

ELIMIC

REVISTA TECNICA DE BALONCESTO

Año IV - Núm. 13 - Abril 1991

DIFUSION GRATUITA PARA LOS SOCIOS



Jorge Juan, 82 - 28009 MADRID



FIBA Study Centre

AT THE SERVICE OF CLUBS AND FEDERATIONS



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

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

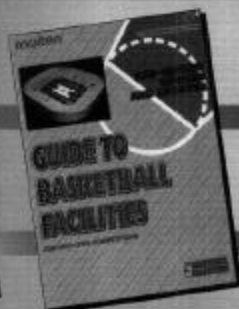
The FIBA Study Centre was founded in 1994 (at first under the name of FIBA Sport Projekte) to encourage the growth of sports facilities. Its technical advisory body, together with a consortium of Partners, is working towards the standardisation of the rules and specifications for basketball-related equipment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

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

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



FIBA STUDY CENTRE GUIDES TO BASKETBALL FACILITIES



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

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

Tel.: ++49-89-74815868

Fax: ++49-89-74815888

e-mail: secretariat@office.fiba.com



Senoh



3M

JUNCKERS



Robbins
SPORTS SURFACES

ONDAVISION

SPORT COURT

GES

PORTER
It's Better to Play on Porter

TARAFLEX

SIEMENS

ELECA

Philips Lighting

MAPEI

GARD SPORTS INC.
Founded 1983

MONDO

BERTELE
ELECTRONICS

Champion
U.S.A.

FOX40

UN TREMENDO PROGRESO

En nombre de la N.B.A. quiero mandar un afectuoso saludo a todos los entrenadores en nuestra segunda temporada de los Gatorade World Coaching Clínicos.

Durante mis visitas a España, a menudo me han preguntado por los planes de la N.B.A. en cuanto a su expansión internacional. Mi respuesta se ha basado en lo siguiente: nuestra meta es trabajar con la F.I.B.A. para hacer del baloncesto el deporte más popular del mundo. Si la respuesta que he visto en España sirve de referencia, puedo decir que estamos haciendo un tremendo progreso.

Uno de los programas que nos ha causado un impacto inmediato son los clínicos de entrenadores. En el pasado, muchos jugadores de la N.B.A. han participado en los campus de verano para niños, por toda Europa, pero el efecto de ellos está limitado a un número determinado de jóvenes que participan en dichos campus. A través de estos clínicos cada uno de los entrenadores que participan en ellos, pueden influir mucho más en sus jugadores para una mejor enseñanza de nuestro deporte. Muchos de los entrenadores N.B.A. que participaron en el programa del pasado año me han comunicado que han aprendido muchas cosas de sus compañeros europeos. El año pasado organizamos cuatro clínicos en este programa. Este año hemos planificado ocho, y pienso que este número puede continuar incrementándose sustancialmente en los próximos años.

Quiero felicitar a la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto por su extraordinaria aportación en la organización de los clínicos en España, y especialmente el año pasado en Zaragoza, ya que fue nuestra primera experiencia internacional dentro del programa de clínicos.

Os deseo a todos vosotros un gran éxito en vuestras carreras de entrenadores, y que disfrutéis con vuestro entusiasmo de este maravilloso deporte que es el baloncesto.



DAVID J. STERN
Comisionado N.B.A.

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

Han colaborado en este número
Denny Crum, Martin Schaeffer, Fabrizio Frates, Marco Crespi, Rick Boyages, Mike Dunlap, Ron Abegglen, Kelvin Sampson, Ettore Messina, Guido Novello, Juan Carlos Mitjana, José María Buceta, Manolo Coloma, Alfonso del Corral, Javier Vaquero, Joan Junoy, Manuel Montesinos, George H. Raveling.

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
Realización
Claudi Boix
Autoedición
P. Cerrillo
Fotomecánica
Pixel, S.L.
Impresión
MCD
Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2653

(c) 1991 A.E.E.B. - Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



ZONA PRESS: PRESIONAR PARA GANAR

Por **DENNY CRUM** (Coach University of Louisville)

Para ser un buen equipo defensivo, el pressing debe ser una de vuestras armas más importantes. Nosotros lo consideramos una de nuestras mejores armas y por ello dedicamos mucho tiempo en su entrenamiento.

¿Por qué presionar?. Ante todo porque a los jugadores les gusta la presión y al público también; es un gran ejercicio de acondicionamiento; consigue que vuestro equipo esté más preparado para enfrentarse a otro equipo que presiona; crea constante presión psicológica en todo el campo y ayuda a aprender a anticiparse.

El pressing se utiliza para obligar al ataque a realizar cosas de las que no está acostumbrado a utilizar. El pressing puede acelerar su juego, o retardarlo, y ello puede ocasionar muchos errores.

El ritmo del partido es el factor más importante de una confrontación de basket. Si tenéis la habilidad de frenar o acelerar a un rival, dispondréis de un equipo más completo y con más posibilidades de ganar a cualquier tipo de rival.

La mayoría de los equipos sólo poseen uno o dos ataques contra pressing. Si vuestro equipo dispone de cuatro o cinco tipos de presión, tenéis realmente una gran ventaja.

Nuestra estrategia no es sólo la de presionar, sino también la de obligar a realizar lo que no estáis acostumbrados a hacer. Si vosotros cambiáis el ataque, nuestra presión reacciona y ello obligará a variar de nuevo.

Nosotros creemos firmemente en el hecho de perder mucho tiempo en el entrenamiento de nuestro pressing. Si el ataque no está preparado para esto, deberá pedir tiempos muertos o confiar en las posibilidades de los ju-

gadores, y ello da una ventaja al equipo que presiona. A igualdad de talento, esta ventaja os permitirá vencer.

Las reglas

Cada vez que el balón os rebasa, hay que volver atrás para situarse delante o en línea con el mismo; además, no cometer falta (a menos que las circunstancias no lo requieran) ya que cada vez más aumentará la presión.

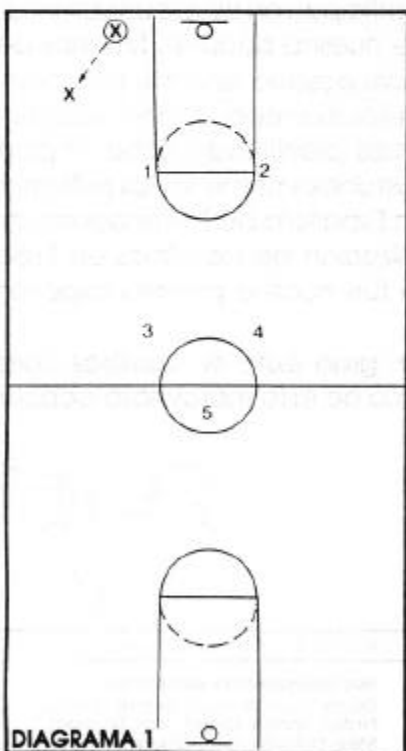


DIAGRAMA 1

Pressing básico 2-2-1, diagrama 1.

En el número (1) hay que disponer a jugadores grandes y muy rápidos en los desplazamientos laterales. Las razones:

1) la mayoría de los equipos se va hacia la derecha, por ello ahí colo-

camos a nuestros mejores atletas:

2) la rapidez lateral ayuda e impide el dribling hacia el centro;

3) más alto es el jugador, más difícil es pasar por encima suyo hacia el centro.

El número (2) es un defensor regular siempre que el equipo contrario no ataque por la izquierda; entonces invertiríamos las posiciones. El número (3) será un jugador con buenas manos. El número (4) es el segundo mejor anticipador. El número (5) es el mejor atleta.

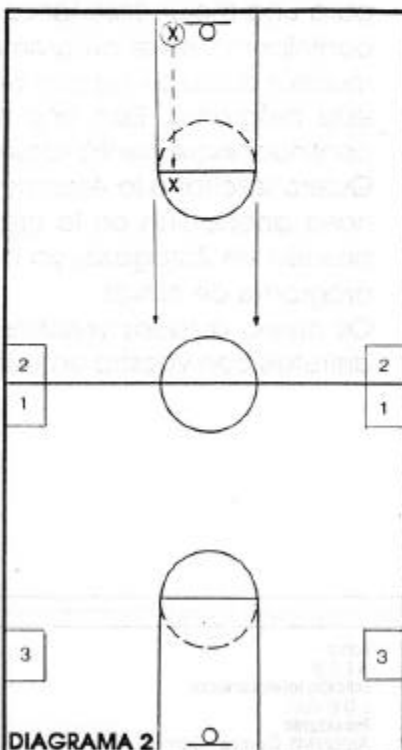
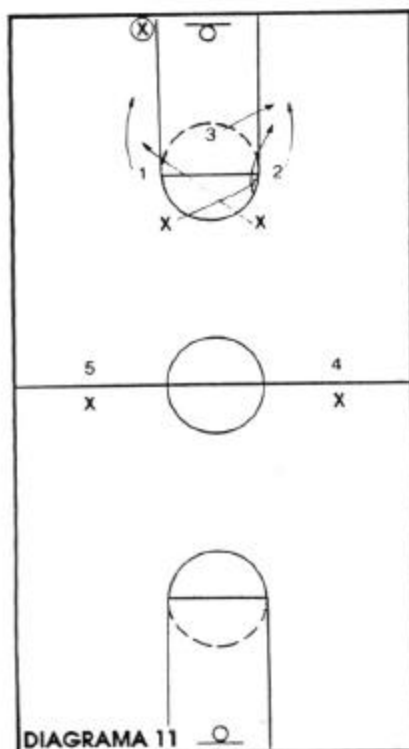


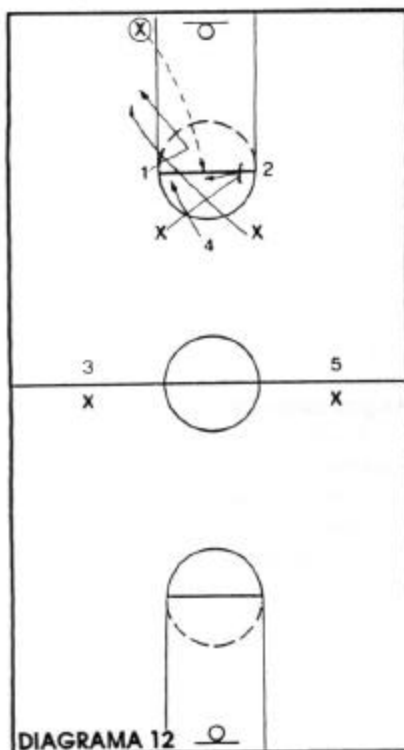
DIAGRAMA 2

En el diagrama 2, se establecen las posiciones para los 2c1. En el puesto marcado con 1 es donde mejor se puede hacer ya que el atacante no puede volver a pasar el balón por detrás de la línea de medio



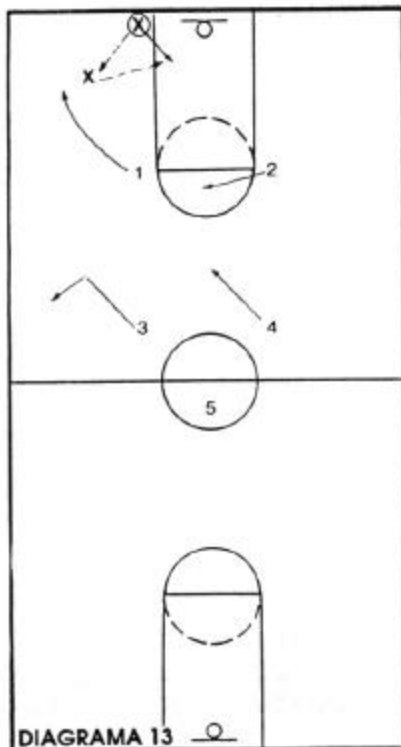
suban arriba para realizar 2c1 enseguida que el balón es puesto en juego, mientras (5) se traslada a medio campo para anticipar.

Si el equipo rival intenta lanzar el balón por encima de la defensa que anticipa, *diagrama 12*, (1) y (2) presionan por delante, (3) y (5) anticipan



a medio campo, y (4) irá a realizar el trap sobre quien ha recibido el pase por arriba.

Es muy difícil pasar encima de un jugador y delante de otro, y este pase siempre será bajo presión y ello contribuye a acelerar el juego, que es nuestro objetivo.



En el *diagrama 13* utilizamos el «21 bluff» para ralentizar el partido. Es un pressing 2-2-1 o 2-1-2 donde queremos evitar que el balón vaya al centro y que cambie de lado. Esto obliga al ataque a gastar 8-9 segundos para superar el medio campo. Es una buena defensa cuando hay que superar a un rival con mayor talento que el de nuestro equipo.

Personalmente presionaría todas las veces que mi equipo anota si se torciera tal situación. ¿De otra forma que posibilidad tendría si el equipo contrario es superior al mío, dejándoles jugar comodamente en el medio campo ofensivo?. Ninguna.

Este «21-bluff» también es una buena fórmula a utilizar si vamos por delante en el marcador y queremos frenar el ritmo del partido. Si ganamos, hay que hacerlo pero sin trap.

¿Qué pasa si anticipamos y ellos logran sacar?. En el «21-D», si no hay



atacantes en medio, (4) puede engañar y cubrir un pase lob por encima de la defensa, o lo utilizamos para el 2c1, *diagrama 14*. Podemos también aprovechar el «21-D-up», (4) puede realizar un trap con (1), o, si el ataque devuelve el balón al sacador, (2) impide el pase de vuelta y (4) trabaja como anticipador, *diagrama 15*.



El (5) es el protector en Louisville; nosotros utilizamos en muchas ocasiones la «21-D-up» cuando necesitamos robar un balón. Una vez más obligamos al rival a adelantar el balón con un jugador que no es su mejor driblador.

¿Qué hacemos en el lado contrario cuando nos superan?. ¿Cómo efectuamos los ajustes saliendo de la zona-press?. Nosotros indicamos a nuestros jugadores que deben coger al rival más cercano y no nos preocupamos mínimamente de los desajustes. Las razones son las siguientes:

a) si defendéis al jugador rival que está más cerca, logramos siempre mantener constante la presión que hemos intentado imponer con nuestro pressing. Si se retrocede en defensa a zona entonces perderíamos esta

presión. No hay que permitir al ataque de tener la oportunidad de reorganizarse e iniciar su propio sistema;

b) nuestro equipo está acostumbrado a efectuar el cambio porque nosotros utilizamos una defensa individual con cambios sistemáticos. El coach Wooden (UCLA), utilizaba cambios sistemáticos y ha ganado 10 títulos nacionales en 11 años. En Louisville pensamos lo mismo, y hemos conseguido el mejor porcentaje de victorias/derrotas de los últimos quince años. Si solo un equipo que presiona, la defensa con cambios es para vosotros algo importante. La mayoría de las veces, hay alguien entre el balón y la canasta.

Defensa individual con cambios

En el *diagrama 16*, para ayudar la zona baja del área, el alero puede ayudar desde el lado débil. Si el atacante intenta realizar un bloqueo sobre la ayuda del lado débil, el hombre que cambia es importante



porque los jugadores pueden simplemente pasarse el rival sin tener que luchar con él.

Normalmente, anticipar en el cambio de lado, *diagrama 17*. La excepción a la regla: si jugamos contra un equipo con un buen juego poste alto/poste bajo y utilizan un corte flash en el poste alto que proviene del lado débil, el base del lado débil baja a proteger al poste alto. Para terminar quisiera destacar que nosotros entendemos que participa-



mos al mundo del espectáculo y queremos crear el mayor interés posible para el espectador, y un buen equipo que presiona es mucho más atractivo, para el que observa, que otros.

Nuestra estrategia de partido es muy simple. Como equipo que presiona, tenemos distintas variantes en nuestros pressing para obligar a realizar algo distinto. Si lo conseguimos, entonces tenemos una ventaja de la que intentamos aprovecharnos. □



LA ZONA COMBINADA

Por **MARTIN SCHOEPPER** (Coach Connecticut College)

Con la introducción del reloj de 30/45 segundos, una nueva estrategia ha ido introduciéndose en el basket universitario. Al acercarse el final del partido, el equipo con ventaja en muchas ocasiones intenta «dormir» el partido controlando el balón por 30 segundos antes de atacar. El equipo defensor tiene pocas opciones. Si está en zona, puede: estarse tranquilo esperando que se acabe el tiempo; arriesgarse con una zona con trap o dejar la zona y defender individual aunque el equipo no esté muy capacitado para ello.

Ofrezco una cuarta alternativa: la «combo-zone» que, como sugiere su propio nombre, es una defensa combinada, parte en zona y parte en individual. Es algo parecido a la «box



and one» o a la «triangle and two». En este caso, tres jugadores defienden individual y dos protegen en zona a nuestra área cercana a la canasta.

Supongamos que el equipo atacante haya decidido jugar abierto y dejando correr el reloj,

diagrama 1. En nuestra «combo zone», (X1), (X2) y (X3) juegan individual mientras (X4) y (X5) defienden en tandem en zona, en una posición parecida a la que se adopta para defender un contraataque. Esta defensa además es útil contra equipos que juegan con tres hombres bajos.

Reglas de la defensa individual

1) No permite que el balón se quede en el centro. Cuando se defiende al hombre balón en el centro, antes impedir la penetración y luego favorecer un pase a (1) o a (3). Para ello (X1) y (X3) se colocan a un par de metros de sus rivales para favorecer este pase lateral. Debemos ser conscientes de que con el balón en el centro tenemos una ayuda limitada desde el lado débil. Todos los defen-

campo. La posición 2, es un buen lugar porque el atacante se debe preocupar también de no cometer la violación de 10 segundos. La posición 3 la utilizamos cuando el balón ha entrado en profundidad en nuestro lateral y nuestro (5) no ha podido interceptar el balón.

En el *diagrama 3* iniciamos los movimientos de nuestra 2-2-1 press. Queremos que el ataque lleve el balón por el lateral y no lo meta en el centro. Los defensores (1) y (2) no anticipan en el saque. Si el balón va por el lado derecho, (1) sale a contrastar y defiende el pase, mientras (2) y (4) ocupan el centro y (3) finta al botador para luego retroceder en posición lateral para evitar el pase. Si el balón va más hacia el centro, será (5) quien parará, y si el balón ha llegado a la línea de medio campo, (3) irá a realizar el trap.

El ataque, probablemente, pasará hacia atrás o hacia el centro. Si (1), (2) y (4) impiden el pase al centro, el ataque seguirá cambiando de lado al balón mientras adelanta, lo cual frena su juego.

En el *diagrama 4*, si queremos acelerar el juego y el equipo atacante suele devolver el balón a quien ha sacado, nosotros vamos a



impedir el pase de vuelta. Esto lo llamamos «2-up». Si realizamos esto, nos dará una ventaja porque el equipo rival se verá obligado a llevar el balón con alguien que no está acostumbrado a hacerlo, en ocasiones un hombre alto. De esta forma (2) anticipa, los demás marcan en zona, (4) impide el pase al centro y (3) el pase lateral. Esto obligará a un pase largo que puede reportar dos cosas buenas:

- a) acelerar el juego
- b) forzar una pérdida de balón.

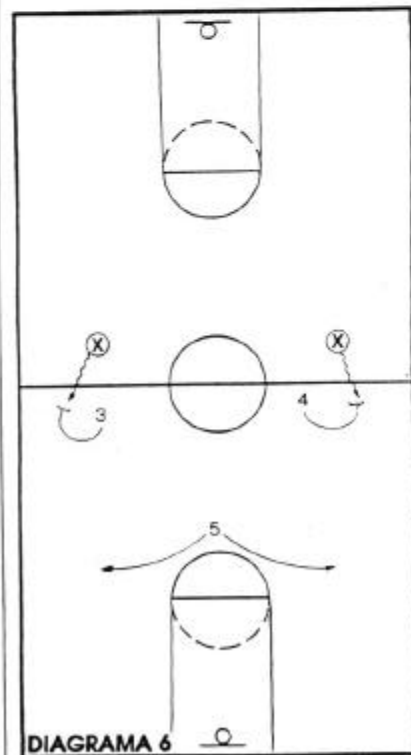
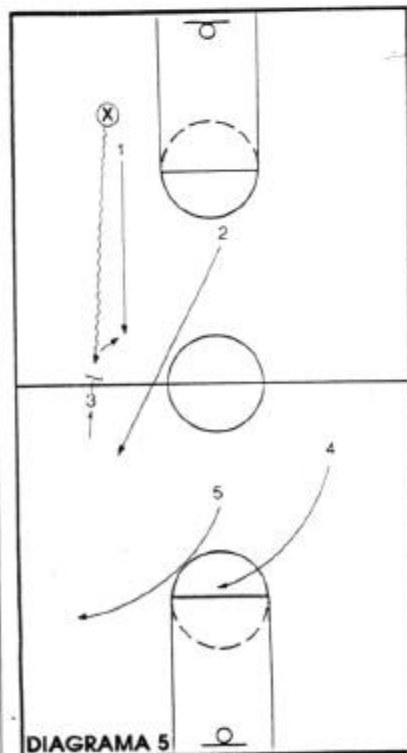
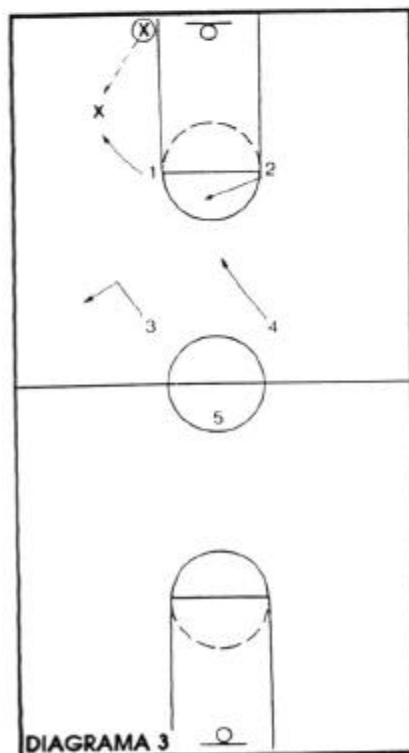
El área más vulnerable de nuestro pressing será el lado débil. Con esta idea, (5) debe siempre estar preparado para anticipar el pase al lado débil. Si sabemos con anticipación lo que quiere hacer el equipo rival, po-

dremos conseguir una buena ventaja. «2-up» es un buen sistema porque elimina, con eficacia, del juego al mejor botador rival y logrará que el balón vaya hacia (5), nuestro mejor atleta.

En el *diagrama 5*, una variante del «2-up» donde todos anticipan y marcan al hombre después de que se ha hecho el pase de salida al jugador alto. Esto obliga al atacante a botar o a realizar pases largos y transversales que pueden ser fácilmente interceptados. Si bota, (1) y (3) se preparan para el 2c1 cuando el balón pasa de medio campo. (1) debe impedir el pase hacia el centro; (5) efectúa una rotación para defender el pase lateral y (2) cierra el «agujero» central pero estando preparado para volver a defender un pase hacia atrás, mientras (4) cierra abajo.

Teniendo en cuenta que (1) es un jugador alto, el trap obligará al atacante a efectuar un pase picado o un débil pase de lob, que es nuestra intención: o sea no sólo influir dónde el ataque debe pasar, sino cómo lo hace.

Si el balón se encuentra en la posición 2, no realizamos el trap y cada jugador ocupa su línea de pase en



una posición de ajuste defensivo («match-up»). Será el ataque que debe preocuparse en cómo atravesar la línea de medio campo.

En el *diagrama 6*, se explica el movimiento de los jugadores que están atrás. Si el balón se encuentra en el lado derecho del campo, (3) y (5) trabajan juntos. Si (3) sale, (5) se desplaza en aquel lado. Si el balón está en el lado izquierdo, (4) y (5) trabajan en pareja: si (4) sale, (5) recupera.

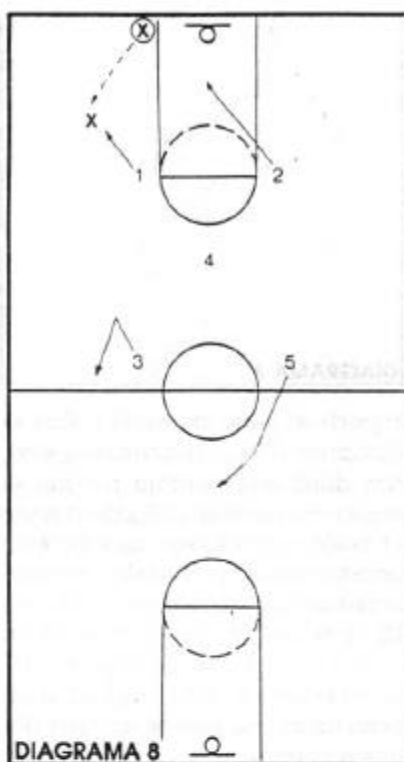


En el *diagrama 7*, el balón llega a la posición 3 sin que (5) haya podido interceptar. Entonces (3) y (5) preparan el trap - (5) tiene la responsabilidad de cerrar la línea de fondo-, (4) va a parar en el poste bajo cualquier corte, (2) cubre el poste alto y asume la responsabilidad de defender el lado débil. (1) se encuentra en el hueco y es el que anticipa y juega según el pase. El objetivo es impedir el pase fácil y obligar al ataque a efectuar el pase a través de otro jugador o con un pase bombeado.

Zona press 21(2-1-2)

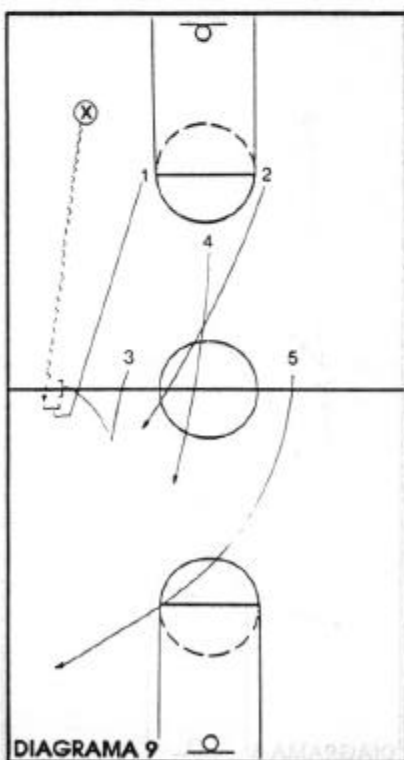
Se utiliza si el ataque quiere que el balón llegue a un hombre alto en el centro. Este pressing, contrariamente al 2-2-1, tiene dos protectores en la última línea. El que cubre, una vez el balón está en juego, es el jugador del lado contrario al balón. Si el balón va por la derecha, (1) se coloca en medio y por delante, (3) finta y retrocede, (4) impide el centro y (5) protege.

Seguidamente pasamos al «21-up». En el *diagrama 9*, mientras el balón va hacia el medio campo, (1) salta delante del mismo para obligar al atacante a parar o a girarse bo-



tando; entonces (3) puede retroceder y luego saltar para realizar el trap, sobre todo si hay un reverso; (5) cierra en el lateral el pase en profundidad, y (2) y (4) ocupan buenas posiciones de interceptación.

En el *diagrama 10*, utilizamos la



«21-D», o sea una 2-2-1 anticipada. La ponemos en práctica contra un ataque al que le gusta efectuar el saque al mejor botador. Independientemente de como se alinea el ataque, la defensa debe efectuar un «match-up» e impedir la puesta en juego. En cualquier situación de anticipación, mientras el ataque no pone en juego el balón, la defensa juega 5c4. La mayoría de los ataques intenta superar el anticipo de la siguiente forma:

a) haciendo que los jugadores suban de la línea de medio campo. Es difícil enseñar a (3) y a (4) que deben colocarse entre el hombre y el balón, para anticipar, porque pensarán que van a ser superados, pero ahí estará (5) para cubrirles las espaldas;

b) utilizando pantallas y continuaciones.

Contra estas acciones, la defensa puede acoplarse de dos formas:

a) colocando a (1) y (2) lado a lado, codo con codo, de forma que no pueden ser separados por un bloqueo y luego cambiar saltando si el «screen and roll» no puede ser parado;

b) cambia la defensa para crear problemas: hacemos que (3) o (4)

GRAN CLINIC INTERNACIONAL



PLATJA d'ARO-COSTA BRAVA



Días 4, 5, 6 y 7 de Julio - Pabellón Platja d'Aro



RICK ADELMAN

Entrenador Portland Trail Blazers



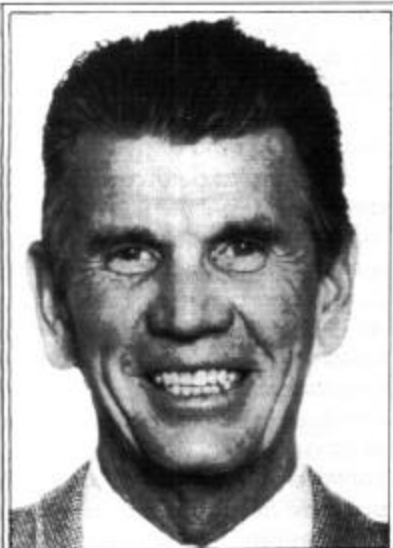
ALVIN ROBERTSON

Jugador Milwaukee Bucks



JACK RAMSAY

Entrenador NBA-Staff técnico



PAUL WESTHEAD

Entrenador Denver Nuggets



ALFRED JULBE

Entrenador Valvi Girona



MONCHO MONSALVE

Entrenador Liga ACB

Organiza A.E.E.B.

Inscripción: A.E.E.B.,
calle Jorge Juan, 82 - 28009 Madrid

Para más información

llamar a los teléfonos:

(91) 575 35 65 - 575 21 81

Fax: (91) 577 50 73

PATROCINA



500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

500 EJERCICIOS PARA UN BASKET VELOZ

Por ALESSANDRO DEL FREO



Presentación
DAN PETERSON



edita: 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 de base y de élite

Precio: 1.500 ptas. 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

sores se encuentran a un pase de distancia. Obligando a (1) y a (3) a trabajar con el balón, nosotros conseguiremos que nuestros defensores más alejados de la pelota estén en una buena posición de ayuda.

2) Una vez que hemos conseguido meter el balón al lado, ¡que se quede ahí!. Cuando (1) y (3) reciben el balón, nosotros queremos que no boten hacia el centro. Su defensor se colocará de forma que estará de espaldas al lado contrario del campo, y ahora trabajará duro para que el balón se quede en este lado, *diagrama 2*.



3) Mientras (X1) marca al atacante con balón, (X2) y (X3) trabajan fuerte para impedir a (2) y a (3) de recibir el balón. Estos defensores pueden ser muy agresivos porque (X4) y (X5) se encargan de proteger nuestra canasta.

Reglas de la zona

Con nuestra defensa intentamos que (4) y (5) controlen el balón. En la mayoría de los equipos, el pivot y el ala alta son los jugadores más lentos y con el peor control de balón. Cuando el balón llega a una esquina, intentamos que el balón no vuelva a los mejores botadores, *diagrama 3*. Cerramos en la esquina con una defensa tandem similar a la que utilizamos contra el contraataque. (X5) es responsable del primer pase en una de las dos esquinas, y (X4) retrocede bajo canasta. Este jugador no sólo debe proteger la canasta sino que también debe controlar el corte desde el lado débil de (4). Por su parte (X5), mientras defiende al hombre con balón, nunca debe permitir la penetración. Si el balón es pasado con un



pase «skip» (por arriba de lado a lado), (X4) sale a tapar la esquina y (X5) se desliza a protección de la canasta, *diagrama 4*.

Si el ataque consigue que el balón vuelva nuevamente a (1) a (2) o a (3), entonces volvemos a la situación inicial, *diagrama 3*.

Opciones de trap

Cada vez que el jugador del centro (2) pasa al ala y despeja el lado, el defensor (X2) tiene la opción de realizar un 2c1; aprovecha que (2) deja libre la zona para fingir un mo-



vimiento de retroceso y después saltar hacia (1) enseguida que éste comienza a botar. (X2) siempre viene a realizar el trap desde abajo. Si el sincronismo es correcto, (X2) puede lograr sorprender a (1) mientras está de espalda, *diagrama 5*.

(X4) y (X5) deben «leer» la situación y rodar hacia el balón. (X4) coge la posición cercana al primer jugador atacante libre en el lateral y (X5) sale y cubre el centro, mientras (X3) defiende en zona el área contraria a donde se realiza el trap, *diagrama 6*. □



BALLISTIC OFFENSE

Por **RICK BOYAGES** (Coach Bates College)

En Bates nosotros desarrollamos este tipo de ataque con un único poste y cuatro jugadores en el perímetro. Los aspectos más importantes en la enseñanza de la «Ballistic Offense» son:

1) Enseñar a los jugadores a tirar desde las mejores posiciones y las más habituales de tres puntos.

2) Ejecución continua de ejercicios en situaciones parecidas a las del punto uno.

3) Entrenamiento cotidiano de tiro para desarrollar confianza.

En los *diagramas 1 y 2* explicamos el pase ala-poste, con el defensor del perímetro que va a doblar sobre el pivot. Enseguida que (3) ve que su propio defensor baja hacia el pivot,



debe moverse abriendo un ángulo de pase, prepararse para el pase de vuelta y para el tiro de tres puntos. Este mismo juego se realiza en el caso de pase del base al poste alto,



diagramas 3 y 4.

La mayoría de los pivots tienen la habilidad de dar el pase dentro-fuera cuando la presión defensiva existe en el lado fuerte. Algunas defensas



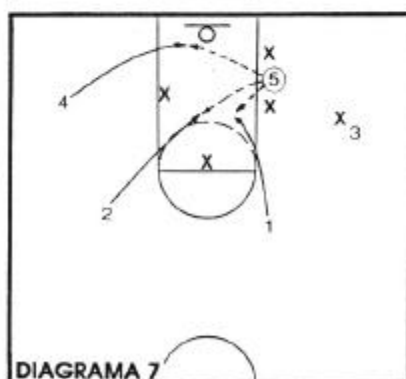
hacen que sea un defensor del perímetro del lado ciego del pivot el que lleve la ayuda, *diagrama 5*. Hay defensas de la NBA que son todavía más elaboradas, con un trap en el poste bajo y rotación exterior, *diagrama 6*. En todos los casos, el pivot debe saber leer la situación mientras los jugadores del perímetro deben tomar unas posiciones muy activas, o sea prepararse para el tiro de tres. Para ello deberán:

- 1) leer la defensa
- 2) moverse sin balón
- 3) abrir vía de pase para poder recibir
- 4) preparar ojos, manos y pies.

Los grandes tiradores de tres puntos adecúan siempre sus ojos,

manos y pies antes de recibir el balón. Hay una correlación directa entre la preparación del tiro y la calidad de los tiros intentados. Cada segundo es crucial. Cuando la defensa del perímetro flota o realiza trap con rotaciones, lo mejor son los cortes interiores, *diagrama 7*. Nosotros no permitimos a nuestros jugadores intentar un «step-back». Un tirador no puede salir botando desde dentro hasta fuera del arco de tiro y después tirar de tres. Los tiradores deben estar ya preparados detrás de la línea (sin balón) o ir botando hacia adelante. Creemos que el «step-back» sea un tiro con porcentaje muy bajo y muy difícil para la mayoría de los jugadores. Está claro que la fuerza que se adquiere progresando permite un tiro mucho más fácil. En nuestros equipos intentamos el tiro de tres de cuatro maneras:

- 1) pase interior/exterior
- 2) atacando los espacios vacíos
- 3) pase skip (de lado a lado)
- 4) transición.



Interior/exterior

La técnica interior/exterior crea intentos de tiro de tres puntos cuando el pivot es atacado en la esquina. Es ideal frente a defensas individuales

que realizan trap en el poste bajo. Uno de los requisitos indispensables para que funcione este tipo de juego es que el pivot sea un buen atacante espalda o canasta. En Bates los pivots se entrenan cada día en los movimientos ofensivos aprendiendo los movimientos de pies y repasando todos los fundamentos. Mejores sean nuestros pivots, más fácilmente verán como flotan las defensas. En este momento los fundamentos más importantes para el jugador que juega en el poste bajo son:

- 1) leer la defensa
- 2) movimiento de perno
- 3) fintar.



Atacar los espacios vacíos

Esta técnica se puede utilizar sea contra defensas individuales que contra defensas en zona. Lleva a efectuar una penetración botando en los espacios de la defensa obligando a más de un defensor a reaccionar hacia el balón creando así la posibilidad de un tiro de tres.

En el *diagrama 8* hay un ejemplo de una alineación 2c2 en la que nos entrenamos con normalidad. (1) se mete en el espacio entre los defensores A y B. La penetración hacia la canasta obliga a la ayuda defensiva dejando libre a (2) para el tiro. También en esta ocasión es muy importante que (2) colabore con sus movimientos; en el momento en que su defensor se desplaza para ayudar a parar la penetración, (2) debe anticipar el movimiento defensivo y estar preparado para tirar. Este ejercicio se puede efectuar desde la esquina, en las posiciones de ala o en punta. Después trabajaremos de la misma forma con un perímetro de 3c3 o 4c4,



Pase skip

El pase de cambio de lado tiene la misma finalidad: mover rápidamente el balón hacia el lado débil de la defensa. La mayoría de las defensas agresivas tienen la tendencia a anticipar en el lado del balón, dejando así opciones ofensivas en el lado contrario.

Los pases skip se efectúan hacia atacantes que están a más de un pase de distancia del balón. También aquí es muy importante que el eventual tirador sepa leer la situación, se mueva para dejar abierto un pasillo por donde tiene que ir el balón y esté preparado con manos y pies para el tiro.

Otra variante del pase skip implica bloqueos por detrás en el lado débil. En el diagrama 9 el poste bajo (4) puede bloquear por detrás al defensor perimetral que está flotando, creando así la posibilidad de un tiro de tres para (3). Es un juego muy simple pero eficaz contra las defensas en zona.

El balón se mueve rápido alrededor del perímetro del campo por fuera de la línea de tres puntos. El giro del balón es muy eficaz cuando se realiza con un perímetro de cuatro jugadores, diagrama 10. Creemos en esta técnica especialmente después de haber realizado un contraataque en un lateral, ya que la mayoría de las defensas en transición cubren el lado del balón y, en consecuencia, un rápido giro del balón produce un buen tiro de tres. A los jugadores hay que enseñar siempre a distinguir la defensa que anticipa de la que flota. El pase skip aprovecha la ventaja de un anticipo en el lado fuerte, mientras el giro del balón se utiliza mejor con-

tra las defensas en flotación, diagramas 11 y 12.

Transición

Uno de nuestros momentos más importantes es la transición, aunque tenemos que reconocer que muchos entrenadores tienen miedo en dar libertad a sus jugadores para tirar de tres en estas ocasiones. Los tiros de tres puntos en transición son momentos que abren las diferencias en el marcador y que entusiasman al público. Pueden hacer que equipos hundidos se recuperen o que se hundan definitivamente. Un tiro de tres en transición enseguida después de un tiro fallado, un tapón o un balón recuperado puede, en muchas circunstancias, significar una diferencia de 5-6 puntos.



Nuestros jugadores de perímetro «pierden» muchas horas entrenándose en el tiro de tres; nosotros enseñamos a «seguir» siempre el tiro porque, como ya hemos indicado, el movimiento que se crea botando o corriendo hacia adelante produce una fuerza suplementaria que nos da confianza en el tiro y esta confianza es la clave en el conseguir éxito en el tiro de tres puntos.

El rebote ofensivo es otro factor que favorece el tiro de tres en transición. La transición y el basket en contraataque producen ventajas numéricas en ataque y en consecuencia hay ventajas estadísticas en relación al rebote ofensivo. Los tiros efectuados detrás de la línea de tres puntos generalmente rebotan a más distancia de la canasta. Los jugadores que se paran para un tiro de tres, o siguen el contraataque, aprenden

a seguir los tiros y aprovechar los eventuales fallos para segundos o terceros tiros.



Nuestros jugadores efectúan centenares de tiros cada día. Utilizamos para ello un ejercicio que explicó Rick Pitino y que se llama «más o menos 11» porque adjudica un punto por cada tiro realizado y resta dos puntos por cada tiro fallado. El ejercicio termina cuando el tirador alcanza un total positivo o negativo de 11 puntos. Para aumentar la precisión bajo presión, un jugador que falla cuando tiene más 10, vuelve a iniciar de más 5.



Tenemos también otro ejercicio por parejas: el tirador debe moverse constantemente y no puede efectuar dos tiros seguidos del mismo lugar del campo. El pasador debe siempre estar en línea con el balón y pasar de la mejor manera al tirador para seguidamente desplazarse rápidamente en el lado débil del área para anticipar el rebote. Es un buen ejercicio que combina la presión del tiro, el pase, el rebote y el acondicionamiento físico. □



BALONCESTO DE ATAQUE

Por **MIKE DUNLAP** (Coach California Lutheran University)

La ventaja de atacar enseguida después de haber recibido una canasta se concreta en:

- 1) mejor oportunidad de devolver la canasta
- 2) disponer de más tiros que los rivales
- 3) nivelar el desequilibrio de altura.

Las desventajas podrían ser:

- 1) más bajo porcentaje de tiro
- 2) menor control sobre los jugadores
- 3) dificultades en superar los momentos negativos en un partido.

Objetivos

Rápido pase de salida: nuestro pasador designado debe poner en juego el balón lo más rápido posible.

Rápido y con control: hay que adelantar el balón pasando antes que botando y además controlando todas las situaciones de juego.

Tiros con alto porcentaje: queremos tiros fáciles desde 4-5 metros como máximo. Un tiro desde esta distancia sin defensa es como un tiro en bandeja y nosotros queremos que los jugadores estén convencidos de ello. El tiro de tres puntos se realizará sólo si el jugador está completamente desmarcado y con un buen balance de rebote ofensivo. Hay que destacar la importancia del rebote ofensivo en la fase inicial del juego ya que es el momento mejor para similar iniciativa dado que la defensa no está colocada y difícilmente hará un buen bloqueo defensivo del rebote.

Acción rápida del poste: en la fase inicial del ataque debemos siempre considerar una acción rápida del pivot.

Ataque inicial: enseñar a los jugadores que la fase inicial del ataque no significa tener prisa en tirar.

Contraataque numerado: utilizamos una numeración para cada ju-

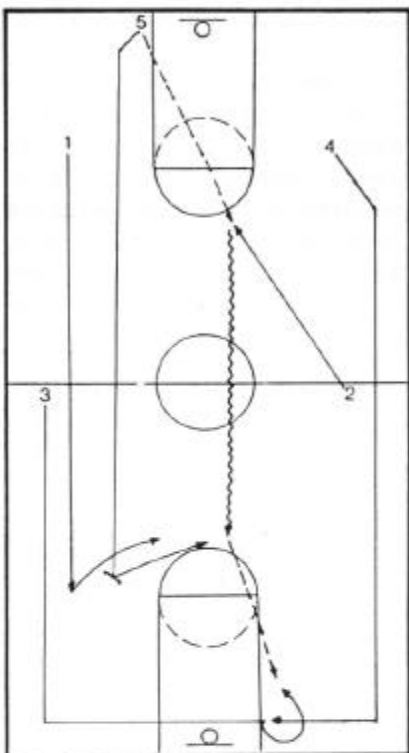


DIAGRAMA 1

gador así cada uno conocerá su responsabilidad y las reglas del movimiento establecido.

Posiciones: nuestros jugadores se colocan siempre en la misma posición con la excepción de (1) y (2) que pueden intercambiarse.

Responsabilidad y reglas

Número (1): debe siempre llevar el balón hacia adelante pasando o botando. La única regla es que no debe estar nunca en el mismo lado del campo donde se encuentra (2).

Número (2): debe recibir un primer pase del jugador encargado de sacar o de (1). También debe adelantar el balón y no debe estar nunca en el lado donde se encuentra (1). Sea (1) que (2) deben llevar el balón y, cuando hayan superado la línea de medio campo, deben desplazarse

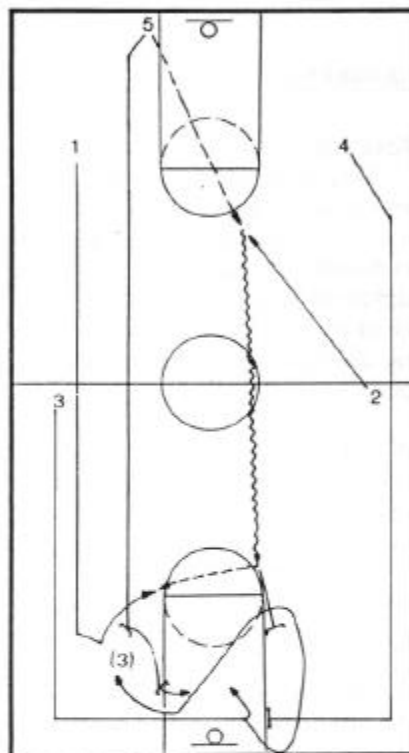


DIAGRAMA 2

en uno de los lados lejos del tirador (3), para que este pueda salir de los bloqueos con espacio y aprovechar la situación.

Número (3): es el tirador del equipo y tiene que bajar rápido por los laterales. Tiene que estar capacitado para darse cuenta cuando hay que forzar la situación y cuando hay que controlar.

Número (4): es nuestro «seguro» en el caso de que (1) y (2) no puedan recibir el pase de salida. Si éstos reciben, corre por uno de los carriles establecidos. La regla es que siempre esté en el lado contrario de donde se encuentra (5) y que debe correr por su lateral para el primer bloqueo a (3).

Número (5): es el pasador que se encarga del saque de fondo. Tiene que ser muy rápido sin dejar que el

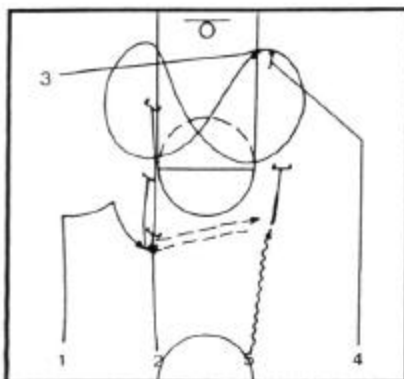


DIAGRAMA 3

balón caiga al suelo. Es el que corre de trailer y es el «seguro» en caso de presión. Siempre estará al lado contrario de donde está el balón.

Como reglas básicas generales establecemos que (1) y (2) estén siempre en oposición, así como (4) y (5); que el turn-out (giro por fuera) sea siempre por el lado del balón; que los hombres que juegan bajo deben siempre ejercer presión en el lado contrario del balón; que (1), (2) y (3) pueden tirar de tres cuando están libres; que (4) y (5) pueden tirar desde la posición frontal.

Opción 1: diagrama 1. Pase a (2) mientras (4) está preparado en el caso de que nos presionen. (2) inten-

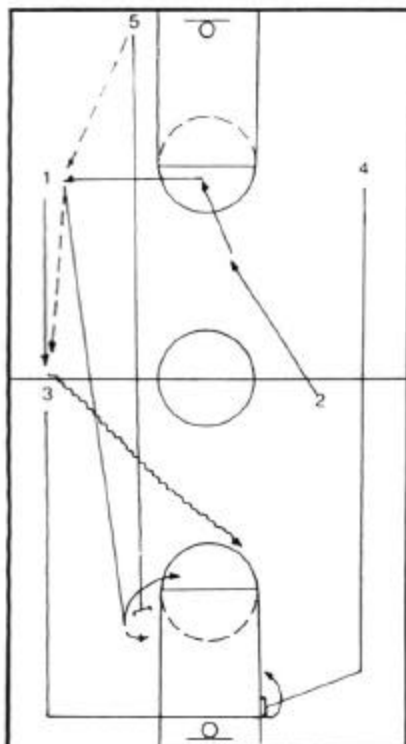


DIAGRAMA 4

ta recibir por encima del círculo de la propia área y enseguida mira hacia adelante. Es posible que (3) o (4) estén libres. Si no lo están, entonces (2) adelanta, supera medio campo y se aleja del lado del tirador. Entonces es cuando (3) corta y recibe tras salir del bloqueo de (4), mientras (1) y (5) corren por sus carriles. En el diagrama 2, la siguiente opción. (2) adelanta el balón y estudia la situación. Si (2) no puede pasar hacia (3), entonces lo hace hacia (1) que ha salido del bloqueo de (5). (2) bloquea a (3) que, si no recibe, sigue, aprovecha el bloqueo bajo de (5) y sale por el lado del balón para recibir de (1) mientras (2) vuelve a abrirse. Si (1) no puede pasar a (3), devuelve a (1) y va a bloquear al tirador que efectúa un movimiento como si fuera un ocho, diagrama 3. En el diagrama 4, otra variante. (2) recibe en un lateral y pasa hacia (1) que se va por el centro y después por el lado contrario del tirador (3). Este efectúa un turn-out mientras (2) toma el puesto de (1) para el pase entre bases.

En el diagrama 5, (2) no puede recibir en el centro y cuando lo hace en un lateral, la defensa le obliga a progresar por el lado. En este caso (4)



DIAGRAMA 5



DIAGRAMA 6

efectúa un movimiento «curl» sobre el bloqueo de (3) y vuelve al lado de salida. (1) bloquea abajo para (3) y después ajusta su posición ya que hemos especificado que los dos bases no pueden estar en el mismo lado.

En la opción del diagrama 6, si no podemos dar el balón a (3), entonces el pivot (C) se abre frontalmente y recibe. Aquí (1) corta a través del área para aprovechar un bloqueo de (2) y recibir, mientras (3) se abre en el lado contrario y (2) pasa a ocupar la parte central.

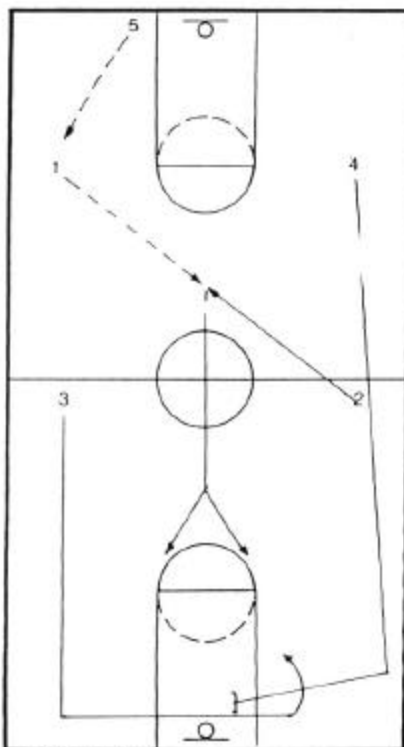


DIAGRAMA 7

En el diagrama 7, si (2) tiene dificultades, sale (1) a recibir el saque y a continuación da el balón a (2) para la salida normal.



DIAGRAMA 8

En el *diagrama 8*, si (2) lleva el balón por el lado derecho, (4) corre por el lado del balón, efectúa un «curl» alrededor de (3) y vuelve a su lado de origen. Entonces (1) bloquea bajo para (3) mientras (5) se prepara en el caso de que (3) no reciba. Si (3) recibe, (5) bloquea abajo para (4) y corta hacia el lado contrario mientras (1), a su vez, corta el área para estar siempre en el lado contrario de (2).

En el *diagrama 9*, si (2) no recibe de (1) se va por el lateral y (1) lleva el balón, intercambiándose la posición.

En el *diagrama 10*, cuando (1) lleva el balón por el lado derecho del campo, (4) se va hacia el lado del balón, realiza un «curl» alrededor de

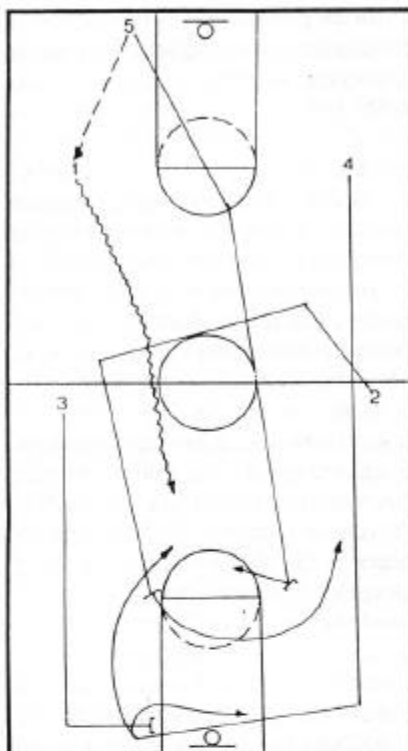


DIAGRAMA 10

(3) y vuelve a su lado. Cuando (2) bloquea para (3), (5) se queda a bloquear hasta que (2) no haya cortado el área y seguidamente corta al poste alto para, eventualmente, re-

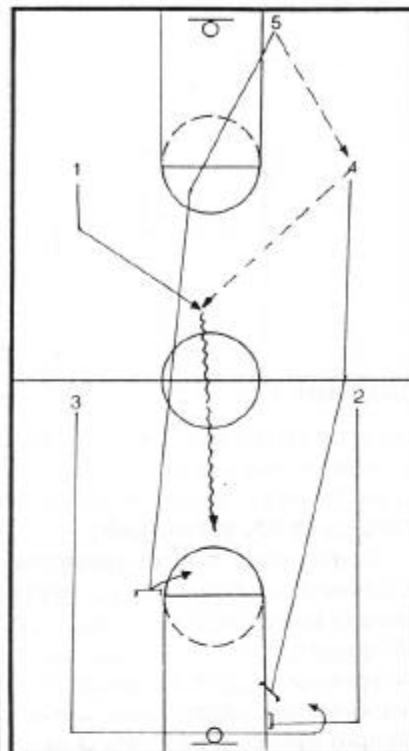


DIAGRAMA 12

cibir.

En el *diagrama 11*, si (5) no puede pasar a (1) porque está presionado, lo hace hacia (4) que busca inmediatamente a (2). Si está desmarcado,

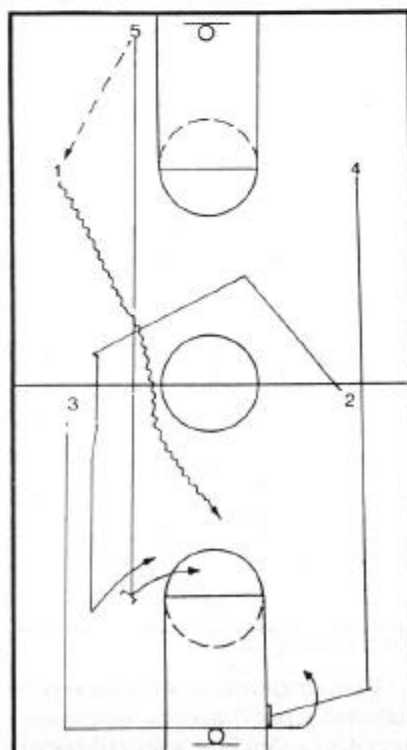


DIAGRAMA 9

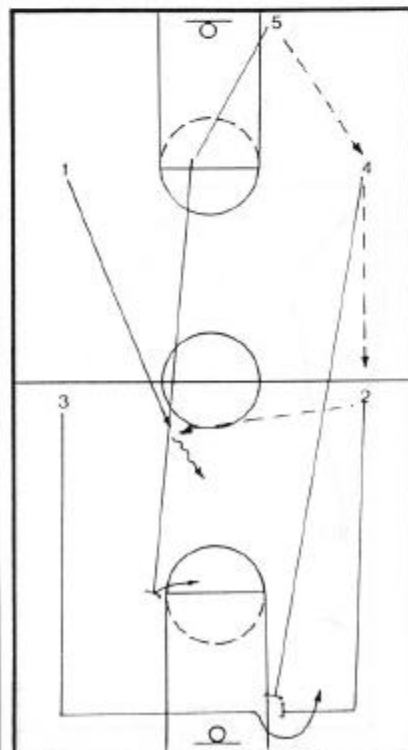


DIAGRAMA 11

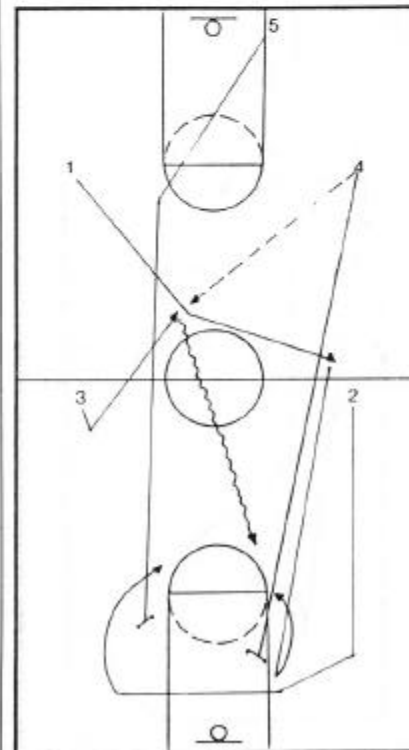


DIAGRAMA 13

recibe e intenta pasar a (1) que corta en medio del campo. Si (1) recibe el balón, (3) corta al lado del balón y (2) cortará después de que (3) haya aprovechado el bloqueo.

En el *diagrama 12*, si (2) está marcado, (4) pasa directamente a

(1) mientras (3) corta y aprovecha el doble bloqueo de (2) y (4).

En el *diagrama 13*, si (1) y (2) están marcados, (3) vuelve hacia el balón y lo recibe. Enseguida busca el pase a (2) o a (1). Si no están libres, llevará el dribling hacia un lado, (2) corta

aprovechando los bloqueos de (4) y (5); (1) finta un corte, aprovecha el bloqueo de (4) y se abre para recibir. A partir de aquí seguimos las opciones normales. □



JUEGO ESPECIAL «SONIC»

Por **RON ABEGGLEN** (Coach University of Alaska Anchorage)

En nuestra universidad tenemos situaciones totalmente atípicas durante la temporada. Un día podemos jugar en Alaska y unos días después en Michigan o en Syracuse. Ello obliga, como a todos los entrenadores, a la búsqueda constante de mejoras para ofrecer a mis jugadores soluciones alternativas válidas y que nos puedan reportar algún éxito.

La pasada navidad jugamos contra Michigan y si hubiéramos disputado un partido normal de corre y tira nos hubieran ganado de 50 pun-

tos.

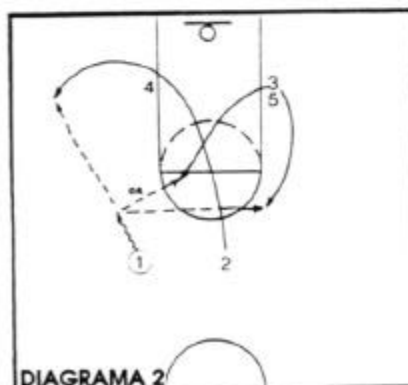
Nuestro juego «Sonic» se basa en algo similar a lo que realizaban los Seattle Supersonics para librar al tiro Dale Ellis. Hemos utilizado este juego para que nuestro mejor tirador pueda tener la posibilidad de controlar el balón y para ralentizar el juego.

En los *diagramas 1 y 2* se muestra nuestro movimiento originario donde (2), el mejor tirador, intenta recibir para un buen tiro aprovechando el bloqueo de (4) o el doble bloqueo de (5) y (3). El base (1) estudia la situación

y puede servir a (2) o a (3) que tiene dos vías: cortar hacia el poste alto, tras el corte de (2) o abrirse lateralmente.

En el *diagrama 3*, (1) pasa a (2) y bloquea lejos para (3). (4) y (5) se bloquean en el poste bajo. En el *diagrama 4*, giramos el balón para que reciba (1) y dé el balón dentro al poste en el lado débil.

En los *diagramas 5 y 6*, algunos cortes posibles. (3) espera que (2) realice su corte y después reacciona. En los *diagramas 7 y 8* intentamos



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

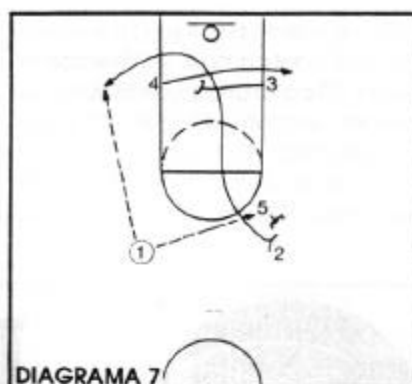


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8

aprovechar que tenemos un jugador de 2.04 que juega dentro pero que también tira de tres puntos. Lo colocamos en el tiro libre para que efectúe un bloqueo extra para (2). Este sigue su trayectoria mientras (1) busca quien está desmarcado y (5) se mantiene en el caso de que haya que sacar el balón. (3) y (4) bloquean y se cambian de puesto. En el diagrama 8, (1) despeja si está presionando, y (4) puede ir por detrás de la defensa cortando hacia arriba.

En los diagramas 9 y 10, otras posibilidades. En el diagrama 11, si realizamos un juego controlado, (1) y (2) deben trabajar mucho sobre los cortes en «V» muy abiertos y profundos para crear espacio dentro para (3) y



DIAGRAMA 9



(4). En el *diagrama 12*, (1) se abre tras el bloqueo de (5). En nuestro caso preferimos que (5) no corte hacia canasta porque es más peligroso con

el tiro de tres y además deja mucho espacio para los cortes de (2), (3) y (4).

Como pueden ver, es un juego

muy fácil y simple de aprender sin excesivos sincronismos y que busca siempre buenas situaciones de tiro para (2), nuestro mejor lanzador. □



LA SERIE DEL TIRADOR

Por **KELVIN SAMPSON** (Coach Washington State University)

En la WSU hemos desarrollado un sistema de ataque que permite a nuestro mejor tirador disponer de una inmediata oportunidad de anotar, asimismo, disponer de un eficaz inicio de juego en nuestro passing game. Este inicio del passing game no sólo permite una posibilidad de anotar a nuestro mejor tirador sino también de crear buenas situaciones del 1c1 en el poste para (4) y (5). Si no podemos aprovechar ninguna de estas posibilidades, seguimos en nuestro juego de conjunto.

En nuestro ejemplo, el tirador será (2). En el doble bloqueo, *diagrama 1*,

(4) estará en la posición baja mientras (3) estará preparado para poder cambiar de sitio con (1). (2) decide

por donde salir, *diagrama 2*.

En el *diagrama 3*, (2) se decide por el doble bloqueo y recibe de (1).





Mientras tanto (3) deja su posición y aprovecha el bloqueo de (1) para colocarse en posición frontal. (1), después de bloquear, sigue para formar una doble pantalla con (5). Ahora tenemos a (2) y a (5) aislados en el lado izquierdo, *diagrama 4*.

Si (2) decide salir por el bloqueo simple de (5), *diagrama 5*, (1) le pasa y va a bloquear a (3) y luego se queda para un doble bloqueo con (4). Este esquema ofensivo permite

tres opciones a nuestro tirador:

- 1) puede tirar
- 2) recibir el balón y jugar interior con (4) o (5) en el poste bajo
- 3) efectuar un movimiento de corte sobre (5) y realizar un «curl» alrededor de (4) y (1) y recibir en el tiro libre para un tiro fácil, *diagrama 6*. □



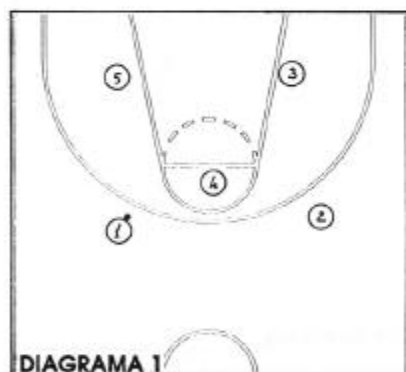
BALONCESTO FEMENINO EN ESPAÑA (III)

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

Bastantes de los principios de ataque que vamos a desarrollar en este artículo, tienen cierta semejanza con los vistos en el artículo anterior (Revista Clinic nº 12), que trataba sobre ataque individual.

Ataque con tres altas

La colocación de las jugadoras es según el *diagrama 1*.



Movimiento del balón: Las jugadoras (1) y (2) juegan cada una en un lado del ataque. En este caso el movimiento exterior del balón se realizará entre las jugadoras (1), (2) y (4). Esta última será el punto de unión entre los dos lados del ataque y, por supuesto, un enlace para el juego interior de los postes bajos. (*Diagramas 2 y 3*).

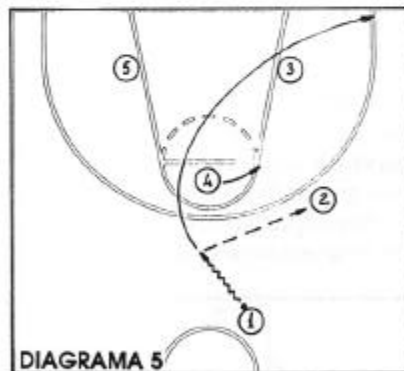
Las jugadoras (1) y (2) juegan en el mismo lado, realizando una sobre-



carga en el ataque. (*Diagramas 4 y 5*).

Objetivos

Es obvio que si jugamos con tres jugadoras dentro de la zona, tenemos que intentar meter el balón dentro. Contra zona normalmente los balones que entran al poste alto son



difíciles de defender si la persona que recibe tira bien. En este caso, además de una buena posición de tiro, el balón está en muy buenas condiciones de jugar con el poste bajo.

Las dos jugadoras exteriores van a jugar siempre dispuestas a meter el balón dentro y muy atentas a leer la defensa que se encuentra delante.

Si la defensa juega muy cerrada tienen que tirar a canasta y deberán mover el balón apoyándose en (4) para conseguir tiros cómodos de ellas o de (4) que se abre fuera. (Diagramas 6, 7, 8 y 9).



DIAGRAMA 6



DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9

Si la defensa sale a los tiros exteriores, las jugadoras de fuera estarán buscando las opciones de pasar a las jugadoras colocadas en el interior de la zona. Es importante que estas jugadoras, y en combinación con (4), vean los movimientos de balón necesarios para hacer llegar éste al poste bajo. Contra zona, el juego poste alto-poste bajo, bien jugado da un resultado muy bueno. (Diagramas 10, 11, 12, 13 y 14).



DIAGRAMA 10



DIAGRAMA 11



DIAGRAMA 12

Una de las claves es sacar el mayor número de veces posible a las defensoras de abajo en la zona a tapar tiros de fuera.

Las jugadoras que forman el triángulo tienen que coordinar su trabajo de ganar la posición con el



DIAGRAMA 13



DIAGRAMA 14

movimiento exterior del balón.

La jugadora que está en el poste alto, además de ganar la posición en la línea de tiros libres para tirar o jugar una entrada a canasta, deberá ser capaz de ver y pasar correctamente la pelota a las jugadoras en los postes. Esta misma acción la tendrá que hacer abriéndose a la línea de 6' 25. Una jugadora alta, capaz de tirar bien de lejos y de pasar bien aprovechando su envergadura, plantea un serio problema a la defensa. Esta jugadora deberá observar atentamente que parte del ataque no cubre la defensa. Con la amenaza de su tiro y el pase interior, tendrá que sacar balones para tiros exteriores cuando el otro equipo permanezca muy cerrado. (Diagramas 15, 16 y 17).



DIAGRAMA 15



Deberá estar muy atenta a recibir el balón del poste bajo. (Diagramas 18 y 19).

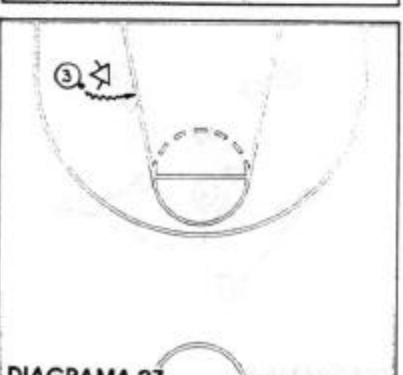
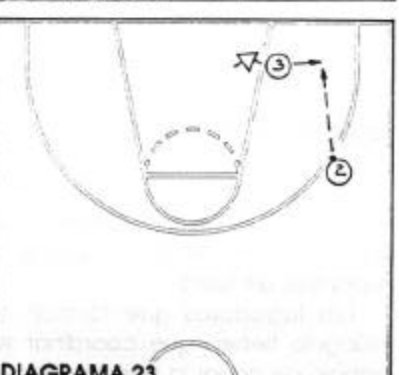
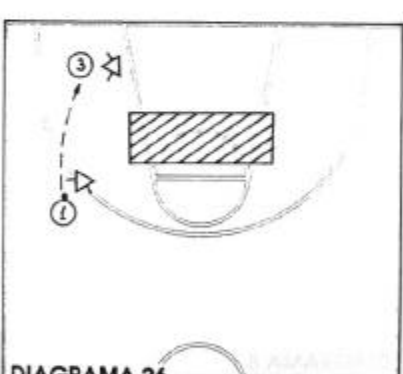
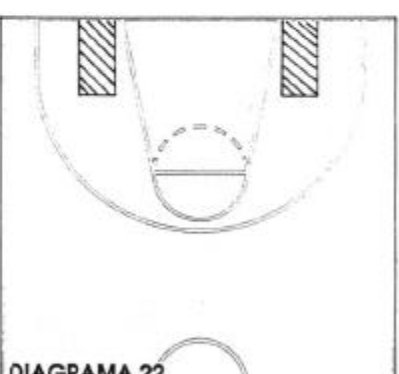
Las jugadoras que están en los postes bajos deben buscar la posición mejor para recibir, y ésta no siempre es de espaldas a la canasta y estáti-

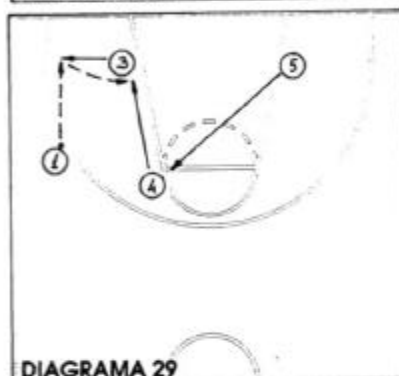
cas. Hay ocasiones en que debe recibir cortando la zona, aprovechando los huecos que deje la defensa zonal. (Diagramas 20 y 21).

Otra opción que deben aprovechar es la de jugar abiertas en las posiciones denominadas «OFF SET».

(Diagrama 22).

Esta colocación es muy útil siempre que se domine el tiro a canasta de 4-5 metros. Es una situación que debe incitar la duda en la defensa: ni está abierta ni está de espaldas. (Diagramas 23 y 24).





Obliga a movimientos mayores a la defensa si quiere tapar el tiro, y a la vez deja huecos más amplios dentro para posibles cortes. (Diagrama 25 y 26).

Si la defensa opta por jugar muy encima, hay una muy buena opción

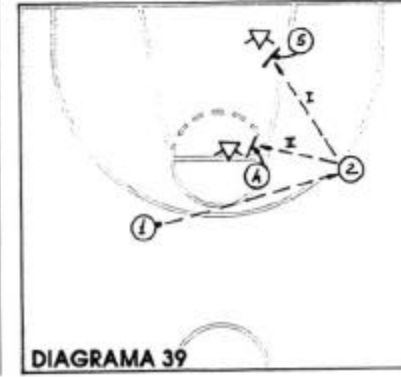
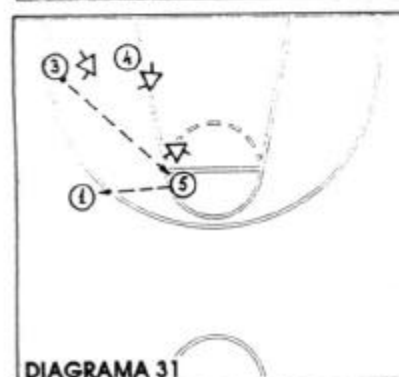


de 1c1 de cara a la canasta. Esta opción es muy aprovechable por jugadoras no muy altas para jugar por dentro, que tiene buen tiro y son rápidas. (Diagramas 27 y 28).

Podemos incluir un sistema de rotación entre las jugadoras que forman



el triángulo interior; cuando uno de los postes bajos se abre y recibe la pelota, el poste alto debe reemplazar y ocupar la posición que dejó libre: en el mismo período de tiempo, el poste bajo ocupará el poste alto. (Diagramas 29, 30, 31 y 32).



Si no se logra tirar en ninguna de estas opciones haremos la rotación, siguiendo el principio de coger el hueco la misma jugadora, en este caso la (4). Diagrama 33. Si (4) optase por abrirse, se repetirá la primera rotación. (Diagrama 34).

Sincronización exterior-interior

Está claro, como hemos visto en varios ejemplos, que es muy importante que las jugadoras exteriores e interiores se muevan coordinadamente, tanto en el espacio como en el tiempo (TIMING). Debemos intentar con cada acción el provocar que si una posición de tiro es tapada haya un hueco dentro y a la inversa, si los huecos interiores son cerrados, que tengamos una posición exterior apta para un buen tiro de fuera.

Tenemos algunos medios tácticos que nos ayudan a lograr el objetivo que estamos comentando en este punto.

Uno muy útil son los bloqueos. Las jugadoras interiores, si se anticipan un momento al pase, pueden bloquear la salida de la defensa a tapar un tiro. (Diagramas 35, 36, 37 y 38).

Esto da la ventaja adicional que al bloquear, la jugadora tiene la posición ganada a la defensa para un



posible pase a la continuación. (Diagramas 39 y 40).

Ocasionalmente también se puede introducir algún bloqueo directo. Por ejemplo el del diagrama 41, con el objetivo de lograr un tiro frontal o un pase para un tiro exterior si hay ayuda de la jugadora que defiende arriba. Si la ayuda viene de la jugadora del centro, debe buscarse el pase a la jugadora interior del lado donde estaba el balón, diagrama 42. Si la ayuda la hace la jugadora de abajo del lado contrario, debe buscarse el pase al poste bajo del lado

hacia el que viene el balón, que debe buscar el hueco más idóneo para recibir el pase, diagrama 43.

También debemos incluir las pantallas que realizan los postes bajos. Esta acción se produce normalmente en las sobrecargas que se producen al cambiar una jugadora exterior su lado de juego (Ver diagramas 4 y 5).

Las jugadoras exteriores, como ya hemos comentado anteriormente, deben colocarse y mover el balón de tal manera que hagan salir el mayor número de veces a las jugadoras de la parte de abajo de la zona (diagramas 44 y 45). Lógicamente, una defensa zonal bien entrenada soluciona este problema ajustándose, pero también es cierto que la desequilibra y le obliga a moverse más y más rápidamente, lo que facilita el que se equivoquen en los ajustes o no lleguen.

Para atacar con tres jugadoras en la zona no es necesario que sean tres grandes pivots. La altura en este ataque puede ser compensada con buen tiro, buenos movimientos sin balón y rapidez. Lo que sí es imprescindible es que estas tres jugadoras vayan fuerte y siempre al rebote de ataque. □



DIAGRAMA 40



DIAGRAMA 42



DIAGRAMA 44

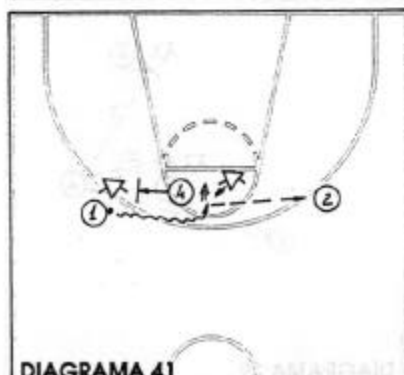


DIAGRAMA 41



DIAGRAMA 43



DIAGRAMA 45

Ahora el Clinic en casa

COACH TO COACH

Versión en castellano

Otra iniciativa de



en colaboración
con la



Los más importantes entrenadores
norteamericanos cuentan sus
secretos y su filosofía del basket

CHUCK DALY
PAT RILEY
BERNIE BICKERSTAFF
JOHN McLEOD
RICK PITINO
JIMMY RODGERS
MIKE FRATELLO

Pedidos a:

ASOCIACION ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES DE BALONCESTO

Jorge Juan, 82 - 5ª 1ª - 28009 MADRID
Teléfonos: (91) 575 35 65 - 575 21 81

COACH TO COACH

THE ULTIMATE CLINIC ON THE ART OF COACHING



TARJETA DE PEDIDO

Nombre y Apellidos:

Domicilio:

Población:

Teléfono:

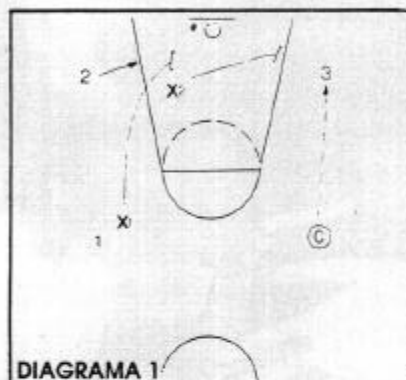
Deseo recibir la cantidad de ☐

Vídeo/s **COACH TO COACH** contrareembolso
por el precio de 4.000 Pts./u. + gastos de envío.

EJERCICIOS EN PROGRESION

PARA ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO (VI)

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

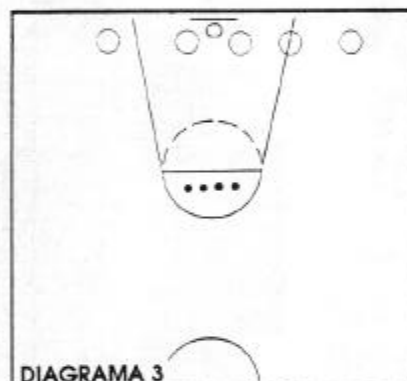


Ejercicio de ayuda y cambio, *diagrama 1*. El entrenador (C) inicia este ejercicio después de controlar las posiciones en la cancha de (1) y (2) intentando pasarle el balón. Este pase no debe ser posible por la presión de (X1) y (X2). Cuando (3) recibe el balón, intenta la penetración por la línea de fondo; es entonces cuando (X2) debe ir a cerrarle el paso mientras (3) intentará un pase picado a (2) por la misma línea de fondo. (X1) y (X2) vuelven a sus posiciones iniciales. Si el entrenador inicia a botar se realizan movimientos de ayuda y recupera. Si hay pase a (1), éste intenta pasar a (2) consiguiendo así la misma situación. Invertida.

En el *diagrama 2* realizamos un

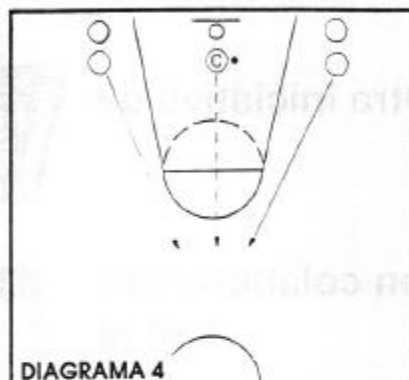


ejercicio de 2c1. Se divide el campo en dos partes, y a los jugadores en grupos de aleros, pivots y bases o por altura. (0) ataca contra dos defensores. Hay que intentar superarlos en velocidad enseñando a proteger el balón. Si el balón supera a los defensores, hay que parar y esperar. Al final del campo, cambiar las posiciones.

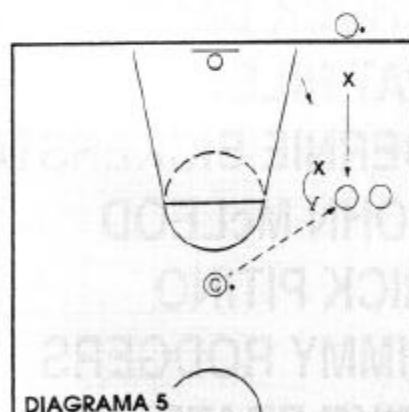


En el *diagrama 3* se colocan cinco jugadores en la línea de fondo y cuatro balones en la línea de tiro libre. Los jugadores, a una señal, deben intentar coger un balón e ir botando hacia la otra canasta hasta que el entrenador lo indique. Quien no coge el balón, debe intentar robarlo a un compañero. Los jugadores disponen de 30 segundos de tiempo para recuperar un balón. Los que encestan salen del campo hasta llegar a la situación final de 1c1. Si el defensor es el mismo que inicialmente se quedó sin balón, se le penaliza. Es un ejercicio de reflejos, anticipación y coordinación.

En el *diagrama 4* realizamos un ejercicio de defensa. El entrenador hace rodar el balón hacia medio campo. Los primeros jugadores de cada fila intentan recuperarlo. Quien

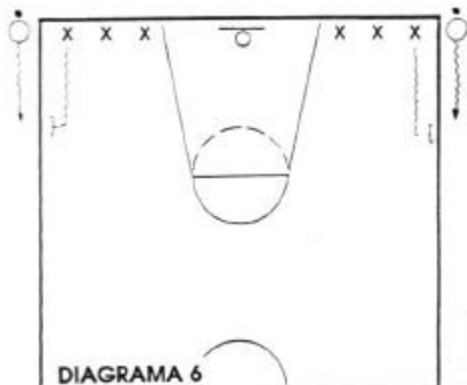


alcanza el balón se convierte en atacante y el otro en defensor; se juega 1c1 en la canasta contraria. Al finalizar el ejercicio, cambiarán las posiciones y volverán hacia la salida. El entrenador se colocará en posición de poste alto en función de apoyo y cuando lo pida, recibirá un pase del atacante, quien a su vez cortará hacia canasta para recibir y concluir con una bandeja.

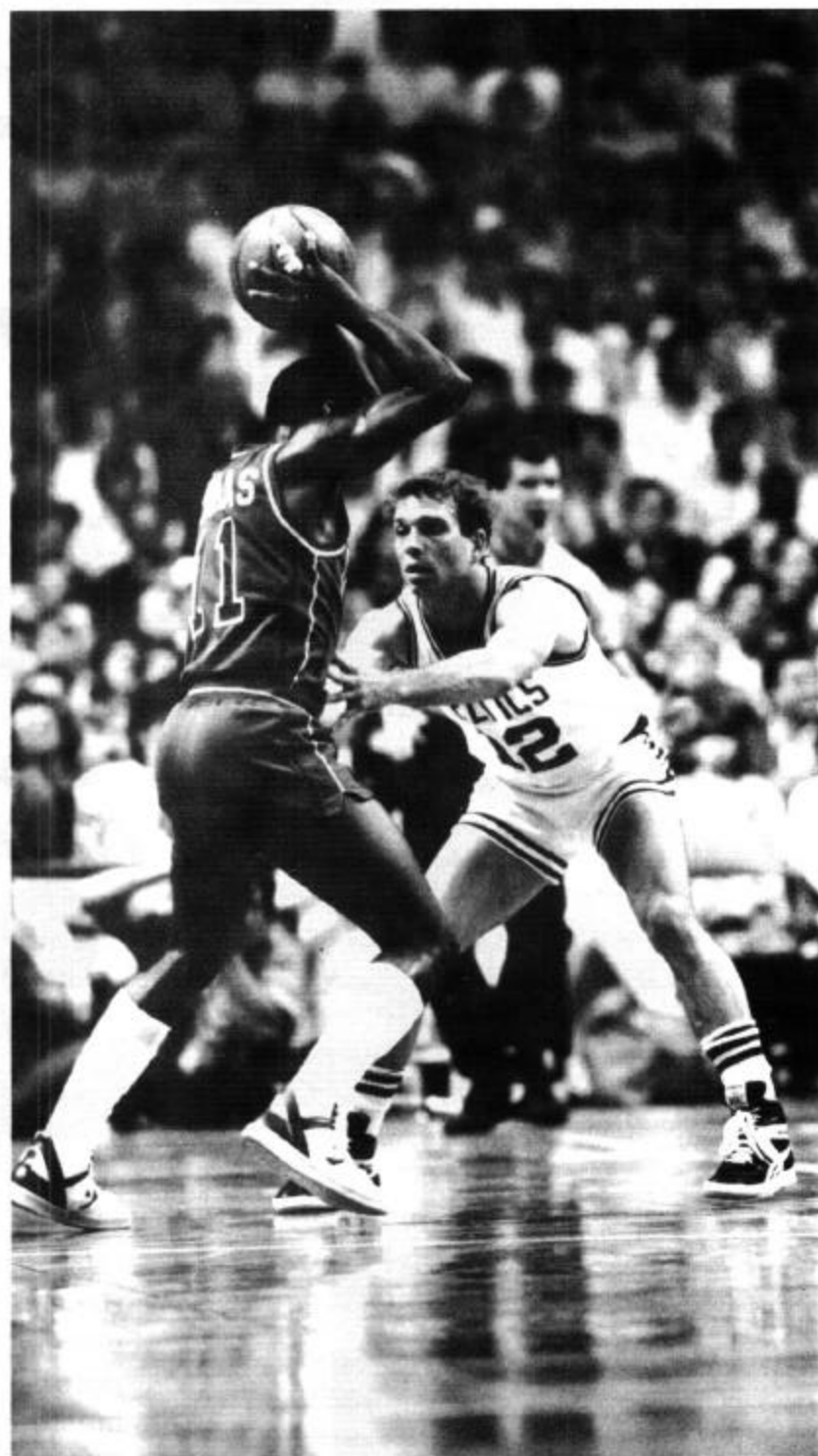
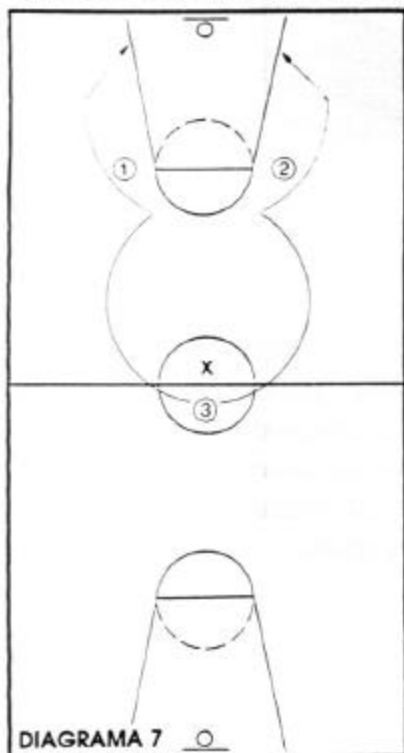


En el *diagrama 5*, se realiza un ejercicio para obstaculizar el pase. El defensor debe estar en la posición «balón-yo-tu», en línea. El entrenador realiza cinco pases a cada atacante. La finalidad del ejercicio es la si-

guiente: a) que el escolta atacante esté siempre en la correcta posición; b) tener una buena visión de juego; c) buscar la puerta atrás (back door); d) buscar todas las reacciones posibles de la defensa en cada movimiento de ataque (reactividad).



En el *diagrama 6*, los defensores están en la parte interior del campo. Los atacantes, con balón, en la parte exterior. Los atacantes pueden como máximo realizar seis botes e intentarán ganar a los defensores entrando en el campo. El fin de los defensores es impedir que los atacantes entren. El driblador podrá realizar fintas, cambios de velocidad, etc. El ejercicio se desarrolla a todo campo y cuando se llega al final se cambian

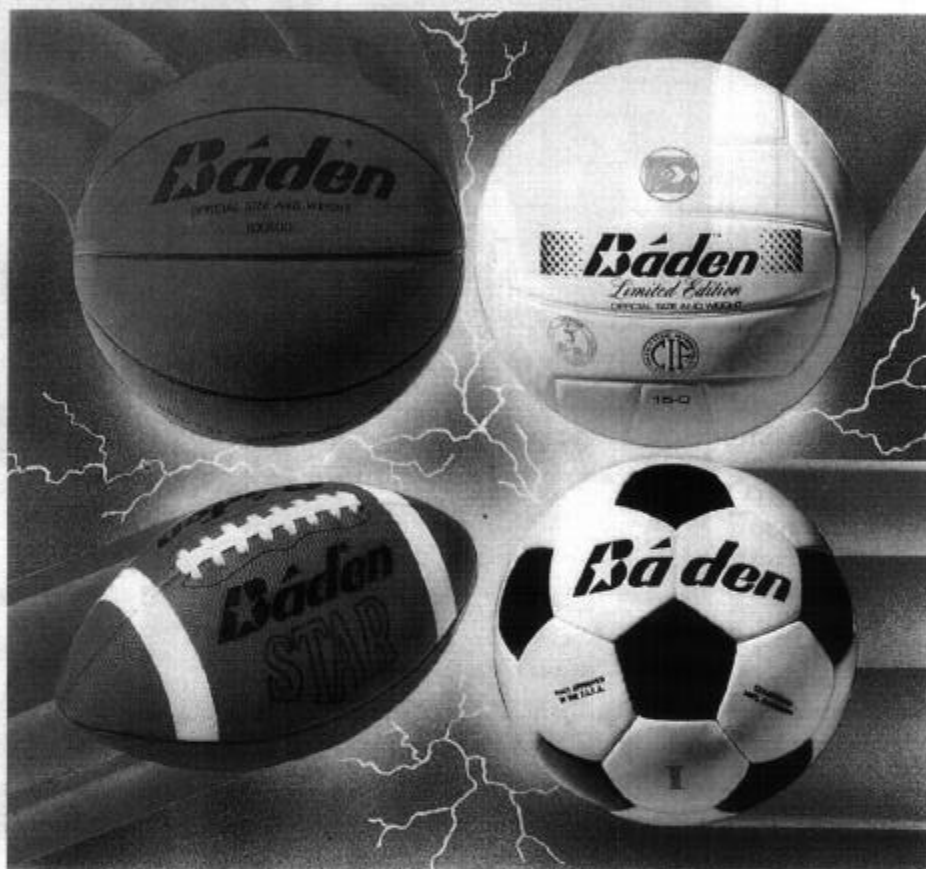


las posiciones. Si se supera a la defensa, se para la acción y se vuelve a reiniciar en el lugar donde se ha superado al defensor; así hasta el final.

En el *diagrama 7*, (1) y (2) están en el poste alto en las esquinas superiores del área, con el balón. (3) debe intentar que su defensor se quede en uno de los bloqueos y para ello pue-

de realizar fintas, cambios de velocidad, de dirección y cualquier otro movimiento para desmarcarse. El jugador en el poste alto intentará ayudar al atacante preparando bloqueos y dando el balón al atacante enseguida que puede. El defensor debe seguir defendiendo hasta que (3) anota. □

Baden®



BOBBY KNIGHT

Entrenador de la Selección Norteamericana en los Juegos Olímpicos de Los Angeles 1984

«He elegido BADEN para mi programa en la universidad de Indiana porque estoy plenamente convencido de que es el mejor balón que puede encontrarse en el mercado»

ACEBSA

Iradier, 37 - 08017 BARCELONA

AYUDA Y RECUPERACIÓN: ROTACIÓN Y TRAP

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

El tema que vamos a tratar en este artículo es el de la ayuda y recuperación, la difícil colaboración entre dos defensores y la rotación defensiva.

Presión sobre el balón; trabajo antes con las piernas y después, únicamente después, con las manos y los brazos para quitar al atacante cualquier referencia. Esta es la base de cada regla defensiva. Y justamente para mantener esta presión, para tener en cada ocasión una buena seguridad contra el atacante con balón, se llega a la defensa del equipo: ayudas y sucesivas rotaciones. El balón debe ser dirigido siempre hacia las líneas; dejar al atacante penetrar por el centro permite dos líneas posibles de pase, lo que significa más facilidad para castigar a cualquier rotación defensiva ya que faltará la ayuda de la línea de fondo y dejará dos pases posibles hacia adelante fáciles de efectuar, pases corrientes y sin peligros para el atacante, *diagrama 1*.

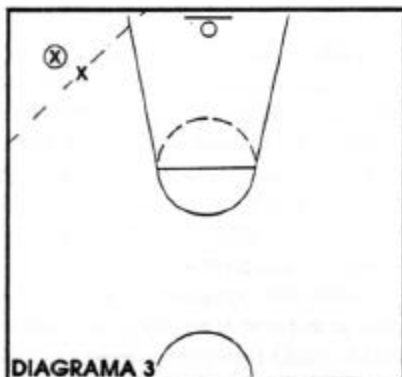
Forzar el balón hacia las líneas

a) hacia la línea lateral: queremos esto cada vez que el atacante no es el último, o sea cuando entre el balón y la línea de fondo hay otro atacante,



diagrama 2.

b) hacia la línea de fondo: el balón está en posesión del último jugador y está por debajo de la línea del tiro libre; estos son los dos requisitos para forzar hacia la línea de fondo. Cuando el balón está en esta situación quiero que los jugadores griten: «esquina». Quiero que el rival tenga una única posibilidad: botar hacia la línea de fondo quitándole las opciones de pase o tiro.



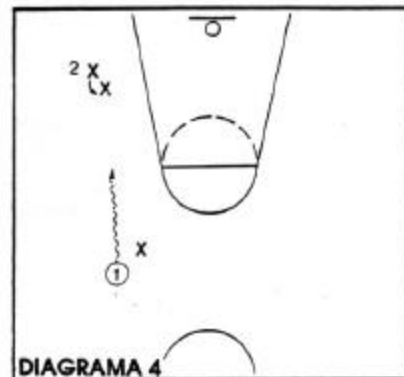
El hecho de avisar debe servir al defensor para situar la posición del atacante y definir su posición defensiva y no tiene por qué ser una manera de defenderse de la iniciativa del atacante, *diagrama 3*.

Nuestra defensa tiene pues estos dos puntos de referencia: línea lateral y línea de fondo, como dos distintas posibilidades de ayuda y rotación defensiva.

Nuestra defensa tiene como principal objetivo no ser pasiva sino que debe «atacar» al atacante de forma que hasta en las situaciones de desventaja, de mucha dificultad, la defensa tiene una iniciativa propia y no se limita únicamente a contener sino que intenta darle la vuelta a la situación de desventaja con una agresividad continuada hacia el ataque, obligándole a pensar, a elegir alternativa distintas a las habituales ante la iniciativa de los defensores.

A) balón por arriba del tiro libre y con otro atacante en el lado fuerte; en esta situación, dos son las reglas que los jugadores deben seguir:

«Abrir y cerrar», *diagrama 4 y 5*. El defensor del atacante en el ala (X2), cuando se da cuenta de la tentativa de penetración del base, se abre saltando perpendicularmente a la línea de penetración para disuadir la continuación del atacante, y después se «cierra» anticipando su propio atacante. «Abrir y cerrar» tiene como objetivo el de obligar a pensar al atacante, a preocuparle, a quitarle



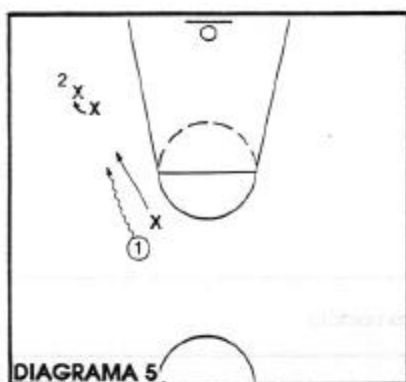


DIAGRAMA 5

una buena referencia.

«Cambio», *diagrama 6*. Si el atacante que penetra ha superado (X1), soy contrario a la ayuda y recuperación de (X2) porque el atacante con facilidad puede entrar y sacar el balón ya que se encuentra en una situación de control total del movimiento ofensivo. Por ello, para darle la vuelta a esta situación de desventaja, intento que (X2) ataque la penetración, salte para pararla y grite al compañero: «vete», que es la señal para que éste corra rápido a defender a (2).



DIAGRAMA 6

B) balón al último atacante. En esta situación la defensa quiere dominar la situación y a la señal de «esquina», los cinco defensores tienen un único objetivo: parar el balón en la línea de fondo, *diagrama 7*. (X1) obliga hacia la línea de fondo; (X3) se desplaza en el lado fuerte y (X2) impide el pase de vuelta más sencillo. Si (1) sigue botando hacia el fondo, entonces se desarrolla la rotación defensiva, rotación que deseamos no porque necesaria por la situación de peligro, sino porque la ayuda que llegará desde la línea de fondo tiene



DIAGRAMA 7

como objetivo el dar la vuelta a la situación desde una teóricamente sencilla penetración hasta un «trap» de la defensa. (X3) abandona cualquier responsabilidad hacia su atacante, grita «área», que es la señal para que empiece la rotación en el lado débil y para avisar a (X2) que desde una posición cerrada se abrirá mirando al balón, que está encerrado en un trap, y leerá el pase de salida que intentará (1), *diagrama 8*.

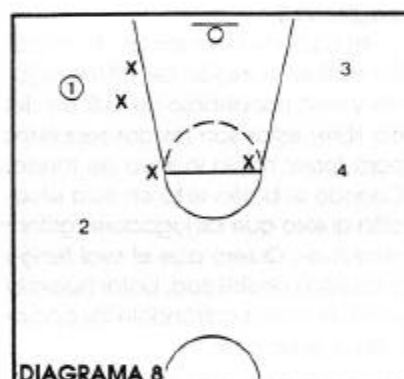


DIAGRAMA 8

Pienso que sea imposible, o como mínimo muy difícil, dictar unas reglas rígidas sobre la actuación de los defensores en el pase de salida. Quiero que los jugadores mantengan la agresividad, lean los movimientos del ataque y, hablando entre ellos, escojan la opción que más le convenza. Sólo doy dos puntos de referencia: si el pase sale hacia el mismo lado, cada defensor vuelve con su atacante inicial; si el pase va al lado contrario en diagonal, (X3) vuelve a la posición de la esquina, cualquiera que sea el atacante que la ocupe, mientras (X4) salta hacia la prolongación del tiro libre y no ataca al propio atacante directamente sino



DIAGRAMA 9

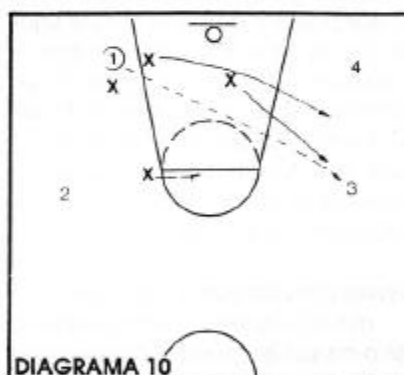


DIAGRAMA 10

su área de movimiento, *diagramas 9 y 10*. ¿Es muy complicado todo esto, y quita, además, la indispensable responsabilidad individual? Es una duda que hay que verificar cada día con nuestros jugadores, pero el objetivo es todo lo contrario de la pregunta: tenemos que ofrecer reglas para mantener la iniciativa, aunque sea defendiendo, para obligarles a escoger en situaciones difíciles, ahí donde se puede apreciar y fomentar la correcta personalidad del jugador. □

PHOENIX SUNS: ATAQUE INDIVIDUAL

Por **FABRIZIO FRATES** (Entrenador Clear Cantú)

Me parece muy interesante la situación de ataque que desarrolla Phoenix Suns con continuidad y fluidez. El principio fundamental del juego es... Kevin Johnson, un base joven que es aprovechado al máximo por su juego variado con muchas penetraciones y por su gran talento atlético.

La colocación de los jugadores es simple: el mejor jugador, Tom Chambers, se sitúa en el poste alto; el mejor tirador, Jeff Hornacek, en el lado contrario, mientras en el lado del balón el pivot Mark West y el alero Kurt Rambis forman un stack, *diagrama 1*.



Ken Johnson inicia el juego botando y aprovechando el bloqueo de Chambers en la parte superior del área. En el momento del bloqueo, Johnson cambia de velocidad e inicia una de sus penetraciones. A partir de aquí inician las distintas variantes según como reacciona la defensa y es cuando se ve la gran capacidad del base para leer la situación. La defensa puede reaccionar de distintas formas: por ejemplo, en el *diagrama 2*, puede jugar un «help and recover» entre el defensor de (4) y el de (1). Boston Celtics hacía esto. La contramedida de Johnson era



dúplice: un dribling hacia atrás y luego la penetración para aprovechar el momento de la recuperación defensiva, o un rápido 2c2 con Chambers, *diagramas 3 y 4*. Algunos equipos preparan la ayuda sobre (4), *diagrama 5*, pero cuando es así,



Chambers se desliza y va directamente a canasta sin bloquear.

Otros equipos han organizado un cambio agresivo y sistemático entre el defensor de (1) y el de (4). Ello sirve para frenar la penetración de Kevin pero la defensa es castigada porque Chambers enseguida se sitúa en el poste bajo y recibe directamente de Johnson o de Hornacek. La ayuda puede llegar también del defensor de Jeff. Aquí ya es una elección estadística: ¿es mejor un tiro de fuera de Hornacek o uno de abajo de Johnson? Otra solución adoptada es cuando el defensor de Hornacek se cierra y el balón vuelve a Jeff: éste coge a contrapié a su defensor y con una acción de finta, penetración, parada y tiro casi siempre soluciona.

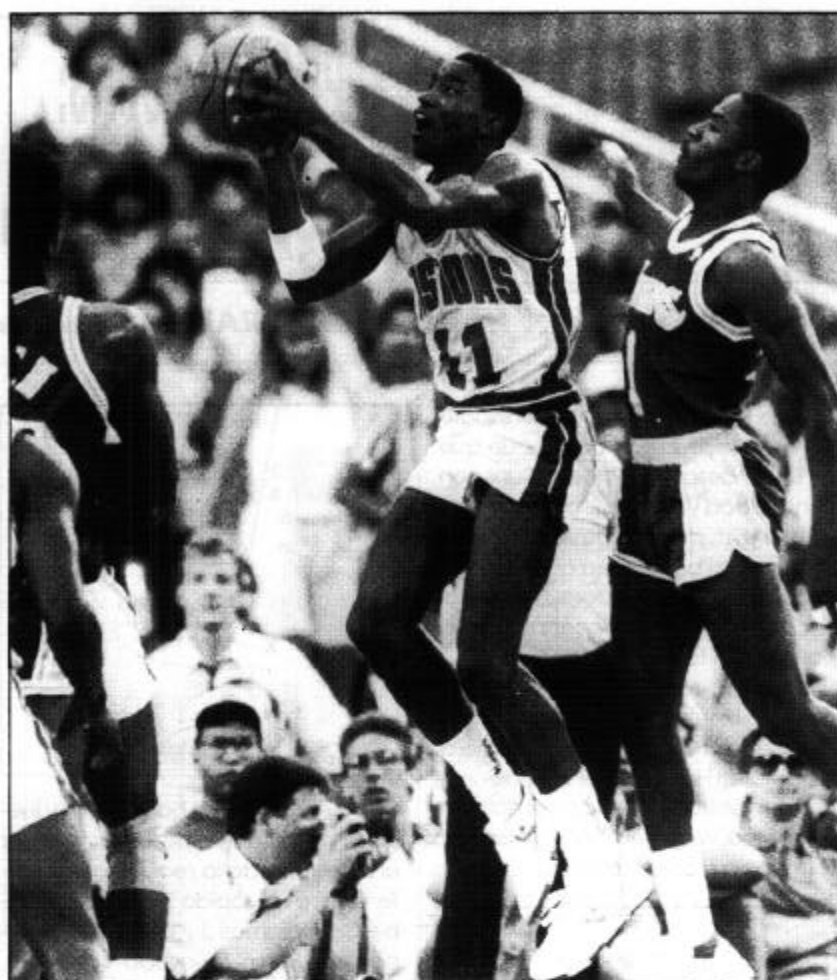




diagramas 7 y 8.

La ayuda, finalmente, puede llegar del defensor central: se mantiene una fuerte anticipación sobre Horacek para que no reciba y se forma una rotación entre los tres defensores (X5), (X1) y (X4). En esta situación son muchas las oportunidades de tiros debajo de West o de palmeos sobre el tiro de Johnson, *diagrama 9*.

Hay quien escoge la siguiente opción: defender muy fuerte a Johnson para que se vaya por el lado del stack, *diagrama 10*. Al margen de las soluciones ideadas para este lado (apertura del stack y balón interior), en ocasiones Kevin aprove-

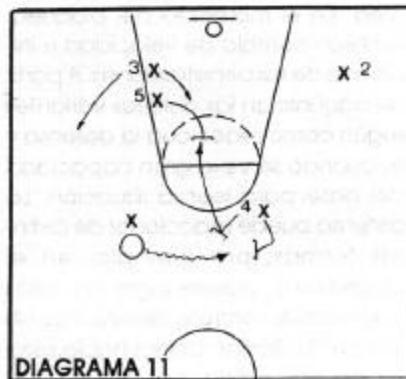


cha la posición «forzada» de su defensor para pasar a Chambers que «salta» hacia afuera y luego corta fuerte hacia canasta.

La mejor defensa es la que ideó Pat Riley y los Lakers, que organizaron un trap muy agresivo sobre el balón por parte de Magic y Green, dos jugadores muy altos, que en muchas ocasiones han quitado la visión para efectuar un pase rápido dentro o aprovecharse de la rotación defen-

siva que dejaba un momento libre a Rambis en la esquina, un sitio donde este jugador no creaba peligro, *diagrama 11*.

Es, como habéis podido apreciar, un juego simple a primera vista, pero en realidad complejo y bien estructurado aprovechando las características de sus jugadores. El mérito para Cotton Fitzsimmons, un técnico que hace dos años fue elegido el mejor del año de la NBA. □



PSICOLOGIA APLICADA AL BALONCESTO: EL CONTROL DE LA ACTIVACION A TRAVES DEL ENTRENADOR (I)

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

La activación general del organismo se encuentra estrechamente relacionada con el rendimiento deportivo y de ahí la importancia de que sea tenida en cuenta si se pretende que los jugadores a nuestro cargo rindan al máximo de sus posibilidades físicas y técnicas. El entrenador, a través de su actuación, puede influir, en una considerable medida, en el nivel de activación de sus jugadores teniendo a su alcance, por lo tanto, la posibilidad de controlar hasta cierto punto, un factor tan decisivo.

El pasado mes de mayo, fui invitado a desarrollar este interesante tema por la Consejería de Cultura, Educación y Deportes del Principado de Asturias y la Universidad de Oviedo, dentro de un ejemplar curso multidisciplinar para entrenadores nacionales de diferentes especialidades deportivas. El contenido de ese trabajo, convenientemente adaptado al contexto de esta sección de Psicología de CLINIC, será presentado, a partir de éste, en los próximos números de la revista. A continuación nos referiremos al concepto de activación y a la relación que parece existir entre ésta y el rendimiento deportivo y, en sucesivas colaboraciones, a los factores que pueden contribuir al nivel de activación, las vías a través de las cuales el entrenador puede controlar la activación de los deportistas a su cargo, los objetivos concretos para el control de la activación y algunas estrategias para llevar a cabo dicho control.

El término activación, en el contenido del deporte, suele ser sinónimo de excitación, tensión, aceleración, agitación, estado de alerta, ansiedad, expectación, deseo, impulso,

nerviosismo, actividad mental, etc. La activación general del organismo, en líneas generales, sería un continuo que se extendería desde el sueño más profundo hasta un estado de máxima excitación. Entre estos dos extremos, se situarían distintos niveles de activación, más o menos elevados según estuvieran más o menos cerca de uno u otro extremo.

Desde el punto de vista cuantitativo, cada deportista puede utilizar una escala subjetiva entre 0 y 10 puntos para identificar los distintos niveles de activación que puede llegar a experimentar, siendo 0 la ausencia total de activación y 10 la máxima activación posible. Desde el punto de vista cualitativo, podrían tenerse en cuenta diversas cuestiones pero nos limitaremos a dos: por un lado, el sistema de respuesta mediante el que se manifiesta la activación y, por otro, el carácter «positivo» o «negativo» de ésta.

En cuanto al sistema de respuesta, la activación, en algunos casos, se manifiesta predominante a nivel fisiológico, mientras que, en otros, se expresa fundamentalmente a nivel cognitivo o mental; lógicamente, entre estos dos grupos aparecen numerosos casos en los que la activación se muestra de ambas maneras. Debe quedar claro que estamos refiriéndonos a la experiencia subjetiva del deportista y no a medidas objetivas de la activación. Si utilizáramos éstas, encontraríamos probablemente tanto índices fisiológicos como cognitivos de activación en todos los deportistas, aunque quizá hallaríamos diferencias individuales entre las variables fisiológicas y cognitivas más destacadas. Sin embargo, lo que nos interesa con vistas

al posterior control del grado de activación es la experiencia subjetiva de cada deportista, es decir, como percibe cada deportista la experiencia de su propia activación. ¿La percibe, fundamentalmente, a través de sensaciones corporales diversas como la tensión muscular, las palpitaciones del corazón, la contracción o sensación de «hormigueo» en el estómago, los temblores en las piernas, etc. (activación fisiológica), la percibe sobre todo mediante pensamientos, auto-diálogos internos, imágenes mentales, etc. (activación cognitiva o mental) o la percibe por ambas vías?

Por lo que respecta al carácter «positivo» o «negativo» de la activación, en líneas generales, el primero se caracterizaría por el impulso hacia el resto, la motivación de logro, el deseo de alcanzar metas difíciles, mientras que el segundo estaría determinado por el miedo al fracaso, la amenaza de lo desconocido, la incertidumbre de posibles consecuencias negativas de un mal resultado, etc. Es evidente, que aún cuando el nivel de activación desde el punto de vista cuantitativo pudiera ser el mismo (por ejemplo 7 en la escala subjetiva 0-10 del deportista), no será igual que esta activación sea predominantemente «positiva» o caracterizada por el deseo del resto, que «negativa» o caracterizada por el miedo al fracaso. Más adelante comentaremos con más detalle la importancia de esta distinción cualitativa entre activación «positiva» y «negativa».

Para finalizar este apartado, queremos destacar la importancia que tiene el que el deportista aprenda a detectar el grado de activación de

su organismo tanto a nivel cuantitativo (utilizando, por ejemplo, una escala subjetiva entre 0 y 10) como a nivel cualitativo (observándose cuidadosa y metódicamente con el fin de conocer los indicadores fisiológicos o cognitivos más destacados en su caso y el carácter «positivo» o «negativo» de su activación). Este conocimiento, lo más preciso posible, sobre la propia activación, resultará fundamental a la hora de intentar ejercer el control más adecuado sobre ésta.

Relación entre activación y rendimiento deportivo

Para intentar explicar la relación existente entre la activación general del organismo y el rendimiento deportivo, se suele apelar (e.g. Carron, 1980; Buceta 1985a; Landers y Boutcher, 1986) a la hipótesis de la U invertida propuesta en 1908 por Yerkes y Dodson. Según esta hipótesis, representada en la figura-1, tanto la ausencia o nivel mínimo de activación como la activación demasiado elevada perjudicarían al rendimiento del organismo, mientras que un cierto nivel de activación favorecería el máximo rendimiento de éste. En relación específica con el rendimiento deportivo, la hipótesis ha recibido el apoyo científico de algunos estudios (e.g. ver Bunker y Rotella, 1980) junto a resultados contradictorios en otros casos (e.g. López-Pérez y Buceta, 1987) que aconsejan una mayor profundidad en el estudio de este tema. En cualquier caso, con la conveniente cautela y a la espera de nuevos datos, ha sido ampliamente aceptada por investigaciones y especialistas en este campo, constituyendo la base desde la que se diseñan y ponen en práctica las distintas estrategias para el control más apropiado del nivel de activación de los deportistas con vistas a alcanzar su máximo rendimiento.

Partiendo, pues, de la hipótesis de la U invertida, un nivel de activación bajo propiciaría un rendimiento también bajo, a través de consecuencias como las que pueden encontrarse en la tabla-1. El rendimiento sería mejor a medida que la activación fuese aumentando, alcan-



FIGURA-1. Relación entre el nivel de activación general del organismo y el rendimiento deportivo según la hipótesis de la U invertida.

Un nivel bajo de activación parece favorecer un rendimiento también bajo. En la media que la activación aumenta, el rendimiento también aumenta hasta alcanzarse el rendimiento más alto coincidiendo con un nivel de activación moderado que se considera el nivel óptimo. Si la activación continúa aumentando, por encima de este nivel óptimo, el rendimiento comienza a disminuir hasta poder alcanzar niveles muy bajos en presencia de una activación muy elevada.

zándose el máximo rendimiento en presencia de un determinado nivel de activación, considerado como «nivel óptimo», que favorecería una serie de funciones que parecen esenciales para rendir a un alto nivel (ver tabla-1). Sin embargo, si la activación continuase aumentando por encima de este «nivel óptimo», sus efectos sobre el organismo (ver tabla-1) contribuirían a que el rendimiento fuese deteriorándose hasta llegar a ser considerablemente defectuoso.

¿Y cuál es, exactamente, este nivel óptimo de activación que favorece el rendimiento más elevado? La respuesta a esta pregunta, obviamente, no es tan simple como nos gustaría a todos que fuera, pero, aunque compleja, puede llegar a encontrarse si se busca convenientemente.

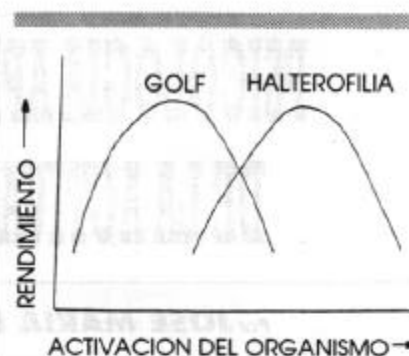


FIGURA-2. Hipótesis de la U invertida teniendo en cuenta distintos deportes (Landers y Boutcher, 1986). En líneas generales, el máximo rendimiento en deportes que exigen una mayor toma de decisiones, habilidad y precisión (como por ejemplo el golf) requiere un nivel de activación general menor que el máximo rendimiento en deportes que, fundamentalmente, exigen esfuerzo físico (por ejemplo, la halterofilia).

En primer lugar, tal y como hemos señalado en un escrito anterior (Buceta, 1989a), la curva que describe la U invertida parece depender tanto del tipo de tarea deportiva a realizar como de las caracte-



FIGURA-3. Hipótesis de la U invertida teniendo en cuenta distintos tipos de tareas dentro del mismo deporte: diferencias presumibles en el baloncesto entre tareas ofensivas (que requieren, fundamentalmente, toma de decisiones, habilidad y precisión) y tareas defensivas (que exigen, en una gran medida, esfuerzo físico). (Buceta 1988a).

TABLA-1. Algunas consecuencias de los distintos niveles de activación general del organismo antes y durante la competición deportiva (Buceta, 1989a).

	AUSENCIA O NIVEL MINIMO	NIVEL OPTIMO	NIVEL ELEVADO
ANTES DE LA COMPETICION	- EXCESIVA RELAJACION - EXCESO DE CONFIANZA EN EL EXITO - CIERTO MENOSPRECIO DE LAS POSIBILIDADES DE EXITO DEL RIVAL - FALTA DE CONCENTRACION EN EL PARTIDO - AUSENCIA DE CUIDADO PERSONAL	- VALORACION OBJETIVA DE LA COMPETICION - CONFIANZA Y MOTIVACION APROPIADAS - CONCENTRACION EN EL PARTIDO - CUIDADO PERSONAL APROPIADO - FUNCIONAMIENTO ORGANICO ADECUADO	- EXCESIVO MIEDO ANTICIPADO Y NERVIOSISMO GENERAL - IRRITABILIDAD - POCA CONFIANZA - PESIMISMO, BAJO ESTADO DE ANIMO - EXCESIVA PREOCUPACION - PROBLEMAS ALIMENTICIOS Y DIGESTIVOS - PROBLEMAS DE SUEÑO - DOLORES MUSCULARES - CEFALEAS - TENSION MUSCULAR
DURANTE LA COMPETICION	- FALTA DE ACTIVACION FISIOLÓGICA - FALTA DE CONCENTRACION - DISMINUCION DE LA PRECISION - ERRORES POR NO VALORARSE RIESGOS - FALTA DE COLOCACION ADECUADA O ESFUERZO FISICO PRECISOS - DEFECTUOSA ASIMILACION DE INFORMACION	- ACTIVACION FISIOLÓGICA OPTIMA - CONCENTRACION APROPIADA - CONTROL DE SITUACIONES IMPREVISTAS - CONTROL DEL PROPIO RENDIMIENTO - CONFIANZA - SUPERACION DEL CANSANCIO	- EXCESIVA TENSION MUSCULAR Y ACTIVACION FISIOLÓGICA EN GENERAL - PRECIPITACION DEL CANSANCIO - IRRITABILIDAD - MIEDO AL FRACASO - POCA CONFIANZA - EVITACION DE ACCIONES QUE IMPLICAN RIESGO - ACCIONES IMPULSIVAS - ESFUERZO FISICO EXCESIVO Y DESPROPORCIONADO CON LAS EXIGENCIAS - AGARROTAMIENTO O INMOVILIZACION

terísticas personales e individuales del deportista que debe afrontar dicha tarea. En cuanto al tipo de tarea, las consideradas más simples, con una mínima toma de decisiones y basadas fundamentalmente en el esfuerzo físico, parecen necesitar un mayor nivel de activación general que las tareas más complejas, con una importante carga en la toma de decisiones y basadas, sobre todo, en la habilidad y/o la precisión (ver figura-2). Aunque algunos deportes (e.g. la halterofilia) parecen exigir un nivel de activación bastante constante, otros requieren probablemente niveles de activación diferentes en función de los distintos tipos de tareas que se suceden. En el baloncesto, por ejemplo, el máximo rendimiento en las tareas propias del juego de ataque, que requieren básicamente habilidad y precisión, parece favorecerse me-

dante un nivel de activación menor que el máximo rendimiento en las tareas propias de la defensa que, aunque también toma de decisiones, habilidad y precisión, exigen una mayor dosis de esfuerzo (ver figura-3).

En lo que respecta a las características personales de los deportistas, tanto los especialistas en el tema como los técnicos deportivos y los propios deportistas, parecen coincidir en señalar que el «nivel óptimo» de activación para el máximo rendimiento varía de unas personas a otras (ver figura-4). Algunos deportistas rinden mejor en presencia de niveles elevados mientras que otros lo hacen ante niveles de activación más bajos, y de aquí la importancia, ya señalada, de que cada deportista aprende a detectar cual es, en su caso particular, el «nivel óptimo» de activación

en función de la tarea que debe realizar.

En segundo lugar, parece conveniente tener en cuenta si la acti-



FIGURA-4. Hipótesis de la U invertida: Diferencias Individuales (Landers y Boutcher, 1986). Algunos deportistas alcanzan su máximo rendimiento en presencia de niveles de activación general más elevados que otros.

vación es cualitativamente «positiva» o «negativa». Si bien en ambos casos el rendimiento puede aumentar coincidiendo con un aumento cuantitativo del nivel de activación, e incluso es posible que la activación «negativa» favorezca en un rendimiento más alto cuando el nivel de activación es bajo, es la activación «positiva» la que parece propiciar un rendimiento en general más elevado, produciéndose, además, el deterioro de éste por sobreactivación sólo ante niveles cuantitativamente más altos que en el caso de la activación de signo «negativo» (ver figura-5).

Considerando todas estas cuestiones, parece claro que el «nivel óptimo» de activación vendrá determinado en cada caso, fundamentalmente, por la interacción entre las características personales del deportista, el tipo de tarea en la que debe rendir y el signo («positivo» o «negativo») de la activación. El análisis individualizado de esta interacción parece, pues, un factor clave en el proceso que, a partir de este análisis, debe permitir, más adelante, el control más conveniente del nivel de activación del deportista. □

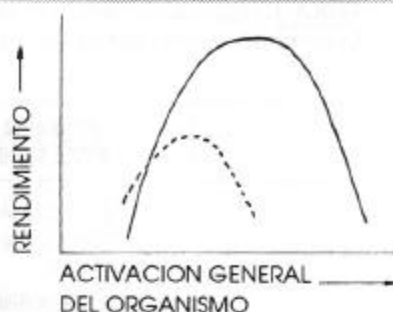


FIGURA-5. Considerando la hipótesis de la U invertida, tanto la activación «positiva» como la activación «negativa» pueden contribuir a aumentar el rendimiento hasta alcanzar un determinado nivel de activación general a partir del cual el rendimiento disminuye. Sin embargo, la activación «negativa» (-----) aunque parece favorecer, en ciertos casos, un rendimiento más alto cuando el nivel de activación es bajo, no parece propiciar niveles de rendimiento tan altos como la activación «positiva» (—) y, en comparación con ésta, parece facilitar la disminución del rendimiento en presencia de niveles de activación general cuantitativamente más bajos.

EL HOMBRO DEL LANZADOR

Por los Dres. **ALFONSO DEL CORRAL** y **JAVIER VAQUERO**

(Servicio de Traumatología y Cir. Ortopédica, Hospital Provincial de Madrid)

El hombro es una región muy rica en patología deportiva, ya que es el centro de movimiento en los deportes de lanzamiento como el baloncesto o el balonmano, calculándose que el 65% de las acciones que realiza un jugador en este tipo de deportes, hacen intervenir a esta articulación.

En el movimiento de lanzamiento, se distinguen cuatro fases: en la primera, el deportista lleva el brazo hacia atrás en discreta separación y rotación externa, llegando a una segunda fase de parada antes de iniciar

la tercera o fase de aceleración, en la que el brazo va a pasar por efecto de los músculos deltoides y bíceps fundamentalmente, a una rotación interna con la máxima potencia que va a ser la que va a imprimir velocidad al objeto que se desea lanzar. En la cuarta fase, se frena el movimiento global del miembro superior, contrayéndose fundamentalmente los músculos supra e infra-espinosos, y en último momento también puede contraerse el tríceps.

Causas de la lesión en el lanzamiento

Descartando todas aquellas cau-

sas que puedan provocar una lesión por un mecanismo externo, como puede ser un golpe en el momento del lanzamiento o la interrupción violenta de la acción de lanzar por un factor extrínseco, la patología del lanzador suele producirse en las fases de desaceleración, pudiéndose manifestar rara vez como rotura muscular, siendo mucho más frecuente, por la repetición de este mecanismo, la aparición de tendinitis.

La tendinitis del supra-espinoso tiene unas características particulares, ya que este músculo que inter-

viene en las primeras fases de la separación del brazo y en la fase de desaceleración durante el lanzamiento, tiene un tendón que transcurre por un estrecho desfiladero, formado por paredes óseas en sus tres cuartas partes, y por un ligamento el coraco-acromial, en la porción restante, antes de poderse insertar a nivel de la cabeza del húmero.

Este orificio rígido, por el que debe transcurrir el tendón, tiene un tamaño suficiente en condiciones normales, pero ante un cuadro de inflamación del tendón (tendinitis), debido a sobrecarga y a traumatismos repetidos durante las acciones del lanzamiento, se va a provocar un conflicto entre continente y contenido que va a dar lugar a la llamada patología del desfiladero subacromial.

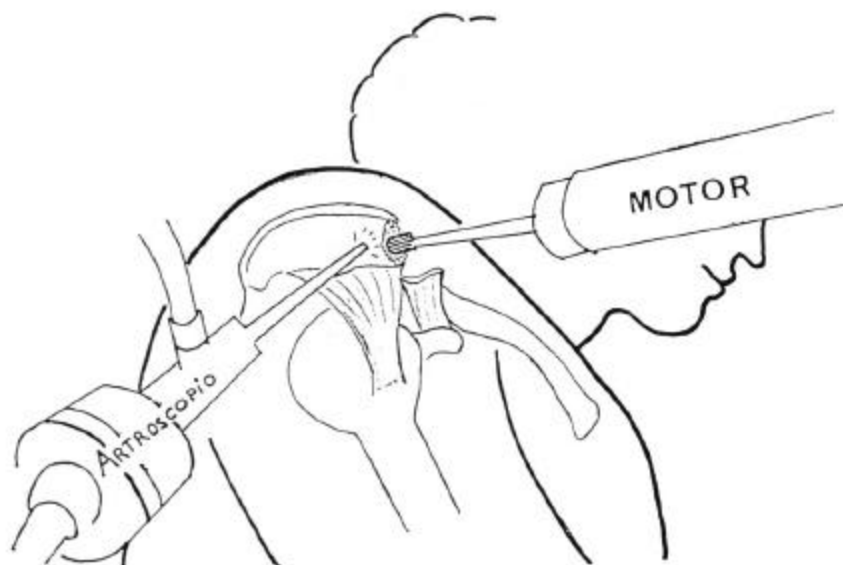
Síntomas

El cuadro vendrá determinado fundamentalmente por la aparición de un dolor a nivel de la cara anterosuperior del hombro afectado que es intenso a partir de los 60° de separación del brazo y persiste hasta los 100° de separación de la misma, momento en el cual como puede verse en el esquema, la zona inflamada del tendón del supra-espinoso se ha liberado del roce contra el hueso que le provoca la zona angosta del desfiladero.

Este dolor aumentará cuando el movimiento se realice contra la resistencia manual del explorador, y desaparecerá si se infiltra con anestésico local la zona que rodea el tendón del músculo supraespinoso.

En casos muy avanzados el roce continuo puede provocar el deterioro en este tendón que puede llegar hasta rotura completa del mismo, provocando una impotencia para la elevación del brazo en los primeros grados.

La radiografía solamente nos podrá aportar signos indirectos de sufrimiento del tendón, como puede ser la existencia de calcificación en el recorrido del mismo, pero son las modernas técnicas de ecografía y fundamentalmente de resonancia magnética nuclear, las que nos van a informar con certeza sobre el estado de dicha estructura.



Tratamiento

En una primera fase de inflamación del tendón, el tratamiento debe de ser siempre inicialmente conservador, mediante la administración de anti-inflamatorios, analgésicos y la electroterapia (microondas, ultrasonidos, etc.).

Todo ello debe ir unido a una fase de reposo deportivo absoluto, para permitir que el tendón vuelva a sus dimensiones normales y la movilidad no sea ya dolorosa. Las infiltraciones locales con anestésicos y anti-inflamatorios, pueden tener sus indicaciones.

Sólo en aquellos casos en que el tratamiento conservador fracase y persista el dolor después de 3 a 5 meses, estaría indicada la realización de una intervención quirúrgica que debe consistir en la ampliación del espacio por el que transcurre el tendón, mediante el fresado de las paredes óseas y la sección del ligamento coraco-acromial.

Esta intervención puede ser llevada a cabo mediante dos punciones a través de las cuales se podrá introducir por una de ellas, el artroscopio, para permitirnos una visión directa, y por la otra el instrumental de microcirugía que nos permita llevar a cabo los gestos quirúrgicos mencionados. También se puede realizar por una mínima incisión en la cara anterior del hombro que nos permitirá además suturar pequeñas roturas que puedan existir a nivel del tendón del supraespinoso.

En los casos de rotura masiva de dicho tendón, no quedará otro recurso que el abordaje quirúrgico y la sutura previo refrescamiento de los bordes del mismo, ya que esta lesión provoca una grave invalidez en el deportista.

Un cuidadoso plan de fisioterapia debe de completar este tratamiento para conseguir la rápida incorporación del deportista a sus actividades previas. □



SACANDOLE JUGO A LOS TIEMPOS MUERTOS

Por **JOAN JUNOY** (Entrenador Superior)

El baloncesto es uno de los deportes que permite mayor participación directa del entrenador dentro del propio partido. Dos factores inciden claramente en ello, la gran facilidad para introducir cambios de jugadores y los tiempos muertos. Vamos a analizar a continuación algunos de los aspectos más significativos de los «minutos». El aprovechamiento y buen resultado de los mismos depende a mi entender de dos factores, que sean oportunos, o sea pedidos en el momento idóneo, y que se aprovechen adecuadamente.

El acertar siempre el momento ideal para solicitarlos es una cosa que depende de la experiencia, guiada por unos objetivos claros que luego comentaremos, y en otras, por que no decirlo, de la intuición. Lo único que me atrevo a decir es que si tienes la sensación de que necesitas un minuto, no debes posponerlo, esperando acontecimientos, y solicitarlo de inmediato. En cuanto a sacarles el máximo jugo, el primer objetivo que debe tener el entrenador es poder disponer del máximo tiempo del que dispone. Desgraciadamente nuestros jugadores gastan demasiados segundos en venir a la banda. Esa imagen de los universitarios americanos dirigiéndose corriendo al vestuario a la media parte, transportada a esta situación sería toda una gozada. El segundo aspecto es, una vez llegados los jugadores, como aprovecharlo al máximo. El entrenador debe captar cuanto antes la atención de los jugadores y para ello no deben haber interferencias. Son desesperantes esos minutos en los que después de que los jugadores han bebido y han dejado de hablar, prácticamente se ha agotado el tiempo. A lo largo del minuto, o al menos en la fase inicial del mismo, el único que habla es el

entrenador. Debe referirse a cosas concretas y con directrices muy claras. Puede ser de ayuda en determinados momentos reforzar sus palabras con la estadística, y cuando se refiere a temas tácticos, con la pizarra magnética. Algunos técnicos creen que es conveniente dejar algunos segundos al final para que los jugadores puedan hablar o hacer preguntas sobre lo expuesto o sobre algún aspecto de su trabajo en particular con el que están teniendo problemas.

Plenso que es distinto el aprovechamiento del minuto que hace el entrenador cuando es él quien lo solicita o cuando lo hace el rival. Para sacar más rendimiento a esos minutos que nos piden puede servir de gran ayuda el tomarse unos segundos, mientras llegan y se refrescan los jugadores, para hablar con el ayudante y hacer una lectura rápida de la estadística con el objeto de obtener algunos puntos concretos a mejorar sobre los cuales montar la información a dar a los jugadores. Como, generalmente cuando es el rival el que lo pide, las cosas suelen ir bien, debe evitarse que la gente se vaya del minuto con esta sensación, que puede llevar a la relajación. Por bien que vaya siempre hay cosas que se pueden mejorar.

Si en el tema de los cambios empezamos a estar acostumbrados a ver no sólo como se cambia a los jugadores cuando lo hacen mal o tienen errores sino también cuando están jugando bien, en el caso de los tiempos muertos esta evolución está siendo más lenta. El porcentaje más grande de minutos se suele pedir porque las cosas no van o bien para las jugadas de final de partido. Este afán de guardárselos para el final en muchas ocasiones hace que no se ponga el remedio oportuno y luego al final se llegue tan mal que ya no

sirva de nada no haberlos gastado.

Objetivos de los tiempos muertos

Vamos a continuación algunas de las finalidades más frecuentemente buscadas al solicitar un minuto.

Ajustar una estrategia:

Algunos entrenadores tienen como costumbre solicitar siempre un tiempo muerto después de un determinado tiempo de juego, para una vez evaluado el resultado de la estrategia propuesta al inicio, realizar los retoques y ajustes necesarios.

Cortar el ritmo del rival:

Es esta quizás la situación más frecuente. Cuando el rival está en racha y ha conseguido endosar un parcial significativo en el marcador, la respuesta no suele hacerse esperar y llega en forma de minuto, con el objetivo de cortarle el ritmo y a la vez recomponer al propio equipo.

Cambio táctico:

Global: Si se necesita una respuesta táctica parcial y precisa, el recurso suele ser cambiar a un jugador, que recibe las órdenes en el banquillo. Pero si el cambio es global, como un cambio de defensa por ejemplo, suele ir precedido de un tiempo muerto. Lo mismo suele suceder cuando ha sido el rival el que ha realizado un cambio en su estrategia que ha surgido efecto y ha mermado nuestro rendimiento. Esa zona que se nos atraganta, por citar algo, puede ser un motivo para solicitar un minuto.

Parcial: A veces la situación táctica creada no involucra a todo el equipo, pero sí a más de un jugador, estando por ello también indicado solicitarlo. Cambiar un ajuste defensivo, solventar los problemas de rebote defensivo o mejorar la defensa de la penetración por la línea de fondo, podrían ser algunos ejemplos.

Jugadas especiales:

Una de las utilidades estrella de los tiempos muertos, a tenor del cuidado mostrado por todos los técnicos en guardarse minutos para los momentos finales. Pueden verse tanto al final del primer período como del partido. Se utilizan para situaciones de ataque, siendo solicitados por el que posee el balón, ya que en la situación contraria, cuando se debe defender esa última posesión no se suele pedir para no facilitar al rival la oportunidad de preparar su jugada final. Esto con el cambio de normativa respecto al derecho de opción puede verse modificado.

Impacto psicológico:

Aunque es esto algo que debe estar implícito en todos los minutos, hay algunas situaciones en las que adquiere todo el protagonismo. Algunas podrían ser: cuando el equipo gana cómodamente y cae en un relajamiento peligroso, o al revés, cuando existe el peligro de entregar literalmente el encuentro y ser barridos de la pista o cuando los jugadores están agorrotados por la presión.

Permitir dar descanso a los jugadores:

Aunque nos pueda repeler un poco esta posibilidad, debe reconocerse que hay ocasiones en las que se presenta, por problemas de faltas o cortedad de banquillo y puede dar sus resultados.

Utilización táctica:

En ocasiones puede ser interesante solicitar un tiempo muerto para poder introducir un cambio y luego no utilizar el minuto.

Me gustaría comentar aquí una técnica para aplicar en aquellas situaciones en las que nos interesa un minuto, pero todavía nos interesaría más que el rival no pueda aprovecharlo, situación por lo demás muy común, y en ocasiones decisiva. El tema debe estar previsto de antemano y requiere la colaboración de los jugadores. Consiste en conseguir que éstos acudan con tal rapidez al minuto que permita dar las instrucciones concretas, una opción de un sistema o una jugada especial por ejemplo, sin dar



tiempo a que el rival pueda llegar a reunir a sus jugadores. Esta sensación de no llegar a la banda y ver como la mesa da por finalizado el tiempo muerto juega además un papel psicológico determinante en contra del rival que queda como desamparado frente a la situación. No hace ni falta decir que para conseguirlo debes tener mentalizados a los jugadores y tener lo que necesitas poner en práctica superentrenado.

Evitar problemas:

En algunas ocasiones en las que los jugadores están muy nerviosos, el entrenador, anticipándose a los hechos, solicita minuto para evitar que se produzca una trifulca e intentar así

aplacar los ánimos.

Otras:

Aunque he citado aquí algunas de las situaciones más frecuentes pueden existir otros motivos que decidan al técnico a solicitar un tiempo muerto, tan válidas como las expuestas.

Para terminar quisiera hacer un breve comentario sobre esos minutos que van en contra del código deontológico de los entrenadores, ya sabéis, aquellos que te piden perdiendo de treinta y faltando veinte segundos. No dudéis en irlos con todo vuestro equipo al minuto del rival para ver que cosa tan importante les dice. Igual aprendéis algo... □



EDITORIAL-DISTRIBUIDORA Y LIBRERIA DEPORTIVA

D.N.I.: 2429347-H

Plaza de Pontejos, 2 y Paz, 4 28012 MADRID

Teléf. 52138 68 y 522 78 73

RELACION DE OBRAS DISPONIBLES DE BALONCESTO Y PREPARACION FISICA APLICADA

27-2-91.

	PRECIO
— APUNTES DEL SEMINARIO DE PREPARACION FISICA EN BALONCESTO (A.E.E.B.)	1.590,— Ptas.
— ASI SE JUEGA AL BALONCESTO, DE Montuori	156,— Ptas.
— BALONCESTO - 27 DIAPOSITIVAS DE INICIACION, de Hiares	2.000,— Ptas.
— BALONCESTO - TECNICA, de G. Gladman	1.275,— Ptas.
— BALONCESTO - ANTECEDENTES- FUNDAMENTOS, etc. de Oliver Furon	850,— Ptas.
— BALONCESTO: EL ATAQUE, de G. Primo	950,— Ptas.
— BALONCESTO: ATAQUES Y DEFENSAS MULTIPLES, de Dean Smith	2.120,— Ptas.
— BALONCESTO DE ATAQUE - LAS MEJORES TECNICAS JUEGO OFENSIVO, de Haaley	1.725,— Ptas.
— BALONCESTO BASICO, de Santos Vazquez Rabat	742,— Ptas.
— BALONCESTO: EL CAMINO DEL EXITO, de Larry Bird	2.250,— Ptas.
— BALONCESTO: TECNICA-TACTICA-COMENTARIOS REGLAMENTO. C. Juego	465,— Ptas.
— BALONCESTO: LA DEFENSA, de G. Primo	950,— Ptas.
— BALONCESTO: LA DIRECCION DE EQUIPO, de Alexandre Gomelski	2.050,— Ptas.
— BALONCESTO ESPAÑOL 1.987.- A.E. Baloncesto	4.000,— Ptas.
— BALONCESTO ESPAÑOL 1.988, de Jordi Segarra	4.275,— Ptas.
— BALONCESTO: INICIACION Y ENTRENAMIENTO, de J. Hernandez Moreno	2.500,— Ptas.
— BASKET U.S.A. CUATRO TOMOS, de Manuel Vega (cada tomo)	3.340,— Ptas.
— BASQUETBOL: METODOLOGIA PARA SU ENSEÑANZA, de Moacyr Dayuto	3.000,— Ptas.
— BALONCESTO - TECNICA Y ESTRATEGIA, de Everest S. Dean	1.725,— Ptas.
— BASQUETBOL: TECNICAS Y TACTICAS, de D. Kirkov	1.650,— Ptas.
— BASQUETBOL VARONIL, de Alhein	212,— Ptas.
— CESTOBAL: EXPLICACION DE LAS LEYES DEL JUEGO - FEMENINO, S. Closas	1.165,— Ptas.
— CESTOBAL: TECNICA Y METODOLOGIA - FEMENINO, S. Closas	2.050,— Ptas.
— CLINIC INTERNACIONAL DE PERUGIA - JULIO 84	1.590,— Ptas.
— CLINIC DEL DESCUBRIMIENTO, PARA ENTRENADORES DE BALONCESTO - SEVILLA	585,— Ptas.
— CLINIC «FINAL FOUR»- ZARAGOZA 1.990	1.590,— Ptas.
— CLINIC DEL MEDITERRANEO - MENORCA 1.989	1.590,— Ptas.
— CLINICS MUNDOBASKET ESPAÑA 1.986	1.590,— Ptas.
— COMO SE HACE UN JUGADOR DE BALONCESTO, de Jofre Forquet	2.120,— Ptas.
— DEPORTE 92- BALONCESTO, de Jordi Huguet	600,— Ptas.
— EL ENTRENADOR DE BALONCESTO, de Bos y Grosgeorge	2.690,— Ptas.
— EL ENTRENAMIENTO DEL BASQUEBOLISTA, de Dragomir Kirkov	2.000,— Ptas.
— FERNANDO MARTIN: UNA VIDA CON ACENTO, de Manuel Lama	1.750,— Ptas.
— GUIA OFICIAL DE BALONCESTO 1.987-88-89 y 90.— cada una	530,— Ptas.
— INICIACION AL BALONCESTO, de Cepid	890,— Ptas.
— EL JUGADOR COMPLETO DE BALONCESTO, de Butch Beard	1.825,— Ptas.
— EL JUGADOR INFANTIL DE BALONCESTO, de Riach Adgmington	265,— Ptas.
— EL LIBRO DE ORO DEL BASQUET - 50 AÑOS DE BASKET, de F. Font	7.000,— Ptas.
— MANUAL PRACTICO DE BALONCESTO, de José Hernández	890,— Ptas.
— METODOLOGIA DEL BALONCESTO, de José Antonio del Rio	2.500,— Ptas.
— MINI-BASKET, de Gerardo Asin	995,— Ptas.
— MINI-CESTO, de Sara Closas	1.200,— Ptas.
— NUEVOS CONCEPTOS DE ATAQUE - UN BALONCESTO MODERNO, de Lee Walker	2.750,— Ptas.
— PEDAGOGIA DEL BALONCESTO, de J. Peyró y San Pedro	1.225,— Ptas.
— PELOTA AL CESTO - FEMENINO, de Sara Closas	2.728,— Ptas.
— LOS PRIMEROS PASOS EN BALONCESTO, de Alexandre Zinin	1.100,— Ptas.
— QUINTA PERSONAL, de Montserrat Torrecilla	750,— Ptas.
— TECNICAS DE BALONCESTO, de Tito Valdés	3.180,— Ptas.
— VIDEOS - APRENDE A ENCESTAR - Bill Russell, M. Cooper, C. Thompson	1.995,— Ptas.
— FUNDAMENTOS DE BALONCESTO, Larry Bird-R. Auerbach -I VOLUMEN	2.995,— Ptas.
— FUNDAMENTOS DE BALONCESTO, Larry Bird-R. Auerbach-II VOLUMEN	2.995,— Ptas.
— INICIACION AL BALONCESTO I, del CEPID	5.995,— Ptas.
— INICIACION AL BALONCESTO II, del CEPID	5.995,— Ptas.
— OBRAS EN OTROS IDIOMAS, Etc Etc.	

TARJETA DE PEDIDO

NOMBRE Y APELLIDOS POBLACION

DOMICILIO

RUEGO REMITAN CONTRA REEMBOLSO LAS SIGUIENTES OBRAS:

EJEMPLARES TITULO AUTOR PESETAS

.....

Se dispone además de 8.500 títulos deportivos de toda clase de deportes. Soliciten catálogo gratuito.

DESDE LA ÚLTIMA FILA

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

El pasado día 28 de febrero tuve el placer de poder presenciar dos espectáculos deportivos bien diferentes en el nuevo Palau Sant Jordi en Barcelona.

Primero, un partido de veteranos entre los equipos del F.C. Barcelona y una Selección Catalana, arbitrado por Santiago Fernández y Ángel Sancha, dos ex-árbitros internacionales. Después, el F.C. Barcelona contra el Pop-84, correspondiente a la liguilla de cuartos de final de la Copa de Europa, dirigido por los árbitros Gerard y Wornick, colegiados FIBA de contrastada categoría.

En esta doble experiencia pude comprobar parte de la evolución del baloncesto, y más concretamente del arbitraje.

Viendo estos dos partidos, me hice una serie de preguntas, que expongo a continuación, intentando darles respuesta.

¿Qué significa ser árbitro?

¿Qué cualidades debe reunir un árbitro para llegar lejos en su carrera?

Empecemos a responder a estas preguntas haciendo un poco de historia.

Las primeras referencias de un árbitro las encontramos en La Iliada y en La Odisea, dos poemas épicos que contienen descripciones del deporte y de actividades atléticas. Estos dos poemas se sitúan hacia la mitad o finales del siglo VIII a.c.

En su relato, La Iliada nos menciona los juegos tñebres que se organizaban en memoria de Patroclus, amigo personal de Aquiles. Petroclus murió en batalla, y estos juegos en su honor son parte importantísima para el mundo del deporte actual. Aquiles fue el organizador y el encargado de decidir el ganador de las competiciones en función de las normas que habían sido impuestas. Este fue el origen del ARBITRO DEPORTIVO. Sin duda,

Aquiles, fue el pionero de los ARBITROS. En estos poemas, Homero ya nos relata normas de comportamiento y temperamento de los atletas tal y como las vemos en nuestros tiempos actuales y describe el modo de aceptar las decisiones de los árbitros, así como el juego deportivo y limpio.

Centrándonos ya en el mundo del baloncesto, hemos de convenir en que la figura del árbitro es tratada como un ser aparte, cuando la realidad es que es una pieza básica sobre la que se fundamenta nuestro deporte.

En el baloncesto, así como en otros deportes, existe una pirámide sobre la cual se edifica todo el juego. Quizás en el baloncesto este fundamento sea aún mayor. En lo que yo llamo TRILOGIA DEL BALONCESTO, esta pirámide está compuesta de manera inseparable por los JUGADORES, ENTRENADORES Y ARBITROS, siendo la evolución de estos tres estamentos lo que permite que nuestro deporte haya alcanzado los niveles de éxito y popularidad que tiene en la actualidad y que siguen evolucionando. De ahí que restarle importancia a la figura del árbitro sería, además de una falta de consideración, un grave error.

Otro asunto a destacar es la manera en que el árbitro enfoca su labor. Ser juez en la vida cotidiana es quizás una de las funciones sociales más difíciles que existen, dado la complejidad que hay para ponderar y tomar decisiones, ya que aún siendo objetivos, éstas contienen siempre un cierto grado de subjetividad. Al árbitro de baloncesto le ocurre lo mismo. Hay un reglamento muy claro con unas normas muy precisas, pero la velocidad del juego y su constante evolución crean siempre nuevas situaciones que el árbitro debe interpretar y a la que necesita amoldarse con cierta elasticidad.

Desde una perspectiva jurídica,

ARBITRAJE es la toma de una decisión precedida de una profunda reflexión, fundamentada en las normas de juego. Es evidente que algunos partidos de baloncesto son más complicados que otros, pero no tiene ningún sentido suponer que las actividades del árbitro se caracterizan por un largo proceso de decisión basado en pensamientos calculados. Es decir, que no tiene tiempo de dar audiencia a ambas partes en la discusión. En lugar de ello, el árbitro, como espectador número uno, tiene la tarea de cuidar que el juego transcurra dentro del marco del reglamento y decidir de inmediato cuando se ha producido alguna intracción al mismo.

La virtud principal de un árbitro debe consistir en que sea honesto consigo mismo y no conceda ventajas a nadie. El árbitro no está para conseguir protagonismos ni para imponer una autoridad, sino para disciplinar un juego de constantes contactos y donde el límite entre la acción reglamentaria y la antirreglamentaria muchas veces es casi inapreciable. La figura del árbitro es muy parecida a la del entrenador: debe imponer su autoridad pero ejerciéndola veladamente.

Está claro que cualquier decisión rápida que algunas veces carece de importancia (por lo menos aparentemente), pueda no estar equivocada. Quizás los árbitros estén exentos de premeditación, pero tienen que poseer otras cualidades que definen a los hombres de gris.

Compresión del juego

Para poder juzgar lo que tenemos delante, es vital comprender el juego. Por eso es indispensable que los árbitros conozcan los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto. Saber por qué ese jugador realiza esa acción y si es justo sancionarla.

Hay que asistir a charlas y clinics al igual que los entrenadores, para poder entender lo que ellos quieren que los jugadores hagan en un momento dado. Tanto árbitros como entrenadores tenemos que hablar el mismo idioma; si un entrenador pregunta si un bloqueo directo o un body-check es falta, hecho de una forma o de otra, hay que saber contestarle, y además en su propio idioma.

Hay que aprender de quien nos pueda enseñar algo: árbitros de categoría superior, entrenadores y jugadores que siempre nos pueden enseñar algo más, hacernos ver aquello que antes no teníamos en cuenta. Hay que intentar ver el máximo número de partidos, arbitrando mentalmente las situaciones que suceden en el encuentro. Tenemos que sentir el baloncesto.

Arbitraje aceptado tanto por jugadores como por entrenadores

Este punto puede aparecer un tanto extraño para algunos, pero si os paráis a meditar, lo comprenderéis rápidamente.

El mundo del arbitraje es un mundo cerrado en sí mismo, pero abierto a un mundo más amplio, que es el del baloncesto. En él conviven entrenadores, jugadores, directivos y prensa. Para el árbitro es necesario relacionarse y ser aceptado por todos ellos. Esta relación mejorará otras cualidades que permitirán dirigir los encuentros más adecuadamente.

Cuando se dirige a un equipo varias veces a lo largo de la temporada, sus técnicos y jugadores empiezan a conocerte, y según haya sido tu comportamiento en los partidos anteriores, te respetan.

El baloncesto es un juego que se desarrolla a una velocidad casi supersonica. Por eso se exige que las decisiones no se tomen a destiempo, cuando ya hayan pasado unos segundos desde que aconteciera la acción. A un buen árbitro se le exige que pite en «TIEMPO REAL», y para ello necesita mantenerse siempre al nivel más alto de concentración. No importa el partido que se esté arbitrando, ni la categoría del mismo. Para un buen árbitro todos los partidos tienen la misma importancia, así

como todas las decisiones que tiene que tomar.

Los entrenadores y jugadores tienen que aceptar a los árbitros de su categoría; los árbitros, a su vez, tienen que sentirse aceptados, a gusto, en esta categoría.

El árbitro que acaba de obtener una categoría no es aceptado inmediatamente en la misma, pero a la que han transcurrido dos o tres temporadas, como mínimo, acaba siendo aceptado. Poco a poco, los jugadores y entrenadores van conociéndote y respetándote; conociéndote no sólo en la pista, sino también fuera de ella, dado que has tenido ocasión de encontrarlos como espectadores en partidos, coincides con ellos en torneos, charlas, durante la espera de los viajes, etc., con lo que pueden llegar a tener más juicios de valor sobre el árbitro.

Nadie puede decirte si eres aceptado o no. Es una sensación que uno nota en el trato, en que se siente a gusto, que arbitra con más ganas y que se encuentra entre amigos. Si los entrenadores y jugadores te aceptan, también lo acabará haciendo el público, la prensa, los directivos.

Preparación física

Teniendo en cuenta que en el baloncesto actual la preparación física se está imponiendo sobre la técnica, el árbitro tiene que considerarse y prepararse como un deportista más, ya que está sometido a los mismos esfuerzos físicos y psíquicos de manera prolongada. La propia dinámica del baloncesto moderno, donde la rapidez de las acciones y la participación de muchos jugadores en éstas comporta un gran número de contactos, lleva a elevar la importancia de la preparación física. Si además nos encontramos que la talla y la fuerza de los participantes es cada vez mayor, decidir qué contacto es falta y cual no lo es, depende en muchos casos de estar en el «LUGAR-TIEMPO» adecuado.

No voy a exponer que tipo de preparación se debe seguir. Tan sólo recordaré que si los árbitros mantenemos físicamente bien el ritmo de un partido, tenemos un tanto por

ciento mucho más elevado de posibilidades de realizar un mejor arbitraje.

Durante un partido hay que mantener permanentemente activados los sentidos, sin relajar nunca el nivel de concentración y percepción. Si tenemos en cuenta que los árbitros no pueden ser sustituidos cuando están cansados, hay que saber aprovechar los tiempos muertos, así como el resto de interrupciones, para tomar un respiro y ser capaces de continuar al mismo ritmo. Cuando uno se encuentra fatigado no puede correr para estar delante de las jugadas. La capacidad de percepción y reacción disminuyen y, en definitiva, se escapan más acciones punibles.

Muchos estudios científicos han demostrado que la capacidad de concentración disminuye considerablemente desde la aparición de los primeros síntomas de fatiga. Incluso, hay árbitros que viendo una infracción cometida por un jugador, no la sancionan porque reaccionan tarde en el instante de la contracción de la musculatura para señalarla.

Todo lo anteriormente expuesto nos lleva a que el árbitro mal preparado físicamente desarrolla un arbitraje desigual: preciso y estricto al inicio de los partidos; pasivo y vacilante al final, precisamente en el momento más transcendente, cuando una o dos decisiones consecutivas pueden determinar el final del partido.

De ahí la importancia de la preparación física en los árbitros de baloncesto, no tan sólo como un eslogan técnico, sino como la base para realizar un buen trabajo dentro del terreno de juego.

Psicología

Los árbitros tienen que evitar ser los protagonistas de los partidos, han de intentar pasar desapercibidos. Tienen que ser un poco psicólogos. Los árbitros llamados buenos son aquellos que saben tomar decisiones nada simpáticas y tomarlas en el momento y de la forma adecuadas. Hay que ser un artista en el transcurso del juego, manteniendo la misma calma y la misma compostura sea cual sea el momento del encuentro, manteniendo una buena relación

con el resto de participantes. Es siempre mejor avisar a un jugador que puede incurrir en una infracción que castigarle directamente. Hay que practicar el llamado ARBITRAJE PREVENTIVO. EL ARBITRO ES UN JUEZ, NO UN FISCAL. En el juego hay momentos pocos claros y confusos donde hay que decidir de inmediato que es blanco o que es negro. Entonces tiene que salir el temple y la personalidad de cada uno para poder juzgar y determinar lo más justo. Recordad que un árbitro NUNCA ES JUSTO O INJUSTO, sino que LA DECISION POR EL TOMADA ES JUSTA O INJUSTA.

Hay que tener capacidad de adaptación al encuentro. No es lo mismo un partido de primera que uno de mini o de infantil. Hay que ser coherente utilizando un parámetro de juicio igual para todos y a lo largo de todo el encuentro. No hay que tener miedo en ser flexibles y no hay que dudar en ser enérgicos. Los árbitros deben estar totalmente concentrados y preparados para cualquier situación especial.

Técnica de arbitraje

A) Señalización

Cuando se señalan las infracciones al reglamento hay que hacerlo con seguridad y estilo. Las señales son la vía de comunicación de los árbitros con el resto de participantes y espectadores. Está demostrado que parece que tenga más razón un árbitro que posee una buena señalización que otro que no la tenga, señalizando la misma infracción. En resumen: Hay que vender la decisión a los demás. Cuando se señala hay que hacerlo elegantemente con un SWING, VOLUMEN y RITMO adecuado a la gravedad de lo señalado. Las señales nunca deben ser agresivas, sobre todo en lo referente a las faltas personales.

Los árbitros tienen que tener muy en cuenta que el público lo que quiere ver es un partido de baloncesto, y no a un árbitro señalizando, interrumpiendo mucho el ritmo del partido. Como ya insinué en el anterior artículo, hay entrenadores que opinan que debido al tiempo perdido por los árbitros al señalar y volver a su lugar

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

(de 15 a 30 segundos), hay que variar la preparación física de los equipos, al tener tiempo para recuperarse en cada interrupción de los árbitros. Las señales deben ser suficientemente rápidas y claras. Se debe ir corriendo a señalar y volver corriendo al puesto.

B) Correcta ubicación

Para poder decidir sobre cada instante del juego, hay que estar delante de la acción. No se puede pitar de oído o por intuición. Todo esto va ligado a una buena preparación física. Hay que luchar por la mejor posición, siempre en colaboración con el compañero, intentando no estar siempre los dos árbitros mirando la misma zona del terreno de juego. Los árbitros tienen que tener siempre en mente los siguientes: DONDE PUEDAS IR CORRIENDO, NO VAYAS ANDANDO, EL BALONCESTO ES MUY RÁPIDO, pudiendo perder una acción punible por décimas de segundo.

C) Colaboración con el compañero

Para un perfecto desarrollo del arbitraje, es muy importante compenetrarse con el compañero antes, durante y después del partido.

Antes, comentando situaciones del juego, características de los equipos, de los jugadores, del pabellón y estableciendo los canales de comunicación entre ambos árbitros.

Durante, mostrando un total apoyo al compañero, sobre todo cuando tiene que tomar decisiones arriesgadas y le cae encima una fuerte presión ambiental. Tienen que respetarse las zonas de responsabilidad dentro del campo en situaciones normales del juego. Es primordial el respeto de estas normas para poder decidir con mayor motivo en cada situación.

Después, animándose mutuamente. Tienen que ser un equipo compacto ante las posibles críticas después de los partidos. Hay que repasar el encuentro mentalmente y si hay la posibilidad de verlo en vídeo discutir todas las jugadas conflictivas, para no volver a caer en los mismos errores, si los hubo, sino mantener la línea de trabajo. Hay que intentar



competir con uno mismo, no con el compañero.

Dominio de las reglas y de su filosofía

Hay que conocer las reglas y, sobre todo, el porqué de cada una (su filosofía), para así poder aplicarlas con justicia. El tener un gran dominio de las reglas conlleva una mayor seguridad (mejores reflejos mentales) ante situaciones determinadas. Da más confianza para arbitrar, no teniendo miedo a que suceda cualquier tipo de situación por extraña que pueda parecer para el resto de los participantes.

Cuando hay que decidir que es falta y que no lo es, hay que tener todavía más claro la filosofía de las reglas y el concepto ya explicado en otro número del principio de la «VENTAJA-DESVENTAJA». Sólo hay que sancionar aquellos contactos que comporten una verdadera ventaja para el infractor. No hay que confundir esto último con una supuesta «ley de la ventaja». También hay que tener en cuenta que para tener una buena filosofía sobre los contactos, se debe tener una gran comprensión del juego, conocer el

porqué de los movimientos efectuados por los jugadores.

Me gustaría comentar un hecho significativo que veo que va ocurriendo muy a menudo. Para decir si «se ha dejado jugar» (expresión tan de moda, y con la que yo no estoy en absoluto de acuerdo), se mira directamente el número de faltas sancionadas, y en función de esa cantidad se dice: «los árbitros han dejado jugar» o «no han dejado jugar». Esto es una falacia. No hay que confundir sancionar sólo lo justo con no pitar. Se puede «dejar jugar» señalando 50 faltas y «no dejar jugar» señalando sólo 20.

Espero que con este artículo haya podido ACERCAROS MAS al mundo de los árbitros, con el fin de que podáis sacar más partido a vuestros equipos. Pensar que todas estas reflexiones acerca del arbitraje me las hice desde la última fila del fabuloso Palau Sant Jordi desde donde, por cierto, se aprecia el juego perfectamente. El día que pueda ACERCARME MAS seguiré contándoos más temas relacionados con el baloncesto. □

ALGUNOS CONSEJOS PARA LA ALIMENTACION DEL JUGADOR DE BALONCESTO

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

El presente artículo no pretende dar recetas ni ser exhaustivo, sino tan sólo apuntar normas para una correcta y sana alimentación, que han sido debidamente consultadas y contrastadas con especialistas y que nos pueden ayudar a todos a obtener unos mejores beneficios de nuestros entrenados.

Todo el trabajo que los preparadores realizan con sus jugadores, va encaminado a la consecución del máximo rendimiento, estando este en función de diversos factores tales como:

- los fundamentos técnicos.
- la táctica individual y colectiva.
- la condición física.
- la medicina y la psicología deportiva.
- el descanso y la recuperación.
- y por supuesto **la alimentación**.

De esta última es de la que seguidamente nos vamos a ocupar tratándola como un elemento básico para obtener un óptimo rendimiento.

La alimentación debe ser equilibrada, completa y en cantidad suficiente, rica en principios energéticos, vitaminas y minerales.

Un deportista que desee alcanzar su cota más alta, debe cuidar hasta el último detalle de su preparación y es aquí donde debe incluir su descanso, higiene y alimentación.

La dietética corrige aquellos defectos de nutrición que debido a causas educacionales, sociales o económicas hacen que el jugador tenga unos malos hábitos alimenticios.

En multitud de ocasiones y con toda la buena fe del mundo, el entrenador decide que un determinado jugador para mejorar su capaci-



dad, debería ganar o perder peso. Y ordena o recomienda en el mejor de los casos, que esa persona se someta a tal o cual régimen, del que tiene referencias.

Sin duda esta actitud que pretende ser buena, suele en la mayoría de los casos ser una equivocación ya que estos regímenes especiales, deben ser siempre controlados por médicos, para evitar enfermedades por carencias.

A veces solemos confundir los alimentos llamativos y agradables con los nutritivos y la sensación de plenitud con una alimentación completa, por ello debemos controlar en lo posible lo que ingieren los jugadores y aconsejarles que sigan las recomendaciones hechas por los servicios médicos del club o por los especialistas consultados, para mantener los porcentajes de calorías y principios

inmediatos necesarios.

Lógicamente durante la temporada se producen diferentes alti-bajos en cuanto al volumen y la intensidad del entrenamiento, estos aspectos los debemos tener presentes para adecuar los valores alimenticios y seguir esta dinámica, evitando así que algunos jugadores ganen o pierdan kilos de forma demasiado rápida y no como consecuencia de una buena planificación del entrenamiento.

A continuación daremos algunos datos acerca de los principios inmediatos:

1.- Glúcidos.

1.1.- Son de gran importancia dentro de la dietética deportiva.

Tienen un alto valor energético (1gr. = 4 calorías).

1.2. Fuentes de glúcidos:

- patatas, legumbres secas.

- arroz, maíz, avena, tapioca, etc.
- azúcar, miel, chocolate, etc.
- trigo, harina, sémolas, pan, pastas, etc.

1.3.- Proporción dentro de los límites alimenticios: 45% aprox. (no debe superar el 60%).

1.4.- El día anterior a la competición, es conveniente enriquecer la cantidad de glúcidos.

2.- Proteínas.

2.1.- Son importantes entre otras cosas para la formación de la materia contráctil del músculo. (1 gr. = 4 calorías).

2.2.- Fuentes de proteínas:

2.2.1.- animales: carnes, pescados, huevos, leche y queso.

2.2.2.- vegetales: legumbres secas, cereales (tienen un valor biológico inferior).

2.3.- Límites dentro de la ración: aproximadamente del 12 al 18% de las calorías totales o 2 gr./kg. de peso y día.

3.- Lípidos.

3.1.- Poseen un mayor aporte calórico. 1 gr. = 9 calorías.

3.2.- Fuentes de lípidos:

3.2.1.- animales: mantequilla, nata, etc.

3.2.2.- vegetales: aceites, margarinas y frutos oleaginosos (almendras, avellanas, nueces, etc.).

3.3.- Límites dentro de la ración: 22% aprox.

La evolución del peso del jugador es un factor determinante en su desarrollo y rendimiento. Existe y todos lo hemos experimentado, el llamado **peso de forma** en el que cada uno se encuentra en un estado ideal. Este es el parámetro que debemos buscar teniendo siempre en cuenta las características personales de cada sujeto e intentar que sea controlado y mantenido.

El **peso de forma** de los jugadores en período de formación irá evolucionando con su estructura corporal.

Como es evidente, el factor más variable de este proceso es el propio jugador y sus costumbres alimenticias, por lo que es muy aconsejable que especialistas en la materia tengan con ellos periódicamente charlas divulgativas para poder conseguir su colaboración. □



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 ODRIOSOLA.



Temas:

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

Precio:

1.000 ptas. más gastos de envío.

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

TOTAL 132 páginas.

Patrocina

AthleteCare
Johnson & Johnson



ENTREVISTA CON FELIPE COELLO

Por **PERE FERRERES** (Periodista)

Es el «yernísimo» del basket español. Se llama Felipe Coello Farfán, nació en Santa Cruz de Tenerife el 25 de diciembre de 1956, donde vive su familia, sus hermanos (Pedro, entrenador de la cantera de Tenerife y Carlos, periodista de EL DIA) y también su primo Paco Farfán, de televisión. El empezó a jugar a basket en las Escuelas Pías, lo hacía de base, y terminó en Juventud Laguna. Después, entrenó juveniles, con 18 años empezó a simultanearlo con su faceta de jugador, estuvo en Antillana, Caja Rural y de ahí, al Náutico, donde

estaría 10 años. Fue subcampeón de España en La Coruña, una final que perdieron con el Barça de Nolis, y un buen día, en Vitoria, debutó en División de Honor, porque el equipo no iba bien y lo de siempre, cambiaron al entrenador. Sustituyó a Manuel Borges, pero como estaba sancionado en ese momento, debutó en la grada. Ese año se mantuvo la categoría ganando el último partido al Estudiantes de Fernando Martín, y al año siguiente renovó en División de Honor, pero lo de siempre, dimitió en plena campaña («Apostamos mu-

cho por la cantera, pero no tuvimos suerte», me ha explicado Felipe al preguntarle cuantos kilómetros llevaba rodados en el basket).

Y, sin embargo, cuando habla del Náutico, aquel mítico conjunto, lo hace con orgullo y reconoce que fue una escuela donde aprender infinitud de cosas. Eso, y un trampolín para conocer la península, para estar unido al basket y para vivir.

«Me encantaba trabajar con la gente joven y me sigue gustando. Es lo que más me gusta, sin discusión. Con el profesionalismo, se desvirtuan

«Los entrenadores tenemos que ser, en el trabajo, un reflejo de lo que somos en la vida»

las relaciones jugadores-entrenadores y no son todo lo limpias que deberían ser. Yo me sentía muy bien entrenando a gente de mi club. Era un trabajo ingrato y sólo peleábamos para mantenernos, pero era un trabajo dignísimo», asegura Felipe Coello.

No terminó bien en el Naútico, aunque siguió vinculado al club. Llegó Moncho Monsalve a Tenerife como entrenador y él desestimó ofertas de primera división femenina y aceptó ser segundo de Moncho y llevar la cantera del Tenerife A.B., que era la nueva denominación de la entidad.

Sin embargo, Sebastián Méndez, entonces directivo del Juver y actualmente presidente, habló con el entonces presidente y actual «patrón», Juan Valverde, y acabaron decidiéndose por Felipe Coello como entrenador del equipo murciano que estaba en primera «B».

El tiene la íntima sensación de que incluso lo recomendó alguna gente



de la isla con la intención de sacárselo de encima, para que no cerrara el paso a otra gente. Pero él... encantado de la vida, confiesa.

El caso es que consiguió una gran temporada en Murcia, fue una ex-

periencia distinta, otros puntos de vista... y mucho ojo. Felipe llegó a Murcia soltero y sin compromiso y una asignatura para terminar Medicina. Y allí, en Murcia, conoció a Marga, que era la hija del «patrón», esas cosas que no se llevan mucho, piensa él, que no suelen ser habituales. Y se casó con Marga, con quien tiene un hijo de dos años y medio, Juanjo, aunque no ha terminado Medicina, porque «se pierde el hábito de estudiar».

Felipe renovó con el equipo de primera «B» y se planteó el futuro con mayores aspiraciones deportivas. Juver jugó el playoff de ascenso con Tenerife A.B., un playoff muy difícil para él, porque era volver a jugar con el equipo de su tierra, que seguía entrenando Monsalve. Cross se le puso malo del estómago y perdieron los dos partidos en Tenerife y el equipo continuó en primera «B» y su situación era difícil en Murcia, porque ya se había casado, así que se contrató a Ary Vidal y él se dedicó a entrenar cadetes, donde lo pasó «fenome-



«Lo importante para uno es sentirse bien con el trabajo. Ese es el camino de la felicidad. Y eso lo puedes conseguir en un equipo cadete, no necesariamente en un equipo campeón de liga»

nal».

El año pasado, el club empezó con Paco García en el banquillo y en la cuarta jornada tomó el relevo Felipe Coello, logrando quedar campeón de primera «B». Les ayudó lo suyo Mike Phillips, pero tenían un equipo muy compensado.

Este año le propusieron renovar y estuvo en el banquillo, pero terminó por quitarse de en medio, porque estaba muy cansado. «No iban mal las cosas, el equipo parecía haber ganado equilibrio con la incorporación de McNamara, habíamos ganado a rivales importantes. Pensábamos jugar el playoff por el título, pero encadenamos 6 derrotas consecutivas y en Lugo decidí terminar porque la gente no estaba respondiendo como yo quería. Me cansé de dar la cara por los jugadores. Me considero bastante culpable de que el equipo esté en la ACB, dimítí y dejé el puesto a Moncho, que era el mánager-general, con mucho dolor por mi parte. Pero no siempre salen las cosas como uno quiere».

El quiere seguir la próxima temporada en Murcia, pero de director deportivo. Ya lo ha hablado con el «patrón», porque él siempre se refiere a Juan Valverde como al «patrón», que por algo es el «yernísimo», aunque él no se cansa de repetir que su suegro es, por encima de todo, su amigo «y eso es más importante que ninguna otra cosa. La amistad ha sido fundamental siempre en mi vida».

- Conocer tan a fondo las interioridades de un club ¿ha podido dificultarle alguna vez el trabajo?

- No es demasiado bueno conocerlas, porque a veces piensas más como club que como entrenador



profesional y a veces eso no es bueno, peleas más por circunstancias económicas del club, abarcas más cosas de las que debes, intentas que la imagen del club no esté dañada.

- Y si hace falta, zarandeando al mismísimo comisario de mesa en un partido...

- Ese altercado al que te refieres sucedió en un Juver-Calxa Ourense. El árbitro dio por terminado el partido, el comisario de mesa otorgó un segundo de más, se jugó, sacaron de banda y nos metieron una canasta definitiva, la de la derrota. Fue increíble. La verdad es que yo, en Tenerife

tenía fama de conflictivo. Pero es que aquel campo era una ratonera. Desde que estoy en Murcia, he intentado estar mucho más tranquilo en el banco, porque es mejor irradiar tranquilidad a los demás. Lo llevaba bien, de verdad, hasta el día del Caixa Ourense. Ese día no lo olvidaré porque, además, coincide que el árbitro principal y el comisario eran de Tenerife y no quiero ver fantasmas, pero esas cosas marcan mucho.

- Vamos a ver, ¿El basket, la vida, todo es un juego?

- La vida es como el basket, exactamente igual: un juego. Y los

«La incorporación de entrenadores extranjeros es una vergüenza para el basket»

entrenadores tenemos que ser, en el trabajo, un reflejo de lo que somos en la vida. Hay mucha gente que cambia a la hora de encarar el trabajo diario y a la hora de comportarse tiene problemas, se hace con un cartel de duro.

- ¿Se pueden decir cosas a través de una pelota?

- ¡Hombre! Se pueden decir muchas, pero lo importante no es decir las a través de la pelota, lo importante es que a través de la pelota entiendan tu trabajo, la manera de ver las cosas.

- ¿Vive las cosas con mucha intensidad?

- Soy demasiado intenso. Hago las cosas demasiado deprisa. Dimítí muy deprisa, lo decidí muy rápidamente. El mismo día del Caixa Ourense se desbordó la intensidad que llevaba guardada mucho tiempo. El que vive la mitad, pierde la mitad de la vida. Hay que ser intensos, trabajar a tope, sin perder ningún instante.

- ¿Jugar es el final de una etapa para Felipe Coello?

- No descarto entrenar en el futuro, pero de forma inmediata no pienso entrenar. He cumplido un ciclo. Ahora voy a seguir de director deportivo.

- ¿Usted es de los que están dispuestos a todo, incluso a lo más alto?

- Me encantaría poder entrenar en la NBA. Pero eso son utopías, cosas imposibles. Lo importante para uno es sentirse bien con el trabajo. Ese es el camino hacia la felicidad. Y eso lo puedes conseguir en un equipo cadete, no necesariamente en un equipo campeón de liga.

- ¿Siempre y en todas partes hay que atreverse?

- Sí. Creo que sí. Ahora mismo, veo mal que en España haya tantos entrenadores extranjeros. Los hay muy válidos, ahí está Maljkovic, pero también hay gente en España que sólo necesita que alguien les de una



oportunidad.

- ¿Cual es el eje de su motor creativo?

- El eje puede ser mi gente, sentirme a gusto donde estoy. Y con quien estoy. Eso es lo que me mueve.

- ¿Quién le enseñó más?

- Me acuerdo del padre Montenegro, un cura escolapio que

llevaba el basket en mi colegio, y sin duda, Hernández Rizo. Y luego, un poco, todos. No copiar, pero mirar a los que son buenos es importante, los Lolo, Aito, Laso.

- ¿Cual es su opinión de la AEEB?

- Está evolucionando. Lo que yo creo es que el Comité Profesional debería ser más duro. La incorporación de entrenadores extranjeros es una vergüenza para el basket. Los entrenadores no tenemos un sentido corporativista, no buscamos lo mejor para el colectivo, sino que cada uno se preocupa sólo de sus ofertas y su trabajo.

- Felipe. Qué es ganar?

- ¡Jugar es demasiado...! ¡Y ganar...! En este deporte, es casi todo. Casi todo. Si ganas, es perfecto, es sentirse feliz con lo que te rodea, saber que el trabajo que has hecho no sólo es bueno porque tú lo pienses sino que se refleja en un resultado. Influye muchísimo el ganar o perder.

- ¿Qué es perder?

- ¡Es durísimo!. Es dormir mal, no sentirse bien. Reflejar malestar. Es fatal.

Ahora, ha vuelta a la trinchera, pero este hombre algún día dará el golpe. No puede ser de otra manera. Para pasar a entrenar al primer equipo del Náutico, lo llamaron el 23-efe, cuando se encontraba haciendo el servicio militar en Tenerife.

Y siempre, siempre, ha estado metido en el basket hasta el «coello».- □





Barcelona Plaza Hotel

Plaza España, 6-8

Tel. (93) 426 26 00 • Fax (93) 426 04 00
08014 • Barcelona



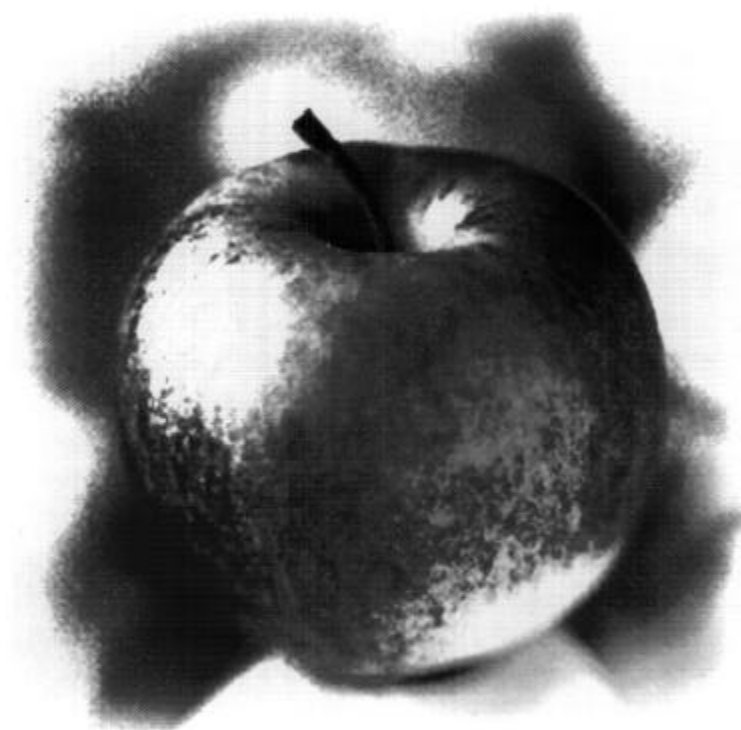
CENTRAL DE RESERVAS: 900/30 10 78

Osona, 4 bajos • Tel. (93) 418 48 18 • Fax (93) 418 51 57 • Télex 98718 APHO-E

Internet: <http://www.hoteles-catalonia.es> • E-MAIL: cataloni@nexus.es



Winterthur
Salud



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

winterthur
salud

Tan exigentes como usted