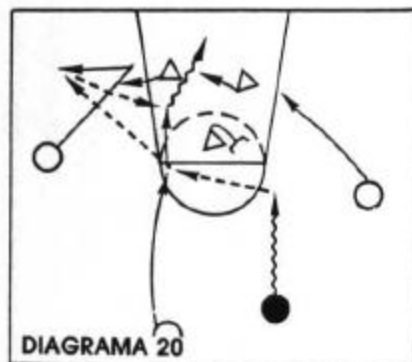


1) El trailer se para.

a) El base juega. Cuando el trailer se para, el base, *diagrama 17*, sigue el movimiento. El trailer tiene ocupado uno de los defensores que así deja un buen agujero detrás. El base, pues, lo aprovecha con un pase en diagonal al alero que anota. En el *diagrama 18*, el base pasa a la derecha, corta hacia canasta, sale del bloqueo del alero contrario, mientras el alero pasa al trailer, y éste al base.



b) El trailer juega. En el *diagrama 19*, el trailer ha recibido el balón y nota como los tres defensores están



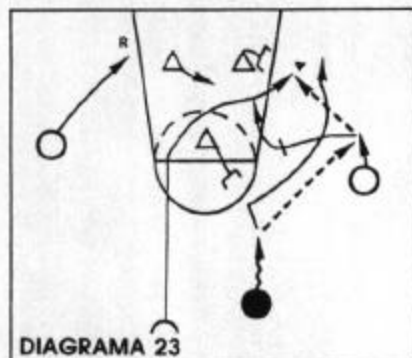
ocupados con los tres primeros atacantes; lo aprovecha para entrar a canasta. En el *diagrama 20*, el trailer pasa a la izquierda, corta jugando un "da y sigue" y anota.



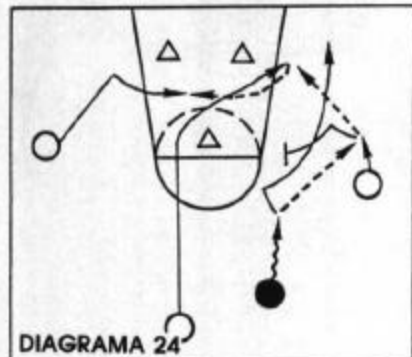
2) El trailer corta.

a) El base juega. En el *diagrama 21*, el corte del trailer comprime la defensa. En este caso, el alero izquierdo sustituye al trailer en la esquina

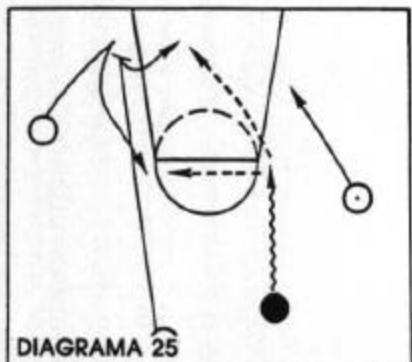
superior del área, recibe el pase y tira. En el *diagrama 22*, el base aprovecha el corte del trailer, que se lleva a la defensa, para dar un buen pase a uno de los dos aleros.



b) El trailer juega. Cuando corta al poste bajo y recibe del ala. En el *diagrama 23*, el ala y el base realizan un juego "split" o de cruce. En el *diagrama 24*, algo más sofisticado: un pase "ciego" del trailer al alero de la izquierda que corta detrás de la defensa para recibir y anotar una fácil canasta.



D. El trailer bajo. Esta es una situación en la que el trailer realiza la función de bloqueador. Este es un juego que rompe totalmente la defensa porque generalmente este trailer es un alero

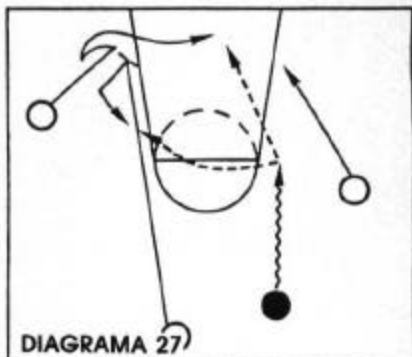


grande o un pivot fuerte que realiza buenos bloqueos y sabe aprovechar la situación bajo la canasta.

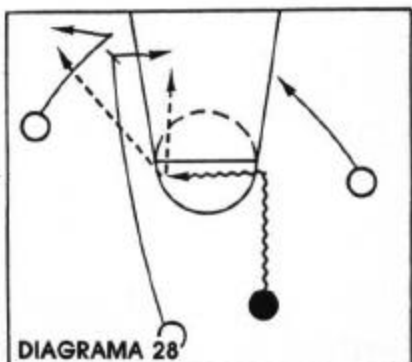


1) El bloqueo vertical.

a) Cortes interiores. En el *diagrama 25* hay un bloqueo del trailer que el alero aprovecha para subir a la esquina superior izquierda del área para recibir un pase del base y tirar. En el *diagrama 26*, un corte más ajustado del alero para, aprovechando el bloqueo, ir hacia canasta y anotar: destacar el giro del trailer para coger posición.



b) Cortes exteriores. En el *diagrama 27* utilizamos el back door (puerta atrás) con el cortador que va detrás del bloqueo. En el *diagrama 28*, el corte hacia la esquina con el base

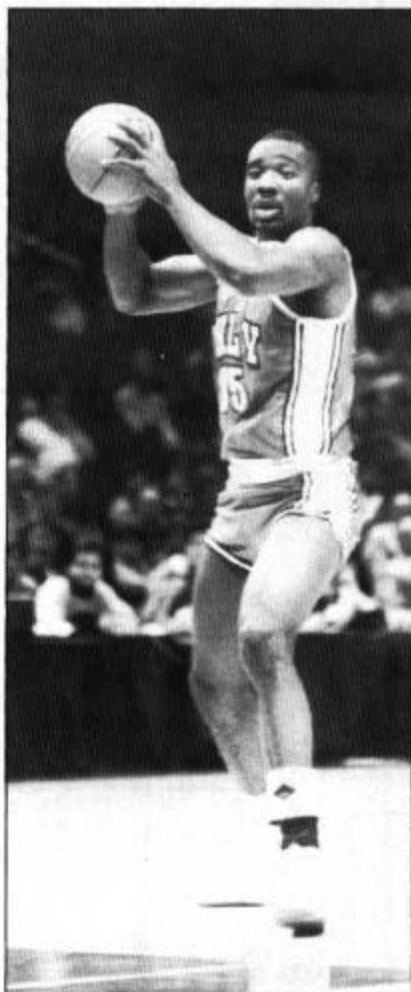


que se cambia de lado y que puede pasar al trailer bajo canasta o al alero en la esquina.



2) El bloqueo horizontal.

a) El bloqueo del trailer. El trailer puede también bloquear en horizontal. En el *diagrama 29*, el trailer bloquea dos veces, primero al alero izquierdo (vertical), que recibe del base, y luego para el alero derecho (horizontal) que aprovecha la salida. En el *diagrama 30*, el alero izquier-



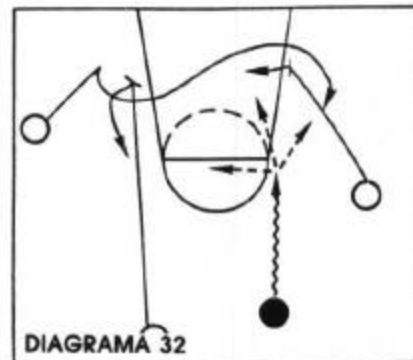
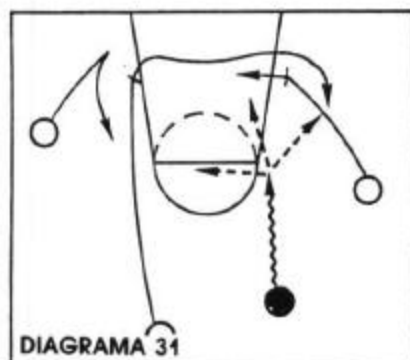
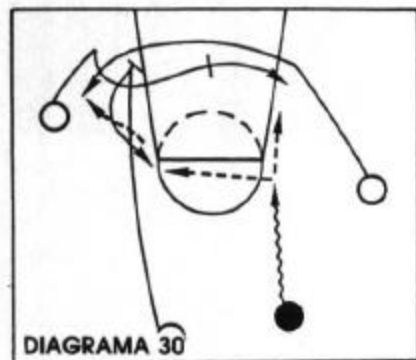


do corta de lado a lado; el base le puede pasar o hacerlo al trailer que, después de bloquear, se vuelve para atrás en la esquina superior del área para recibir y tirar.

b) Bloqueo del alero. En el *diagrama*

ma 31, el alero de la derecha coloca un bloqueo horizontal para el trailer que anteriormente había efectuado otro al alero izquierdo que ha ido a la esquina superior del área. En el *diagrama 32*, el cortador (que no es el

trailer, que sube a la esquina del área) aprovecha el bloqueo del alero de la derecha para abrirse y recibir. En este caso el alero izquierdo puede aprovecharse de dos bloqueos para librarse. □



CONTINUIDAD OFENSIVA

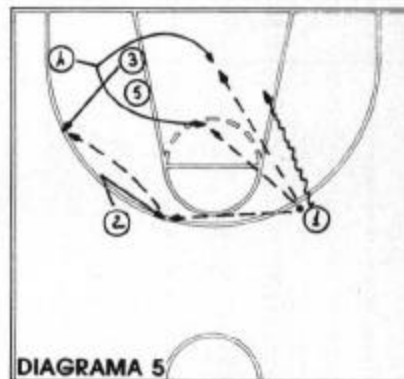
Por **FRANCO PINOTTI** (Entrenador Superior)

Considero que ofrecer a nuestros jugadores unas pautas de trabajo en las que ellos luego puedan explotar toda su capacidad técnica, sea esencial para que los movimientos de ataque resulten eficaces y prácticos. La experiencia me ha llevado a creer que es bueno que los jugadores sepan jugar correctamente los sistemas ofensivos además de saber adaptarse a circunstancias excepcionales de las que pueden salir aprovechando sus recursos técnicos. No creo tanto en la idea contraria: o sea jugar según los propios recursos y utilizar los sistemas en los momentos complicados. He visto, en quince años que llevo entrenando, muy pocos equipos que supieran hacer lo segundo con continuidad, mientras sí he visto a muchos equipos jugar con orden y disciplina y a la vez con espontaneidad y fantasía. En los movimientos ofensivos que he utilizado en estos últimos años he intentado ante todo evitar un exceso de complejidad en los mismos; además he intentado que se pudieran utilizar en cualquier lado del campo (izquierdo o derecho) y que a la vez supusieran una continuidad de los movimientos de transición. De ahí la elección de una alineación con cuatro jugadores abiertos y un pivot puro con las siguientes características: (1) y (2) son bases, o escoltas, buenos manejadores de balón, excelentes tiradores y discretos pasadores. (3) es nuestro tirador, el alero bajo; (4) es el alero fuerte que sabe jugar dentro y fuera sin problemas, y (5) es el pivot, *diagrama 1*.

Si, como comentaba en la transición (artículo aparecido en el anterior número de la revista Clinic), nuestro pivot está en el poste alto, el primer movimiento lo iniciamos con un pase de (1) a (3) para ir a continuación a recuperar el balón en un pase mano a mano. Si hubiera dificultad



para el pase, (1) va directamente botando y avisa a (3) para que siga el movimiento. (3) corta al poste bajo y el primer movimiento es coger la posición por si puede recibir un pase de (1) y jugar un 1c1. Si no recibe, realiza un corte hacia arriba para ir a bloquear a (5), *diagrama 2*, que finta y corta hacia el poste bajo donde puede recibir. Lo bueno de este bloqueo es que los defensores no pue-



den cambiar porque si no inmediatamente aprovecharíamos la ventaja de tener a nuestro pivot marcado por un jugador más bajo cerca del aro y a un hombre rápido como (3) defendido por un alto lejos del aro. La tendencia de los defensores es de cerrar a (5) por lo cual nuestro (3) se abre rápidamente y puede recibir el pase de (1) para tirar, pasar e incluso penetrar, además de dar un pase interior a (4) o a (5) que han cogido la posición en el poste bajo, uno en cada lado del área. De no generarse ninguna situación peligrosa para la defensa, es importante que los bases no estén parados sino que se muevan constantemente, *diagrama 3*, para poder recibir con facilidad. Si no hay ni tiro ni juego interior, (3) pasa a (2), *diagrama 4*, y con (5) va a efectuar un doble bloqueo para (4) que se ha abierto y, cuando llega el bloqueo, corta arriba o abajo según la

situación del defensor. (2) progresa hacia el centro botando, *diagrama 5*, y puede devolver a (1), si el corte de (4) es bueno, para que pase dentro con buen ángulo de pase; (2) también puede pasar a (3), que se ha abierto rápidamente para un tiro, o pasar interior a (5). Esta es otra buena situación de juego porque en el corte de (4) la defensa siempre duda. Si realiza un "body check", (5) y (3) pueden aprovechar los espacios abiertos; si la defensa cambia, jugamos siempre con ventaja alto/bajo interior y bajo/alto exterior. En esta fase del juego los atacantes deben estar al máximo de concentración ya que es casi imposible que la defensa cubra todas las opciones, de ahí que al menor despiste hay que saberlo aprovechar porque las ventajas en muchas ocasiones duran una milésima de segundo.



DIAGRAMA 6

Si no hemos conseguido nada, podemos ver como nuestra disposición de ataque es igual que la inicial, *diagrama 6*; ello nos permitirá automáticamente reiniciar el juego -haciendo que (5) suba al poste alto- o seguir con el segundo movimiento de nuestra continuidad, *diagrama 7*. (3) devuelve el balón a (2) y corta en



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

puerta atrás sobre el bloqueo ciego de (5). En algunas ocasiones se puede aprovechar el corte y se consigue dar el balón abajo a (3). Si no sucede, (2), *diagrama 8*, juega un 2c2 con (5) siempre intentando la penetración por la parte lateral, salvo fallos graves de la defensa. Ello nos permitirá una buena continuación de (5) que si recibe tiene que solucionar; de otra forma se va al lado contrario a formar un doble bloqueo con (3) que se ha quedado en el poste medio; en este momento (2) es el que manda el juego mientras (1) se desmarca continuamente para llevarse al propio defensor. (2) puede jugar 1c1 de penetración o tiro; si no lo consigue es cuando, *diagrama 9*, (4) corta abajo



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11

o arriba para recibir; si (2) no puede dar el balón al cortador, rápidamente devuelve a (1) y va a bloquear en el poste bajo para la continuación del corte de (4), *diagrama 10*. Aquí hay distintas opciones. Si los defensores cambian, (4) vuelve a cortar dentro para jugar 1c1 con un defensor bajo y (2) se abre para jugar 1c1 exterior contra un defensor alto. Si no hay cambio, (4), si recibe, puede tirar o jugar 1c1 mientras (2) despeja al lado contrario. La otra opción de (1) es dar el balón a (3), que se ha abierto por encima de la línea de tiro libre, tras el corte de (4), y puede tirar o dar balón interior a (5) para que juegue un 1c1 cerca del aro con poca ayuda.

Si el balón ha ido a (4) y éste no ha podido concluir, (2) corta para bloquear en el lado contrario a (5), *diagrama 11*, y a la vez es bloqueado por (3) para subir hasta la parte frontal. (4) puede pasar dentro a (5) y jugar incluso un 2c2 con éste, o gira rápido el balón a (1) para que lo pase a (2), *diagrama 12*, que puede tirar, penetrar o dar a (3) o a (5) que han cogido posición en el poste bajo.

Al finalizar este movimiento, estamos de nuevo en la alineación inicial



DIAGRAMA 12



y si queremos podemos iniciar nuestro tercer movimiento que es parecido al primero. (1) va botando hasta el lateral, (3) coge la posición en el poste bajo y (5) monta un bloqueo en la parte superior, *diagrama 13*. A partir de aquí empieza el baile. (3) se va al lado contrario para aprovechar un bloqueo en el poste bajo de (4); (1) juega con 2c2 en la parte superior, *diagrama 14*, para un tiro, penetración (interior o exterior) o continuación. Si la defensa es buena, (2) rápido se desmarca para recibir de (1) y gira el balón hacia (3) que ha cortado para tirar o dar un balón interior a (4) o a (5), que ha cortado tras el bloqueo de (4), mientras (2) y (1) se intercambian posiciones en un bloqueo indirecto, *diagrama 15*.

De no suceder nada, estamos de nuevo en situación de empezar cualquier movimiento, *diagrama 16*. Esta es la que yo llamo **continuidad ofensiva**: aplicar conceptos de 1c1, 2c2 y hasta 3c3 en una serie de movimientos ligados entre ellos y que se pueden utilizar de la forma que quiera el jugador o que mande el entrenador. La práctica me ha enseñado que el primer y el segundo movimiento son muy eficaces si bien



ejecutados, y el tercer movimiento es una buena opción como continuación de los dos anteriores en el caso de que la defensa nos haya controlado.

Lo que sí le resulta casi imposible a una defensa, por muy buena y bien aplicada que sea, es mantener la tensión sobre tantos cortes y bloqueos



seguidos: en un momento determinado tiene que equivocarse y ahí es donde los jugadores deben aprovecharse, pero para lograrlo hace falta, además de saberse los sistemas y dominar la técnica individual, tener una gran concentración y buenos reflejos para estar siempre un paso por delante de la defensa. □

A VUELTAS CON EL TIRO

Por **JOAN JUNOY** (Entrenador Superior)

Vengo constatando con preocupación, desde hace ya bastante tiempo, la gran escasez de tiradores. Y tengo la sensación de que los entrenadores somos bastantes responsables de esta carencia. No acepto caer en el fácil tópico de que el tirador nace y no se hace, el cual permite justificarnos alegando que no salen tiradores. **Pienso que el tirador nace a medida que se hace.**

Expondré algunas de las referencias a las que he llegado después de analizar la situación actual. En primer lugar, creo que no se le da al fundamento del tiro, ni la importancia ni la preponderancia que se merece. Y esto, se ve claramente en el pobre porcentaje que le otorgamos en la distribución del volumen de tiempo en nuestros entrenamientos. Como casi siempre que vemos a nuestros jugadores practicar por su cuenta, los vemos tirar, parece como si fuera éste un fundamento que deban ellos trabajar por su cuenta propia. Pero reducirlo todo a un problema de cantidad no sería ajustado a la realidad, ya que la calidad del entrenamiento debe también mejorarse. Todavía hoy, muchos entrenadores caemos en el error de hacer ejercicios de tiro para reducir la intensidad del entrenamiento o permitir descansar y recuperarse a los jugadores. A menudo, esta relajación nos involucra también a nosotros que aprovechamos este tiempo para reunirnos con el ayudante y hablar distendidamente. No hace falta decir que este tipo de trabajo, sin ningún tipo de concentración ni presión, no sirve porque se practica en unas condiciones extremadamente distantes a las reales de juego.

Por otra parte, cabe entrenar el tiro en todas las condiciones posibles que pueda presentar el juego real, para que el jugador esté familiariza-

do y las afronte con plena confianza. En el terreno práctico, los ejercicios de tiro por parejas en los que un jugador recoge el rebote y lo pasa al otro que lo tira, ampliamente empleados por todos; trabajan el tiro sobre un pase dentro-fuera, presente en nuestro juego pero no con la suficiente frecuencia que justifique el gran volumen de trabajo que realizamos sobre esta recepción. Creo que deberíamos proponer ejercicios, con otros tipos de recepción, perímetro, sobre acciones previas habituales, como salidas de bloqueos, fintas de recepción, pantallas u otras con mayor asiduidad.

En lo que respecta a la **mecánica de tiro**, me gustaría decir que el jugador llega a su forma personal de interpretar el tiro, primero por visualización, y luego gracias a la experimentación y repetición exhaustivas. Hay unas normas que definen una mecánica standard, pero casi nunca dos jugadores de nuestro equipo acabarán tirando exactamente igual. Lo realmente importante es que el jugador, dentro de la mecánica más eficiente, se encuentre cómodo, utilice siempre el mismo gesto y obtenga buenos porcentajes. Hay numerosos casos de buenos tiradores con mecánicas alejadas de la idónea.

Comentaremos a continuación distintos puntos referidos con la mecánica más usual y los problemas que pueden aparecer en su aprendizaje.

1) Posición de pies: deben estar encarados hacia la canasta y separados a la altura de los hombros aproximadamente, siendo ésta la posición de mayor estabilidad y equilibrio. El error más frecuente suele radicar en una inadecuada separación de pies. Reseñar la gran importancia de una buena parada, tanto en el tiro después de bote como tras una recepción en movimiento. Un

buen tiro empieza por una buena posición de pies.

2) Posición de rodillas: la posición de máximo rendimiento biomecánico para aprovechar la fuerza del impulso de pies y transmitirla al tronco y al tren superior, es aquella en la que las rodillas se encuentran sobre la punta de los pies. El problema más grande se presenta en la tendencia exagerada a juntar las rodillas, muy frecuente en jugadores jóvenes y en mujeres. Esto conlleva una trayectoria angular en el recorrido del impulso que disminuye muchísimo la eficiencia del movimiento. El trabajo del preparador físico es determinante.

Tres ideas para trabajar en la pista:

a) **Tiro en arrancada:** el jugador se coloca para tirar con el balón en el suelo entre las piernas. Desde esta posición sube el balón pasándolo entre las rodillas y tira.

b) **Ejercicios de tiro con dos balones:** el jugador se coloca un balón pequeño (balonmano u otro según las necesidades), sujetándolo entre las piernas a la altura de las rodillas.

c) **Trabajo propioceptivo:** el jugador se despreocupa de si encesta o no. Sólo se concentra, antes y durante el tiro, en la posición de sus rodillas, sin mirarlas. Sólo esta toma de conciencia, podrá en el futuro alertarle ante una nueva posición incorrecta de sus rodillas, para evitar que estas se junten, mientras con el balón reglamentario efectúa series de tiro.

3) Respecto al tronco: los problemas suelen aparecer en la fase dinámica del tiro.

a) **Rotaciones de tronco:** aparecen para suplir problemas de fuerza en el tren superior.

b) **Flexión dorsal exagerada:** suele aparecer en el paso al tiro en suspensión para suplir problemas de fuerza en el tren inferior. Ambos distorsionan el tiro y pueden a su vez ser fuente de

lesiones.

4) Factores que influyen en la trayectoria del balón.

a) *Extensión del brazo de lanzamiento.* El error más normal es que el codo esté muy abierto quedando por fuera del eje codo-rodilla-punta del pie. La extensión de este brazo influye en el primer componente de la trayectoria. Determina por tanto que el balón salga o no con buena parábola.

b) *Golpe de muñeca final.* Determina que la pelota salga en la dirección idónea para encestar y que de vueltas hacia atrás. Si nosotros tenemos el balón reposando sobre nuestra mano, y hacemos el movimiento con el brazo de tiro, veremos como el balón se desplaza en nuestra mano hacia atrás. Al dar entonces el golpe de muñeca hacia adelante es cuando se imprime esa rotación hacia atrás al balón. Muy importante porque si el balón toca el hierro es absorbido y no repelido.

El control de estos dos aspectos permite al jugador autocorregir su tiro, basándose en el análisis de la trayectoria del balón. Un ejercicio que permite trabajar esto, consiste en lanzar el balón sobre la cabeza, con mecánica de tiro, dando el máximo de vueltas posibles.

c) *Acción de la mano de ayuda.* Asegurar que no se desplace el balón durante la extensión del brazo lanzador. Si interviene incorrectamente, suele imprimir al balón efectos no deseables.

d) *Posición final de dedos.* Deben todos seguir la trayectoria dibujada por el balón como si quisieran meterse dentro de la canasta siguiéndolo. Son los que definen la dirección final del balón y el análisis de su desviación nos puede informar sobre nuestros problemas con la puntería.

El jugador debe conocer todo esto para poder ir corrigiendo su mecánica hasta encontrar su forma personal de tiro.

Cuando afrontamos el trabajo de tiro en el entrenamiento, como técnicos, lo que más nos preocupa es conseguir practicarlo en las condiciones lo más semejantes posibles a la realidad. Por ello un paso que damos es trabajarlo con oposición



gradualmente activa, hasta entrenarlo en condiciones de juego real. Pero hay un aspecto, siempre difícil de simular en el entrenamiento, representado por las condiciones psicológicas en las que el jugador debe afrontar cada tiro en el partido.

Debemos utilizar todos los argumentos imaginables para poner presión sobre el tirador. Es decir, que cuando esté tirando se vea obligado a encestar, ya que sino es así, el hecho de fallar comporta consecuencias para él, o mucho mejor para el grupo. Este concepto de poner la presión del grupo sobre el jugador es altamente vinculante y de muy buenos resultados.

Otros métodos a utilizar serían: la lucha contra su propia marca, ver cuantos tiros necesita el jugador para

encestar una cantidad predeterminada de canastas, y la lucha contra el cronómetro.

Difícilmente podremos crear de un modo artificial en el entrenamiento todas y cada una de las situaciones de presión bajo las que el tirador deberá lanzar en el partido. Pero sí que a través del entrenamiento mental podremos conseguir que, indiferentemente de la situación exterior-presión ambiental: último y decisivo tiro del partido, tiro después de fallar, etc., el jugador sea capaz de afrontar todos los tiros con el mismo estado mental, lógicamente el óptimo para encestar. Un trabajo que pueda ayudar es el de **Visualización de trayectoria.** El jugador antes de tirar debe concentrar su atención en visualizar la trayectoria del balón en el lanzamiento y a continuación ver como entra en la canasta. El siguiente paso es tirar, metiendo el balón en esa trayectoria que le ha de llevar a encestar. Es muy útil, sobre todo para jugadores que se quedan en el fallo, ya que cuando les llega de nuevo el balón, la imagen mental que tienen no es la del error sino la del balón entrando en la canasta, lo que les transmite la confianza necesaria para volver a intentarlo.

Independientemente de que creas o no que este trabajo puede mejorar los porcentajes de acierto de tus tiradores, deberás aceptar que, con seguridad, lo que si vas a conseguir es que el jugador afronte siempre el tiro con la misma disposición mental, disposición que nace de un estado de confianza interior, y que le permite aislarse de toda distorsión. Creo que sólo por ello puede ya ser interesante esta línea de trabajo.

Finalmente me gustaría relacionar este aspecto psicológico del tiro con la enseñanza a los niños. Siempre he pensado que hay que estimularlos e incluso incitarlos a tirar. Si trabajas con jóvenes que se precipitan o no escogen el momento adecuado, corrígelos en ese sentido e introduce paulatinamente el concepto de selección de tiro, pero no digas: no tires. No olvides que ningún jugador cuando tira quiere fallar, todos quieren meterla. Estamos en crisis. Se buscan tiradores. □

TRANSICION: ¿VIRTUD O DEFECTO?

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

El que un equipo trate de jugar rápidamente sus acciones ofensivas es, en un principio, un objetivo interesante. Todo se complica un poco cuando esas acciones son a lo largo de los 28 metros que tiene una pista de baloncesto. Y eso, es lo que precisamente podríamos definir como "transición ofensiva", "sistema de ataque se se ejecuta en 28 metros".

Claro que, pensando friamente, cualquier equipo puede correr y tirar rápido a canasta, pero, ¿sólo por hacerlo así ya se puede decir que conseguirán encestar? no, no todo es tan fácil. Para poder hacerlo bien se debe cumplir otro requisito: que esa acción rápida sea organizada.

El entrenamiento es fundamental. Todos los equipos se preocupan de preparar sus sistemas de juego ofensivos. Dedicar a ello una buena parte de sus horas de trabajo, y constantemente deben mejorar o cambiar jugadas. Así y todo, muchas veces no se alcanzan los objetivos perseguidos. Me estoy refiriendo, claro está a esas jugadas que se repiten una y otra vez en los ataques "posicionales" (creo que mal denominados "estáticos"), aquellos que se juegan en los 14 x 14 metros últimos de la pista.

Si esos ataques son difíciles y exigen gran esfuerzo en prepararlos, mucho más costarán los que se realizan en toda la longitud de la pista.

La transición es una acción de conjunto que requiere muchas condiciones: desde físicas, hasta técnicas, pasando por psicológicas.

Convendrá pues que el entrenador tenga muy claro si su equipo dispone de esas condiciones.

Muchas veces se decide jugar en transición, cuando las posibilidades reales de hacerlo son muy pocas. En ese momento, la transición puede ser un defecto muy grave. No arriesgar-

se tanto y jugar de forma más lenta, se convertiría para ese equipo, en una virtud: la de saber aprovechar sus posibilidades.

Veamos que ventajas e inconvenientes tiene el jugar en transición como sistema.

Ventajas

- Concede posiciones de tiro con un buen porcentaje.
- Por descompensaciones defensivas, los contrarios suelen cometer faltas personales que se traducen en tiros libres.
- Mejoran las posibilidades de rebote ofensivo.
- Permite anotar a jugadores del equipo, que en general no suelen hacerlo.
- Los contrarios renuncian a parte de su rebote ofensivo por miedo a no llegar a tiempo en defensa.
- Causa efectos psicológicos en nuestros rivales.
- Estimula las condiciones físicas.
- Normalmente agrada a todos.
- Si tu equipo es capaz de hacerlo, permite disponer de dos posibilidades ofensivas en una misma posición: rápida en transición y más lenta en jugada ensayada.

Inconvenientes

- Se necesitan muy buenas condiciones físicas.
- La calidad técnica de los jugadores debe ser muy depurada, ya que serán acciones ejecutadas en velocidad y por tanto con más posibilidades de cometer errores.
- La estabilidad emocional es fundamental. Si en un equipo hay jugadores demasiado individualistas, difícilmente un juego en transición será efectivo.
- Acostumbra a producir el "olvido" del contraataque puro y simple, en espera de jugar (5x5) en transición.
- Demasiada libertad de acción

puede ser, en ciertos momentos, muy peligrosa.

- No se puede pensar en jugar así durante todo un partido.
- Suele ocurrir que después de hacer un ataque rápido y malo, el contrario tiene opción a jugar un ataque rápido y bueno, debido a que tu error te ha descompensado en defensa.

Con todo, en muchos equipos se ve la voluntad férrea de jugar en transición, aunque algunos no tengan suficientes posibilidades de hacerlo de forma eficaz.

Los hay también que prefieren desestimar de raíz las posibilidades ofensivas que se derivan de una acción rápida de conjunto. Ejemplos tenemos muchos. El baloncesto italiano mantuvo, en una época no muy lejana, la intención de dejar prácticamente todos sus ataques al (5x5) posicional, pero hoy ya no es así. Algunos equipos prestigiosos han adoptado la velocidad como arma fundamental en su ofensiva.

En nuestra Liga ACB también hemos tenido ejemplos en los dos sentidos. El más interesante ha sido el Caja de Ronda. Este equipo ha sido el que ha llevado al límite todo lo expuesto anteriormente. Sus opciones defensivas rápidas pasaban únicamente, por momentos de clara superioridad numérica sobre el contrario. En este equipo, es seguro que no jugar en transición ha sido una virtud.

En definitiva somos los entrenadores que, dejando al lado frivolidades del tipo "...es bonita la transición de ese equipo", hemos de ser conscientes de las posibilidades reales de efectividad en el juego rápido, para decidirnos por este sistema, o no. Lo malo es que no siempre lo hacemos así. □

BALONCESTO FEMENINO EN ESPAÑA (I)

Por **MANOLO COLOMA** (Entrenador Selección junior femenina)

Con esta serie de artículos, me gustaría rendir un homenaje a todos los entrenadores que han trabajado en baloncesto femenino y también aquellos que lo han entendido y valorado en su correcta medida.

En el mes de julio pasado, la Selección Española Junior Femenina obtenía el subcampeonato en el Europeo celebrado en Alcalá de Henares (España). Por vez primera, un equipo femenino subía al podium. Detrás de este hecho hay muchos datos y valoraciones interesantes que conocer y analizar.

En siguientes artículos analizaremos más pormenorizadamente sistemas defensivos y de ataque, y en este centraremos más en las "ideas" claves en las que nos basamos para la formación del equipo.

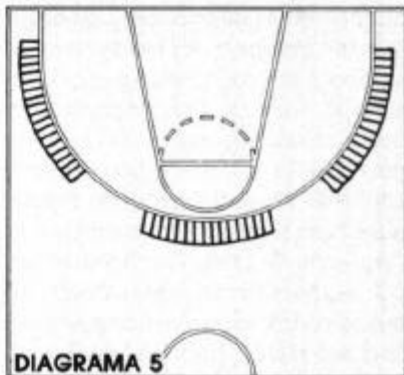
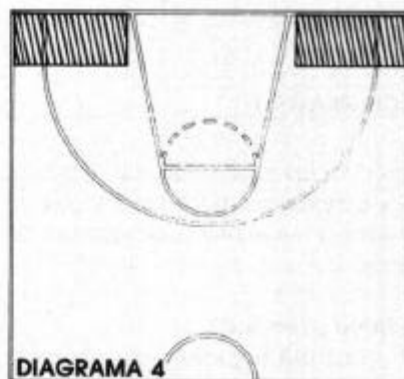
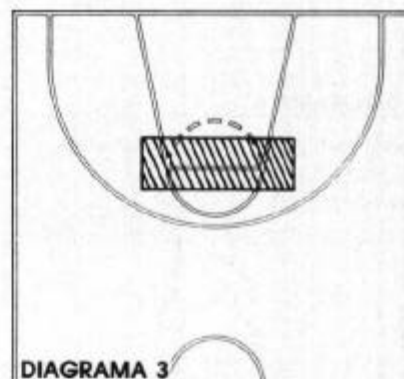
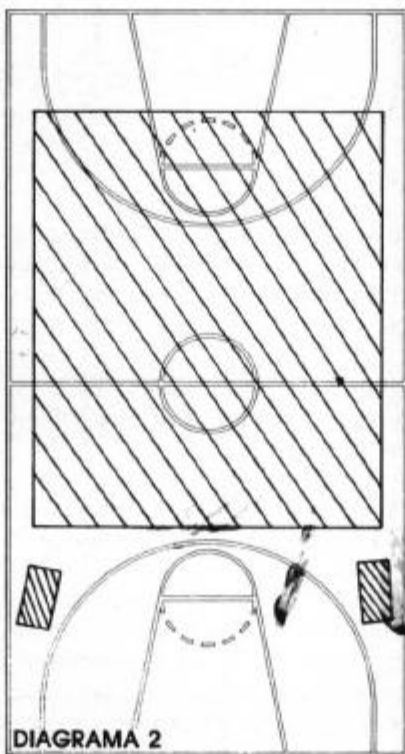
Selección de jugadoras

Cuando comenzó la tarea de selección de jugadoras, lo primero, era fijar que partíamos de la base de hacer un equipo en el que dos jugadoras interiores serían pieza fundamental. Ya lo habían sido en campeonatos anteriores y el esquema de juego debía ser en base a ellas. Si lográbamos tener la mejor pareja de pivots del campeonato habríamos cubierto parte importante del trayecto.

Defensivamente teníamos muy bien cubiertas estas áreas (diagrama 1).

Afortunadamente contábamos con algunas jugadoras exteriores muy eficaces en defensa de las penetraciones y subida de balón (diagrama 2).

Como puntos débiles, defensa de poste alto (diagrama 3) y juego de cara a la canasta de los pivots contrarios o de los aleros en la línea de fondo (diagrama 4). También probablemente tendríamos problemas con



la defensa del tiro exterior de los aleros altos de algunos equipos (URSS, Checoslovaquia, Rumania) y de algún base alto (Italia, Hungría) (diagrama 5).

En ataque contábamos con muy buenas opciones en los postes medios (diagrama 6) y en la zona del poste alto tanto en tiro como 1c1 (diagrama 7). Esto nos configuraba una situación en la que el triángulo

interior debía ser usada como pieza básica (diagrama 8).

El juego poste alto-poste bajo, apoyado por buenas pasadoras, sería el inicio en la construcción del ataque. Contábamos con dos aceptables tiradoras muy seguras en 1c1 penetrando desde el exterior (diagrama 9).

Partíamos de algunas realidades y había que buscar completar el



DIAGRAMA 6

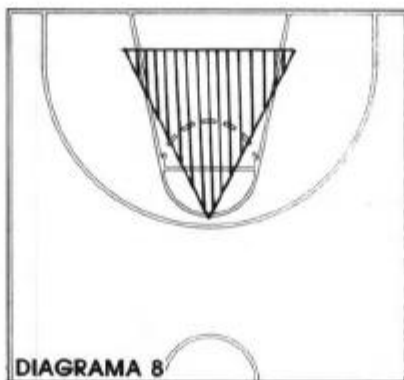


DIAGRAMA 8

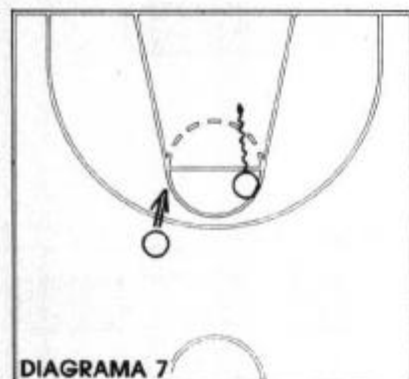


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 9

grupo con jugadoras que paliasen las deficiencias de las 5 o 6 que ya tenían un nivel internacional contrastado.

¿Físico o técnica?

Cuando hablamos de competición internacional, es imprescindible acertar en qué tipo de jugadoras pueden competir. El nivel físico de la jugadora en España está poco desarrollado. Pero se van encontrando poco a poco jugadoras con capacidad atlética suficiente para jugar a alto nivel. No se trata sólo de conseguir altura, sino sobre todo rapidez de ejecución. Se puede ser competitivo con equipos no muy altos, pero este déficit en talla hay que compensarlo con excelente técnica ejecutada con alta velocidad en un sistema táctico adecuado.

Vamos a dar unos datos. Hemos constatado que en competición internacional es necesario tener al menos dos jugadoras rondando el 1,95. Todo lo que sea más bajo tendrá que ser compensado con una gran rapidez, fuerza y coordinación. En mi opinión, sin jugadoras de 1,90 se puede tener un equipo competitivo, pero será muy difícil aspirar a conse-

guir medallas.

Debido a la carencia de "torres", la selección de jugadoras altas implica una dificultad extra, y habrá que contar con jugadoras de algo menos de 1,90, pero con gran capacidad defensiva y sobre todo con buen tiro exterior, ya que con esa altura su juego de ataque será casi siempre de cara al aro.

Las jugadoras exteriores, sin contar el base, deben ser jugadoras que pasen del 1,75. Desgraciadamente España no ha sacado hasta el momento una jugadora exterior de 1,85, con calidad internacional, aunque hay alguna que en breve tiempo puede conseguirlo. Cuando podamos poner en pista un alero de estas condiciones, daremos un salto de calidad definitivo.

En las jugadoras exteriores hemos valorado especialmente tres cualidades. Una común: defensa, ninguna jugadora que defiende mal tiene sitio en el equipo. Las otras dos cualidades: tiro y buenas pasadoras. En el equipo de este año no había grandes tiradoras de fuera, pero por contra teníamos excelentes pasadoras. Esto probablemente ha posibilitado que una jugadora con grandes re-

curso dentro de la zona y buen tiro exterior, hay sido máxima encestadora y mejor jugadora del campeonato.

Parte fundamental de la selección definitiva del grupo consistía en el grado de adaptación y aportación al colectivo. En nuestra opinión sin una dinámica de grupo correcta y un juego en el que el bloque esté por encima de la individualidad, no hay éxito posible. Afortunadamente para los entrenadores de este colectivo, las jugadoras más brillantes fuera modelo en adaptación y cooperación.

Objetivos

Algunas jugadoras del equipo ya habían logrado buenos resultados en competición internacional. 4º puesto europeo juvenil (Rumanía 89), 5º puesto mundial junior (España 89). Parte de estas jugadoras están englobadas en el ambicioso proyecto ADO 92, encaminado a conseguir medalla en la Olimpiada de Barcelona. Este equipo junior ha sido realmente competitivo, pese a ser uno de los más jóvenes del campeonato, por las ganas de ganar no de "boquilla", sino reales (trabajo, sacrificio, etc...) que han demostrado. Sólo en la final, y después de empate, se perdió. Nadie, salvo nosotros, pensaba desde el primer día de trabajo que la medalla era posible. Afortunadamente no se les fue la fuerza por la boca y se dedicaron a trabajar y demostrarlo en la cancha. Sinceramente creo que muy pocos grupos en el baloncesto español han trabajado tan serio y concienzudamente por el objetivo. Ellas han dado el paso de empezar a poner el baloncesto femenino español arriba después de muchos años de segunda y tercera fila.

Para lograr el objetivo teníamos jugadoras exteriores capaces de defender muy fuerte en todo el campo y de esta manera paliar su no muy elevada estatura y jugadoras grandes, fuertes y duras en la defensa interior y a la vez buenas reboteadoras.

En ataque teníamos jugadoras con muy buenas condiciones dentro de la zona, y 2-3 tiradoras no excelen-

tes pero sí aceptables a la vez que buenas pasadoras y hábiles en el 1c1.

El objetivo era imponer una fuerte defensa individual que nos permitiera conseguir balones, combinada con otras defensas y lograr imponer nuestro juego de ataque en base al juego interior.

Apuntes finales

✓ Convencimiento absoluto de que la defensa sería el punto en el que no se podía fallar (el equipo fue el menos encestado del torneo).

✓ El porcentaje en los tiros libres sería absolutamente clave. (Aparte

de lograr que una de nuestras jugadoras fuera líder en este apartado, el equipo logró un porcentaje mejor que el de cualquier equipo español masculino y femenino en los últimos años).

✓ Necesidad de tener un ambiente positivo y de colaboración entre jugadoras y de estas con el equipo técnico, dejando fuera posturas paternalistas o absurdamente autoritarias tan al uso en el baloncesto femenino.

✓ Conocimiento claro de los objetivos y convencimiento absoluto de conseguirlos.

✓ Cinco semanas de trabajo intenso pero planificado y aplicación exacta de período de puesta a punto acoplado a las características de la competición, 7 partidos en 9 días. (La época del machaque por el machaque ya pasó y afortunadamente hay medios científicos y personas preparadas que ayudan a lograr un buen rendimiento).

✓ Seguir al máximo la "teoría" de que sólo lo que se ha previsto y practicado en los entrenamientos saldrá bien en los partidos (cuanto menos haya que improvisar, mejor). □

PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: LA CONCENTRACION (y IX)

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

A lo largo de los números anteriores nos hemos referido a cuestiones relacionadas con la concentración, recalcando su incuestionable importancia, señalando aspectos que deben tenerse en cuenta e indicando algunas estrategias que pueden contribuir a mejorarla. En este número, último de esta serie sobre la concentración, intentaremos ofrecer una visión de conjunto que complementa y unifique la información presentada en los anteriores artículos.

En primer lugar, debemos recordar que la **concentración** juega un papel trascendental tanto en el aprendizaje y perfeccionamiento de los fundamentos del juego y los planteamientos tácticos, como en el hecho de que el jugador, cuando llega "la hora de la verdad" en los partidos, rinda al máximo de sus posibilidades. En cuanto a lo primero, ya hemos señalado en anteriores números la importancia de trabajar con el tipo de atención más adecuado en cada caso, pudiendo utilizarse diversas estrategias que contribuirán a la

mejora de la concentración en este contexto. Algunas de estas estrategias pueden ser incorporadas por el entrenador a su propio método o forma de entrenar; otras, como el *trabajo en imaginación* para repetir mentalmente los movimientos correctos, deben ser aprendidas y utilizadas específicamente por los propios jugadores, debiendo el entrenador facilitarles a éstos la posibilidad de hacerlo. La combinación adecuada de las distintas estrategias aquí comentadas a lo largo de esta serie facilitará, sin duda, que los jugadores se centren en aquello que es más relevante en cada momento y que, además, lo hagan de la forma más conveniente.

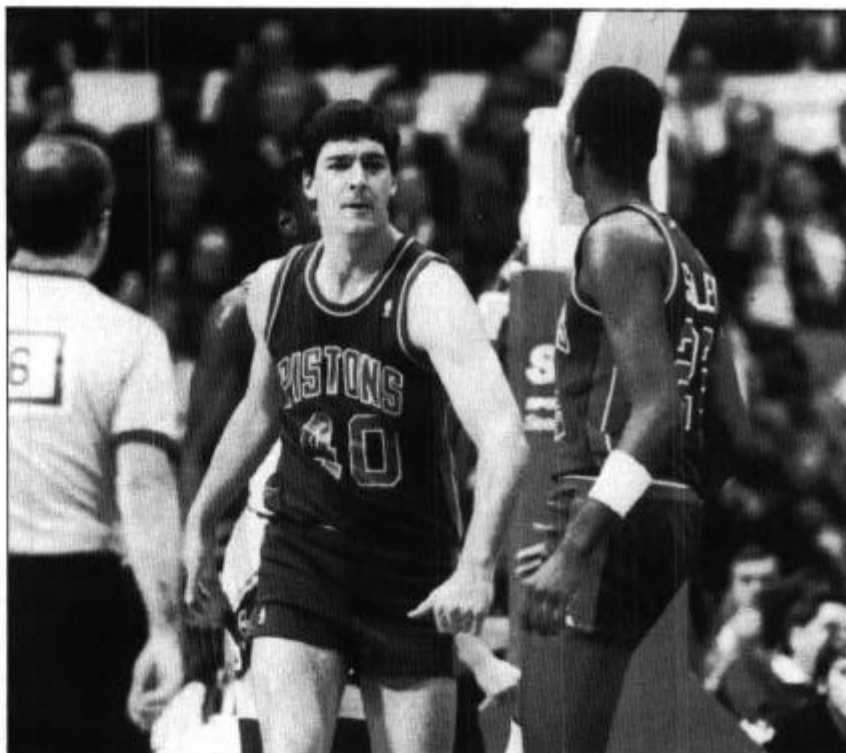
En cuanto a la consecución del máximo rendimiento posible por parte de los jugadores en los partidos, es evidente que la concentración del jugador antes y durante el partido puede determinar, en gran medida, su rendimiento en el mismo. Antes de un partido, un jugador debe prepararse convenientemente para el mismo. Debe saber cuáles serán sus

objetivos concretos en ese partido, lo que deberá hacer para conseguir esos objetivos, las dificultades de todo tipo que pueden hacer que no los consiga y las estrategias que puede emplear para evitar, si se presentan, tales dificultades.

Esta preparación del partido sólo se conseguirá si el jugador es capaz de concentrarse en estas cuestiones con claridad y yendo específicamente "al grano", en lugar de "darle vueltas" al partido de forma confusa e improductiva. Para ello, el jugador puede entrenarse en analizar estas cuestiones y tomar las decisiones oportunas; después, puede repasar los objetivos a conseguir mediante la *práctica en imaginación* y, también a través de ésta, puede asimismo *visualizar* las posibles dificultades que pueden surgir y la puesta en práctica de las estrategias oportunas para superar estas dificultades. Por último, mediante técnicas no comentadas aquí, como la *relajación*, y otras si señaladas, como la *deflexión del pensamiento*, puede evitar sensaciones (por ejemplo, la tensión muscular,

la agitación respecto a lo que puede suceder en el partido) que suelen interferir con la preparación más adecuada de un partido. Esta preparación, mediante la concentración en los objetivos a conseguir, las acciones necesarias para conseguirlos, las dificultades que pueden surgir y las estrategias a emplear si surgen estas dificultades, permitirá que el jugador salga al campo en buenas condiciones mentales para rendir al máximo, concentrado en lo que tiene que hacer, prevenido convenientemente respecto a aquello que puede alterar sus planes y sabiendo lo que deberá hacer si esto ocurre. Su *auto-confianza* o confianza en sí mismo no cabe duda que será mayor en estas condiciones.

Durante el partido, la concentración del jugador debe situarse en aquellas cuestiones que son verdaderamente relevantes en cada momento para ganar el partido. Por ejemplo, si el jugador está defendiendo a un atacante en el lado de ayuda, deberá concentrarse en lo que tiene que hacer en ese momento (por ejemplo, deberá estar pendiente de un posible "corte" de su jugador hacia el lado fuerte y también de una posible ayuda ante una penetración del atacante con el balón - concentración amplia y externa-) evitando distraerse con otras cuestiones ajenas a su cometido presente, como pensamientos negativos ("estamos mal", "vamos a perder", "hoy no es mi día", etc.), pensamientos respecto a acciones pasadas que ya no tienen solución ("debería haber pasado en lugar de tirar", "como he podido fallar un tiro tan fácil, etc.), pensamientos respecto a lo que pueden pensar los demás, centrarse en sensaciones de cansancio o dolor, o estar pendiente del público, los árbitros, los jugadores contrarios, etc. También se debe evitar concentrarse en la responsabilidad presente pero de forma incompleta; esto ocurriría, en el ejemplo anterior, si el jugador, en lugar de utilizar un tipo de atención amplia, empleara una atención más reducida, concentrándose intensamente en el posible "corte" de su atacante hacia el lado fuerte, pero a costa de no atender a la posibili-



dad de ayudar si el atacante con el balón decidiera penetrar.

Conseguir la concentración apropiada de los jugadores antes y durante los partidos es una cuestión de suma importancia que los entrenadores debemos cuidar con esmero. Diversas estrategias que pueden emplearse con el fin de mejorar la concentración de nuestros jugadores han sido comentadas a lo largo de esta serie de artículos.

Como sucede con el aprendizaje y perfeccionamiento de los fundamentos, algunas de estas estrategias pueden ser incorporadas por el entrenador a su propio método de trabajo de preparación y dirección de los partidos. Otras, deben ser aprendidas y utilizadas por el propio jugador, como es el caso del *trabajo en imaginación*, a través del cual el jugador puede aprender a trabajar con el tipo de atención más apropiada en cada momento (puede ensayar en su imaginación una situación que requiera una concentración amplia y pasar de ésta a otra situación inmediata que requiera una concentración reducida, etc.) y también, tal y como hemos comentado ampliamente en números anteriores, puede detectar y más tarde contribuir a solucionar las distintas

interferencias (pensamientos, sensaciones, situaciones, etc.) que pueden afectar perjudicialmente la concentración del jugador antes y durante el partido.

Todas estas cuestiones en relación con la concentración, han sido abordadas en esta serie de artículos con el fin de despertar el interés de los entrenadores por un tema que muchos consideramos crucial si pretendemos que nuestros jugadores rindan al máximo nivel. Muchas sugerencias pueden ser aplicadas inmediatamente en el trabajo cotidiano con nuestros equipos; otras, en muchos casos, quizá deban ser maduras con más calma hasta su total comprensión y dominio antes de ser aplicadas con nuestros jugadores; otras, deberán ser aplicadas por psicólogos especializados que nos ayuden en nuestro cometido. En cualquier caso, espero que estos artículos hayan constituido un buen punto de partida para acercarnos cada vez más a incorporar los conocimientos de la Psicología a nuestro trabajo de entrenadores. En próximos números, continuaremos incluyendo en esta sección temas que consideremos relevantes dentro del campo de la Psicología aplicada al baloncesto. □

RECONSTRUCCION ARTROSCOPICA DE LOS LIGAMENTOS CRUZADOS: UNA NUEVA VIA

Por los Dres. **ALFONSO DEL CORRAL** y **JAVIER VAQUERO**
(Servicio de Traumatología y Cir. Ortopédica, Hospital Provincial de Madrid)

Tras su primera etapa diagnóstica, la artroscopia ha ido avanzando de la mano de la moderna tecnología, y en el momento actual nos permite realizar de una forma más simple y con menores complicaciones una serie de intervenciones quirúrgicas en la rodilla.

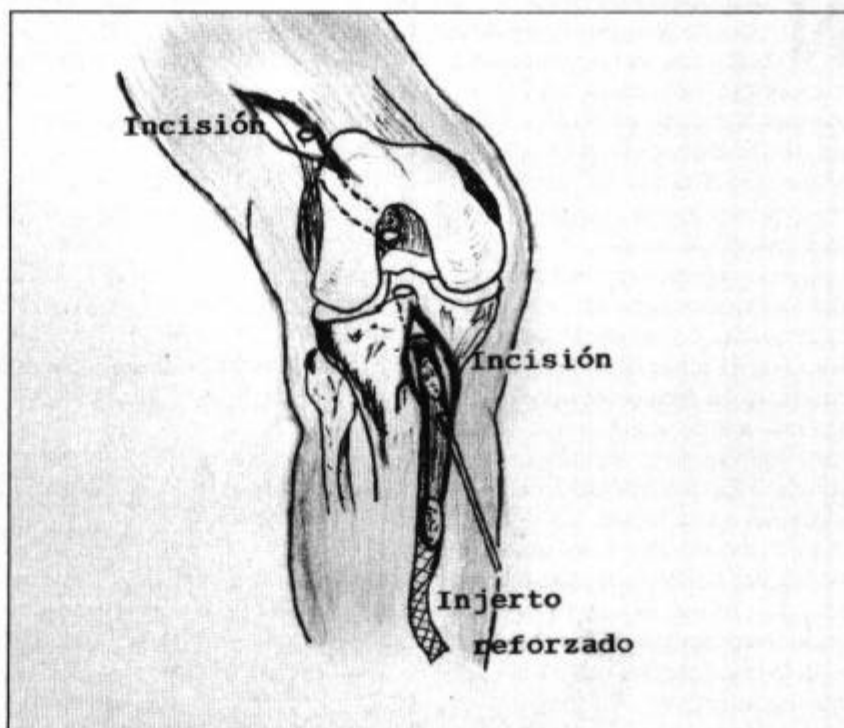
Entre ellas, una de las más frecuentes es la substitución o reparación de un ligamento cruzado roto sin necesidad de "abrir" ampliamente la articulación.

Técnica: Después de realizar una exploración rutinaria de la rodilla con el artroscopio, se localizan los puntos óseos de inserción del ligamento cruzado roto y se procede a labrar un túnel en el hueso con la ayuda de una guía adecuada. La entrada de este túnel en la tibia y la salida en el fémur requieren la realización de una pequeña incisión en la piel de unos 2 centímetros.

A través de este túnel se introduce una tira de tendón rotuliano previamente extraída o una fibra sintética de las que la moderna industria ha puesto a nuestra disposición. En nuestra opinión, y tratándose de deportistas de alto nivel, preferimos asociar ambos y así introducimos el tendón que va a substituir al ligamento cruzado roto, unido a una fibra de Dacron de alta resistencia que protegerá al injerto hasta que este haya sido asimilado e incorporado por el organismo.

El injerto se fija mediante tornillos o grapas en los extremos del túnel.

Ventajas: Las ventajas de esta técnica son evidentes para cualquier paciente ya que al no tener que abrir la rodilla, el riesgo de infección es mucho menor así como el sangrado. Pero además esta técnica realizada



mediante el artroscopio permite una mayor exactitud en la localización de los puntos de colocación del nuevo ligamento, lo cual le permite a este tener una función cercana a la fisiológica.

Finalmente es muy importante, en el caso de deportistas, el reducir al mínimo el tiempo de inmovilización articular por razones obvias, y esta técnica, al ser menos agresiva con la articulación, disminuye el dolor postoperatorio y por otro lado, al unir al nuevo ligamento un refuerzo de poliéster (Dacron) permite una movilización inmediata de la articulación con las consiguientes ventajas que sobre la musculatura y propiocepción esto conlleva, alejando así el temido fantasma de la rigidez articular que siempre acompañó a la cirugía ligamen-

tosa de la rodilla.

Así el paciente, al día siguiente de la intervención, comenzará a movilizar la rodilla con una rodillera que le limita la flexión por encima de los 90° y le impide extender los últimos 15°. Seis semanas más tarde se insiste en recuperar el arco normal de movimiento, aunque no se intenta recuperar la extensión completa antes de los 3 meses.

La reincorporación a la práctica deportiva se hará de forma progresiva a medida que se gana potencia muscular y reflejos, pero la plena integración al deporte de competición, sobre todo si este es de contacto, no se hará antes de los 10 o 12 meses, tiempo necesario para que el injerto ligamentoso haya adquirido toda su resistencia. □

LAS NUEVAS REGLAS, LA ASIGNATURA PENDIENTE

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

Nuestro deporte evoluciona. La adaptación de sus reglas al baloncesto actual demuestra la grandeza del mismo. La F.I.B.A., una vez finalizado el ciclo previsto, tras el Campeonato del Mundo de 1990 que se disputó en Argentina, ha procedido a revisar nuevamente el Reglamento de Juego.

Como objetivos genéricos de estas modificaciones podríamos hablar de la necesidad de erradicar la violencia de los terrenos de juego, facilitando a los árbitros el control del partido, agilizar al máximo el juego, para favorecer el espectáculo, y obtener más uniformidad en la interpretación de las reglas.

Esta uniformidad pasa, especialmente, por penalizar al jugador que trata de mofarse de los principios del baloncesto para así conseguir una ventaja respecto a su adversario. Los árbitros por su parte, habrán de esforzarse en conseguir que esta uniformidad de criterio sea aplicada tanto en sentido horizontal (es decir pitar siempre por las mismas causas), como en sentido vertical (hay que mantener el criterio en el curso de todo el partido).

Después de todos estos cambios es todavía más importante que los entrenadores no tengan miedo al reglamento, que lo estudien y transmitan, con una buena metodología, este otro FUNDAMENTO a sus jugadores.

Todos somos conscientes que actualmente se asiste a las clases de reglas de juego en los cursos de Monitores y Entrenadores a pasar el rato, siendo considerada una asignatura superflua; sólo hay que fijarse en el número de horas de clase que tiene respecto a otras asignaturas,

reduciéndose las clases a un comentario de algunas reglas y a oír las batallitas del árbitro de turno. Pienso que se debe huir de esta imagen y replantear la asignatura **tan fundamental**.

Una vez los entrenadores ya conocen las reglas y su filosofía, es muy importante que las hagan asimilar a sus jugadores: aquí creo valdría la pena seguir los pasos que nuestro amigo y tantas veces profesor M. Monsalve llama el **credo del entrenador**:

- 1.- Explicar
- 2.- Demostrar
- 3.- Imitar
- 4.- Corregir
- 5.- Repetir

Queda claro que no todas las reglas pueden seguir este proceso, pero una gran mayoría, sí.

Con respecto a las modificaciones a las reglas de juego, en primer lugar se ha procedido, por un lado a una nueva y diferente presentación del texto, a incorporar a lo articulado los comentarios del mismo, los cuales facilitarían sin duda la lectura y asimilación de cada una de las reglas; por otro lado a efectuar una nueva redacción, mediante numerosos retoques gramaticales en el original inglés, los cuales además de clarificar diversos puntos, agilizarán y precisarán el enumeramiento de los artículos.

Finalmente, se ha disminuido el número total de artículos, fusionando algunos de los ya existentes y creando otros nuevos, lo cual acerca mucho más el Reglamento de la F.I.B.A. con el Reglamento de la N.B.A.

Las modificaciones más importantes se pueden resumir en las siguientes:

- 1.- Nuevo tablero
- 2.- Más atención a la uniformidad de los equipos.
- 3.- Posibilidad de cambios en los tiempos de juego.
- 4.- Mejor equipamiento técnico en los terrenos de juego.
- 5.- Creación de la figura de Comisario Técnico.
- 6.- Precisiones en los cambios y tiempos muertos.
- 7.- Aclaración a la regla de 30 segundos.
- 8.- Posibilidad de corregir los errores.
- 9.- Desaparición de la fase de juego y la falta múltiple.
- 10.- Aplicación estricta del orden cronológico.
- 11.- Obligación de dar la pelota al jugador en los saques laterales.
- 12.- Sanciones muy duras para:
 - a) enfrentamientos entre jugadores y sustitutos.
 - b) actitudes antideportivas de los equipos.

Uno de los cambios que más van a afectar a los entrenadores es la creación del área del banco. No se trata de una nueva invención de la F.I.B.A. En su día la crearon los americanos y en 1984 se planteó, por primera vez, introducirlo en el reglamento de la F.I.B.A. La razón de la creación de esta zona radica en el incremento de situaciones violentas entre entrenadores y árbitros. Ahora los árbitros disponen de una regla fija y objetiva (una línea que el público puede visualizar) para atajar los "desmanes" de los entrenadores y éstos tienen mejor definidos sus derechos (poder dirigir el juego) y sus deberes.

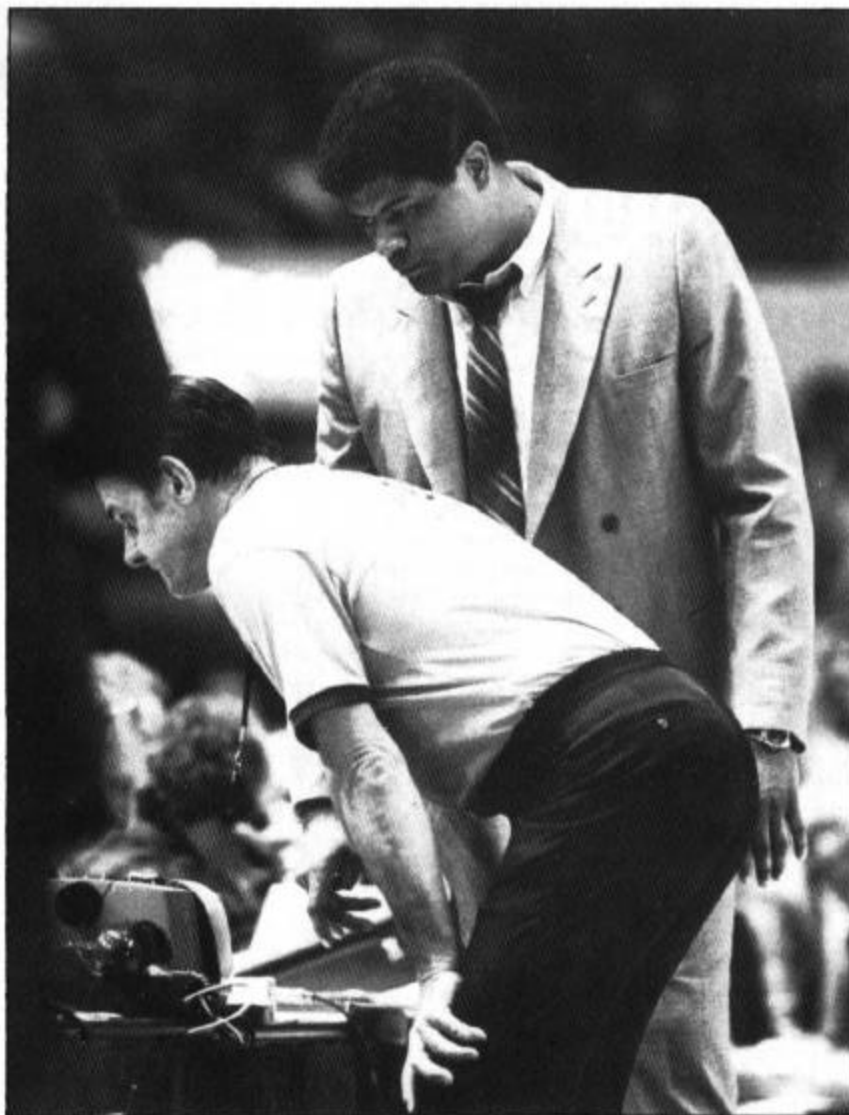
También el cambio de poder entrar en la zona a por el rebote tan

pronto el balón sale de la mano del jugador, conjuntamente a que sólo se pueden situar 3 jugadores a cada lado, obligará a los entrenadores a entrenar con sus jugadores las salidas en contraataque.

La F.I.B.A. ha solicitado a los árbitros un mayor rigor en la aplicación de la **falta intencionada**. Resulta tremendamente difícil discernir en algunos casos sobre la intencionalidad o no de las faltas y ahora se pide mayor severidad en su uso. Los árbitros tienen que tener claro que son contactos personales producto de acciones no típicas del baloncesto. La zancadilla sería el ejemplo más claro. Las faltas personales, así lo enseñamos a los árbitros, son normalmente deficiencias técnicas del atacante o del defensor por resolver una situación de juego.

Una de las modificaciones más controvertidas para algunos, es la superación del derecho a opción. Todas las faltas que hasta ahora podían elegir los entrenadores entre tirar o lanzar el 1+1, deberán lanzarse. A los entrenadores les libera de la decisión de decidir en situaciones que muchas veces inciden directamente en el resultado final. Por el contrario condena a los equipos a lanzar tiros libres y dar oportunidad de que mediante la repetición -buscar las faltas personales- normalmente sobre el jugador mal tirador del equipo contrario, se puede darle vuelta al marcador.

No quería dejar pasar la ocasión de mencionar la **gran violencia** que generan las continuas protestas de entrenadores y jugadores a las decisiones arbitrales, no sólo en la liga A.C.B. sino en todas las categorías dado que estas copian lo que ven por televisión. No voy a empezar a reflexionar sobre ello, quizás en otra ocasión, ni tampoco hablar de la actitud de los entrenadores, tan sólo de la actitud de los jugadores. Partiendo del siguiente lema: "**Tal como entrenas, jugarás**", si se permite durante los entrenamientos a los jugadores protestar en los partidillos, siendo normalmente el entrenador o su ayudante los que dirigen los partidos, es imposible que después en el partido real no se proteste. Si se entrena



protestando se jugará protestando; esta actitud de los jugadores comporta una falta total de concentración y un exceso de nerviosismo o mejor dicho un estado de crispación que no debe confundirse **con estar motivados y no relajados**, siendo del todo imposible que el jugador en este estado pueda desarrollar su mejor juego, no pudiendo rendir a su más alto nivel, tal como desean sus entrenadores. **Los partidos se empiezan a ganar en los entrenamientos.**

Todas estas novedades requieren un estudio en profundidad y un período de adaptación tanto para los jugadores y entrenadores como para los propios árbitros.

Debemos por tanto, ser conscientes de que en un principio costará poner en práctica todas las reglas, siendo muy necesario un buen en-

tendimiento para conseguirlo. Esperamos que su aplicación y práctica diaria nos permitirá aclarar las dudas que surjan.

Así mismo, sería muy conveniente recordar que conjuntamente con los diferentes cambios a las reglas, se han efectuado también otros en la técnica del arbitraje, tanto por lo que hace referencia a la señalización, lo cual ayudará a una mejor comprensión de las mismas por parte de los jugadores, banquillos y público en general, en lo referente a los movimientos de los colegiados.

Se hace, pues, muy necesario para los árbitros y entrenadores un profundo y buen conocimiento de las reglas, y saber el por qué de su modificación. Sólo así se podrá conseguir su correcta aplicación. □

LA REINSERCIÓN DEL JUGADOR DE BALONCESTO DESPUÉS DE UNA LESIÓN DE TIPO MUSCULAR

Por **MANUEL MONTESINOS** (Entrenador y Preparador Físico)

En la sociedad actual, la Educación Física y el deporte han llegado a ser indiscutiblemente un hecho social. Es por ello que cada vez alcanzan mayor relevancia las figuras de aquellas personas, deportistas, entrenadores, médicos, fisioterapeutas, preparadores físicos, etc. dedicadas al desarrollo, cuidado y perfeccionamiento del sujeto en particular y del deporte en general.

Diariamente, multitud de personas deciden que ellos o sus hijos deben practicar algún tipo de actividad deportiva y por lo tanto es corriente la consulta al médico general o al especialista, para que le aconseje acerca de sus cualidades y de cuál es el deporte que deben practicar, así como si este le resultará beneficioso o perjudicial. No obstante en última instancia, la ley exige un examen médico previo a la extensión de cualquier licencia federativa.

Hay que añadir, que el deporte lleva consigo la superación y el riesgo y que por ello posee una patología propia, en la que la traumatología es una de sus partes integrantes.

Así pues, de todas las diferentes lesiones que puede sufrir un deportista, hablaremos a continuación de las de tipo muscular.

Lesiones musculares más comunes

Cualquier músculo puede lesionarse durante la práctica deportiva, pero en función del tipo de deporte, sea individual o colectivo y de la especialidad deportiva que se practique, la lesión puede alcanzar a músculos del tren superior, del tronco o más frecuentemente del miembro inferior.

La elongación o tirón, el desgarro, la rotura, la contractura y el calambre

muscular, son términos diferentes que incumben a lesiones de mayor o menor importancia a nivel de la célula muscular.

Cuando se produce cualquier tipo de lesión, la secuencia de acciones a seguir es la siguiente:

- primero la intervención médica.
- posteriormente la recuperación por parte del fisioterapeuta.
- por último el trabajo de reinsertión a la práctica deportiva por parte del preparador físico.

A continuación no vamos a hablar de cuál es el diagnóstico de la lesión o de su tratamiento, sino de que tipo de trabajo hay que llevar a cabo con cada sujeto, para conseguir su vuelta al entrenamiento y posteriormente a la competición.

Salvo accidentes imprevisibles de la vida cotidiana, el deportista se puede lesionar en los entrenamientos o principalmente durante la competición. Ahora bien, podríamos decir que el origen de la lesión puede deberse a dos diferentes causas:

1) Lo que denominaríamos errores propios.

Estos son ocasionados la mayoría de las veces por una escasa educación deportiva, que lleva al sujeto a no dar importancia a aspectos tales como:

- 1.1.- Un adecuado calentamiento.
- 1.2.- La utilización de una idónea indumentaria o calzado, factores que en muchos casos son protectores de factores externos como son, la temperatura ambiental o el tipo de pista.
- 1.3.- Estado de forma por el que atraviesa el jugador, que no siendo consciente de sus limitaciones en determinados momentos de la temporada, realiza entrenamientos con

unos valores de carga en cuanto a volumen e intensidad, que pueden ser los originarios de posibles lesiones.

2) Lesiones debidas a agentes externos, entre los que cabría mencionar:

2.1.- Las producidas por fallos imprevistos del material utilizado.

2.2.- Las debidas a los entrenamientos y a la competición, al entrar en contacto con un adversario.

No obstante, dejando al margen el que la lesión se pueda haber producido por una u otra causa, veamos a continuación cuales son las lesiones musculares más comunes y que se debe hacer en cada caso para conseguir la total reinsertión del deportista al terreno de juego.

Como se ha apuntado anteriormente, no incumbe a los preparadores físicos el diagnosticar ni tratar la lesión, por lo tanto vamos simplemente a enumerar las más frecuentes y profundizar algo más en cuál debe ser el tipo de trabajo a realizar en el gimnasio o a pie de pista.

Rotura de fibras

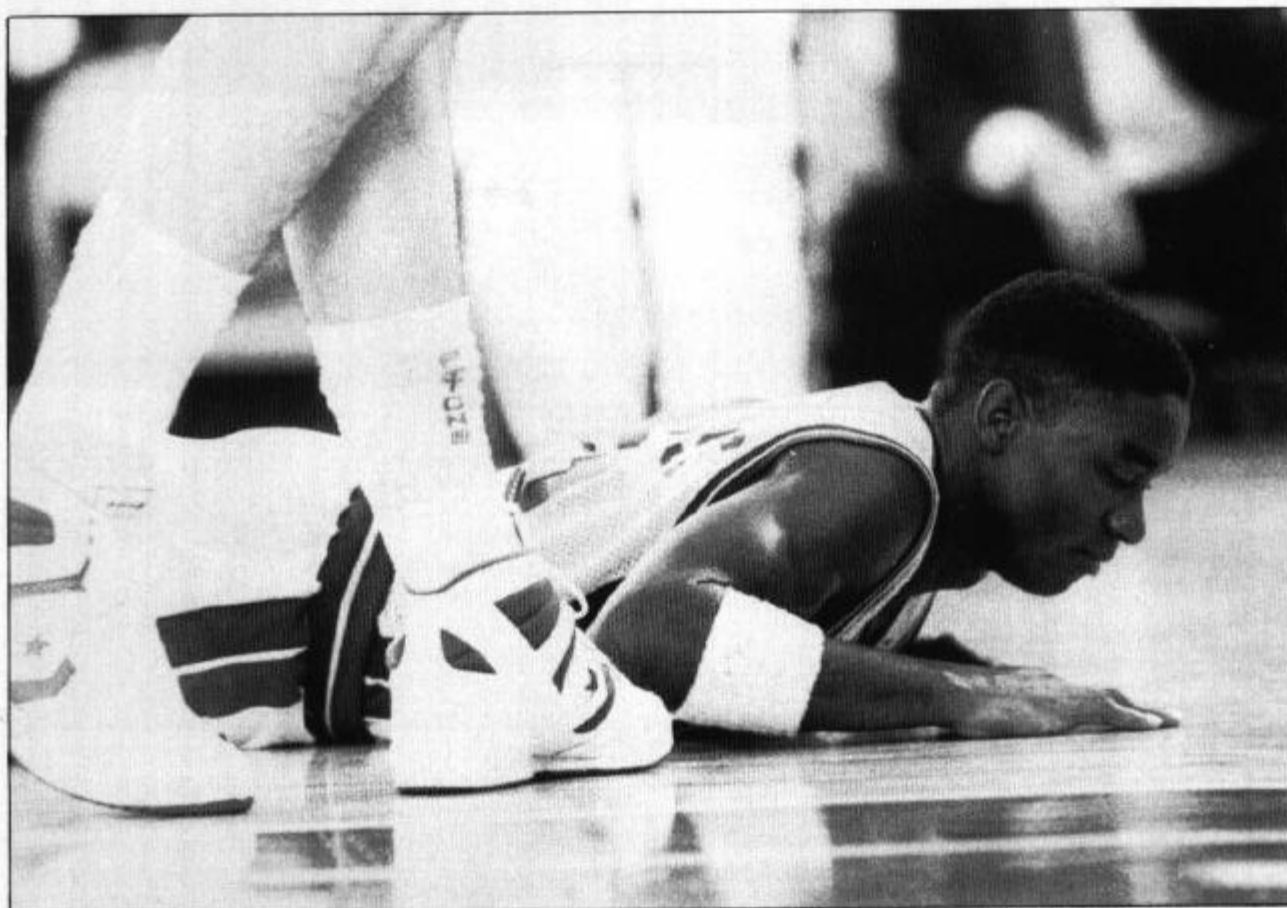
Es muy usual y si no es atendida adecuadamente, expone al deportista a diversas complicaciones.

Su aparición se observa sobre todo en la competición de deportes de acciones bruscas y en los deportes colectivos, aunque también se producen en los entrenamientos ya que actualmente, hay que someterse a métodos que requieren grandes intensidades que exponen a los músculos a múltiples heridas.

Además hay factores que favorecen este tipo de lesión como son:

- 1) El biotipo del deportista.

Digamos que la rotura de fibras es más normal en músculos muy tónicos y en cambio se da menos en las mu-



eres, probablemente porque tienen una mayor laxitud natural y una menor tonicidad.

2) Lo que anteriormente hemos denominado errores propios, los cuales favorecen cualquier tipo de lesión.

Trabajo físico a realizar: Para empezar la reeducación, primero hay que esperar a que se produzca una buena cicatrización ya que si se precipita la práctica deportiva y hubiese una nueva recaída, el período de interrupción sería dos veces más largo que cuando se produjo la primera lesión.

Una vez superada esta fase es recomendable lo siguiente:

- 1) Prolongado y adecuado calentamiento.
- 2) Carrera continua de 1 a 5 Km. aumentando progresivamente desde la primera sesión, tanto el volumen como la intensidad.
- 3) Procurar correr sin cambios de ritmo ni aceleraciones.
- 4) Utilizar terreno blando, evitando el asfalto, tartan o cualquier tipo

de superficie similar.

Después de una rotura de fibras, el período de inactividad normal oscila entre 10 y 20 días, lo que significa que el jugador no sólo necesita una reeducación de la lesión, sino que como consecuencia de la parada obligatoria, habrá descendido de sus niveles de condición física general y por lo tanto, de los diferentes métodos de entrenamiento de que disponemos para poner a punto a un deportista, elegiremos durante un intervalo de tiempo de dos semanas aproximadamente, el "sistema continuo", con el fin de ir mejorando el rendimiento motor y el umbral aeróbico.

Este sistema se caracteriza por un volumen de trabajo relativamente grande, una intensidad baja y una orientación genérica.

Contusiones

Son muy frecuentes en los deportes colectivos. Están muy localizadas y presentan molestias funcionales al producirse la contracción del músculo. Disminuyen claramente el rendi-

miento deportivo.

Las causas que favorecen una mala evolución y por tanto entorpecen la curación son en la mayoría de los casos:

- 1) No respetar el reposo adecuado.
- 2) Masajes precoces.
- 3) Precipitación por parte del deportista o del entrenador al querer acelerar la reaparición en los entrenamientos y la competición.

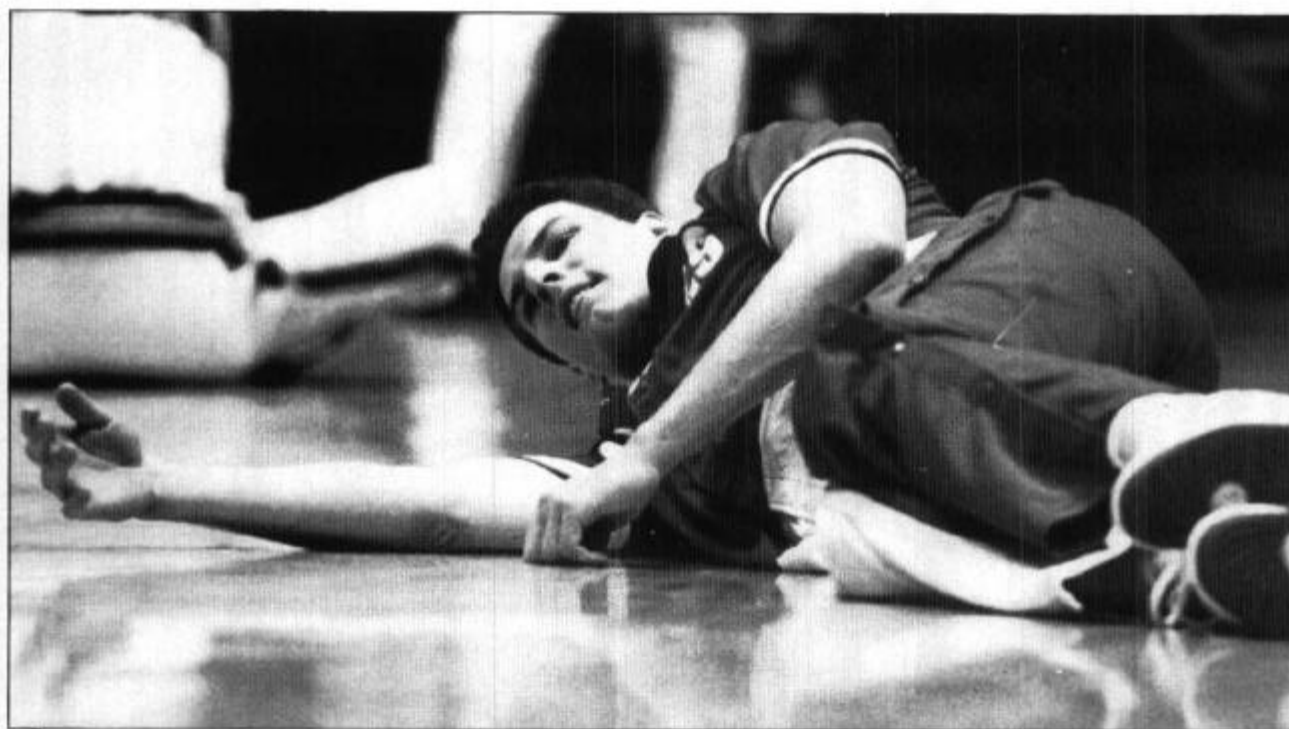
Trabajo físico a realizar: Además de un adecuado calentamiento, se iniciará la actividad con unos ligeros footings utilizando también el sistema continuo de entrenamiento, pero lo más importante en este tipo de lesiones es el trabajo de estiramientos, sobre los cuales nos centraremos seguidamente.

Existen diferentes métodos de estiramientos siendo los más corrientes:

- 1) Método de Bob Anderson, consiste en:

1.1.- Estiramiento fácil.

Al principio del estiramiento se



estira la fibra muscular.

Al cabo de 5 ó 6 segundos se empieza a estirar el tendón más lentamente, por esa razón hay que mantenerlo durante ese mínimo tiempo.

1.2.- Parte evolucionada del estiramiento.

A partir de aquí se debe ir aumentando la tensión de forma progresiva, lenta y relajadamente.

La respiración debe ser así mismo lenta ya que ayuda a conseguir un estiramiento mayor.

No se debe llegar al estiramiento drástico ya que puede provocar contracturas.

2) Método Sven Sölveborn:

2.1.- Realización de una contracción muscular isométrica en una determinada postura durante 5 ó 6 segundos.

2.2.- Relajación, dejando de realizar la contracción durante un tiempo similar a la anterior fase.

2.3.- Estiramiento durante 20 ó 30 segundos que se realizan de igual forma que el método anterior.

La tensión isométrica previa, facilita el estiramiento del tendón y elimina el reflejo inhibitorio.

Los calambres

Al igual que con las otras lesiones

musculares expuestas hasta ahora, sus formas y sus causas no son únicas y por lo tanto nos centraremos en las dos formas más corrientes de calambres:

1) Los que aparecen durante el esfuerzo. Estos, son debidos fundamentalmente a tres causas:

1.1.- Tecnológicas.

Estilo incorrecto, movimientos defectuosos, material inadecuado, etc.

1.2.- Vasculares.

Este tipo de calambre se presenta ante un esfuerzo de tipo violento. Para prevenirlo se requiere moderación del esfuerzo o interrupción de la actividad.

1.3.- Por fatiga muscular.

Esta produce un impedimento de la capacidad muscular para responder a unos estímulos.

El músculo se contrae pero no tiene capacidad para relajarse.

2) Calambres después del esfuerzo.

Son síntomas característicos de post-entrenamiento ó post-competición y se deben a lo que antes hemos definido como fatiga muscular.

Estos se pueden atenuar o prevenir mediante una dieta adecuada (ración de espera, bebidas durante el medio tiempo ó ración de recuperación).

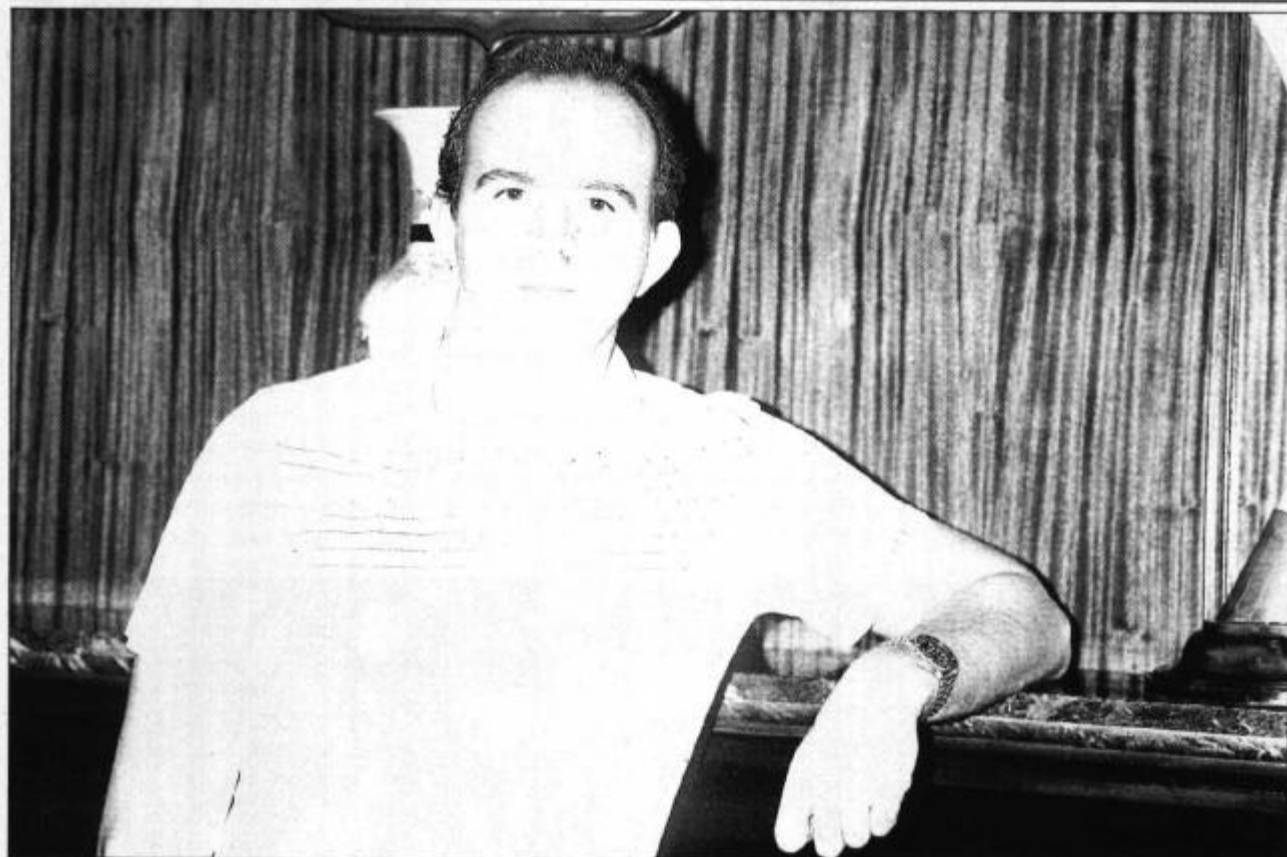
Evidentemente, de las lesiones de tipo muscular que hemos tratado, esta es la menos duradera e importante ya que en la mayoría de los casos no necesita de un periodo largo de recuperación, siendo el tratamiento más común el estiramiento rápido e inmediato en el momento en que se produce el calambre y el descanso o cese de la actividad, si bien se puede prevenir de las formas que ya hemos explicado anteriormente además de potenciando simple y llanamente el entrenamiento, puesto que entrenando más y mejor se consigue una mayor resistencia a la fatiga por parte de los músculos que intervienen en la acción.

Es muy corriente que después de haber sufrido calambres, aparezcan al día siguiente síntomas de agujetas, las cuales ayudaremos a eliminar con una actividad física moderada.

Como conclusión diremos que contra los calambres musculares, lo mejor es prevenirlos mediante el entrenamiento o por medios terapéuticos curativos. Y si inevitablemente aparecen, los neutralizaremos mediante estiramientos y disminución de la actividad ó supresión total de esta y descanso si fuera necesario. □

ENTREVISTA CON MANOLO COLOMA

Por **PACO TORRES** (Periodista)



A este hombre de 34 años le corresponde el honor de haber sido el primer técnico que ha conquistado una medalla con una selección española femenina. Corría el mes de agosto pasado y el equipo junior caía ante la URSS por 79-76 tras haber empatado en el tiempo reglamentado a 70. Se completaba así, con una espléndida medalla de plata, una hazaña que unos años atrás se habría tenido por un logro quimérico.

Pero hasta que Manolo Coloma se colgara esa medalla agridulce -agria por haber perdido la final y dulce por haber conseguido llegar a ella, tal es el afán de perfeccionamiento de nuestro protagonista-

habían pasado muchos años de trabajo, de aprendizaje para poder enseñar luego a las jugadoras los secretos del deporte que ama.

COLOMA: Empecé a entrenar a los 17 años a los equipos de minibasket del Corazonistas, que era el colegio donde estudiaba. Por aquella época jugaba en los juveniles del Estudiantes.

CLINIC: ¿Cuándo entraste en contacto con el basket femenino?

COLOMA: A los 20 o 21 años. Fue Chema Buceta el que me empujó a ello. Eramos compañeros en la misma Facultad y Chema me ofreció entrenar en el CREFF, que dos años después se convertiría en el Canoe. En ese club, inolvidable para mí, pasé

una época maravillosa ya que pude trabajar en muy buenas condiciones. Tuve jugadoras capaces de quedar campeonas de España junior y al año siguiente proclamarse campeonas de Liga.

CLINIC: Y desde hace cinco años, eres técnico de la Federación.

COLOMA: Así es. Comencé con las juveniles, pasé luego a dirigir a las juniors, que es con el equipo que sigo en la actualidad, además de colaborar con Buceta en el proyecto olímpico.

CLINIC: ¿Cómo ha sido tu evolución como entrenador?

COLOMA: He cumplido ahora mis primeros dieciséis años entrenando y los primeros fueron de mucha inexperience.

riencia e inmadurez y los últimos de dedicación absoluta, lo que conlleva también el seguir aprendiendo cada día. Hasta hace unos años compatibilizaba el trabajo de entrenador con dar clases en la Universidad, pero ahora ya me dedico por entero al basket.

CLINIC: ¿Qué diferencia hay entre entrenar chicos y entrenar chicas?

COLOMA: No hay una sola diferencia, hay muchísimas. Cuando yo empecé a entrenar a las chicas estaba de moda el decir que el baloncesto femenino tenía que ser igual que el baloncesto masculino y yo, que ve-

"Con los años me he dado cuenta de que el deporte es el mismo y que las bases son las mismas, pero que existen claras diferencias entre el basket femenino y el masculino"



nía de entrenar a chicos, pensaba también eso. Con los años, claro, me di cuenta de que no, que el deporte es el mismo y que las bases son las mismas, pero que existen claras diferencias.

CLINIC: ¿Cuáles son esas diferencias?

COLOMA: En primer lugar, el físico. Por regla general, la mujer es quince centímetros más baja que el hombre

en cada puesto y la mujer tiene aproximadamente entre un 25 y un 40% menos de masa muscular. Eso ya es importante. En segundo lugar, diferencias de carácter, aunque ello no quiere decir que tengan menos que los chicos, simplemente que es distinto. Otra diferencia tremendamente importante es que, mientras para un chico que empieza a jugar al baloncesto, este deporte puede ser su



**"La mujer se motiva
mucho más
técnicamente y por lo
tanto trabaja más que
el hombre"**

profesión, las chicas jamás pueden aspirar a ganar las cifras millonarias que se mueven en el baloncesto masculino. Tiene sueldos aceptables, pero de ahí a considerarla su única profesión, media un abismo, aparte de que mi filosofía personal incide en que tanto los hombres como las mujeres no deben dedicarse única y exclusivamente al baloncesto.

CLINIC: Luego está también el tema de la maternidad, ¿no es así?

COLOMA: Efectivamente y no sólo eso; la mujer madura físicamente antes que el hombre, con lo cual también se retira antes. En cuanto a la maternidad, es cierto. Llego un momento en que a la mujer le atrae ser madre, igual que al hombre padre, pero mientras el hombre no lo sufre físicamente, la mujer sí.

CLINIC: Pero técnicamente esas diferencias no son tan acusadas.

COLOMA: Evidentemente que no. Todo lo contrario. Técnica y tácticamente la mujer emplea más rigor. Al carecer de esa fuerza física y de esa velocidad, la mujer se motiva mucho más técnicamente y por lo tanto trabaja más que el hombre. La necesidad le ha hecho trabajar muy bien técnicamente. Por ejemplo, en chicas ahora mismo hay grandes tiradoras como Ana Junyer, Blanca Ares o Ana Belén Alvaro, mientras que en chicos hay un déficit de tiradores.

CLINIC: ¿Es la preparación física vuestra asignatura pendiente?

COLOMA: Lo es, aunque ya se está trabajando sobre ello y muchas jugadoras se han dado cuenta de que una buena preparación física las hará mejorar en este deporte. En ese aspecto, la mejora que tiene el baloncesto femenino por delante es mucho mayor que la del masculino y esa mejora pasa por comenzar la preparación física desde jóvenes, que es cuando hay que dotar a la jugadora de esa base física. Pero esto



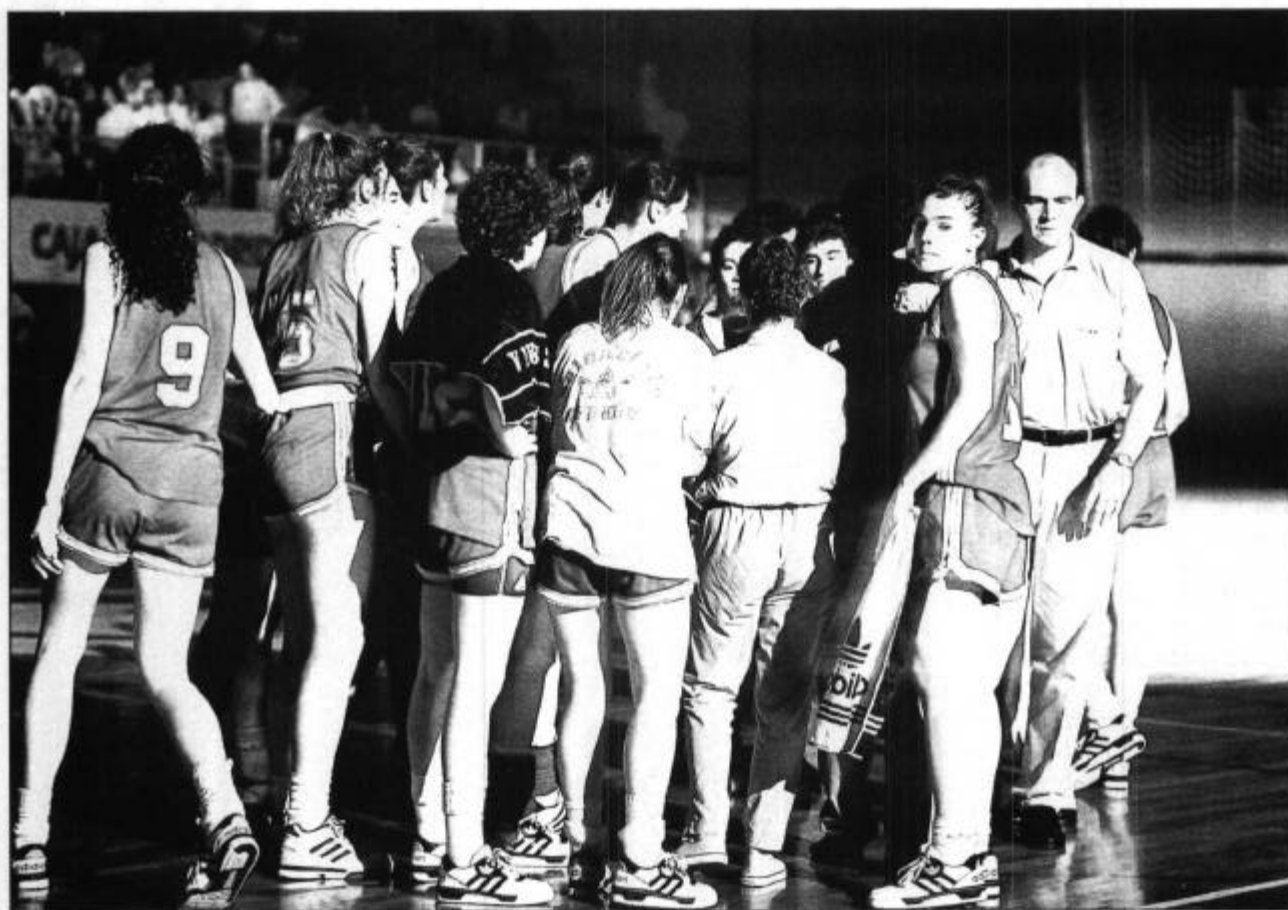
vale tanto para el baloncesto masculino como para el femenino.

CLINIC: La recompensa moral que obtenéis en el baloncesto femenino está a la vista con la conquista de esta medalla de plata, que es toda una recompensa al trabajo bien hecho, pero ¿no echáis de menos el reconocimiento público, por ejemplo, a través de más espacios en los medios de comunicación?

COLOMA: No me gusta ser excesivamente reivindicativo en este tema, porque es evidente que el baloncesto femenino no es un deporte de masas. Eso lo asumo así. Yo he elegido este camino y mi recompensa es alcanzar los objetivos marcados y eso

**"Está claro que el
baloncesto femenino
tiene una falta de apoyo
a veces sangrante"**

me llena tremendamente. Está claro que el baloncesto femenino tiene una falta de apoyo a veces sangrante y eso lo demuestra claramente el hecho de que cuando más se presta atención al baloncesto femenino es cuando hay algún escándalo de por medio, casos de Marisol Pajón o cuando un árbitro llegó un poco mal a una cancha y se pasó con las chi-



cas. Pero está claro que necesitamos apoyo, entendiéndolo, eso sí, que jamás llegaremos a ser un espectáculo de masas como lo es el baloncesto masculino.

CLINIC: ¿Qué se siente siendo el único técnico español que se ha colgado una medalla con una selección femenina?

COLOMA: Sentí alegría, aunque el día que me la pusieron no estaba muy contento por haber perdido la final en la prórroga, pero a los dos o tres días me sentí tremendamente orgulloso por el trabajo realizado, un trabajo de mucho tiempo. Ten en cuenta que hace diez o doce años, España era última o penúltima en esos mismos campeonatos. Todos esos años, todas estas etapas han sido enriquecedoras, pero ¡ojol! no quiero capitalizar la medalla en mí. Hay muchas personas, muchos entrenadores que han contribuido a lograrla. Pero mi gran alegría será cuando estas jugadoras que han demostrado estar entre las mejores de Europa y del Mundo lleguen, de

seniors, también a estar entre las mejores y a conseguir una medalla en un campeonato u Olimpiada. Esa será la mejor recompensa para el baloncesto femenino.

CLINIC: ¿Es cierto que los entrenadores de equipos femeninos tenéis que hacer horas extras en las labores psicológicas?

COLOMA: Mira, la mujer desarrolla una gran capacidad de sacrificio, pero es verdad que la motivación es más complicada. Con un chico, un grito de ánimo o desaprobación le hace reaccionar y esto con las chicas sucede en menor medida. Hay que buscar métodos un poco más complicados y llegar hasta ellas por caminos un poco más tortuosos. Pero por regla general responden muy bien a la motivación.

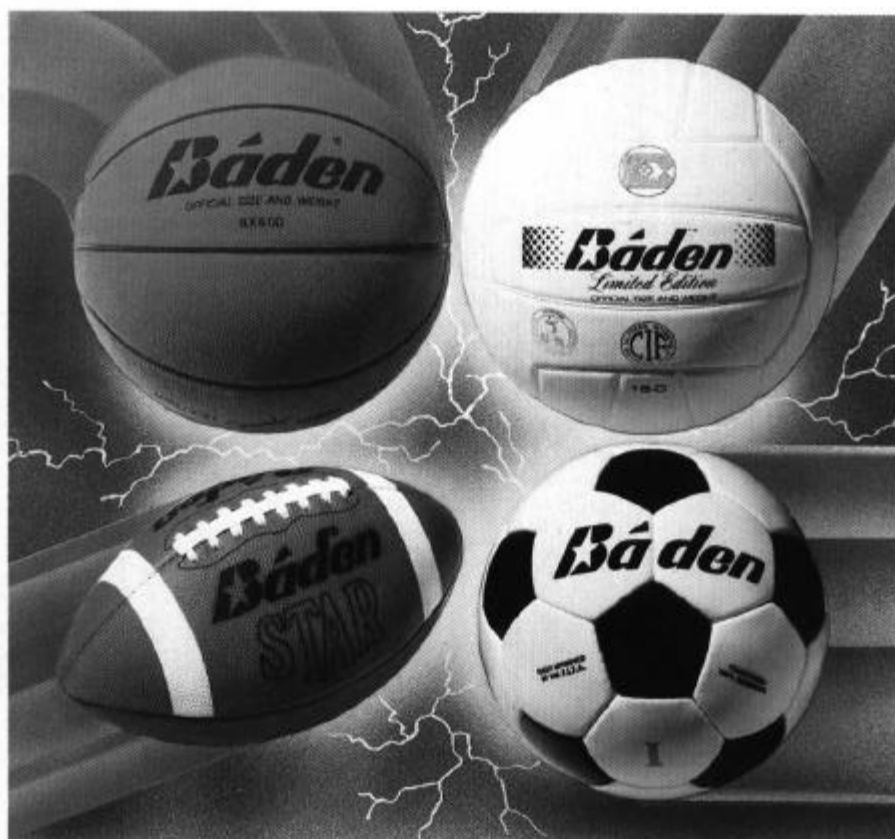
CLINIC: ¿Qué consejos le darías a los entrenadores o entrenadoras de equipos femeninos?

COLOMA: Que se sientan orgullosos de lo que hacen, que no entren en el baloncesto femenino porque es lo único que tienen para entrenar o

como catapulta para entrar en equipos masculinos. Desde el punto de vista técnico es tan gratificante o más entrenar chicas. Como recomendación sobre todo a los jóvenes que empiezan a entrenar, que cuiden al máximo la condición física de las chicas y que controlen ese seguimiento físico, ya que en la chica ese seguimiento es más importante que en los chicos. Y finalmente, que las lleven a ver baloncesto femenino, porque es de las jugadoras seniors de donde las chicas van a aprender más. Está bien que vean partidos de chicos, pero lo que a ellas les va a servir es ver como se mueven las jugadoras.

Manolo Coloma, un técnico que triunfa en el baloncesto femenino. Su misión es controlar a todas las chicas que puedan llegar un día a su selección. Reuniones con entrenadores de clubs, seguimiento a jugadoras y trabajo, mucho trabajo. Una filosofía, esta del trabajo, que a la larga siempre acaba dando frutos. □

Báden®



BOBBY KNIGHT
Entrenador de la Selección Nortea-
mericana en los Juegos Olímpicos de
Los Angeles 1984

*«He elegido BADEN
para mi programa en la
universidad de Indiana
porque estoy plena-
mente convencido de
que es el mejor balón
que puede encontrar-
se en el mercado»*

ΔCEBSΔ

Iradier, 37 - 08017 BARCELONA
Tel. 93-417 24 04 - Fax: 418 23 94

¿Hasta dónde dices que quieres llegar en baloncesto?



Zapatilla CONS-ERX
de

