

# ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año IV - Núm. 12 - Enero 1991

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



# FIBA AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS

## Study Centre

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

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

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

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



**Aldo Vitale**  
Managing Director,  
FIBA Basketball  
Promotion



**Nicole Appleby**  
Head of the FIBA  
Study Centre and  
Research Department



**Pier Luigi Marzorati**  
Technical Coordinator,  
FIBA Study Centre and  
Research Department



### FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



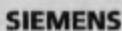
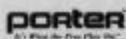
These Guides can be obtained from:  
**Nicole Appleby**  
FIBA Basketball Promotion GmbH

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

Tel.: ++49-89-74815868

Fax: ++49-89-74815888

e-mail: [secretariat@office.fiba.com](mailto:secretariat@office.fiba.com)



## EL ENTRENADOR Y LA LEY DEL DEPORTE

**L**os recientes acontecimientos legislativos son de especial relevancia para nosotros los entrenadores. El más importante de todos es la publicación de la nueva Ley del Deporte.

La misma tiene tres objetivos claros:

1º Modificar la forma jurídica de los clubs participantes en Ligas Profesionales transformándolos en Sociedades Anónimas Deportivas.

2º Crear entidades con personalidad jurídica independiente a los clubs que las integran, y capacidad de autoorganización y administración de los recursos que la propia competición profesional produce (televisión, publicidad, etc.). Sin embargo tales entidades se integran en el seno de su respectiva Federación, la cual se configura como entidad jurídico-privada asumiendo funciones públicas, -coincidente con la promoción del deporte- lo que justifica la tutela de la Administración en su actividad.

3º En otro plano, se diseña un programa de actuación para parar la escalada de violencia que generan los espectáculos deportivos.

De lo hasta ahora expuesto parece que al entrenador esta Ley no le afecta; sin embargo tal consideración no es exacta. Una cuestión muy importante es la de las titulaciones. La Ley del Deporte de 15 de octubre de 1.990 supone una profunda transformación de esta cuestión:

1º El Consejo Superior de Deportes se incardina en el Ministerio de Educación y no en el de Cultura, con lo que el tema de la formación de entrenadores se encuadra de una vez por todas en el ámbito administrativo que corresponde.

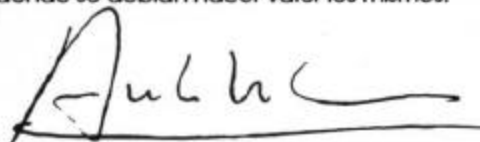
2º La Ley prevé la participación del Consejo Superior de Deportes para fijar las directrices de la formación de los entrenadores, con lo que algo que quedaba exclusivamente en la esfera privada pasa a ser ordenado directamente por la Administración. Mas aún, por vez primera, parece que es intención del Consejo Superior de Deportes equiparar dichas enseñanzas a uno de los grados del sistema educativo: la formación profesional.

3º Se insiste en la necesidad de que se establezcan por Decreto, los criterios de homologación de títulos, pero a diferencia de la situación anterior, dentro del sistema educativo oficial. Por lo que es de suponer que la Administración, esta vez sí va a cumplir este presupuesto, de vital importancia para ordenar la entrada de entrenadores extranjeros en España. Aunque no afecte a los países comunitarios pues en el año 1.993 habrá libre circulación de trabajadores.

El primer paso se está dando: un seguimiento del devenir de la Ley desde su proyecto hasta su posterior desarrollo.

Espero haber dado un poco de claridad a un tema en el que nunca se supo bien donde se establecían los derechos del entrenador y donde se debían hacer valer los mismos.

Recibid un cordial saludo.



**ANTON M<sup>º</sup> COMAS I COMA**  
Presidente A.E.E.B.

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

**Han colaborado en este número**  
Randy Lambert, Denny Crum, M.K. Turk, Martin Schoepfer, Bobby Cremins, Ettore Messina, Fabrizio Frates, Guido Novello, Victor Fandos, Franco Pinotti, Joan Junoy, José María Buceta, Juan Carlos Miljana, Manuel Montesinos, Manolo Coloma, Pere Ferreres, B. Moreno.

**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

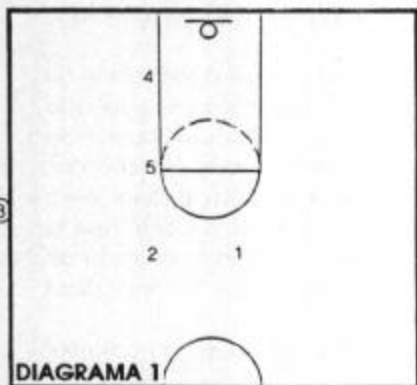
(c) 1990 A.E.E.B.- Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



# SAQUES DE BANDA CONTRA DEFENSA INDIVIDUAL

Por **RANDY LAMBERT** (Coach Maryville College)

**H**ace unos años «tomé prestado» de la Tennessee University un saque de banda a realizar contra la defensa individual. Después de introducir este juego en nuestro equipo pasamos a convertir tres o cuatro canastas por partido gracias al mismo. Trás unas temporada, nuestros rivales comenzaron a estudiar contramedidas y nuestra respuesta fue desarrollando una serie de conceptos para dejar libre al poste y para realizar juegos de 1c1 en situaciones despejadas.

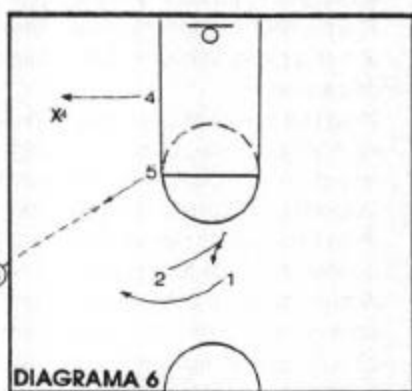
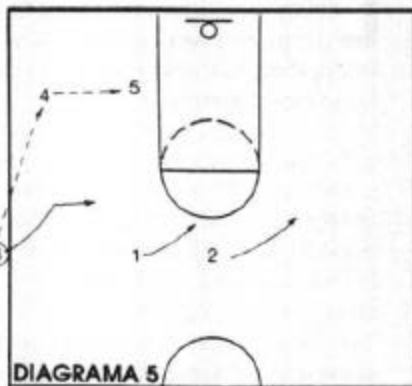


La alineación básica la podemos apreciar en el *diagrama 1*. La opción inicial la ofrecemos en el *diagrama 2*. (3) se fija inicialmente en (4) y (5) para



ver como los cubre la defensa. Si los anticipan por delante, entonces (5) debe pegarse al cuerpo del rival desde atrás y señalar con el brazo extendido que quiere un lob bajo la canasta. (5) es el objetivo primario ya que el lob a (4) no tiene mucho éxito.

Si no hay lob, entonces (4) se abre decidido hacia la esquina y (2) bloquea para (1) que corta hacia el balón. El objetivo es dar el balón a (4) en la esquina, *diagrama 3*. (3) pasa a (4) y entra rápido en la cancha para servir de ayuda si la defensa realiza un trap sobre (4). Al mismo tiempo (5) se desliza hacia abajo, bloquea a su defensor y (4) le efectúa un pase lob; (5) aprovecha la situación de la canasta para protegerse del tapón e ir



a tirar a aro pasado, *diagrama 4*. Si el defensor de (5) lo defiende por detrás, *diagrama 5*, entonces (4) le da el balón y se despeja el área.

Si logramos un par de canastas de



esta forma, la defensa comenzará a ajustarse, entonces será cuando (3) pasa a (5), *diagrama 6*. (4) efectúa con fuerza una puerta atrás hacia canasta o coge la posición con un giro bajo el aro. (5) juega alto/bajo con (4), *diagrama 7*.



Otro juego de éxito con puerta atrás lo pueden realizar (5) y (2). (4) se abre en la esquina y se queda, (2) bloquea a (1) y luego se lleva a su propio defensor hacia medio campo. (5) va hacia el balón, lo recibe de (3) y es cuando (2) realiza la puerta atrás para recibir, *diagrama 8*.



La contramedida defensiva es colocar al defensor de (3) en medio del área para ayudar. Para rebatir esta situación, (3) tiene que pasar a (1) o a (2) y colocarse rápidamente para un tiro de tres puntos. Por ejemplo: (3) pasa a (1), (4) y (5) realizan un doble bloqueo sobre (X3); (1) devuelve a (3) para el tiro, *diagrama 9*.

A partir de aquí podemos llevar a cabo un juego especial para aislar a (3). (2) bloquea a (1) que recibe de (3). (5) y (4) realizan un doble bloqueo sobre (X3) para que (3) aproveche y

Nuevo libro editado por la AEEB

# 500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

## 500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por ALESSANDRO DEL FREO



Presentación  
DAN PETERSON



edición: AEEB

Por ALESSANDRO DEL FREO

*Profesor de educación física y entrenador de baloncesto*

Presentación DAN PETERSON

500 ejercicios originales para mejorar la capacidad técnica y atlética del jugador de baloncesto sea de base que de élite

Precio: 1.500 plas. más gastos de envío. Pedido contrareembolso a la AEEB.  
Jorge Juan, 82, 5º 1º - 28009 MADRID Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81  
FAX: (91) 577 50 73

**Tirada limitada: reserva tu ejemplar**



corte con fuerza. (1), a su vez, recibe de nuevo el bloqueo de (2) y botando se va al lado contrario, no cerrándose, para dar el balón al cortador, mientras (4) efectúa un giro alrededor de (5) y corta situándose en el área del poste alto, *diagrama 10*.



La opción final para el base, *diagrama 11*. (2) bloquea a (1) y se va hacia medio campo. (3) pasa a (1), mientras (5) se abre en la esquina y (4) sube a través del área para llevar un bloqueo a la zona del poste alto. (1) juega bloqueo y continuación con



(4), *diagrama 12*.

Las opciones vistas sirven para ofrecer a los jugadores unos movimientos básicos para desenvolverse y les enseñará a aprender a leer la defensa. □



## 1-3-1 A MEDIO CAMPO CON TRAP

Por **M.K. TURK** (Coach University of Southern Mississippi)

Vayamos a analizar los movimientos de los cinco defensores en una zona press 1-3-1 a medio campo.

El jugador (X1) tiene las siguientes misiones:

- dirigir la acción a la derecha o a la izquierda;
- si hace falta, se supera medio campo para poder dirigir el sentido del ataque;
- no hay que permitir que el atacante controle el balón y mire donde hay espacios vacíos;
- cuando el atacante supera la línea de medio campo y es parado por (X2) o (X3), (X1) tiene que realizar un fuerte trap (2c1);
- cuando el balón va en la esquina, cerca de la línea de fondo, su misión es impedir que el balón vaya al poste medio. Puede fintar constantemente para intentar interceptar el paso de vuelta de la esquina al base.

Las misiones de los jugadores (X2) y (X3) son las siguientes:

- realizará el trap con (X1) en la esquina del medio campo;
- realizará el trap con (X4) en la esquina del fondo;
- cubrirá el balón a la altura de la línea de tiro libre en situación de 1c1 sin ayuda;
- debe absolutamente parar al botador en penetración y parar al atacante si intenta aprovechar el espacio vacío para penetrar;
- debe saber leer la situación: apreciar si (X1) y (X3) han realizado un buen trap y si el atacante tiene dificultades para pasar;
- si el atacante tiene problemas, (X2) estará en línea para interceptar el pase al lado contrario del trap, *diagrama 1*;
- si el atacante al que le realizan el trap en la línea de medio campo no tiene problemas, debe cerrar ha-

cia atrás y hacia su canasta;

h) con el balón en el lado contrario, es responsable de su propia canasta, *diagrama 2*;

l) cada vez que el balón está en la zona a la altura de la línea del tiro libre, (X2) debe cubrir bajo canasta, *diagrama 3*;

Las misiones del jugador (X4) son las siguientes:

- cubre desde una línea lateral a la otra;
- realiza el trap con (X2) en la esquina derecha en la línea de fondo y con (X3) en la esquina izquierda;
- con el balón en medio campo, (X4) cubrirá momentáneamente el atacante a la altura del tiro libre y lo controlará hasta que su compañero del lado contrario (X2 o X3) llegue. Después se deslizará hacia la línea de fondo;
- muy importante: (X4) no se desplazará nunca más que medio

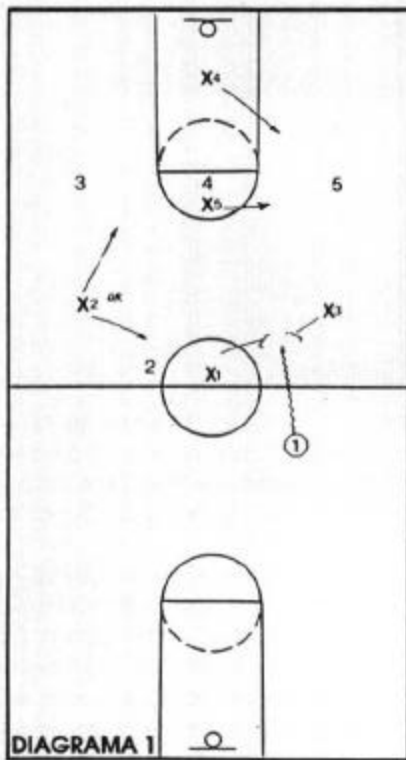


DIAGRAMA 1

camino hacia la esquina hasta que no llegue el balón. Ello le permitirá de cubrir mejor la zona de la línea de fondo y no deberá preocuparse de un tiro rápido desde la esquina ya que puede llegar con facilidad.

La misión del jugador (X5) es la siguiente:

Su máxima responsabilidad es

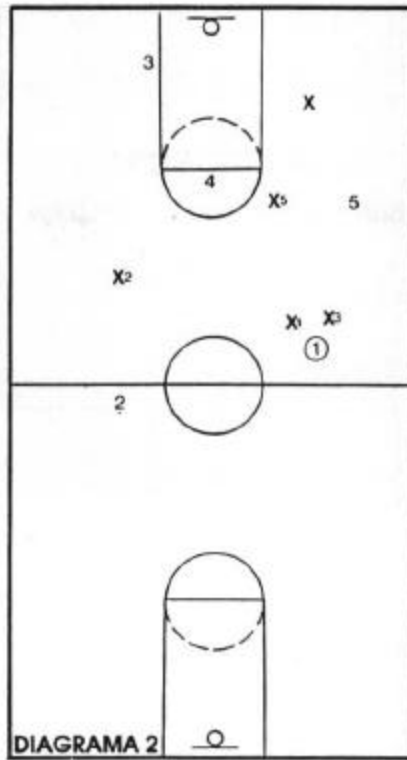


DIAGRAMA 2

que el balón no llegue nunca al poste alto; esto es muy importante porque resulta casi imposible realizar un trap en el poste alto. La única defensa, si el balón llega al poste alto, es que (X2) y (X3) bajen rápido a cerrar en los laterales del área.

Tener en cuenta lo siguiente: (X1) puede fintar constantemente e in-

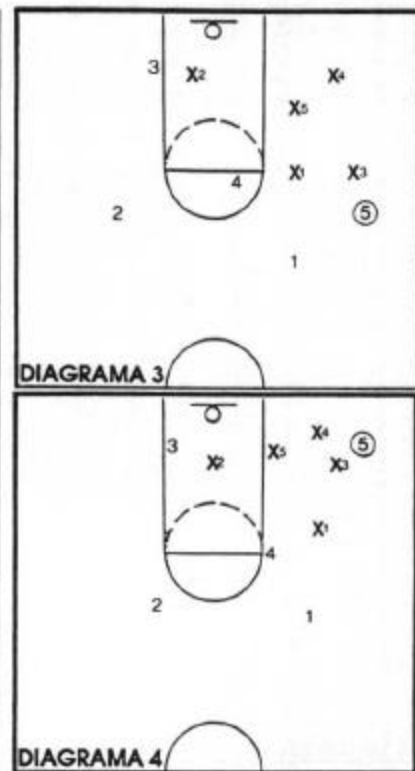


DIAGRAMA 3

tentar interceptar el pase devuelto desde la esquina, *diagrama 4*. Cuando el balón vuelve fuera hay que seguir realizando los trap. Hacer los trap sólo en las cuatro esquinas.

Intentar obligar al rival a cometer un error (Intercepción, pasos, dobles, etc.) más que intentar robar el balón. □



## FILOSOFÍA OFENSIVA

Por **BOBBY CREMINS** (Coach Georgia Tech University)

**T**odos deberían poseer fundamentos suficientes para realizar un buen contraataque después de un tiro fallido. Los contraataques después de canasta deben tener una buena visión del campo y saber aprovechar los pasillos libres.

En nuestro sistema encargamos a (4) o a (5) del saque de fondo; (1) es nuestro base, que tiene la obligación de recibir el primer pase, y (2) y (3) son aleros de características similares y su función es llenar los pasillos laterales.

En el *diagrama 1*, el movimiento después de una canasta, (4) recoge el balón y lo pasa a (1) mientras el pivot (5) corre en profundidad por el lado contrario ligeramente desplazado respecto al centro del campo. Después de botar hasta el medio campo ofensivo, (1) pasa a (2) en el alero y se queda para poder recibir un pase de vuelta. (5), cuando está a la altura del tiro libre, corta fuerte para poder recibir en el poste bajo mientras (4) se va al poste bajo del lado contrario

mirando al balón. En el *diagrama 2*, (2) busca el pase al poste (5) y si no puede devuelve el balón a (1). (5) se gira hacia la línea de fondo y deja la posición libre mientras (4) corta flash hacia el balón por el centro para recibir.

En el *diagrama 3*, giramos el balón. (1) bota rápido para luego poder pasar a (3) o para penetrar. (5) ocupa la posición en el poste bajo ocupado antes por (4) e intenta recibir el pase de (3).

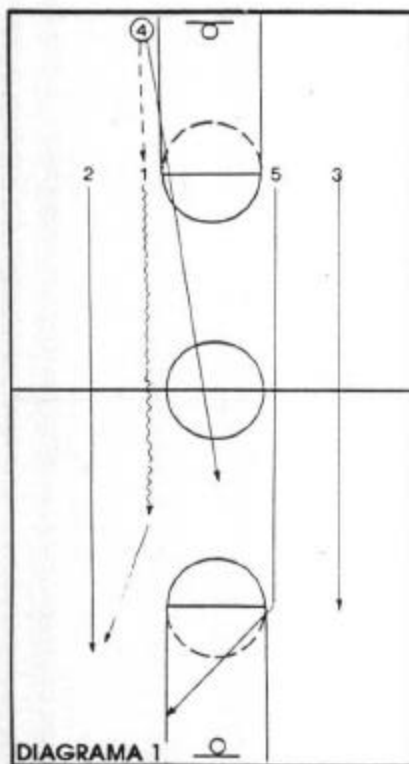


DIAGRAMA 1



DIAGRAMA 2

Si no hay nada, realizamos nuestro juego normal, *diagrama 4*. Después del pase a (3), (1) corta sobre el bloqueo de (4) -lo puede hacer por dentro o por fuera- y éste se abre hacia el balón si (3) no ha podido



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

pasar a (1). En el *diagrama 5* iniciamos nuestro passing game. Con el pase de cambio de lado a (4), (2) irá a bloquear a (1) que se abre por fuera. Recordar que nuestros bloqueos en profundidad deben ser realizados a mitad de la altura del área para permitir un posible back door, y también un tiro en suspensión de corta distancia. (3) puede esperar un momento para ver si (5) puede recibir un pase interior; de otra forma irá a bloquear para que (5) efectúe un tiro de corta distancia.

Una variante final de nuestro contraataque es la siguiente, *diagrama 6*: (4) se para en la esquina superior del área y si no recibe se va al poste bajo del lado contrario o se



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7

abre para recibir el pase de (1) y cambiar el balón de lado. (5) corta flash en medio del área; (2) sustituye a (5) y (1) se desplaza a ocupar la posición de (2).

En el *diagrama 7*, el giro de balón. (4) intenta pasar el balón interior a (5); si no puede, pasa a (3) mientras (5) corta para recibir dentro. (2) sube al tiro libre para efectuar un bloqueo ciego a (4) que finta desplazarse hacia el balón y luego corta fuerte intentando recibir un pase bombeado, a la vez que (5) juega fuerte en el poste bajo y (2) se abre para el tiro frontal.

En el *diagrama 8*, un ataque contra la presión a todo campo. (2) y (3) controlan el pressing antes de irse por los laterales. Si el equipo contrario

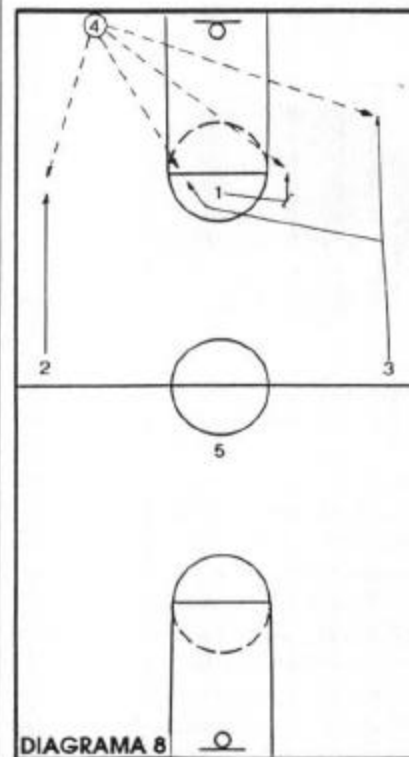


DIAGRAMA 8

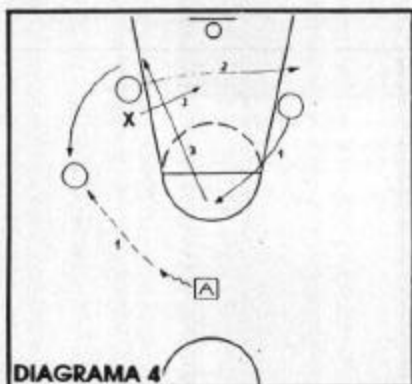


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 7

En el giro dorsal, y en todos los movimientos hacia canasta, es muy importante adelantar un pie hacia la canasta para provocar la reacción de la defensa, manteniéndose siempre flexionados en todas las fintas. Si se recibe el balón demasiado lejos de la canasta y la defensa también está lejos, es norma en este ejercicio, devolver el balón al pasador para desmarcarse más cerca, dentro del propio radio de tiro, *diagrama 9*.

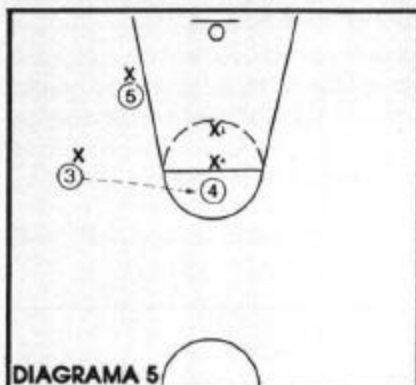


DIAGRAMA 5

teniendo los pies muy abiertos y bien flexionadas las piernas. El alero debe abrirse con un buen ángulo de recepción y en una posición que le permita un buen ángulo de pase interior y un buen tiro, *diagrama 8*.



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 10

En el siguiente ejercicio se explica la técnica del bloqueo al defensor del botador en un juego 2c2. El ejercicio comienza con un 1c1 en el ala, con un pivot sin balón. Hay que trabajar muy bien la técnica del bloqueo al balón, trabajo de pies en la rotación hacia canasta, *diagrama 10*. Quien tiene el balón debe fintar siempre en el lado contrario al bloqueo antes de botar hacia el mismo; de esta forma si la defensa quiere anticipar, puede irse directamente a canasta. El que bloquea debe realizar el bloqueo con las manos bajas por delante en posición de protección y después del bloqueo debe cerrar al defensor con un amplio giro dorsal llevando el pie hacia la línea de tiro libre para abrir el ángulo de

jugador.

En este ejercicio de 1c1 la defensa debe anticipar muy fuerte y después, cuando el alero haya recibido el balón, ocupar una posición muy definida de forma que el atacante se de cuenta de la situación y haga la mejor elección, *diagrama 6*. La continuación del ejercicio, es que se defienda normal.



DIAGRAMA 6

Otro ejercicio útil es el 1c1 en zigzag a todo campo a lo largo de un lateral: su finalidad es aprender a mover bien los pies y un trabajo de potenciamiento de las piernas.

En el 1c1 siguiente hay que aprender a leer la defensa («read the defense»); es muy importante leer la defensa en la recepción: con el defensor lejano, giro frontal; con el defensor cerca, giro dorsal.

También realizamos un 1c1 en el poste bajo con dos apoyos. Hay que enseñar al pivot a aprovecharse del cambio de posicionamiento del defensor, y al alero que sepa darse cuenta de la situación, *diagrama 7*.

En el movimiento, es muy importante aguantar al defensor detrás



DIAGRAMA 9

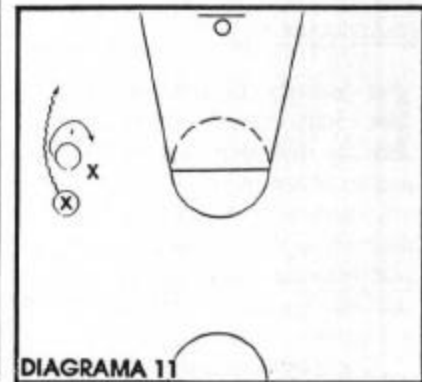


DIAGRAMA 11

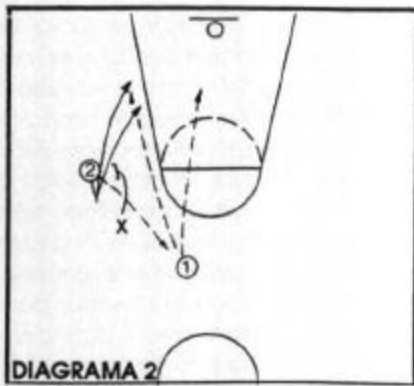


DIAGRAMA 2

opuesto por delante con respecto al lado del balón. Ahora (1), después de fintar, efectúa una salida en dribling con un bote, parada y tiro, *diagrama 3*.

En el *diagrama 4*, un ejercicio colectivo, con las jugadoras dispuestas en tres filas, para trabajar lo



DIAGRAMA 3

que hemos visto hasta ahora.

Es importante que haya coordinación entre el movimiento de dribling de (1) y el de desmarque de (3). (1) pasa a (3) que concluye con una acción de las ya entrenadas. (1) va fuerte al rebote y realiza el pase a (6). (3) continúa su carrera hacia



DIAGRAMA 4

medio campo, vuelve hacia el balón, lo recibe y va botando al centro, mientras (1) sustituye a (3). El ejercicio continúa en el lado contrario con (4) y (2) y así en continuidad. □

## TRABAJO ESPECIFICO PARA ALEROS Y PIVOTS (y IV)

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



DIAGRAMA 1

**E**jercicio de 2c2 alero-pivot. El alero debe leer la situación de la defensa mientras el pivot realiza el trabajo de bloqueo ofensivo, *diagrama 1*; seguidamente el pivot realiza un bloqueo al alero. Hay que trabajar mucho en los cambios defensivos y como aprovecharse de estas situaciones, *diagrama 2*.

Curar este detalle: si el pivot reco-



DIAGRAMA 2

ge un pase lob muy debajo de la canasta, es un buen movimiento realizar un bote hacia atrás para abrir espacios, *diagrama 3*.

En el siguiente ejercicio realizamos un trabajo de 3c3 para crear áreas libres y reemplazar. La regla para el jugador que toma la posición central es: si no recibes, vete y serás sustituido por el otro alero, *diagrama*



DIAGRAMA 3

4. Cuando el balón va a (4), hay dos opciones: si la defensa está muy cerca, pase al pivot; si la defensa está lejos, tiro, *diagrama 5*.

Acordarse, en la acción de back door, de que si el alero está tapado, hay que salir fuera botando para intentar aprovechar el flash pivot del ala, y si está muy presionada, debe alejarse para dejar espacio al tercer

quina o coger posición en el poste bajo. Binelli (4), después de bloquear, se abre para recibir y girar el balón a (2), Richardson, que ha aprovechado el bloqueo de (5), Johnson. Este, después de bloquear, gira fuerte y coge la posición en el poste bajo. Independientemente de si el balón ha sido pasado o no a Johnson, Binelli trabaja en el lado débil bloqueando para Brunamonti o Bon y girando fuerte hacia canasta. En cualquier momento, al margen del juego que

realiza el equipo, el balón va al poste bajo y los jugadores se mueven de consecuencia aplicando los principios ya explicados y sobre todo teniendo como referencia la gran capacidad de iniciativa de los hombres exteriores. Creo que es superfluo recordar que la eficacia de los movimientos explicados se debe sobre todo a la gran capacidad individual de cada jugador y a su capacidad para jugar «juntos» y no como simples individualidades. □



DIAGRAMA 14

## MEJORA DE LOS FUNDAMENTOS INDIVIDUALES

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

**E**n el baloncesto femenino ha habido seguramente una evolución positiva por lo que respecta al juego. A mí entender los técnicos que trabajamos en este sector no podemos prescindir, si queremos seguir evolucionando, de una continua mejora de la técnica individual.

No pienso que un equipo no deba tener una buena organización de juego, pero creo que es inútil construir, por ejemplo, unos modelos de juego en los que ponemos la jugadora en situación de jugar 1c1, cuando no es capaz de efectuar una buena salida en dribling.

En casi todos los equipos hay jugadores con distintos nivel, pero no podemos prescindir de un principio: todas las jugadoras pueden mejorar. Esta es la motivación con la que debemos cada día trabajar en la cancha. En este artículo tomaré en consideración el movimiento de salida en dribling con algún análisis del juego sin balón.

Mejora de la técnica de ejecución de la salida en dribling: (2) pasa a (1) y efectúa un salto hacia el balón con las manos preparadas. Este movi-

miento es bueno por dos motivos: a) muchas veces no hay una buena defensa de anticipación por parte del defensor y por ello es inútil y una pérdida de tiempo realizar un movimiento de desmarque; b) moviéndose el atacante hacia el balón obliga al defensor a aumentar la anticipación favoreciendo la puerta atrás.



DIAGRAMA 1

Cuando (2) recibe el balón, *diagrama 1*, debe tener el balón cerca del estómago, cambiando la posición de las manos. El paso de salida debe ser largo y fuerte y el dribling se inicia cuando estamos rebasando al defensor. Aquí tendremos dos soluciones: 1) entrada a canasta con un

solo bote y tiro; 2) salida cruzada con dos bote, parada y tiro. En este caso es muy importante curar el detalle del segundo bote, el de recuperación del balón, que debe ser fuerte para poder permitir una mayor rapidez en el acto de «cargar» el tiro.

Movimiento de back door: el atacante (2), después de pasar, efectúa el salto hacia el balón; si (X2) anticipa fuerte, (2) corta rápido buscando la puerta atrás. El peso del cuerpo debe estar sobre la pierna delantera para poder realizar un buen cambio de velocidad. El atacante (2) puede jugar para un tiro en penetración, y para ello es importante que (1) efectúe un buen pase picado para hacer más difícil la intervención de la defensa.

Si (2) no puede aprovechar la puerta atrás, juega alejándose hacia la línea de fondo para recibir, parar y tirar, *diagrama 2*.

En el siguiente ejercicio la jugadora (1) efectúa un autopase, se para en un tiempo, realiza un paso de finta, que debe ser corto y de ataque a la defensa -importante mantener el equilibrio del cuerpo-; el balón se protege lateralmente con el hombro

ya está en el tiro libre en el momento que se pasa el balón al poste bajo, tiene dos posibilidades según como reaccione la defensa. Si el defensor del poste alto ayuda abajo, nuestro pivot se quedará arriba para recibir un pase o ir al rebote de ataque en movimiento, *diagrama 5*. Si la defensa reacciona flotando sobre el poste bajo con los jugadores de perímetro, el poste alto debe bloquear a un compañero en el lado débil y después realizar un giro fuerte con un corte hacia canasta, *diagrama 6*.



También para los hombres de fuera hemos trabajado sobre ideas muy simples que permiten por un lado de asegurar cierta disciplina en la cancha, y por otro lado permiten la iniciativa a los jugadores que saben leer la posición defensiva. El jugador que pasa el balón al poste bajo tiene dos posibilidades: la primera es pasar y cortar -da y sigue-, para salir por el lado débil y en ocasiones pararse en el poste bajo del lado débil para buscar un rebote ofensivo, *diagrama 7*. Si sucede esto, los otros dos jugadores de perímetro deben reaccionar al movimiento ocupando las dos posiciones más visibles al compañero (A y B en el *diagrama 8*) y procurando, en



el caso de ocupar la posición B, de no estar tapado por un defensor o por el eventual poste alto, permitiendo así el pase del lado fuerte al lado débil.

Es importante subrayar que hemos insistido mucho para que los tres jugadores exteriores jueguen siempre por fuera de la línea de tres puntos de forma de poder siempre elegir, según la reacción de la defensa, entre un tiro de tres o una penetración en espacios abiertos, *diagrama 9*.

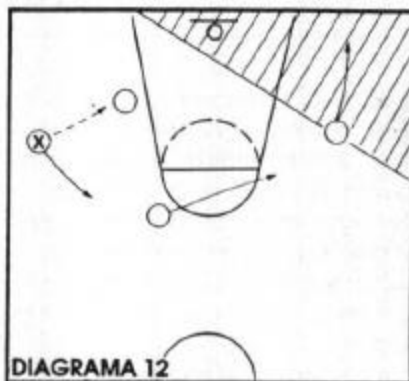


La segunda posibilidad para el jugador que pasa el balón al poste es la de bajar hacia la esquina, especialmente en el caso que su defensor vaya a ayudar. En este caso, recibe un pase de vuelta y siempre tiene la posibilidad de tirar de tres puntos o superar en penetración al propio defensor que está recuperando, o volver a pasar al poste bajo, *diagrama 10* y *11*. También en esta ocasión, los otros dos jugadores de perímetro deben reaccionar a la decisión del compañero intentando mantener la distancia entre ellos de forma que se pueda permitir un cambio de lado del balón realizado con pases cortos y rápidos para buscar un tiro en el área B del *diagrama 8*.

El único movimiento que hemos



prohibido al jugador que pasa el balón al pivot bajo es el de desplazarse a la zona del tiro libre, *diagrama 12*. El motivo es simple: este movimiento hubiera desplazado a los otros dos jugadores del perímetro hacia la esquina contraria al balón, quedando fuera de la visión del poste en posesión del balón con desventaja para el ataque y ventaja para la defensa.



El juego de ataque que mejor ha aprovechado estas características explicadas es el que llamamos «puño cerrado». En el *diagrama 13*, el base se desplaza hacia la derecha tras el bloqueo de Binelli (4), mientras Bon (3) puede escoger si abrirse a la es-



# KNORR: JUGAR CON DOBLE PIVOT

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

**E**l cambio más importante en la Virtus Knorr ha sido la entrada en quinteto base de Augusto Binelli en lugar de Renato Villalta, tras pasado al Benetton de Treviso. Mi evaluación personal era que una pareja formada por Binelli y Clemon Johnson era perfectamente compatible ya que ambos jugadores tienen capacidades técnicas suficientes para jugar en el poste alto o en el bajo según las necesidades.

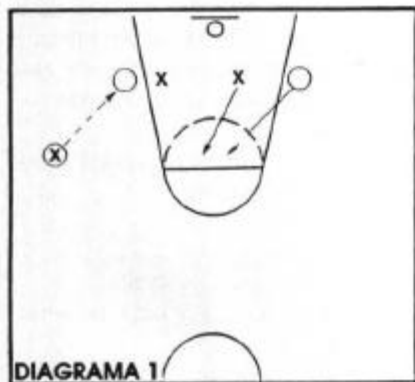
Al comienzo de la temporada hemos trabajado para mecanizar unos movimientos de colaboración entre los jugadores de perímetro y los interiores teniendo en cuenta tres conceptos fundamentales dadas las características de mis jugadores:

a) hacer posible de que hubiera espacio para que Binelli y Johnson pudiesen jugar 1c1.

b) conseguir, contemporáneamente, que quedará espacio suficiente para el juego de Richardson y Brunamonti.

c) tener siempre bien cubierto el rebote ofensivo para aprovechar las capacidades de Binelli y Johnson.

Los conceptos que hemos trabajado en los entrenamientos los explicamos a continuación. En el *diagrama 1* se puede apreciar que



en el momento en que el balón ha sido pasado al poste bajo, el jugador del lado débil tiene dos opciones: subir al poste con un corte flash para eliminar la ayuda defensiva, o, *diagrama 2*, quedarse para jugar el rebote ofensivo. Si el balón está en la

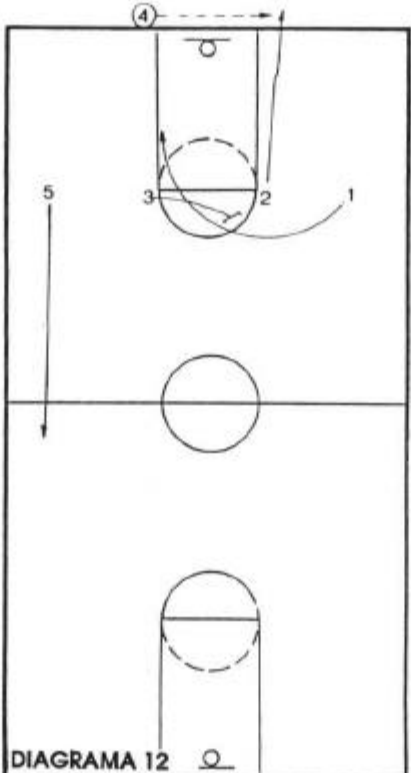
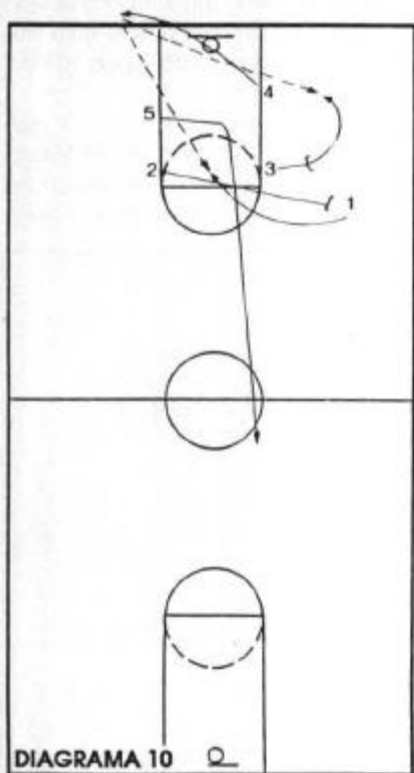
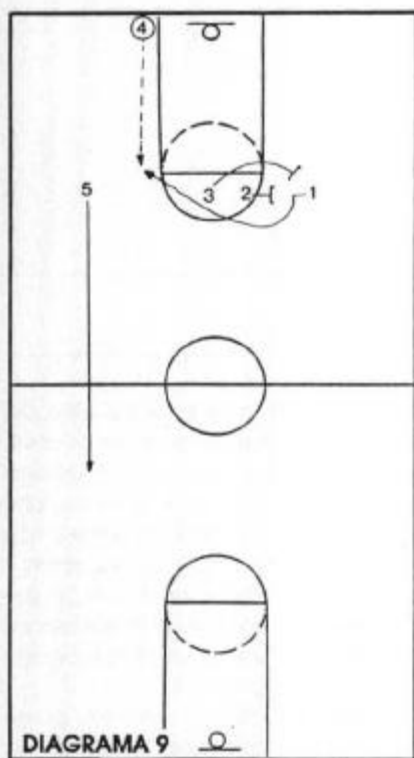


posición del ala y el poste bajo del lado fuerte es marcado por delante, damos al poste bajo del lado débil la responsabilidad de ir al poste alto sea para evitar la ayuda defensiva y para permitir el pase lob, *diagrama 3*, que para recibir y jugar «alto/bajo» con el compañero que mientras tanto ha efectuado un autobloqueo ofensivo, *diagrama 4*.

Este corte flash de Binelli al poste alto es muchas veces decisivo por la capacidad del jugador de tirar con buenos porcentajes desde esta posición y también para jugar 1c1 en penetración.

La última posibilidad en la que hemos trabajado en los entrenamientos es la que se aprecia en los *diagramas 5 y 6*. Si el segundo pivot





siempre por el lado contrario del pressing.

En el *diagrama 9*, una situación de saque de fondo sobre fuerte presión. Aquí realizamos un doble bloqueo de (2) y (3) para (1) fuera del área. La opción siguiente es la de librar a (2) o a (3) en su movimiento de bloqueo. (5) se va para crear espacio libre.

En el *diagrama 10*, una situación de contraataque tras tiro libre cuando nos hacen pressing a todo campo. Son las mismas reglas que en el juego anterior con (2) y (3) que bloquean y (5) que se va rápido en un corte a «L» para despistar la defensa.

En ocasiones hay que ser listos. En el *diagrama 11*, misma alineación con (5) que simula recuperar para recibir y (2) y (3) que bloquean a (1). Pero aquí, con un cambio de ritmo, (3) se va en velocidad para recibir un pase largo. Es muy importante que todos trabajen para despistar la defensa haciéndole creer que vamos a realizar nuestra jugada normal.

En el *diagrama 12*, situación que nos encontramos cuando nos anticipan a todo campo. Aquí ponemos a (2) como jugador que salta hacia fuera del campo recibe de (4), que iba a sacar, y (3) va a bloquear a (1) mientras (5) se va. Ya estamos preparados para nuestro contraataque.

Reglas de ataque de Georgia Tech

1) continuidad a través de sistemas flexibles;

2) trabajo duro para pases interiores, penetraciones en dribling; bloqueos, bloqueos retardados y stack;

3) cruces en profundidad; enseñar los bloqueos cruzados;

4) conocer siempre las opciones de pase; mirar dentro y al lado débil;

5) opciones de anticipo: utilizar la posibilidad de botar y los cortes desde el lado débil en el poste alto;

6) ejercicios de tiro;

7) cada día trabajar los movimientos individuales;

8) rebotes;

9) bloqueos;

10) circulación del balón;

11) trabajo contra las defensas presionantes;

12) juegos especiales. □

tiene preparado unos trap, entonces vuelven hacia el balón con (5) que se queda en el centro del campo. Nuestra primera opción es el pase a (1); la segunda, es un pase a uno de los aleros; la tercera, es un bloqueo continuo entre (1), (2) y (3).

Después del primer pase queremos que los dos jugadores laterales estén por encima de la línea del balón, que (1) ataque en profundidad por el centro y (5) se desplace lateralmente y vuelva atrás si es necesario, mientras (4), después de sacar, se irá

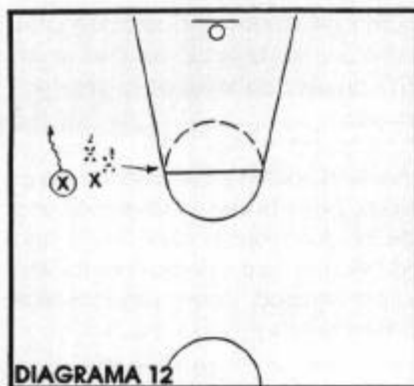


DIAGRAMA 12



DIAGRAMA 14

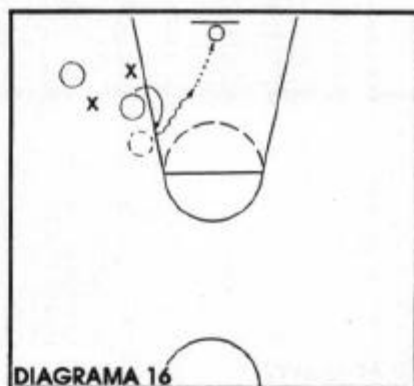


DIAGRAMA 16



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 15

pase y no se debe mover de esta posición antes de que el balón salga de las manos del pasador, *diagrama 11 y 12.*

Una variante es cuando la defensa salta hacia fuera en el bloqueo. El

bloqueador debe leer la situación y saltar hacia canasta sólo fintando el bloqueo. El botador debe mantener siempre el balón vivo para poder penetrar; por ejemplo, en la finta del bloqueo, el defensor del botador va

a cerrar sobre el bloqueador que se ha librado hacia canasta; entonces es cuando el botador es libre para penetrar sin dificultades, *diagrama 13.*

Movimiento interesante a entrenar es el que se origina después de una apertura tras un doble stack. El alero que sale del stack pasa al pivot y después de una finta hacia el fondo, corta sobre el bloqueo del compañero; si el defensor del pivot intenta un movimiento de ayuda en medio del área, automáticamente el pivot finta el pase y con un giro en el lado contrario se queda libre para tirar o penetrar, *diagrama 14.* El movimiento es similar, aunque al revés, cuando la finta del alero sea hacia el centro y el corte hacia el fondo, *diagrama 15 y 16.* □

## BALONCESTO FEMENINO EN ESPAÑA (II)

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

**E**n el artículo anterior vimos algunas consideraciones generales sobre la «Junior 90»; en éste vamos a analizar los ataques contra Individual que usó el equipo en el europeo. Antes de comenzar quiero hacer una pequeña reflexión. Lo que exponemos, es lo que el equipo utilizó en los partidos. Desgraciadamente durante la preparación hicimos algunas otras cosas que supusieron un gasto de tiempo, no inútil del todo pero sin el rendimiento adecuado. En general, los entrenadores preparamos más cosas de las que

necesitamos.

Uno de los ataques más usados fue un ataque clásico de tres postes, al que aplicamos algunas variaciones que aprovecharan las condiciones de nuestras jugadoras.

### Esquema básico

La jugadora interior del lado del balón (3) bloquea a la jugadora del poste contrario (4). La jugadora que bloquea es bloqueada por el poste alto (5). (*Gráfico 1*).

En la mayoría de ocasiones, para dar el primer pase obligábamos al



DIAGRAMA 1

alero a cambiar de lado, para facilitar la recepción y dar movilidad al



DIAGRAMA 2

ataque. A veces el número (2), al aprovecharse de dos bloqueos, logra una posición de tiro buena y puede aprovecharla. (Gráfico 2).

#### Objetivos principales

Una idea básica. Nuestro objetivo principal es que el balón llegue a uno de los dos postes, primero al bajo (Gráfico 3) y después al alto (Gráfico 4).



DIAGRAMA 3



DIAGRAMA 4

Siempre que el balón llega al poste alto las otras dos jugadoras interiores deben tomar o «ganar» posición. (Gráfico 5).

Debemos hacer algunas observaciones:

- a) La jugadora que sube a recibir



DIAGRAMA 5

al poste alto, debe ser buena tiradora, inclusive de 6,25, o buena en 1c1, entrando o tirando en suspensión. En ambos casos buena pasadora, ya que la continuidad del ataque está en sus manos. (Gráfico 6).

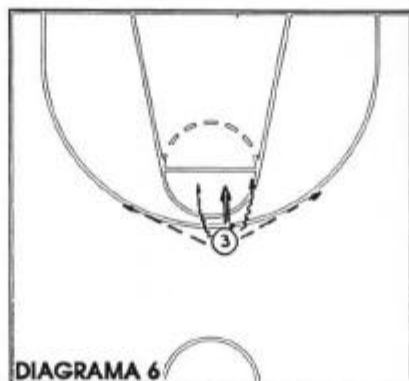


DIAGRAMA 6

b) La toma de posición de las jugadoras en los postes bajos o medios -(5) y (4) en el Gráfico 5-, no siempre debe ser interior. Si la defensora de alguna de éstas es sensiblemente más fuerte o grande dentro, la toma de posición puede ser exterior. (Gráfico 7).



DIAGRAMA 7

Las jugadoras deben decidir donde tienen más opciones de éxito contra su defensora: si dentro o fuera. En esta decisión intervienen factores

como altura-peso en relación a la defensa, tiro exterior, rapidez en el 1c1, número de faltas de la defensora, etc.

A nosotros nos gusta especialmente la opción de una dentro y una fuera, para poder aprovechar uno de los dos teóricos uno contra uno (Gráfico 8). Esto además nos facilita la continuidad, como veremos más adelante.



DIAGRAMA 8

#### Objetivos siguientes

Las jugadoras exteriores, siempre que el balón entra al interior de la zona, deben buscar una posición donde a sus defensoras les cueste ayudar. Y si lo hacen será a riesgo de conceder un tiro exterior sin nadie tapándolo. (Gráficos 9 y 10).



DIAGRAMA 9



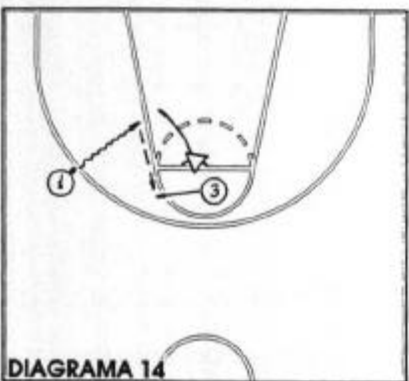
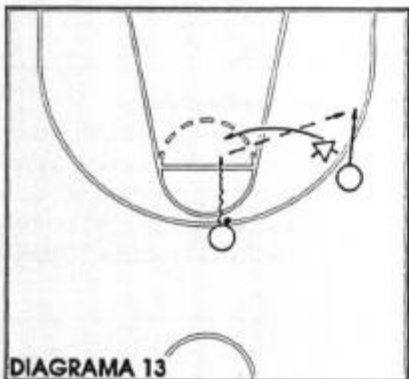
DIAGRAMA 10



ocasiones alguna de las interiores deben jugar penetraciones para «reclamar» la atención de una ayuda defensiva y dar un buen pase. (Algunos ejemplos, Gráficos 11, 12, 13, 14 y 15).

La jugadora que va a bloquear en ocasiones debe volver su camino mediante un giro rápido y fuerte hacia el balón. (Gráfico 16).

Si la defensa se coloca parando el corte, cambiamos el balón de lado para que pueda recibir. (Gráfico 18 y 19).



Estas jugadoras generalmente estarán colocadas detrás de 6.25. En principio deben tirar bien y ser muy hábiles en coger a contraple a la defensa cuando les salgan precipitadamente.

Las jugadoras exteriores, y en

Tenemos una opción para un pase interior a una determinada jugadora. Aprovecharemos lo visto en el Gráfico 9. Queremos un balón al (5) dentro. Si cuando el balón está en el poste alto (3), (4) se abre, (5) tiene toda la zona para cortar. (Gráfico 17).

En este tipo de ataque los bloqueos entre las jugadoras interiores pueden ser todos los posibles en una combinación de tres elementos, pero nosotros usábamlos sólo lo visto ya y este otro bloqueo. Buscábamlos la recepción de (3) en el poste bajo de espaldas o de cara (Gráfico 20), o dar el balón a la continuación del bloqueo para un tiro o pasar al interior. (Gráfico 21).

Este mismo bloqueo en ocasiones lo invertíamos siendo el poste alto el





DIAGRAMA 21



DIAGRAMA 22

que bloquea al bajo. (Gráfico 22).

Los bloqueos directos los usamos mucho, pero en alguna ocasión son de utilidad y obligan a la defensa a variar sus ajustes defensivos. El que más usábamos era entre el alero que recibe la pelota y el poste bajo. (Gráfico 23).



DIAGRAMA 23

En ocasiones lo usábamos después de los bloqueos interiores. (Gráfico 24).

#### Opciones contra una defensa que cambia en los bloqueos

Si nos cambiaban era difícil recibir dentro. La mayoría de las veces hacíamos que la jugadora que recibía el bloqueo fuese buena tiradora ex-



DIAGRAMA 24

terior y buscaba la pelota fuera. Teníamos dos opciones:

Si la defensa se cerraba, balón al exterior para un tiro. (Gráfico 25). El poste alto buscaba opciones en su área sin bajar.



DIAGRAMA 25

Si la defensa salía al tiro, la jugadora que ha bloqueado se aprovecha de tener la posición ganada y el hueco que le ha dejado su compañera para girar hacia el balón. (Gráfico 26).



DIAGRAMA 26

Con la misma lógica atacábamos introduciendo la tercera jugadora, que era la que debía recibir dentro. (4) sale a posición exterior en la línea de fondo y (5) va al poste alto en el lado del balón, siendo (3) la que se



DIAGRAMA 27

aprovecha de la posición y el hueco. (Gráficos 27 y 28).



DIAGRAMA 28

#### Un comienzo diferente

Para aprovechar el buen tiro en suspensión de nuestro base y su habilidad entrando a canasta, en ocasiones comenzábamos con un bloqueo del poste alto al base. (Gráfico 29).

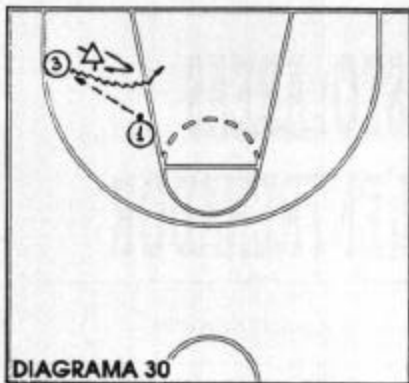


DIAGRAMA 29

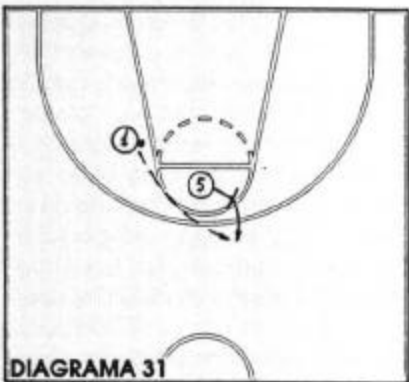
La jugadora del poste bajo (3) se abre para que el número (1) tire o entrase.

Si la defensa del poste bajo se quedaba en la zona. (Gráfico 30), (1) pasaba a (3) para que éste tirase o buscara un tiro a tablero.

Siempre hay la posibilidad de jugar la continuación del bloqueo con



(5). La continuación dentro es difícil porque hay muchas defensoras, pero se puede hacer para un tiro exterior. (Gráfico 31).



#### Un tiro concreto para el base

Si queremos un tiro del base, cambiamos el último esquema de la siguiente forma:

el número (3) sube un poco más en la recepción y el base se dirige al poste contrario para aprovecharse de un doble bloqueo de (4) y (2). (Gráfico 32).



#### Un balón para el alero

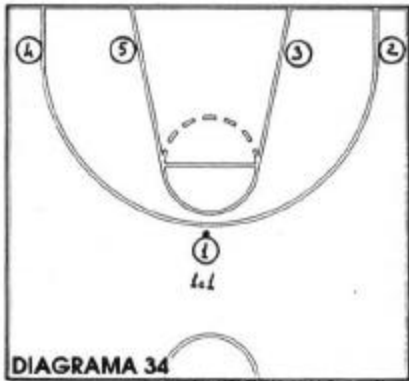
El alero (2) recibe la pelota y el poste de su lado se va al poste alto contrario dejando hueco al 1c1 del



alero. (Gráfico 33).

#### 1c1 de frente a la canasta

En alguna ocasión nos interesaba que alguna jugadora jugase 1c1 teniendo todo el frente de la canasta libre. Las otras cuatro jugadoras están en la línea de fondo. (Gráfico 34).



Normalmente lo jugaba una jugadora exterior, pero en ocasiones también lo aprovechaba uno de los postes. (Gráfico 35).



En ambos casos es necesario ser eficaz y rápida en tiro en suspensión y tener buenas tiradoras en las esquinas.

#### 2c2 entre postes

En alguna ocasión es aconseja-



ble el cambiar el sentido de los bloqueos. Este que explicamos es bastante efectivo si se realiza muy aisladamente.

El poste del lado débil bloquea ciego al poste alto con el objetivo de poder dar un pase bombeado debajo de la canasta. (Gráfico 36).



Si no se pudiese dar ese pase, ya que la defensa cambia en el bloqueo, el pase iría a la continuación del bloqueo para jugar el 2c2 entre (3) y (5) (Gráfico 37). Estas dos jugadoras podían resolver doblando el pase (3) a (5) que aguanta su posición. (Gráfico 38).

También puede (5) abrirse para que (3) juegue una penetración. Si la defensa de (5) ayuda, pasará para



# PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: AREAS DE INTERVENCION EN RELACION CON EL ENTRENADOR

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

**D**espués de la serie de artículos en los que nos hemos referido a la concentración, vamos a dedicarnos, dentro de esta sección, a otros temas relacionados con la Psicología aplicada al baloncesto. En éste, incluiré parte de la ponencia que presenté hace unos meses en un congreso internacional de Psicología celebrado en Lisboa, al que fui especialmente invitado junto a dos psicólogos norteamericanos y uno alemán para desarrollar temas relacionados con la Psicología del Deporte.

La ponencia trata de las áreas o aspectos que tienen que ver con el



DIAGRAMA 39

un tiro. (Gráfico 39).

Este tipo de ataque lo completábamos con otro tipo de juego por conceptos para cuando estábamos en pista con dos postes.

Lo que hemos expuesto es lo que se hizo durante el Campeonato, pero es seguro que con este tipo de ataque hay otras muchas posibilidades que desarrollar. Las opciones que se utilicen dependerán de las características particulares de los jugadores. □

entrenador y su actividad como tal, en las que el psicólogo puede intervenir aplicando sus conocimientos de Psicología. Hasta la fecha, los psicólogos se han preocupado sobre todo de su posible trabajo con los deportistas, ignorando en muchos casos la importancia del entrenador en la preparación y rendimiento de éstos (y este error explica en gran parte, en mi opinión, el fracaso de numerosas intervenciones psicológicas con deportistas). La ponencia intenta llamar la atención sobre la importancia de tener en cuenta al entrenador y, más aún, sobre la necesidad de aplicar la Psicología también en relación con éste. Es decir, que no es suficiente (sobre todo en los deportes de equipo como el nuestro) que el psicólogo trabaje con los deportistas sino que debe trabajar, además y, en mi opinión, sobre todo, con el entrenador.

En la ponencia se apuntan y comentan, asimismo, las dos grandes áreas de trabajo psicológico con los entrenadores: una, en la que el psicólogo puede trabajar con el entrenador para que este incorpore los conocimientos de la Psicología a su método cotidiano de entrenamiento y consiga a través de este método enriquecido mejoras técnicas y psicológicas en sus jugadores; y otra, en la que se considera al entrenador como una persona que, al igual que los deportistas a su cargo, también tiene que rendir al máximo de sus posibilidades en las condiciones estresantes de la competición. Aquí, el trabajo del psicólogo consistirá en preparar psicológicamente al entrenador para que éste realice su trabajo lo mejor posible a través de la mejora de sus habilidades para comunicarse, el aumento de su confianza, el

control del estrés, la mejora de su concentración, etc. Espero que este escrito sea de vuestro agrado.

## La importancia del entrenador

La importancia del entrenador en el deporte de élite es considerable, sobre todo en los deportes de equipo (baloncesto, balonmano, voleibol, etc.), en los que el entrenador ejerce un gran control (a veces, quizá, excesivo) sobre el entrenamiento de los deportistas y el juego del conjunto durante la competición. Los entrenadores piensan y deciden los objetivos a alcanzar por los deportistas a su cargo, planifican el trabajo a realizar por éstos, deciden su tiempo de entrenamiento y la estrategia a seguir en la competición, les dan instrucciones, aprueban o recriminan sus acciones, les animan, les critican, etc. Tienen, en definitiva, una gran responsabilidad global sobre el rendimiento de sus deportistas y, por lo tanto, su propio comportamiento incide considerablemente sobre dicho rendimiento.

Parece evidente, pues, que no se puede pensar en una intervención psicológica completa en el campo del deporte de competición, si no se aborda con profundidad la intervención en relación con los entrenadores:

- En primer lugar, porque en ciertos casos, como por ejemplo cuando se trata del aprendizaje o puesta en práctica de habilidades técnicas propias de un determinado deporte, la aplicación del conocimiento psicológico debe hacerla, incorporándola a su método de trabajo, el propio entrenador y no el psicólogo.

- En segundo lugar, porque es muy posible que la intervención directa

psicólogo-deportista (o grupo de deportistas), cuando sea pertinente, no llegue ni siquiera a producirse si no existe el permiso del entrenador para hacerlo.

- En tercer lugar, porque aún llevándose a cabo esta intervención directa no se le sacará el suficiente partido si el entrenador, mediante sus planes, instrucciones y comentarios cotidianos, no colabora o interfiere con la misma.

- Además, debe tenerse en cuenta, que si el deportista debe rendir al máximo bajo la condición tan estresante que es la competición deportiva, también en algunos deportes, como por ejemplo el baloncesto, debe hacerlo el entrenador, meditando y tomando decisiones de suma responsabilidad con poco tiempo para ello y en momentos decisivos para el desarrollo de la competición, o comunicándose con los deportistas de la mejor forma posible (es decir, con las palabras, el tono y los gestos adecuados), sin distraer su concentración, transmitiendo el estado emocional más conveniente, etc., en el intento de influir positivamente sobre su rendimiento. Y puesto que parece claro, que el rendimiento del entrenador en el desarrollo de su trabajo durante la competición y el entrenamiento, va a influir sobre el rendimiento de los deportistas a su cargo, debe considerarse de suma importancia la aplicación de la ciencia psicológica también con el objetivo de que los entrenadores rindan en su cometido al máximo nivel.

#### Dos áreas

Así, el trabajo psicológico a realizar con los entrenadores, creemos que puede dividirse en dos grandes áreas con una importante conexión entre sí:

- Una primera que abarcaría la preparación del entrenador como: (a) dirigente que comprende la necesidad del trabajo psicológico con sus deportistas y es capaz de detectar problemas y áreas de trabajo que deben ser acometidos por el mismo o por un psicólogo especializado según los casos; (b) dirigente y profesor que debe liderar el funcionamiento de unas personas (y cuando proceda

un grupo) y transmitir de la forma más eficaz posible unos conocimientos; (c) dirigente y profesor que debe aplicar el conocimiento psicológico dentro de su método habitual de entrenamiento.

El objetivo, en los tres casos, es que deportistas a su cargo aprendan y ejecuten las habilidades físicas, técnicas y tácticas de su deporte lo mejor posible y afronten la competición en las mejores condiciones físicas y mentales.

- La segunda área, por su parte, incluirá el trabajo psicológico a realizar con el propio entrenador como cliente, con el fin de mejorar su propio rendimiento en la ejecución de sus tareas como entrenador.

La labor a realizar por el psicólogo deportivo en ambas áreas, será comentada, de forma resumida, a continuación.

En cuanto a la **primera de las áreas**, el trabajo a desarrollar por el psicólogo deportivo debe dirigirse, fundamentalmente, hacia tres apartados:

(1) *Aumentar la conciencia y el conocimiento del entrenador en relación con cuestiones y estrategias psicológicas que pueden influir en el rendimiento de los deportistas a su cargo.*

- En este apartado, fundamentalmente formativo, se abordarían temas como: (a) la relación existente entre cuerpo y mente, acentuando la importancia de ésta en el funcionamiento de aquél; (b) más específicamente, la relación existente entre la Psicología y el rendimiento deportivo, refiriéndose a cuestiones como: el aprendizaje de nuevas habilidades, la modificación de viejos hábitos, la ejecución de habilidades que se dominan pero que no se ponen en práctica, la motivación de los deportistas, su auto-confianza y confianza en el entrenador, la concentración de éstos en entrenamientos y competiciones, el control del estrés, y el nivel de activación general del organismo, la puesta a punto mental de los deportistas, etc.; y (c) la importancia específica del entrenador, del psicólogo, y de la adecuada interacción entrenador-psicólogo, en la preparación mental

de los deportistas.

(2) *Desarrollar en el entrenador habilidades que mejoren la comunicación con sus deportistas, con el fin de facilitar el mejor funcionamiento físico, técnico y psicológico de éstos, y otras habilidades que favorezcan su tarea de liderazgo.*

- Aquí tendría lugar, fundamentalmente, el entrenamiento de los entrenadores en: (a) el dominio de habilidades sociales básicas no verbales y verbales; (b) el manejo apropiado de diferentes situaciones (sobre todo situaciones conflictivas) que pueden presentarse entre el entrenador y los deportistas; y (c) la habilidad de discutir racionalmente con los deportistas a su cargo respecto a creencias o ideas irracionales o desproporcionadas que éstos pudieran tener en relación con el rendimiento u otras cuestiones relevantes.

(3) *Contribuir a que el entrenador desarrolle un método de entrenamiento que favorezca la motivación, auto-confianza y concentración más apropiada de sus deportistas, la prevención y control del estrés que puede propiciar una activación del organismo que perjudique el rendimiento y la consecución, por el contrario, de los niveles de activación que pueden favorecerlo.*

- En este caso, se abordaría el entrenamiento del entrenador en la utilización, como parte de su método de entrenamiento deportivo, de estrategias como las siguientes:

- \* En relación con la **motivación y la auto-confianza de los deportistas**:

(a) establecer metas realistas en relación fundamentalmente con la ejecución de acciones y no con el resultado de las mismas, valorando objetivamente el coste y el beneficio que va a suponer alcanzar cada meta y estableciendo cuando proceda metas intermedias que faciliten un avance progresivo hacia la meta final; (b) elaborar planes asequibles y específicos para la consecución de tales metas; (c) establecer un sistema objetivo y específico para evaluar el rendimiento de los deportistas y determinar la consecución o no consecución de las metas establecidas previamente y la utilidad y deficien-

cias a subsanar del plan trazado para alcanzar tales metas; (d) hacer partícipes a los deportistas de las decisiones respecto a metas, planes para conseguirlas y sistemas de evaluación objetiva del rendimiento; (e) utilizar correctamente reforzadores positivos y negativos de forma contingente a conductas que se desea potenciar o eliminar.

✱ En relación con la **concentración de los deportistas:**

(a) determinar el tipo de atención más apropiado (Interna, externa, amplia, reducida) en cada situación del deporte en cuestión; (b) dar instrucciones a los deportistas que favorezcan la atención más apropiada; (c) indicar a los deportistas no sólo lo que tienen que hacer, sino, además, que tienen que atender; (d) eliminar estímulos irrelevantes o menos prioritarios que pueden interferir con la atención deseada; (e) estudiar detenidamente cuándo y cómo dar las instrucciones a los deportistas durante el entrenamiento y, sobre todo, durante la competición, de forma que favorezcan y no interfieran el tipo de atención y la intensidad de ésta más apropiados en cada momento; (f) a partir de una información previa, utilizar preguntas para que los deportistas se vean obligados a buscar las soluciones, en lugar de facilitar éstas continuamente (la búsqueda de la solución favorecerá una mayor concentración en la cuestión correspondiente); (g) utilizar, cuando sea necesario, recordatorios inmediatos anteriores a la acción; (h) entrenar a los deportistas en la utilización de la visualización o práctica en imaginación y las auto-instrucciones o auto-diálogo interno.

✱ En relación con el **control del estrés y el nivel general de activación del organismo:**

(a) propiciar, en la medida posible, situaciones que favorezcan el estrés más apropiado en relación con la seguridad del deportista (contratos, etc.) y el ambiente de trabajo; (b) controlar cuestiones como la ambigüedad y el conflicto en el rol del deportista o la excesiva especialización; (c) tomar medidas que contribuyan a elevar o reducir el nivel de activación de los deportistas; (d)

utilizar, dentro del plan de entrenamiento, la simulación, en la mayor medida posible, de las situaciones estresantes propias de la competición; (e) controlar, al menos en una medida considerable, la activación de los deportistas a través de acciones como cambiar o mantener la rutina, recordar viejos éxitos o fracasos, actuar más o menos directivamente, mostrar enfado o complacencia, etc., (f) asignar el tiempo necesario para que los deportistas utilicen sus estrategias de auto-regulación de la activación con anterioridad a la competición.

**Planificar el trabajo**

Por último, es importante que el entrenador aprenda a planificar el trabajo de los deportistas *asignando el tiempo suficiente a las tareas que deben realizarse para el entrenamiento mental* de estos. Del mismo modo que distribuye su tiempo entre, por ejemplo, la preparación física, la técnica y la táctica, debe hacerlo teniendo en cuenta la preparación mental, en unos casos dirigida por el mismo y, en otros, por el psicólogo especializado.

En cuanto a la **segunda de las áreas** de intervención psicológica con los entrenadores, *el trabajo del psicólogo debe centrarse en desarrollar habilidades* como:

(1) Evaluar objetivamente problemas y situaciones y establecer metas realistas de rendimiento personal.

(2) Tomar decisiones a partir de recoger la máxima información y analizar objetivamente las ventajas e inconvenientes de cada opción.

(3) Planificar y prevenir dificultades y el modo de solucionarlas, en relación con el propio rendimiento durante los entrenamientos y la competición.

(4) Practicar en imaginación para facilitar el trabajo del punto anterior y realizar, asimismo, otros ejercicios que pueden contribuir a fortalecer la autoconfianza y la preparación mental en general.

(5) Decidir y utilizar el tipo de atención que sea más adecuado en cada momento de su trabajo (entrenamientos y competición).

(6) Prevenir y controlar el estrés relacionado con su trabajo, con el fin de alcanzar el nivel de activación favorecedor de un alto rendimiento personal.

En cada uno de estos apartados, el entrenador sería entrenado convenientemente por el psicólogo especializado. En relación con la primera de las dos áreas que hemos establecido, el entrenamiento del entrenador tendría, salvando lógicamente las diferencias que se desprenden de las características propias de cada contexto, un carácter parecido al que suele utilizarse en el entrenamiento de paraprofesionales o coterapeutas, es decir, personas que deben aplicar la ciencia psicológica como parte de su trabajo cotidiano para el beneficio de las personas con las que trabajan directamente. En este caso, el entrenador debe ser entrenado con el fin de aplicar la Psicología dentro de su trabajo cotidiano en beneficio del rendimiento de sus deportistas y, para ello, debe entender previamente la importancia de la aportación psicológica y debe prepararse convenientemente para comunicarse con los deportistas. Este entendimiento, le permitirá, además, darse cuenta de la necesidad del trabajo psicológico con sus deportistas por otra vía, la vía directa entre el deportista y el psicólogo especializado, en la que debe desarrollarse un trabajo específico, como es el entrenamiento de los deportistas en el dominio de distintas habilidades psicológicas, para el que el entrenador no suele encontrarse debidamente preparado, debiendo dejar paso, por lo tanto, a la actuación del profesional de la Psicología.

En cuanto a la segunda área, el entrenamiento del entrenador sería similar al que el psicólogo realizaría con cualquier otro cliente, es decir, un entrenamiento totalmente individualizado centrado en que el cliente adquiera las habilidades necesarias para favorecer su máximo rendimiento personal. Los apartados en los que se debe intervenir son similares a los que se incluirán en la intervención directa con los deportistas, aunque añadiendo parcelas más específicas del rol del entrenador

como son la toma de decisiones y la dirección de personas y grupos. Nada tiene de particular plantear la posibilidad de este tipo de intervención, pero si creemos que lo tiene el hecho de considerarla muy necesaria, ya que habitualmente se le da importancia a la intervención con deportistas y nos olvidamos de lo importante que es, asimismo, incluir a los entrenadores, aunque sólo sea por su notable influencia sobre el rendimiento

de los deportistas a su cargo, en esta categoría.

Las dos áreas de trabajo, sin embargo, aunque con objetivos diferentes, no deben considerarse independientes. De hecho, la intervención en cada una de ellas beneficiará, sin duda, el trabajo a realizar en la otra, por lo que parece recomendable un programa de intervención psicológica con los entrenadores que abarque a ambas. El procedimiento podría

consistir, básicamente, en una primera aproximación informativa comenzando por los temas incluidos en la primera de las dos áreas y explicando posteriormente las posibilidades de intervención directa con el entrenador, y más adelante, un trabajo más profundo en la medida que lo demandarán el interés de los entrenadores y las necesidades observadas por éstos. □

## PREDICCIÓN DE TALLA FINAL

Por el Dr. **B. MORENO ESTEBAN**

(Jefe Clínico Endocrinología. Hospital General Gregorio Marañón. Madrid.)

**E**l crecimiento de un individuo es un complicado proceso que comienza durante la gestación y finaliza cuando se cierran los cartilagos de conjunción en la adolescencia. En todo el proceso influyen factores genéticos (heredados a través de los cromosomas). La alimentación, deporte, temperatura, clima de afectividad y hormonas tienen capital importancia. En aras de un correcto crecimiento se deben atender a una serie de facetas que van desde una correcta atención a la madre durante el embarazo y parto, una adecuada alimentación en los primeros meses de la vida (hoy hemos «redescubierto» las excelencias de una lactancia materna), en la infancia y adolescencia, una vida sana complementada con prácticas deportivas, una adecuada observación sanitaria y un entorno familiar y psicológico que no le sea hostil al individuo, son favorecedores de un crecimiento normal.

Con todo ello el niño/a puede alcanzar la talla definitiva. Pero ¿cuál será la talla final?. ¿Podemos conocerla durante la fase del crecimiento de un niño/a?. ¿Qué interés tiene su predicción?

Conocer la talla final de un individuo antes de finalizar su crecimiento es un parámetro de gran utilidad para:

a) Valorar el estado de salud en niños normales.

b) Como factor de orientación social y profesional (baloncesto, balonmano, etc.) en orden de aconsejar o no determinadas actividades o deportes y evitar frustraciones innecesarias en la vida adulta.

c) Ayuda inestimable para conocer la evolución y seguimiento de determinadas enfermedades endocrinas que influyen en su deficiencia, (enanismo hipotiroidismo) o excesos (gigantismos) para su corrección oportuna si procede.

d) Para intentar mejorar lo que la genética depara a un determinado individuo.

Por todas estas razones se desarrollaron durante años una serie de métodos de predicción de talla final. Todos ellos pasan por la determinación de la edad ósea (mediante radiografía de la muñeca) y valoración de una serie de parámetros clínicos como son la talla del padre, de la madre, talla media de ambos progenitores, potencial genético, peso, caracteres sexuales secundarios, menarquía, (en las mujeres) etc.

Es fundamental la determinación de la edad ósea que se hace con los Atlas de Greulich Pyle o mejor con el método de Tanner-Whitehouse, que con una precisión casi matemática

nos la valora.

Con ello y con los datos auxiológicos antes mencionados se pueden realizar los métodos más utilizados en la predicción de talla final.

Estos son:

**1) Métodos de Bayley y Pinneau (BP.).** Es el más antiguo y data de 1952. Es el más sencillo de la aplicación en la clínica y utiliza para la valoración ósea el Atlas de Greulich Pyle. Sin embargo es el más inexacto y no puede predecir el estirón puberal.

**2) Método de Roche-Wainer-Thissen (RWT).** Fue publicado en 1975 e introduce variables antropométricas como son la altura en decúbito, el peso, la talla media de los padres y la edad ósea (atlas de Greulich & Pyle). Es útil en niños normales, pero no cuando hay discrepancia en las edades óseas y cronológicas.

**3) Método de Tanner-Whitehouse (T-W).** Se publicó en 1975 y ha sido renovado en 1983. La valoración de la edad ósea se realiza por un método propio (RUS-TW2) que incluyen un análisis de cúbito, radio, muñeca y dedos de las manos. Es el más preciso, aunque también el más complicado de realizar utilizando ecuaciones en las que son tenidos en cuenta los datos auxiológicos.

**4) TGE (Theoretical Growth Evaluation).** Este es un método compu-

tarizado que valora los tres métodos anteriores y selecciona el o los más indicados en el caso de que alguno de ellos no sea fiable, calculando el potencial genético y la talla final de un individuo de forma precisa.

En España fue introducido en 1982 y ha sido ampliamente utilizado por

mi grupo, disponiendo de una gran experiencia de más de tres mil predicciones con un margen de error inferior a tres centímetros.

Es de gran interés clínico y en aquellas situaciones o deportes, como puede ser baloncesto, en el que con años de antelación pode-

mos conocer la estatura de un individuo y orientarle para el futuro, como base, escolta o pivot en su entrenamiento juvenil.

La ciencia debe estar con, para y al servicio del deporte. □

## «LOS 100 PRIMEROS DIAS»

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

**T**erminado el tiempo de gracia, 100 días, parece oportuno establecer un primer balance de las nuevas Reglas de Juego. Unas Reglas que, conviene no olvidar, fueron oficialmente presentadas y explicadas por la FIBA cuando las competiciones ya estaban en marcha.

La experiencia nos ha demostrado, por otra parte, que cuando se producen modificaciones a las Reglas, los árbitros necesitan un espacio de tiempo para asimilarlas y aplicarlas en su justa medida, de acuerdo con la filosofía con que fueron establecidas.

No es de extrañar, por tanto, que se hayan producido algunas situaciones conflictivas en este trimestre inicial. Situaciones que conviene no magnificar -como ha hecho algún aprendiz de profeta- sino analizar para tratar de lograr una interpretación más adecuada en beneficio del juego y del espectáculo.

Este es el objetivo del presente artículo, basado en los comentarios recogidos de diversos entrenadores, estupefactos por la manera en que se aplican, a veces, las nuevas Reglas.

Vamos a analizar pues, algunas situaciones importantes y comentar las soluciones adoptadas por algunos de ellos.

### A) Jugadas de fuera de banda

El control del balón en campo defensivo constituye el motivo de queja más frecuente. En efecto, los entrenadores acusan a los árbitros de

ralentizar el juego, especialmente tras violaciones del jugador atacante.

La solución es fácil; deben ser los jugadores que van a poner en juego el balón, los que busquen al árbitro para pasarle el balón. De esta forma el árbitro responderá con igual presteza pues no perderá el tiempo lendo a buscar el balón.

Técnicamente no tiene porque ser más lento, el árbitro tiene que entregar el balón y no retenerlo.

Con este sistema, los equipos prácticamente mantienen la misma velocidad de salida de contraataque.

### B) Aumento de número de faltas

El cambio de la técnica del arbitraje representa un mayor control de los partidos y consecuentemente un mayor control de los contactos sin balón, faltas en ataque y tacleos. En consecuencia el número de faltas ha aumentado.

Conviene recordar que cada día se persigue y castiga más el tectar al jugador con control de balón. Los contactos no típicos del baloncesto y el juego en las zonas sin balón es lo que marca la diferencia entre un buen árbitro y otro excelente.

Esto incide directamente sobre el rendimiento de los equipos, pues los «jugadores titulares» se cargan de personales y disminuyen su actitud defensiva, por miedo a tener que abandonar el terreno de juego.

Habría que buscar una solución: posiblemente una rotación mayor de

los hombres de banquillo para repartir más las faltas. Evitar a toda costa el cometer «faltas tontas» (intentar robar el balón, cuando lo tiene controlado el adversario, golpear el brazo del jugador que ha cogido el rebote al lanzar el primer pase del contraataque, bloqueos en movimientos, etc., etc.).

En definitiva hay que seguir insistiendo que la mejora de los fundamentos defensivos conlleva un menor número de faltas. Recordar que hay que defender con los pies y no con las manos.

### C) Penalizaciones muy duras contra un equipo

Según las nuevas reglas cuando un equipo protesta airadamente tiene que ser sancionado y siguiendo el nuevo principio que hay que lanzarlo todo, resulta que una correcta decisión por parte del árbitro puede hacer cambiar el rumbo del partido. La solución es bien sencilla: **No protestar**. Ese es el objetivo que la FIBA tuvo al introducir esa regla. A tenor de los resultados no sale «rentable» el **buscar técnicas** como antes, pues el daño ocasionado al equipo puede ser, y mayoritariamente es, incorregible.

### D) Faltas al final de los partidos

Cada día es más importante que los árbitros conozcan el juego que estudia a los jugadores, así podrán tener más claro que es falta personal y que es falta intencionada.

# Báden



**Báden®**  
**Báden®**



**Báden®**  
**Báden®**



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

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

Distribuidor exclusivo:

**ACEBSA**

Iradier, 37 - Tel. (93) 417 24 04 - 6 líneas  
Télex 98426 SCPB  
Fax 4182394  
08017-BARCELONA. ESPAÑA

Las faltas intencionadas que los árbitros están señalando al final de los partidos, tienen que considerar no sólo las acciones normales de juego, sino también las **faltas tácticas**. Las faltas cuyo objetivo es detener el reloj.

Los árbitros tienen que estar atentos a estos contactos. Los entrenadores deben trabajar para que esas faltas «tácticas» no se noten tanto.

#### E) Posible cambio de preparación física en los equipos

Este último punto no es directamente un comentario de una regla.

sino una posible pregunta a formularse y a estudiar. Debido a las continuas interrupciones a lo largo del partido (tiempos muertos, sustituciones y ahora el aumento de número de faltas «sin derecho de opción» y al tener que tocar el balón siempre que se produce un saque de banda) la preparación física en cuanto a la resistencia, podría cambiarse, al tener más tiempo los jugadores para recuperarse entre esfuerzos.

La pregunta está lanzada. Ahora serán los entrenadores y los preparadores físicos, los que tienen que dar la respuesta y exponer sus soluciones.

Se trata de unos comentarios a vuela pluma sobre algunos de los puntos conflictivos que han evidenciado las nuevas Reglas. Pero en general, creemos que las modificaciones han sido positivas contribuyendo a acercar más el baloncesto FIBA al siempre soñado baloncesto americano.

Una serie de medidas que sólo pretenden contribuir a mejorar el espectáculo y que no pretenden ser definitivas. El baloncesto es un deporte en evolución dispuesto siempre a rectificar en su propio beneficio. □



## IV CLINIC DE LA AVEB «LOIOLA 91»



Por **JUAN GONDRA** (texto y fotos)

**E**l polideportivo Municipal de Azpeitia fue escenario los pasados días 29 y 30 de Diciembre de 1990, de la celebración del IV Clinic de la Asociación Vasca de Entrenadores de Baloncesto (AVEB), organizado en colaboración con el Ayuntamiento de Azpeitia, la Diputación de Guipuzcoa y Gatorade, y patrocinado por el Comité Organizador de los Actos Conmemorativos del Quinto Centenario de S. Ignacio de Loyola, «LOIOLA 91».

El esfuerzo realizado por el ayuntamiento de la citada localidad al dotarla de estas modernas y funcionales instalaciones, en colaboración con el buen hacer de los componentes del club de baloncesto Iraurgi encabezados por el activísimo Josu Arregi, nos permitió disponer de un magnífico escenario (incluso antes de su inauguración oficial, que se celebró el Domingo tras la clausura del clinic), para la realización de las actividades de este IV Clinic de Baloncesto.

La experiencia acumulada en las ocasiones anteriores (Campus y Clinic de la NBA 1988, Clinic de Base y Jornadas Técnicas 1989, Campus NBA 1990), ha permitido a la joven pero activísima AVEB, ofrecer un Clinic in-



terezante y con una buena distribución dadas las fechas que corrían.

El saludo y bienvenida de rigor lo efectuaron el Presidente de la AVEB, Carmelo Echebarría y el Director del Clinic, Josu Arregi. Tras este se abrió la jornada matinal del Sábado día 29 con la presentación de Pedro Enériz, responsable del trabajo de cantera en el Forum de Valladolid, labor que ya había realizado con anterioridad y gran éxito al ser uno de los grandes responsables de la construcción de la infraestructura del trabajo de base

en el CAI de Zaragoza, club al que se incorporó como técnico en la temporada 79-80 y en el que permaneció durante nueve temporadas hasta que el año 88 fue fichado por el club pucelano.

Pedro Enériz, en dos sesiones de 75 minutos cada una, desarrolló su modo de trabajo en lo que a fundamentos ofensivos se refiere. Su sesión abarcó el trabajo tanto con los bases y escoltas como con los hombres altos. Su quehacer dinámico y eminentemente práctico, acaparó la atención de los asistentes. Nos presentó su auténtico trabajo de mejora con jugadores en período de formación, tema de enorme interés para muchos de los participantes, bien asistido por los jugadores que contribuyeron a las demostraciones, y en particular por un jugador junior de su plantilla con el que se apreciaba un gran entendimiento y un trabajo arraigado de largo y muy bien asimilado.

Tras el obligado descanso para la comida, la «hora tonta» le fue adjudicada a Txema Capetillo, hombre de la casa, actual Vicepresidente de la AVEB y Director Técnico de la Caja Bilbao, actividades que compatibiliza con la enseñanza del baloncesto en el Instituto Vasco de Educación Física.

El tema a desarrollar era la defensa individual, el cual fue amenamente planteado por el conferenciante, quien sabiendo las dificultades de la hora de presentación al auditorio, lo cargó de la necesaria «tensión defensiva». La combinación de sus teorías al respecto, con un adecuado uso de la cancha y de los jugadores, agradó a los asistentes que lograron «defenderse» de la somnolencia que sólo al principio de la tarde les envolvía. Un rápido pero detallado repaso a la defensa individual a lo largo de 90 minutos, preparó el terreno para el desarrollo de las siguientes conferencias.

A las 7 de la tarde, e impaciente por comenzar, saltó a la cancha Moncho Monsalve, auténtica estrella de este clinic. Era esperada su intervención por ser un hombre muy



apreciado en esta tierra, ya que Moncho vivió y creció en Ondarroya y tras su paso como jugador por el Real Madrid de los tiempos más gloriosos, recaló en las mejores temporadas del KAS Bilbao, donde una desgraciada lesión le obligó a retirarse como jugador.

Pronto encandiló a los asistentes con su palabra fácil y atractiva, y tras dar recuerdos y agradecimientos a algunos presentes y otros ausentes, nos prometió que «posiblemente era su última aparición pública como conferenciante en un campo de baloncesto, y que solamente si me-



diaban razones muy fuertes, sería nuevamente convencido».

Su primera charla trató sobre la aplicación de una serie de ejercicios combinados, que fueron seguidos sin pérdida de detalle por los asistentes. A continuación nos explicó las normas de ataque contra defensa individual que él considera más válidas en la actualidad.

Al término de sus charlas y reservándose media hora, nos sorprendió a todos cuando solicitó la colaboración de Txema Capetillo, para ambos, codo con codo y por primera vez en un clinic, aplicar en situación real lo explicado a lo largo de la tarde por ambos conferenciantes. Antes, Moncho recriminó duramente la proliferación «en esta fauna de muchos artistas, que están esperando ansiosos que te den la patada», en lugar de trabajar y colaborar entre sí por el bien de nuestro juego, e invitó a que su iniciativa fuera limitada y practicada con mayor asiduidad.

La proposición fue muy bien aceptada por Txema Capetillo (ambos fueron compañeros hace veinte años en el KAS, y por lo visto buenos amigos), y durante un rato nos mantuvieron atentos a su juego y explicaciones de defensa-ataque.

La jornada matinal del Domingo y de cierre del clinic estaba dedicada a las explicaciones que sobre la defensa presionante dio Herb Brown, entrenador NBA, actualmente en Europa, donde tras pasar por el Joventut de Badalona se encuentra con bastante éxito en la actual tem-

porada en el Taugrés Baskonia de Vitoria. Además es scouter de Chicago Bulls en Europa.

Su interesante trabajo se vio un poco ensombrecido por las dificultades idiomáticas, lo cual fue subsanado en gran parte por el empeño del coach Brown en expresarse y hacerse comprender y por la ayuda de un excelente traductor que colaboró con el conferenciante. Una limitación quizás excesiva de tiempo para un tema largo en su desarrollo impidió culminar la sesión por lo que los asistentes marcharon con la pena de que quedaba bastante en el tintero ya que los conocimientos de Herb Brown debían haber sido más exprimidos en un coloquio que no se pudo entablar.

La clausura estuvo presidida por el Presidente de la Comisión «Loiola '91» Presidente de la Asociación Vasca de Entrenadores de Baloncesto, el Director del Clinic y Jorge Morillo de Gatorade. □





EDITORIAL-DISTRIBUIDORA Y LIBRERIA DEPORTIVA  
 D.N.I.: 2429347-H  
 Plaza de Pontejos, 2 y Paz, 4 28012 MADRID  
 Teléfs. 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 Dayulo	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	836,— 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 Sampedro	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 encuadernados.- 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

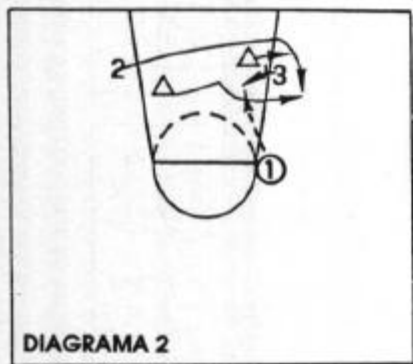
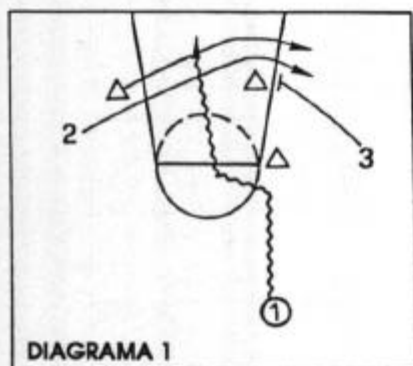
## 6. EL «TURN-OUT»

<p><b>A. PRIMERA FASE</b></p> <p>1) ESQUINA, LADO (3) a) OPCIONES (1) b) OPCIONES (2)</p> <p>2) CORTES (2) a) ESQUINA O GIRO b) DETRAS O ESQUINA</p>	 Entrada Esquina	 Step-in Giro	 (2) tira Detrás	 (2) pasa Angulo
<p><b>B. SEGUNDA FASE</b></p> <p>1) LATERAL a) PASE b) DRIBLING</p> <p>2) CENTRO a) PASE b) DRIBLING</p>	 Lateral Centro	 Lateral Centro	 Lateral Centro	 Lateral Centro
<p><b>C. TERCERA FASE</b></p> <p>1) LATERAL a) PASE b) DRIBLING</p> <p>2) CENTRO a) PASE b) DRIBLING</p>	 Lateral Centro	 Lateral Centro	 Lateral Centro	 Lateral Centro
<p><b>D. CONTINUIDAD</b></p> <p>1) FLEX OFFENSE a) SALIDA b) INVERSION</p> <p>2) TRANSICION a) CON DRIBLING b) CON PASE</p>	 Flex Offense	 Flex Offense	 Flex Offense	 Flex Offense

## 6. EL "TURN-OUT"

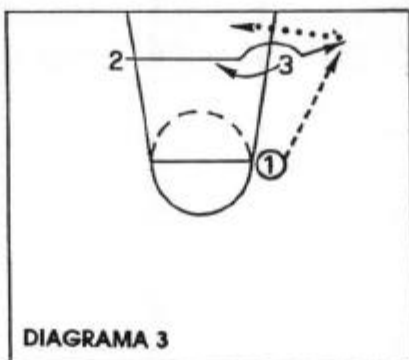
**A. La primera fase: 3 jugadores.** El contraataque organizado que se desarrolla en los 28 metros del campo en muchas ocasiones es llamado «contraataque secundario». Una forma de este juego es el «turn-out», o sea el giro por fuera. Se desarrolla en diversas fases. La primera, cuando llegan los tres primeros atacantes, generalmente, base, escolta y ala pequeña. Sus tareas son las siguientes:

1) Llegada del base a la esquina superior del área.



a) **Las opciones del base (1).** La primera opción se aprecia en el *diagrama 1*, con la penetración del base desde la esquina superior derecha del área hasta la canasta, aprovechando el vacío que se ha creado en el lado izquierdo por el corte de (2). En el *diagrama 2*, uno de los posibles pases de (1): (3) bloquea, efectúa un «step-in», o sea un paso hacia dentro del área después del corte, y recibe.

b) **Opción del escolta (2).** En el *diagrama 3*, (2) aprovecha el bloqueo de (3), se abre hacia el ángulo y recibe un pase de (1). Si (2) está libre

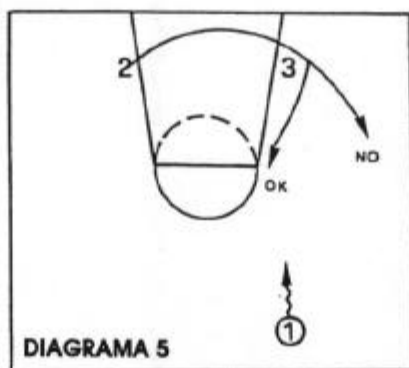


puede tirar mientras (3) va al rebote. En el *diagrama 4*, el pase de (2) a (3). La clave está en que (2) «lee» la situación del defensor de (3): si está en la parte de arriba, entonces efectúa un pase picado a (3) en el lado de la línea de fondo.



2) **Los cortes del escolta.**

a) **Arriba: esquina o giro.** El escolta (2) tiene cuatro posibles cortes saliendo del bloqueo de (3). El primero, *diagrama 5*, lo lleva al codo derecho del área, nunca en la «tierra de nadie». En el *diagrama 6*, se aprecia el giro cerrado de (2) alrededor del bloqueo



de (3), incluso agarrándose a la camiseta del compañero para crear una barrera al defensor.

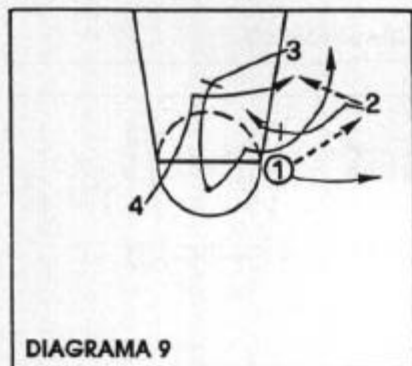


b) **Abajo: detrás o esquina.** Los cortes por debajo del bloqueo son dos: En el *diagrama 7*, un «back door», o sea una puerta atrás; (2) finta la salida abierta sobre el bloqueo, después corta nuevamente por debajo dejando al defensor pegado a (3). En el *diagrama 8*, corte en el ángulo: (2) «lee» la situación de su defensor pegado a (3), se abre para un tiro fácil.

**B. La segunda fase: 4 jugadores.** Con la llegada del trailer, este contra-

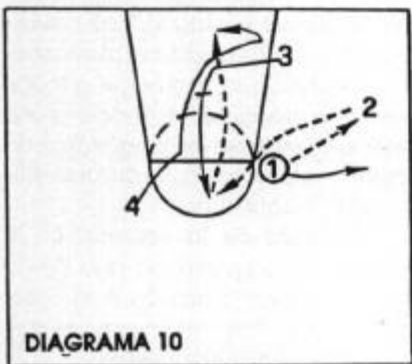


ataque secundario o «organizado» puede disponer de su cuarto atacante que es generalmente el alero grande, el (4), pero puede ser también el pivot, el (5). No son puestos fijos; si, por ejemplo, el pivot llega antes que el escolta, es él que juega alrededor del bloqueo. Se premia a quien corre más y llega antes.

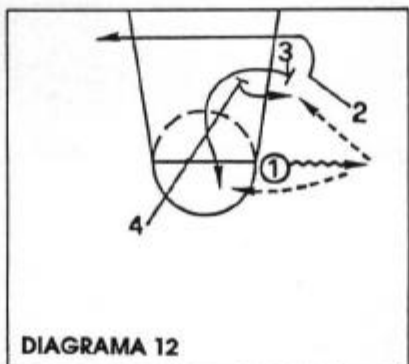
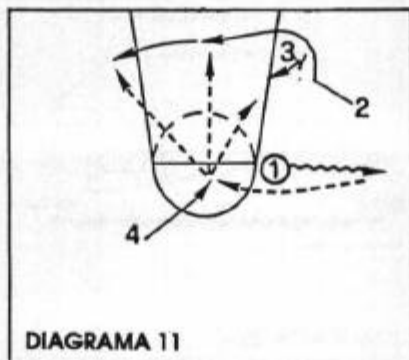


1) El juego en el lateral.

a) El pase. Con el pase de (1) a (2) puede haber de todo. En el *diagrama 9* se realiza un «split», o sea un cruce, después del pase de (2) a (4). En este juego, (3) ha bloqueado para (4) que llega y corta. En el *diagrama 10*, (2) pasa a (3) después de que éste haya bloqueado a (4). A continuación (3) puede tirar o, como en el *diagrama*, pasar a (4) bajo canasta después de que éste haya efectuado un cambio de dirección.



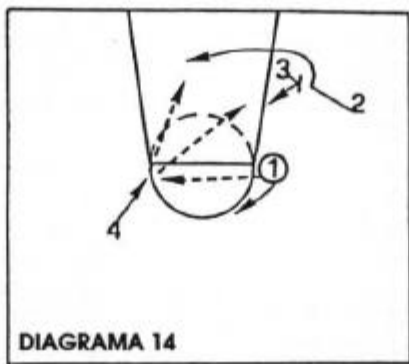
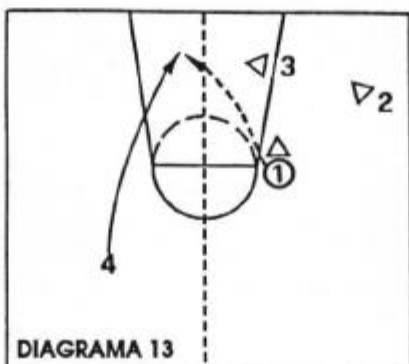
b) El dribbling. Con el dribbling de (1) hacia el lateral, hay una señal que indica a sus compañeros que se cambia el sistema. En el *diagrama 11*, (1) realiza un pase de inversión directamente con el trailer (4) que puede pasar o tirar. En el *diagrama 12*, se aprecia como (1) espera un corte-bloqueo de (4) para (3). Después, (1)



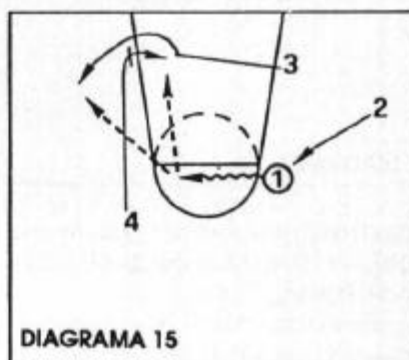
pasa a (3) en la línea de tiro libre en lugar de hacerlo con (4) como en el juego anterior.

2) El juego en el centro.

a) El pase. (1) tiene siempre la opción de pasar a (4) en el otro lado, *diagrama 13*, para una entrada normal gracias a que este lado ha que-



dado libre por el corte de (2). En el *diagrama 14*, (4) se para en el codo superior izquierdo del área para recibir el pase de (1) y desde allí puede tirar o pasar.

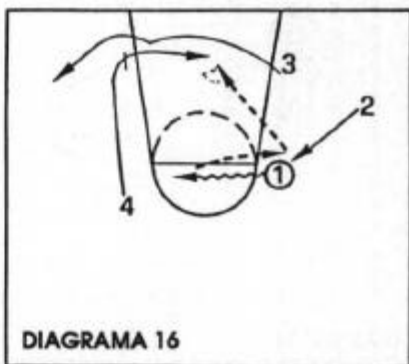


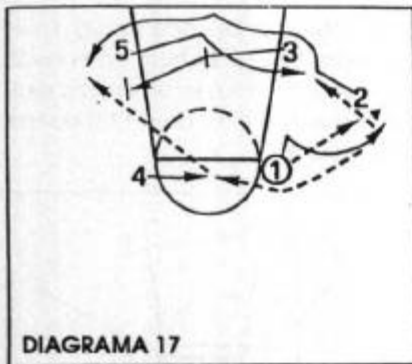
b) El dribbling. Hay cuatro indicadores: pase al lado, dribbling al lado, pase al centro, dribbling al centro. En el *diagrama 15*, hay un dribbling de (1) a la espera del bloqueo de (4) para (3) en «turn-out». En el *diagrama 16*, hay un dribbling seguido de un pase de inversión de (1) a (2). En cada caso, no hay sorpresas para los compañeros, ya que conocen los cuatro indicadores o señales.

C. Tercera fase: 5 jugadores. Con la llegada del último atacante, generalmente el pivot o el reboteador, el ataque ya toma cuerpo de sistema fijo o de juego en transición, o sea una vía intermedia entre el contraataque y el juego organizado. En este caso, se realiza siempre el «turn-out» con un sistema de juego que cubra toda la longitud del campo y que se realiza en tres fases.

1) El juego hacia el lateral.

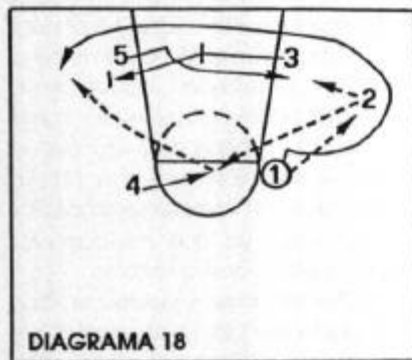
a) El pase. A destacar que hay las mismas «señales» y que cada juego empieza de la misma forma que con tres o cuatro jugadores. En el *diagrama 17*, hay un pase al lateral





de (1) a (2), devolución mano a mano de (2) a (1), un bloqueo de (3) a (5) y pase a éste.

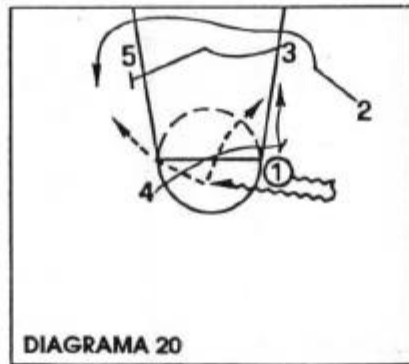
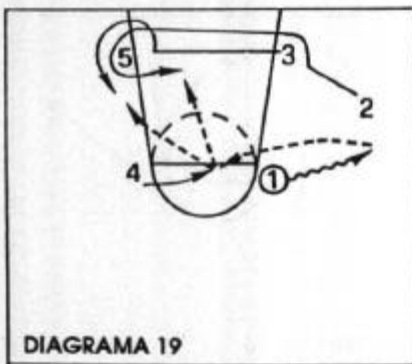
En el *diagrama 18*, hay un pase de inversión de (2) a (4) mientras (1) cambia de lado y recibe de (4) para el tiro.



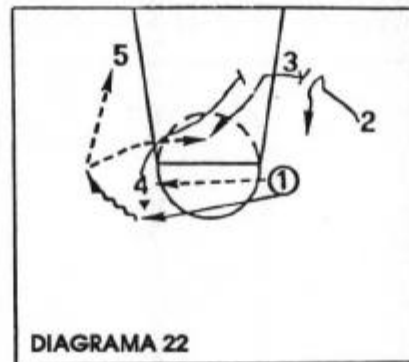
**b) El dribling.** También aquí la llegada de (5) supone ligeras variantes en los sistemas. En el *diagrama 19*, pase de inversión de (1) a (4) como en el *diagrama 14*, pero ahora (3) y (2) aprovechan, en dos tiempos, el bloqueo de (5). En el *diagrama 20*, (1) vuelve en dribling hacia el centro lo que indica a (4) que debe bloquear. (3) y (5), mientras tanto, realizan un doble bloqueo para (2).

2) El juego hacia el centro.

a) El pase. En el *diagrama 21*, (1)

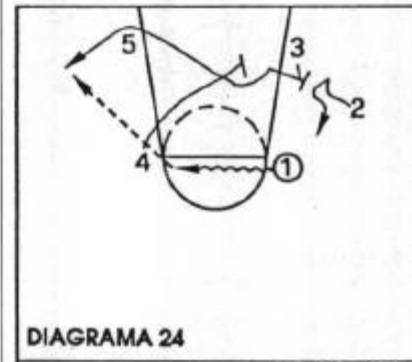
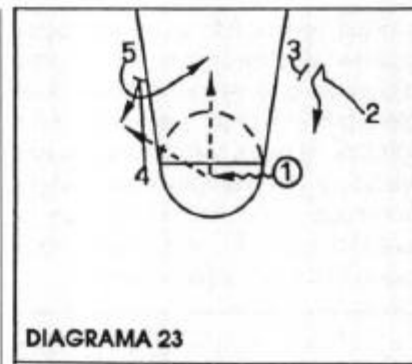


pasa a (4) en el codo superior del área como en los diagramas 17 y 18, pero ahora sigue el pase y va a recuperar el balón: (4) bloquea vertical para (5) para que éste reciba el pase interior de (1).



En el *diagrama 22*, (4) juega otra opción: bloqueo para el alero (3). (1) puede pasar a (3) que está cortando, o seguir botando hacia el lado izquierdo para dar un balón interior a (5).

**b) El dribling.** Las señales y las salidas son las mismas aunque se vaya botando hacia el centro del campo. En el *diagrama 23*, se aprecia a (4) que bloquea a (5), como en el *diagrama 21*, mientras llega (1) que puede pasar a (5) o a (4). En el



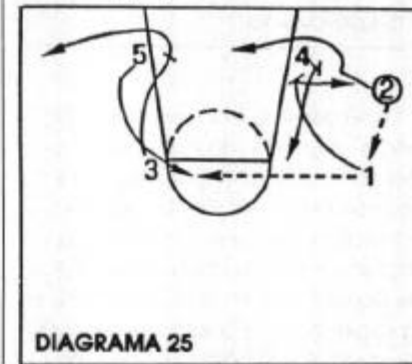
*diagrama 24*, (4) bloquea a (3) que aprovecha también el bloqueo de (5) para llegar a la esquina izquierda y recibir un pase de (1) para un tiro fácil. A destacar que (3) siempre realiza un bloqueo a (2) antes de cortar.

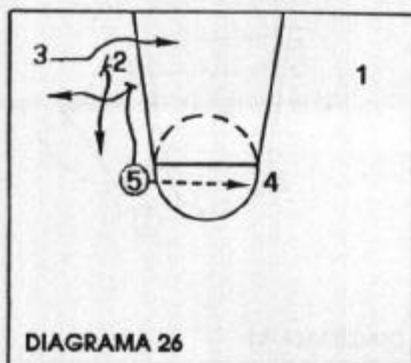
**D. La cuarta fase: la continuidad.**

Cuando el sistema se rompe, se puede seguir atacando sin tener que reorganizar el juego aprovechando de una especie de juego «secundario» (en este caso el ataque flex), o realizando una secuencia de movimientos que lleven rápidamente a todos los cinco atacantes en posición para efectuar uno de los juegos fijos sin permitir a la defensa de organizarse.

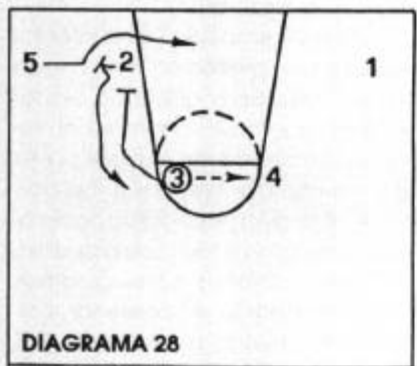
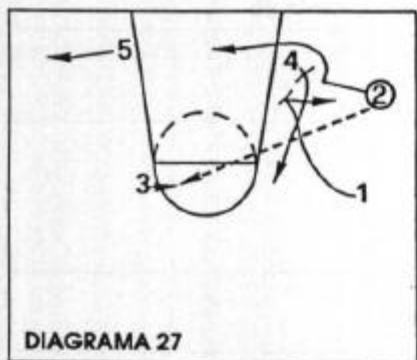
1) El ataque flex.

a) Salida de la esquina. En el *diagrama 25* se aprecia que (2) no tiene un juego claro. En este caso,





con los cinco atacantes en su sitio, el balón «sale» de la esquina de (2) hacia (1). (3) bloquea a (5) mientras (2) aprovecha el bloqueo de (4) para cortar y contemporáneamente (1) pasa a (5) y va a bloquear a (4). En el *diagrama 26*, la continuidad del juego: (5) pasa a (4), (3) corta sobre el bloqueo de (2) y (5) va a bloquear a (2).



b) **Inversión del balón.** Si (1) es anticipado en el pase de salida, (2) puede pasar directamente a (3), *diagrama 27*, con un pase de inversión. A continuación se realizan los mismos movimientos del ataque flex. En el *diagrama 28*, se aprecia la continuidad del ataque flex que es, justamente, un sistema de continuidad. En este caso (3) pasa a (4), (5) corta

Libro del

## CLINIC DEL MEDITERRANEO

Conferenciantes:

**CHUCK DALY**

**MAURO  
DI VINCENZO**

**MONCHO  
MONSALVE**



Temas:

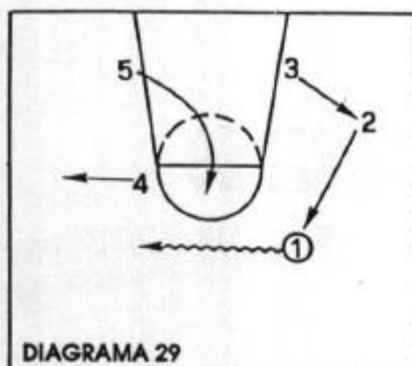
- «El scouting al servicio de la defensa»
- «La transición en la NBA: Detroit Pistons»
- «Desarrollo del juego de ataque de Detroit Pistons»
- «Concentración y poder de reacción en el entrenamiento»
- «Principios de la defensa individual»
- «Ataque a la zona»
- «Metodología de la enseñanza: 4c4 en ataque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

Precio:

**1.000 ptas. más gastos de envío.**

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

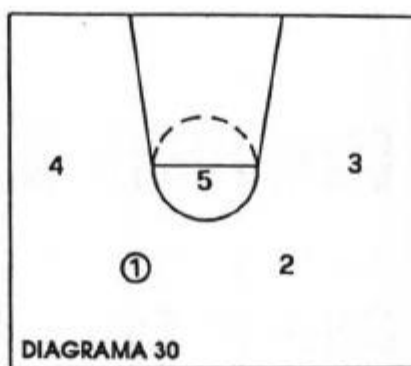
Jorge Juan, 82, 5.º 1.º - 28009 MADRID



abajo sobre el bloqueo de (2) que es, a su vez, bloqueado por (3).

2) La transición.

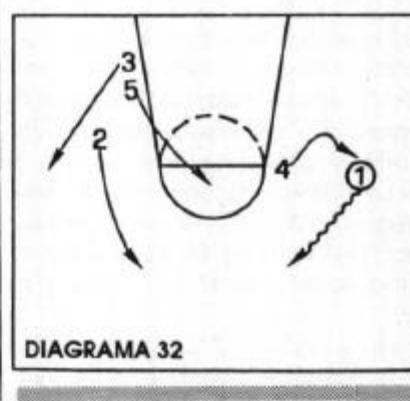
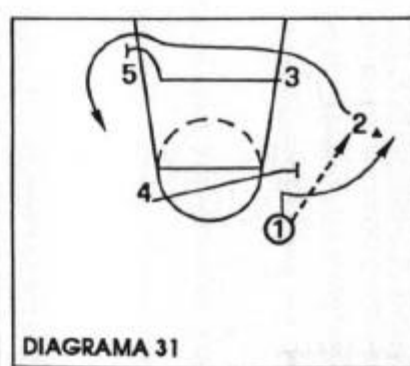
a) Con dribling. También aquí no hace falta llamar los sistemas: hay un indicador o señal. En el *diagrama 29*, (1) bota hacia el otro lado sin que se desarrolle ningún esquema. En este momento todos los atacantes se mueven rápido para ocupar su posición en los sistemas fijos que inician todos en la posición 2-3 como se nota en el *diagrama 30*, con base y escol-



ta, dos aleros y un pivot.

b) Con pase. Aún si (1) ha pasado a (2), *diagrama 31*, se pueden utilizar los sistemas de forma rápida aún cuando (4) haya iniciado un juego de 2c2 que nosotros llamamos «L». Como se aprecia en el *diagrama 32*, es suficiente que (1) bote hacia el centro para que cada jugador pase rápidamente a ocupar su lugar, como en el *diagrama 30*. □

**DAN PETERSON**



## ZONA PRESS 2-1-2

Por **FRANCO PINOTTI** (Entrenador Superior)

**E**l concepto de presión o defensa presionante es algo que está muy de moda en la actualidad más que nada porque hay confusión en los términos. Muchas veces leemos o escuchamos en los medios de comunicación que una determinada defensa fue muy presionante cuando en realidad se quería decir que la defensa adoptada, individual o zona en su área defensiva, era muy agresiva, muy fuerte, «presionando» mucho el juego del rival. La defensa en presión es otra cosa, es una defensa que se desarrolla a lo largo de los 28 metros de la cancha y generalmente suele ser una defensa de máximo riesgo y que por lo tanto hay que utilizar de forma esporádica, tan esporádica que en nuestros equipos de élite brilla por su total ausencia. De vez en cuando algún equipo intenta desplegar este

tipo de defensa, pero es más como un recurso desesperado que como un recurso más en las posibilidades tácticas de un equipo. De ahí que en los cursillos, clínicos, seminarios, etc., muchos entrenadores tocan este tema pero casi siempre a nivel teórico, porque casi ninguno luego utiliza esta defensa. Hay, evidentemente, excepciones. En el pasado clínic de Murcia, que organizó nuestra Asociación, el entrenador de Philadelphia 76ers, **Jim Lynam**, dio unas buenas explicaciones de su idea de presión y me convenció aunque fuera por un sólo argumento: creía en lo que explicaba porque lo utilizaba en su equipo. Con todo esto quiero decir que aún si es bueno que haya muchos argumentos teóricos sobre los variados temas del baloncesto, todavía es mejor cuando las explicaciones las dan entrenadores que creen y utili-

zan lo que explican.

Esto pues es lo que voy a intentar explicar, una presión en zona a todo campo que llevo utilizando en los equipos, que hasta ahora he entrenado, con cierto éxito, hasta el punto que en algunos habíamos logrado crear tal tensión psicológica hacia el equipo rival con el tema de la presión, que en ocasiones conseguíamos ganar un partido sin presionar, únicamente dejando creer que, en cualquier momento, lo podíamos hacer.

A todos nos gusta hablar de lo que nos sale bien, y yo no voy a decir lo contrario, pero tengo también que decir que en varias ocasiones, o porque no disponía de los jugadores apropiados o porque la mentalidad del equipo no era la mejor, o más simplemente porque me equivocaba, esta presión no tenía los efectos

apetecidos.

Al margen de las disquisiciones teóricas, lo que pretendo de mis jugadores para poder llevar a cabo cualquier tipo de presión es:

1) **tener buenos fundamentos defensivos** (por ejemplo, que sepan desplazarse en todas las direcciones sin cruzar las piernas; que tengan un buen equilibrio corporal en situaciones límite como son los cambios bruscos de dirección y ritmo).

2) **una buena preparación física** con una capacidad continuada (por ejemplo dos minutos sin parar) para aguantar a pleno ritmo cambios de velocidad, carreras, parada bruscas, 2c1 y además con las ideas claras.

3) **mentalidad ganadora**. Las defensas presionantes a todo campo creo que son para equipos que quieren ganar, que quieren superarse. En una defensa presionante el jugador debe ser consciente de que está luchando desde una posición de salida perdedora (la ventaja del atacante), pero que la puede convertir en ganadora con su esfuerzo, y si no consigue momentáneamente su objetivo no debe desmoralizarse sino pensar que es un gaje del oficio y que la próxima vez irá mejor.

4) **conocimiento de la posición**. Un jugador, mediante los ejercicios apropiados (y una buena fuente es el próximo libro que editará la AEEB: «500 ejercicios para un basket veloz»), siempre tiene que saber donde está, tener referencias del tiempo y del espacio de juego.

A partir de aquí, con los aditamentos ya conocidos de agresividad, disciplina, comunicación, concentración, paciencia y confianza podemos empezar a desarrollar nuestra presión.

#### Zona press 2-1-2

Esta presión es algo que he visto realizar por varias universidades norteamericanas de élite y una adaptación de la defensa presionante 1-3-1. Si nos fijamos, con hacer rotar los jugadores de la 1-3-1 sobre el jugador central llegamos a una disposición de 2-1-2.

¿Por qué esta alineación? Mi idea es que esta defensa no sea un tipo de defensa superagresiva a todo cam-

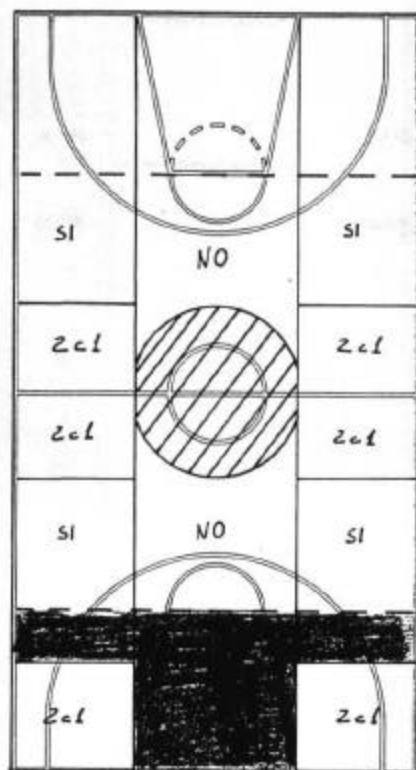


DIAGRAMA 1

po a utilizar sólo en determinados momentos, sino una defensa más del equipo a utilizar, según las circunstancias, dos, tres, cinco minutos en cualquier momento del partido: Yo la llamo *defensa presionante de contención* y la suelo utilizar cuando necesito cambiar el ritmo del partido y no lo consigo adoptando las formas clásicas. Es una defensa que engaña, porque en los primeros momentos que se practica parece fácil de atacar ya que no hay excesiva presión en la primera línea; además ofrece mucho espacio en los laterales, y los hombres de tercera línea, generalmente los más altos, no adoptan inicialmente una posición muy agresiva ya que su primera misión es proteger nuestra canasta. Entonces, alguno se preguntará ¿dónde está la presión?

Vamos a por ella. En el gráfico 1, vemos la distribución táctica del campo: en la franja central está prohibido la penetración del hombre con balón. En el primer cuarto de campo, o sea en el aro contrario, prácticamente no presionamos sino que «orientamos» al atacante. En el círculo central del campo está nuestra zona de control presidida por el jugador más rápido y más hábil del

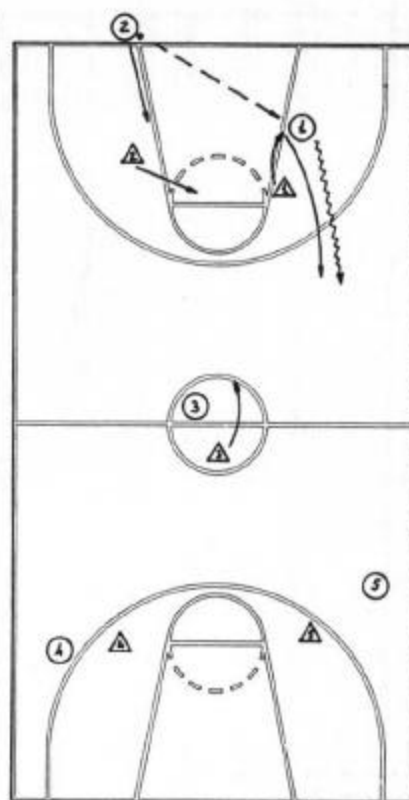


DIAGRAMA 2

equipo. Nuestro objetivo es que los jugadores del equipo contrario jueguen en las zonas marcadas «SI» para a continuación llevarlos a las zonas marcadas «2c1» donde realizaremos los traps. La zona gris corresponde a nuestra *área de seguridad* donde, en teoría, no está permitido un tiro fácil del rival.

En el gráfico 2, vemos la alineación inicial, con (1) y (2) ocupando la primera línea; (3) en la zona central del campo, y (4) y (5) ocupando la tercera línea a la altura de la prolongación del tiro libre de nuestra área. Cuando el equipo contrario saca de fondo o de banda, el hombre en punta debe ser el que está más cerca del que recibe (01). La misión de nuestro defensor (1) es llevar al atacante por la franja lateral defendiéndole casi de lado y no permitiendo que el atacante se vaya por el centro; a medida que el hombre con balón se acerca a medio campo, lo presionamos de forma más agresiva. Contemporáneamente la misión de (2) es desplazarse hacia el centro y cubrir los movimientos del que ha sacado, (02), para evitar que éste, cortando por el medio, pueda

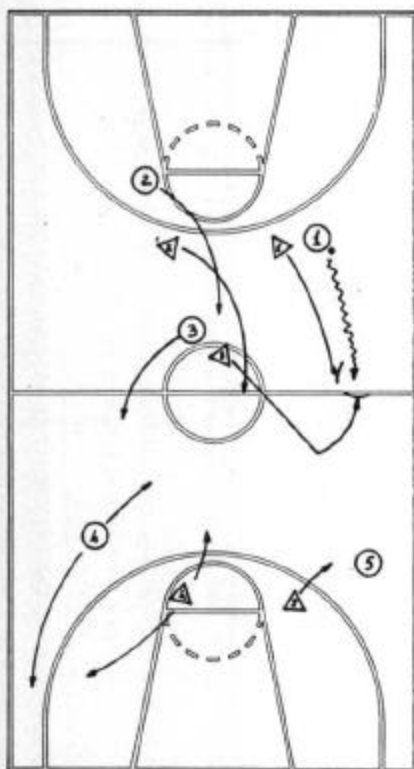


DIAGRAMA 3

recibir el pase de vuelta. El desplazamiento de (2) tiene que ir parejo al de (1), como si estuviesen atados con una cinta elástica. El defensor central (3) es el que controla la zona e irá decantándose hacia el lado del balón cubriendo siempre la línea de pase entre (01) y un más que probable atacante en esta zona (03). Nuestro primer propósito es que el balón llegue a la altura de la línea de medio campo. Si el pase de (01) a (03) se realiza ahí, lo permitimos porque nos va a favorecer. Como decía, (3) se desplaza hacia atrás a medida que (01) avanza, haciendo ver que retrocede pero, cuando el balón está en un área aproximada a unos dos metros de la línea central, saltará rápidamente a contener la penetración y realizar el 2c1 con (1). Aquí es donde comienza el balle que no se acabará hasta que hayamos recuperado el balón o nos hayan metido canasta. En el momento del 2c1, gráfico 3, el defensor (2) irá rápidamente a cubrir el centro para controlar un eventual pase de vuelta mientras (4) y (5) adoptan posiciones más agresivas controlando a los atacantes que están en su zona. (4), el jugador más alejado del balón,

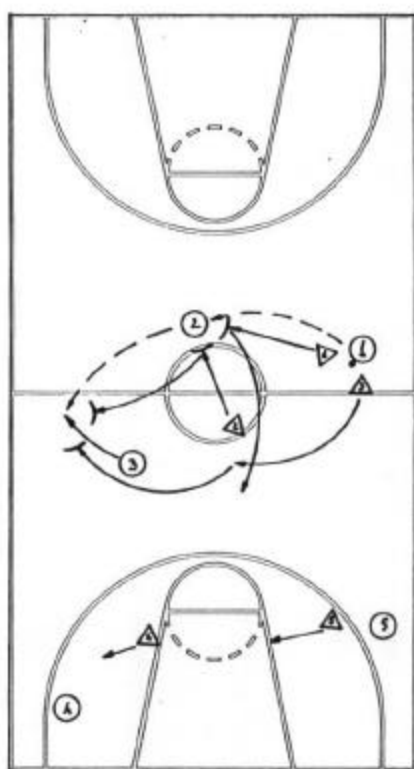


DIAGRAMA 4

deberá defender los movimientos de (04) y las posibles penetraciones sin balón de (03), mientras (5), en línea con el balón estará controlando a (05), listo para otro 2c1.



DIAGRAMA 5

A partir de este momento, al margen de pases largos y bombeados que son fácilmente controlables, o pifias muy grandes de los defensores, para los atacantes hay dos opciones claras:

a) (01) devuelve el balón a (02), gráfico 4; entonces (2) salta a pararle y (1) viene rápido a realizar un 2c1 en la zona central, mientras (3) recupera en la parte central algo más atrasado. Los desplazamientos de (4) y (5) van en sintonía con el movimiento del balón. Lo más normal en estos casos es que (02) de el balón a (03) que ha ido al lateral a buscarlo ya que la zona central la controla (3), o lo devuelva a (01). En ambos casos seguimos con los 2c1. Si es a (03), irá el hombre central, en este caso (3), más el que realizaba el 2c1 que está más cerca, en este caso (2), mientras (1) recupera en la zona central. Si de (03) el balón va a la esquina a (04), entonces es (4) que va a parar en la línea de fondo, gráfico 5, mientras (3) corre a realizar el 2c1 y (2) y (1) bajan a cubrir nuestra área formando un triángulo defensivo con (5) que protege nuestro aro, zona en gris. Si en estos momentos (05), o cualquier otro atacante, cortase por abajo, (5) lo

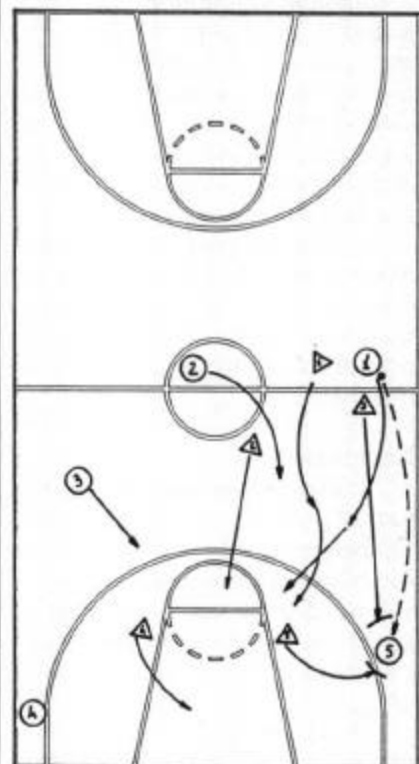


DIAGRAMA 6

tiene que anticipar defendiéndole individual, mientras (1) bajaría a controlar nuestro aro, cambiando el vértice del triángulo defensivo y dejando arriba sólo a (2). Si en estos momentos no hemos recuperado el balón o no hemos forzado el tiro del contrario, normalmente nos disponemos en defensa normal, que puede ser zona o individual.

b) La segunda opción del ataque es, gráfico 6, que el balón vaya rápidamente de (01) a (05). Automáticamente (5) va a parar para que no haya penetración; (3) baja a realizar el 2c1, (4) cubre abajo, (2) cubre en la parte frontal al lado contrario del balón y (1) cierra en el lado del balón con la misión de cubrir una eventual penetración o corte de (01).

¿Qué les parece?. Fácil para los atacantes. Así pensaban también mis jugadores cuando comenzamos a entrenar hasta que se dieron cuenta que sí, la primera vez el ataque anotaba fácil, la segunda con más problemas, la tercera no conseguían tirar y la cuarta nos «regalaban» el balón. El primer año que entrené al Hispano Francés femenino en Primera B, hubo un partido que conseguimos recuperar el balón seis veces seguidas sin que ninguna defensora lo tocara. Miedo. Miedo del atacante, este es el objetivo de la presión, crear duda en quien posee el balón, la duda crea la precipitación y el error. Si tenéis un equipo rápido, fuerte, con buen mentalidad, intentarlo. ¿Cómo se entrena la presión?. Mi idea, totalmente copiada de Dan Peterson, es que con cinco-siete minutos cada entreno es suficiente; para mí lo más importante de la presión es el aspecto mental: creer que se puede hacerla.

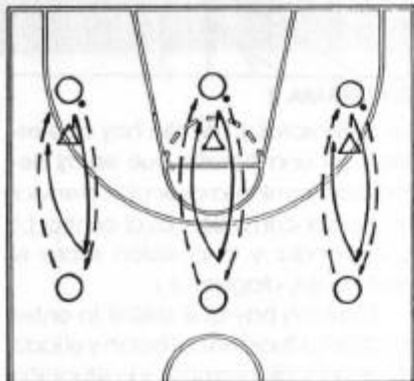


DIAGRAMA 7



## Libro de apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto

TOLEDO, 26, 27 y 28 de DICIEMBRE

Profesores:

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

**AthletCare**  
Johnson-Johnson

más que entrenar horas y horas. De todas formas realizo tres ejercicios básicos sobre todo para desarrollar las capacidades de los tres jugadores que llevan el peso de esta presión. En el primero, gráfico 7, simplemente se trata de colocar a dos jugadores encarados con balón y uno en medio. Este debe ir siguiendo el balón e intentar interceptarlo, pero el objetivo principal es llegar lo más rápido posible al que recibe el balón. Es un ejercicio que si un jugador lo aguanta 30 segundos seguidos a tope sin desfallecer quiere decir que ya está preparado para presionar.

El segundo ejercicio, gráfico 8, lo utilizo para entrenar a los jugadores de primera línea en la forma como deben conducir al atacante hacia el medio campo. No hay que permitir la penetración central y hay que ser más agresivo a medida que nos acercamos a la línea central.

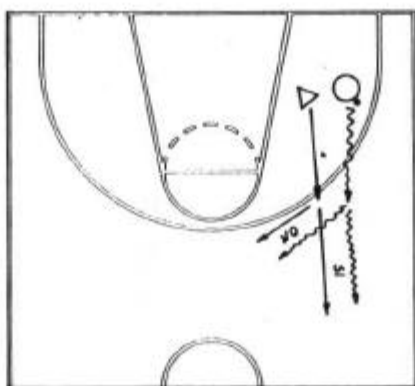


DIAGRAMA 8

El tercer ejercicio, gráfico 9, lo utilizo para que los tres jugadores avanzados automaticen al máximo los relevos. La idea es tener siempre uno ocupando el centro y dos realizando el 2c1. Es otro ejercicio agotador pero muy interesante incluso para los que simplemente quieren aprender a defender bien. □

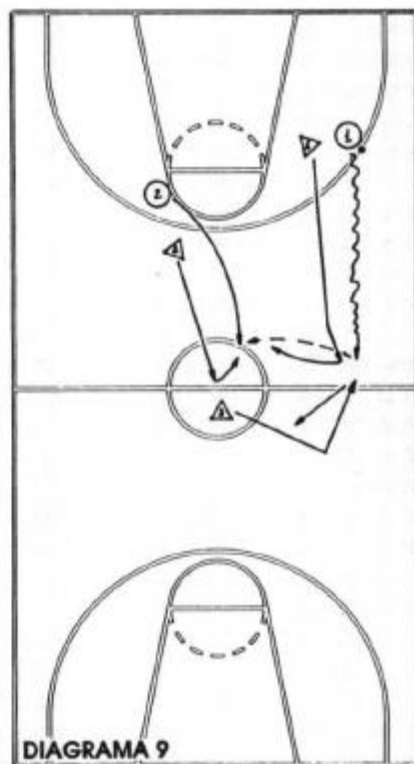


DIAGRAMA 9

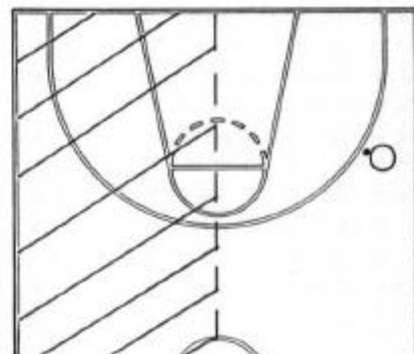
## AYUDAS DEFENSIVAS

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

**P**ienso que los partidos se ganan en defensa y se pierden en ataque. Existen situaciones que se atribuyen a malas respuestas defensivas y posiblemente son más el reflejo de una mala acción ofensiva.

Organizar una defensa es como estructurar un mecanismo y no se puede, por ello, apoyar las soluciones defensivas en cuestiones puramente psicológicas.

Nuestra defensa debe perseguir



- (3) cierra rebote del fondo izquierdo.

Cuando el balón va interior al poste bajo, Gráfico 6,:

- (5) cierra por detrás del poste bajo.
- (4) realiza un 2c1 al poste bajo.
- (2) vigila que no penetre por el centro y recuperar el «pase de retorno» cuando se produzca.

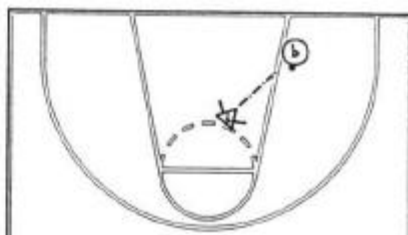
- (1) cierra centro y rebote.
- (3) cierra fondo y rebote.

Estos desplazamientos son simétricos por ambos lados. Muy importante posición de los pies.

A continuación, un desglose de movimiento por posiciones según el desplazamiento del balón por parte de los distintos jugadores. El número (1) se coloca de la siguiente forma,

Gráficos 7, 8, 9 y 10.

Los jugadores (2) y (3) tienen los siguientes desplazamientos, Gráficos



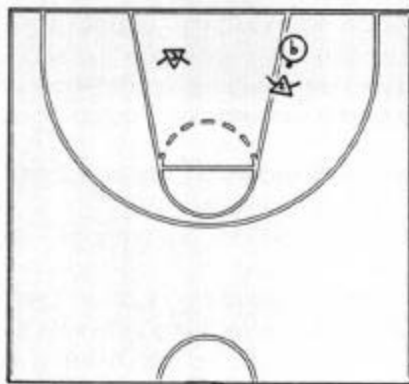


DIAGRAMA 14

11, 12, 13 y 14.

Los jugadores (4) y (5) tienen los siguientes desplazamientos. Gráficos 15, 16, 17 y 18. □

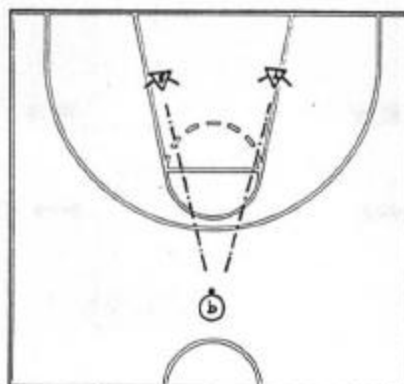


DIAGRAMA 15



DIAGRAMA 16

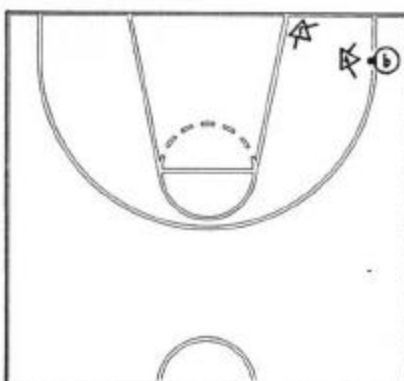


DIAGRAMA 17



DIAGRAMA 18

## PASANDO BALONES DENTRO

Por **JOAN JUNOY** (Entrenador Superior)

Es una queja universal de los hombres altos de todos los equipos, el hecho de que no reciben balones, o al menos no todos los que ellos desearían. La realidad nos demuestra que hay pocos jugadores de perímetro que sean buenos pasadores interiores. Por otra parte, son también pocos los jugadores de interior capaces de ganar con asiduidad buenas posiciones y ofrecer buenos blancos a los pasadores.

Vamos a centrarnos a continuación en el análisis del trabajo del pasador.

### Causas que inhiben al pasador

- Aumento del nivel de agresividad de las defensas. Influencia ejercida por la aparición de la línea de 6,25 metros.

- Poco dominio de los fundamentos básicos requeridos para afrontar la situación de táctica individual creada: finta de pase, juego de pies (pivotes) y técnica de pase.

- Aparición de pánico, que conlleva la pérdida de la capacidad de análisis de la situación llegando a veces a perder incluso la visión del posible receptor.

- Falta de una estrategia o plan previo para superar la oposición del defensor.

### Mejorando la capacidad de pasar balones interiores

1) Importancia del trabajo previo a la recepción.

Mediante desplazamientos con cambios de ritmo y dirección (Fintas de recepción), el futuro pasador debe

lograr recibir siempre donde escoja. A ser posible, en el lugar donde pueda sacarle el máximo rendimiento a la triple amenaza: pasar, penetrar o tirar.

Así mismo, debe intentar recibir el balón sin que su defensor haya logrado definir su posición básica defensiva. Si consigue esto, verá como se le facilitan enormemente todas las cosas.

2) Dándole la máxima preponderancia al balón cuando se tiene en las manos.

No nos gusta el término «Protección de balón». Cuando un jugador protege con ansia el balón, está demostrando un gran temor a perderlo. No queremos hacer jugadores temerosos sino al contrario, agresivos. El jugador debe darle el máximo rol al

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

balón; fintando un tiro, un pase o una penetración y conseguir que el defensor se obsesione en defender el balón y con ello verá como no le hace falta protegerlo.

3) Aprendiendo a leer la situación táctica planteada.

Definiendo las vías o canales de pase.

Es bueno para el jugador aprender a reconocer 5 vías o canales de pase, que son las que muestra el gráfico.



a) Justo por encima de la cabeza.

b) Entre la cabeza y el hombro.  
Pegada a la oreja.

c) Entre el brazo y la cadera.  
Pegada a la cadera.

El pasador debe tomar conciencia de que gracias a la existencia de estos cinco canales, cuando él decida pasar, va a ser imposible para el defensor obstruirlos todos. De este sencillo análisis, el jugador adquiere la confianza necesaria para superar la sensación de pánico cuando se enfrenta a una defensa agresiva.

4) La finta de pase: el gran aliado.

Todo y con ello sigue existiendo la posibilidad de que el defensor obstruya acertadamente la vía por donde se decida pasar.

Aquí es donde entra en juego la *inteligencia táctica*, que ha de definir a nuestro jugador como un gran pasador. Y para mejorar en este sentido, su gran aliado es la finta de pase.

Nuestros jugadores deben ser especialistas en el juego de las fintas si quieren vencer en esa guerra táctica

inteligente contra el defensor. Nuestra consigna es: «Finta que pasas por un canal y pasa por otro». De un modo más global, finta abajo para pasar arriba y viceversa.

5) Utilizar tus pies si quieres ser un buen pasador.

Si con todo ello sigue siendo difícil meter ese balón dentro podemos explicar a nuestro pasador que tiene en el «juego de pies» a otro fiel aliado. Mediante pivotes puede conseguir encontrar nuevas vías o canales de pase más separados del cuerpo del defensor y como situación ideal, llegar incluso a sacarlo totalmente de la línea de pase. ¿Qué más fácil que pasar un balón dentro sin tener al defensor delante?

6) El dribling también puede ayudarte.

En las situaciones en las que no existe un buen ángulo de pase, entre el pasador y el receptor, puede ayudar a mejorarlo el dribling.

7) Tipos de pase.

Más importante que el tipo de pase a dominar, es saber escoger el adecuado a cada situación.

Los más usados son:

- A una mano.
- A dos manos sobre la cabeza.
- Medio gancho

(a nivel de la cadera).

- Después de bote.
- Por detrás de la espalda.

8) Características del pase.

El pase debe ser fuerte, recto y tenso. Esto disminuye el tiempo de respuesta del defensor y le dificulta la anticipación. Cuando se pasa el balón a través del cilindro que define el defensor, debe pasarse lo más ceñido a su cuerpo. Sus brazos van a estar generalmente extendidos y separados de su cuerpo, y el tiempo que va a necesitar para llevarlos de nuevo junto al cuerpo para interceptar el pase, va a ser suficiente para que pase el balón. Además, hay pocos jugadores que tengan este gesto automatizado.

9) Sigue trabajando después de pasar.

Es bueno que el jugador que pasa un balón interior nunca se quede quieto y que por el contrario se mueva inmediatamente, simultáneamente con el balón, a ser posible, hacia la espalda de su defensor.

10) Metodología de la enseñanza.

a) Defensor sin actividad de brazos (brazos en cruz).

El pasador reconoce los distintos canales y escoge uno para pasar el

balón. Ayuda a coger el hábito de meter el balón en el canal y pasar ceñido al cuerpo.

b) El defensor delante del pasador escoge una posición de brazos que no varía.

El pasador después de reconocer cuales son los canales libres escoge el más adecuado.

c) El defensor delante del pasador con movimientos estereotipado de brazos (robótico).

El pasador además de reconocer cuales son los canales libres debe controlar también el «timing» del pase.

d) El defensor realiza ya defensa totalmente activa.

Habitación a la guerra inteligente táctica. Utilización de los aliados: fintas, pivotes y dribling.

Esperamos con este trabajo conseguir que cuando nuestros jugadores de perímetro reciban un balón piensen en la posibilidad de meterlo dentro. Con ello a lo mejor conseguimos compensar la aportación ofensiva entre nuestros jugadores altos y bajos, pero lo que sí conseguiremos seguro es que sean mejores amigos. Y aunque sólo sea por esto, vale la pena intentarlo. □

## EL SOBREENTRENAMIENTO EN EL JUGADOR DE BALONCESTO

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

La evolución del deporte de medio y alto nivel, en los últimos años, ha experimentado una importante aceleración, debido a diferentes factores tales como: la modificación de las técnicas de entrenamiento, el desarrollo de las tácticas, los avances tecnológicos y la mayor dedicación de los entrenadores, deportistas, preparadores físicos, médicos, fisioterapeutas, psi-

cológicos, etc.

Como consecuencia directa de la exigencia de resultados, se aprecia, cada vez más, una tendencia a la profesionalización, o pseudo profesionalización, de las personas que se encuentran alrededor de este fenómeno social.

Esto lleva implícito una mayor prestación y en el caso concreto de los deportistas un aumento impor-

tante del número de horas que hay que dedicar al entrenamiento deportivo.

Debido a esto, observamos que empieza a aparecer cada vez con mayor frecuencia, un fenómeno al que llamaremos sobreentrenamiento.

Centrándonos en el ámbito del baloncesto y contemplando el amplio espectro de jugadores que existen desde alevines a seniors, me

gustaría significar, que el concepto del que trata este artículo, y que a continuación vamos a analizar, en mi opinión es especialmente peligroso, precisamente en las categorías inferiores.

Todos conocemos el hecho, por otro lado normal en la estructura actual, de que algunos jugadores entrenen con su equipo y con el de categoría inmediatamente superior. Esto que en la mayoría de los casos es beneficioso para el desarrollo del deportista, no obstante hay que controlarlo con mucha atención, puesto que el aumento indiscriminado del volumen de entrenamiento, puede a la larga ser perjudicial.

Para comprender mejor el significado exacto de lo que es el sobreentrenamiento y sus consecuencias, primero es conveniente analizar otros términos que a menudo se confunden con este mismo concepto.

#### **La fatiga muscular**

La podríamos definir como una menor capacidad funcional del deportista, debida precisamente a esa actividad que está desarrollando.

Lo más destacable, es que se trata de un proceso fácilmente reversible, que no implica peligro ya que se consigue recuperar rápidamente por medio del descanso.

Además de la fatiga muscular, también debemos tener en cuenta la fatiga psíquica, debida a presiones o problemas que el individuo debe soportar.

Todo lo anteriormente citado, lo podemos ceñir en general al concepto de lo que denominaremos como fatiga aguda, que aparece acompañada de cansancio y que desaparece en el descanso.

Existe otro tipo de fatiga, mucho más lenta en aparecer y más difícil de detectar por los entrenadores, que es la fatiga crónica. Cuanto más tardeemos en descubrirla, más dilatada y penosa será su recuperación. Sus síntomas atravesarían distintas fases, desde un estado de euforia a una inseguridad en sí mismo, que provoca que el sujeto desarrolle todavía una mayor actividad, para demostrar y demostrarse que se encuentra en plena forma. Finalmente acaba

en un estado de agotamiento del que en ocasiones es complicado salir.

#### **El sobreesfuerzo**

Este término se ajustaría con bastante exactitud a lo que hemos definido como fatiga aguda.

Se aprecia básicamente en individuos no entrenados o en deportistas fuera de forma como consecuencia de un dilatado período de inactividad.

Consiste en desarrollar un esfuerzo que en ese momento está por encima de sus posibilidades.

#### **El sobreentrenamiento**

Al contrario que el sobreesfuerzo, este concepto se correspondería estrechamente con lo que hemos identificado como fatiga crónica.

Aparece en jugadores o deportistas con un elevado grado de entrenamiento.

El individuo que está muy bien preparado, es capaz de soportar cargas con un volumen y una intensidad realmente considerables, ahora bien si por diferentes circunstancias tales como: períodos de recuperación insuficientes, mala alimentación, lesiones o problemas de cualquier índole, no se produce una asimilación de los procesos de entrenamiento, los jugadores y especialmente aquellos que están en una fase de formación, pueden entrar en un síndrome de sobreentrenamiento.

Así pues, horarios de entrenamientos demasiado densos y poco espaciados, excesivo número de partidos y la sobrecarga psíquica que en la mayoría de los casos esto acarrea, son un campo abonado para llegar a situaciones de este tipo.

La observación y seguimiento de los jugadores, por parte de las personas que forman el cuadro técnico del equipo, es fundamental para identificar los a veces sutiles indicios que revelan que un deportista está empezando a sobreentrenarse.

Los síntomas más característicos suelen ser:

- Disminuye el rendimiento como consecuencia de la fatiga.
- La intensidad de la contracción muscular disminuye y, por ello, el su-

jeito necesita utilizar un mayor número de unidades motrices para desarrollar el mismo esfuerzo, por lo tanto se produce un mayor y más rápido agotamiento.

- El rendimiento en los test físicos o físico-técnicos es inferior.
- Pérdida de peso, sin causa anormal aparente.
- Aumentan los tiempos de reacción a los estímulos exteriores.

#### **Tratamiento**

La forma de actuar ante un proceso de este tipo, es dar reposo o disminuir el volumen y la intensidad de la actividad física.

En jugadores de nivel, no es muy conveniente una interrupción total o prolongada, ya que esto supone posteriormente períodos más largos para la consecución de la forma deportiva.

No obstante como en la mayoría de los casos, el mejor tratamiento es la prevención y para ello lo ideal es que exista una perfecta coordinación entre el entrenador, el preparador físico y el médico, para poder diseñar y planificar adecuadamente el entrenamiento.

Por último reseñar que, además de los síntomas indicados anteriormente, existen otras manifestaciones de tipo psicológico, neurológico, fisiológico y biológico que inequívocamente pueden llevarnos a la conclusión de que un jugador se encuentra sobreentrenado, pero que su análisis y determinación está en manos de médicos y psicólogos.

A pesar de todo, si se produce algún caso y gracias a nuestra experiencia somos capaces de detectarlo rápidamente, el pronóstico no sólo no tiene por qué no ser grave, sino que debe ser de fácil y sencilla solución a corto plazo. □

# ENTREVISTA CON PEDRO MARTINEZ

Por **PERE FERRERES** (Periodista)

**J**osep Pla escribió que Manresa es una de las más nobles y antiguas poblaciones de Catalunya, la «Minorisa» de los romanos. Definió el espíritu de la ciudad entre práctico, laborioso y tenaz. Y añadió: «Manresa tiene un aspecto denso, aprovechado y asfixiante, como si nadie se hubiera ocupado de ella desde siglo atrás».

Desde hace bastante tiempo, si que hay gente, sin embargo, que se ocupa del basket en Manresa. Y desde no hace tanto tiempo, hay gente en Manresa que ha apostado por un proyecto particular de basket, en cierto modo revolucionario, cuyo ideólogo es el nuevo mánager-general Angel Palmi, el hombre que ha cambiado los puntos de mira de todo el mundo en esa ciudad catalana.

Para que ese proyecto se consolidara, desde el primer momento se pensó en un entrenador coleccionista de victorias importantes y de sueños. De un técnico de la nueva ola que es obsesivo con el basket, aunque él sabe que eso no es bueno, que asegura tener una autocrítica bastante agria hacia sí mismo y que vive intensamente el ahora, pero ordena y planifica el futuro con exquisita meticulosidad. Después de vivir una etapa profesional apasionante en la ciudad de Badalona, que culminó con la conquista de la Copa Korac con la Penya, **Pedro Martínez** supo que el Joventut apostaba por la contratación de Lolo Sainz y aunque le ofrecieron seguir en el staff técnico verdinegro, él pensó que le costaría mucho cambiar de rol y ante la falta de motivación para seguir en el conjunto badalonés optó por cambiar de



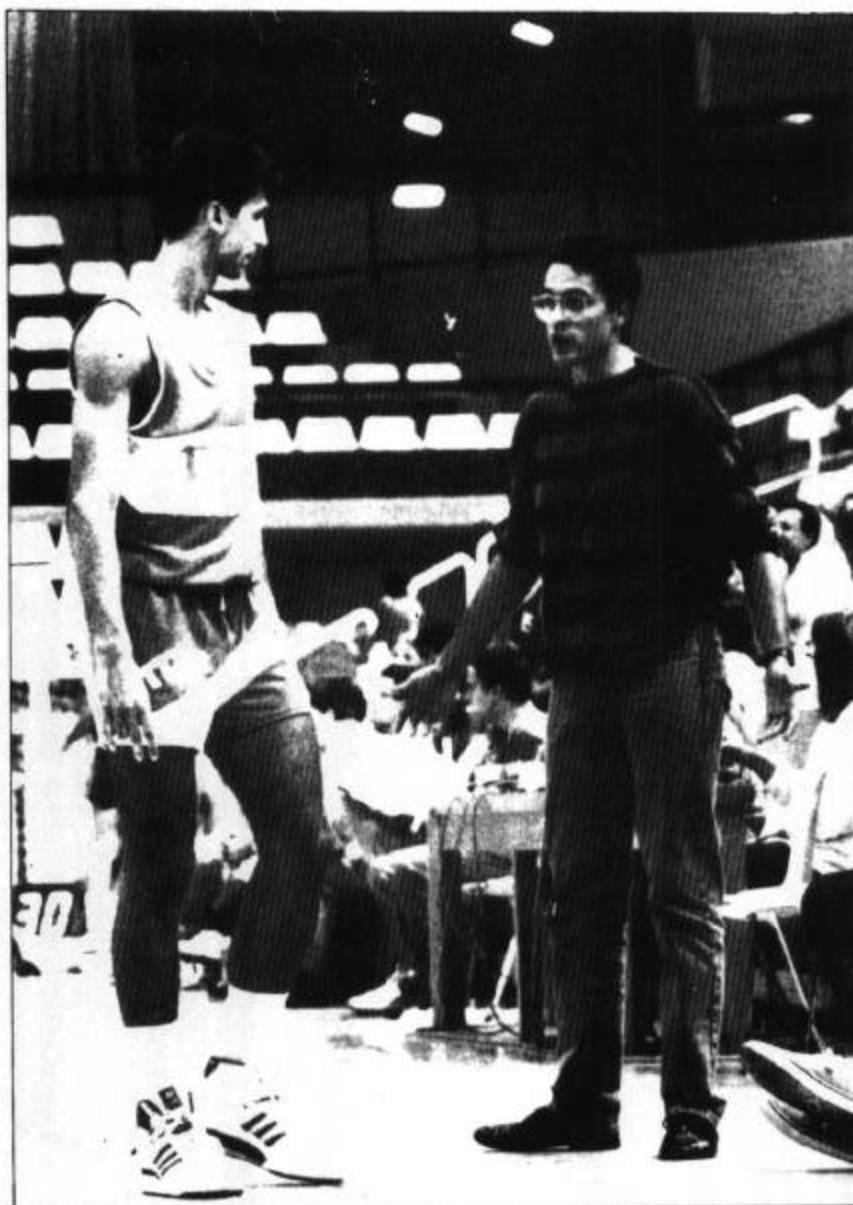
**«Valorar la actuación del entrenador es muy difícil, incluso para nosotros mismos, ¡imagínate para los demás!»**

aires. Cuando llegó el ofrecimiento de Manresa y de Angel Palmi, no se lo pensó dos veces.

- Pedro. ¿Hay banquillos cómodos y hay banquillos incómodos?

- Yo, todos los que conozco son incómodos (Ríe). No. Yo creo que en todos los sitios hay mucha presión, es muy difícil hacer un buen trabajo, todo el mundo crea expectativas un poco más altas de las normales y es inevitable que la figura del entrenador esté cuestionada por todo el mundo. En todos los sitios pasas exámenes continuamente. Y siempre son exámenes totalmente subjetivos, porque valorar la actuación del entrenador es muy difícil, incluso para nosotros mismos, ¡imagínate para los demás!

- ¿Hay un basket egoísta y hay un



basket generoso?

- Sí. Yo pienso que hay que conseguir estar identificado al máximo con el club en el que estás. Pero también puedes ir de profesional y pensar solo en el próximo partido. Yo diría que lo que hay es un basket de supervivencia y un basket de futuro dentro de una entidad.

- En tu caso ¿hay un modelo de basket que nunca pierdes de vista?

- Hay conceptos de sitios diferentes que intento llevar a cabo. Pero no soy tajante. No digo: «Quiero hacer el contraataque del Joventut». Todos los entrenadores tenemos claro que hay que defender fuerte, que hay que correr mucho, que hay que saber

pasar, pero para no caer en los tópicos, te diré que el basket con el que estoy más identificado es el que he visto más y ese es el del Joventut. Personalmente, creo que el TDK está jugando, este año, parecido al Joventut, salvando las distancias de calidad.

- ¿En un equipo «débil» es posible encontrar una mayor capacidad para sorprender al adversario?

- No. Lo que tienes es la posibilidad de superar al equipo fuerte el día que viene a jugar sin la motivación suficiente. Equipos como el nuestro están limitados para sorprender a un conjunto superior. Una de las cosas más frustrantes es que hay cosas que

tácticamente sirven en el Joventut y en el TDK, no. Los movimientos son los mismos, las defensas también... pero hay una diferencia de nivel. Entonces, puedes hacer dos cosas: decir «esto no vale» porque crees que jamás lo conseguirás con ese equipo o trabajar a tope para que en un futuro cercano nos parezcamos a ese, equipo ideal.

- Federico Fellini dice que para un artista es esencial tener restricciones, límites, limitaciones contra las que luchar. Para una personalidad creativa, las opciones ilimitadas son peligrosas. ¿Pero eso es aplicable en el basket, Pedro?

- El trabajo más difícil del entrenador es escoger las opciones que mejor pueden ir para tu equipo. Escoger las opciones idóneas es la clave del éxito. Ese es el trabajo más difícil del entrenador. Creativo, ser creativo

**«El trabajo más difícil del entrenador es escoger las opciones que mejor pueden ir para tu equipo».**

es positivo en cualquier orden de la vida. La creatividad tiene que estar siempre, sin embargo, cogida de la mano de la lógica. Yo pienso que en el basket, incluso es peligroso ser demasiado creativo. Es muy difícil ser creativo en un tipo de trabajo en el que dependemos de los resultados. La palabra creatividad yo la relaciono con «nuevo» y me da la sensación de que, inconscientemente, los entrenadores intentamos hacer las menos cosas posibles nuevas, porque eso es riesgo, lo cual no me parece que sea positivo.

- ¿El basket de tus equipos es un producto muy personal?

- No. El basket que yo intento aplicar es el producto de observar experiencias de otras personas y aplicar lo que yo he creído más lógico. Reconozco que hay pocas cosas de cosecha propia y muchas de asimilación. Reconozco también, incluso como crítica, que no soy dema-

siado creativo. Me gustaría explorar más cosas.

- ¿El juego de un equipo puede ser un modo de proyectarse el entrenador?

- Sí. Nuestro carácter marca a los equipos mucho más de lo que pensamos. Y dudo que puedas ser actor. Si eres de una determinada manera, no nos podemos mostrar de otro modo. El contacto con el equipo es muy fuerte todo el año y como cabeza visible del grupo marcamos bastante en el equipo, y por tanto, en el juego del equipo.

- ¿El deporte puede ser a veces una vía de escape al caos interior de uno?

- Yo diría que en el caso del entrenador es, incluso, al revés. El deporte, en un determinado nivel, puede llevar al caos interior. El deporte te puede convertir en una persona



inestable, más que al revés, aunque el deporte sería bonito que fuera como dices.



- ¿Cuál es la frontera entre el éxito y el fracaso en el deporte profesional?

- Influyen muchas veces situaciones personales. Hay quien es menos ambicioso, menos exigente consigo mismo y puede considerar que la barrera del éxito está un poco más baja que para otras personas en la misma situación. El entrenador debe delimitar los objetivos de un equipo. Hay que ser ambiciosos, exigentes y también coherentes con la realidad del equipo para no provocar frustra-

**“Hay que ser ambiciosos, exigentes y también coherentes con la realidad del equipo para no provocar frustraciones”.**

ción. Si provocas frustración, estás perdido. Ahí está la barrera del éxito y el fracaso. Si plantearte un objetivo, conseguirlo y pensar que podías llegar más arriba es personalmente grave, peor aún es, colectivamente, plantearte un objetivo y no conseguirlo. Eso es frustrante y negativo para la marcha del grupo.

- ¿Y tú crees que hay entrenadores de moda y entrenadores que están pasados de moda, o más bien eres de los que piensan que las modas son una debilidad?

- Hay entrenadores que están más o menos de moda en un momento dado, pero eso es la Prensa básicamente quien lo crea y fomenta. Aunque es como la película «Idolos de barro», eso se sustenta en poco si no consigues reafirmar constantemente esa opinión que alguien crea de ti. En cuanto a los entrenadores pasados de moda, yo hablaría más bien de entrenadores que no están a la última, de los aspectos tácticos y de las novedades del mercado. Son entrenadores desfasados, pero ojo, la edad nada tiene que ver con eso, que conste.

- ¿Se aprende a ser amigo de los ganadores y se aprende a ser amigo de los perdedores, pero se aprende en escuelas distintas?

- Como en todos los órdenes de la vida, hay quien se desmoraliza en seguida y hay quien con la adversidad se encuentra a gusto y encuentra fuerzas. Lo que está claro es que para ser ganador, hay que ganar. Y esa primera vez que ganas, no sé muy bien por qué se produce, pero creo que el ganador, lo es siempre. Difícilmente se abandona ese sentimiento de lucha, ante la dificultad, la adversidad. Es una pregunta para psicólogo: «¿En qué momento se te marca esa faceta de tu carácter? Eso, yo no lo sé.

- ¿Tu ideal de vida, Pedro?. ¿Tu vida privada se solapa inevitablemente con el basket y se mezcla? ¿Nunca dejas de ser entrenador de basket y eso interfiere?

- Desgraciadamente, se solapa. He intentado en algún momento que no fuera así y no lo he conseguido. Es la parte de mi trabajo de la que me siento menos feliz. Ser entrenador me

marca en todas las facetas de mi vida. No consigo desconectar de la noche a la mañana y tampoco lo consigo en verano. Eso marca un carácter y un tipo de comportamiento fuera del basket. Es una lucha perdida. En cuanto a mi ideal de vida, ese sería disfrutar mucho más del basket de lo que se disfruta, pero dudo que se pueda conseguir con la presión que existe sobre nosotros. No creo que exista el entrenador puro,



el que se dedica a entrenar para que el jugador mejore, que quiere ganar el día del partido, pero sabiendo que existe una parte importante del juego, que es perder y que eso sea aceptado. Eso no sucede.

- ¿Por qué hay tanta diferencia entre la victoria y la derrota?

- Por las expectativas sociales que se producen. Si ganas, eres el mejor. Si pierdes, eres el peor. Es una lectura simple, pero real en la sociedad en la que estamos. Y de otro lado, porque sentimos la necesidad de ganar. A menudo leemos: «A mí no me gusta perder ni al mus». Es la droga del entrenador, tener que conseguir victorias.

- ¿Tú crees que en el deporte se aprende cada día?

- Absolutamente, sí. No podemos ser el ombligo del mundo, estamos obligados a incorporar nuevas ex-

periencias o a planteamos que lo que hacemos ya no es tan bueno, porque hemos encontrado algo que es mejor.

- ¿Quién te enseñó el basket? ¿La soledad y el amor?

- Así, tajadamente, nadie me lo enseñó. Nadie, directa y únicamente. Pero mucha gente ha influido en mi formación. Y luego, no te creas, hay también una parte de enriquecimiento, que es la soledad. La soledad es una buena aliada del entrenador. Ayuda a plantearme mi verdad, mi forma de trabajar, de comportarme.

- ¿A quién respetas?

- A las personas que trabajan en categorías formativas y desempeñan un trabajo muy duro y menos reconocido que el del entrenador profesional.

- ¿Sientes pavor por algo?

- A muy corto plazo, siento un gran pavor por conocer si realmente vamos a ser capaces de conseguir los objetivos propuestos en el TDK. Y trato de reconducir ese pavor, ese miedo, en forma de trabajo. Ese miedo me ayuda a estar entregado para que del miedo surja la obsesión para que todo esté previsto y nada te sorprenda cuando se produzca.

- ¿Eres feliz?

- Absolutamente, no. Sí que lo que estoy haciendo ahora es lo que yo me había planteado hace años para llegar a ser feliz. Ahora, para llegar a mi ideal de felicidad, veo que debo conseguir más cosas. Pero sé que estoy en el camino de conseguirlo. Aunque pienso, igualmente, que todos debemos estar preparados para vivir sin ser felices absolutamente.

- Tú eres campeón europeo de basket. ¿Crees que la felicidad es mucho más que ser campeón de Europa?

- Sí. Lo que sucede es que todos pensamos que si podemos ser campeones de Europa y ser felices, lo intentamos. Para mí, personalmente, el motivo deportivo más feliz que he vivido fue la consecución de mi primer título de campeón de España junior, en Girona. Pero, en todos esos casos, la felicidad es siempre parcial. Hay muchos «peros» que dificultan la felicidad verdadera. □



## *Barcelona Plaza Hotel*

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



**CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78**

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



Winterthur  
**Salud**



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

**winterthur**  
salud

*Tan exigentes como usted*